

The Reality of Psychological Preparation among the Jordanian National Teams for Individual Games during the Coronavirus Outbreak

واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي المنتخبات الوطنية الأردنية للالعاب الفردية خلال انتشار فيروس كورونا

Ayed Zureigat^{1*}, Osama Abdelfatah².

The University of Jordan^{1*}, Ministry of Education², Amman, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 03 May 2020

Accepted 16 Dec 2020

Published 01 Jan 2022

<https://doi.org/10.35192/jjoas-h.v30i1.109>

*Corresponding author at The University of Jordan, Amman, Jordan.

Ayed Zureigat.

Email: azureigat@ju.edu.jo.

Keywords:

Depression

Anxiety

Coronavirus

Psychological methods

Individual Games

الكلمات المفتاحية:

الاكتئاب

القلق

فيروس كورونا

الوسائل النفسية

الالعاب الفردية

ABSTRACT

The study was aimed to identify the reality of psychological preparation among the Jordanian national team's players for individual games during the Coronavirus outbreak. In addition, to identify the depression and anxiety level among the Jordanian national team's players for individual games during the Coronavirus outbreak. To achieve this, we used the descriptive method on a sample consisting of (n = 54). In addition, to reduce face-to-face interaction, an electronic questionnaire was built by using (Google Form), as it consisted of (28) paragraph that dealt with depression, anxiety, and psychological methods used with players. Where (12) paragraph were related to depression and anxiety, and (16) paragraph were related to psychological methods used. To statistically manipulate data, the researchers used means, standard deviations and percentages. The results of the study have shown that the level of depression and 0.48) and the average use of $\pm$ anxiety was high among the study sample with an average of (2.44 psychological means for players during home quarantine came with a low degree and a percentage (29.63) %. The researchers recommend that new strategies should be used to provide psychological care for these players in light of the home quarantine. لاعبي المنتخبات الوطنية الأردنية للالعاب الفردية خلال انتشار فيروس كورونا، بالإضافة إلى مستوى الاكتئاب والقلق هؤلاء اللاعبين في ظل تفشي وباء فيروس كورونا. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة تكونت من (ن = 54). ولتقليل التفاعل وجهاً لوجه تم بناء إستبيان الكتروني باستخدام (استبانة جوجل) حيث تكونت بصورتها النهائية من (28) فقرة تناولت الاكتئاب والقلق والوسائل النفسية المستخدمة مع اللاعبين. حيث ارتبطت (12) فقرة بالاكتئاب والقلق، و (16) فقرة ارتبطت بالوسائل النفسية المستخدمة. ولمعالجة البيانات احصائياً تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية. وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاكتئاب والقلق كان مرتفعاً لدى عينة الدراسة وبمتوسط (2.44)، ومتوسط استخدام الوسائل النفسية للاعبين خلال الحجر المنزلي جاء بدرجة منخفضة ونسبة مئوية (29.63) %. ويوصي الباحثان بضرورة استخدام استراتيجيات جديدة لتقديم الرعاية النفسية لهؤلاء اللاعبين في ظل الحجر المنزلي.

في نهاية عام (٢٠١٩) ظهر فيروس كورونا بالصين وتحديداً في مدينة وهان. وبدأ بالانتشار بتسارع كبير جداً فقد اجتاحت العالم حتى أصبح جائحة. وبناءً على ذلك قامت الدول بالعديد من الإجراءات التي من شأنها الحد من خطر تفشي هذا الوباء، ومن هذه الإجراءات الحجر المنزلي للناس والرياضيين؛ وذلك للحفاظ على سلامتهم والحرص على بقائهم في منازلهم للوقاية من الإصابة بهذا الفيروس. حيث لم تعد هناك فرصة مهيئة لممارسة الرياضة والتدريب الرياضي كما كان عليه الحال قبل انتشار هذا الفيروس. مع إعلان منظمة الصحة العالمية (WHO) أن فيروس كورونا (COVID-19) جائحة باتت تهدد كوكب الأرض (WHO, 2020). إتخذت جميع الدول كافة الإجراءات الوقائية للحد من انتشار هذا الوباء كإغلاق المدارس والجامعات، إيقاف الطيران، تطبيق الحجر المنزلي وإيقاف المنافسات الرياضية بكافة أشكالها، حيث ساهم الغاء بعض البطولات والمنافسات الرياضية في التأثير السلبي على الرياضيين، وعلى سبيل المثال تم تأجيل دورة الألعاب الأولمبية المقررة في طوكيو. ورافق ذلك تزايد المشاعر السلبية للناس، ظهور خطر على الصحة البدنية والنفسية، صعوبة تأقلم الأفراد مع أحداث الحياة المجاهدة، وبرز مشاعر الحزن وظهور الاضطرابات النفسية واعراض الاكتئاب، فالأثر النفسي للحجر الصحي واسع النطاق ويمكن أن يدوم لفترة طويلة، فمع هذا الانتشار من الطبيعي أن يشعر الناس بالخوف وارتفاع مستوى الضغط النفسي والقلق وذلك لعدة أسباب منها: الخوف من عدم القدرة على تلقي العناية الطبية في المرافق الصحية عند الإصابة به، الخوف من فقدان سبل العيش، العزلة الاجتماعية التي تؤثر على العلاقات الاجتماعية للأشخاص وتؤدي إلى الشعور بالملل والوحدة، بالإضافة إلى أن هذا الفيروس جديد ولا يوجد له لقاح حتى هذا الوقت، كذلك هناك تزايد في أعداد المصابين (Brooks et al., 2020; Li et al., 2020; Macintyre, 2020; Shigermura et al., 2020). وقد أشار Cuiyan et al (2020) أن ٥٣,٨% من أفراد عينة دراسته التي أجراها في الصين خلال تفشي فيروس كورونا كانت لديهم آثار نفسية سلبية تراوحت من متوسطة إلى شديدة، و ١٦,٥% لديهم درجة اكتئاب متوسطة إلى شديدة، و ٢٨,٥% لديهم مستوى قلق متوسط إلى شديد و ٨,٦% يعانون من توتر متوسط إلى شديد.

