

تحديات التدريب عن بعد وانعكاسه علي الرياضيين أثناء أزمة جائحة كورونا (كوفيد - ١٩)

دكتوراه / الشيءاء محمد إبراهيم عبد الواحد
أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية

أولاً : المقدمة وماهية المشكلة :

يشهد عالمنا المعاصر تغيرا وتطورا جوهريا في جميع المجالات، يرجع ذلك بالدرجة الأولى إلي الإزدهار التقني الشامل، فالعصر الحديث للمجتمع الإنساني هو عصر تقني وتكنولوجي، لذلك فالتقنية أصبحت روح هذا العصر ، مما أدى إلي تسارع وتنوع هذا التطور وتبني المؤسسات المختلفة للتقنيات بكافة أنماطها ، وإعتمادها عليها في معظم شؤونها حتي صارت ضرورة من الضروريات التي يصعب الإستغناء عنها، ومن هنا جاء إهتمام التربويين في كافة المجالات الحياتية لإستخدامها سواء في التدريس أو التدريب لمواكبة التطور التكنولوجي الحالي، فظهور هذه التقنيات الحديثة في حياة الفرد بشكل يومي يساعد علي تعزيز جانب التصور العقلي له لأنها تنتقل به من المجردات إلي المحسوسات (١٢ : ١٠٥)، فاستخدام التكنولوجيا أصبح امرا هاما في جميع مجالات الحياة ليس في مجال التدريس والتعليم فقط بل أصبح ذا أهمية كبيرة في المجال الرياضي أيضا.

فالاهتمام المتزايد من قبل الدول المتقدمة بالممارسة الرياضية لا يمثل واحدا من أبرز السمات الحضارية لتلك الدول فقط ، بل أصبحت مؤشرا هاما لمستوي التقدم والتطور التي وصلت له تلك الشعوب في مختلف ميادين الحياة بالإضافة إلي الميدان الرياضي، كما يمكن القول أن الممارسة الرياضية أصبحت ظاهرة عالمية لما لها من تأثيرات إيجابية علي قدرات الإنسان سواء كانت (بدنية - عقلية - إجتماعية - نفسية)، وفي هذا السياق فان تأثير هذه الظاهرة في مجتمعنا أخذت بالتوسع بقوة بين أوساط مختلف الشرائح الاجتماعية وخاصة الشباب ، وفي هذا الصدد يتفق كلا من عبد الحافظ المبروك، سعيد أحمد سعيد (٢٠١٧)، علي الحوات (١٩٨٥) نقلا عن علماء الاجتماع مثل هديتل هات (H.Hart)، أيديك فيلسون (F.Filson)، ليمرت (Lemert)، ليندتوبورك (Lenolen Burge) علي أن المشكلات الاجتماعية هي اضطراب في العلاقات الإنسانية تهدد المجتمع لأنها تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر علي عدد كبير من الناس ويتطلب علاجها في إطار عام وليس بالتعامل مع الحالات الفردية (٧ : ٢٨) (٨ : ١٠-١٢).

فالمجال الرياضي ينقسم الي عدة تخصصات في العمل ، وأهمهم مجال التدريس والتدريب لانهم أكثر مجالين شائبيين في المجتمعات سواء العربية أو الأوروبية ، وفي هذا البحث سوف يتم التركيز علي مجال التدريب لما له من أهمية كبيرة في المجتمعات لخلق مواطن صالح للمجتمع رياضيا وعقليا وإجتماعيا . كما أن مهنة المدرب تعتبر من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وعلي كفاءة مهنية فردية يجب أن تتوفر فيمن يختار هذه المهنة، فالتدريب الرياضي هو "عمليات مختلفة تعليمية وتربوية وتنشئية ، تهدف إلي إعداد اللاعبين من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى مستويات رياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة(١٣ : ١٩)، كما عرفه قاسم حسن حسين (١٩٩٧) بأنه"عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلي إعداد الفرد للوصول إلي مستوي الإنجاز عن طريق الإعداد المتكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته العامة ، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي من أجل زيادة قابلية الإنتاج لدي الفرد"(٩ : ٧٨)، ومن خلال ذلك وجدت الباحثة أن التدريب الرياضي مهنة شاقة تتطلب من المدرب العديد من العناصر الحياتية لكي يتوافق ويتكيف مع المستويات المختلفة من الرياضيين من أجل استغلال قدراتهم بشكل سليم وتوجيهها للحصول علي اعلي مستوي رياضي لهم واشباع رغباتهم وتحقيق اعلي المراكز في البطولات علي كافة المستويات .

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) إلى أن العملية التدريبية لها وجهان يرتبطان معا برباط وثيق ليجعلها وحدة واحدة مترابطة أحدهما تعليمي والآخر تربوي، **فالموجه الأول** يهدف إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم واقتان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى إكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بنوع النشاط الممارس، **أما الوجهة الثاني** يهتم بالجانب الإنساني للرياضي فينظر الي تنشئته الاجتماعية والمشاكل التي يمر بها وعلاقاته الإنسانية مع الآخرين وتأثير ذلك عليه داخل التدريب (١١ : ٢١) .

لذلك فالعملية التدريبية عملية تتميز بالإستمرارية وليست عملية موسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينا ثم تقتضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلي اعلي المستويات الرياضية يتطلب الإستمرار في عملية الإنتظام في التدريب طوال السنة بأكملها، فمن الخطأ أن يترك الرياضي التدريب أو ينقطع عنه خلال الموسم الرياضي، إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوي الرياضي، مما يتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مهاراته مرة اخري للعودة إلي مكانه الطبيعي في الفريق الرياضي ويكون علي مستواه السابق(٣: ٢٧، ٢٨).

فمنذ بداية عام (٢٠٢٠) كان هناك تفشي لمتلازمة الجهاز التنفسي الحادة الناجمة عن فيروس كورونا (كوفيد-١٩) في ووهان بمدينة الصين، وبدأ إنتشار هذا الفيروس بسرعة كبيرة في جميع أنحاء البلاد ثم إلي العالم بأسره (٣٢: ٢٣)، مما تسبب في جائحة غير مسبوقة (٣٠:١) أجبر فيها الحكومات علي فرض حجر صحي شبه عالمي وتطرق هذا إلي المجال الرياضي، حيث تم تأجيل جميع المسابقات الرياضية تدريجيا محليا وعالميا ودوليا وألمبيا وحظر أي تدريب أو ممارسة منظمة (٢٢: ٢)، وتسببت هذه الأزمة العالمية غير العادية في إضطراب تنظيمي ومالي وإجتماعي كبير للرياضيين والمدربين والأندية والإتحادات الرياضية، حيث أجبرت جميع الفرق الرياضية إلي العودة إلي منازلهم وعدم الخروج منها، بحيث يكونون في عزلة منزلية إجبارية وفقا لإرشادات الحكومة .

فهذه العزلة بالطبع لا تسمح للرياضيين بإتباع جدول تدريباتهم ومسابقاتهم المعتادة بغض النظر عن المدة المحددة للعزلة، ولذلك أشار العديد من الباحثين الذين قاموا بإجراء أبحاثهم ودراساتهم خلال أزمة كورونا إلي أن العزلة كان لأها تأثيران أحدهما سلبي والآخر إيجابي علي الرياضي وحالته الجسدية والعقلية، فمن **التأثير السلبي** غياب التدريب المنظم والمنافسة، ونقص التواصل الكافي بين الرياضيين والمدربين ، وعدم القدرة علي التحرك بحرية، عدم التعرض لأشعة الشمس، هذا إلي جانب التأثير علي الأنظمة الفسيولوجية والنفسية في حياة الرياضي مثل سوء التغذية غير الملائم، تغيير نظام ونوعية النوم، الشعور بالوحدة، زيادة نسبة الدهون في الجسم، إنخفاض كتلة العضلات، ضعف المناعة، فقدان الحدة والمتانة الذهنية، الأرق والإكتئاب ، بالإضافة إلي فقدان التكيف الناجم عن التدريب .

(٢٠: ٩٩)(٢١: ١٠٣، ١٠٤)(٢٣: ١٤)(٢٨: ١٣، ١٦)

أما التأثير الإيجابي للعزلة هو أنه يمكن للرياضي أن يتعافي تماما من جميع الضغوط والإصابات والأحمال المتراكمة سابقا، كما أنها فرصة لتنفيذ برامج تنموية لبعض القدرات الجسدية التي لا يملك الرياضي في الرياضات الجماعية وقتا كافيا لها بموجب نظام الدورة المنظمة (٢٥: ١٥، ١٤) إلي جانب نشر البرامج الرياضية المختلفة من خلال مواقع الانترنت لرفع درجة الممارسة الرياضية لجميع الافراد، وبرامج توعية رياضية عن أهمية ممارسة الرياضة في مواجهة الفيروس والتغذية السليمة وغيرها من الدورات الخاصة بأحمال التدريب والتحكيم، التنافس بين المدربين في كيفية ابتكار تدريبات للرياضيين من خلال التدريب عن بعد واستغلال الأدوات الرياضية المنزلية للحفاظ علي مستويات الرياضيين في كافة الأنشطة الرياضية المختلفة .

لذلك كان من المهم أن يتم تحديد هذه الآثار وفهم الآليات والتأثيرات التي سوف يمر بها الرياضيين من كافة الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وتأثيرها على الأداء الرياضي ووضع خطط مناسبة لتقليل هذه العواقب غير المرغوب فيها للحجر الصحي الالزامي وضبط عقليتهم وإستخدام هذه الإستراحة كفرصة للتطوير المتكامل للرياضي.

بناء على ذلك تم التوصية من قبل وزارات الرياضة في كافة الدول المختلفة والاتحادات الرياضية الدولية والمحلية ببعض النقاط التي يجب إتباعها في المجال الرياضي (٢٦: ١٥) بحيث تكون جميع برامج التدريب والتعافي مخصصة بدقة استنادا إلى الأدلة العلمية والعملية الحالية من أجل تنظيم التوجيه والدعم المناسب للرياضيين من قبل خبراء (مدرب رياضي، مدرب القوة والتكيف، أخصائي التغذية، طبيب، أخصائي نفسي رياضي) بإستخدام التكنولوجيا (مكالمة فيديو، بريد إلكتروني، هاتف رسائل نصية) ، وتقني وتثقيع الرياضيين علي تطبيق السلوك الوقائي المناسب وتدابير النظافة لتعزيز المناعة وحماية صحتهم وصحة الناس في بيئتهم المباشرة (٢٠: ١٠٦) وضمان ظروف معيشية جيدة في عزلة (مكان، معدات، طعام، اتصالات) إذا أمكن، وأن تكون مساحة معيشة الرياضي مجهزة بأجهزة تمارين القلب (جهاز الجري، الدراجات، مقياس سرعة التجديف)، معدات تدريب المقاومة (الدامبلز، الأربطة المرنة، عجلات البطن، كرات الطيبة ... وغيرها) من المعدات للاستخدام المتكرر، إذا لم يكن الأمر كذلك فإن بعض أشكال التدريب القائم علي دائرة مقاومة كتلة الجسم يمكن أن تحافظ علي التكيفات العصبية والعضلية والهورمونية، هذا الي جانب تنظيم التدريب علي المهارات الرياضية البديلة (تدريب الكرة الحركية في مساحة صغيرة، التخيل، المساعدات الفنية للواقع الافتراضي، تحليل الفيديو والتدريب النظري) بناء علي عجز الرياضي واحتياجاته يتم تنظيم تمارين القوة والتكيف الشخصية في المنزل باستخدام المساحة المتاحة والموارد المادية المصممة خصيصا للخصائص الفردية للرياضي واحتياجاته الحالية (٢٦: ٢٥) .

فمن خلال عملي الأكاديمي والتدريبي تم متابعتي بشكل جيد لما يحدث خلال فترة انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد -١٩) وبالأخص خلال فترة الحجر الصحي الالزامي ، لوحظ وجود قصور في التدريب والتواصل مع الرياضيين خلال هذه الفترة ، ومن ثم تم متابعة طرق وأساليب التواصل بين المؤسسات الرياضية بعضها ببعض خلال هذه الفترة وتواصلهم مع الرياضيين علي كافة المجتمعات لمعرفة كيفية الحفاظ علي المستوي الرياضي لهم خلال هذه الفترة .

فتمت في البداية بمتابعة أعداد المصابين يوميا عالميا ومحليا وتسجيل هذه البيانات التي يتم الحصول عليها من قبل منظمة الصحة العالمية (١٤: ٣) حيث أنها تشير بنسبة الإصابة اليومية وإجمالي عدد المصابين والمتعافين والمتوفين، وحصر عدد المصابين والمتوفين من اللاعبين واللاعبات الرياضيين المشهورين في كافة دول العالم ، كما تم متابعة طرق التدريب عن بعد لمعظم الأندية الرياضية من خلال علاقاتي الشخصية ببعض المدربين داخل جمهورية مصر العربية وخارجها لمعرفة الطرق المستخدمة في التدريب عن بعد وهل المدرب الأساسي هو القائم بالعملية التدريبية أم مدرب القوة والتكيف من أجل المحافظة علي مستوي اللياقة البدنية لديهم علي القل خلال هذه الفترة . هذا إلي جانب متابعة الدراسات والأبحاث العلمية التي تمت في هذه الفترة حيث تم التوصل إلي مجموعة قليلة من الدراسات التي اهتمت بالتعرف علي هذا الفيروس وطرق الوقاية منه ، بل كانت معظم هذه الدراسات بشكل عام أو طبي فقط ، ولم تجد الباحثة أي دراسة قامت بالتطرق الي المشكلات الناتجة عن هذا النوع الجديد من التدريب .

ثانيا : الدراسات السابقة :

دراسة أشرف السعيد أحمد (٢٠١٤) التي هدفت الي التعرف علي دور الأساليب الحديثة في التدريب المتمثلة في التدريب عن بعد ومدى ملائمة هذا الأسلوب للتطبيق بوزارة الداخلية، تم استخدامه للمنهج الوصفي من خلال الدورات التي يتم استخدامها في وزارة الداخلية، وأهم النتائج التي توصل اليها أن هناك أساليب تدريب متعددة يتم التعامل بها داخل وزارة الداخلية جميعها يعتمد علي التعامل وجها لوجه ماعدا المهمات الرسمية من خلال الأجهزة الأمنية أو الهاتف، ويتم استخدام العديد من وسائل التكنولوجيا الحديثة في التواصل، أما بالنسبة لعملية التدريب عن بعد فهي مهمة شاقّة جدا ويتم استخدامها في أقصى المهام حيث تتطلب التركيز العالي للحصول علي المعلومات بشكل سليم(٢).

ودراسة أمري حمامي وآخرون Anri Hammami and others (٢٠٢٠) تهدف الي وضع توصيات خاصة بالنشاط البدني ومرض فيروس كورونا (كوفيد -١٩) للتدريب البدني المنزلي، حيث أوضح أن منظمة الصحة العالمية توصي بممارسة الرياضة بواقع ٦٠ دقيقة /يوميا من النشاط البدني المعتدل إلي القوي لمن تتراوح أعمارهم ما بين ٦، ١٧ عاما، ٧٥ دقيقة/ أسبوعيا من النشاط البدني القوي أو ١٥٠ دقيقة / أسبوعيا للبالغين وكبار السن بحيث يكون علي ثلاث أيام أو يومين أسبوعيا علي التوالي، وذلك من خلال وضع مجموعة من التمرينات والتدريبات التي تعتمد علي القوة والتمارين الهوائية، من أجل البقاء نشطاء في المنزل والوقاية من التعرض لهذا الفيروس الذي يقوم بالهجوم علي الجهاز الدوري التنفسي، الي جانب الحفاظ علي المستوي الرياضي لدي الرياضيين قدر المستطاع (١٨).

كما هدفت دراسة سيبتيان سيجستو وستيو ريانو Sety Riyanto , Septian Sugestyo (٢٠٢٠) الي دراسة تأثير الاجهاد الناتج عن العمل في المنزل أثناء الحجر الصحي، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمعرفة علاقة الاجهاد بتأثير العمل طويل الأجل من نظام المنزل، تم اجراء مقابلات شخصية مع ٢٧ موظفا في جاكرتا باندونسيا، بالإضافة الي حلقات المناقشة الجماعية من خلال تطبيق رقمي للاجتماع وجها لوجه عبر الانترنت، واسفرت النتائج علي ان العمل من المنزل أثناء الحجر الصحي لوباء (كوفيد -١٩) أمر مرهق بسبب السعي لتحقيق التوازن بين العمل والواجب المنزلي، وعبء العمل الزائد، والملل أثناء العزلة (٣٠).

بالإضافة الي مقال هام جدا لمجموعة من الخبراء والعلماء مثل أجور جاك وآخرون Igor Jukic and Others (٢٠٢٠) حول استراتيجيات وحلول الرياضات الجماعية في العزلة بسبب جائحة كورونا (كوفيد -١٩)، والذي تحدث عن أهمية التدريب للرياضيين في الرياضات الجماعية وان التوقف في المجال الرياضي يؤدي الي العديد من المشاكل لدي الرياضيين، ونظرا لأن هذه المشكلة أو الجائحة تعتبر جديدة علي العالم ولم تحدث من قبل، كان يجب أن يكون لحياة الرياضي في العزلة والحجر الصحي المفروض عليه معني آخر إيجابي، هذا هو الوضع المثالي لإعادة التفكير وتنظيم الحياة الشخصية ونظام القيم والتواضع والامتنان وفهم الوضع العالمي والتعاطف مع الآخرين من خلال التزامهم بتعليمات الإجراءات الاحترازية في العالم حيث انهم قدوة للآخرين، بالإضافة الي عمل برامج تدريبية للرياضيين من خلال استخدام التكنولوجيا ونشرها لباقي الأفراد في الدول(٢٤).

وبعد البحث العميق من قبل الباحثة الا أنها لم تجد أي دراسة عربية أو اجنبية تطرقت لدراسة التدريب عن بعد والتحديات التي انعكست منه علي الرياضيين والمدربين في المجال الرياضي ومدى تأثير ذلك بالإيجاب أو السلب علي المستوي الرياضي لهم، بالإضافة الي عدم التطرق الي الجوانب النفسية والاجتماعية التي مروا بها خلال هذه الفترة وتأثير ذلك علي حياتهم الرياضية والأسرية، وأشكال التدريب عن بعد ومدى فائدتها سواء للرياضيين والمدربين .

ثالثا : أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة إلي مصدرين رئيسيين هما الأهمية العلمية، الأهمية المجتمعية وفيما يلي توضيح لكل منهما :

أ- الأهمية العلمية : تعتبر هذه الدراسة جديدة من نوعها في المجال الرياضي حيث اهتمت بمعرفة تأثير التدريب عن بعد علي الرياضيين والمدربين باعتبار أنه مجال جديد في التدريب لم يحدث من قبل علي المستوي المحلي والدولي والعالمي وهو ناتج من ظهور أزمة لم يتم تعرض النشاط الرياضي لها من قبل ذلك عبر العصور، هذا الي جانب التعرف علي المشكلات الناتجة عن هذا النوع من التدريب لدي الرياضيين والمدربين وكيفية مواجهة الازمات من أجل الحفاظ علي مستوي الرياضي .

ب- الأهمية المجتمعية : اهتمت هذه الدراسة بالكشف عن أبعاد ظاهرة جائحة كورونا (كوفيد -١٩) التي تم تفشيها في كافة المجتمعات وكان لها تأثير كبير في حياة الأفراد من خلال انعزالهم لفترة ليست قصيرة وأثر ذلك بشكل كبير علي المجال الرياضي مما أدي الي توقف الأنشطة الرياضية والمنافسات علي كافة المستويات .

