

الرعاية النفسية للاعبين أثناء الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا

- دراسة ميدانية على عينة من الرياضيين -

Psychological care for players during quarantine in light of the Corona pandemic

A field study on a sample of athletes.

د. فاطمة الزهراء زيدان*

جامعة البويرة، الجزائر، rzidane07@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2021/11/18؛ تاريخ القبول: 2022/01/16؛ تاريخ النشر: 2022/06/01

ملخص:

تهدف الدراسة إلى إبراز أهمية الرعاية النفسية التي تحتاجها فئة اللاعبين في الحياة الرياضية عامة وفي فترة الحجر الصحي على وجه الخصوص، لما هو معلوم عند الرياضي حيث استخدمنا الوصفي التحليلي مطبق على عينة ممثلة في لاعبين من ولاية بسكرة باستخدام عينة كرة الثلج.

كلمات مفتاحية: الرعاية النفسية؛ الحجر الصحي؛ الإعداد النفسي؛ جائحة كورونا.

Abstract:

The study aims to highlight the importance of psychological care that the players need in sports life in general and in the quarantine period in particular, for what is known to the athlete, where we used the experimental approach applied to a sample represented by players from the wilaya of Biskra using a snowball sample.

Keywords: Psychological care; quarantine; players; psychological preparation; Corona pandemic.

1. التعريف بالبحث

1.1 مقدمة إشكالية:

تعتبر الرعاية النفسية للرياضيين مجالاً هاماً من مجالات علم النفس الرياضي، حيث تهدف إلى تقديم الخدمات التي تساعد اللاعب والفريق الرياضي على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعيق مستوى أدائهم خلال التدريب أو المنافسات الرياضية، بهدف استثمار قدرات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية من أجل تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن. ولعل من أهم الطرق الوقائية التي تعتمد لتبني الرياضيين وقدراتهم هي الاهتمام برغباتهم واحتواء قدراتهم البدنية والنفسية أثناء فترة الحجر. والاهم من ذلك الاهتمام الإداري للفريق التي قد تحفز اللاعب على التدريب المنفرد او الجماعي وحضور الحصص بالترتيب بالرغم من محدوديتها او قتلها وهذا ما سنبرزه في هذه الورقة البحثية من خلال طرح التساؤل الذي مفاده: فيما تكمن الرعاية النفسية للاعبين أثناء الحجر الصحي؟

3.1 أهداف البحث:

- التعرف على مدى تأثير الحجر الصحي في التقليل من الثقة النفسية لدى اللاعبين.
- معرفة دور الإدارة الرياضية للفرق تهتم بالرعاية النفسية للاعبين أثناء الحجر الصحي.

4.1 مصطلحات البحث:

الرعايا النفسية: هي تلك العملية الواعية والمتواصلة خلال المراحل المختلفة لحياة اللاعب، والتي يتم التركيز فيها على تطوير مستوى الأداء، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرّب والحكم وجميع المشاركين في العملية التدريبية، وتدعيم العلاقة بينهم، والعمل على تماسك الفريق، والتعريف بأساليب الوقاية والتغلب على الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الذات.⁽¹⁾

2. الحجر الصحي:

هي ممارسة تهدف إلى الحد من مخالطة الأشخاص المشتبه بإصابتهم بالمرض مع

(1) مزروع السعيد، محاضرات في مقياس التحضير النفسي في الأوساط النخبوية، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، ص 03 .

