



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة لليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت

عنوان:

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

واقع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل

وباء كوفيد - 19.

دراسة ميدانية لأساتذة التربية البدنية والرياضية لبعض متوسطات ولاية

جيجل

تحت إشراف الدكتور:

- لوط محمد الصديق.

إعداد الطالبين:

- أحمد سعيد صلاح الدين.

- خلوف يعقوب.

السنة الدراسية : 2021/2020



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة لليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت

عنوان:

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

واقع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل

وباء كوفيد - 19.

دراسة ميدانية لأساتذة التربية البدنية والرياضية لبعض متوسطات ولاية

جيجل

تحت إشراف الدكتور:

- لوط محمد الصديق.

إعداد الطالبين:

- أحمد سعيد صلاح الدين.

- خلوف يعقوب.

السنة الدراسية : 2021/2020

## الإهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى  
وأهله ومن وفى أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لتثمين هذه الخطوة في  
مسيرتنا الدراسية بمذكره هذه ثمرة الجهد  
والنجاح بفضلته تعالى مهدات الى الوالدين  
الكريمين حفظهم الله وادم وادامهما نورا  
لدربي.

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من  
ولا تزال من اخوه واخوات الى كل الرفاق الذين  
دعموني الى كل الى كل قسم علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد  
الصادق بن يحيى -جيجل- الى كل من كان لهم  
الفضل في حياتي.

## الشكر والتقدير

في البداية الشكر والحمد لله جلا في علاه،  
فاليه ينسب الفضل كله في إكمال - والكمال  
يبقى لله وحده هذا العمل وبعد الحمد لله فإنني  
اتوجه الى استاذي المشرف لوط محمد  
الصديق بخالص الشكر والتقدير الذي لن تفييه  
اي كلمات، فلولا مثابرتة ودعمه المستمر ما  
تم هذا العمل.

وبعدها فالشكر موصول لكل أساتذتي الذين  
دعموني خلال كل مراحل دراستي حتى  
أتشرف بوقوفي أمام حضراتكم اليوم.

قائمة المحتويات:

الترقيم	العنوان	الصفحة
	الإهداء	أ
	الشكر	ب
	الفهرس	ت
<b>الجانب التمهيدي</b>		
	مقدمة	2
1	الإشكالية	5
2	فرضيات الدراسة	6
3	أهداف الدراسة	6
4	أهمية الدراسة	6
5	تعريف بمفاهيم ومصطلحات الدراسة	7
6	الدراسات السابقة أو المشابهة	10
7	التعليق على الدراسات السابقة	12
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية</b>		
1	مفهوم التربية العامة	15
1-1	التعريف اللغوي	15

15	التعريف الاصطلاحي	2-1
15	مفهوم التربية البدنية والرياضية	2
16	النظرة القديمة والحديثة للتربية البدنية والرياضية	3
16	النظرة القديمة	1-3
17	النظرة الحديثة	2-3
17	الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية	4
17	التنمية البدنية	1-4
17	التنمية الحركية	2-4
18	الترويح وأنشطة الفراغ	3-4
18	التنمية النفسية	4-4
18	التنمية الاجتماعية	5-4
19	القيم الجمالية والتذوق الحركي	6-4
19	التنمية المعرفية	7-4
19	العوامل التي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية	5
20	القيم والأهداف في التخطيط الاختيار تدريس مهنة التربية البدنية	6
20	صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية	1-6
21	كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية	2-6
21	الكفاءات الشخصية	1-2-6

21	الكفاءات الجسمية	2-2-6
21	الكفاءات الخلقية والسلوكية	3-2-6
22	الكفاءات العقلية والعلمية	4-2-6
22	طبيعة التربية البدنية والرياضية	7
22	التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي	1-7
22	التربية البدنية والرياضية كبرنامج	2-7
23	ملخص الفصل	
<b>الفصل الثاني: فيروس كوفيد - 19</b>		
25	فيروس كوفيد - 19	1
25	الأعراض	1-1
28	أسباب انتقال العدوى	2-1
28	عوامل الخطورة	3-1
29	المضاعفات	4-1
29	الوقاية	5-1
32	ملخص الفصل	
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>فصل الإجراءات المنهجية</b>		
35	تمهيد	

36	الدراسات الاستطلاعية	1
36	منهج الدراسة	2
37	مجتمع الدراسة	3
37	عينة الدراسة	4
37	حدود الدراسة	5
38	أدوات الدراسة	6
39	الأدوات الإحصائية	7
عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة		
42	الفصل الأول: عرض وتحليل نتائج الدراسة	1
53	الفصل الثاني: مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	2
53	الفرضية الجزئية الأولى	1-2
53	الفرضية الجزئية الثانية	2-2
54	الفرضية الرئيسية	3-2
55	خلاصة	
56	نتائج الدراسة	
57	اقتراحات مستقبلية	
58	خاتمة	
	قائمة المراجع	



	قائمة الملاحق
72	ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

رقم الجدول	الصفحة
الجدول 1	37
الجدول 2	42
الجدول 3	43
الجدول 4	44
الجدول 5	45
الجدول 6	46
الجدول 7	47
الجدول 8	48
الجدول 9	49
الجدول 10	50
الجدول 11	51
الجدول 12	52
الجدول 13	54

## قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل
42	الشكل 1
43	الشكل 2
44	الشكل 3
45	الشكل 4
46	الشكل 5
47	الشكل 6
48	الشكل 7
49	الشكل 8
50	الشكل 9
51	الشكل 10
52	الشكل 11

# مقدمة

## مقدمة :

يعد نقص النشاط البدني احد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بالأمراض مثل:أمراض القلب والسرطان وغيرها من الأمراض الأخرى وكذا مختلف الأوبئة حيث يعود النشاط البدني بفوائد جمع على الصحة ويساهم في الوقاية من الأمراض لكن وجهه نظري هذه يراها إلا المختصون في هذا المجال حيث يعتقد الكثير من أفراد المجتمع إن مائة التربية البدنية والرياضية بالأخص في المؤسسات التربوية تقتصر في نظرهم على مفهومين لا علاقة لهما بماذا يبداغوجيا تدرس وفق منهاج مسطر و برنامج منظم و أسس تربوية،المفهوم الأول هو النماذج التربية البدنية والرياضية عبارة عن جري وقفز الوقت والترويح عن النفس وماذا ليست لها فائدة من الجانب العلمي أو الصحي والثاني هو إنها تسبب الفوضى وتخل بالنظام المدرسي وتفقد التلاميذ الذين يدرسون المواد الأخرى التركيز والانتباه ولا لكن هذا غير صحيح أبدا فلقد تعلمنا إن الوقاية خير من العلاج لهذا التربية البدنية والرياضية تمثل الخط الأمان الأول للتلميذ فهي تقي من الأمراض الجسدية وتقلل بنسبه كبيره من الإصابة بالأوبئة كهرباء كوفيد 19 والكوليرا وغيرها.... التي تهدد أفراد المجتمع حيث إن التربية البدنية والرياضية تقدم مهام أساسية ترقى بمستواهم الفكري وادھني بل وتحافظ على أبدانهم من الأمراض العصر التي باتت تؤرق الكثير من العائلات لذلك قمنا بدراسة كان غرضها الأساسي الممارسة الصحية والسليمة لحصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المدارس عن طريق بروتوكول الصحي في ظل ظروف وباء كوفيد 19 لمعالجتها هذا الموضوع والإجابة عن التساؤلات الدراسة وضعنا خطه بحثيه مقسمه إلى أربعة فصول كالآتي:

الجانب النظري: يضم الفصل الأول والثاني.

الفصل الأول: وخصصا للإطار المفاهيم للدراسة ويتضمن تحديد إشكالية ثم أهداف الدراسة وفرضياتها ، أهمية البحث والدراسات السابقة ونقدها.

الفصل الثاني: ويتضمن الجزء النظري للدراسة حيث يتم تناول العناوين الرئيسية للجانب النظري.

الجانب التطبيقي: يضم الفصل الثالث والرابع.

---

الفصل الثالث: ويتعلق بالإطار المنهجي للدراسة حيث تطرقنا إلى الدراسة الميدانية وإجراءاتها منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة وعينتها، حدود الدراسة، أدوات جمع المعلومات ، أساليب التحليل الإحصائي.

الفصل الرابع: يضم عرض وتحليل وتفسير النتائج المتوصل إليها من خلال الدراسة الميدانية ثم استخلصناها في خلاصة عامة ووضعنا بعض التوصيات والاقتراحات إلى إن نصل في الأخير إلى قائمة المراجع والملاحق.

مدخل عام: التعريف

بالبحر

**1- الإشكالية :**

إن مادة التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة مهمة لا تقل أهمية عن بقية المواد وذلك بسبب الدور الهام الذي تلعبه في تكوين الفرد وإعداده للحياة العامة حيث يعتبر تدريس هذه المادة عملية تخطيطية تساهم في بناء شخصية المتعلم.

الجزائر منذ الاستقلال سنة 1962 عمدت لإدراج هذه المادة ضمن المزداد التي تدرس في الأطوار الثلاث وجعلت لها تخصصا في الجامعة ففي عام 1996 قامت وزارة التربية بإصدار منهاج التربية البدنية والرياضة.