رابعا : أهداف وتساؤلات الدراسة :

أ- أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة الي التعرف علي التدريب عن بعد والتحديات التي انعكست منه علي الرياضيين والمدربين في المجال الرياضي ومدى تأثير ذلك علي المستوي الرياضي لهم من خلال التعرف علي الأهداف الفرعية التالية :
١. أنواع التدريب عن بعد التي تم إستخدامها من قبل المدربين في فترة جائحة كورونا (كوفيد -١٩) .
 ٢. العوامل المؤثرة علي الرياضيين أثناء التدريب عن بعد في فترة جائحة كورونا (كوفيد-١٩) .
 ٣. تأثير التدريب عن بعد وانعكاسه علي الرياضيين في فترة جائحة كورونا (كوفيد-١٩).
 ٤. المشاكل التي واجهت الرياضيين أثناء التدريب عن بعد في فترة جائحة كورونا (كوفيد -١٩) .

ب- تساؤلات الدراسة :

١. ماهي أنواع التدريب عن بعد التي استخدمها المدربين في فترة جائحة كورونا ؟
٢. ماهي العوامل المؤثرة علي الرياضيين أثناء التدريب عن بعد في فترة جائحة كورونا وفقا للمتغيرات (النوع - السن - المستوي الرياضي - نوع النشاط الرياضي الممارس)؟
٣. مامدى تأثير التدريب عن بعد وانعكاسه علي الرياضيين في فترة جائحة كورونا ؟
٤. ماهي المشاكل التي واجهت الرياضيين أثناء التدريب عن بعد في فترة جائحة كورونا وفقا لمتغير (النوع - السن - المستوي الرياضي - نوع النشاط الرياضي الممارس) ؟

خامسا : مصطلحات الدراسة :

- **مدرب القوة والتكيف** : هو أخصائي اللياقة البدنية الذي يستخدم وصف التدريبات الرياضية خصيصا لتحسين الأداء في المنافسات الرياضية ، ويساعد مدربي القوة الرياضيون أيضا علي الوقاية من الإصابة فضلا عن تقديم الليات المناسبة التي يمكنهم إتباعها خلال أدائهم الرياضي ، كما يكون لديه القدرة علي التواصل معهم وتحسن لياقتهم خلال فترة الأزمات والأوبئة ، ويكون دائما علي إستعداد في الأوقات الخطر (تعريف إجرائي) .
- **فيروس كورونا المستجد (كوفيد -١٩)** : هو سلالة من الفيروسات الناجية التي تسبب مرضا معديا ، يتسبب في إصابة البشر بعدي تنفسية ظهر للمرة الأولى في الصين في ديسمبر ٢٠١٩ ، وتم أنتشاره علي نطاق واسع في كل دول العالم (١٤ : ٢) .
- **التدريب عن بعد** :هو عبارة عن مجموعة العمليات المرتبطة بنقل وتوصيل مختلف أنواع المعرفة وطرق التدريب إلي المتدربين في مختلف أنحاء العالم باستخدام تقنية التكنولوجيا الحديثة من أجل المحافظة علي مستواهم المهاري وكفاءتهم البدنية بشكل جيد (تعريف إجرائي) .

سادسا : مجالات الدراسة :

- المجال البشري : رياضي بعض الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية بأندية محافظة الاسكندرية .
- المجال المكاني : أندية محافظة الإسكندرية (سموحة الاجتماعي الرياضي، سبورتنج الرياضي، دلفي، قناة السويس، الاتحاد السكندري، الأولمبي الرياضي) .
- المجال الزمني : تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٠/٦/٣٠ الي ٢٠٢٠/٧/٢٨ وتطبيق الدراسة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٠/٧/٣٠ وحتى ٢٠٢٠/٧/٣٠

سابعا : إجراءات الدراسة :

- منهج الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة حيث يتم من خلاله الحصول علي العديد من البيانات وتحليلها بشكل علمي ودراسة العلاقات الناتجة منها ووصفها بدقة .

• عينة الدراسة :

- تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية علي (١٥) رياضي (ذكور – اناث) في كافة الأنشطة الرياضية .
- تم إختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية وكانت قوامها (١١٠) رياضي منهم (٤٦) إناث، (٦٤) ذكور تتراوح أعمارهم ما بين ١٠ الي ٢٥ سنة ، يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت فردية والتي تمثلت في (جمباز فني ، جمباز إيقاعي ، كاراتيه ، تايكوندو ، مصارعة ، وإسكواش) ، أو رياضات جماعية والتي تمثلت في (كرة السلة ، اليد ، الطائرة ، قدم) بشرط أن يكونوا جميعهم قاموا بالمشاركة في إحدى البطولات علي أي من المستويات (دولي وعالمي ، جمهورية ، أفريقي) ، جدول (١) يوضح توصيف للعينة الأساسية التي تم تطبيق الدراسة عليها .

جدول (١)

التوصيف العددي لعينة الدراسة

المستوي الرياضي			نوع الرياضة		السن				الجنس		العينة
أفريقي	جمهورية	دولي عالمي	أنشطة جماعية	أنشطة فردية	٢٥-٢١	٢٠-١٦	١٥-١٣	١٢-١٠	ذكور	إناث	
					سنة	سنة	سنة	سنة			
٣٤	٦٠	١٦	١٦	٩٤	٣٧	٤٢	١٦	١٥	٦٤	٤٦	العدد
٣٠.٩٠	٥٤.٥٥	١٤.٥٥	١٤.٥٥	٨٥.٤٥	٣٣.٦٣	٣٨.١٨	١٤.٥٥	١٣.٦٤	٥٨.١٨	٤١.٨٢	النسبة %
١١٠			١١٠		١١٠				١١٠		إجمالي
%١٠٠			%١٠٠		%١٠٠				%١٠٠		

** شروط إختيار عينة الدراسة :

١. ان يكون الرياضي مسجل بأحد الأندية الرياضية بمحافظة الإسكندرية وشارك في البطولات سواء محلية - جمهورية - أفريقية - دولية أو عالمية .
 ٢. تم مشاركة الرياضي في التدريب عن بعد خلال فترة الحجر الصحي الاجباري في فترة إنتشار فيروس كورونا(كوفيد ١٩) .
- ** صعوبات إختيار عينة الدراسة :**

١. التواصل مع عينة الدراسة من خلال برامج الكترونية فقط دون رؤيتهم .
٢. ضرورة أن يكون الرياضي أو الرياضية ملتزمين بالتدريب عن بعد خلال فترة جائحة الكورونا (كوفيد -١٩) .

• ثامنا : أدوات جمع البيانات :

١. إستمارة مشكلات التدريب عن بعد وانعكاسه علي الرياضيين في فترة الكورونا (كوفيد -١٩) (إعداد الباحثة)
٢. استمارة التدريب عن بعد خلال فترة فيروس الكورونا (كوفيد-١٩) (إعداد الباحثة)

**** خطوات إعداد إستمارة مشكلات التدريب عن بعد خلال فترة جائحة كرونا (كوفيد -١٩) :**

١. من خلال الدراسات السابقة التي تم التوصل إليها ، تم الاستفادة منهم إعداد إستمارة مشكلات التدريب عن بعد حيث تم وضع عدد ست محاور رئيسية مرتبطة بالموضوع وهي (العلاقات الأسرية - العلاقات الاجتماعية - مشكلات نفسية وإجتماعية - العادات الصحية - وسائل الإعلام - البرامج التدريبية)، هذا إلي جانب إحتوائها علي مجموعة من البيانات الأولية من أجل الحصول علي نتائج علمية واضحة في ظل الظروف المحيطة

ب. ثم تم عرض هذه المحاور علي عدد (٥) من الخبراء في مجال علم الاجتماع الرياضي وعلم النفس الرياضي مرفق (١) من خلال إعداد إستمارة للخبراء الكترونية وإرسالها لهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ومناقشتها معهم من خلال منصة زووم (Zoom) لتوضيح أهمية كل محور في الدراسة وكيفية تطبيقه علي العينة، الي أن تم اتفاق الخبراء بنسبة (١٠٠%) علي (٣) محاور فقط وتعديل مسمياتها وحذف باقي المحاور. وذلك نظرا لأن موضوع الدراسة جديد ولم يحدث من قبل حيث أن ظاهرة الكورونا (كوفيد -١٩) ظاهرة حديثة أدت الي حدوث التدريب عن بعد في المجال الرياضي، فتم الاتفاق علي أن تكون الدراسة حول مشكلات التدريب عن بعد ، وبذلك تم تحديد ثلاث محاور فقط ليصبحوا أساس هذه الدراسة وهم (مشكلات أسرية - مشكلات نفسية وإجتماعية - مشكلات التدريب)، ويتضح ذلك من جدول (٢) .

جدول (٢)

آراء الخبراء في المحاور المقترحة لاستمارة مشكلات التدريب عن بعد (ن=٥ خبراء)

ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		المحور	رقم
		%	عدد		
مشكلات أسرية	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	العلاقات الأسرية	١
	٠.٢٠٠	٦٠.٠٠	٣	العلاقات الاجتماعية	٢
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	مشكلات نفسية وإجتماعية	٣
	١.٠٠٠-	٠.٠٠	٠	العادات الصحية	٤
	٠.٢٠٠-	٤٠.٠٠	٢	وسائل الإعلام	٥
مشكلات التدريب	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	البرامج التدريبية	٦

* مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٥ خبراء = ١.٠٠٠) (١٨ : ٨٥)

يتضح من جدول (٢) موافقة السادة الخبراء بنسبة ١٠٠% على ثلاث محاور تكون هي المحاور الأساسية لاستمارة مشكلات التدريب عن بعد، وتعديل مسميات محورين حيث أصبحت المحاور المقترحة هي (مشكلات أسرية، مشكلات نفسية وإجتماعية، مشكلات التدريب).

ج. صياغة عبارات إستمارة التدريب عن بعد في ضوء مفهوم كل محور، الي جانب الاسترشاد بالمقاييس والاستمارات الأخرى للاستفادة منها في صياغة العبارات، وقد حرصت الباحثة عند صياغة العبارات أن تتوافر فيها الشروط التالية :

- أن تتميز العبارات بإسلوب واضح .
- أن تكون مباشرة ومناسبة للهدف المراد تحقيقه .
- البساطة في إختيار الكلمات والمعاني تكون مباشرة .
- لا تستغرق وقتًا طويلا حتي لا تبعث الملل في نفوس أفراد العينة .

د. تم وضع مجموعة من العبارات تحت كل محور، وعرضت هذه الاستمارة في صورتها الأولية مرفق (٢) التي تتضمن المحور وعباراته علي الخبراء مرفق (١) مرة أخرى لأخذ الموافقة عليها او إعادة صياغة أي عبارة وفقا لما يرونه وينفقوا عليه، ويتضح ذلك من جدول (٣) .

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء على عبارات الصورة الأولية لاستمارة مشكلات التدريب عن بعد (ن=٥ خبراء)

المحور	رقم العبارة	الخبراء الموافقون		ملاحظات	المحور	رقم العبارة	الخبراء الموافقون		ملاحظات
		عدد	%				عدد	%	
الأول	١	٥	١٠٠		الثاني	٨	٥	١٠٠	
	٢	٥	١٠٠			٩	٥	١٠٠	
	٣	٥	١٠٠			١٠	٥	١٠٠	
	٤	٥	١٠٠			١١	٥	١٠٠	
	٥	٥	١٠٠			١٢	٥	١٠٠	
	٦	٥	١٠٠			١٣	٥	١٠٠	
	٧	٥	١٠٠		الثالث	١	٥	١٠٠	
	٨	٥	١٠٠			٢	٥	١٠٠	
	٩	٥	١٠٠			٣	٥	١٠٠	
	١٠	٥	١٠٠			٤	٥	١٠٠	
الثاني	١	٥	١٠٠			٥	٥	١٠٠	
	٢	٥	١٠٠			٦	٥	١٠٠	
	٣	٥	١٠٠			٧	٥	١٠٠	
	٤	٥	١٠٠			٨	٥	١٠٠	
	٥	٥	١٠٠			٩	٥	١٠٠	
	٦	٥	١٠٠			١٠	٥	١٠٠	
	٧	٥	١٠٠			١١	٥	١٠٠	

* مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٥ خبراء = ١.٠٠٠) (Ayre & Scally, 2013, p.85)

يتضح من جدول (٣) موافقة السادة الخبراء على عبارات الصورة الأولية لاستمارة مشكلات التدريب عن بعد بنسبة (١٠٠%) بدون تعديل أي عبارة أو تغيير الصياغة، وبذلك أصبحت الاستمارة جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية لاجراء المعاملات العلميه .

** خطوات إعداد إستمارة تحديات التدريب عن بعد :

تم اتباع نفس الخطوات التي تم اتباعها في إستمارة المشكلات وعرضها علي نفس الخبراء (مرفق ١) للتأكد من سلامة وصحة العبارات والتساؤلات الموجودة بالإستمارة ومدي ملاءمتها لطبيعة الدراسة، كما تم مراعاة أن تكون الأسئلة علي شكلين منها أسئلة مفتوحة ومغلقة لمعرفة درجة تأثير الرياضي الداخلي مع الاحتفاظ بنفس البيانات الأولية وجعل الإستمارتين مع بعض في نفس الملف الالكتروني للحصول علي الإجابات بشكل سليم، وأخيرا تم اعداد الاستمارة في صورتها الأولية (مرفق ٢)، وعرضها علي عدد (٥) خبراء مرفق (١) للتأكد من أنها مباشرة وتحقق الهدف من الدراسة، وتعديل ما يرويه مناسبا .

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء في عبارات الصورة الأولية لاستمارة تحديات التدريب عن بعد (=٥ خبراء)

ملاحظات	معامل لوشى لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		رقم العبارة
		النسبة %	عدد	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	١
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	٢
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	٣
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	٤
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	٥
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	٦
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	٧
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	٨
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	٩
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	٥	١٠

* مقبول (الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ٥ خبراء = ١.٠٠٠) (١٨ : ٨٥)

يتضح من جدول (٤) أنه تم الموافقة من قبل الخبراء علي جميع عبارات إستمارة تحديات التدريب عن بعد بنسبة (١٠٠%) بدون تعديل أو حذف أي عبارة .

ثامنا: صدق وثبات الاستمارتين :

- **صدق المحكمين :** تم عرض الاستمارتين علي عدد (٥) من الخبراء مرفق(١)، حيث تم تعديل في مسميات المحاور لاستمارة مشكلات التدريب عن بعد والموافقة علي جميع العبارات بدون تعديل أو حذف، أما بالنسبة لاستمارة تحديات التدريب عن بعد تم الموافقة عليها من قبل الخبراء بنسبة (١٠٠%) بدون أي تعديل، وبذلك أصبح الاستمارتين في صورتهم النهائية (مرفق ٣) جاهزين للتطبيق علي العينة الأساسية .
- **الاتساق الداخلي :** تم عرض الاستمارتين علي عدد (١٥) رياضي ورياضية في الأنشطة الرياضية المختلفة للتأكد من الاتساق الداخلي للاستمارتين وبعد الإجابة عليهم، تم حساب معاملات الارتباط سبيرمان بين (درجة كل عبارة مع المحور الذي تنتمي اليه، درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان، درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان)، يتضح ذلك من جدول (٥)، (٦) .

جدول (٥)

الاتساق الداخلي لعبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (ن = ١٥)

المحور	رقم العبارة	معامل ارتباط سبيرمان	
		العبارة مع المحور	العبارة مع الاستبيان
الأول	١	٠.٨٠١	٠.٨١٥
	٢	٠.٨٠٨	٠.٨١٧
	٣	٠.٨٠٥	٠.٨٢١
	٤	٠.٨٠٧	٠.٨٢٢
	٥	٠.٧٩٨	٠.٧٩٨
	٦	٠.٨٠٢	٠.٨٢٤
	٧	٠.٨٠٦	٠.٨٠٧
	٨	٠.٨٢٢	٠.٨٠٩
	٩	٠.٨٠١	٠.٨٢١
	١٠	٠.٨٢٠	٠.٨٠٥
الثاني	١	٠.٨٠٧	٠.٨٢٠
	٢	٠.٨١٢	٠.٨٠٥
	٣	٠.٨١٧	٠.٨٠٥
	٤	٠.٨٠٩	٠.٨١٤
	٥	٠.٨١٩	٠.٨١٢
	٦	٠.٨١٤	٠.٨٠٨
	٧	٠.٨١٧	٠.٨٠٤
	٨	٠.٨٠٠	٠.٨٠٩
	٩	٠.٨٢١	٠.٨٢٢
	١٠	٠.٨٠٢	٠.٨٠٥
	١١	٠.٨٠١	٠.٨١٦
	١٢	٠.٨١١	٠.٨١٧
	١٣	٠.٨١٧	٠.٨٠٩
الثالث	١	٠.٨٠٧	٠.٨٢٠
	٢	٠.٨١٣	٠.٨١٠
	٣	٠.٨٠٨	٠.٨٠٧
	٤	٠.٨٠٨	٠.٧٩٨
	٥	٠.٨٠٦	٠.٨٠١
	٦	٠.٨٠٩	٠.٨١٢
	٧	٠.٨٠١	٠.٨١٣
	٨	٠.٧٩٨	٠.٧٩٧
	٩	٠.٨١٤	٠.٨١٣
	١٠	٠.٨٠٨	٠.٨١٠
	١١	٠.٨٠٠	٠.٨١٥

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠.٥٢١)

يتضح من جدول (٥) أن معاملات ارتباط كل عبارة بالمحور وبإجمالي الاستبيان وكذا ارتباط كل محور بإجمالي الاستبيان دالة إحصائياً مما يدل على الاتساق الداخلي لعبارة ومحاور الاستمارة .

جدول (٦)

الاتساق الداخلي لاستمارة تحديات التدريب عن بعد (ن=١٥)

معامل ارتباط سبيرمان	رقم العبارة
*١.٠٠٠	١
*١.٠٠٠	٢
*١.٠٠٠	٣
*١.٠٠٠	٤
*١.٠٠٠	٥
*١.٠٠٠	٦
*١.٠٠٠	٧
*١.٠٠٠	٨
*١.٠٠٠	٩
*١.٠٠٠	١٠

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط سبيرمان الجدولي = ٠.٥٢١)

يتضح من جدول (٦) أن معامل ارتباط سبيرمان الجدولي أكثر عند ٠.٠٥ مما يؤكد الاتساق الداخلي للاستمارة وأنها تحقق الهدف من الدراسة ويمكن تطبيقها علي عينة الدراسة في ظل الظروف المحيطة .

▪ **ثبات الاستمارة :** تم حساب ثبات الاستمارة من خلال استخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ للمحور وللاستمارة ككل، الي جانب استخدام معامل الثبات في حالة حذف العبارة من الاستمارة، ويتضح ذلك من جدول (٧)، (٨) .