وركز الباحثون في أبحاثهم العلمية على دور النشاط الرياضي من حيث تنمية شخصية الرياضيين من النواحي الجسمية والبدنية، ولا يخفى على أحد ما شهدته العقود الأخيرة من تطوراً على مفهوم الرياضة ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولة هذه التمارين من مختلف الأعمار ولكلا الجنسين، حيث أصبحت جزء رئيس في هذا العصر، حيث تختلف محركات سلوك الأفراد وطموحاتهم فمنهم من يمارس الرياضة من أجل الصحة أو الترويح والتفهي عن النفس، ومنهم من يضعها أولوية في حياته لتحقيق نتائج في مختلف المسابقات والمنافسات مما يساهم في إعداد الأفراد إعداداً متكاملًا ومتوازنًا (عمرو، ٢٠١٩؛ عبد الرحمن، ٢٠٠٠؛ ٢٠١٣؛ Martin & Lopes). وعلى الطرف الآخر أكدت العديد من الدراسات العلمية على أن تحقيق الإنجاز الرياضي العالي لا يأتي فقط من خلال التركيز على الجوانب البدنية والمهارية دون التركيز على الجانب النفسي، فالإعداد النفسي للرياضيين يهدف إلى رفع مستوى الجوانب النفسية الإيجابية والتخفيف من آثارها السلبية على الرياضيين، كذلك يُعد العامل المهم في ربط هذه الجوانب مع بعضها، وشرطاً أساسياً لتمكين اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف التنافسية المختلفة (السقا، ٢٠٠٤).

كذلك يشير كل من (Gould, 2001; McCann, 2000) إلى أنه ربما يكون التحدي الرئيس والكبير لدى الرياضيين هو التدريب الذهني في الرياضات المختلفة. ويشير Colman (2006) إلى أنه يتم التدريب على المهارات النفسية لإعداد الرياضيين بوتيرة أسرع؛ لأن ذلك سيساعد على تحقيق النجاح والوصول إلى ذروة الأداء في أقل زمن، لأن علم النفس يهتم بدراسة طبيعة ووظائف وظواهر السلوك والخبرة العقلية، وتطبيق المبادئ والأفكار النفسية على الوضع الرياضي. حيث يؤكد (Wuest & Bucher, 2006) أن حاجة اللاعب للإعداد النفسي تكون أكثر في الظروف الصعبة والمنافسات العالية. ويؤكد (Teodora, 2017) على أنه عندما يتعرض اللاعبون لإصابات تجبرهم على الابتعاد عن التدريب والمنافسات يجعلهم في مستوى منخفض من الصحة النفسية. حيث تتضرر الجوانب النفسية بشكل كبير بعد وقوع الإصابات الرياضية وبدء إعادة التأهيل من الإصابات الرياضية (Williams & Scherzer, 2006)؛ ويتمثل إنقطاع التدريب في تشكل الأثر السلبي الأكبر على الجانب النفسي (Greenleaf et al., 2001). وهذا يتطلب من المدربين واتحاد اللعبة توفير كافة الوسائل التي من شأنها توفير الدعم النفسي لهؤلاء اللاعبين والانتقال من الأساليب التقليدية إلى الوسائل التي تواكب عملية الحظر المنزلي وإغلاق مراكز التدريب.

ومما لا شك فيه أن هناك مجموعة من العلاقات المتداخلة بين أنظمة الجسم المختلفة، وعلى سبيل المثال المحافظة على مستوى طبيعي من الجوانب النفسية يساهم في ضبط مستوى الهرمونات في الجسم كهرمونات الاندورفين والسيرتونين والكورتيزول وهي مرتبطة بالجهاز المناعي حيث أن الخلايا المناعية قادرة على إنتاج هرمون الاندورفين وهذا يعكس العلاقة الثنائية بين الجهاز العصبي والمناعي (Jonsdottir, 2000). حيث تشير الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم مستوى مرتفع من التوتر يجعلهم أكثر عرضة للإصابة، وذلك بسبب الخلل في تنظيم إفراز الهرمونات، وهذا يقلل من الاستجابة المناعية لديهم حيث يساهم ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول من تثبيط هذه الاستجابة (Schmidt et al., 2014). ومن المهم ضبط مستوى الجوانب النفسية لدى الأفراد بشكل عام لأنها مرتبطة بجودة الحياة، وتجدر الإشارة إلى أن الرياضة تُحسن إطلاق هرمون الاندورفين عن طريق تحفيز موجات الدماغ وتبديل العواطف السلبية وخلق شعوراً بالاسترخاء (Chang et al., 2008).