الآخرين، قد يكون الحجر المنزلي طوعي أو بشكل إجباري يُفرض من سلطات الصحة العامة للحد من انتشار الأمراض المعدية.⁽¹⁾

3. الإعداد النفسي: التحضير النفسي أو الإعداد النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العملي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.⁽²⁾

3. جائحة كورونا: تمثل فيروسات كورونا فصيلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراض متنوعة للإنسان كالزكام/ نزلات البرد العادية، متلازمة كورونا الشرق الأوسط التنفسي (MERS-COV) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (SARS-COV) ويعد فيروس كورونا المستجد (-SARS-COV2) سلالة جديدة لم يسبق تحديدها واصابها للبشر من قبل.⁽³⁾

تساؤلات البحث:

- ✓ هل الحجر الصحي يؤثر في التقليل من الثقة النفسية لدى اللاعبين ؟
- ✓ هل الإدارة الرياضية تهتم بالرعاية النفسية للاعبين أثناء الحجر ؟

فروض البحث :

- ✓ الحجر الصحي يؤثر في التقليل من الثقة النفسية لدى اللاعبين.
- ✓ الإدارة الرياضية للفرق تهتم بالرعاية النفسية للاعبين أثناء الحجر الصحي.

الدراسات المتعلقة بالدراسة :

- (1) عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 3، الجزائر، 2001، ص 137
- (2) محمد خلف العقلة وآخرون، جائحة كورونا كوفيد-19 وتداعياتها على أهداف التنمية المستدامة 2030، نشرة الألسكو العلمية، العدد الثاني، يوليو 2020، ص 16.
- (3) محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير، مجلة العلوم الإنسانية، عدد خاص منشورات جامعة قسنطينة، الجزائر، 1995، ص 4.

دراسة نصر الدين احمد محمد عسير عنجر، أحمد إدريس حومي، جامعة الخرطوم – السودان، ادراك الخطر الصحي وعلاقته بالشعور بالمسؤولية لدى الطلاب الوافدين من افريقيا العالمية في ظل جائحة كورونا سنة 2020، حيث هدفت الى الكشف عن العلاقة بين ادراك الخطر الصحي والشعور بالمسؤولية لدى الطلاب الوافدين من جامعة افريقيا العالمية في ظل جائحة كورونا، وتحديد مستوى ادراك الخطر الصحي والفروق تبعا للمتغيرات النوع والعمر والتخصص الدراسي، والقارة . اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت عينة الدراسة من n=149 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، توصلت الدراسة الى النتائج التالية: ارت فاع مستوى ادراك الخطر الصحي لدى الطلاب الوافدين، وجود علاقة ارتباطية طردية ضعيفة بين ادراك الخطر الصحي والشعور بالمسؤولية لدى الطلاب الوافدين، وجود فروق دالة احصائيا وذات حجم أثر متوسط في مستوى ادراك الخطر الصحي لدى الطلاب الوافدين تبعا لمتغير النوع، وجود فروق دالة احصائيا وذات حجم اثر صغير في مستوى ادراك الخطر الصحي تبعا لمتغير التخصص الدراسي وعدم وجود فروق دالة احصائيا في مستوى ادراك الخطر الصحي تبعا لمتغيري العمر والقارة .

2. مجالات البحث

1-2 المجال الزمني : شرعنا في الإجراءات النظرية و الميدانية للدراسة في الفترة

الممتدة ما بين: ابتداء من أفريل 2020 إلى غاية أوت 2020 .

2-2 المجال البشري: شمل بحثنا رياضيين من ولاية بسكرة

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- الدراسة الاستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية، دراسة يقوم بها الباحث قبل الشروع في إجراءات بحثه الأساسية و هي خطوة مهمة و ضرورية خاصة في البحوث الميدانية(التطبيقية) و سميت بالاستطلاعية لأنها تتيح للباحث التعرف و الاطلاع على الميدان الذي ستجرى فيه الدراسة الأساسية.