في عام 2019 الجزائر وغيرها من دول العالم اجتاحتها جائحة كورونا كوفيد - 19، تسبب في شلل تام للحياة العامة ومنها إغلاق المدارس بعد مرور أشهر على الغلق ومن تراجع نسبة الإصابات قررت الدولة إعادة فتح المدارس لكن وفق بروتوكول صحي صارم خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية، وبما أنه موضوع جديد يعالج قضية مهمة في الوقت الحالي، أردنا أن نقوم دراستنا على كيفية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل وباء كوفيد19، وبناء على كل هذه المعطيات كانت الإشكالية على النحو التالي:

**1-1-التساؤل الرئيسي :**

- هل ساهم تطبيق البروتوكول الصحي لكوفيد-19 في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**1-2- التساؤلات الفرعية :**

- هل ساهم تفويض التلاميذ في نجاح حصة التربية البدنية والرياضة؟

- هل ساهم إنقاص الحجم الساعي في نجاح حصة التربية البدنية والرياضة ؟



**2- فرضيات البحث :****2-1- الفرضية الرئيسية:**

- ساهم البرتوكول الصحي في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

**2-2- الفرضيات الجزئية:**

- ساهم تفويج التلاميذ في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

- ساهم إنقاص حجم الساعي في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

**3- أهداف الدراسة:**

- تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية مهمة جدا في المنظومة التربوية ، ومع ظهور وباء كوفيد19، وتوقف الدراسة في الجزائر كان هناك جدل حول آلية تطبيق وممارسة الحصة، أردنا من خلال دراستنا هذه إبراز كيفية الممارسة الصحية للحصة في ظل وباء كوفيد 19 من خلال الأهداف التالية:

- إبراز كيفية تعامل ومدى تقبل التلاميذ للحصة في ظل التفويج.

- توضيح الرؤية الحقيقية لواقع إنقاص الحجم الساعي للحصة.

**4- أهمية الدراسة:**

إن التلميذ هو محور العملية التربوية ونظرا للمعوقات التي أصبح تحول دون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل الوباء كوفيد-19 المستجد قمنا بهذه الدراسة نظرا للأهمية التالية:

- اكتشاف مدى تأثير نقص الحجم الساعي على الحصة.

- رؤية مدى فعالية نظام التفويج في حصة التربية البدنية.

- إبراز مدى أهمية حصة التربية البدنية والرياضية خاصة في وقت الوباء.

## 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسة :

5-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية: يعتبر الأستاذ أحد الجذور الأساسية في مجال التربية والتعليم حيث يساعد التلميذ على التطور في الكثير من المجالات بما فيها المجالات الاجتماعية والنفسية وهو الذي يوجه قواه الطبيعية توجيهها سليما ويهيئ لقواه المكتسبة من البيئة التعليمية حتى تتحدد محصلة بمجهودات التلميذ في الاتجاه النافع حيث يعتبر الأستاذ الوسيط بين التلميذ والرياضة وهو سبب ممارسة التلميذ لمختلف الأنشطة الرياضية، والتي ترتبط ارتباطا مباشرا بمدى وعي وخبرته في تنفيذ وتقويم وتخطيط العملية التربوية بينه وبين التلميذ ( معوض حسن السيد ، 1997) و أحد يستطيع أن ينكر الدور الذي يلعبه الأستاذ في حياة التلميذ في المدرسة فهو يزرع المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وقديما قال "شيشرون " إن طريق انصح والإرشاد في التربية والتعليم طويل، أما القدوة والمثل الصالح فطريقهما قصير وسريع التأثير (فيمي توفيق مقبل ، 1978) .

## التعريف الإجرائي:

هو فرد كفئ قادر على ممارسة عمله التربوي على وجه كامل أو مثالي من خلال كل أو بعض القواعد الآتية:

- المؤهل الدراسي الذي حصل عليه الفرد في مجال تخصصه.

- الخبرة العلمية الفعلية الناتجة عن ممارسة فنية تطبيقية.

- القيام بأبحاث علمية ونشر نتائجها.

**5-2- التربية البدنية والرياضية :** مجال نشط من مجالات الحياة المختلفة والخاصة بالنشاط الحركي ، وهو نشاط تطبق فيه جميع علوم الحياة الإنسانية والاجتماعية بأساليب هادفة لبناء الفرد بدنيا و اجتماعيا ، بشرط توفر المدرس المؤهل .( خطاب عادل محمد. 1965 )

**تعريف الاصطلاحي :** تعرف بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني عن طريق وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق الأهداف .

**تعريف الإجرائي :** هو العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء التلاميذ عن طريق وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق الأهداف المسطرة في العملية التربوية .

**5-3- فيروس كوفيد 19 :** هو مرض معد سببه فيروس كورونا المستكشف حديثاً، يعاني معظم الناس الذين يصابون به من اعتلالات تنفسية خفيفة إلى متوسطة ويتعافون دون حاجة إلى علاج خاص ويبقى كبار السن عرضة للإصابة باعتلالات خطيرة.

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضاً مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارز) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرز). تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين في 2019.

يُعرف الفيروس الآن باسم "فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2"، ويُرمز إليه بـ sars-2 .COV-2. ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد - 19). في آذار/مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية (who) أنها صنّفت وباء كوفيد- 19 كجائحة

(http:// www.who.int.)

**تمهيد :**

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال السنة الدراسية إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج، ككل وتنفيذ حصص التربية البدنية يعتبر أحد واجبات الأستاذ .

إن لكل حصة أغراضها سواء كانت تربية أو بدنية أو مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية ، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الدراسة .

**5-4 - حصة التربية البدنية والرياضة** : أحد أشكال الموارد الأكاديمية مثل علوم

الطبيعة والكيمياء واللغة، لكونها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض .

**تعريف الإجرائي:**

وحصة التربية البدنية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة كل أوجه التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة ، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر ، وغير مباشر .

من خلال هذين التعريفين نستنتج إن حصة التربية البدنية والرياضية في مختل المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري

لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق التعليمية من تمارينات والعباب بسيطة ( محمد عوض البسيوني وآخرون، 1992) .

## 6- الدراسات السابقة:

يحتدم أدب الدراسات على أي بحث كان تحديد الدراسات السابقة التي تناولت نفس موضوع دراسته وعلى الأقل جانباً منه وذكرها، وذلك كي تبدأ الدراسة الجديدة من نقطة نهاية بحث آخر ونحن بدورنا وحفاظاً على قوانين البحث العلمي وجب علينا إتباع نفس الوتيرة اعتماداً على باحثين ومحللين تناولوا مواضيع مشابهة لدراستنا أو متطابقة معها والهدف من ذلك هو أن تكون دراستنا صحيحة ووفق منهجية متعارف عليها ومنظمة، ومن أهم الدراسات التي وجدناها على علاقة بموضوعنا وعالجت تقريبا الإشكالية المطروحة نذكر ما يلي:

### 6-1- الدراسة الأولى:

قام الدكتور فيصل الملا (وهو دكتور في فلسفة التربية الرياضية والصحية والحركية) بنشر مقال يوم الاثنين 19 أكتوبر 2020 يتحدث فيه عن تدريس الرياضة المدرسية عن بعد بسبب جائحة كورونا حيث تطرق إلى إمكانية استعمال الوسائل التكنولوجية في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بالرغم من أنها مادة تطبيقية ونظراً إلى ظروف جائحة كورونا جعلت من الدراسة عن بعد خيار لا مفر منه ( فيصل الملا 2020).

### 6-2- الدراسة الثانية:

أضاف الدكتور عبد الله الناصر مقال يوم 19 أكتوبر 2020 عل الساعة 10 مساءً يتحدث فيه عن أهمية تدريس التربية البدنية والرياضية ولو كان ذلك عن بعد نظراً لأنها مادة أساسية لا غناء عنها رغم ما يقال عنها أنها مادة ترفيهية ليست جديرة بكل هذا الاهتمام حيث رد الدكتور بأهمية المادة للتلميذ وتساهم في تكوين شخصيته وتقويم سلوكه وما لها من تأثير حتى على مردوده العلمي وعلى الجسم والعقل<sup>3</sup> (عبد الله الناصر 2020).

دراسة ألبرتو غاندولفي وهو أستاذ ممارسة الرياضة في جامعة نيويورك أبوظبي. 2020

عنوان الدراسة : تطوير نموذج رياضي حول عودة الطلبة إلى المدارس في ظل انتشار فيروس كوفيد-19 وهدفت الدراسة إلى تطوير نموذج رياضي يحدد عدد الأيام التي يمكن للطلبة فيها الالتحاق بالمدرسة وذلك لإتاحة تجربة تعليمية أفضل مع التخفيف من انتشار عدوى فيروس كوفيد-19 بين الطلبة ويهدف هذا النموذج إلى توفير حل قابل للتطبيق في المدارس التي تخطط لاستكمال أنشطتها قبل بداية العام الدراسي الجديد 2020-2021 وكن المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي.

عينة الدراسة : شملت الدراسة خمسة فئات مختلفة ضمت الطلبة المعرضين للعدوى والطلبة الذين تظهر عليهم الأعراض، إلى جانب الطلبة الذين أصيبوا بالعدوى وتعافوا منه، كما تقدم دراسة غاندولفي نماذج لعوامل أخرى من الممكن أن تنتشر العدوى فيها مثل العمل بنظام اليوم الدراسي الكامل لمدة 7 ساعات وخطر لإصابة الطلبة بالعدوى من خارج المدرسة .