فالرياضات الفردية هي جزء من الألعاب الرياضية التي يمكن أن يمارسها الشخص بنفسه كالسباحة، ألعاب القوى، الملاكمة وركوب الدراجات، والتي تهدف إلى تحسين القوة العضلية، المحافظة على الوزن المثالي الوقاية من أمراض العصر كالسكري والضغط وتقلل من شعور الشخص بالتوتر والاكتئاب، وتنمي مستوى الثقة بالنفس وتساعد على رفع مستوى الجهاز المناعي للأشخاص.

مشكلة الدراسة

يُعد الإعداد النفسي ركيزة أساسية في الإعداد المتكامل للفرد الرياضي من أجل تحقيق الإنجازات الرياضية، كذلك يُشكل الإعداد النفسي للاعبين جزءاً رئيساً من عملية تدريب هؤلاء اللاعبين وإعدادهم للمنافسات الرياضية كما أشار لهذا كل من (فوزي، ٢٠٠٣؛ علاوي، ٢٠٠٢). بالإضافة للإعداد البدني والمهاري يجب أن يكون الإعداد النفسي مصاحب لهما وفق خطة موضوعة مسبقاً بحيث تكون هناك مرونة في هذه الخطة لتلائم مع التغيرات التي يمكن أن تحدث، وتظهر أهمية الإعداد النفسي بشكل أكثر في بعض المواقف مثل قيمة الحدث الرياضي وأهميته، الإصابة الرياضية وعند عدم تلقي الرياضيين لتدريباتهم كالمعتاد مع الزملاء وفي مراكز التدريب (Williams & Scherzer, ٢٠٠٦). فمُنذ ظهور فيروس كورونا بالأردن قامت الحكومة بالعديد من الإجراءات التي تصب في مصلحة المواطن لتوفير الحماية الاجتماعية: من نقل العدوى والإصابة بهذا الوباء الذي اجتاحت العالم، لا سيما الحجر المنزلي للمواطنين. والرياضيين جزء من هذا المجتمع حيث لاحظ الباحثان من خلال التواصل مع العديد من رياضيين النخبة أن هناك حالة من الإحباط والتوتر والقلق بسبب ابتعادهم عن ممارستهم لتدريباتهم كالمعتاد بسبب الحجر المنزلي وإيقاف المنافسات أو تأجيلها، ومن خلال المناقشات التي تمت مع هؤلاء اللاعبين حول الدعم النفسي خلال هذه الجائحة، حيث ظهرت العديد من الإجابات المتفاوتة فالبعض يشير إلى تلقي جزء قليل من هذا الدعم والجزء الآخر أظهر افتقاره للتواصل مع المدرب وإدارة الاتحاد مما ساهم في رفع مستوى القلق لديهم على مستقبلهم الرياضي. ومثل هذه الأسباب وغيرها قام الباحثان بهذه الدراسة للوقوف على واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي المنتخبات الوطنية بعض الألعاب الفردية بالأردن في ظل تفشي فيروس كورونا والحجر المنزلي.

أهمية الدراسة

يُعد الحجر المنزلي أحد الإجراءات التي إتخذتها الدولة الأردنية في مواجهة الإنتشار السريع لفايروس كورونا. إلا أنه كان له بعض التبعات على الرياضيين بشكل خاص. لذلك تكمن أهمية الدراسة في النقاط الآتية:

١. قلة الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت في التعرف إلى واقع الإعداد النفسي أثناء الحجر المنزلي الناتج عن انتشار فيروس كورونا.
٢. يتوقع من نتائج هذه الدراسة بيان أهمية الإعداد النفسي لدى اللاعبين من قبل المختصين وإدارات الاتحادات.
٣. يتوقع من نتائج هذه الدراسة التعرف على واقع الإعداد النفسي لدى لاعبي المنتخبات الوطنية في الألعاب (الكرايه، المصارعة، الملاكمة والعب القوي).
٤. يتوقع من نتائج هذه الدراسة توفير وسائل وسبل دعم نفسي مناسبة تتواءم مع هذه التغيرات التي يمر بها اللاعبين.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

١. واقع الإعداد النفسي للاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، العب القوي) خلال فترة الحجر المنزلي الناتج عن انتشار فيروس كورونا.
٢. مستوى الإكتئاب والقلق لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، العب القوي) خلال فترة الحجر المنزلي الناتج عن انتشار فيروس كورونا.

تساؤلات الدراسة

هدفت هذه الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. ما واقع الإعداد النفسي للاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية التالية: (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، العب القوي) خلال فترة الحجر المنزلي الناتج عن انتشار فيروس كورونا؟
٢. ما مستوى الإكتئاب والقلق لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، العب القوي) خلال فترة الحجر المنزلي الناتج عن انتشار فيروس كورونا؟

مصطلحات الدراسة

الإعداد النفسي: هو قيام المختص النفسي والمدرب الرياضي والأعلام الرياضي وإدارة الفرق الرياضية بتقديم الرعاية النفسية اللازمة للرياضيين بشكل فردي وجماعي بما يحقق توازن واستقرار نفسي لهم (إجرائي).