- كما تكشف لنا هذه الدراسة الأولية عن حجم الصعوبات التي يمكن أن

نواجهها أثناء الشروع في الدراسة الأساسية، و تمنحنا فرصة التعرف على نوعية الأفراد الذين ستطبق عليهم الأدوات، ومدى استعدادهم ورضاهم عن الإجراءات الخاصة التي ستبذل معهم. (إذا كانت العينة من الأفراد) حيث تعرف بأنها أساساً جوهرياً لبناء البحث كله، وذلك لما يمكن للباحث تحقيقه من خلالها، إذ تهدف الدراسة الاستطلاعية إضافة للتحقيق من صلاحية أدوات البحث إلى تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته، وتجميع الملاحظات والتعرف على أهمية البحث وتحديد فروضهالخ.⁽¹⁾

- حيث انطلقت دراستنا الاستطلاعية بداية الأشهر الأولى من الحجر الصحي تابعنا بعض اللاعبين الذين يمارسون مختلف الأنشطة الرياضية في مختلف التخصصات ومن مختلف الجنسين لاحظنا أن الحجر الصحي أثر على مستواهم البدني والنفسي بسبب الضغوطات التي خلفتها جائحة كورونا والإجراءات الصحية والوقائية من هما أردنا أن نطرح فكرة الرعاية النفسية أثناء الحجر الصحي وانطلقنا في العمل على هذا البحث ووزعنا الاستبيان وحددنا العينة والإجراءات الميدانية الأخرى.

منهج الدراسة: يعتبر الطريقة التي ينتهجها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة وهو يهدف لفهم الظاهرة موضوع الدراسة ويجب على التساؤل التالي : كيف يمكن حل مشكلة البحث؟ وذلك بالكشف عن الحقيقة والوصول إلى حلول لا يؤثر بها احتمال أو شك وفي هذا الشأن يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات، أن المنهج هو الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.⁽²⁾

وهو "مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، يقول عمار بوحوش بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.⁽³⁾

وفي ظل هذه الدراسة والموسومة بالرعاية النفسية للاعبين أثناء الحجر الصحي اعتمدنا على الدراسات التجريبية باختيار المنهج الوصفي لأنه يتماشى وطبيعة دراستنا

(1) محمد زيدان عمر، البحث العلمي: مناهجه وتقنياته، ط 4، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1983، ص 282

(2) حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995، ص 203.

(3) در محمد، أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي، جامعة عمار التليجي الأغواط، الجزائر، 2017، ص 315.

والذي يعرف يمثل طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.

4.مجتمع البحث: وهو المجتمع الذي تجمع منه البيانات الميدانية و لكي يكون البحث مقبولًا وقابلًا للإنجاز لأبد من تعريف مجتمع البحث الذي نريد فحصه، وأن توضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع حيث يعرف من الناحية الاصطلاحية هو "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو وحدات أخرى .⁽¹⁾ حيث يتمثل مجتمع هذه الدراسة التي نحن بصدد تقديمها في لاعبين من مختلف الجنسين من ولاية بسكرة ومن مختلف التخصصات الرياضية.

عينة البحث: ان العينة هي جزء من مجتمع الدراسة أي الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أن تخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.⁽²⁾

حيث اعتمدنا في هذه الدراسة على عينة كرة الثلج والتي تقوم هذه الطريقة على اختيار فرد معين، وبناء على ما يقدمه هذا الفرد من معلومات تمه موضوع دراسة الباحث يقرر الباحث من هو الشخص الثاني الذي سيقوم باختياره لاستكمال المعلومات والمشاهدات المطلوبة لذلك سميت بعينة الكرة الثلجية حيث يعتبر الفرد الاول النقطة التي سيبدأ حولها التكثيف لاكتمال الكرة أي اكتمال للعينة. والتي تكونت من 15 فرد من مختلف التخصصات الرياضية ومختلف الجنسين .

5. الأدوات البحث المستخدمة

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث

(1)حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995، ص 203

(2) در محمد. أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي، جامعة عمار الفليحي، الأغواط، الجزائر، 2017، ص315.

الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

ومنه نعرف الاستبيان على انه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها تقتصد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق و الثبات والموضوعية.⁽¹⁾

كما يعرف على انه عبارة عن مجموعة من الأسئلة المترتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم اختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتميز بعدم التحيز، وأن تكون الألفاظ و الكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة.