جدول (٧)

ثبات استمارة مشكلات التدريب عن بعد بطريقة ألفا كرونباخ (ن=١٥)

معامل الثبات في حالة حذف العبارة		معامل ثبات ألفا كرونباخ		رقم العبارة	المحور
للاستمارة	للمحور	للاستمارة	للمحور		
٠.٩١٦	٠.٩٠٤	٠.٩١٧	٠.٩٠٥	١	الأول
٠.٩١٥	٠.٩٠٣			٢	
٠.٩١٦	٠.٩٠٤			٣	
٠.٩١٣	٠.٩٠٤			٤	
٠.٩١٦	٠.٩٠٤			٥	
٠.٩١٦	٠.٩٠٣			٦	
٠.٩١٣	٠.٩٠٤			٧	
٠.٩١٦	٠.٩٠٤			٨	
٠.٩١٦	٠.٩٠٣			٩	
٠.٩١٣	٠.٩٠٣			١٠	
٠.٩١٦	٠.٩١٨	٠.٩١٧	٠.٩٢٠	١	الثاني
٠.٩١٦	٠.٩١٦			٢	
٠.٩١٥	٠.٩١٨			٣	
٠.٩١٦	٠.٩١٧			٤	
٠.٩١٦	٠.٩١٧			٥	
٠.٩١٦	٠.٩١٨			٦	
٠.٩١٦	٠.٩١٧			٧	
٠.٩١٣	٠.٩١٨			٨	
٠.٩١٥	٠.٩١٨			٩	
٠.٩١٦	٠.٩١٩			١٠	
٠.٩١٦	٠.٩١٩			١١	
٠.٩١٦	٠.٩١٨	١٢			
٠.٩١٥	٠.٩١٩	١٣			
٠.٩١٦	٠.٨٩٣	٠.٨٩٤	٠.٨٩٤	١	الثالث
٠.٩١٦	٠.٨٩٣			٢	
٠.٩١٤	٠.٨٩٣			٣	
٠.٩١٦	٠.٨٩٣			٤	
٠.٩١٦	٠.٨٩٣			٥	
٠.٩١٦	٠.٨٩٣			٦	
٠.٩١٤	٠.٨٩٣			٧	
٠.٩١٤	٠.٨٩٣			٨	
٠.٩١٦	٠.٨٩٣			٩	
٠.٩١٦	٠.٨٩٣			١٠	
٠.٩١٦	٠.٨٩٣			١١	

يتضح من جدول (٧) أن معامل ثبات الاستمارة وكذلك معاملات ثبات المحاور مقبولة إحصائياً (٠.٧٠ فأكثر) (Lance, Butts & Michels, 2006) كما أن معاملات الثبات للاستمارة والمحاور في حالة حذف العبارة أقل من مثيلتها بدون حذف العبارة مما يعني أن حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات الاستمارة، وهذا يدل على ثبات الاستمارة ومحاورها وعباراتها.

جدول (٨)

ثبات استمارة تحديات التدريب عن بعد بطريقة ألفا كرونباخ (ن=١٥)

رقم العبارة	معامل ثبات الاستمارة	معامل ثبات الاستمارة في حالة حذف العبارة
١	٠.٩٣١	٠.٩٣٠
٢		٠.٩٣٠
٣		٠.٩٣٠
٤		٠.٩٢٩
٥		٠.٩٢٨
٦		٠.٩٢٨
٧		٠.٩٣٠
٨		٠.٩٢٩
٩		٠.٩٣٠
١٠		٠.٩٣٠

يتضح من جدول (٨) أن معامل ثبات الاستمارة مقبول إحصائياً (٠.٧٠ فأكثر) (Lance, Butts & Michels, 2006) كما أن معامل ثبات الاستمارة في حالة حذف العبارة أقل من مثيلته بدون حذف العبارة مما يعني أن حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات الاستمارة، وهذا يدل على ثبات الاستمارة وعباراتها.

تاسعا : الدراسة الأساسية :

بعد الانتهاء من إعداد أدوات الدراسة، والتأكد من الصدق والثبات الخاص بهم قامت الباحثة بتطبيقها في صورتها النهائية مرفق (٤) علي عينة قوامها (١١٠) رياضي ورياضية في مختلف الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية بأندية محافظة الإسكندرية، حيث تم تطبيق الاستمارتين في الفترة من ٢٠٢٠/٧/٣٠ وحتى ٢٠٢٠/٧/٣٠.

عاشرا : المعالجات الإحصائية :

استعانت الباحثة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار ٢٣ لإجراء التحليل الإحصائي واستخدمت المعالجات الإحصائية التالية

١- معامل لوشى لصدق المحتوى ويحسب كالآتي

$$\text{معامل لوشى لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

٢- معامل ارتباط سبيرمان

٣- معامل ألفا كرونباخ للثبات

٤- التكرار والنسب المئوية

٥- مربع كاي

٦- اختبار مان ويتي اللابارامتري للمقارنة بين مجموعتين مستقلتين

٧- اختبار كروسكال واليز اللابارامتري للمقارنة بين ثلاث مجموعات مستقلة فأكثر (١٨ : ٧٩-٨٦) (٢٦ : ٢٠٢-٢٢٠)

الحادي عشر : عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها بعد تفريغ الاستمارتين ومناقشتهم في ضوء الأطر النظرية والدراسات العربية والأجنبية وذلك من أجل الإجابة على التساؤلات الآتية :
التساؤل الأول : ماهي أنواع التدريب عن بعد التي استخدمها المدربين في فترة الكورونا ؟
التساؤل الثاني : ماهي العوامل المؤثرة علي الرياضيين أثناء التدريب عن بعد في فترة الكورونا ؟

سوف يتم الإجابة علي التساؤل الأول والثاني معا من خلال الجداول (٨، ٩، ١٠، ١١) حيث نجد أن هناك العديد من العوامل المؤثرة علي الرياضيين أثناء التدريب عن بعد خلال فترة الحجر الصحي الاجباري بسبب انتشار فيروس الكورونا (كوفيد -١٩) هذا الي جانب اتجاه معظم المدربين الي استخدام نوع معين من أنواع التدريب ، ولذلك تم الاتجاه الي معرفة ذلك من خلال الاجراء الاحصائي لتحليل البيانات التي تم الحصول عليها وتم تفريغها من أجل معرفة إذا كان هناك فارق بين ذلك من خلال العديد من المتغيرات مثل (النوع، السن، المستوي الرياضي، نوع النشاط الرياضي الممارس) .

جدول (٨)

الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات استمارة تحديات التدريب عن بعد (وفقا لمتغير النوع)

الدالة (p)	Z	U	اختبار مان ويتني				الاتجاه السائد				العبارات	م
			ذكور (ن=٦٤)		إناث (ن=٤٦)		ذكور (ن=٦٤)		إناث (ن=٤٦)			
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه	نعم/أكبر %	اتجاه	نعم/أكبر %		
٠.٧٠٠	٠.٣٨٥	١٤١٧.٠٠٠	٣٦٠٧.٠٠	٥٦.٣٦	٢٤٩٨.٠٠	٥٤.٣٠	نعم	٥١.٥٦	لا	٤٧.٨٣	١	تجد التدريب عن بعد خلال فترة الكورونا حافظ علي مستواك الرياضي
٠.٤٢٦	٠.٧٩٦	١٣٦١.٠٠٠	٣٦٦٣.٠٠	٥٧.٢٣	٢٤٤٢.٠٠	٥٣.٠٩	نعم	٦٤.٠٦	نعم	٥٦.٥٢	٢	وجدت المدرب علي دراية كاملة بكيفية استخدام برامج التدريب عن بعد
٠.٢٤٧	١.١٥٨	١٣١٩.٠٠٠	٣٧٠٥.٠٠	٥٧.٨٩	٢٤٠٠.٠٠	٥٢.١٧	نعم	٧٣.٤٤	نعم	٦٣.٠٤	٣	قام المدرب أثناء التدريب عن بعد بإعطائك تعليمات فنية ترتبط بنوع النشاط الرياضي الذي تمارسه
*٠.٠٣٥	٢.١٠٥	١٢١٣.٠٠٠	٣٨١١.٠٠	٥٩.٥٥	٢٢٩٤.٠٠	٤٩.٨٧	نعم	٨٢.٨١	نعم	٦٥.٢٢	٤	قمت بتطوير أدائك الرياضي من خلال رؤية برامج رياضية أخرى من خلال شبكة الإنترنت خلال فترة التدريب عن بعد
٠.١٤٢	١.٤٦٨	١٢٦٥.٠٠٠	٣٧٥٩.٠٠	٥٨.٧٣	٢٣٤٦.٠٠	٥١.٠٠	نعم	٦٤.٠٦	محايد	٥٠.٠٠	٥	تابعت بعض البرامج التعليمية والرياضية والمؤتمرات المرتبطة بالتدريب عن بعد لكسب معلومات حول الممارسة الرياضية خلال فترة الكورونا
*٠.٠١١	٢.٥٥٠	١١١٢.٥٠٠	٣١٩٢.٥٠	٤٩.٨٨	٢٩١٢.٥٠	٦٣.٣٢	مرة	٧٣.٤٤	مرة	٤٧.٨٣	٦	عدد مرات تدريبك في الأسبوع خلال فترة الكورونا
*٠.٠٤٧	١.٩٨٩	١١٦٩.٠٠٠	٣٢٤٩.٠٠	٥٠.٧٧	٢٨٥٦.٠٠	٦٢.٠٩	ساعتان	٤٠.٦٣	ساعتان	٤٧.٨٣	٧	عدد ساعات التمرين عن بعد في كل مرة
٠.٤٠٢	٠.٨٣٩	١٣٤٨.٠٠٠	٣٦٧٦.٠٠	٥٧.٤٤	٢٤٢٩.٠٠	٥٢.٨٠	مبتكرة	٦٠.٩٤	مبتكرة	٤٧.٨٣	٨	الأدوات التي تم استخدامها في التدريب عن بعد
٠.١٠٥	١.٦٢١	١٢٦٥.٥٠٠	٣٧٥٨.٥٠	٥٨.٧٣	٢٣٤٦.٥٠	٥١.٠١	هوائي	٦٧.١٩	هوائي	٨٢.٦١	٩	نوع التدريب الذي تم استخدامه خلال فترة الكورونا
٠.٩٨٦	٠.٠١٧	١٤٦٩.٥٠٠	٣٥٤٩.٥٠	٥٥.٤٦	٢٥٥٥.٥٠	٥٥.٥٥	برامج	٤٨.٤٤	برامج	٤٧.٨٣	١٠	طرق التدريب عن بعد التي تم استخدامها خلال فترة الكورونا

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (P<0.05) الاتجاه السائد: (العبارات من ١ إلى ٥) نسبة نعم (٠- أقل من ٥٠%) - نعم (٥٠%) : محايد (أقل من ٥٠%) (العبارات من ٦-١٠) أكبر نسبة مئوية

يتضح من جدول (٨) الخاص بالفروق بين استجابات عينة الدراسة (وفقا لمتغير النوع) أن جميع العبارات غير دالة ماعدا العبارة رقم ٤ بالرغم من أن استجابات الفئتين في اتجاه نعم، ودالة إحصائياً في العبارة رقم ٦ بالرغم من أن استجابات الفئتين في اتجاه التدريب مرة واحدة أسبوعياً، ودالة إحصائياً في العبارة رقم ٧ بالرغم من أن استجابات الفئتين في اتجاه التدريب

ساعتين في المرة الواحدة، وهذا يؤكد عدم وجود إختلافات كبيرة واضحة في العوامل المؤثرة في التدريب عن بعد خلال فترة جائحة كورونا (كوفيد -١٩) بين الذكور والاناث حيث تم التدريب بشكل متمائل لكلا الجنسين .

جدول (٩)

الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات استمارة تحديات التدريب عن بعد (وفقا لمتغير السن)

الدلالة (P)	٢٤	اختبار كروسكال واليز				الاتجاه السائد								م	العبارات
		متوسط الرتب				سنة ٢٥-٢١ (ن=٣٧)		سنة ٢٠-١٦ (ن=٤٢)		سنة ١٥-١٣ (ن=١٦)		سنة ١٢-١٠ (ن=١٥)			
		٢٥-٢١ سنة	٢٠-١٦ سنة	١٥-١٣ سنة	١٢-١٠ سنة	اتجاه	نعم/أكبر %	اتجاه	نعم/أكبر %	اتجاه	نعم/أكبر %	اتجاه	نعم/أكبر %		
*.٠١٥	١٠.٥١٩	٤٧.٣٢	٦٣.٣٦	٤٥.١٩	٦٤.٦٧	لا	٣٥.١٤	نعم	٦٤.٢٩	لا	٣١.٢٥	نعم	٦٦.٦٧	١	تجد التدريب عن بعد خلال فترة الكورونا حافظ علي مستواك الرياضي
.١٩٥	٤.٧٠١	٥٣.٢٢	٥٧.٣٦	٤٦.٠٦	٦٦.٠٠	نعم	٥٦.٧٦	نعم	٦٤.٢٩	لا	٤٣.٧٥	نعم	٨٠.٠٠	٢	وجدت المدرب علي دراية كاملة بكيفية استخدام برامج التدريب عن بعد
.٢٧٨	٣.٨٥٣	٥٤.٦٦	٥٩.٤٠	٤٥.٠٠	٥٧.٨٣	نعم	٦٧.٥٧	نعم	٧٦.١٩	محايد	٥٠.٠٠	نعم	٧٣.٣٣	٣	قام المدرب أثناء التدريب عن بعد بإعطائك تعليمات فنية ترتبط بنوع النشاط الرياضي الذي تمارسه
.٦١٨	١.٧٨٤	٥٧.١١	٥٥.٩٠	٤٨.٣٨	٥٨.٠٠	نعم	٧٨.٣٨	نعم	٧٦.١٩	نعم	٦٢.٥٠	نعم	٨٠.٠٠	٤	قمت بتطوير أدائك الرياضي من خلال رؤية برامج رياضية أخرى من خلال شبكة الإنترنت خلال فترة التدريب عن بعد
.٣٤٠	٣.٣٥٧	٦٢.١٥	٥٢.٣١	٥١.٠٠	٥٢.٨٣	نعم	٧٠.٢٧	نعم	٥٢.٣٨	محايد	٥٠.٠٠	نعم	٥٣.٣٣	٥	تابع بعض البرامج التعليمية والرياضية والمؤتمرات المرتبطة بالتدريب عن بعد لكسب معلومات حول الممارسة الرياضية خلال فترة الكورونا
.٣٦٧	٣.١٦٦	٥٦.٦٩	٥٧.٦٨	٤٤.٣٨	٥٨.٣٣	مرة	٦٢.١٦	مرة	٥٩.٥٢	مرة	٨١.٢٥	مرة	٥٣.٣٣	٦	عدد مرات تدريبك في الأسبوع خلال فترة الكورونا
*.٠٢١	٩.٧٠١	٦١.٧٦	٦٠.٠٤	٤٥.١٦	٣٨.٤٠	ثلاث ساعات	٥٤.٠٥	ساعتان	٥٩.٥٢	ساعة	٣٧.٥٠	ساعتان	٥٣.٣٣	٧	عدد ساعات التمرين عن بعد في كل مرة
.١٩٤	٤.٧١٦	٥٧.٩٦	٤٩.٥٦	٦٦.٩٧	٥٣.٨٣	مبتكرة	٦٢.١٦	مبتكرة	٤٥.٢٤	مبتكرة	٧٥.٠٠	منزلية	٤٦.٦٧	٨	الأدوات التي تم استخدامها في التدريب عن بعد
.٧٨٤	١.٠٧١	٥٦.٠٧	٥٧.٧٤	٥١.٩١	٥١.٦٧	هوائي	٧٢.٩٧	هوائي	٦٩.٠٥	هوائي	٨١.٢٥	هوائي	٨٠.٠٠	٩	نوع التدريب الذي تم استخدامه خلال فترة الكورونا
.٧٠٤	١.٤٠٧	٥٤.٦٥	٥٧.١٠	٥٩.٧٥	٤٨.٦٠	برامج	٥١.٣٥	برامج/هاتف	٤٧.٦٢	برامج/هاتف	٥٠.٠٠	برامج	٤٠.٠٠	١٠	طرق التدريب عن بعد التي تم استخدامها خلال فترة الكورونا

* دال إحصائياً عند $P < 0.05$ (العبارات من ١ إلى ٥) نسبة نعم (٠- أقل من ٥٠%) :نعم - (٥٠%) :محايد (اقل من ٥٠%) (العبارات من ٦- ١٠) أكبر نسبة مئوية

يتضح من جدول (٩) أن الفروق بين استجابات عينة الدراسة وفقاً لمتغير السن غير دالة إحصائياً في جميع العبارات ، ودالة في العبارة رقم ١ حيث جاءت استجابات فئتي ١٢-١٠ سنة ، ٢٠-١٦ سنة في اتجاه نعم والفئتين الأخرتين في اتجاه لا، وفي العبارة رقم ٧ حيث جاءت استجابات فئتي ١٢-١٠ سنة، ٢٠-١٦ سنة في اتجاه التدريب ساعتين في المرة الواحدة ، ١٥-١٣ سنة التدريب ساعة واحدة في المرة الواحدة، ٢٥-٢١ سنة ثلاث ساعات في المرة الواحدة .

من خلال هذه الإحصائيات أن مرحلة ١٢-١٠ سنة ، ٢٠-١٦ سنة لاحظوا أن مستواهم الرياضي لم يتأثر بجلوسهم في المنزل وممارستهم التدريب عن بعد بعكس فئتي ١٣-١٥ سنة و ٢٥-٢١ سنة شعوا بأن مستواهم الرياضي تأثر قليلاً ولم يصبح مثل السابق ويرجع ذلك قليلاً الي عدد مرات التدريب وساعتها ودرجة خبرتهم في المجال الرياضي ، فمن خلال الحديث معهم وجد أن تم تحديد مرة تدريب واحدة لجميع المراحل السنوية المختلفة في الأسبوع ولكن إختلفت عدد ساعات التدريب لهم ففئة ١٢-١٠ ، ٢٠-١٦ سنة كان مرة التدريب

الأسبوعية لمدة ساعتان ويرجع ذلك من وجهة النظر العلمية بأن هاتين المرحلتين يحتاجون الي تحسين الجهاز الدوري التنفسي لهم حيث انهم بداية مرحلتين عمريتين مختلفين ، أما فئة ١٣-١٥ سنة كانت مدة التدريب مرة واحدة ساعة فقط فهي مرحلة بداية البلوغ أي انتقال الرياضي من مرحلة الطفولة الي مرحلة الشباب وهي أصعب فترة في نموه ومن أهم خصائصها الشعور بالممل وعدم تنفيذ الأوامر الذي يظهر من خلال الاعتراض الدائم وهذا يتفق في الرأي مع دراسة كل من ناصف علي، نبيل منصورى، خيزري محمد (٢٠١٧) (١٧)، وأخيرا فئة ٢١-٢٥ سنة كانت مدة التدريب مرة في الأسبوع لمدة ثلاث ساعات وذلك نظير خبرتهم الرياضية الكبيرة واحتياجهم الي العديد من التدريبات للمحافظة علي لياقتهم البدنية والمهارية.