نتائج الدراسة : أظهرت الدراسة أن هذه النماذج الممزوجة مع التناوب الدوري للأيام والأسابيع أن الدراسة داخل الفصل أو عن بعد ستكون مثالية، حيث ستمكن هذه الإستراتيجية من فتح المدارس بين 90 يوم من أصل 200 يوم، تقليص عدد الإصابة المتوقعة بفيروس كوفيد-19 بين الطلبة من 250% إلى 66% (البرتو غاندولفي 2020) .

## 7- مناقشة الدراسات السابقة:

بعد عرضنا لبعض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا لاحظنا إن معظمها كانت على صلة من قريب أو من بعيد من موضوع دراستنا خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا و إيجاد آليات تسمح بأداء الرياضة المدرسية في ظروف الجائحة.

- يتبين من خلال الدراسات السابقة أن لتربية البدنية والرياضة الأثر الهام والكبير في التلاميذ في مختلف المجالات الاجتماعية والتربوية.

- فمقال الدكتور عبد الله الناصر أثبت أن التربية البدنية والرياضية ليست مادة ذات طابع ترفيهي بل ها دور في عملية التعليم والتربية والسلوك حيث أنها تؤثر في تحصيل الدراسة للتلميذ حيث لها تأثير أكبر من المواد التعليمية الأخرى.

- وعبر مقال الدكتور فيصل الملا عن فكرة التعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا والذي خلص إلى توظيف التكنولوجيا في تدريس هذه المادة وهذا شيء رائع لكن لهذه الطريقة سلبيات، لكن هذا خيار ضروري لا رجعة فيه بسبب الجائحة.

# الجانب النظري



## الفصل الأول:

# التربية البدنية والرياضية.

**1- مفهوم التربية العامة :**

**1-1- التعريف اللغوي :** التربية مأخوذة من فعل ( رب - يربوا) أي زاد ومنا ، فالتربية إذا تعت الزيادة والنمو ( يوسف محمد رضا ، 1994 ).

**1-2- التعريف الاصطلاحي :** التربية في ابسط معنًى لها تعد عملية التوافق والتكيف ، فهي عبارة عن عملية تفاعل بُت الفرد وبيئته الاجتماعية ، وذلك بغرض تحقيق التوافق والتكيف بين الإنسان والقيم الاجتماعية والاحتياجات التي تفرضها البيئة ، تبعاً لدرجة التطور المادي والروحي فيها ، وهي لا تقتصر على المدرسة ، بل تحدث حين يجتمع الأفراد ( المديرية الفرعية للتكوين ، 1973 )، التربية ظاهرة ممارسة والإنسان يتعلم من خلالها ، وخاصة التي تحدث في المدرسة و الأسرة لها هو مساعدة الشخصية الإنسانية على إن تنمو منوا اجتماعيا وانفعاليا سليما ويحررها في التحامل والكرهية والحقد والضغينة ، وهي شرط أساسي لتحقيق الأمن والسلم ( Audigier François .2000 ).

وقد وردة عدة تعاريف للتربية ، وذلك من طرف فلاسفة من أصحاب الاختصاص ، نذكر منها ما يلي :

\* يعرفها ارسطو : " هي إعداد العقل لكسب العلم "

\* يعرفها جون ديوي Dewey Jhon : أداة لنقل أهداف المجتمع ومعارفه من جيل لآخر ، فهي تحديد المستمر بعينه ، وهي عملية نمو لا هدف لها إلا المزيد من النمو ( جعيني نعيم حبيب ، 2004 ).

**2 - مفهوم التربية البدنية والرياضية :**

- لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية والرياضية اهتماماً كبيراً ، لمالها من الأهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن إعداداً صالحاً شاملاً ، جسمياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ، حيث أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع ، وأصبح التطور ضرورة من ضروريات الحياة ، كما أن استخدام التكنولوجيا الحديثة والتقدم العلمي يوضحان مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ، ويعتقد الكثير من الناس أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف أنواع الرياضات كترية الأجسام القوية والجري والقفز .... ، والبعض الآخر يعتبرها مهارات ترويحية ، ومن هنا نشأت أن الكثير من الناس يفتقرون للمفهوم الصحيح التربية البدنية والرياضية ، والتعريف الأدق و الأصح لها ( محمد محمد الحماحي ، امين انور الخولي .1990).

- وقد جاءت عدة تعاريف للمفهوم التربية البدنية والرياضية نذكر أهمها :
- " Obberteuefer – Delbert " هي مجموعة الخبرات التي يكسبها الفرد خلال الحركة
- " Williams Jesse " هي مجموعة الأنشطة البدنية يقوم بها الإنسان التي اختيرت كأنواع وفقدت كحصائل '
- يعرفها " Nash Jay " هي ذلك الجانب في المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع الأنشطة وما يرتبط من استجابات (Birzea Cesar.2000).
- التربية البدنية والرياضية جانب مكمل للنظام التربوي (مكارم حلمي ابو هرجة وآخرون.2002).
- الأنشطة البدنية التي تعتمد على الجهد البدني الكبير والعضلات ، وهي وسائط تربوية الاكتساب خبرات سلوكية (مكارم حلمي ابو هرجة و آخرون.2002).
- العمليات الأساسية في التربية البدنية الرياضية تتطلب اختيار وتنسيق الأنشطة ألها برامج بالدرجة الأولى .

### 3 - النظرة القديمة والحديثة للتربية البدنية والرياضية :

- 3-1 - النظرة القديمة : تأثرت التربية البدنية والرياضية بالمفهوم الذي سيطر على معنى التربية قديما ، لذا فقد أطلق عليها مصطلح التربية البدنية ، وبناء على التعبير فقد ظهرت بعض المعتقدات الخاطئة في التربية البدنية والرياضية ، يمكن تلخيصها فيما يلي :
- التربية البدنية والرياضية عبارة عن فترة راحة بين درسين أكاديميين.
- يمكن أي شخص القيام بتدريس التربية البدنية والرياضية ، ولا ضرورة لإعداد المدرس .
- التربية البدنية لا تتمتع بالتقدير الأكاديمي أو الأهمية التربوية التي تتمتع بها بقية المواد الدراسية الأخرى (Bourdieu Pierre.1980).

3-2 - النظرة الحديثة : تعنتي بنقل التراث الثقافي من جيل لآخر أي من جيل القديم للحديث . وذلك بعد إدخال التعديلات وقد يكون نقل هذا التراث مقننا كما هو الحال في مدارسنا الوطنية . وقد يكون في إطار يسوده التنظيم ، فالتربية البدنية والرياضية تفيد في مجموعه العمليات التي توجه بشكل خاص لإكساب الفرد الحياة المتكاملة والتي تعود عليه وعلى مجتمعه بالفائدة والنشاط (مكارم حلمي ابو هرجة وآخرون.2002).

#### 4- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

تعريف التربية البدنية والرياضية إلى إلى تحقيق النمو المتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به إمكانياته واستعداداته ، طريق المشاركة الفعالة التي تتناسب مع خصائص كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربية مؤهلة، وتتجلى أهميتها في الأهداف التالية:

#### 4-1- التنمية البدنية:

يعتمد هذا الهدف على الارتقاء البدني والوظيفة ولأنه يتصل بصحة الإنسان و اللياقة البدنية فهو مهم جدا له، وينطبق هذا الأمر على سائر المواد التربوية،ومن أهم فوائدها ما يلي :

- اكتساب القوام السليم والخالي من العيوب والإعاقة.
- السيطرة على البدانة والتحكم في الوزن.
- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم عن طريق رفع اللياقة البدنية .
- الاهتمام بسلامة الجسم والعناية بالتشوهات البدنية.
- المساعدة على أداء الأنشطة اليومية بحيوية ونشاط(الجامعة الصيفية،2003).

#### 4-2- التنمية الحركية :

تشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أهم أبعاد وجوده ، سواء على المستوى الحياتي أو البيولوجي أو الثقافي أو الاجتماعي.....

وذلك يمثل الهدف هدف التنمية الحركية والارتقاء بكفاءتها(الجامعة الصيفية ،2003).

وتعتمد حركة الإنسان على العمل المتناسق بين الجهازين العصبي والعضلي، والتي تركز على الحركة الأصلية الطبيعية الموروثة ، والتي تتمثل في: الجري والمشي والوثب والركل والضرب.....، ومن خلال جهود تنمية الحركات عبر خصائص ومفاهيم الحركة الاتجاه والمسار والمستوى ،الجهد والفراغ ، تنمو المهارات الحركية ويمكن تطوير كفاءتها كما أن الإثارة الحسية من خلال النشاط البدني ضرورية من اجل النمو والتطور الأمثل للجهاز العصبي ويزيد استخدام قوه الجهاز العصبي المركزي من خلال الارتقاء بالأداء الصحي لشبكه الخلايا العصبية.