لذا استخدمنا هذا النوع من أدوات البحث و المتمثل في استمارة الاستبيان الموجه للاعبين من مختلف الجنسين حيث احتوى الاستبيان مجموعة من الأسئلة المغلقة والمفتوحة كان عددها 13 سؤال كما تضمن الاستبيان البيانات الشخصية منها الجنس، السن، التخصص الرياضي الممارس. وذلك قصد جمع النتائج المتحصل عليها للوصول للإجابة عن الأسئلة المطروحة في دراستنا هذه.

البيانات الشخصية

الجنس: أنثى ذكر

السن:

التخصص:.....

1- ما نوع التخصص الرياضي الذي تمارسه؟

.....

2- كم حصة تدريبية في الأسبوع كنت تحضرها؟

(1) حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995، ص 203

-
- 3- هل كنت تتدرب أثناء الحجر بمفردك؟
 نعم لا
- 4- هل الحجر الصحي كان عائق حال دون حضوركم للحصص التدريبية؟
 نعم لا
- 5- كيف كانت تحضيراتكم دون الحصص التدريبية؟

 6- هل اثر الحجر الصحي على العامل النفسي لديكم؟
 نعم لا
- 7- كيف اثر الحجر الصحي على ثقتك في نفسك وفي قدراتك البدنية؟

 8- في رأيك ما هي الرعاية النفسية الجيدة للاعب أثناء الحجر؟

 9- هل أحسست بضغوطات نفسية أو إحباط أو قلق في فترة الحجر؟
 نعم لا
- 10- ما هي الضغوطات النفسية التي واجهتك؟

 11- هل تعتقد أن الفرق الرياضية يهتمون بالجانب النفسي للاعبين أثناء الحجر الصحي؟
 نعم لا
- أن كانت الإجابة بنعم وضح كيف ذلك.....
 12- هل قدمت إدارة الفريق المنخرط ضمنه رعاية خاصة في فترة الحجر الصحي؟
 نعم لا
- 13- ما هي أهم أشكال الرعاية التي حصلتتم عليها أثناء الحجر الصحي من طرف إدارة الفريق التابعين له؟

9المعالجة الإحصائية :

لكل بحث صيغة في ترجمت نتائج الدراسة باستخدام الإحصائية المناسبة وفي هذا البحث ومن أجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها بعد عملية تفريغ الاستمارات وفرز الأسئلة المطروحة على العينة. اعتمدنا في هذا البحث على النسبة المئوية في معالجة نتائج الدراسة حيث عمدنا إلى حساب كل من: التكرارات .

10. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة الميدانية

1. عرض نتائج الدراسة الميدانية

نتائج السؤال الأول: ما نوع التخصص الرياضي الذي تمارسه؟

النسبة المئوية	التكرار	التخصص الرياضي الممارس
7.14%	01	السباحة
42.85%	06	كرة القدم
7.14%	01	كرة اليد
7.14%	01	كرة السلة
14.28%	02	كرة الطائرة
14.28%	02	العاب القوى
7.14%	01	كراتيه
100	14	المجموع

جدول رقم 01 يمثل نوع التخصص الرياضي الممارس

تمثيل بياني رقم 01 يمثل نوع

تمثيل بياني رقم - 01 - يمثل التخصص الرياضي الممارس

قراءة الجدول: أسفرت نتائج الجدول بان التخصص الرياضي الممارس تنوع حيث تبين العديد من التخصصات منها السباحة وكرة اليد وكرة السلة والكراتيه نالوا نفس النسبة وهي 7.14% حيث نالت الألعاب القوى وكرة الطائرة نسبة 14.28% في حين بلغ تخصص كرة القدم أعلى نسبة قدرت ب 42.85%