جدول (١٠)

الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات استمارة تحديات التدريب عن بعد (وفقا لمتغير نوع النشاط الرياضي الممارس)

الدالة (p)	اختبار مان ويتني				الاتجاه السائد				العبارات	م		
	Z	U	الرياضات الجماعية (ن=١٦)		الرياضات الفردية (ن=١٦)		الرياضات الجماعية (ن=١٦)				الرياضات الفردية (ن=١٦)	
			مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	اتجاه	نعم/أكبر %			اتجاه	نعم/أكبر %
٠.١٠٦	١.٦١٥	٥٨٧.٠٠٠	١٠٥٣.٠٠	٦٥.٨١	٥٠٥٢.٠٠	٥٣.٧٤	نعم	٦٨.٧٥	لا	٤٦.٨١	تجد التدريب عن بعد خلال فترة الكورونا حافظ علي مستواك الرياضي	١
٠.٠٧٣	١.٧٩٦	٥٧٣.٠٠٠	١٠٦٧.٠٠	٦٦.٦٩	٥٠٣٨.٠٠	٥٣.٦٠	نعم	٨١.٢٥	نعم	٥٧.٤٥	وجدت المدرب علي دراية كاملة بكيفية استخدام برامج التدريب عن بعد	٢
٠.٥٨٢	٠.٥٥١	٧٠٠.٠٠٠	٩٤٠.٠٠	٥٨.٧٥	٥١٦٥.٠٠	٥٤.٩٥	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٦٨.٠٩	قام المدرب أثناء التدريب عن بعد بإعطائك تعليمات فنية ترتبط بنوع النشاط الرياضي الذي تمارسه	٣
٠.٥٦٢	٠.٥٨٠	٧٠١.٠٠٠	٩٣٩.٠٠	٥٨.٦٩	٥١٦٦.٠٠	٥٤.٩٦	نعم	٨١.٢٥	نعم	٧٤.٤٧	قمت بتطوير أدائك الرياضي من خلال رؤية برامج رياضية أخرى من خلال شبكة الإنترنت خلال فترة التدريب عن بعد	٤
٠.٧٠٦	٠.٣٧٧	٧١٤.٠٠٠	٩٢٦.٠٠	٥٧.٨٨	٥١٧٩.٠٠	٥٥.١٠	نعم	٦٢.٥٠	نعم	٥٧.٤٥	تابعت بعض البرامج التعليمية والرياضية والمؤتمرات المرتبطة بالتدريب عن بعد لكسب معلومات حول الممارسة الرياضية خلال فترة الكورونا	٥
*٠.٠٢٤	٢.٢٦٢	٥٢٤.٠٠٠	٦٦٠.٠٠	٤١.٢٥	٥٤٤٥.٠٠	٥٧.٩٣	مرة	٨٧.٥٠	مرة	٥٨.٥١	عدد مرات تدريبك في الأسبوع خلال فترة الكورونا	٦
*٠.٠٠٢	٣.٠٨١	٤١٦.٥٠٠	٥٥٢.٥٠	٣٤.٥٣	٥٥٥٢.٥٠	٥٩.٠٧	ساعة	٤٣.٧٥	ساعتان	٤٣.٦٢	عدد ساعات التمرين عن بعد في كل مرة	٧
٠.٠٨٢	١.٧٣٦	٥٦٨.٥٠٠	١٠٧١.٥٠	٦٦.٩٧	٥٠٣٣.٥٠	٥٣.٥٥	مبتكرة	٧٥.٠٠	مبتكرة	٥٢.١٣	الأدوات التي تم استخدامها في التدريب عن بعد	٨
٠.٦٦٤	٠.٤٣٤	٧١٢.٥٠٠	٩٢٧.٥٠	٥٧.٩٧	٥١٧٧.٥٠	٥٥.٠٨	هوائي	٦٨.٧٥	هوائي	٧٤.٤٧	نوع التدريب الذي تم استخدامه خلال فترة الكورونا	٩
٠.٦٧٩	٠.٤١٤	٧٠٨.٥٠٠	٨٤٤.٥٠	٥٢.٧٨	٥٢٦٠.٥٠	٥٥.٩٦	برامج	٤٣.٧٥	برامج	٤٨.٩٤	طرق التدريب عن بعد التي تم استخدامها خلال فترة الكورونا	١٠

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (P<0.05) الاتجاه السائد: (العبارات من ١ إلى ٥) نسبة نعم (٠- أقل من ٥٠%) - نعم (٥٠%) - محايد (أقل من ٥٠%) (العبارات من ٦-١٠) أكبر نسبة مئوية

يتضح من جدول (١٠) أن الفروق بين استجابات عينة الدراسة وفقا لمتغير نوع النشاط الرياضي الممارس غير دال إحصائياً في جميع عبارات هذا المحور، ودال إحصائياً في العبارة رقم ٦ بالرغم من أن استجابات الفئتين في اتجاه التدريب مرة واحدة أسبوعياً، والعبارة رقم ٧ حيث جاءت استجابات فئة الرياضات الفردية في اتجاه تدريب ساعتين في المرة الواحدة وفئة الرياضات الجماعية في اتجاه تدريب ساعة واحدة أسبوعياً.

وهذا يؤكد علي أن التدريب عن بعد خلال فترة فيروس كورونا (كوفيد-١٩) اختلف بين المدربين في تحديد الزمن المحدد لكل تمرينة وفقا لنوع النشاط الرياضي الممارس ومدى تأثير ذلك علي مستوي الرياضيين، حيث لوحظ عدم وجود فارق كبير بين الرياضات الفردية والجماعية في تحديد عدد مرات التدريب ونوعه حيث كلاهما استخدم تدريب مرة واحدة

أسبوعياً بنظام التدريب الهوائي، ولكن كان الاختلاف في عدد ساعات التدريب، فمدربي الرياضات الفردية قاموا باعطاء تدريبية واحدة أسبوعياً لمدة ساعتين، أما الرياضات الجماعية فمدة التدريب ساعة واحدة، ويرجع ذلك الي أنه يمكن تدريب لاعبي ولاعبات الرياضات الفردية علي تحسين مستوى لياقتهم البدنية وتحسين الجهاز الدوري التنفسي لديهم الي جانب تعديل وتصحيح مهاراتهم الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس حيث أنها تعتمد علي مهارات شخصية فردية، أما الأنشطة الجماعية فاعتمد التدريب الخاص بها علي الحفاظ علي مستوى اللياقة البدنية لديهم فقط لأن مهاراتهم تحتاج الي التعاون بين جميع أعضاء الفريق وهذا غير متوفر في ظل هذه الظروف .

جدول (١١)

الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات استمارة تحديات التدريب عن بعد (وفقاً لمتغير المستوى الرياضي)

م	العبارات	الاتجاه السائد			اختبار كروسكال واليز		
		المستوى العالمي (ن=١٦)		مستوى الجمهورية (ن=٦٠)		مستوى الأفرقي (ن=٣٤)	
		نعم/أكبر %	اتجاه	نعم/أكبر %	اتجاه	نعم/أكبر %	اتجاه
١	تجد التدريب عن بعد خلال فترة الكورونا حافظ علي مستواك الرياضي	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
٢	وجدت المدرب علي دراية كاملة بكيفية استخدام برامج التدريب عن بعد	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم
٣	قام المدرب أثناء التدريب عن بعد بإعطائك تعليمات فنية ترتبط بنوع النشاط الرياضي الذي تمارسه	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم
٤	قمت بتطوير أدائك الرياضي من خلال رؤية برامج رياضية أخرى من خلال شبكة الإنترنت خلال فترة التدريب عن بعد	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم
٥	تابعت بعض البرامج التعليمية والرياضية والمؤتمرات المرتبطة بالتدريب عن بعد لكسب معلومات حول الممارسة الرياضية خلال فترة الكورونا	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم
٦	عدد مرات تدريبك في الأسبوع خلال فترة الكورونا	مرة	مرة	مرة	مرة	مرة	مرة
٧	عدد ساعات التمرين عن بعد في كل مرة	ساعتان	ثلاث ساعات	ساعتان	ثلاث ساعات	ساعتان	ثلاث ساعات
٨	الأدوات التي تم استخدامها في التدريب عن بعد	مبتكرة	مبتكرة	مبتكرة	مبتكرة	مبتكرة	مبتكرة
٩	نوع التدريب الذي تم استخدامه خلال فترة الكورونا	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي	هوائي
١٠	طرق التدريب عن بعد التي تم استخدامها خلال فترة الكورونا	برامج	برامج	برامج	برامج	برامج	برامج

* دال إحصائياً عند $(P < 0.05)$ الاتجاه السائد: (العبارات من ١ إلى ٥) نسبة نعم (٠- أقل من ٥٠%) :نعم - (٥٠%) : محايد (أقل من ٥٠%) (العبارات من ٦-١٠) أكبر نسبة مئوية

يتضح من جدول (١١) أن الفروق بين استجابات عينة الدراسة وفقاً لمتغير النوع غير دالة إحصائياً في جميع العبارات ما عدا العبارة رقم ٨ دالة إحصائياً بالرغم من أن استجابات الفئتين في اتجاه استخدام الأدوات المبتكرة، وهذا يؤكد عدم وجود فروق في العوامل المؤثرة علي مستوي الرياضيين وفقاً لمتغير المستوى الرياضي لديهم أثناء التدريب عن بعد خلال فترة الكورونا (كوفيد -١٩) حيث أن جميع العوامل ونوع التدريب واحدة لدي كافة المستويات الرياضية .

ومن خلال الجداول السابقة تم الإجابة علي التساؤل الأول والثاني حيث اتضح أن العوامل المؤثر علي مستوي الرياضيين أثناء التدريب عن بعد خلال فترة الكورونا كانت واحدة وفقاً لجميع المتغيرات التي تم استخدامها في الدراسة والتي تمثلت في (النوع - السن . نوع النشاط الرياضي الممارس - المستوى الرياضي)، وتمثلت هذه العوامل في أن المدربين كانوا علي دراية كاملة بكيفية استخدام برامج التدريب عن بعد وانهم قاموا باستخدام البرامج الالكترونية وتم تحديد مرة تدريب واحدة إسبوعياً، ويرجع ذلك لأعطائهم فرصة للتعامل مع أسرتهم الي جانب تدريب كل مجموعة مع

بعض في زمن قليل حيث أن البرنامج الإلكتروني للتدريب يحتاج عدد قليل من أجل متابعة المدرب لهم وتصحيح أخطائهم فلا يزيد عدد اللاعبين في الوحدة التدريبية عن (٧) لاعبين ولاعبات وهذا يحتاج المزيد من الوقت من قبل المدرب لأنه يقوم بتدريب أكثر من فئة داخل النادي، هذا الي جانب متابعة الرياضيين العديد من البرامج التعليمية والرياضية والمؤتمرات المرتبطة بالتدريب، كما تم الاتفاق وفقا لجميع المتغيرات علي أن يكون التدريب بنظام التدريب الهوائي لأنه أنسب نوع يمكن إستخدامه مع الرياضيين خلال هذه الفترة، فهذا النوع من التدريب يعتمد علي الأكسجين في إنتاج الطاقة أي يتم امداد العضلة بالاكسجين أي بالطريقة الهوائية، وهذا يتفق في الرأي مع دراسة كل من طارق حسن النعيم، مني عبد الستار هاشم (١٩٩٨)(٧)، نغال محمد (٢٠١٦) (١٦).

التساؤل الثالث : ما مدي تأثير التدريب عن بعد وانعكاسة علي الرياضيين في فترة الكورونا ؟

اتضح إجابة هذا التساؤل من خلال إجابة الرياضيين علي إحدى التساؤلات المفتوحة التي أوضحت إيجابيات وسلبيات التدريب عن بعد خلال جائحة الكورونا (كوفيد -١٩)، حيث وجدت الباحثة من خلال متابعة مواقع التواصل الاجتماعي ومن خلال الاتصال بالعديد من المدربين والرياضيين أن هناك الكثير من التعليقات علي هذا النوع من التدريب الجديد غير المسبق في المجال الرياضي، ويتضح ذلك من خلال جدول (١٢) .

جدول (١٢)

إيجابيات وسلبيات التدريب عن بعد خلال فترة الكورونا (ن=١١٠)

العبــــــــارات	التكرار	%
الإيجابيات		
• تنمية علاقتي الاجتماعية مع أفراد أسرتي	١٣	١١.٨٢
• الاهتمام بصحتي وإصاباتي السابقة وعلاجها بشكل سليم	١٧	١٥.٤٥
• الحفاظ علي لياقتي البدنية وكفاءتها	٣٠	٢٧.٢٧
• تعليم أساليب جديدة وحديثة في التدريب	١٥	١٣.٦٤
• الابتعاد والوقاية من فيروس الكورونا	١٤	١٢.٧٣
• اكتشاف أهمية ممارسة الرياضة للمحافظة علي صحتي وضرورة الالتزام بها	٥	٤.٥٥
• اكتشاف طرق مختلفة لشغل وقت فراغي	٦	٥.٤٥
• استمرار التدريب من المنزل بالرغم من عدم الخروج للنادي ومراعاة التباعد الاجتماعي	٢	١.٨٢
• اكتشاف نقاط ضعفي وإيجاد طرق لمعالجتها	٣	٢.٧٣
• التواصل من خلال الإنترنت مع مدربين من مختلف دول العالم	٥	٤.٥٥
السلبيات		
• الشعور بالإحباط والاكتئاب	٩	٨.١٨
• عدم الشعور ببقاي أعضاء الفريق وقد اللعب الجماعي	١٣	١١.٨٢
• الافتقار إلى الالتزام والجدية في التدريب لعدم وجود رقيب	٩	٨.١٨
• عدم القدرة علي التنافس	١٣	١١.٨٢
• قلة الأدوات المتاحة في أداء التدريبات المختلفة	٦	٥.٤٥
• الشعور بالكسل واللامبالاة	٨	٧.٢٧
• التمرين ضعيف مقارنة بتمارين النادي	١٢	١٠.٩١
• صغر مساحة التدريب مما لا يتيح لي أداء العديد من المهارات الخاصة برياضتي	١٥	١٣.٦٤
• انقطاع الإنترنت أثناء التدريب أو ضعفه مما يعيق الاستمرار في التدريب	١٤	١٢.٧٣
• أداء بعض التدريبات بشكل خاطئ ولا يوجد أحد يتابع ويقوم بتصحيح الأخطاء مما يؤدي إلي تعلم المهارات بشكل خاطئ	١١	١٠.٠٠

يتضح من جدول (١٢) أن هناك إيجابيات وسلبيات خاصة بالتدريب عن بعد خلال فترة الكورونا (كوفيد -١٩) ظهرت من خلال إجابة عينة الدراسة علي سؤال مفتوح ، ومن خلال تحليل هذه الإجابات وحساب تكرارات الإجابات وحساب النسبة المئوية لها ظهر أن هناك (١٠) إيجابيات و(١٠) سلبيات للتدريب عن بعد مما اثر ذلك علي مستوي الرياضيين علي كافة المستويات الرياضية ، فكان من أكثر الإيجابيات هو وجود التدريب عن بعد حافظ علي لياقتهم البدنية وكفائتها بنسبة (٢٧.٢٧%) هذا إلي جانب معرفة مدي وأهمية وقيمة التواصل مع الناس بدرجة كبيرة من خلال التعامل معهم بشكل مباشر لتكوين علاقات إجتماعية يكتسب من خلالها المعارف والمعلومات ، بالإضافة الي تعميق العلاقة الأسرية بينهم حيث أتاح الكثير من الوقت للتعامل المباشر وإتاحة الفرقة للمناقشة والحوار وهذا الرأي يتفق مع دراسة علي المطري ، أمل الحرمل (٢٠٢١) (٩) .

أما بالنسبة للسلبيات فاتضح أن أكثرهم أهمية هي أن صغر مساحة التدريب مما لا يتيح لهم أداء مهاراتهم الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس بنسبة (١٣.٦٤%) ، بالإضافة إلي إنقطاع الانترنت وضعفه مما يعيق عملية التدريب بنسبة (١٢.٧٣%) ، هذا الي جانب إفتقاد الحياة الاجتماعية مع أعضاء الفريق وعدم الشعور بهم والتفاعل معهم داخل المنافسات وهذا يتفق مع دراسة أشرف السعيد أحمد (٢٠١٤) (٢).

التساؤل الرابع : ماهي المشاكل التي تواجه الرياضيين أثناء التدريب عن بعد في فترة جائحة كرونا وفقا لمتغير (النوع، السن، نوع النشاط الرياضي، المستوي الرياضي)؟

سوف يتم الإجابة علي التساؤل الاول من خلال الجداول (١٣، ١٤، ١٥، ١٦)

جدول (١٣)
الفروق بين استجابات عينة الدراسة على عبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (وفقا لمتغير النوع)