#### 4-3- الترويح وأنشطة الفراغ:

إن النشاط التربوي البدنية والرياضية نشاط بدني اختياري ممتع ومثاله في ذلك الترويح في أوقات الفراغ إلا أن الترويح لا يقتصر على الأنشطة البدنية أو الرياضية بل يتعداه ليشمل العديد من الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية وغيرها إذن إن الأنشطة الرياضية الترويحية تتميز بأهميتها البالغة في التنمية الشاملة  
(www.alorouhclub .com/rate .php)

#### 4-4- التنمية النفسية:

يعبر عن مختلف القيم والخبرات و الحصى إلى الانفعالية الطيبة والمقبولة والتي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية والرياضية يكون هذا التأثير في تكون الشخصية الإنسانية المتزنة التي تتصف بالشمول والتكامل كما أنها تتيح مقابله الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد وتأثير الأنشطة البدنية والحركية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية له و التغلغل في أعماق المستويات حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي للجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته الوجدانية والعاطفية فقد اعتبر "أفلاطون" جسم الإنسان هو مصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد كما اعتبر "فريد" بان الجهاز النفسي هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية.

#### 4-5- التنمية الاجتماعية:

تنتم الأنشطة الرياضية بقراءة المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية ، التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عدد كبير من الخبرات والقيم والفضائل الاجتماعية المرغوبة ،

والتي تنتمي الجوانب الاجتماعية في شخصه وتكسبه السمات الخلقية والاجتماعية والإرادة الذاتية المرغوبة والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع وتعلم فن القيادة وتجنب الأنانية.

#### 4-6- القيم الجمالية وتذوق الحركي:

في مجال التربية البدنية والرياضية كثيرا ما يتردد لفظ جميل للتعبير عن أداء حركي رفيع المستوى كما يوسف الرياضي بأنه فنان لأنه صاحب أسلوب ذاتي متميز في أدائه ولعبه فقد تعدى أداء هؤلاء الرياضيين إلى مرحلة التكتيك إذ أصبحت تؤدي هذه المهارات بقدر كبير من الإحساس والمشاعر إلى التعبير عن التذوق الحركي الجمالي رفيع المستوى والخبرة الجمالية تتوفر في جميع الألوان وأشكال النشاط الحركي للإنسان (محمد محمد الحماحي، أمين انور الخولي، 1999).

#### 4-7- التنمية المعرفية:

يتناول العلاقة بين ما ممارسه النشاط البدني والرياضي والقيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسه هذا النشاط ، والمعرفة الرياضية في المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل موضوعات ذات الطبيعة المعرفية العقلية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم في أدائه بشكل عام ، ويهتم الهدف المعرفي لتنمية المعلومات والمهارات المعرفية والتطبيق والتحليل والتركييب وذلك بشرط معرفه خصائصها مثل:

- الرياضة وسيرة الأبطال.

- المصطلحات والمتغيرات الرياضية.

- مواصفات الأدوات والأجهزة والتسهيلات.

- قواعد اللعبة و لوائح المنافسات.

#### 5- العوامل التي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية:

إذا نظرنا إلى التربية البدنية والرياضية نجد أن هناك بعض العوامل التي تساعد في تحقيق أهدافها والتي تتمثل فيما يلي :

- عوامل الأمن والسلامة حفاظاً على سلامة الرياضيين.
- الإعداد الجيد لمدرسي وموجهي التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة الكشف الطبي الدوري للممارسين.
- التخطيط العلمي للسليم لبرامجها (مكارم حلمي ابو هرجة وآخرون،2002).

## 6- القيم والأهداف في التخطيط للاختيار تدريس مهنة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن تتماشى أهداف أي طالب في قسم التربية البدنية والرياضية يريد أن يعمل في تدريس المادة مع ما ينشده ويتطلع إلى تحقيقه في الحياة ، وإذا كان سلوك الفرد مرهون بمجموعة من القيم تعد أساس سلوكه ، ويوجد الكثير من الأفراد لا يفضحون بعناية واهتمام القيم التي يعتنقونها ، وهذا ما قد يترك صعوبة في التعامل مع الآخرين ، أو قد يتأثر سلوكهم بعدم التناسق في الكثير من مواقف الحياة مختلفة ، وعلى ذلك فإن العمل في وظيفة تدريس التربية البدنية والرياضية يتطلب مجموعة من القيم التي يحاول المعلم اكتسابها (محمد سعد زغول ، مكارم حلمي ابو هرجة،2005).

### 6-1- صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن التدريس الفعال في التربية البدنية والرياضية فهم الأساليب التدريسية والعمل بها في سبيل أحداث التعليم المهاري ، وتنمية عناصر الأداء البدني بطريقة علمية ومنهجية وبعيدة كل البعد عن العشوائية والارتجالية وفي هذا السياق يعتبر مدرس التربية البدنية والرياضية الشخص الذي يتحقق أدوار مثالية في علاقته بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية واجبة في الاتصال بالتعليم ومتابعة برامج التربية البدنية والرياضية، حيث يقول "ميرو" في تعريفه بمهام المعلم: "هو احترافي التعليم" ومن هنا يمكن أن نقول بأن عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية يتمثل في التصور والتسيير والتنظيم الوضعيات التعليمية التي تسمح للطالب بالتعلم ، فهو يلعب دوراً مهماً في حياة الطلبة والمتعلمين ويعتبر المسؤول الأول عن المحافظة على صحتهم وتحسينها (امين انور الخولي،1996).

**6-2- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية:**

يقصد بها القدرات التي تتيح للفرد الاستمرار في أداء مهام وأنشطة تخصصيه بنجاح حيث يعتقد "شيندر" أن إعداد الأستاذ للمهام يجب أن يهتم به كمواطن مثقف ومربي قدير ومعلم ماهر كقائد متخصص في المجال المهني الرياضي المحدد ومن الكفاءات المهنية التي يجب على الأستاذ التقيد بها هي:

- الطالب على ممارسه الرياضة.

- الإعداد الجيد للدروس.

- القدرة على ربط أجزاء المنهاج ببعضها البعض.

- القدرة على حل المشكلات.

**6-2-1- الكفاءات الشخصية:**

تعتبر احد الجوانب الأساسية في الإعداد المهني وكذلك احد دعائم النجاح وتتمثل في:

-العدل في إعطاء الدرجات والعلامات والاتصاف بالمرح.

-تفهم ميول وحاجه الطلبة والمساهمة بالقسط الكبير في خلق العلاقات الاجتماعية بينهم (مكارم حلمي أبو هرجة وأخرون، 2002).

**6-2-2-الكفاءات الجسمية:**

يقصد بها تمتع الأستاذ باللياقة البدنية الكافية وان يكون دائما النشاط وحسن المظهر وسليم البنية وعموما المعلم قدوه لطلابه وعليه أن يكون في مستوى هذه القدوة

**6-2-3- الكفاءات الخلقية والسلوكية:**

لكي يؤثر الأستاذ ايجابيا عند التدريس التربية البدنية والرياضية على الطلبة أو يجب أن تتوفر فيه خصائص تبرز في أوساط الطلبة كالعاطفة فلا يجب أن يكون قاسيا عليهم لكي لا ينفرد يؤثر سلباً على الدروس والأهداف التي سطرها(صالح عبد العزيز. 1984).



## 6-2-4- الكفاءات العقلية والعلمية:

يجب أن يكون على نصيب من العلم والذكاء وقادر على التحصيل السريع و مصدر للتجديد ونعني بهذا أن يكون كثير الاطلاع لإنماء معارفه وإلمامه بالمادة ومتطلعا على كل ما يخص التربية البدنية والرياضية، تكون مهمته سهلة ويكون مردوده أفضل وبالتالي قدرته على إفادة طلابه، وهكذا يؤدي الأستاذ دوره كاملا كمربي ليسعن طريق الانجاز و التحضير للدروس فحسب، وإنما بسلوكه ومزاياه الإنسانية ونضجه الفكري والمعرفي (محمود السباعي، 1985).

## 7- طبيعة التربية البدنية و الرياضية :

## 7-1- التربية البدنية والرياضية كنظام أكاديمي :

يحترف عدد من المختصين في مجالات العمل التربوي البدني والرياضي، وقد تنامت فروعه ومجالاته بشكل كبير، وهي تعتمد على بنية المعرفة وعلومها ومباحثها وفنونها، لتقدم ارفع مستوى من الخدمة المهنية في مختلف مجالات التخصص المهني .

## 7-2- التربية البدنية والرياضية كبرنامج :

وهو المنظور الأقدم والذي ارتبط بالتربية البدنية والرياضية والذي يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للطلبة للاشتراك في أنشطة بدنية وحركية منتقاة بعناية وتتابع منطقي عبر وسيط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الإنسانية ( [www.meduaetion.edu.dz](http://www.meduaetion.edu.dz) ).

**ملخص الفصل:** تناولنا في هذا الفصل التربية البدنية والرياضية حيث تطرقنا إلى عناوينها الأساسية من تعاريف وأهداف عامة لها وكذا النظرة القديمة والحديثة لها والعوامل التي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية وأخيرا توصلنا إلى صفات وكفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية.

**الفصل الثاني :**

**فيروس كوفيد - 19.**

**1- فيروس كوفيد 19 :** هو مرض معد سببه فيروس كورونا المستكشف حديثاً، يعاني معظم الناس الذين يصابون به من اعتلالات تنفسية خفيفة إلى متوسطة ويتعافون دون حاجة إلى علاج خاص ويبقى كبار السن عرضة للإصابة باعتلالات خطيرة.

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضاً مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارز) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرز). تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت في الصين في 2019.