فيروس كورونا (COVID-١٩): هو وباء ظهر في نهاية عام (٢٠١٩) في مدينة وهان الصينية، وبدء بالانتشار على مستوى العالم، وهو من الأمراض المعدية حيث تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمى والإرهاق والسعال الجاف.

محددات الدراسة

- ← المحدد البشري: تم إجراء هذه الدراسة على لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، العب القوي).
- ← المحدد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في الاردن.
- ← المحدد الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة ٢٠٢٠-٢٠٢١/٤/٣٠.

إداتي الدراسة: تم استخدام مقياس تم بنائه من قبل الباحثان للتعرف إلى مستوى الإكتئاب والقلق و واقع الإعداد النفسي للاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، ألعاب القوى).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته وإجراءات الدراسة

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية التالية (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، ألعاب القوى) والبالغ عددهم (٧١) لاعب.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٥٤) لاعب تراوحت أعمارهم بين (١٨-٢٨) عام من لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب التالية (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، ألعاب القوى). حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك لتحقيق أهداف الدراسة، بحيث تم استثناء اللاعبين المشمولين ببرنامج الإعداد الاولمبي، والجدول (١) يوضح توصيف عينة الدراسة.

جدول (١) توصيف عينة الدراسة ن=٥٤

اللعبة	كرايه	مصارعة	ملاكمة	ألعاب قوى
العدد	٢٠	٩	٥	٢٠

أدوات الدراسة

استخدم الباحثان الإستبيان كأداة لجمع البيانات من خلال تطبيقها على أفراد عينة الدراسة، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المختلفة والدراسات والبحوث التي تناولت الجوانب النفسية والوسائل المستخدمة في الاعداد النفسي كدراسة (علاوي، ٢٠٠٢؛ فوزي، ٢٠٠٣؛ Shigemura et al., ٢٠٢٠؛ Brooks et al., ٢٠٢٠). ونظراً لتطبيق حظر التجوال في الدولة ولتقليل التفاعل وجهاً لوجه تم الإتصال والتواصل مع المدربين وشرح آلية استقبال وتعبئة الإستبيان وإعادة إرسالها من لاعبيهم، وطلب الباحثان توضيح هذه الآلية للاعبين. حيث تم دعوة عينة الدراسة إلكترونياً من خلال إستبيان الكتروني باستخدام (استبيان جوجل) للتعرف إلى مستوى الإكتئاب والقلق وواقع الاعداد النفسي لدى عينة الدراسة من خلال ارسال رابط الإستبيان للمدربين على الواتس آب، وقاموا بإعادة توجيه الرابط إلى اللاعبين لتعبئتها وإعادة إرسالها مع توضيح الآلية لهم، حيث تم استلام الإستبيانات من خلال رابط الأستبانة على (إستبيان جوجل). حيث تكونت أداة الدراسة من (٢٨) فقرة تناولت (١٢) فقرة منها مستوى الإكتئاب والقلق، و(١٦) فقرة تناولت الاساليب والوسائل النفسية المستخدمة خلال فترة الحجر المنزلي.

وللتحقق من صدق أداة الدراسة، تم عرض الإستبيان على ٥ من المحكمين المختصين وذوي الخبرة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وذلك لمعرفة مدى ملاءمة فقرات هذا الاستبيان وقدرته على تحقيق اهداف الدراسة. بالإضافة إلى ذلك قام الباحثان باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي، ويوضح الجدول (٢) سلم التقدير لتفسير استجابات عينة الدراسة.

الجدول (٢) سلم التقدير لإستجابات عينة الدراسة

التقدير	المستوى	سلم الإجابة	الدرجة
أقل من ١,٦٧	منخفض	نادراً	١
١,٦٧ - أقل من ٢,٣٤	متوسط	أحياناً	٢
٢,٣٤ - ٣	مرتفع	غالباً	٣

وللتحقق من ثبات أداة الدراسة قام الباحثان بحساب معامل الثبات لكل مجال من مجالات الإستبيان، ثم الأداة ككل باستخدام الاتساق الداخلي لمعامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣) نتائج اختبار الاتساق الداخلي لمعامل ثبات كرونباخ الفا

المجال	الثبات
الجوانب النفسية (الاكتئاب والقلق)	*٠,٨٢
الوسائل النفسية المستخدمة	*٠,٧٨
الأداة ككل	٠,٨١

يشير الجدول (٣) أن معاملات الثبات في أداة الدراسة تراوحت ما بين (٠,٨٢-٠,٧٨). وبلغ الثبات الكلي للمقياس (٠,٨١) وهي تفي بأغراض الدراسة.