الدالة (p)	Z	U	اختبار مان ويتني				الاتجاه السائد				العبارات	م
			ذكور (ن=٦٤)		إناث (ن=٤٦)		ذكور (ن=٦٤)		إناث (ن=٤٦)			
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه	%	اتجاه	%		
المحور الأول: مشكلات أسرية												
٠.٧٧١	٠.٢٩١	١٤٤٧.٠٠٠	٣٥٧٧.٠	٥٥.٨٩	٢٥٢٨.٠	٥٤.٩٦	نعم	٩٥.٣١	نعم	٩٣.٤٨	تم دعم والديك لك لتكملة مسيرتك الرياضية خلال فترة أزمة الكورونا.	١
٠.٦٠٧	٠.٥١٤	١٤٠٢.٠٠٠	٣٦٢٢.٠	٥٦.٥٩	٢٤٨٣.٠	٥٣.٩٨	نعم	٨١.٢٥	نعم	٧٧.١٧	قام والديك بالبحث عن طريقة لكي تستمر في ممارسة رياضتك المفضلة في المنزل	٢
٠.٠١٧	٢.٣٩٧	١١٤٩.٥٠٠	٣٨٧٤.٥	٦٠.٥٤	٢٢٣٠.٥	٤٨.٤٩	نعم	٨٧.٥٠	نعم	٧٢.٨٣	تم توفير الأدوات الرياضية المساعدة على ممارستك عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط بساطك الرياضي	٣
٠.٩٢٣	٠.٠٩٧	١٤٥٧.٠٠٠	٣٥٦٧.٠	٥٥.٧٣	٢٥٣٨.٠	٥٥.١٧	إلى حد ما	٥٠.٧٨	إلى حد ما	٥٠.٠٠	والدك أو والدتك شاركوك في ممارسة الرياضة داخل المنزل	٤
٠.٠٨٨	١.٧٠٤	١٢١٤.٥٠٠	٣٨٠٩.٥	٥٩.٥٢	٢٢٩٥.٥	٤٩.٩٠	إلى حد ما	٦٤.٠٦	إلى حد ما	٤٨.٩١	تم التواصل بين والديك ومدرّبك لمتابعة مستواك الرياضي	٥
٠.٠٧٥	١.٧٨١	١٢٥٤.٥٠٠	٣٣٣٤.٥	٥٢.١٠	٢٧٧٠.٥	٦٠.٢٣	نعم	٨٢.٠٣	نعم	٩١.٣٠	شعرت بأن علاقتك بأسرتك ازدادت خلال فترة انزعاجكم في المنزل	٦
٠.٥٤٠	٠.٦١٢	١٣٩٢.٥٠٠	٣٤٧٢.٥	٥٤.٢٦	٢٦٣٢.٥	٥٧.٢٣	نعم	٨٠.٤٧	نعم	٨٥.٨٧	ساهمت أسرتك في حل المشاكل التي تواجهك في فترة أزمة الكورونا	٧
٠.٩٨٥	٠.٠١٨	١٤٦٩.٥٠٠	٣٥٥٤.٥	٥٥.٥٤	٢٥٥٠.٥	٥٥.٤٥	نعم	٧٨.٩١	نعم	٧٧.١٧	قامت أسرتك بسماع رأيك في نظام تدريبك خلال فترة الكورونا	٨
٠.٢٩٩	١.٠٣٩	١٣٧٠.٠٠٠	٣٦٥٤.٥	٥٧.٠٩	٢٤٥١.٥	٥٣.٢٨	نعم	٩٤.٥٣	نعم	٨٩.١٣	وجدت والديك ومدربك لأهمية ممارسة الرياضة خلال هذه الأزمة	٩
٠.٥٥٨	٠.٥٨٦	١٣٨٨.٥٠٠	٣٦٣٥.٥	٥٦.٨٠	٢٤٦٩.٥	٥٣.٦٨	نعم	٧٥.٧٨	نعم	٧١.٧٤	قاموا والديك بتوفير مساحة من المنزل لتكون مناسبة لأدائك التدريب بشكل يتناسب مع مستواك الرياضي	١٠
المحور الثاني: مشكلات التدريب												
*.٠٠٦	٢.٧٥٠	١.٦٦٣.٠٠٠	٣٩٦١.٠	٦١.٨٩	٢١٤٤.٠	٤٦.٦١	نعم	٧٣.٤٤	إلى حد ما	٥١.٠٩	مدرّبك قام بالتواصل المباشر معك من خلال برامج التكنولوجيا مباشرة بعد قرارات الحكومة للجلوس في المنزل	١
٠.٥٣٨	٠.٦١٥	١٣٧٨.٠٠٠	٣٤٥٨.٠	٥٤.٠٣	٢٦٤٧.٠	٥٧.٥٤	إلى حد ما	٥٩.٣٨	إلى حد ما	٦٥.٢٢	يختلف أداء مدرّبك في التدريب معك في فترة الكورونا عن التدريب في النادي	٢
٠.٣٢٣	٠.٩٨٨	١٣٢١.٥٠٠	٣٧٠٢.٥	٥٧.٨٥	٢٤٠٢.٥	٥٢.٢٣	إلى حد ما	٦٦.٤١	إلى حد ما	٥٧.٦١	يتفاعل مدرّبك معك خلال فترة الكورونا واهتمامه بالحالة النفسية لك	٣
٠.٢٤٤	١.١٦٥	١٢٩٣.٥٠٠	٣٣٧٣.٥	٥٢.٧١	٢٧٣١.٥	٥٩.٣٨	إلى حد ما	٥٨.٥٩	إلى حد ما	٦٥.٢٢	تشعر بأن مدرّبك ذو كفاءة عالية في استخدام التكنولوجيا في التدريب	٤
٠.٩٣٧	٠.٠٧٩	١٤٦٠.٠٠٠	٣٥٤٠.٥	٥٥.٣١	٢٥٦٥.٥	٥٥.٧٦	إلى حد ما	٦٢.٥٠	إلى حد ما	٦٣.٠٤	تم الاستفادة من خبرة المدرّب خلال فترة الكورونا	٥
٠.٨٠٦	٠.٢٤٦	١٤٣٦.٠٠٠	٣٥٨٨.٥	٥٦.٠٦	٢٥١٧.٥	٥٤.٧٢	نعم	٧٣.٤٤	نعم	٧٢.٨٣	شعرت بالفخر لتفكيرك علي ابتكار طرق جديدة وأدوات مبتكرة للتدريب عن بعد	٦
٠.٤٧٣	٠.٧١٧	١٣٧٠.٥٠٠	٣٦٥٣.٥	٥٧.٠٩	٢٤٥١.٥	٥٣.٢٩	نعم	٧٧.٣٤	نعم	٧٢.٨٣	شعرت بالقلق والخوف علي انخفاض مستوي لاعبيك خلال فترة جلوسهم في المنزل	٧
٠.٧٢٣	٠.٣٥٥	١٤٥٣.٠٠٠	٣٥٧١.٥	٥٥.٨٠	٢٥٣٤.٥	٥٥.٠٩	نعم	٩٨.٤٤	نعم	٩٦.٧٤	نفذت ناديك تعليمات الحكومة وقام بغلق الممارسة الرياضية خلال أزمة الكورونا	٨
٠.٠٩٧	١.٦٥٩	١٢٣٠.٠٠٠	٣٣١٠.٥	٥١.٧٢	٢٧٩٥.٥	٦٠.٧٦	لا	٢٤.٢٢	إلى حد ما	٣٤.٧٨	التواصل بينك وبين إدارة النادي خلال فترة الكورونا تم بشكل مباشر	٩
٠.٨٧٠	٠.١٦٤	١٤٤٦.٥٠٠	٣٥٢٦.٥	٥٥.١٠	٢٥٧٨.٥	٥٦.٠٥	إلى حد ما	٤٧.٦٦	إلى حد ما	٤٨.٩١	شارك النادي مدرّبك في توفير وسيلة للتواصل معك من أجل التدريب بشكل منظم خلال جلوسك في المنزل	١٠
٠.٧٥٧	٠.٣١٠	١٤٢٤.٥٠٠	٣٥٩٩.٥	٥٦.٢٤	٢٥٠٥.٥	٥٤.٤٧	إلى حد ما	٣٩.٨٤	إلى حد ما	٣٨.٠٤	قام النادي بصرف رواتب ومدربين واللاعبين خلال أزمة الكورونا	١١
٠.٢٠٢	١.٢٧٥	١٢٧٤.٥٠٠	٣٣٥٤.٥	٥٢.٤١	٢٧٥٠.٥	٥٩.٧٩	إلى حد ما	٤٦.٨٨	إلى حد ما	٥٧.٦١	تفاعل النادي بعمل دورات ومحاضرات لكم من أجل نشر التعليمات الصحية من أجل المحافظة علي سلامتكم خلال هذه الأزمة	١٢
٠.٦٩٠	٠.٣٩٨	١٤١٢.٠٠٠	٣٤٩٢.٥	٥٤.٥٦	٢٦١٣.٥	٥٦.٨٠	إلى حد ما	٦٤.٨٤	نعم	٦٩.٥٧	تابعنا البرامج الرياضية التي تم عرضها علي العديد من شبكات الانترنت وطرق تدريب مختلفة من قبل العديد من المدربين المتميزين علي مستوي العالم	١٣

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (p<0.05) | الاتجاه السائد: لا (٠- ٣٣.٣٣ %) إلى حد ما (أكبر من ٣٣.٣٣- ٦٦.٦٦) نعم (أكبر من ٦٦.٦٦)

تابع جدول (١٣)

الفروق بين استجابات عينة الدراسة على عبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (وفقاً لمتغير النوع)

م	العبارات	الاتجاه السائد				اختبار مان ويتني						
		إناث (ن = ٦٤)		ذكور (ن = ٦٤)		U	Z	الدالة (p)				
		إتجاه	%	إتجاه	%							
		متوسط	مجموع	متوسط	مجموع							
		الرتب	الرتب	الرتب	الرتب							
المحور الثالث: مشكلات نفسية واجتماعية												
١	توقفت عن العملية التدريبية لك خلال جلوسك في المنزل بسبب أزمة الكورونا	إلى حد ما	٤٨.٩١	إلى حد ما	٣٩.٨٤	١.٠٠٤	١٣١٦.٥٠٠	٣٣٩٦.٥	٥٣.٠٧	٢٧٠.٨.٥	٥٨.٨٨	٠.٣١٥
٢	تواصلت مع مدربك بصورة مستمرة لخوفك من انخفاض مستواك الرياضي	نعم	٦٩.٥٧	إلى حد ما	٦٤.٨٤	٠.٤٧٢	١٤٠١.٥٠٠	٣٤٨١.٥	٥٤.٤٠	٢٦٢٣.٥	٥٧.٠٣	٠.٦٣٧
٣	قمت بشراء أدوات رياضية مساعدة لك لكي تمارس رياضتك بشكل فعال داخل المنزل	نعم	٦٨.٤٨	نعم	٧٤.٢٢	١.٠٨٦	١٣١٢.٥٠٠	٣٧١١.٥	٥٧.٩٩	٢٣٩٣.٥	٥٢.٠٣	٠.٢٧٨
٤	شعرت باهتمام أسرتك وازياد علاقتكم الاجتماعية خلال فترة الكورونا	نعم	٨٥.٨٧	نعم	٨٣.٥٩	٠.٢٦٩	١٤٣٩.٥٠٠	٣٥١٩.٥	٥٤.٩٩	٢٥٨٥.٥	٥٦.٢١	٠.٧٨٨
٥	شاركت زملائك في الفريق وتواصلت معهم من خلال برامج الاتصال المباشر مثل zoom , ToTok , وغيرهم من أجل الحفاظ علي علاقتكم الاجتماعية	نعم	٧٠.٦٥	نعم	٧٨.٩١	١.٤٣٣	١٢٧٣.٠٠٠	٣٧٥١.٠	٥٨.٦١	٢٣٥٤.٠	٥١.١٧	٠.١٥٢
٦	شعرت باحباط خلال فترة الكورونا وضيق بسبب عدم الذهاب للنادي	نعم	٧١.٧٤	نعم	٧٨.١٣	٠.٧٦٦	١٣٦٢.٠٠٠	٣٦٦٢.٠	٥٧.٢٢	٢٤٤٣.٠	٥٣.١١	٠.٤٤٤
٧	لاحظت إهتمام الاتحادات الرياضية في عمل دورات لتأهيل المدربين في كيفية التعامل مع الرياضيين خلال أزمة الكورونا	إلى حد ما	٦١.٩٦	إلى حد ما	٥٤.٦٩	٠.٨١٠	١٣٤٨.٥٠٠	٣٤٢٨.٥	٥٣.٥٧	٢٦٧٦.٥	٥٨.١٨	٠.٤١٨
٨	تم التواصل من خلال النادي التابع له أو الاتحاد الرياضي المشارك فيه لرؤية نظام التدريب عن بعد وتدعيمه	إلى حد ما	٤٢.٣٩	إلى حد ما	٤٠.٦٣	٠.٢٩٥	١٤٢٦.٥٠٠	٣٥٠٦.٥	٥٤.٧٩	٢٥٩٨.٥	٥٦.٤٩	٠.٧٦٨
٩	شاركت في رؤية العديد من المؤتمرات الرياضية التي تمت خلال هذه الأزمة	إلى حد ما	٤٢.٣٩	إلى حد ما	٤١.٤١	٠.٢٧٤	١٤٣٠.٠٠٠	٣٥١٠.٠	٥٤.٨٤	٢٥٩٥.٠	٥٦.٤١	٠.٧٨٤
١٠	تفاعلت بالمدخلات في بعض الدورات والمؤتمرات الرياضية للاستفادة منها في ممارستك الرياضة عن بعد	إلى حد ما	٣٩.١٣	إلى حد ما	٣٩.٨٤	٠.٠٥٩	١٤٦٣.٠٠٠	٣٥٤٣.٠	٥٥.٣٦	٢٥٦٢.٠	٥٥.٧٠	٠.٩٥٣
١١	استفدت من البرامج الاحترازية لفيروس كورونا التي تم نشرها بكثافة في مجالك الرياضي	نعم	٨٢.٦١	نعم	٧٣.٤٤	١.٠٧٠	١٣٢٢.٠٠٠	٣٤٠٢.٠	٥٣.١٦	٢٧٠٣.٠	٥٨.٧٦	٠.٢٨٥

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (p<0.05) | الاتجاه السائد: لا (٠- ٣٣.٣٣ %) إلى حد ما (أكبر من ٣٣.٣٣- ٦٦.٦٦) نعم (أكبر من ٦٦.٦٦)

يتضح من جدول (١٣) أن الفروق في عبارة المحور الثاني رقم ١ دالة إحصائياً حيث جاءت استجابات الإناث في اتجاه إلى حد ما واستجابات الذكور في اتجاه نعم والفروق في باقي العبارات غير دالة إحصائياً ، من خلال تفسير الجدول السابق يتضح عدم وجود اختلاف بين الرياضيين الذكور والإناث حول المشكلات الأسرية حيث تم إتفاقهم علي جميع العبارات الموجودة في الإستمارة، وهذا يؤكد علي أهمية دور الأسرة خلال هذه الجائحة وإهتمامهم بالتواصل مع أولادهم ودعمهم لهم، بالإضافة الي إهتمامهم بالجوانب النفسية والاجتماعية لديهم، وهذا الرأي يتفق مع دراسة علي المطري ، أمل الحرمل (٢٠٢١) حيث أوضح أن التباعد الاجتماعي والحجر الصحي الإجباري الذي تم فرضه علي الأفراد أدى إلي تغيير كبير في الروتين اليومي للأفراد مما جعل الآباء يحاورون ويتحدثون مع أبنائهم ويقربون أكثر منهم مما زاد من علاقتهم ببعض ، هذا الي جانب مساعدة الاسرة لأبنائهم علي تخفيف حدة التوتر والقلق الناتج من انتشار فيروس كورونا ومساعدتهم علي التأقلم مع الوضع الراهن (٩).

اما بالنسبة لمشكلات التدريب فكان هناك إختلاف بسيط في محور مشكلات التدريب في عبارة عدم تواصل المدرب بشكل مباشر من خلال برامج التكنولوجيا خلال فترة الحجر الصحي الاجباري في المنازل، وعند التحدث مع أفراد العينة تم التأكد من أن الاتصال المباشر من خلال البرامج الالكترونية كان بشكل كبير واضح مع الذكور عن الاناث وذلك من منطلق عدم رغبة الاناث في فتح الكاميرات أثناء التدريب وخاصة في حالة التدريب المشترك مع الذكور حيث انهم ياخذون راحتهم في ملابسهم واهتماماتهم الشخصية مما أدى الي قصور في التدريب لدي الاناث وعدم تصحيح أخطاء التدريب لديهم .

جدول (١٤)

الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (وفقا لمتغير السن)

م	العبرة	الاتجاه الساند								اختبار كروسكال واليز						
		سنة ١٢-١٠ (ن=١٥)		سنة ١٥-١٣ (ن=١٦)		سنة ٢٠-١٦ (ن=٤٢)		سنة ٢٥-٢١ (ن=٣٧)		متوسط الرتب						
		اتجاه	%	اتجاه	%	اتجاه	%	اتجاه	%	٢٥-٢١ سنة	٢٠-١٦ سنة	١٥-١٣ سنة	١٢-١٠ سنة			
المحور الأول: مشكلات أسرية																
١	تم دعم والديك لك لتكملة مسيرتك الرياضية خلال فترة أزمة الكورونا.	نعم	٩٠.٠٠	نعم	٩٦.٨٨	نعم	٩٤.٠٥	نعم	٩٥.٩٥	نعم	٥٠.١٠	٥٧.٥٩	٥٤.٥١	٥٧.٩١	٢.٧٧٣	٠.٤٢٨
٢	قام والديك بالبحث عن طريقة لكي تستمر في ممارسة رياضتك المفضلة في المنزل	نعم	٨٣.٣٣	نعم	٨٤.٣٨	نعم	٧٨.٥٧	نعم	٧٧.٠٣	نعم	٥٨.٨٣	٥٧.٧٢	٥٤.٩٥	٥٣.٨١	٠.٥٢٥	٠.٩١٣
٣	تم توفير الأدوات الرياضية المساعدة على ممارستك عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط ببساطك الرياضي	نعم	٨٣.٣٣	نعم	٨٤.٣٨	نعم	٨٤.٥٢	نعم	٧٥.٦٨	نعم	٥٧.٩٧	٥٨.٩١	٥٦.٩٠	٥١.٤٣	١.٤٣٧	٠.٦٩٧
٤	والدك أو والدتك شاركوك في ممارسة الرياضة داخل المنزل	إلى حد ما	٥٠.٠٠	إلى حد ما	٥٠.٠٠	إلى حد ما	٤٠.٤٨	إلى حد ما	٦٢.١٦	إلى حد ما	٥٥.١٣	٥٥.١٦	٤٨.٤٩	٦٣.٧٦	٥.٠٩٩	٠.١٦٥
٥	تم التواصل بين والديك ومدربك لمتابعة مستواك الرياضي	إلى حد ما	٥٦.٦٧	إلى حد ما	٤٣.٧٥	إلى حد ما	٥٩.٥٢	إلى حد ما	٦٢.١٦	إلى حد ما	٥٤.١٣	٤٦.١٦	٥٦.٧٩	٥٨.٦٤	٢.١٧٨	٠.٥٣٦
٦	شعرت بأن علاقتك بأسرتك ازدادت خلال فترة انزعاجكم في المنزل	نعم	١٠٠.٠٠	نعم	٩٦.٨٨	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٨٧.٨٤	نعم	٦٨.٥٠	٦٥.٢٢	٤٥.٠٧	٥٧.٨٦	١٥.٨٢٩	*٠.٠٠١
٧	ساهمت أسرتك في حل المشاكل التي تواجهك في فترة أزمة الكورونا	نعم	٨٦.٦٧	نعم	٩٠.٦٣	نعم	٧٧.٣٨	نعم	٨٣.٧٨	نعم	٥٧.٢٧	٦١.٣٤	٥١.١٣	٥٧.٢٢	٢.٣٨٨	٠.٤٩٦
٨	قامت أسرتك بسماع رأيك في نظام تدريبك خلال فترة الكورونا	نعم	٨٠.٠٠	نعم	٨٧.٥٠	نعم	٧٣.٨١	نعم	٧٨.٣٨	نعم	٥٦.٢٧	٦١.٦٣	٥٢.٥٠	٥٥.٩٥	١.٤٠٩	٠.٧٠٣
٩	وجدت والديك مدربين لأهمية ممارسة الرياضة خلال هذه الأزمة	نعم	٩٠.٠٠	نعم	٩٦.٨٨	نعم	٨٦.٩٠	نعم	٩٧.٣٠	نعم	٥٢.٢٠	٥٩.٦٣	٤٩.٩٦	٦١.٣٤	٨.٢٧٨	*٠.٠٤١
١٠	قاموا والديك بتوفير مساحة من المنزل لتكون مناسبة لأدائك التدريب بشكل يتناسب مع مستواك الرياضي	نعم	٧٦.٦٧	نعم	٨٧.٥٠	نعم	٦٧.٨٦	نعم	٧٤.٣٢	نعم	٥٦.١٠	٦٤.٦٣	٥١.٦٤	٥٥.٦٩	٢.٥٨٥	٠.٤٦٠
المحور الثاني: مشكلات التدريب																
١	مدربك قام بالتواصل المباشر معك من خلال برامج التكنولوجيا مباشرة بعد قرارات الحكومة للجلوس في المنزل	نعم	٨٠.٠٠	نعم	٥٩.٣٨	إلى حد ما	٥٧.١٤	إلى حد ما	٦٧.٥٧	نعم	٦٦.٣٧	٥١.٤٧	٥١.٣٢	٥٧.٥٨	٣.٥٣٨	٠.٣١٦
٢	يختلف أداء مدربك في التدريب معك في فترة الكورونا عن التدريب في النادي	نعم	٨٠.٠٠	نعم	٨٧.٥٠	نعم	٥١.١٩	إلى حد ما	٥٥.٤١	إلى حد ما	٦٧.٧٠	٧٤.٠٠	٤٨.١٤	٥٠.٩١	١٢.٣٤٩	*٠.٠٠٦
٣	يتفاعل مدربك معك خلال فترة الكورونا واهتمامه بالحالة النفسية لك	نعم	٧٠.٠٠	نعم	٦٥.٦٣	إلى حد ما	٥٧.١٤	إلى حد ما	٦٤.٨٦	إلى حد ما	٦٠.٣٧	٥٧.٤١	٥١.٢٤	٥٧.٥٤	١.٥٣٥	٠.٦٧٤
٤	تشعر بأن مدربك ذو كفاءة عالية في استخدام التكنولوجيا في التدريب	نعم	٧٣.٣٣	نعم	٥٣.١٣	إلى حد ما	٥١.١٩	إلى حد ما	٧١.٦٢	نعم	٦٤.٣٧	٤٩.٦٦	٤٧.٦٢	٦٣.٣٨	٧.٥٥٨	٠.٥٥٦
٥	تم الاستفادة من خبرة المدرب خلال فترة الكورونا	نعم	٨٠.٠٠	نعم	٥٠.٠٠	إلى حد ما	٥٨.٣٣	إلى حد ما	٦٦.٢٢	إلى حد ما	٦٨.٢٣	٤٥.٨٨	٥٢.٣٣	٥٨.٠٩	٥.٢٧٣	٠.١٥٣
٦	شعرت بالفخر لقدرتك على ابتكار طرق جديدة وأدوات مبتكرة للتدريب عن بعد	نعم	٨٦.٦٧	نعم	٨١.٢٥	نعم	٦٣.١٠	إلى حد ما	٧٥.٦٨	نعم	٦٧.٠٣	٦١.٥٦	٤٧.٤٨	٥٧.٣١	٦.٧٦٨	٠.٠٨٠
٧	شعرت بالقلق والخوف علي انخفاض مستوي لاعبيك خلال فترة جلوسهم في المنزل	نعم	٨٣.٣٣	نعم	٦٨.٧٥	نعم	٧٣.٨١	نعم	٧٧.٠٣	نعم	٥٩.٨٣	٥٢.٦٩	٥٣.٩٣	٥٦.٧٤	٠.٧٦١	٠.٨٥٩
٨	نفذ ناديبك تعليمات الحكومة وقام بغلاق الممارسة الرياضية خلال أزمة الكورونا	نعم	٩٦.٦٧	نعم	١٠٠.٠٠	نعم	٩٨.٨١	نعم	٩٥.٩٥	نعم	٥٣.٨٧	٥٧.٥٠	٥٦.٢٠	٥٤.٥٠	١.٥١٢	٠.٦٨٠
٩	التواصل بينك وبين إدارة النادي خلال فترة الكورونا تم بشكل مباشر	إلى حد ما	٤٦.٦٧	إلى حد ما	٢١.٨٨	لا	٢٧.٣٨	لا	٢٥.٦٨	لا	٧١.٢٠	٤٩.٩١	٥٤.٦١	٥٢.٥٧	٥.٧٢٥	٠.١٢٦
١٠	شارك النادي مدربك في توفير وسيلة للتواصل معك من أجل التدريب بشكل منتظم خلال جلوسك في المنزل	إلى حد ما	٦٣.٣٣	إلى حد ما	٣١.٢٥	لا	٣٩.٢٩	إلى حد ما	٥٩.٤٦	إلى حد ما	٦٦.٣٠	٤٣.٣١	٤٩.٢٠	٦٣.٥٤	٩.٠٨٢	*٠.٠٢٨
١١	قام النادي بصرف رواتب ومكافآت المدربين واللاعبين خلال أزمة الكورونا	إلى حد ما	٦٣.٣٣	إلى حد ما	٢٨.١٣	لا	٤٠.٤٨	إلى حد ما	٣٢.٤٣	لا	٧١.٦٣	٤٧.٤١	٥٦.٢٦	٥١.٥٩	٦.٢٩٧	٠.٠٩٨
١٢	تفاعل النادي بعمل دورات ومحاضرات لكم من أجل نشر التعليمات الصحية من أجل المحافظة على سلامتكم خلال هذه الأزمة	إلى حد ما	٥٠.٠٠	إلى حد ما	٤٠.٦٣	إلى حد ما	٤١.٦٧	إلى حد ما	٦٧.٥٧	نعم	٥٤.٦٠	٤٧.٩١	٤٨.٧٦	٦٦.٨٠	٨.٤٣٣	*٠.٠٣٨
١٣	تابعتم البرامج الرياضية التي تم عرضها على العديد من شبكات الانترنت وطرق تدريب مختلفة من قبل العديد من المدربين المتميزين علي مستوي العالم	نعم	٧٣.٣٣	نعم	٥٦.٢٥	إلى حد ما	٧١.٤٣	نعم	٦٣.٥١	إلى حد ما	٦١.١٧	٤٥.١٣	٥٩.١٣	٥٣.٥٧	٣.٤١٤	٠.٣٣٢