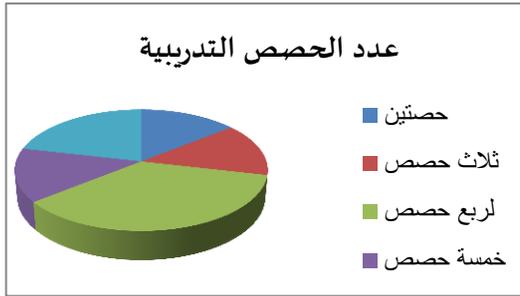
التخصص الرياضي الممارس



نتائج السؤال الثاني: كم حصة تدريبية في الأسبوع كنت تحضرها؟

جدول رقم- 02 - يمثل عدد الحصص التدريبية

قراءة الجدول: أسفرت نتائج الجدول بان عدد الحصص التدريبية للاعبين الذين كانوا يمارسونها أثناء الحجر تتراوح ما بين حصتين وثلاث حصص وأربعة وخمسة حصص حيث أن حصتين وثلاثة حصص وخمسة حصص نالت نسبة 14.28% وأربع حصص نالت نسبة 35.71% كأعلى نسبة في حين نالت الأخيرة أي لا توجد حصص بنسبة %21.42



تمثيل بياني رقم 02 يمثل عدد الحصص التدريبية

نتائج السؤال الثالث: هل كنت تتدرب أثناء الحجر بمفردك؟

النسبة المئوية	التكرار	التدريب أثناء الحجر
57.14%	08	نعم
42.85%	06	لا
100	14	المجموع

الجدول رقم 03 يمثل التدريب أثناء الحجر

قراءة الجدول: أظهرت نتائج الجدول رقم 03 بان التدريب أثناء الحجر الصحي لم يكن جيدا حسب نتائج التي توصلنا إليها من خلال نسبة نعم التي قدرت ب 57.14% اما نسبة لا التي قدرت ب نسبة 42.85%



تمثيل بياني رقم 03 يمثل التدريب اثناء الحجر الصحي
نتائج السؤال الرابع: هل الحجر الصحي كان عائق حال دون حضوركم للحصص
التدريبية

النسبة المئوية	التكرار	
%71.42	10	نعم
%28.57	04	لا
100	14	المجموع

الجدول رقم 04 يمثل الحجر وعائق حضور الحصص التدريبية

قراءة الجدول: أظهرت نتائج الجدول رقم 04 بان الحجر الصحي شكل عائق قدرت ب 07.14 % وهي نسبة جد ضعيفة، في حين بلغت نسبة حال دون حضور الحصص التدريبية حيث بلغت نسبة نعم ب %71.42 اما نسبة لا قدرت ب %28.57.