المعالجة الإحصائية

استخدم الباحثان برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) للعلوم الإجتماعية للحصول على التكرارات والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

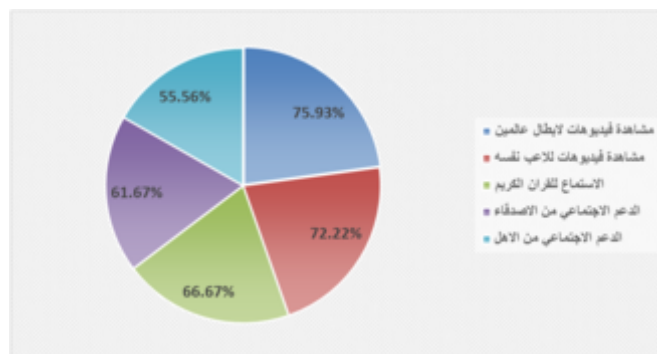
عرض ومناقشة النتائج

للإجابة عن تساؤل الدراسة الاول والذي ينص على: ما واقع الإعداد النفسي للاعبين المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية التالية: (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، ألعاب القوى) خلال فترة الحجر المنزلي الناتج عن انتشار فيروس كورونا؟ للإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، والجدول (٥) يوضح ذلك.

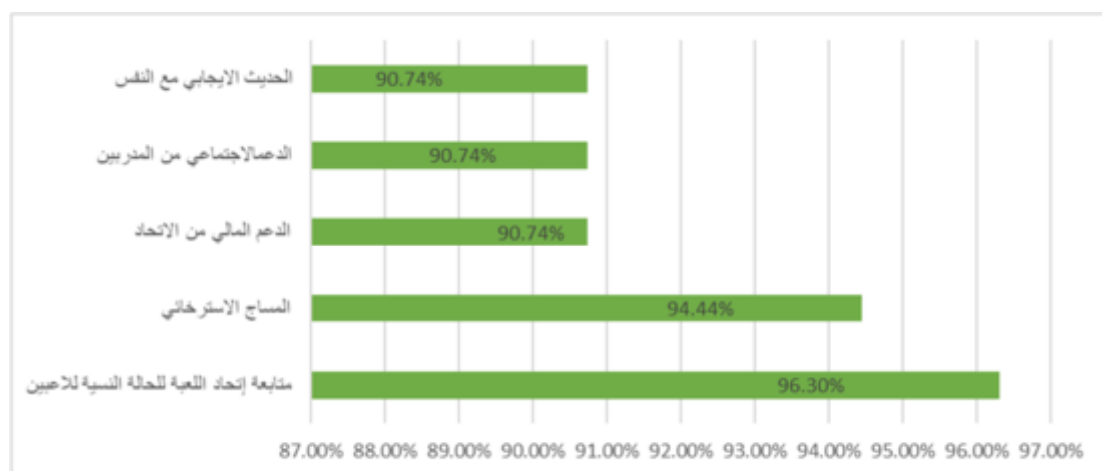
الجدول (٥) يوضح النسب المئوية للوسائل النفسية المستخدمة خلال فترة الحجر المنزلي

الرقم	الفقرة	نعم	النسبة المئوية %	لا	النسبة المئوية %
١	لدي مُعد نفسي يعمل لدي أثناء الحجر المنزلي	١٠	١٨,٥٢	٤٤	٨١,٤٨
٢	امارس التصور الذهني أثناء الحجر المنزلي	٧	١٢,٩٦	٤٧	٨٧,٠٤
٣	اتكلم مع نفسي كلام ايجابي أثناء فترة الحجر المنزلي	٦	١١,١١	٤٩	٩٠,٧٤
٤	اتلقى الدعم الاجتماعي (التشجيع) من مدربي أثناء الحجر المنزلي	٥	٩,٣٦	٤٩	٩٠,٧٤
٥	يقدم الاتحاد لي الدعم الاجتماعي (التشجيع) خلال فترة الحجر المنزلي	٩	١٦,٦٧	٤٦	٨٥,١٩
٦	اتلقى الدعم الاجتماعي (التشجيع) من اسرتي أثناء الحجر المنزلي	٣٠	٥٥,٥٦	٢٤	٤٤,٤٤
٧	اتلقى الدعم الاجتماعي (التشجيع) من اصدقائي أثناء الحجر المنزلي	٣٣	٦١,١١	٢١	٣٨,٨٩
٨	استمع للقرآن الكريم للحصول على الاسترخاء أثناء الحجر المنزلي	٣٦	٦٦,٦٧	١٨	٣٣,٣٣
٩	امارس تمارين التنفس للحصول على الاسترخاء أثناء الحجر المنزلي	٧	١٢,٩٦	٤٨	٨٨,٨٩
١٠	استمع للموسيقى المفضلة لدي للاسترخاء أثناء الحجر المنزلي	١٧	٣١,٤٨	٣٧	٦٨,٥٢
١١	يقدم لي اتحاد اللعبة الدخل المالي كامل كما هو قبل فترة الحجر المنزلي	٥	٩,٣٦	٤٩	٩٠,٧٤
١٢	أثناء الحجر المنزلي اشاهد فيديوهات منافسات مفضلة لدي سابقة قمت بها	٣٩	٧٢,٢٢	١٥	٢٧,٧٨
١٣	أثناء الحجر المنزلي اشاهد فيديوهات منافسات مفضلة لدي سابقة للاعبين عالميين مميزين	٤١	٧٥,٩٣	١٣	٢٤,٠٧
١٤	اخضع لجلسات مساج استرخائي أثناء الحجر المنزلي	٣	٥,٥٦	٥١	٩٤,٤٤
١٥	يحرص الاتحاد على متابعة حالتي النفسية أثناء فترة الحجر المنزلي	٢	٣,٧٠	٥٢	٩٦,٣٠
١٦	يضع الاتحاد خطة لمتابعة الجوانب النفسية لدى اللاعبين خلال فترة الحجر المنزلي	٦	١١,١١	٤٨	٨٨,٨٩
	المتوسط الحسابي	١٦	٢٩,٦٣	٣٨	٧٠,٣٦