* دال إحصائياً عند 0.05 (P<0.05) الاتجاه السائد : غير موافق (٠ - أقل من ٥٠%) محايد (٥٠%) موافق (أكبر من ٥٠%)

تابع جدول (١٤)

الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (وفقاً لمتغير السن)

م	العبارة	الاتجاه السائد				اختبار كروسكال واليز				
		سنة ١٢-١٠ (ن=١٥)		سنة ١٥-١٣ (ن=١٦)		سنة ٢٠-١٦ (ن=٤٢)		سنة ٢٥-٢١ (ن=٣٧)		
		إتجاه	%	إتجاه	%	إتجاه	%	إتجاه	%	
		٢٥-٢١ سنة	٢٠-١٦ سنة	١٥-١٣ سنة	١٢-١٠ سنة					
		كا							الدلالة (P)	
المحور الثالث: مشكلات نفسية واجتماعية										
١	توقفت عن العملية التدريبية لك خلال جلوسك في المنزل بسبب أزمة الكورونا	٤٣.٣٣	إلى حد ما	٣٧.٥٠	إلى حد ما	٥١.١٩	إلى حد ما	٣٧.٨٤	إلى حد ما	٠.٣٧٤
٢	تواصلت مع مدربك بصورة مستمرة لخوفك من انخفاض مستواك الرياضي	٩٠.٠٠	نعم	٦٨.٧٥	نعم	٥٤.٧٦	إلى حد ما	٧٠.٢٧	نعم	*.٠٣٥
٣	قمت بشراء أدوات رياضية مساعدة لك لكي تمارس رياضتك بشكل فعال داخل المنزل	٧٣.٣٣	نعم	٧١.٨٨	نعم	٦٩.٠٥	نعم	٧٤.٣٢	نعم	٠.٩٧٤
٤	شعرت باهتمام أسرتك وازيد علاقتكم الاجتماعية خلال فترة الكورونا	٨٠.٠٠	نعم	٩٦.٨٨	نعم	٨٣.٢٣	نعم	٨٢.٤٣	نعم	٠.٣٨٤
٥	شاركت زملائك في الفريق وتواصلت معهم من خلال برامج الاتصال المباشر مثل zoom , ToTok وغيرهم من أجل الحفاظ علي علاقتكم الاجتماعية	٧٠.٠٠	نعم	٧٨.١٣	نعم	٧٠.٢٤	نعم	٨٢.٤٣	نعم	٠.٧٠٥
٦	شعرت بالحباط خلال فترة الكورونا وضيق بسبب عدم الذهاب للنادي	٨٠.٠٠	نعم	٧٨.١٣	نعم	٧٢.٦٢	نعم	٧٥.٦٨	نعم	٠.٨٢١
٧	لاحظت اهتمام الاتحادات الرياضية في عمل دورات لتأهيل المدربين في كيفية التعامل مع الرياضيين خلال أزمة الكورونا	٧٣.٣٣	نعم	٣٧.٥٠	إلى حد ما	٥٠.٠٠	إلى حد ما	٦٨.٩٢	نعم	*.٠٢٦
٨	تم التواصل من خلال النادي التابع له أو الاتحاد الرياضي المشارك فيه لرؤية نظام التدريب عن بعد وتدعيمه	٥٣.٣٣	إلى حد ما	٣١.٢٥	لا	٢٩.٧٦	لا	٥٤.٠٥	إلى حد ما	*.٠٢٩
٩	شاركت في رؤية العديد من المؤتمرات الرياضية التي تمت خلال هذه الأزمة	٥٦.٦٧	إلى حد ما	٢٨.١٣	لا	٣٨.١٠	إلى حد ما	٤٥.٩٥	إلى حد ما	٠.٢٢٨
١٠	تفاعلت بالمداخلات في بعض الدورات والمؤتمرات الرياضية للاستفادة منها في ممارستك الرياضة عن بعد	٤٦.٦٧	إلى حد ما	١٥.٦٣	لا	٤٧.٦٢	إلى حد ما	٣٧.٨٤	إلى حد ما	٠.٠٦٠
١١	استفدت من البرامج الاحترافية لفيروس كورونا التي تم نشرها بكثافة في مجالك الرياضي	٩٠.٠٠	نعم	٨٧.٥٠	نعم	٦٣.١٠	إلى حد ما	٨٣.٧٨	نعم	*.٠٠٨

* دال إحصائياً عند 0.05 (P<0.05) الاتجاه السائد : غير موافق (٠ - أقل من ٥٠%) محايد (٥٠%) موافق (أكبر من ٥٠%)

يتضح من جدول (١٤) أن الفروق بين الاستجابات دالة إحصائياً في عبارات المحور الأول ٦، ٩ بالرغم من أن استجابات جميع الفئات في اتجاه نعم، دالة إحصائياً في عبارات المحور الثاني ٢ حيث جاءت استجابات فئتي ١٠-١٢، ١٣-١٥ سنة في اتجاه نعم والفئتين الأخرتين في اتجاه لا، دالة إحصائياً في عبارات المحور الثاني ١٠ حيث جاءت استجابات فئة ١٣-١٥ سنة في اتجاه لا وباقي الفئات في اتجاه إلى حد ما، دالة إحصائياً في عبارات المحور الثالث ٢، ١١ حيث جاءت استجابات فئة ١٦-٢٠ سنة في اتجاه إلى حد ما وباقي الفئات في اتجاه نعم، دالة إحصائياً في عبارات المحور الثالث ٧ حيث جاءت استجابات فئتي ١٣-١٥، ١٦-٢٠ سنة في اتجاه إلى حد ما والفئتين الأخرتين في اتجاه نعم، دالة إحصائياً في عبارات المحور الثالث ١١ حيث جاءت استجابات فئة ١٦-٢٠ سنة في اتجاه إلى حد ما والباقي في اتجاه نعم، الفروق في باقي العبارات غير دالة إحصائياً.

كما يتضح من جدول (١٤) بشكل دقيق ومن خلال التواصل مع كل رياضي ورياضية بشكل مباشر علي برامج التواصل الإلكتروني (zoom) تم وجود بعض الاختلافات بين عينة الدراسة وفقا لمتغير السن علي بعض العبارات في كل محور، لذلك كان لابد من توضيح ذلك علمياً، فالنسبة لمحور المشكلات الأسرية تم وجود فارق بسيط بين المراحل السنوية المختلفة وجميعهم كانوا في اتجاه نعم وهذا يؤكد علي أن دور الأسرة كان واضح ومباشر خلال هذه الأزمة، بالإضافة إلي زيادة العلاقة الأسرية بينهم أما بالنسبة لمحور المشكلات التدريبية فإتضح بأن الإختلاف كان بشكل واضح بين فئة (٢١-٢٥)، (١٦-٢٠) سنة مع باقي الفئات في بعض العبارات، ويرجع ذلك علي درجة إدراكهم لفائدة التدريب ونوعه لخبرتهم السابقة، أما الإختلاف في سن (١٦-٢٠) سنة كان حول توفير النادي فرصة للمدرب للتواصل مع الرياضيين خلال فترة جلوسهم الاجباري في المنزل .

أما بالنسبة لمحور المشكلات النفسية والاجتماعية تم ملاحظة وجود إختلافات في بعض العبارات حيث اتضح إتفاق بين فئتي (١٠-١٢)، (٢١-٢٥) سنة حول إهتمام الاتحادات الرياضية في صقل المدربين وتوفير بعض البرامج والدورات لتأهيلهم في كيفية التعامل مع الرياضيين خلال أزمة الكورونا عن فئتي (١٣-١٥)، (١٦-٢٠) سنة ويرجع ذلك إلي أن هذه الدورات عادت بالفائدة بشكل كبير علي المبتدئين في الأنشطة الرياضية وعلي الرياضيين ذات الخبرة الرياضية العالية حيث أنهم أكثر فئتين يتأثرون بانخفاض مستوي التدريب، كما أنهم أقرروا أنهم تم التواصل معهم من خلال النادي التابعين لهم والاتحادات الرياضية لرؤية ومتابعة نظام التدريب الخاص بهم وتدعيمهم، كما لوحظ أن جميع الفئات العمرية تم إستفادتها من البرامج الإحترازية لفيرس كرونا التي تم نشرها في المجال الرياضي من أجل المحافظة علي سلامة الرياضيين بنسبة كبيرة ماعدا فئة (١٦-٢٠) سنة ويرجع ذلك إلي أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة مراهقة وبداية للشباب التي يلجأ فيها الفرد سواء ذكر أو أنثي الي إثبات أرائه والاعتراض علي الأوامر والتعليمات وفقا للعديد من الدراسات والأبحاث العلمية والسيكولوجية في هذا المجال من أجل إثبات شخصيتهم، وهذا يتفق مع دراسة كل من سيد ضرغام(١٩٩٦) (٥)، خولة السبتي(٢٠٠٤) (٤)، نضال عبد الناصر(٢٠١١)(١٥)، الشيء محمد إبراهيم، دينا محمد كشك(٢٠١٩) (١).

جدول (١٥)

الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (وفقاً لمتغير نوع النشاط الرياضي الممارس)

م	العبرة	الاتجاه السائد				اختبار مان ويتي					
		الرياضات الفردية (ن = ٦٤)		الرياضات الجماعية (ن = ١٦)		U	Z	الدلالة (p)			
		اتجاه	%	مجموع الرتب	متوسط الرتب				مجموع الرتب	متوسط الرتب	
المحور الأول : مشكلات أسرية											
١	تم دعم والديك لك لتكملة مسيرتك الرياضية خلال فترة أزمة الكورونا.	نعم	٩٣.٧٥	نعم	٥٥.٧٢	٥٢٣٨.٠٠	٥٤.١٩	٨٦٧.٠٠	٧٣١.٠٠٠	٠.٣٤٢	٠.٧٣٢
٢	قام والديك بالبحث عن طريقة لكي تستمر في ممارسة رياضتك المفضلة في المنزل	نعم	٨١.٢٥	نعم	٥٥.٣١	٥١٩٩.٥٠	٥٦.٥٩	٩٠٥.٥٠	٧٣٤.٥٠٠	٠.١٨٠	٠.٨٥٧
٣	تم توفير الأدوات الرياضية المساعدة على ممارستك عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط بساطك الرياضي	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٥٦.٢١	٥٢٨٤.٠٠	٥١.٣١	٨٢١.٠٠	٦٨٥.٠٠٠	٠.٦٩٧	٠.٤٨٦
٤	والدك أو والدتك شاركوك في ممارسة الرياضة داخل المنزل	لا	٣١.٢٥	إلى حد ما	٥٧.٨٠	٥٤٣٣.٥٠	٤١.٩٧	٦٧١.٥٠	٥٣٥.٥٠٠	١.٩٥١	٠.٥٥١
٥	تم التواصل بين والديك ومدرّبك لمتابعة مستواك الرياضي	إلى حد ما	٥٩.٣٨	إلى حد ما	٥٥.٤٢	٥٢٠٩.٥٠	٥٥.٩٧	٨٩٥.٥٠	٧٤٤.٥٠٠	٠.٠٦٩	٠.٩٤٥
٦	شعرت بأن علاقتك بأسرتك ازدادت خلال فترة انزعاجك في المنزل	نعم	٨٤.٣٨	نعم	٥٥.٦٦	٥٢٣٢.٠٠	٥٤.٥٦	٨٧٣.٠٠	٧٣٧.٠٠٠	٠.١٧٢	٠.٨٦٤
٧	ساهمت أسرتك في حل المشاكل التي تواجهك في فترة أزمة الكورونا	نعم	٧٨.١٣	نعم	٥٦.٧٠	٥٣٢٩.٥٠	٤٨.٤٧	٧٧٥.٥٠	٦٣٩.٥٠٠	١.٢١٢	٠.٢٢٥
٨	قامت أسرتك بسماع رأيك في نظام تدريبك خلال فترة الكورونا	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٥٦.٥٦	٥٣١٧.٠٠	٤٩.٢٥	٧٨٨.٠٠	٦٥٢.٠٠٠	١.٠١٨	٠.٣٠٩
٩	وجدت والديك ومدركين لأهمية ممارسة الرياضة خلال هذه الأزمة	نعم	٩٦.٨٨	نعم	٥٤.٨٠	٥١٥١.٠٠	٥٩.٦٣	٩٥٤.٠٠	٦٨٦.٠٠٠	٠.٩٤٠	٠.٣٤٧
١٠	قاموا والديك بتوفير مساحة من المنزل لتكون مناسبة لأدائك التدريب بشكل يتناسب مع مستواك الرياضي	نعم	٩٣.٧٥	نعم	٥٢.٩٤	٤٩٧٦.٠٠	٧٠.٥٦	١١٢٩.٠٠	٥١١.٠٠٠	٢.٣٦٥	٠.٠١٨*
المحور الثاني : مشكلات التدريب											
١	مدرّبك قام بالتواصل المباشر معك من خلال برامج التكنولوجيا مباشرة بعد قرارات الحكومة للجلوس في المنزل	إلى حد ما	٧٨.١٣	إلى حد ما	٥٤.١٠	٥٠٨٥.٠٠	٦٣.٧٥	١٠٢٠.٠٠	٦٢٠.٠٠٠	١.٢٤٢	٠.٢١٤
٢	يختلف أداء مدرّبك في التدريب معك في فترة الكورونا عن التدريب في النادي	إلى حد ما	٦٨.٧٥	إلى حد ما	٥٤.٧٦	٥١٤٧.٠٠	٥٩.٨٨	٩٥٨.٠٠	٦٨٢.٠٠٠	٠.٦٤١	٠.٥٢١
٣	يتفاعل مدرّبك معك خلال فترة الكورونا واهتمامه بالحالة النفسية لك	إلى حد ما	٨١.٢٥	إلى حد ما	٥٣.٣٦	٥٠١٦.٠٠	٦٨.٠٦	١٠٨٩.٠٠	٥٥١.٠٠٠	١.٨٤٦	٠.٠٦٥
٤	تشعر بأن مدرّبك ذو كفاءة عالية في استخدام التكنولوجيا في التدريب	إلى حد ما	٧١.٨٨	إلى حد ما	٥٤.٣٥	٥١٠٩.٠٠	٦٢.٢٥	٩٩٦.٠٠	٦٤٤.٠٠٠	٠.٩٨٦	٠.٣٢٤
٥	تم الاستفادة من خبرة المدرّب خلال فترة الكورونا	إلى حد ما	٦٨.٧٥	إلى حد ما	٥٥.١٤	٥١٨٣.٠٠	٥٧.٦٣	٩٢٢.٠٠	٧١٨.٠٠٠	٠.٣١٢	٠.٧٥٥
٦	شعرت بالفخر لقدرتك على ابتكار طرق جديدة وأدوات مبتكرة للتدريب عن بعد	نعم	٩٠.٦٣	نعم	٥٢.٨٦	٤٩٦٨.٥٠	٧١.٠٣	١١٣٦.٥٠	٥٠٣.٥٠٠	٢.٣٧٧	٠.٠١٧*
٧	شعرت بالقلق والخوف علي انخفاض مستوي لاعبيك خلال فترة جلوسهم في المنزل	نعم	٨٤.٣٨	نعم	٥٤.٥٩	٥١٣١.٥٠	٦٠.٨٤	٩٧٣.٥٠	٦٦٦.٥٠٠	٠.٨٤٥	٠.٣٩٨
٨	نقد ناديبك تعليمات الحكومة وقام بخلق الممارسة الرياضية خلال أزمة الكورونا	نعم	١٠٠.٠٠	نعم	٥٥.١٦	٥١٨٥.٠٠	٥٧.٥٠	٩٢٠.٠٠	٧٢٠.٠٠٠	٠.٨٣٧	٠.٤٠٣
٩	التواصل بينك وبين إدارة النادي خلال فترة الكورونا تم بشكل مباشر	لا	١٨.٧٥	لا	٥٦.٧٠	٥٣٢٩.٥٠	٤٨.٤٧	٧٧٥.٥٠	٦٣٩.٥٠٠	١.٠٧٩	٠.٢٨٠
١٠	شارك النادي مدرّبك في توفير وسيلة للتواصل معك من أجل التدريب بشكل منتظم خلال جلوسك في المنزل	إلى حد ما	٤٦.٨٨	إلى حد ما	٥٥.٦٨	٥٢٣٣.٥٠	٥٤.٤٧	٨٧١.٥٠	٧٣٥.٥٠٠	٠.١٤٩	٠.٨٨٢
١١	قام النادي بصرف رواتب ومكافآت المدربين واللاعبين خلال أزمة الكورونا	إلى حد ما	٣١.٢٥	إلى حد ما	٥٦.٤٣	٥٣٠٤.٠٠	٥٠.٠٦	٨٠١.٠٠	٦٦٥.٠٠٠	٠.٧٩٣	٠.٤٢٨
١٢	تفاعل النادي بعمل دورات ومحاضرات لكم من أجل نشر التعليمات الصحية من أجل المحافظة علي سلامتكم خلال هذه الأزمة	إلى حد ما	٤٦.٨٨	إلى حد ما	٥٦.٠٢	٥٢٦٦.٠٠	٥٢.٤٤	٨٣٩.٠٠	٧٠٣.٠٠٠	٠.٤٤٢	٠.٦٥٨
١٣	تابعتم البرامج الرياضية التي تم عرضها علي العديد من شبكات الانترنت وطرق تدريب مختلفة من قبل العديد من المدربين المتميزين علي مستوي العالم	نعم	٦٢.٥٠	إلى حد ما	٥٥.٨٨	٥٢٥٣.٠٠	٥٣.٢٥	٨٥٢.٠٠	٧١٦.٠٠٠	٠.٣٣٤	٠.٧٣٨