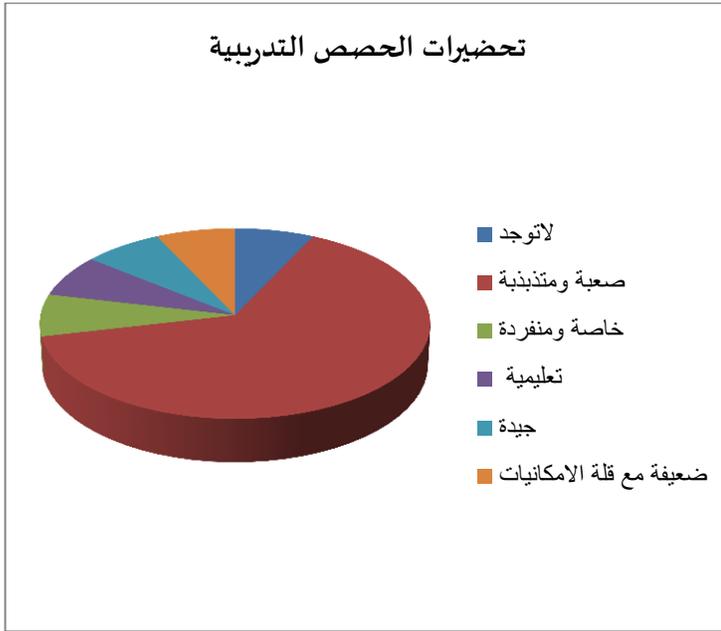
تمثيل بياني رقم 04 يمثل

الحجر وعائق حضور الحصص التدريبية

نتائج السؤال الخامس: كيف كانت تحضيراتكم دون الحصص التدريبية ؟

النسبة المئوية	التكرار	تحضيرات الحصص
%07.14	01	لا توجد
%64.28	09	صعبة ومتذبذبة
%07.14	01	خاصة ومنفردة
%07.14	01	تعليمية
%07.14	01	جيدة
%07.14	01	ضعيفة وقلة الامكانيات
100	14	المجموع

الجدول رقم 05 يمثل نتائج السؤال الخامس



تمثيل بياني رقم 05 يمثل
تحضيرات الحصص التدريبية
نتائج السؤال السادس: هل
اثر الحجر الصحي على العامل
النفسي لديكم؟

قراءة الجدول: اظهرت نتائج الجدول بان تحضيرات
الحصص التدريبية لاتوجد حصص وبن التحضيرات
وخاصة ومنفردة وكذا حصص تعليمية وجيدة كلها
قدرت ب 07.14 % وهي نسبة جد ضعيفة، في حين
بلغت نسبة الحصص التدريبية صعبة ومتذبذبة اعلى
نسبة وهي نسبتها عالية قدرت ب64.28%

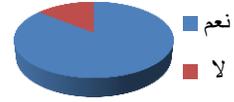
النسبة المئوية	التكرار	تأثير الحجر الصحي على العامل النفسي
85.71%	12	نعم
14.28%	02	لا
100	14	المجموع

الجدول رقم 06 يمثل نتائج السؤال السادس تأثير الحجر الصحي على العامل النفسي

تمثيل بياني رقم - 06 - يمثل تأثير الحجر الصحي على العامل النفسي

قراءة الجدول: أسفرت نتائج الجدول بأن تأثير الحجر الصحي على العامل النفسي بنعم كأكثر نسبة قدرت بـ 85.71 % وأما نسبة لا قدرت بـ 14.28%

تأثير الحجر الصحي على العامل النفسي



نتائج السؤال السابع: كيف أثر الحجر الصحي على ثقتك في نفسك وفي قدرتك البدنية؟

النسبة المئوية	التكرار	تأثير الحجر الصحي على الثقة في النفس
64.28%	09	فقدان الثقة
35.71%	05	فقدان اللياقة والقدرة البدنية
100	14	المجموع

الجدول رقم 07 يمثل تأثير الحجر الصحي على الثقة في النفس

تمثيل بياني رقم - 07 - يمثل تأثير الحجر الصحي على الثقة في النفس

قراءة الجدول: أسفرت نتائج الجدول بأن تأثير الحجر الصحي على الثقة النفسية من ناحيتين حيث قدرت بلغت فقدان الثقة بـ 64.28% وفقدان اللياقة والقدرة البدنية قدرت بـ 35.71%

تأثير الحجر الصحي على الثقة في...



تمثيل بياني رقم-07- يمثل تأثير الحجر الصحي على الثقة في النفس

نتائج السؤال الثامن: في رأيك ما هي الرعاية النفسية الجيدة للاعب أثناء الحجر؟

النسبة المئوية	التكرار	الرعاية النفسية الجيدة للاعبين
50%	07	التدريب المنفرد والتحفيز
35.71%	05	الدعم النفسي
14.28%	02	توفير الإمكانيات
100	14	المجموع

الجدول رقم 08 يمثل الرعاية النفسية الجيدة للاعبين

تمثيل بياني رقم - 08 - يمثل الرعاية النفسية الجيدة للاعبين

قراءة الجدول: اسفرت نتائج الجدول بان الرعاية النفسية الجيدة للاعبين انحصرت بين التدريب المنفرد والتحفيز والذي بلغت نسبته ب 50% الدعم النفسي ب 35.71% اما توفير الامكانيات قدرت ب 14.28%

