

العنوان المداخلة: مدى فعالية مرحلة التحضير البدني بعد فترة الحجر الصحي في تحسين صفة مداومة القوة.

طارق خلافي /طالب دكتوراه/جامعة محمد خيضر - بسكرة/ -tarek.khallafi@univ-

biskra.dz

Abstract:

The title of the intervention: How effective is the physical preparation stage after the quarantine period in improving the quality of maintaining strength.

Its objectives were to highlight the importance of maintaining strength in the practice of football, knowing the effectiveness of the period of physical preparation in improving the quality of maintaining strength, and knowing the repercussions of the quarantine period on the quality of maintaining strength.

The method adopted in the study is the descriptive approach in its survey style (survey study), given that the researcher monitors the study variables and does not interfere in them. And the results were as follows: the effectiveness of the physical preparation phase after the quarantine period in improving the quality of maintaining strength, the need for the physical preparers to rely on training methods or special preparatory techniques during the phase of physical preparation,

ملخص:

جاءت المداخلة بعنوان مدى فعالية مرحلة التحضير البدني بعد فترة الحجر الصحي في تحسين صفة مداومة القوة. وتمثلت أهدافها في إبراز أهمية صفة مداومة القوة في ممارسة رياضة كرة القدم ، معرفة مدى فعالية فترة التحضير البدني في تحسين صفة مداومة القوة و معرفة انعكاسات فترة الحجر الصحي على صفة مداومة القوة.

و المنهج المعتمد في الدراسة هو المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي(الدراسة المسحية)، باعتبار أن الباحث يقوم برصد متغيرات الدراسة ولا يتدخل فيها ولقد جاءت الدراسة الميدانية على لاعبي كرة القدم البطولة الجهوية للهواة شرق لفريق اتحاد عين البيضاء (أكابر)، وذلك بالاعتماد على اختبار الكرسي ، وكانت النتائج كالتالي وجود فعالية لمرحلة التحضير البدني بعد فترة الحجر الصحي في تحسين صفة مداومة

either in the same period or preparatory period, or by increasing the length of the period in order to Realizing the decline in some physical attributes and facing the physical decline caused by the quarantine period as a special case that must be dealt with privately and with caution in light of the exceptional circumstance in order to return the player to the physical form required to enter a new sports season.

Keywords: physical preparation, quarantine period, maintaining strength, football.

القوة، ضرورة اعتماد المحضرين البدنيين على طرق تدريبية أو تقنيات تحضيرية خاصة خلال مرحلة التحضير البدني، إما في نفس المدة أو الفترة التحضيرية، أو بالزيادة في طول المدة من أجل استدرار التراجع في بعض الصفات البدنية ومواجهة التراجع البدني الذي سببته فترة الحجر الصحي باعتبارها حالة خاصة لا بد من التعامل معها بخصوصية وبحذر في ظل الظروف الاستثنائي من أجل إعادة اللاعب إلى الفورمة البدنية المطلوبة للدخول في موسم رياضي جديد.

الكلمات المفتاحية : التحضير البدني ، فترة الحجر الصحي، مداومة القوة، كرة القدم.

مقدمة واشكالية البحث:

إن لاعبي كرة القدم في الفترة الحالية يحتاجون إلى الكثير من المتطلبات البدنية والفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى، استجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميز لاعبي كرة القدم لمواجهة منافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية، مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد تقريبا من الأداء الفني (أمر الله أحمد الباسطي، 1992، ص113) ومع هذا التطور في برامج الإعداد في كرة القدم من خلال الأساليب الجديدة وبالاعتماد على الأسس العلمية في التخطيط ووضع البرامج التدريبية وتقييمها المستمر، في ظل التطورات التي عرفها العالم في الآونة الأخيرة والتي شهدت شبه شلل تام لمختلف نشاطات الحياة في جميع القطاعات، والتي منها النشاط الرياضي، أين شهدت البشرية فيروس فتاك ومعدي يتمثل في فيروس كوفيد-19 الذي أثر سلبا على سير مختلف البطولات الرياضية عامة، وكرة القدم خاص، هذا ما دفعنا في هاته الدراسة إلى معرفة مدى تأثير هذا التوقف على عنصر مهم من هاته العناصر ألا وهو صفة مداومة القوة لدى لاعبي كرة القدم في البطولة الجهوية للهواة شرق، من أجل معرفة مدى تحسن هاته الصفة بعد مرحلة التحضير البدني، وبعد فترة الحجر الصحي. ولهذا اردت اجراء هذه الدراسة للإجابة على ال سؤال التالي: ما مدى فعالية مرحلة التحضير البدني في تطوير صفة مداومة القوة بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم في بطولة الجهوية للهواة شرق؟