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (p<0.05) الاتجاه السائد: لا (٠ - ٣٣.٣٣ %) إلى حد ما (أكبر من ٣٣.٣٣ - ٦٦.٦٦) نعم (أكبر من ٦٦.٦٦)

تابع جدول (١٥)

الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (وفقاً لمتغير نوع النشاط الرياضي الممارس)

الدالة (p)	Z	U	اختبار مان ويتي				الاتجاه السائد				العبارة	م
			الرياضات الجماعية (ن=١٦)		الرياضات الفردية (ن=٦٤)		الرياضات الجماعية (ن=١٦)		الرياضات الفردية (ن=٦٤)			
			مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه	%	اتجاه	%		
المحور الثالث: مشكلات نفسية واجتماعية												
٠.٠٩٤	١.٦٧٦	٥٦٦.٥٠٠	٧٠٢.٥٠	٤٣.٩١	٥٤٠٢.٥٠	٥٧.٤٧	لا	٢٨.١٣	إلى حد ما	٤٦.٢٨	توقفت عن العملية التدريبية لك خلال جلوسك في المنزل بسبب أزمة الكورونا	١
٠.٠٧٨	١.٧٦١	٥٦٤.٠٠٠	١٠٧٦.٠٠	٦٧.٢٥	٥٠٢٩.٠٠	٥٣.٥٠	نعم	٨٤.٣٨	إلى حد ما	٦٣.٨٣	تواصلت مع مدربك بصورة مستمرة لخوفك من انخفاض مستواك الرياضي	٢
٠.٦٢١	٠.٤٩٥	٧٠٠.٠٠٠	٩٤٠.٠٠	٥٨.٧٥	٥١٦٥.٠٠	٥٤.٩٥	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٧١.٢٨	قمت بشراء أدوات رياضية مساعدة لك لكي تمارس رياضتك بشكل فعال داخل المنزل	٣
٠.٣١٦	١.٠٠٣	٦٦٥.٥٠٠	٩٧٤.٥٠	٦٠.٩١	٥١٣٠.٥٠	٥٤.٥٨	نعم	٩٠.٦٣	نعم	٨٣.٥١	شعرت باهتمام أسرتك وازيد علاقتكم الاجتماعية خلال فترة الكورونا	٤
٠.١٤٧	١.٤٥٠	٦٠٨.٠٠٠	١٠٣٢.٠٠	٦٤.٥٠	٥٠٧٣.٠٠	٥٣.٩٧	نعم	٨٧.٥٠	نعم	٧٣.٤٠	شاركت زملائك في الفريق وتواصلت معهم من خلال برامج الاتصال المباشر مثل ToTok , zoom وغيرهم من أجل الحفاظ علي علاقتكم الاجتماعية	٥
٠.١٨٧	١.٣١٩	٦١٦.٥٠٠	١٠٢٣.٥٠	٦٣.٩٧	٥٠٨١.٥٠	٥٤.٠٦	نعم	٨٤.٣٨	نعم	٧٣.٩٤	شعرت باحباط خلال فترة الكورونا وضيق بسبب عدم الذهاب للنادي	٦
٠.٣٣١	٠.٩٧٣	٦٤٦.٠٠٠	٩٩٤.٠٠	٦٢.١٣	٥١١١.٠٠	٥٤.٣٧	نعم	٦٨.٧٥	إلى حد ما	٥٥.٨٥	لاحظت إهتمام الاتحادات الرياضية في عمل دورات لتأهيل المدربين في كيفية التعامل مع الرياضيين خلال أزمة الكورونا	٧
٠.٧٧٢	٠.٢٩٠	٧٢٠.٠٠٠	٩٢٠.٠٠	٥٧.٥٠	٥١٨٥.٠٠	٥٥.١٦	إلى حد ما	٤٣.٧٥	إلى حد ما	٤٠.٩٦	تم التواصل من خلال النادي التابع له أو الاتحاد الرياضي المشارك فيه لرؤية نظام التدريب عن بعد وتدعيمه	٨
٠.٦٦٢	٠.٤٣٨	٧٠٤.٠٠٠	٨٤٠.٠٠	٥٢.٥٠	٥٢٦٥.٠٠	٥٦.٠١	إلى حد ما	٣٧.٥٠	إلى حد ما	٤٢.٥٥	شاركت في رؤية العديد من المؤتمرات الرياضية التي تمت خلال هذه الأزمة	٩
٠.٧٠٤	٠.٣٨٠	٧١٠.٥٠٠	٨٤٦.٥٠	٥٢.٩١	٥٢٥٨.٥٠	٥٥.٩٤	إلى حد ما	٣٤.٣٨	إلى حد ما	٤٠.٤٣	تفاعلت بالمداخلات في بعض الدورات والمؤتمرات الرياضية للاستفادة منها في ممارستك الرياضة عن بعد	١٠
٠.٠٩٠	١.٦٩٧	٥٨٢.٠٠٠	١٠٥٨.٠٠	٦٦.١٣	٥٠٤٧.٠٠	٥٣.٦٩	نعم	٩٠.٦٣	نعم	٧٥.٠٠	استفدت من البرامج الاحترازية لفيروس كورونا التي تم نشرها بكثافة في مجالك الرياضي	١١

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (p<0.05) | الاتجاه السائد: لا (٠- ٣٣.٣٣ %) | إلى حد ما (أكبر من ٣٣.٣٣- ٦٦.٦٦) نعم (أكبر من ٦٦.٦٦)

يتضح من جدول (١٥) أن الفروق دالة إحصائياً في عبارات المحور الأول ١٠ والمحور الثاني ٦ بالرغم من أن استجابات الفئتين في اتجاه نعم والفروق في باقي العبارات غير دالة إحصائياً، وهذا يؤكد وجود إختلاف كبير بين ممارسي الرياضات الفردية والجماعية في جميع المحاور الخاصة بالدراسة، ولكن الاختلاف الذي تم وضوحه في المحور الأول والثاني كان إختلاف بسيط ولكنه في اتجاه نفس الإجابة بنعم، وهذا يؤكد أن هناك إتفاق علي شكل وأداء التدريب ونوعه خلال فترة جائحة الكورونا (كوفيد-١٩) وفقاً لتعليمات منظمة الصحة العالمية والاتحادات الرياضية، وهذا يتفق مع دراسة أمري حمامي وآخرون (Amri Hammami and Others ٢٠٢٠) (١٨).

جدول (١٦)

الفروق بين استجابات عينة البحث علي عبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (طبقا لمتغير المستوي الرياضي)

م	العبارات	الاتجاه السائد											
		المستوى الدولي (ن=١٦)			مستوى الجمهورية (ن = ٦٠)		المستوى الأفريقي (ن=٣٤)		اختبار كروسكال واليز		الدلالة (P)		
		اتجاه	%	اتجاه	%	اتجاه	%	متوسط الرتب	كا				
الاتجاه	%	الاتجاه	%	الاتجاه	%	المستوي الأفريقي	مستوي الجمهورية	المستوي الدولي					
المحور الأول: مشكلات أسرية													
١	تم دعم والديك لك لتكملة مسيرتك الرياضية خلال فترة أزمة الكورونا.	نعم	٩٣.٧٥	نعم	٩٥.٠٠	نعم	٩٤.١٢	نعم	٥٤.١٩	٥٥.٥٥	٥٦.٠٣	٠.١٣٥	٠.٩٣٥
٢	قام والديك بالبحث عن طريقة لكي تستمر في ممارسة رياضتك المفضلة في المنزل	نعم	٨١.٢٥	نعم	٨٠.٠٠	نعم	٧٧.٩٤	نعم	٥٦.٥٩	٥٦.٠١	٥٤.٠٩	٠.١٤٨	٠.٩٢٩
٣	تم توفير الأدوات الرياضية المساعدة على ممارستك عناصر اللياقة البدنية التي ترتبط بساطك الرياضي	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٨٧.٥٠	نعم	٧٣.٥٣	نعم	٤٩.١٦	٦١.٧٣	٤٧.٥٠	٧.٦٠٨	*٠.٠٢٢
٤	والدك أو والدتك شاركوك في ممارسة الرياضة داخل المنزل	إلى حد ما	٤٠.٦٣	إلى حد ما	٥٧.٥٠	إلى حد ما	٤٢.٦٥	إلى حد ما	٤٨.٥٩	٦٠.٤٨	٤٩.٩٧	٣.٦٥١	٠.١٦١
٥	تم التواصل بين والديك ومدرّبك لمتابعة مستوى الرياضي	إلى حد ما	٦٥.٦٣	إلى حد ما	٥٢.٥٠	إلى حد ما	٦٣.٢٤	إلى حد ما	٦٠.٠٠	٥٢.٣٧	٥٨.٩١	١.٥٣٤	٠.٤٦٤
٦	شعرت بأن علاقتك بأسرتك ازدادت خلال فترة انزع الكم في المنزل	نعم	٩٠.٦٣	نعم	٨٥.٠٠	نعم	٨٥.٢٩	نعم	٥٨.٦٦	٥٤.٧٣	٥٥.٣٨	٠.٣٥٢	٠.٨٣٩
٧	ساهمت أسرتك في حل المشاكل التي تواجهك في فترة أزمة الكورونا	نعم	٨١.٢٥	نعم	٨١.٦٧	نعم	٨٥.٢٩	نعم	٥١.٦٩	٥٥.٧٢	٥٦.٩١	٠.٤٨١	٠.٧٨٦
٨	قامت أسرتك بسماع رأيك في نظام تدريبك خلال فترة الكورونا	نعم	٧١.٨٨	نعم	٧٩.١٧	نعم	٧٩.٤١	نعم	٤٨.٠٩	٥٦.٤٨	٥٧.٢٦	١.٤٧٤	٠.٤٧٨
٩	وجدت والديك مدرّكين لاهمية ممارسة الرياضة خلال هذه الأزمة	نعم	١٠٠.٠٠	نعم	٩٣.٣٣	نعم	٨٦.٧٦	نعم	٦٣.٠٠	٥٥.٨٠	٥١.٤٤	٤.٠٦٦	٠.١٣١
١٠	قاموا والديك بتوفير مساحة من المنزل لتكون مناسبة لادائك التدريب بشكل يتناسب مع مستوى الرياضي	نعم	٨١.٢٥	نعم	٨٠.٠٠	نعم	٦٠.٢٩	إلى حد ما	٦٢.٠٠	٦٠.٥٩	٤٣.٤٦	٩.٤٣١	*٠.٠٠٩
المحور الثاني: مشكلات التدريب													
١	مدرّبك قام بالتواصل المباشر معك من خلال برامج التكنولوجيا مباشرة بعد قرارات الحكومة للجلوس في المنزل	نعم	٧١.٨٨	نعم	٧٥.٨٣	نعم	٣٩.٧١	إلى حد ما	٥٨.٦٩	٦٣.٧٧	٣٩.٤١	١٥.٨٠١	*٠.٠٠١
٢	يختلف أداء مدرّبك في التدريب معك في فترة الكورونا عن التدريب في النادي	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٦٢.٥٠	إلى حد ما	٥٤.٤١	إلى حد ما	٦٥.١٣	٥٦.٠٣	٥٠.٠٣	٢.٨٨٨	٠.٢٣٦
٣	يتفاعل مدرّبك معك خلال فترة الكورونا واهتمامه بالحالة النفسية لك	نعم	٦٨.٧٥	نعم	٦٤.١٧	إلى حد ما	٥٧.٣٥	إلى حد ما	٥٨.٣١	٥٦.٥٨	٥٢.٢٨	٠.٦٣٣	٠.٧٢٩
٤	تشعر بأن مدرّبك ذو كفاءة عالية في استخدام التكنولوجيا في التدريب	إلى حد ما	٥٦.٢٥	إلى حد ما	٦١.٦٧	إلى حد ما	٦٣.٢٤	إلى حد ما	٥٠.٠٦	٥٥.٩٨	٥٧.٢٢	٠.٦٦٩	٠.٧١٦
٥	تم الاستفادة من خبرة المدرب خلال فترة الكورونا	إلى حد ما	٥٩.٣٨	إلى حد ما	٦١.٦٧	إلى حد ما	٦٦.١٨	إلى حد ما	٥١.٣١	٥٥.٢٧	٥٧.٨٨	٠.٥٤٨	٠.٧٦٠
٦	شعرت بالفخر لقدرتك علي ابتكار طرق جديدة وأدوات مبتكرة للتدريب عن بعد	إلى حد ما	٦٢.٥٠	نعم	٨٠.٨٣	نعم	٦٤.٧١	إلى حد ما	٤٧.٤١	٦٢.٨٤	٤٦.٣٥	٨.٩١٨	*٠.٠١٢
٧	شعرت بالقلق والخوف علي انخفاض مستوى لاعبيك خلال فترة جلوسهم في المنزل	نعم	٧١.٨٨	نعم	٧٧.٥٠	نعم	٧٣.٥٣	نعم	٥٢.٢٢	٥٧.٤٤	٥٣.٦٢	٠.٦٩٤	٠.٧٠٧
٨	نفذ ناديك تعليمات الحكومة وقام بغلق الممارسة الرياضية خلال أزمة الكورونا	نعم	١٠٠.٠٠	نعم	٩٨.٣٣	نعم	٩٥.٥٩	نعم	٥٧.٥٠	٥٥.٦٨	٥٤.٢٤	١.١٢٥	٠.٥٧٠
٩	التواصل بينك وبين إدارة النادي خلال فترة الكورونا تم بشكل مباشر	لا	١٢.٥٠	لا	٣٠.٨٣	لا	٣٢.٣٥	لا	٤٤.١٣	٥٧.٢٦	٥٧.٧٥	٣.٠٥٥	٠.٢١٧
١٠	شارك النادي مدرّبك في توفير وسيلة للتواصل معك من أجل التدريب بشكل منتظم خلال جلوسك في المنزل	لا	٣١.٢٥	إلى حد ما	٥٢.٥٠	إلى حد ما	٤٨.٥٣	إلى حد ما	٤٣.٤٤	٥٨.٥٣	٥٥.٨٤	٣.١٩٧	٠.٢٠٢
١١	قام النادي بصرف رواتب ومكافآت المدربين واللاعبين خلال أزمة الكورونا	إلى حد ما	٣٤.٣٨	إلى حد ما	٤٠.٨٣	إلى حد ما	٣٨.٢٤	إلى حد ما	٥٢.٧٢	٥٦.٥١	٥٥.٠٣	٠.٢١٩	٠.٨٩٦
١٢	تفاعل النادي بعمل دورات ومحاضرات لكم من أجل نشر التعليمات الصحية من أجل المحافظة علي سلامتكم خلال هذه الأزمة	لا	٢٨.١٣	إلى حد ما	٥٥.٠٠	إلى حد ما	٥٥.٨٨	إلى حد ما	٣٩.٤١	٥٨.٠٣	٥٨.٦٢	٥.٤١٥	٠.٠٦٧
١٣	تابعتم البرامج الرياضية التي تم عرضها علي العديد من شبكات الانترنت وطرق تدريب مختلفة	إلى حد ما	٦٥.٦٣	نعم	٦٨.٣٣	نعم	٦٤.٧١	إلى حد ما	٥٣.٨٤	٥٧.٧٥	٥٢.٣١	٠.٨١٨	٠.٦٦٤

الدلالة (P)	كا ^٢	اختبار كروسكال واليز			الاتجاه السائد						العبارات	م		
		متوسط الرتب			المستوى الأفريقي (ن=٣٤)		مستوى الجمهورية (ن=٦٠)		المستوى الدولي العالمي (ن=١٦)					
		المستوى الأفريقي	مستوى الجمهورية	المستوى الدولي العالمي	اتجاه	%	اتجاه	%	اتجاه	%				
														من قبل العديد من المدربين المتميزين علي مستوى العالم

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (P<0.05) الاتجاه السائد : غير موافق (٠- أقل من ٥٠%) محايد (٥٠%) موافق (أكبر من ٥٠%)

تابع جدول (١٦)

الفروق بين استجابات عينة البحث علي عبارات استمارة مشكلات التدريب عن بعد (طبقاً لمتغير المستوى الرياضي)