يمثل الرعاية النفسية الجيدة - 08 - تمثيل بياني رقم للاعبين



نتائج السؤال التاسع: هل أحسست بالضغوطات نفسية أو إحباط أو قلق في فترة الحجر؟

النسبة المئوية	التكرار	الإحساس بالضغوطات النفسية والإحباط والقلق أثناء الحجر
92.85%	13	نعم
7.14%	01	لا
100	14	المجموع

جدول 09 رقم يمثل الاحساس بالضغوطات النفسية والإحباط والقلق أثناء الحجر

تمثيل بياني رقم - 09 - يمثل الإحساس بالضغوطات النفسية والإحباط والقلق اثناء الحجر

قراءة الجدول: اظهرت نتائج الجدول بان الاحساس بالضغوطات النفسية والإحباط والقلق اثناء الحجر الصحي لدى اللاعبين بنعم نسبة عالية قدرت ب 92.85% ونسبة لا ب 7.14%



نتائج السؤال رقم 10: ماهي الضغوطات النفسية التي تواجهك؟

أنواع الضغوطات النفسية	التكرار	النسبة المئوية
قلق وملل واكتئاب	06	42.85%
انسحاب المنافسات الرياضية لانسحاب	03	21.42%
لا توجد منافسات	05	35.71%
المجموع	14	100

جدول رقم - 10- يمثل أنواع الضغوطات النفسية

التمثيل البياني رقم - 10- يمثل أنواع الضغوطات النفسية

قراءة الجدول: تنوعت انواع الضغوطات النفسية للاعبين وانحصرت في ثلاثة انواع النوع الأول قلق وملل واكتئاب ونسبتها قدرت بـ 42.85 % والنوع الثاني الانسحاب من المنافسات الرياضية والتي قدرت نسبتها بـ 21.42% والنوع الثالث لا توجد اي منافسات رياضية و قدرت نسبتها بـ 35.71%



نتائج السؤال 11: هل تعتقد أن الفرق الرياضية يهتمون بالجانب النفسي للاعبين أثناء الحجر الصحي؟

اهتمام الفرق الرياضية بالجانب النفسي	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	42.85%
لا	08	57.14%
المجموع	14	100

جدول رقم - 11 - يمثل اهتمام الفرق الرياضية بالجانب النفسي

التمثيل البياني رقم – 11- يمثل اهتمام الفرق الرياضية بالجانب النفسي

قراءة الجدول: اختلف الاهتمام من طرف فرق الرياضية بالجانب النفسي للاعبين بين نعم ولا حيث قدرت نسبة نعم باقل نسبة وهي 42.85% اما نسبة لا فقدرت ب 57.14 % وهي اعلى نسبة .



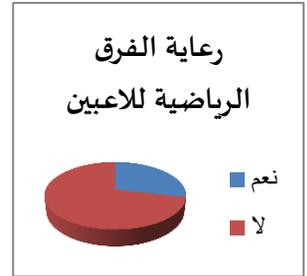
نتائج السؤال 12: هل قدمت إدارة الفريق المنخرط ضمنه رعاية خاصة في فترة الحجر الصحي ؟

رعاية الفرق الرياضية للاعبين	التكرار	النسبة المئوية
نعم	04	28.57%
لا	10	71.42%
المجموع	14	100

جدول رقم – 12- يمثل رعاية الفرق الرياضية للاعبين

تمثيل بياني رقم -12- يمثل رعاية الفرق الرياضية للاعبين

قراءة الجدول: من خلال نتائج الجدول رقم 12 تبين لنا ان الفرق الرياضية للاعبين لم تكن كافية بشكل بارز حيث قدرت نسبة لا ب 71.42% أعلى نسبة ونعم ب 28.57%



نتائج السؤال 13: ما هي أهم أشكال الرعاية التي حصلتم عليها أثناء الحجر الصحي من طرف إدارة الفريق التابعين له؟