وقد إقترحت كحل لهذا المشكل الفرض التالي: هناك فعالية لفترة التحضير البدني بعد فترة الحجر الصحي في تحسين صفة مداومة القوة . وتمثلت أهدافها في إبراز أهمية صفة مداومة القوة في ممارسة رياضة كرة القدم ، معرفة مدى فعالية فترة التحضير البدني في تحسين صفة مداومة القوة و معرفة انعكاسات فترة الحجر الصحي على صفة مداومة القوة.

و المنهج المعتمد في الدراسة هو المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي (الدراسة المسحية)، باعتبار أن الباحث يقوم برصد متغيرات الدراسة ولا يتدخل فيها ولقد جاءت الدراسة الميدانية على لاعبي كرة القدم البطولة الجهوية للهواة شرق لفريق إتحاد عين البيضاء (أكابر).

ورغم كونها محاولة لتأكيد ما توصلت إليه الدراسات السابقة حول أهمية فترة التحضير البدني المبني على قواعد وأسس علمية ومنهجية في تجهيز وإعداد اللاعبين إلا أنها اختلفت عنها من حيث رصد إنعكاسات فترة الحجر الصحي على الحالة البدنية للاعبين وبذلك فهي من ناحية أخرى دراسة تقييمية لمدى فاعلية مرحلة التحضير البدني في هذا الضرف الإستثنائي.

بعد الإطلاع على مختلف الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا وجدنا أنه من بين المواضيع التي إهتمت بفعالية مرحلة التحضير البدني في تطوير صفة مداومة القوة لدى لاعبي كرة القدم وكذا فترة الحجر الصحي لفيروس COVID19 والقريبة إلى موضوع دراستنا والتي تخدمنا من قريب أو من بعيد إذ قمنا بالإستعانة ببعض الدراسات والتي لخصناها في ما يلي:

دراسة: براح حمزة، سنة 2019، رسالة دكتوراه بعنوان: أثر برنامج تدريبي مبني على كل من التدريب بالأنقال والبليومتري لتحسين وتحويل صفة القوة حسب متطلبات بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، دراسة: بلفريطس ياسين، سنة 2020، رسالة دكتوراه بعنوان: تنمية صفتي القوة (مداومة القوة) والسرعة (مداومة السرعة) وأثره على مهارتي دقة التسديد والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة ، دراسة: سيليني جمال الدين. طالبي محمد، 2020/08/20، أثر النظام الجبائي الالكرتوني في الحفاظ على استقرار مردودية التحصيل الضريبي في ظل أزمة جائحة الكورونا، دراسة: ط.د جباري عليد. قند عبد الهاني، 2020/12/07، أثر جائحة COVID-19 على نوعية الحياة في المنطقة العربية حسب النموذج الشامل لنوعية الحياة Lindstrom ودراسة: آمال كزيب ، 2020/06/30، ثقافة الحجر الصحي في ظل وباء كورونا دراسة ميدانية على عينة من الخاضعين للحجر الصحي في فندق مزاران(العاصمة)، فكل الدراسات التي تم تناولها وعرضها تتحدث كل منها على أحد متغيرات بحثي فبذلك هي دراسات مرتبطة بدراستي فمنها من تحدث عن التدريب وعن التحضير البدني للاعبين كرة القدم وعن الصفات البدنية خاصة صفة القوة في كرة القدم ومنافساتها، منها من تحدث عن فترة الحجر الصحي وعلى أثر وتأثير فيروس كورونا على العالم ككل وبشكل خاص عن المنافسات الرياضية وأهمها كرة القدم وقد استعمل

الباحثون في دراساتهم المنهج الوصفي التجريبي بالدرجة الأولى ثم يليه المنهج التجريبي، فمنهم من استعمل نفس الاداة المستخدم في الدراسة الحالية (الاختبارات الميدانية البدنية)، وآخرين استعملوا أدوات لها نفس الغرض.