الدلالة (P)	كا ^٢	اختبار كروسكال واليز			الاتجاه السائد						العبارات	م		
		متوسط الرتب			المستوى الأفريقي (ن=٣٤)		مستوى الجمهورية (ن=٦٠)		المستوى الدولي العالمي (ن=١٦)					
		المستوى الأفريقي	مستوى الجمهورية	المستوى الدولي العالمي	اتجاه	%	اتجاه	%	اتجاه	%				
														المحور الثالث: مشكلات نفسية واجتماعية
*٠.٠٢١	٧.٧٦٤	٦٦.٩٧	٤٩.٠٧	٥٥.٢٥	إلى حد ما	٥٨.٨٢	إلى حد ما	٣٥.٠٠	إلى حد ما	٤٣.٧٥	توقفت عن العملية التدريبية لك خلال جلوسك في المنزل بسبب أزمة الكورونا	١		
٠.٤٢٢	١.٧٢٥	٥١.١٦	٥٦.١٠	٦٢.٤٧	إلى حد ما	٦١.٧٦	نعم	٦٧.٥٠	نعم	٧٥.٠٠	تواصلت مع مدربك بصورة مستمرة لخوفك من انخفاض مستواك الرياضي	٢		
٠.٣٦٨	١.٩٩٩	٥٠.٧٤	٥٨.٩٥	٥٢.٦٩	نعم	٦٧.٦٥	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٦٨.٧٥	قمت بشراء أدوات رياضية مساعدة لك لكي تمارس رياضتك بشكل فعال داخل المنزل	٣		
٠.١٢٩	٤.١٠١	٥٠.٥٦	٥٥.٨١	٦٤.٨٤	نعم	٧٩.٤١	نعم	٨٤.١٧	نعم	٩٦.٨٨	شعرت باهتمام أسرتك وازياد علاقتكم الاجتماعية خلال فترة الكورونا	٤		
٠.٧٢٧	٠.٦٣٨	٥٢.٦٥	٥٧.٢٣	٥٥.٠٦	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٧٦.٦٧	نعم	٧١.٨٨	شاركت زملائك في الفريق وتواصلت معهم من خلال برامج الاتصال المباشر مثل zoom , ToTok وغيرهم من أجل الحفاظ علي علاقتكم الاجتماعية	٥		
٠.٩٨٨	٠.٠٢٣	٥٦.٠٤	٥٥.٣٧	٥٤.٨٤	نعم	٧٥.٠٠	نعم	٧٦.٦٧	نعم	٧١.٨٨	شعرت بإحباط خلال فترة الكورونا وضيق بسبب عدم الذهاب للنادي	٦		
٠.٩٢٦	٠.١٥٥	٥٦.٧٢	٥٤.٤٩	٥٦.٦٩	إلى حد ما	٦٠.٢٩	إلى حد ما	٥٥.٨٣	إلى حد ما	٥٩.٣٨	لاحظت إهتمام الاتحادات الرياضية في عمل دورات لتأهيل المدربين في كيفية التعامل مع الرياضيين خلال أزمة الكورونا	٧		
٠.١٩٦	٣.٢٥٨	٥٢.٤٧	٥٩.٧٨	٤٥.٨٨	إلى حد ما	٣٦.٧٦	إلى حد ما	٤٧.٥٠	لا	٢٨.١٣	تم التواصل من خلال النادي التابع له أو الاتحاد الرياضي المشارك فيه لرؤية نظام التدريب عن بعد وتدعيمه	٨		
٠.٢٥٢	٢.٧٥٦	٤٩.١٥	٥٧.١٠	٦٣.٠٠	لا	٣٢.٣٥	إلى حد ما	٤٤.١٧	إلى حد ما	٥٣.١٣	شاركت في رؤية العديد من المؤتمرات الرياضية التي تمت خلال هذه الأزمة	٩		
٠.٧١١	٠.٦٨٢	٥٣.٥٧	٥٥.١٦	٦٠.٨٨	إلى حد ما	٣٦.٧٦	إلى حد ما	٣٩.١٧	إلى حد ما	٤٦.٨٨	تفاعلت بالمداخلات في بعض الدورات والمؤتمرات الرياضية للاستفادة منها في ممارستك الرياضة عن بعد	١٠		
٠.٨٥٧	٠.٣٠٩	٥٧.٥٦	٥٤.٨٣	٥٣.٦٣	نعم	٧٩.٤١	نعم	٧٥.٨٣	نعم	٧٨.١٣	استفدت من البرامج الاحترافية لفيروس كورونا التي تم نشرها بكثافة في مجالك الرياضي	١١		

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (P<0.05) الاتجاه السائد : غير موافق (٠- أقل من ٥٠%) محايد (٥٠%) موافق (أكبر من ٥٠%)

يتضح من جدول (١٦) أن الفروق بين الاستجابات دالة إحصائياً في عبارات المحور الأول ماعدا عبارة رقم (٣) بالرغم من أن استجابات جميع الفئات في اتجاه نعم ، ودالة إحصائياً في عبارات المحور الثالث ماعدا عبارة رقم (١) بالرغم من أن استجابات جميع الفئات في اتجاه إلى حد ما ، دالة إحصائياً في عبارات المحور الأول (١٠) والمحور الثاني (١) حيث جاءت استجابات فئتي المستوى

الدولي العالمي ومستوى الجمهورية في اتجاه نعم والمستوى الأفريقي في اتجاه إلى حد ما، دالة إحصائياً في عبارات المحور الثاني (٦) حيث جاءت استجابات فئتي المستوى الدولي العالمي والأفريقي في اتجاه إلى حد ما ومستوى الجمهورية في اتجاه نعم ، الفروق في باقي العبارات غير دالة إحصائياً .

من خلال الجدول السابق اتضح أن هناك إختلاف لدي بعض العبارات في المحور الأول عند الرياضيين ذوي المستوى الرياضي الافريقي حيث أنهم يروا أن مساحة المنزل غير مناسبة لأدائهم الرياضي بشكل مناسب وذلك يرجع الي خبرتهم الرياضية العالية في التدريب وأن قدراتهم ومستوياتهم الرياضية لا تتناسب مع المساحات الصغيرة داخل المنازل وهذا يتفق مع مقال أجور جاك وآخرون Igori Jukic and Others (٢٠٢٠) (١٤) .

الثاني عشر : الاستنتاجات والتوصيات :

• الاستنتاجات :

من خلال تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة تم التوصل الي أهم النتائج الأتية :

١. وعي الرياضيين والمدربين بمفهوم الحجر الصحي والتدريب عن بعد في ظل انتشار فيروس كورونا (كوفيد -١٩) بدرجة كبيرة مما جعلهم ملتزمون بالإجراءات الاحترازية بشكل كبير لضمان السلامة .
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة الدراسة وفقا لمتغير نوع النشاط الرياضي الممارس ، حيث كان هناك شبه اتفاق في طرق التدريب المستخدمة حيث تم استخدام التدريب الهوائي لجميع الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية خلال هذه الفترة بهدف الحفاظ علي مستوي لياقتهم البدنية وكفائتهم التنفسية من أجل سلامتهم ، ولكن كان هناك إختلاف بسيط بين الرياضات الفردية والجماعية في تحديد مدة الوحدة التدريبية فالرياضات الفردية مدة التدريب ساعتين أما الرياضات الجماعية مدة تدريبهم ساعة واحدة فقط .
٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥%) لدي عينة الدراسة حول العوامل المؤثرة في التدريب عن بعد خلال فترة الحجر الصحي الالزامي حيث تم التدريب بشكل متماثل لكلا الجنسين .
٤. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥%) لدي عين الدراسة وفقا لمتغير الجنس لكلا من محوري المشكلات الأسرية والمشكلات الاجتماعية والنفسية حيث اتضح أن التباعد الاجتماعي والحجر الصحي الالزامي أدى إلي ارتفاع درجة المحادثة والتحاور بين أفراد الأسرة مع بعضهم ، من أجل تخفيف حدة التوتر والقلق والخوف الناتج من الأخبار السيئة عن زيادة أعداد المصابين والوفيات بشكل يومي الناتجة من إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد -١٩) .
٥. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥%) لدي عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس في إحدي عبارات محور مشكلات التدريب ، حيث أتضح أن عملية التواصل المباشر بين المدرب والرياضيين كانت تحتوي علي بعض المشكلات مما أدى إلي تدريب الذكور بشكل أفضل من الاناث ، لذلك فالاناث لم يستفيدوا بشكل كبير من عملية التدريب عن بعد .
٦. وأخيرا ظهور العديد من الإيجابيات والسلبيات للتدريب عن بعد خلال فترة إنتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد -١٩) فكان من أهم هذه الإيجابيات هو إستمرارية عملية التدريب بنسبة (٢٧.٢٧%) من أجل الحفاظ علي مستوي اللياقة البدنية للرياضيين وكفائتهم التنفسية بشكل من أجل المحافظة علي سلامتهم، أما أهم السلبيات التي تم ذكرها هي صغر مساحة التدريب المتاحة بنسبة (١٣.٦٤ %) مما أدى إلي صعوبة أداء بعض المهارات الخاصة بالأنشطة الرياضية الممارسة بشكل جيد .

• التوصيات :

من خلال إستعراض نتائج الدراسة يمكن إقتراح عدد من التوصيات وهي :

١. الحرص علي تنفيذ برامج توعية للمجتمع بشكل عام والمجتمع الرياضي بشكل خاص وتركز علي أهمية الممارسة الرياضية للحفاظ علي الصحة العامة للأفراد .
٢. ضرورة قيام اللجنة الأولمبية والاتحادات الرياضية ببرامج وخطط بديلة للالتزامات وانتشار الأوبئة وذلك من أجل إستمرارية التدريب والمنافسات تحت أي ظروف محيطية .
٣. جعل وظيفة المدرب والإداري وظيفية ثابتة داخل النوادي بتعاقد رسمي يخضع لقوانين مثل أي وظيفة بحيث لايمكن أن تتأثر في حالة توقف التدريب بالأندية لأي ظرف خارج عن إرادة المدرب .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. الشيما محمد إبراهيم ، دينا محد كشك (٢٠١٤) :المشكلات الاجتماعية للاعبين الرياضات التنافسية الفردية "دراسة ميدانية مقارنة" ، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات ، العدد التاسع والاربعون ، جامعة الإسكندرية .
٢. أشرف السعيد أحمد (٢٠١٤): التدريب عن بعد ، بحث منشور بمجلة كلية التدريب والتنمية بأكاديمية الشرطة ، وزارة الداخلية ، العدد (٢٩) ، القاهرة .
٣. حسن السيد أبو عيده (٢٠٠١) : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية .
٤. خوله بنت عبد الله أسبتي (٢٠٠٤): مشكلات المراهقات الاجتماعية والنفسية والدراسية " دراسة وصفية علي عينة من الطالبات السعوديات في المرحلة المتوسطة في المدارس الحكومية في مدينة الرياض ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة الملك سعود.
٥. سيد أحمد ضرغام(١٩٩٦): دراسة لبعض المشكلات النفسية للأطفال ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
٦. طارق حسن النعيمي، ومنى عبد الستار هاشم (٢٠٠٤) : تأثير إستخدام الراحة الإيجابية والسلبية خلال الوحدة التدريبية علي مستوي الأداء، بحث منشور مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الأول، الجمهورية العراقية .
٧. عبد الحافظ المبروك غوار، سعيد أحمد سعيد (٢٠١٧) : المشكلات الاجتماعية وعلاقتها بعزوف طلبة جامعة طرابلس علي ممارسة النشاط الرياضي، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، ISSN 2414، دراسا، دولة الامارات العربية المتحدة .
٨. علي الحوات وأخرون (١٩٨٥): دراسات في المشكلات الاجتماعية، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، طرابلس، ليبيا .
٩. علي المطري ، أمل الحرمل (٢٠٢١) : أثار التباعد الاجتماعي علي المواطنين والمقيمين في سلطنة عمان في ظل جائحة كوفيد -١٩ ، بحث منشور بالمجلة العربية للأداب والدراسات الإنسانية ، المجلد الخامس ، العدد (١٦) ، سلطنة عمان .
١٠. قاسم حسن حسين (١٩٩٧) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للطباعة والتوزيع، عمان، الأردن.
١١. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
١٢. محمد صالح كردي (١٩٨٣) : مدي إستخدام الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية في المدارس المتوسطة بالمملكة العربية السعودية ، رسالة ماجستير ،كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض .
١٣. مفتي إبراهيم حماد(١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث "تخطيط – تطبيق – قيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة .
١٤. منظمة الصحة العالمية (٢٠١٥) : فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية تعاريف الحالات لأغراض تبليغ منظمة الصحة العالمية ، website : <http://www.who.int> .
١٥. نضال عبد الناصر فهمي(٢٠١١): تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس والصف علي المشكلات السلوكية لدي طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.
١٦. نغال محمد (٢٠١٦) : أثر بعض الوسائل المعينة في تعجيل استعادة الاستشفاء لدي مصارع الجودو، بحث دكتوراه غير منشور، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجمهورية الجزائرية .
١٧. ناصف علي، نبيل منصور، خيزري محمد (٢٠١٧) : دور طرق التدريب الرياضي المستمر في تعليم مهارة التسديد نحو المرمي، بحث ماجستير غير منشور، جامعة البوليرة، بالجمهورية الجزائرية .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

18. Amri Hammami,Basma Harrabi, Magni Mohr and Peter Krstrup(2020): Physical activity and Coronavirus disease 2019 (COVID-19) :Specific Recommendation for home -based physical trining, Managing Sport and leisure,Website: <https://www.reserchgate.net/publication/340794446>.
19. Ayre, C., & Scally, A. J. (2013): Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 47(1), doi:10.1177/0748175613513808.
20. Bosquet,L.;Mujika,I.(2012): Detraining In Endurance training Science and practice ; Inigo Mujika ,S.L.U.,Ed.;Inigo Mujika : Vitoria-Gasteir ,Spain.
21. Chen,P.;Mao,L.;Nassis,G.P.;Hatmer,P.;Ainsworth,B.E.;Li,F.(2020): Coronavirus disease (COVID-19) The need to maintain Regular Rhsysical Activity while taking precautions.J.Sport Health Sci .

22. Corsini,A.;Bisciotti,G.N.;Eirale,C.;Volpi,P.(2020): Football Can not restart soon during the COVID - 19 emergency . A Critical perspective from the Italian experirnce and acall for action ,Br.J.Sports Med , Inpress .
23. Hatabchi,F.;Ahmadinejad,Z.;Selk-Ghaffari,M(2020) : (COVID-19) Epidemic Exercise or Not to Exercise ,That is the question ! Asian,J.Sports Med ,E 102630.
24. Igor jukic,Julio Calleja,Francesccas,Francesco Cuzzolin,Jesusolma,Nicolas Terrados Njaradi, Rbertosassi,Bernardo Requenoc,Luka Milanovic,Ivan Krakan,Kstas Chatzichristos and Pedro E. Alcara Z(2020): Strategies and Solutions For Team Sports Athletes InIsolationdue to COVID-19 , Sports MDPI,8,57,doi 10.3390,Website: www.mdpi.com/Journal/sports.
25. Juki,I.Milanovic,L.;Svilar,L.Njaradi,N.Calleja-Gonzalez,J.;Castell ano, J.;O.Stojic,S.M (2018):Sport Preparation system in team Sports:synergy of evidence ,Practical experience and artistic expression . In Proceedings of the 16 international conference “Physical Conditioning of Athletes 2018,Zadreb,Croatia.
26. Juki,I.Milanovic,L.;Krakan,I.;Njaradi,N.;Colleja-Gonzalez .;Cuzzoli,F.;Cos,F.;Sassi,R.; Requena,B.(2020):Streagth and Conditioning in to plevel team Sports :An individual Conference “physical Conditioning of Athletes 2020”,Zagreb, Croatia.
27. Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006): The sources of four commonly reported cut-off criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, 9(2), 202-220. doi:10.1177/1094428105284919.
28. Owens ,D.J.;Alison,R.(2018):Close,G.L.Vitamin D and the Athlete, Current perspectives and New challenges .*Sport Med* .48(Suppl.1),S3-S16.
29. Rodriguer-fernandez,A.;Sanchez-sanchez,J.;Ramirez-compillo,R.;Roddriguez- Marroyo,J.A;Vicente,J.G;Nakamura,F.Y.(2018): Effects of short –term In – Season break detraining on repeated sprint ability and Intermittent endurance according on toinitial performance of soccer player .*plos one* ,13,eo201111.
30. Septian Sugesty,SetyRiyanto(2020):Evaluating Stress Impact of Working from Home during COVID-19 pandemic self-quarantine period in Indonesia,Master of Management Student,Universitas Mercu Buana , Jakarta, Indonesia.
31. World Health organization .Situation Report 65(2020):Aavailbal online ,https://WWW.Who.int/docs/default-source/coronaviruse_situation-Reports_/20200325-sitrep-65-Covid-19.pdf?sfvrsn=2b74edd8-2.
32. Zu,Z.y.Jiang,M.D.;Xu,P.P.;Chen,W.;Ni,Q.Q.;Lu,G.M;Zhang,L.J.(2020) : Corona Virus Disease 2019 (covId-19) Aperspetive from china *Radiology,china*.

الملخص

تحديات التدريب عن بعد وإنعكاسه علي الرياضيين أثناء أزمة جائحة كورونا (كوفيد - ١٩)

أ.م. د/ الشيماء محمد إبراهيم أحمد عبد الواحد

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية -كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة الإسكندرية

تهدف الدراسة الي التعرف علي التدريب عن بعد والتحديات التي انعكست منه علي الرياضيين والمدربين في المجال الرياضي، ومدى تأثير ذلك علي المستوي الرياضي لهم من خلال التعرف علي المشاكل التي واجهت الرياضيين والعوامل المؤثرة عليهم وأنواع التدريب عن بعد وتأثير ذلك علي مستواهم الرياضي أثناء فترة جائحة كورونا المستجد (كوفيد -١٩)، حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي ، وأجريت الدراسة علي عينة عمدية قوامها (١١٠) رياضي منهم (٤٦) إناث، (٦٤) ذكور جميعهم قاموا بالمشاركة في العديد من البطولات علي كافة المستويات المحلية والأفريقية والدولية سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية، واسفرت أهم نتائج هذه الدراسة إلي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين عينة الدراسة وفقا لمتغير الجنس في محوري المشكلات الأسرية والمشكلات النفسية والاجتماعية حيث أكد ذلك علي أهمية دور الأسرة في دعم أبنائها الرياضيين خلال فترة انتشار فيروس كورونا لأن التباعد الاجتماعي والحجر الصحي الإلزامي جعل هناك علاقة إجتماعية كبيرة بين الوالدين وابنائهم حيث كان للأسرة دور في تخفيف حدة التوتر والقلق لدي الأبناء الناتج من ارتفاع دائم في عدد الوفيات بسبب هذا الفيروس . كما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عبارة واحدة في محور مشكلات التدريب ، وهي عدم التواصل المباشر بين المدرب واللاعبين أثناء التدريب عن بعد حيث ظهر من خلالها وجود إختلاف بين عينة الدراسة وفقا للجنس مما أدى إلي عدم إستفادة الاناث من هذا النوع من التدريب مثل الذكور ، وأخيرا وجود العديد من الإيجابيات والسلبيات الخاصة بالتدريب عن بعد خلال فترة انتشار فيروس الكورونا (كوفيد -١٩) وتأثير ذلك علي الرياضيين، فكان من أكثر الإيجابيات هو إن التدريب عن بعد حافظ علي لياقتهم البدنية وكفائتهم بنسبة (٢٧.٢٧%)، أما بالنسبة للسلبيات فأتضح أن صغر مساحة التدريب لم تعطيههم الفرصة الكافية لأداء مهاراتهم بشكل جيد بنسبة (١٣.٦٤) % .

summary

The challenges of remote training and its reflection on athletes

During the Corona pandemic crisis, (Covid-19)

Dr/Alshimaa Mohamed Ibrahim Ahmed AbdElwahed

Assistant Professor, Department of Educational, Psychological and social Sciences – Faculty of physical Education for Women – Alexandria University

The study aims to identify remote training and the challenges that have been reflected in it on athletes and coaches in the field of sports, the extent of the impact on the sports level for them by identifying the problems faced by athletes , factors affecting them ,the types of remote training and the impact on their sports level during a pandemic period Corona crisis (Covid-19), where the researcher used the descriptive analytical method, the study was conducted on a deliberate sample of (110) athletes (46) females, and (64) males . All of them participated in many tournaments at local, African and international levels as individual and group sports, the most important results of the study that the absence of statistically significant differences at the level (0.05) between the sample of the study according to variable sex in the two axes of family problems and psychological and social problems, where this confirmed the importance of the role of the family in supporting their athletic children during Corona crisis , Because of social distance and mandatory quarantine , that made a great social relationship between parents and their children where the family had a role in decrease The stress and anxiety of the children resulting from a permanent rise in the number of deaths due to this virus. It was also clear that there were statistically significant differences in one phrase of the axe of training problems, which is the lack of direct communication between the coach and the players during remote training, through which it appeared that there was a difference between the sample of the study according to sex, which led to that females had benefit less than male from this type of training, and finally there are many positives and negatives of remote training during the period of Corona crisis (Covid -19) and the impact on athletes, one of the most positives was that remote training kept them fit and adequate by (27.27%), while the negatives was that the small training space did not give them the opportunity to perform their skills well by (13.64%)