يُعرف الفيروس الآن باسم "فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2"، ويُرمز إليه بـ sars-cov-2. ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد - 19). في آذار/مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية (who) أنها صنّفت وباء كوفيد- 19 كجائحة ( McIntosh K , peiris jsm ,2009).

### 1-1-الأعراض :

قد تظهر مؤشرات مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد- 19) وأعراضه بعد يومين إلى 14 يوماً من التعرّض له. ويُطلق على فترة ما بعد التعرض للفيروس وقبل ظهور الأعراض اسم فترة الحضانة. قد تتضمن مؤشرات المرض والأعراض الشائعة ما يلي:

- الحمّى.

-السعال.

- الشعور بالتعب.

- وقد تشمل أعراض كوفيد-19 المبكرة فقدان حاسة التذوق أو الشم.

وتشمل الأعراض الأخرى للمرض ما يلي:

- ضيق النفس أو صعوبة في التنفس.

- آلام في العضلات.
- القشعريرة.
- التهاب الحلق.
- سيلان الأنف.
- الصداع.
- ألم في الصدر.
- احمرار العين (التهاب المُلتحمة).
- الغثيان .
- القيء.
- الإسهال.
- الطفح الجلدي.

ولا تشمل القائمة السابقة جميع الأعراض، فهي ليست حصرية. ويُصاب الأطفال بأعراض مشابهة لأعراض البالغين وتحدث لهم بشكل عام درجة من درجات الاعتلال الخفيف.

ومن الممكن أن تتراوح حدة أعراض كوفيد-19 بين خفيفة جدًا إلى حادة. قد تظهر لدى بعض الأشخاص أعراض قليلة فقط، بينما لا تظهر على البعض الآخر أي أعراض على الإطلاق. ومن الممكن أن يشعر بعض الأشخاص بتفاقم الأعراض بعد حوالي أسبوع من بدء ظهورها، مثل تفاقم ضيق التنفس والالتهاب الرئوي.

تزداد مخاطر الإصابة بأعراض حادة جراء الإصابة بفيروس كوفيد-19 لدى كبار السن، وتزداد المخاطر مع التقدم في العمر. وقد تزداد خطورة المرض أيضًا لدى المصابين بحالات مرضية أخرى. هناك حالات مرضية معينة قد تزيد من خطر الإصابة بأعراض حادة نتيجة الإصابة بفيروس كوفيد-19، والتي

تتضمن:

- أمراض القلب الخطيرة، مثل فشل القلب أو مرض الشريان التاجي أو اعتلال عضلة القلب.
- السرطان.
- داء الانسداد الرئوي المزمن.
- الإصابة بداء السكري من النوع الأول أو الثاني.
- السمنة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- التدخين.
- مرض الكلى المزمن.
- مرض الخلايا المنجلية أو الثلاسيميا.
- ضعف الجهاز المناعي الناتج عن زراعة الأعضاء الصلبة.
- الحمل.
- الربو.
- الأمراض الرئوية المزمنة، مثل التليف الكيسي أو التليف الرئوي.
- أمراض الكبد.
- الخرف.
- متلازمة داون.
- ضعف الجهاز المناعي الناتج عن زراعة نخاع العظم، أو فيروس نقص المناعة البشري أو بعض الأدوية الحالات المرضية المتعلقة بالدماغ والجهاز العصبي.
- اضطرابات إساءة استخدام الأدوية.

ولا تشمل القائمة السابقة جميع الأعراض، فهي ليست حصرية. وهناك حالات طبية كامنة أخرى قد ترفع احتمال إصابتك بأعراض كوفيد-19 خطيرة.

( lieberman D, shimoni A,shemer-avni y,2010).

### 1-2- أسباب انتقال العدوى :

تؤدي عدوى فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2، أو سارز كوف 2، إلى الإصابة بمرض فيروس كورونا 2019، أو كوفيد-19).

يبدو أن الفيروس المسبب لكوفيد-19 ينتشر بسهولة بين الناس، وسيستمر العلماء باكتشاف المزيد عن كيفية انتشاره مع مرور الوقت. أظهرت البيانات أنه ينتشر من خلال المخالطة الشخصية اللصيقة (ضمن 6 أقدام، أو 2 متر). وينتشر الفيروس عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتنفس أو يغني أو يتحدث. يمكن استنشاق هذا الرذاذ أو دخوله في فم شخص قريب أو أنفه أو عينه.

يمكن أحياناً أن ينتشر فيروس كوفيد-19 عند التعرض للقطرات الصغيرة أو الضباب التي تبقى عالقة في الهواء لعدة دقائق أو ساعات، ويسمى ذلك: الانتقال بالهواء. من غير المعروف حتى الآن مدى شيوع انتشار الفيروس بهذه الطريقة.

ويمكن أن ينتقل أيضاً إذا لمس الشخص سطحاً أو شيئاً ملوثاً بالفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينه، لكن خطر الانتقال بهذه الطريقة منخفض.

حصلت بعض حالات تكرار العدوى بكوفيد-19، لكن هذه الحالات غير شائعة.

### 1-3- عوامل الخطورة :

تشمل عوامل الخطورة الأخرى المرتبطة بالتعرض لعدوى كوفيد-19:

المخالطة اللصيقة (ضمن مسافة 6 أقدام أو 2 متر) مع أي شخص مريض أو مصاب بكوفيد-19 التعرض لسعال أو عطس شخص مصاب ( vijgen L, keyaerts E, moés,et al, 2005).

## 1-4- المضاعفات:

على الرغم من أن أعراض معظم المصابين بكوفيد- 19 تتراوح بين خفيفة إلى معتدلة، يمكن أن يسبب المرض مضاعفات طبية شديدة وأن يؤدي إلى الوفاة بالنسبة لبعض الأشخاص. إن كبار السن أو من لديهم مشاكل صحية أصلاً أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد عند العدوى بكوفيد - 19، يمكن أن تتضمن المضاعفات ما يلي:

- التهاب الرئة ومشاكل التنفس.
- فشل عدة أعضاء في الجسم.
- مشاكل القلب.
- حالة رئوية حادة تؤدي إلى انخفاض كمية الأكسجين القادمة من خلال مجرى الدم نحو أعضاءك (متلازمة الضائقة التنفسية الحادة).
- الجلطات الدموية.
- إصابة حادة بالكلية.
- التهابات فيروسية وبكتيرية إضافية (Masters PS ,kuoL,yeR,2006 ) .

## 1-5- الوقاية:

أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) ترخيصاً طارئاً لاستخدام بعض أنواع لقاحات كوفيد - 19 في الولايات المتحدة. وقد يقينك اللقاح من عدوى كوفيد - 19 أو من الإصابة بمرض شديد في حال العدوى به. بالإضافة لذلك، يمكن لمن أخذوا اللقاح بالكامل العودة لممارسة العديد من الأنشطة التي انقطعوا عنها نتيجة للجائحة دون الحاجة لارتداء كمامة ودون تباعد اجتماعي باستثناء الحالات التي تقتضيها التعليمات والقوانين.



إذا لم تأخذ لقاح كوفيد - 19، يمكنك إتباع العديد من الخطوات لتقليل خطر إصابتك بالعدوى. توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) في الولايات المتحدة باتباع الاحتياطات التالية لتجنب التعرض للفيروس المسبب لكوفيد -19:

- تجنب المخالطة للضيقة (ضمن مسافة 6 أقدام أو 2 متر) مع أي شخص مريض أو لديه أعراض.
- حافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين (ضمن 6 أقدام أو 2 متر). ولهذا الأمر أهمية خاصة إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بحالة شديدة من المرض. ضع في اعتبارك أن بعض الأشخاص قد يكونون مصابين بكوفيد- 19 ويمكن أن ينقلوه للآخرين، حتى إذا لم تكن لديهم أعراض أو لم يعرفوا أنهم مصابون به أصلاً. ( leven m, coenen s,loens k, et al ,2018)
- تجنب الازدحامات والأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة.
- يجب غسل اليدين كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام مطهر يدي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.
- ارتدِ كمامة في الأماكن العامة المغلقة والمفتوحة حيث يرتفع خطر انتقال عدوى كوفيد- 19، مثل الفعاليات المزدحمة أو التجمعات الكبيرة. وتختلف التعليمات الإضافية المتعلقة بالكمامات بناءً على ما إذا كنت قد أخذت اللقاح أم لا. يمكن استخدام الكمامات الجراحية في حال توفرها. يجب أن يقتصر استخدام كمامات N95 على مزودي الرعاية الصحية. ( perlman s, 1998)
- يجب تغطية الفم والأنف بمرفق أو بمنديل عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل بعد استخدامه. واغسل يديك فوراً.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- تجنب مشاركة الأطباق وأكواب الشرب والمناشف وأغطية الفراش والأدوات المنزلية الأخرى إذا كنت مريضاً.
- نظّف وعقم يومياً الأسطح التي تلمس بكثرة، مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والإلكترونيات والطاولات.

- إذا كنت مريضاً فلزم منزلك ولا تذهب للعمل أو المدرسة أو الجامعة، وكذلك الأمر بالنسبة للأماكن العامة، إلا إذا كان ذلك بهدف الحصول على رعاية طبية. إذا كنت مريضاً، تجنب وسائل النقل العام وسيارات الأجرة، بما فيها تلك التي تُطلب عبر التطبيقات الذكية.