وقد كانت النتائج التي توصلوا إليها متباينة فمنهم من توصل إلى تأكيد فرضياته، ومنهم من توصل إلى نفيها. وبالنظر إلى مختلف هذه الدراسات فإنني ألاحظ إن لها اتصال يكاد يكون مباشر مع دراساتي، لذا فقد استعملت نتائجها كمراجع للنتائج والتوصيات التي قام بها الباحثون فقد أفادتني في معرفة كيفية تحليل وتفسير النتائج، كما وقد ساعدتني كثيرا في تحديد المنهج والعينة ووسائل جمع البيانات، بالإضافة إلى كل هذا إثراء الرصيد المعرفي من خلال الجانب النظري، إذ أن كل بحث يكون منطلق لبحث آخر من خلال الخلفية النظرية والنتائج المتحصل عليها ومن هنا جاءت دراستي لتكون تكملة لهذه الدراسات وذلك بتسليط الضوء على انعكاسات البرتوكول الصحي على تدريبات ومناقشات اندية كرة القدم خاصة أندية بطولة الجهوية للهواة لشرق.

1. التحضير البدني:

1.1 تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونهما لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية (، Performance,ed, amphara, Paris, (Taelman(R)-Simond):"footBall" (1991,P53)

1.2 أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ولذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمارين التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج

التدريب طول العام فإثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي يني الصفات البدنية (مختار، 1988، ص54.63).

3.1. أنواع التحضير البدني:

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل هي مرحلة الإعداد العام ، مرحلة الإعداد الخاص ومرحلة الإعداد للمباريات.

2. القوة:

1.2. مفهومها: هي قدرة الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية او التصدي لها. القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (الصفار وآخرون، 1987، ص199).

2.2. أنواع القوة:

1.2.2. القوة القصوى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي انتاجها في أقصى انقباض إرادي. (علاوي، 1990، ص98)، ويظهر مستوى القوة القصوى في مقدار المقاومة الخارجية التي يتطلب علمها الرياضي أو تحديدها في أثناء عينة إرادية لقدرة نظامه العصبي العضلي . (خريبط، 2018، ص22).

2.2.2. القوة المميزة بالسرعة:

هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن وتغيير من الصفات البدنية الضرورية في الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم. (عاصي، 2017، ص48) وهي نوعان: القوة المميزة بالسرعة العلوية والقوة المميزة بالسرعة العرضية أو الأفقية.

3.2.2.3. مداومة القوة:

هي قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود والتواصل الذي يتميز بطول فتراته والارتباط بمستويات من القوة العضلية. (علاوي، مرجع سابق، ص100).

4.2.2. القوة الانفجارية:

5.2.2. قوة الانطلاق:

إن القوة من أهم وأبرز الصفات البدنية للرياضي أين تعتبر صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني خاصة في رياضة كرة القدم .

3. الحجر الصحي (Quarantine):

يعتبر الحجر الصحي من أقدم الطرق المستعملة للوقاية من الأمراض المعدية. كما أن لها دور رئيسي في الوقاية من الأمراض السريعة الانتشار كالأوبئة والجائحات (Cetron M and Landwirth, 2005, public health and ethical consideration in planning for (quarantaine, Yale J Biol Med, p78

1.3. الإجراءات التي تستخدم للحجر الصحي:

الحجر قصير المدى، وهو البقاء في المنزل طواعية، المنع من السفر بالنسبة للأشخاص الذين قد يحتمل إصابتهم ، المنع من التحرك داخل وخارج المنطقة ، المنع من التواجد في أماكن التجمعات (مثل الأحداث المدرسية) ، إلغاء الأحداث العامة ، تعليق التجمعات العامة وغلق الأماكن العامة (مثل المسارح) وإغلاق أنظمة النقل الكبيرة أو عمل تقييد في السفر بالجو أو السكك الحديدية أو البحر ، التشخيص والعلاج السريع لمن أصيبوا بالمرض، العلاج الوقائي للأشخاص المحجور عليهم مثل اللقاحات أو الأدوية اعتمادا على نوع المرض. (نفس المرجع السابق، ص2)

4. الإجراءات المنهجية:

1.4. منهج الدراسة:

المنهج المعتمد في دراستنا هو المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي (الدراسة المسحية)، باعتبار أن الباحث يقوم برصد متغيرات الدراسة ولا يتدخل فيها.