باستعراض قيم النسب المئوية والمتوسط الحسابي نرى أن مستوى استخدام هذه الوسائل جاء بدرجة منخفضة وبنسبة مئوية وصلت إلى (٢٩,٦٣)%. ويشير الشكل (١) إلى النسب المئوية لأكثر الوسائل النفسية استخداماً من قبل اللاعبين خلال فترة الحجر المنزلي في ظل تفشي فيروس كورونا.



الشكل (١) النسب المئوية لأكثر الوسائل النفسية استخداماً من قبل اللاعبين خلال فترة الحجر المنزلي



ويشير الشكل (٢) إلى النسب المئوية لأكثر الوسائل النفسية غير المستخدمة مع اللاعبين خلال فترة الحجر المنزلي في ظل تفشي فيروس كورونا.

نلاحظ من نتائج الجدول (٢) والشكل (١) أن الوسائل النفسية المستخدمة من قبل اللاعبين اقتصر على الجهود الفردية لهم من خلال مشاهدة الفيديوها المتعلقة بأبطال عالميين وللاعب نفسه مع تلقي الدعم والتشجيع من قبل الاسرة والاصدقاء في ظل غياب واضح لوجود خطة إعداد نفسي للاعب في ظل تفشي فيروس كورونا وهذا ما اكده نتائج الدراسة وكما هو موضح في الشكل (٢)، حيث كانت مساهمة اتحاد اللعبة في توفير الدعم المالي والمتابعة للاعبين اقل من ١٠%. حيث يشير Wuest & Bucher (٢٠٠٦) أن حاجة اللاعبين للإعداد النفسي تكون أكثر في الظروف الصعبة. مثل الحجر المنزلي وتوقف المنافسات الرياضية وتأجيل بعض البطولات التي كان يستعد لها هؤلاء اللاعبون. حيث يكون لإنقطاع اللاعبين عن تدريباتهم المعتادة مع زملائهم الأثر السلبي الأكبر على الجانب النفسي (Greenleaf et al., 2001). وهذا يتطلب من المدربين واتحاد اللعبة توفير كافة الوسائل التي من شأنها توفير الدعم النفسي لهؤلاء اللاعبين والانتقال من الأساليب التقليدية إلى الوسائل التي تواكب عملية الحظر المنزلي وإغلاق مراكز التدريب ومنها الإبقاء على التواصل المرئي مع اللاعبين وتشجيع الدردشات الاجتماعية والتواصل المستمر مع المدرب والعمل على إيجاد الحوافز المناسبة مع التأكيد على أهمية وضع الاهداف المستقبلية التي تتماشى ومرحلة الحجر المنزلي في ظل تفشي فيروس كورونا. حيث ساهم غياب هذه الوسائل النفسية في ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب لدى هؤلاء اللاعبين وظهر ذلك جلياً في النتائج الموضحة في الجدول (٢). وهنا لا بد من الإشارة إلى إن حماية الصحة النفسية للرياضي والحد من مخاطر القلق والاكتئاب يعتبر ضرورة ملحة يجب أن تتماشى والتدريب البدني والمهاري والخططي، وبالتالي يمكن توفير خدمات علم النفس الرياضي عن بعد من خلال العديد من الاستراتيجيات التي تم ذكرها سابقاً.

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على: ما مستوى الإكتئاب والقلق لدى لاعبي المنتخب الوطنية للألعاب الفردية (الكرايه، المصارعة، الملاكمة، ألعاب القوى) خلال فترة الحجر المنزلي الناتج عن انتشار فيروس كورونا؟ للإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات، والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاكتئاب والقلق

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى	الترتيب
١	أشعر بأن مستقبلتي الرياضي سيكون سيئاً أثناء الحجر المنزلي	٢,٥٢	٠,٧٤	مرتفع	٥
٢	أشعر بأن أدائي تراجع أثناء الحجر المنزلي	٢,٦٤	٠,٩٦	مرتفع	٤
٣	أشعر بالخوف على مكانتي بالفريق في المستقبل نتيجة الحجر المنزلي	٢,٢٤	٠,٢٧	متوسط	١٠
٤	أشعر بالإكتئاب أثناء الحجر المنزلي	٢,١٠	٠,٠٦	متوسط	١١
٥	أثر الحجر المنزلي سلباً على تدريباتي في المنزل	٢,٣٢	٠,٩١	متوسط	٨
٦	أشعر بالخمول أثناء الحجر المنزلي	٢,٤٥	٠,٦٠	مرتفع	٦
٧	أشعر بانخفاض مستوى تركيزي أثناء الحجر المنزلي	٢,٧٢	٠,١٣	مرتفع	٢
٨	أشعر بالخوف من عدم القدرة على مواصلة التحضير للمنافسات	٢,٤٢	٠,١٥	مرتفع	٧
٩	أشعر بالقلق من عدم إهتمام اتحاد اللعبة بالرياضيين	٢,٣٢	٠,٣٤	متوسط	٨
١٠	غالباً ما أفقد شهيتي للطعام	٢,١٠	٠,٤٣	متوسط	١١
١١	أشعر بانخفاض دافعيته في تحسين مستواي	٢,٨٢	٠,٥٢	مرتفع	١
١٢	أشعر بضيق على ما يجري من حولي من أحداث	٢,٦٥	٠,٦١	مرتفع	٣
	المتوسط	٢,٤٤	٠,٤٨	مرتفع	