( Enjuanes L , smerdou C, Castilla j,1995).

- إذا كانت لديك حالة مرضية مزمنة وكنت من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بأعراض حادة في حال انتقلت إليك العدوى، فاستشر طبيبك بشأن اتباع طرق إضافية لحماية نفسك.

( self wh, williams dj, zhu y, 2016).

أثناء جائحة كوفيد-19 التي لم يسلم منها لا الصغير والكبير تعرض عدد من الرياضيين وعلى رأسهم لاعبي كرة القدم للإصابة التي دخلوا على إثرها في حجر منزلي وبرتوكول طبي صارم حيث تماثلوا لشفاء في الأخير ومن بينهم : أسطورة الكرة البرتغالي كريستيانو رونالدو والمهاجم الإيطالي باتريك كورون ومدافع الأرجنتيني جيرمان بيزيلا .....

**ملخص الفصل:** تناولنا في هذا الفصل فيروس كوفيد- 19 حيث تحدثنا عن آلية انتقاله وأعراضه ومدى خطورته والوقاية منه حيث تبين أنه فيروس خطير قادر على انتشار بسرعة كبيرة ويصيب الصغار والكبار على حدٍ متساوي ويجب التعامل معه بحذر شديد وإتباع بروتوكول صحي للوقاية منه وفي الأخير ضربنا أمثلة عن بعض الرياضيين الذين أصيبوا به وشفوا.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث الإجراءات المنهجية

## تمهيد :

بعد تطرقنا للخلفية المعرفية النظرية وفهمنا لمتغيرات الدراسة, وبعد تكوين خلفية نظرية عن الموضوع المراد دراسته, سوف نحاول في فصلنا هذا والذي جاء بعنوان عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الذي قسمناه إلى جزأين, وذلك حسب ما تقتضيه الدراسة ومناهج البحث, الجزء الأول خاص بإجراءات الدراسة, وتناولنا فيه الإجراءات اللازمة والتي تضم التعريف بالمنهج المتبع وحدود الدراسة وكيفية اختيارنا للعينات, كما عرفنا الأدوات المساعدة لمنهجنا هذا وتطرقنا للأساليب الإحصائية التي عاجلنا بها فرضيات الدراسة, إضافة لجمع البيانات وتفريغها وحصرها في مجالات زمانية ومكانية, أما الجزء الثاني فهو يتعلق بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة, وذلك من خلال عرض وتحليل نتائج الفرضيتين, ثم مناقشة النتائج المتوصل إليها, وبعد ذلك مناقشتها بالتحليل والتفصيل في ضوء الدراسات السابقة, وفي الأخير إرفاقها بتوصيات واقتراحات هي بمثابة حوصلة عامة لما جاء الفصل .

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

الدراسة الاستطلاعية هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .

ولقد تم عرض دراستنا على الأساتذة متمكنين في نفس التخصص وتم التأكد من مصداقية عملها وصحتها.

**2- المنهج المتبع:**

يمكن اعتبار كلمة منهج أنها طريقة تصور وتنظيم البحث, فالمنهج ينص على كيفية تصوير تخطيط العمل حول موضوع دراسة ما (موريس انجرز 2004) .

إن اختلاف المناهج يعود أساسا لاختلاف المواضيع المتناولة قصد دراستها, كما أن تحديد منهج ما في أي بحث دون غيره يعود إلى طبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث بالدراسة, فلكل موضوع منهج خاص به, ولكل منهج وظيفته وخصائصه التي يستند إليها كل باحث في ميدان تخصصه, لذا فاختيارنا لمنهج البحث لم يكون وليد الصدفة, بل كان نتيجة ملا استقيناها من الميدان حول واقع حصة التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كوفيد-19 أي لما يتطلبه موضوع الدراسة.

لذلك فالمنهج المتبع في دراستنا هذه هو المنهج الوصفي, وانطلاقا من المعطيات المتحصل عليها ارتأينا بأنه المنهج المناسب لموضوع دراستنا.

**2-1- مفهوم المنهج الوصفي :**

هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول لأغراض محددة (عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات 2011) .

كما يعتبر طريقة منتظمة لدراسة حقائق راهنة, بهدف الكشف عن الحقائق العلاقات التي تتصل بها وكشف جوانبها وتفسيره.

3- مجتمع الدراسة: تمثلت في متوسطات ولاية جيجل التي يبلغ عددها 114 متوسطة.

4- عينة الدراسة : شملت عينة دراستنا على حوالي 15 أستاذ في مادة التربية البدنية والرياضية حيث وزعنا عليهم استمارات استبيان تمثلت في أسئلة تخدم الدراسة موزعة كما يلي:

عدد الأساتذة	المتوسطة
1	متوسطة الإرشاد
2	متوسطة بغول عبد الرحمان
1	متوسطة دربال الشريف
2	متوسطة معيرشة الدراجي
2	متوسطة بوحناش لخضر
1	متوسطة زيدان صالح
2	متوسطة بخمخم مبارك
2	متوسطة غديري عمار
2	مزرقي الشريف

الجدول 01: يمثل توزيع عينة الدراسة على المتوسطات

5- حدود الدراسة :

5-1- المجال البشري :

شملت دراستنا عينة ثابتة تتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور المتوسط لبعض بلديات ولاية جيجل حيث أنها عينة مقصودة واختيارها لهذا النوع كان بصيغة إجمالية وهذا راجع إلى محدودية عدد أساتذة التربية البدنية والرياضة بالتطور المتوسط وبعض الأسباب الخارجة عن سيطرتنا ، أي صغر حجم



المجتمع الأصلي، وهو ما أعطنا دافعية الاختيار بطريقة قصدية، ويبلغ عدد أفراد هذه العينة ( 15 أستاذ) ،كلهم ذكور .

مفهوم العينة المقصودة : هي عينة غير احتمالية ، تتأسس على مطابقة بيانات العينة لبيانات المجتمع الأصلي، حيث يعتقد الباحث أن العينة التي اختارها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً نموذجياً . (محمد نصر الدين رضوان 2006) .

**5-2- المجال المكاني :** تم إجراء هذه الدراسة على عدد من متوسطات ولاية جيجل وهي : متوسطة بغول عبد الرحمن ، متوسطة الإرشاد ، متوسطة معيرشة الدراجي ، متوسطة غديري عمار ، متوسطة دربال الشريف ، متوسطة بوحناش لخضر ، متوسطة زيدان صالح ، متوسطة بخمخم مبارك

**5-3- المجال الزمني:** تمت هذه الدراسة الميدانية ابتداء من تاريخ : 2021/4/10 إلى غاية 6/30/2021 .

#### 6- أدوات الدراسة :

كل دراسة تقتضي استعمال أدوات تجعل البيانات والنتائج المتوصل إليها منطقية وذات دلالة علمية، وإتباعاً لمناهج البحث الصحيحة فقد استعملنا بعض الأدوات الإحصائية الضرورية والتي يتطلبها موضوع دراستنا وهي مبينة كالآتي:

**6-1- الاستبيان:** استخدمنا في دراستنا هذه "الاستبيان"، وهو من أدوات البحث الشائعة، وهو مجموعة من الأسئلة تهدف لمحاولة جمع البيانات أو المعلومات التي ترتبط بموضوع دراستنا، ويتكون الاستبيان من أسئلة تمس وتعاجل الفرضيات المطروحة، وهي على أنواع:

**6-1-1- الأسئلة المفتوحة:** وهي عبارة عن أسئلة غير محددة، وعينة الدراسة لها حرية الإجابة بما يخدم موضوع الدراسة دون الخروج عنه.

**6-1-2- أسئلة مغلقة:** وتكون فيها إجابات أفراد العينة وفق أجوبة محددة ومختارة من طرف الباحث، وأغلب عباراتها تتمثل في (نعم ، لا ، دائماً، نادراً، أحيانا ....)

**6-1-3- أسئلة نصف مفتوحة :** في هذا النوع تكون الأسئلة نصفها مفتوح ونصفها مغلق، ومعظمها يكون بسؤال مغلق يليه سؤال مفتوح للتبرير أو تعليل الموقف.

**6-2- الاستبيان المستخدم :** لقد صفنا في دارستنا استبيان الأسئلة المغلقة لأنه يخدم موضوع دارستنا ، حيث اشتمل على محورين هما :

المحور الأول : يعالج مدى تأثير العمل بنظام الأفواج على أداء حصة التربية البدنية والرياضية في ظل تفشي جائحة كوفيد-19 .

المحور الثاني : مدى تأثير ومساهمة إنقاص في الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية على الحفاظ على ممارسة الرياضة في المدارس والوقاية من وباء كوفيد-19 في الوقت نفسه .

### **6-3- صدق الاستبيان:**

وهو ما يعرف بصدق المحتوى، وهو من الأساليب الشائعة في مجال التربية البدنية والرياضية، حيث يتم تطبيق هذا النوع عندما يريد الباحث الاستدلال على سالمه وصحة الاستبيان المستخدم في الدراسة، إضافة للتأكد من أنه يقيس فعلا ما وضع من أجله ويخدم فرضيات الدراسة . ( حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد مرسي 2000) .

كما يستخدم للتأكد من وضوح الاستبيان ومدى تحقيقه للغرض الذي وضع من أجله، وذلك عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء والأساتذة المختصين في مجال الدراسات بفروعها المختلفة، ويراعى في اختيارهم أن يكونوا من الحاصلين على المؤهلات العلمية والخبرات الميدانية والتطبيقية.