2.4. تحديد مجتمع وعينة الدراسة:

تعتبر عينة البحث أساس عمل الباحث وتحديد الباحث للمجتمع الأصلي للدراسة والذي تمثل فرق كرة القدم أكبر لولاية أم البواقي، وتحديدًا بدائرة عين البيضاء والناشطة في القسم الجهوي شرق، ونظرًا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم، ثم اختبار العينة بالطريقة العمدية فصلت في فريق الاتحاد الرياضي لعين البيضاء كعينة تجريبية و 21 لاعب للموسم الرياضي 2020/2021. وقد تم الأخذ بعين الاعتبار تجانس أفراد العينة في متغيرات خصائص البحث (السن- الوزن- الطول) أي من نفس المواصفات كما يبدو حسن مظهرهم ، مع العلم أن عينة البحث كانت مقصودة أيضا نظرا للتوقف الكبير جراء جائحة كورونا كوفيد-19 ، والذي دام قرابة السنة ن وكذا التأخر المسجل في انطلاق التظاهرات الرياضية عامة، وبالتالي الوصول إلى هدف هذا البحث ألا وهو تأثير التوقف جراء جائحة كورونا، ومدى وصول مرحلة التحضير البدني إلى تطوير صفة القوة بأنواعها.

3.4. مجالات البحث:

1.3.4. المجال الزمني:

أجريت الدراسة عموما في مجال زمني قدر بشهرين، أين قمنا في المرحلة الأولى: تمثلت في إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/01/25، المرحلة الثانية: تمثلت في إجراء الاختبار الأساسي، حيث أجريت الاختبارات القبليّة للعينة في تاريخ 2021/02/01، المرحلة الثالثة: تضمنت مرحلة التحضير البدني من طرف الطاقم التقني للفريق والتي دامت شهر ونصف والمرحلة الرابعة: تمثلت في إجراء الاختبار الأساسي، أجريت الاختبار البعدي للعينة في تاريخ 2021/03/15.

2.3.4. المجال المكاني:

تم إجراء جميع الاختبار البدني ميدانيا بالملعب البلدي \مزياني عبد الرحمان لاتحاد عين البيضاء ببلدية عين البيضاء ولاية أم البواقي.

3.3.4. المجال البشري:

شملت عينة البحث 21 لاعبا قم ت من خلالها بإجراء الاختبار القبلي (قبل مرحلة التحضير البدني) والاختبار البعدي (بعد مرحلة التحضير البدني).

4.4. المتغيرات التجريبية:

• المتغير المستقل: هو مرحلة التحضير البدني.

• المتغير التابع: هو تأثير هذه المرحلة على تطوير صفة مداومة القوة بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم.

5.4. أدوات البحث:

المصادر المراجع العربية والأجنبية والاختبارات الميدانية (اختبار بدني) وكان كالتالي:

اختبار مداومة القوة: وذلك بالاعتماد على اختبار الكرسي من أجل اختبار مداومة أو تحمل القوة للاعب للأطراف السفلية للجسم.

6.4. الأسس العلمية للاختبار:

1.6.4. ثبات الاختبار:

أي مدى استقرار الظاهرة قيد الدراسة في مواضع أو مناسبات مختلفة بمعنى آخر أن يعطي الاختبار الواحد نفس النتائج إذا ما أجري في نفس الظروف وعلى نفس الأفراد، وقد قم ت

ر بتطبيق الاختبار الجسيمي على عينة مكونة من لاعبين، وبعد أسبوع أعيدت نفس الاختبار بنفس التوقيت، ثم استعملنا معامل بيرسون

الجدول رقم (01): يبين نتائج معامل الثبات للاختبار البدنية

النتيجة	معامل الثبات	الاختبارات البدنية
دال إحصائيا	0.928	اختبار مداومة القوة

وجود ارتباط معنوي عند درجة حرية 07 ومستوى الدلالة 0,05.

وبعد استعمال برنامج SPSS أصبح لدينا:

0,05 < Sig ومنه معاملات الارتباط كلها معنوية ومنه نستطيع استخدامها.

2.6.4. صدق الاختبار:

وحسب الجدول المبين أدناه فإن النتائج أكبر من القيمة الجدولية، وهذا ما يدل على أن للاختبارات درجة صدق ذاتي عالية.

جدول رقم (02): يبين نتائج الصدق الذاتي للاختبارات البدنية

النتيجة	معامل الصدق	الاختبارات البدنية
دال إحصائيا	0.963	اختبار مداومة القوة

وجود ارتباط معنوي عند درجة حرية 07 ومستوى الدلالة 0,05.