باستعراض قيم المتوسطات لمستوى الاكتئاب والقلق لدى عينة الدراسة في بداية تفشي فيروس كورونا والتي جاءت بدرجة مرتفعة (٢,٤٤) حيث تراوحت المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة على فقرات أداة الدراسة بين (٢,٨٢-٢,١٠). ويمكن الإشارة هنا أن من الطبيعي خلال انتشار هذا الوباء أن يشعر الأفراد بالخوف وارتفاع مستوى الضغط النفسي والقلق وذلك لعدة أسباب منها: الخوف من عدم القدرة على تلقي العناية الطبية في المرافق الصحية عند الإصابة به، الخوف من فقدان سبل العيش، العزلة الاجتماعية التي تؤثر على العلاقات الاجتماعية للأشخاص وتؤدي إلى الشعور بالملل والوحدة، بالإضافة أن هذا الفيروس جديد ولا يوجد له لقاح حتى هذا الوقت، كذلك هناك تزايد في أعداد المصابين وانتشار سريع للمرض سبب إهمال في النظام الصحي لبعض الدول (Kinsman, ٢٠١٢; Mohamed et al., ٢٠١٥; Woods, ٢٠٢٠). حيث ساهم الغاء بعض البطولات والمنافسات الرياضية في التأثير السلبي على الرياضيين، وعلى سبيل المثال تم تأجيل دورة الألعاب الاولمبية المقررة في طوكيو. وهذا ما يؤكد استجابات عينة الدراسة على الفقرة التي تنص على "أشعر بالخوف من عدم القدرة على مواصلة التحضير للمنافسات" والتي حصلت على متوسط (٢,٤٢) ومستوى مرتفع. ويمكن التأثير السلبي لارتفاع مستوى هذه الجوانب النفسية للأفراد بتأثيره السلبي على كفاءة الجهاز المناعي لدى الأفراد، حيث يتأثر هذا الجهاز بالعديد من المتغيرات منها: الحياة الاجتماعية، المزاج، الاكتئاب والقلق. حيث تشير الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم مستوى مرتفع من التوتر يكونون أكثر عرضة للإصابة، وذلك بسبب الخلل في تنظيم إفراز الهرمونات، وهذا يقلل من الاستجابة المناعية لديهم حيث يساهم ارتفاع مستوى هرمون الكورتيزول من تثبيط الاستجابة لدى الجهاز المناعي (Schmidt et al., ٢٠١٤). كذلك يمكن أن يساهم الكم الهائل من المعلومات على مواقع التواصل الاجتماعي والتي ربما تكون غير دقيقة في التأثير السلبي على الجوانب النفسية للأفراد، بالإضافة إلى ذلك تساهم الإشاعات التي تنتشر على هذه المواقع في ضبابية الرؤية بالنسبة للأفراد. كذلك ربما يساهم التركيز المستمر من قبل كافة وسائل التواصل على هذا الفيروس من حيث التطور في أعداد المصابين والوفيات منهم في ارتباك الأفراد ويصبح لديهم خوف من المستقبل وانخفاض في دافعتهم حيث حصلت الفقرة التي تنص على "أشعر بانخفاض دافعيته في تحسين مستواي" على المرتبة الأولى وبمتوسط (٢,٨٢) وبتقدير مرتفع.

وربما يرجع السبب في ارتفاع مستوى القلق والاكتئاب لدى عينة الدراسة هو قلة الإهتمام بالاعداد النفسي من قبل القائمين على رعاية هؤلاء اللاعبين، وهذا ما أظهرته نتائج التساؤل الثاني في هذه الدراسة. حيث يؤكد (Wuest & Bucher ٢٠٠٦) أن حاجة اللاعبين للإعداد النفسي تكون أكثر في الظروف الصعبة. ويكون لإنقطاع اللاعبين عن تدريباتهم المعتادة مع زملائهم بسبب الحجر المنزلي الأثر السلبي الأكبر على الجانب النفسي (Greenleaf et al., 2001). وهذا يتطلب من المدربين وإتحاد اللعبة توفير كافة الوسائل التي من شأنها توفير الدعم النفسي لهؤلاء اللاعبين والانتقال من الأساليب التقليدية إلى الوسائل التي تواكب عملية الحظر المنزلي وإغلاق مراكز التدريب. ومن المهم ضبط مستوى الجوانب النفسية لدى الأفراد بشكل عام لأنها مرتبط بوجود الحياة لهؤلاء اللاعبين، حيث أن ممارسة الرياضة تساهم في تحسين إطلاق هرمون الاندورفين عن طريق تحفيز موجات الدماغ وتبديل العواطف السلبية وخلق شعوراً بالاسترخاء (Chang et al., 2008).