حيث بعد وضعنا للاستبيان الخاص بالدراسة، قمنا بعرضه على مجموعة من المحكمين والذين هم أساتذة من أصحاب الاختصاص، ويتضح عامل الصدق في قياس الاستبيان بالإجابة على السؤال التالي: هل يقيس الاختبار ما وضع من أجله؟

### **7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:**

استخدمنا في دارستنا هذه بعض الأساليب والقوانين الإحصائية المساعدة على تحليل وتفسري النتائج المتوصل إليها، وتتمثل فيما يلي:

7-1- التوزيعات التكرارية: هي إحدى الطرق الإحصائية التي يتم بواسطتها اختصار البيانات الكبيرة العدد، بحيث تظل البيانات محتفظة بخصائصها دون أن تفقد شيئاً منها، وهي طريقة فنية لتنظيم البيانات، حيث تجمع الدرجات الخام المتشابهة أو القيم الرقمية المتماثلة معاً، ورمزها (ك) .

7-2- النسب المئوية: اعتمدنا في استخراج النسب المئوية تحليل المعطيات العددية على القاعدة الثلاثية للنسبة المئوية، وهي عبارة عن دلالة التكرارات بالنسب المئوية (%).

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات (ك)}}{\text{عدد أفراد العينة (ن)}} \times 100\%$$

عدد أفراد العينة (ن)

7-3- الوسط الحسابي :

يعتبر الوسط الحسابي أو المتوسط الحسابي ( Average ) من مقاييس النزعة المركزية كالوسيط والمنوال تماماً ، وهي المقاييس التي تعطي نظرة عن القيم ، ومدى انحرافها أو بعدها عن القيمة الصحيحة ، ويستخدم الوسط الحسابي بشكل كبير في الحياة اليومية ، فهو يستخدم مثلاً لحساب معدل علامات الطالب خلال الفصل ن ليتمكن من خلال الحكم على أداء الطالب خلال تلك الفترة ، وهو يعبر بشكل عام عن الأمر الطبيعي أو المنطقي ( www.thoughtco.com ).

ويمكن إيجاد الوسط الحسابي ببساطة عن طريق حساب مجموع القيم ، ثم قسمته على عددها ( www.purplemath.com ).

# الفصل الرابع مناقشة وتحليل

## النتائج

1- الفصل الأول : مناقشة النتائج.

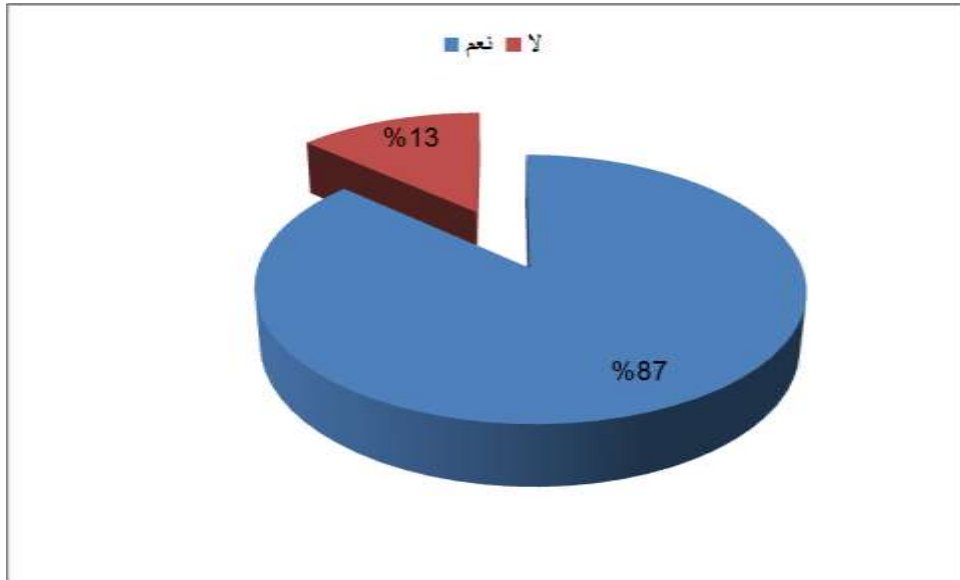
المحور الأول : التفويج .

السؤال الأول: هل عدد التلاميذ كافي في الفوج الواحد لإنجاز الحصّة؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد التلاميذ الكافي لإنجاز الحصّة .

الإجابات	1	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	13	0.86	86,66%	
لا	2	0.13	13,34%	
المجموع	15	1	100%	

عنوان الجدول 02: يمثل إجابات الأساتذة عن عدد التلاميذ الكافي لإنجاز حصّة



الشكل 01: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الأول.

التعليق على الجدول 1: من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه:

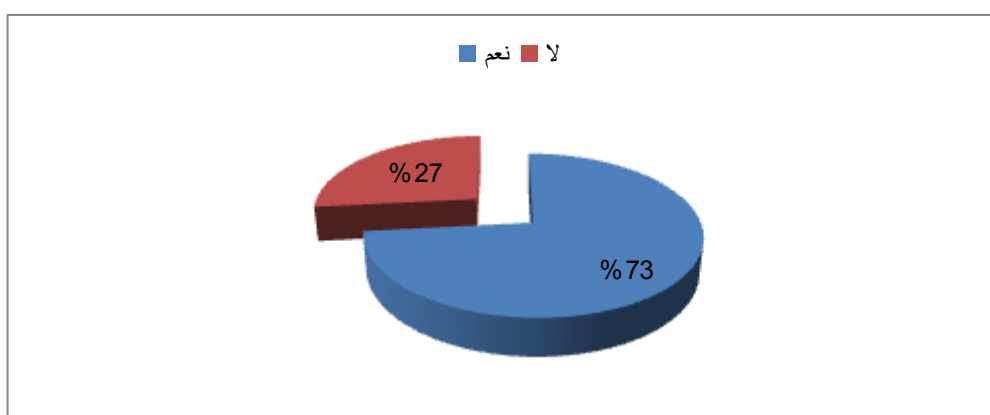
لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة ، نسبة الذين أجابوا بنعم 86,66% ونسبة الذين أجابوا ب لا 13,34% والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم اكبر من المتوسط الحسابي المحايد (0.5 < 0.86)، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا بلا اقل من المتوسط الحسابي المحايد (0.13 < 0.5) وهذا يعني أن أغلب الأساتذة متفقين على أن عدد التلاميذ كافي في كل فوج من الحصّة.

السؤال الثاني: هل يساهم التفويج في التقليل من الاحتكاك بين التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التفويج في التقليل من الاحتكاك.

النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	التكرارات	الإجابات
73.33%	0.73	11	نعم
26.67%	0.26	4	لا
100%	1	15	المجموع

عنوان الجدول 03: يمثل إجابات الأساتذة حول مساهمة التفويج في التقليل من الاحتكاك بين التلاميذ.



الشكل 02: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الثاني.

التعليق على الجدول 2 : من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه:

لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة نسبة الذين أجابوا ب نعم 73.33% ونسبة الذين أجابوا ب لا 26.67%، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم أكبر من المتوسط الحسابي المحايد (  $0.5 < 0.73$  ) ، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا أقل من المتوسط الحسابي المحايد (  $0.26 < 0.5$  ) و هذا يدل على أن معظم الأساتذة متفقين على أن نظام التفويج ساعد على تقليل من الاحتكاك بين التلاميذ.

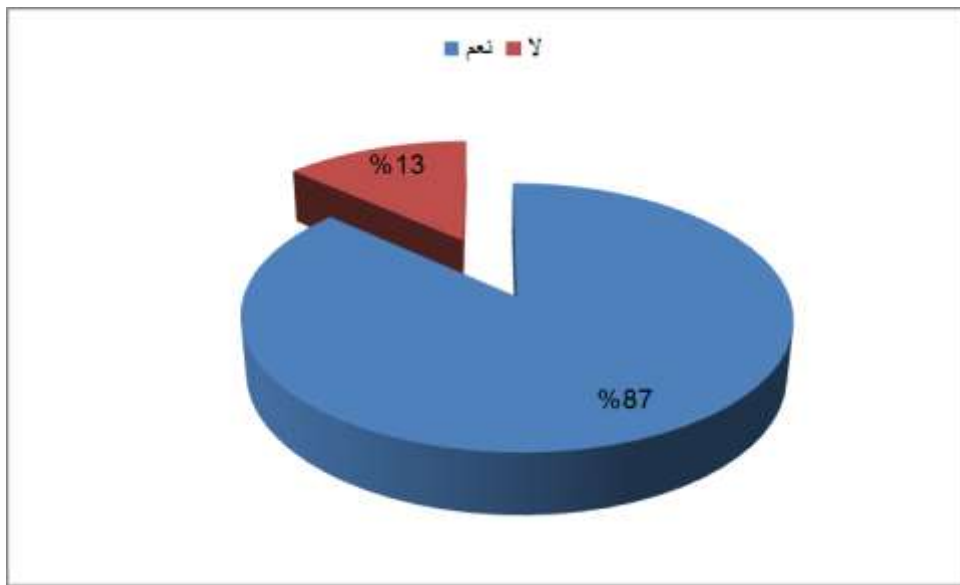
السؤال الثالث : هل أعطى التفويج فرصة اكبر للتلاميذ للمشاركة في الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة التفويج في إعطاء التلاميذ فرصة للمشاركة في الحصة .