7.4. اختبار الكرسي (La chaise): يعرف بأسماء مختلفة: اختبار الكرسي، اختبار كيلبي، اختبار حائط الجلوس، وهو اختبار بدني تطبيقي يسمح لنا بقياس أقصى تحمل للقوة الخاص بالأطراف السفلية للجسم وبالتالي يسمح للمدربين من معرفة مستوى تحمل القوة لكل

الرياضيين يتم إجراؤه بوضع أسفل القدمين الاثنتين على الأرض بالكامل ويقوم الرياضي بوضع الظهر على الحائط واتخاذ وضعية الكرسي حيث يشكل الجذع مع الفخذ والفخذ مع الساق والساق مع الكاحل زاوية قائمة 90° وتكون القدمين بعرض الكتفين واليدين مطلقتين إلى الأسفل، ولا يتم وضعهما على الفخذين، وعند الإشارة يبدأ الميقاتي بالعمل والرياضي يحاول المحافظة على وضعية الكرسي لأطول مدة ممكنة، ويتوقف عندما يتعذر عليه الحفاظ على الوضعية.

نقوم بحساب مداومة القوة وذلك بتسجيل نتائج الاختبار ويتم تحليلها وتفسيرها بالرجوع إلى جدول المعايير من أجل تقدير مداومة القوة التي يتمتع بها الرياضي.



8.4. الوسائل الإحصائية:

اعتمدت أساساً على البرنامج الإحصائي SPSS للمعالجة الإحصائية

5. تحليل النتائج ومناقشتها:

1.5. عرض وتحليل نتائج اختبار مداومة القوة:

الجدول رقم (03): نتائج قياس القبلي والبعدي لعينة الدراسة في اختبار مداومة القوة

القرار	نسبة الخطأ	df	Sig	T	T	القياس البعدي		القياس القبلي		
						الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الانحراف المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دال احصا ئيا	0.09	20	0.092	2.08	2.894	63.285	106.91	75.199	117.86	21
						6	8	2	1	

2.5. عرض وقراء النتائج:

من خلال الجدول فإن عينة الدراسة في الاختبار القبلي حققت متوسطاً حسابياً قدره: 117,8619 وانحراف معيارياً قدره 75,19922، في حين حققت في الاختبار البعدي متوسطاً حسابياً قدره 106,9186، وانحرافاً معيارياً قدره 63,28560، أين بلغت T المحسوبة والمقدرة بـ 2,894، وهي أكبر من T الجدولية المقدر بـ 2,08، وهذا عند مستوى دلالة قدره: 0,05 ودرجة حرية 20 وهذا ما يؤكد لنا برنامج SPSS: $Sig > 0,05$ عند قياس العلاقة بين الاختبار القبلي والبعدي، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة الدراسة في اختبار مداومة القوة ولصالح القياس البعدي.

وهذا ما يعني وجود فعالية لمرحلة التحضير البدني بعد فترة الحجر الصحي في تحسين صفة مداومة القوة.

3.5. تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية:

بعد تحليل النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالفرضية الثالثة وباستخدام البرنامج SPSS من أجل معرفة نتائج الاختبار T ستيوذنت لدلالة الفروق بين المتوسطات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي، توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول السابق (جدول نتائج القياس القبلي والبعدي لاختبار مداومة القوة)، والتي سجلت فروقا في قياسات مداومة القوة خلال اختبار الكرسي (La chaise).

فقد كشفت النتائج عن صحة الفرضية وذلك بوجود فعالية أو تأثير إيجابي لمرحلة التحضير البدني بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم عند نسبة خطأ 0,05 ودرجة حرية 20.

يعزو الباحث أسباب التحسن الحاصل في صفة مداومة القوة إلى فعالية مرحلة التحضير البدني والتي تعتبر مرحلة أساسية باعتبارها مرحلة استرجاع عام وخاص في نفس الوقت ومرحلة حساسة لتزامنها مع التوقف الطويل الذي عرفته الرياضة عموما وكرة القدم خصوصا جراء جائحة كورونا كوفيد - 19- الذي أجبر اللاعبين على التوقف مما أدى إلى نزول لصفة مداومة القوة.

ففي كرة القدم ومنذ التحولات التي عرفها هذا الاختصاص أصبحت مداومة القوة صفة فارقة في تحقيق النتائج العالية باعتبار أن متطلبات اللعب الحديث، ووفقا للدراسات التي أجريت في هذا المجال تحتم على اللاعب امتلاكها، لأن أغلب الحركات التي يواجهها أثناء المنافسة تتميز بالقوة وبصفة متكررة ، أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى مستوى معين من مداومة القوة كأساس لتطوير قابليته على أداء حركات سريعة وقوية أثناء المباراة.