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة تم استنتاج الآتي:

١. أثر الحجر المنزلي سلباً على مستوى الإكتئاب والقلق لدى عينة الدراسة.
٢. هناك ضعف في الوسائل النفسية المستخدمة مع اللاعبين خلال الحجر المنزلي.
٣. اقتصرت الوسائل النفسية المستخدمة على الجهود الفردية للاعبين.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يمكن التوصية بالآتي:

١. ضرورة اطلاع القائمين على رعاية هؤلاء اللاعبين على نتائج هذه الدراسة.
٢. ضرورة تفعيل دور المُعد النفسي خلال هذه المرحلة
٣. ضرورة استخدام استراتيجيات جديدة لتقديم الرعاية النفسية لهؤلاء اللاعبين.
٤. ضرورة إجراء دراسات للواقع النفسي في ظل جائحة كورونا لدى لاعبي الرياضات الأخرى.

قائمة المصادر والمراجع

- ♦ السقا، صلاح (٢٠٠٤). التهينة النفسية والتوجه نحو الأخصائي النفسي الرياضي من وجهة نظر الرياضيين السعوديين: المملكة العربية السعودية، ٩-٦.
- ♦ عبدالرحمن، أحمد (٢٠٠٠). الأنشطة الهوائية. (ط١)، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر.
- ♦ علاوي، محمد (٢٠٠٢). مدخل إلى علم النفس الرياضي، ط٣، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- ♦ عمروش، أيمن (٢٠١٩). دور القياسات الانثربومترية في تفعيل انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
- ♦ فوزي، أحمد (٢٠٠٣). مبادئ علم النفس الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ♦ Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- ♦ Chang MY, Chen CH, Huang KF. (2008). Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal Clin Nur*, 17:2580-7.
- ♦ Colman, A.M., (2006). *Oxford Dictionary of Psychology*. Oxford University Press. Inc. New York. USA. Fisher, A.C: Tests of attentional style for volleyball, diving, soccer, baseball, and field hockey, Ithaca College, Ithaca, N.Y.
- ♦ Cuiyan, W. Riyu P. Xiaoyang, W. Yilin, T. Linkang X. et al.(2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health* . 17, 1729; doi:10.3390/ijerph17051729 www.
- ♦ Gould, D., (2001). Sport psychology and the Nagano Olympic Games: The case of the U.S. freestyle ski team. In G. Tenenbaum (Ed.), *The practice of sport psychology* (pp. 49-76). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- ♦ Greenleaf, CH. Gould, D. & Dieffenbach, K. (2001). Factors Influencing Olympic Performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 13(2):154-184.
- ♦ Jonsdottir, IH. (2000). Special feature for the Olympics: Effects of exercise on the immune system: Neuropeptides and their interaction with exercise and immune function. *Immunol Cell Biol*. 78:562- 70.
- ♦ Kinsman, J.(2012). "A time of fear": Local, national, and international responses to a large Ebola outbreak in Uganda. *Global Health*. 8-15. doi: 10.1186/1744-8603-8-15.
- ♦ Li, W., Yang , Y., Liu, Z. H., Zhao, Y.J., Zhang, Q., & et al.(2020). Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China. *Int Journal Biol Sci*, 16(10): 1732–1738. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45120>.
- ♦ Macharia, J. K., & Pelsier, T. G. (2012). Key factors that influence the diffusion and infusion of information and communication technologies in Kenyan higher education. *Studies in Higher Education*, (ahead-of-print), 1-15.
- ♦ Martian, I. & lopes (2013) Rank, Job stress, psychological distress and physical activity among military personnel. *BMC Public health*, 13, 716-727.
- ♦ McCann, S. C. (2000). Doing sport psychology at the really big show. In M.B. Andersen, (Ed.), *Doing sport psychology* (pp. 209-222). Champaign, IL: Human Kinetics.
- ♦ Mohammed A, Sheikh TL, Gidado S, et al.(2015). Psychiatric treatment of a health care worker after infection with Ebola virus in Lagos. *Nigeria Am Journal Psychiatry* 172:222–4. doi: 10.1176/appi.ajp.2014.14121576.
- ♦ Schmidt FM, Lichtblau N, Minkwitz J, Chittka T, HormDnn J, et al. (2014). Cytokine levels in depressed and non- depressed subjects, and masking effects of obesity. *Journal of Psychiatric Research*, 55: 29-34. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.04.021>.
- ♦ Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, et al.(2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 74(4): 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>.

- ◆ Teodora, D. (2017). The Role of Psychological Preparation in the Performance Sports Activity. *Moldavian Journal for Education and Social Psychology*, V1, I 1, December, pp. 7-13.
- ◆ Williams, J.M., & Scherzer, C. (2006). Injury risk and rehabilitation: Psychological considerations. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 565-594). 14(10).
- ◆ Woods J.(2020). Should, and how can, exercise be done during a coronavirus crisis? *Journal of Sport and Health Science* 9 : 105—107.
- ◆ Wuest, D.A. and Bucher, C.A. (2006). *Foundation of Physical Education, Exercise Science and Sport*. Mc Crew Hill companies, Inc. 1221 Avenue American: New York.