أشكال الرعاية من طرف إدارة الفرق الرياضية	التكرار	النسبة المئوية
متابعة نفسية واتصالات هاتفية	07	64.28%
خرجات ترويحية	06	42.85%

لاشيئ	01	7.14%
المجموع	14	100

جدول رقم 13 يمثل اشكال الرعاية من طرف ادارة الفرق الرياضية

قراءة الجدول: من خلال نتائج الجدول رقم 12 تبين لنا ان الرعاية من طرف ادارة الفرق الرياضية للاعبين تنوعت اشكالها حيث قدرت المتابعة النفسية ب 64.28% بشكل بارز كأعلى نسبة و قدرت نسبة الخرجات الترويحية ب 42.85% اما لا شيء فقدر بنسبة 7.14% كأدنى نسبة.



تمثيل بياني رقم 13 يمثل اشكال الرعاية من طرف إدارة الفرق الرياضية

- استنتاج عام

من خلال ما جاء في طيات هذه الورقة البحثية والموسومة ب الرعاية النفسية للاعبين أثناء الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا خلصنا إلى العديد من النتائج والتي كان أبرزها - يدل هذا على أن اللاعب لم يجد أي رعاية من طرف الفريق الرياضي الذين ينتسبون إليه سواء كانت رعاية مادية أو معنوية من أهمها الرعاية والمتابعة النفسية خاصة في الظروف التي يحياها العالم إثر جائحة كورونا. وعليه يمكن الإجابة على التساؤل العام والتساؤلات الفرعية المطروحة للدراسة :

1. الحجر الصحي يؤثر في التقليل من الثقة النفسية لدى اللاعبين وذلك حسب ما أسفرت عليه نتائج اغلب الجداول والتمثيلات البيانية والتي قدرت نسبة المعارضة ب 57.14% وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على ان الحجر الصحي كان له اثر سلبي على نفسية اللاعبين لأنه لم يقلل من ضغوطاتهم .

2. الإدارة الرياضية تهتم بالرعاية النفسية للاعبين أثناء الحجر بمختلف أشكالها منها المتابعة النفسية والاتصالات الهاتفية وذلك حسب النتائج المتحصل عليها من خلال تكرارات الاستبيان والتي قدرت نسبتها ب 64.28% كأعلى نسبة وهذا يدل على أن

الإدارة كانت تتابع اللاعبين من خلال الاهتمام بانشغالاتهم وظروفهم الصحية والنفسية من خلال الاتصال والسؤال عن احتياجاتهم.

خلاصة البحث

من خلال هذه الورقة البحثية نخلص إلى أن للرعاية النفسية دور هام وبارز في احتواء الأفراد بمختلف الشرائح خاصة فئة الرياضيين منهم الذين يمارسون النشاط الرياضي منهم اللاعبون المنخرطون في الفرق الرياضية في مختلف التخصصات .

المراجع

1. مزروع السعيد، محاضرات في مقياس التحضير النفسي في الأوساط النخبوية، قسم التربية البدنية والرياضية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
2. محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1980.
3. عمار بوحوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 3، الجزائر، 2001 .
4. محمد خلف العقلة وآخرون، جائحة كورونا كوفيد-19 وتدابيرها على أهداف التنمية المستدامة 2030، نشرة الاليسكو العلمية، العدد الثاني، يوليو 2020.
5. محي الدين مختار، بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير، مجلة العلوم الإنسانية، عدد خاص منشورات جامعة قسنطينة، الجزائر، 1995 .
6. محيي محمد مسعد : كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات، الإسكندرية: المكتب العربي الحديث، 2003.
7. محمد زيدان عمر، البحث العلمي –مناهجه وتقنياته، ط 4، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1983 م.
8. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي، مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995 .
9. در محمد، أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي، جامعة عمار الثليجي الاغواط-الجزائر، 2017.