4.5. الاستنتاجات:

إذا تمعنا جيدا في موضوع دراستنا، فإنه يمكن القول بأنه واسع ومعقد على مستوى قياس درجة تحسن وتطور الصفات البدنية عموما، وصفة مداومة القوة في ظل فترة التوقف الطويل التي عرفها عالم كرة القدم جراء جائحة كورونا كوفيد -19- ومدى تأثيراتها على مختلف الصفات البدنية للاعب ومن خلال تحليل نتائج ثم مناقشتها توصلت إلى:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي داخل المجموعة، وبالتالي هناك فعالية لفترة التحضير البدني بعد فترة الحجر الصحي في تحسين صفة مداومة القوة.

- ضرورة اعتماد المحضرين البدنيين على طرق تدريبية أو تقنيات تحضيرية خاصة خلال مرحلة التحضير البدني، إما في نفس المدة أو الفترة التحضيرية، أو بالزيادة في طول المدة من أجل استدراك التراجع في بعض الصفات البدنية ومواجهة التراجع البدني الذي سببته فترة الحجر الصحي باعتبارها حالة خاصة لا بد من التعامل معها بخصوصية وبحذر في ظل الظرف الاستثنائي من أجل إعادة اللاعب إلى الفورمة البدنية المطلوبة للدخول في موسم رياضي جديد.

خاتمة:

قمنا بهذه الدراسة في ظرف خاص عاش فيه العالم بأسره جائحة شلت جميع جوانب الحياة، بما فيها الجانب الرياضي عامة، وكرة القدم خاصة، ألا وهي جائحة كورونا(كوفيد-19-)، والذي أثربشكل خاص على قدرات التفوق لدى الرياضيين التي منها عناصر اللياقة البدنية (القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة، المرونة)، ما جعلنا نفكر مليا في مدى تأثير هذا التوقف الكبير لدى رياضي كرة القدم على مختلف هذه العناصر، واختبارنا لصفة مداومة القوة بالذات هو من أجل التركيز على عنصر معين واحد من هذه العناصر البدنية، هو معرفة مدى تراجعه باعتباره أن صفة القوة هي صفة حساسة جدا وتحتاج إلى التدريب المستمر من أجل الوصول إلى نتائج متقدمة.

المصادر والمراجع:

- امرالله أحمد الباسطي، 1992، قواعد واسس التدريب الرياضي وتصنيفاته، منشأ المعرفة، الإسكندرية، مصر.
- حنفي محمود مختار، 1988، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
- سامي الصفار وآخرون، 1987، كرة القدم، ج 1، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد.
- محمد حسين علاوي، 1990، دار المعرفة، القاهرة، مصر.
- ريسان خريبط، 2018، اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر.
- سامية جميل عاصي، 2017، اللياقة البدنية و عناصرها، دار المجد للنشر والتوزيع، ط2، عمان، الأردن.
- (1991,P53) Performance.ed, amphara, Paris, Taelman(R)-Simond):"footBall",
- Cetron M and Landwirth, 2005, public health and ethicalconsideration in planning for quarantaine, Yale J Biol Med, p78
- براح حمزة، سنة 2019، رسالة دكتوراه بعنوان: أثر برنامج تدريبي مبني على كل من التدريب بالأثقال والبيوميتري لتحسين وتحويل صفة القوة حسب متطلبات بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.
- بلفريطس ياسين، سنة 2020، رسالة دكتوراه بعنوان: تنمية صفتي القوة (مداومة القوة) والسرعة (مداومة السرعة) وأثره على مهارتي دقة التسديد والجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.
- سيليني جمال الدين . طالب محمد، 2020/08/20، أثر النظام الجبائي الا لكرتوني في الحفاظ على استقرار مردودية التحصيل الضريبي في ظل أزمة جائحة الكورونا.

- ط.د جباري عليد. قند عبد الهاني ، 2020/12/07، أثر جائحة COVID-19 على نوعية الحياة في المنطقة العربية حسب النموذج الشامل لنوعية الحياة Lindstrom.
- آمال كزيز ، 2020/06/30، ثقافة الحجر الصحي في ظل وباء كورونا دراسة ميدانية على عينة من الخاضعين للحجر الصحي في فندق مزفران(العاصمة).