الإجابات	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	13	0.86	86.66%
لا	2	0.13	13.34%
المجموع	15	1	100%

عنوان الجدول 04: يمثل نتائج إجابات الأساتذة حول مساهمة التفويج في إعطاء فرصة للتلاميذ في

المشاركة.



الشكل 03 : يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الثالث.

التعليق على الجدول 3 : من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه:

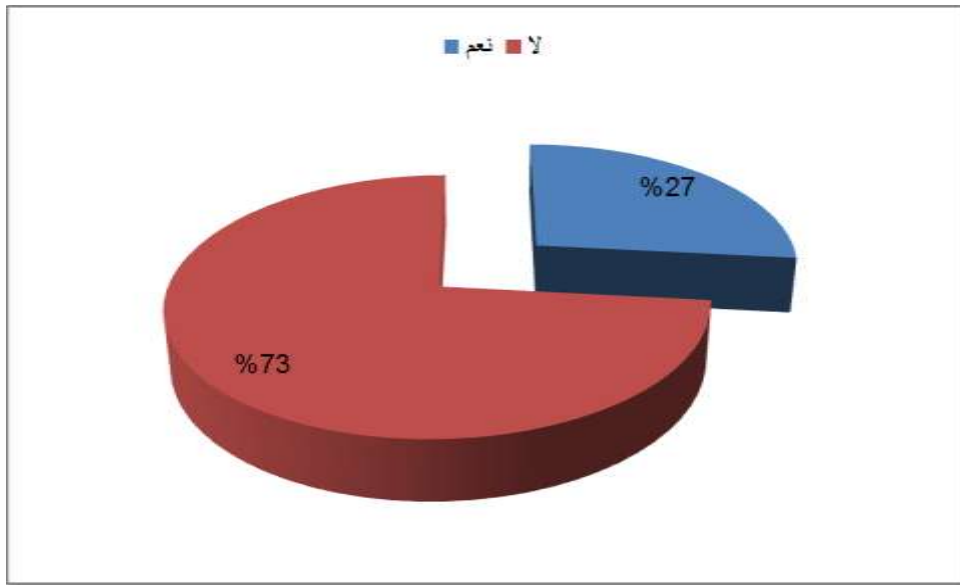
لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة ، نسبة الذين أجابوا بنعم 86,66% ونسبة الذين أجابوا ب لا 13.34% والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم اكبر من المتوسط الحسابي المحايد (0.5 < 0.86)، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا بلا اقل من المتوسط الحسابي المحايد ( 0.13 < 0.5 ) هذا يعني أن معظم الأساتذة متفقين على ان نظام التفويج أعطى فرصة أكبر للمشاركة للتلاميذ داخل الحصة .

السؤال الرابع : هل يقلل التفويج من عامل المرح و الترفيه في الحصة ؟

الغرض من السؤال : معرفة تأثير نظام التفويج على عامل المرح و ترفيهه للتلاميذ في الحصة .

الإجابات	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	4	0.26	%26.67
لا	11	0.73	%73.33
المجموع	15	1	%100

عنوان الجدول 05: يمثل نتائج إجابات الأساتذة حول تأثير التفويج على عامل المرح و الترفيه .



الشكل 04: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الرابع.

التعليق على الجدول 4: من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه:

لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة ، نسبة الذين أجابوا ب نعم 26.67% ونسبة الذين أجابوا ب لا 73.33%، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين اجابوا ب نعم أقل من المتوسط الحسابي المحايد (0.26 < 0.5)، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا أكبر من المتوسط الحسابي المحايد (0.73 > 0.5) وهذا يعني أن غالبية الأساتذة متفقون على أن العمل بنظام التفويج لا يقلل من عامل المرح والترفيه في الحصة .

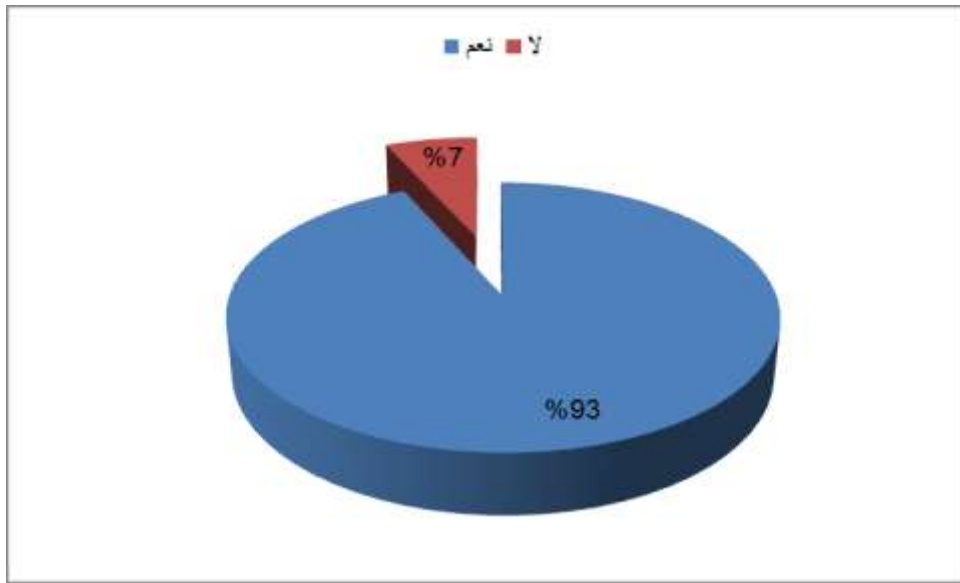


السؤال الخامس : هل العمل بنظام التفويج يساهم في نجاح الحصة ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى فعالية نظام التفويج في إنجاز الحصة.

الإجابات	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	14	0.93	%93.33
لا	1	0.06	%6.77
المجموع	15	1	%100

عنوان الجدول 06: يمثل إجابات الأساتذة عن ما إذا كان نظام التفويج يساهم في نجاح الحصة.



الشكل 05: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الخامس.

التعليق على الجدول 5 : من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه:

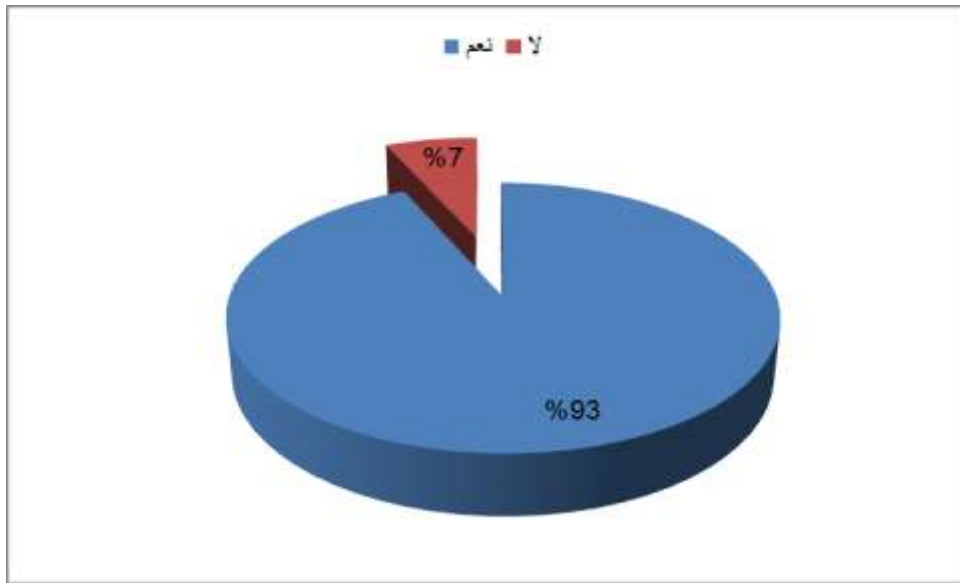
لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة ، نسبة الذين أجابوا ب نعم 93.33% ونسبة الذين أجابوا ب لا 6.67%، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم أكبر من المتوسط الحسابي المحايد (  $0.93 > 0.5$  )، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا أقل من المتوسط الحسابي المحايد (  $0.06 < 0.5$  ) وهذا يعني أن أغلبية الأساتذة كانت إجاباتهم متفقة في أن العمل بنظام التفويج يساهم في نجاح الحصة.

السؤال السادس : هل أنت كأستاذ راض عن العمل بهذا النظام؟

الغرض من السؤال : مستوى رضا الأستاذ عن العمل بنظام التفويج.

الإجابات	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	14	0.93	%93.33
لا	1	0.06	%6.77
المجموع	15	1	%100

عنوان الجدول 07: يمثل إجابات الأساتذة على مدى رضاهم عن العمل بهذا النظام.



الشكل 06: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال السادس.

التعليق على الجدول 6 : من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه :

لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة ، نسبة الذين أجابوا ب نعم 93.33% ونسبة الذين أجابوا ب لا 6.67%، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم أكبر من المتوسط الحسابي المحايد (0.93 > 0.5)، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا أقل من المتوسط الحسابي المحايد (0.06 < 0.5) يعني أن معظم الأساتذة راضون على العمل بهذا النظام .

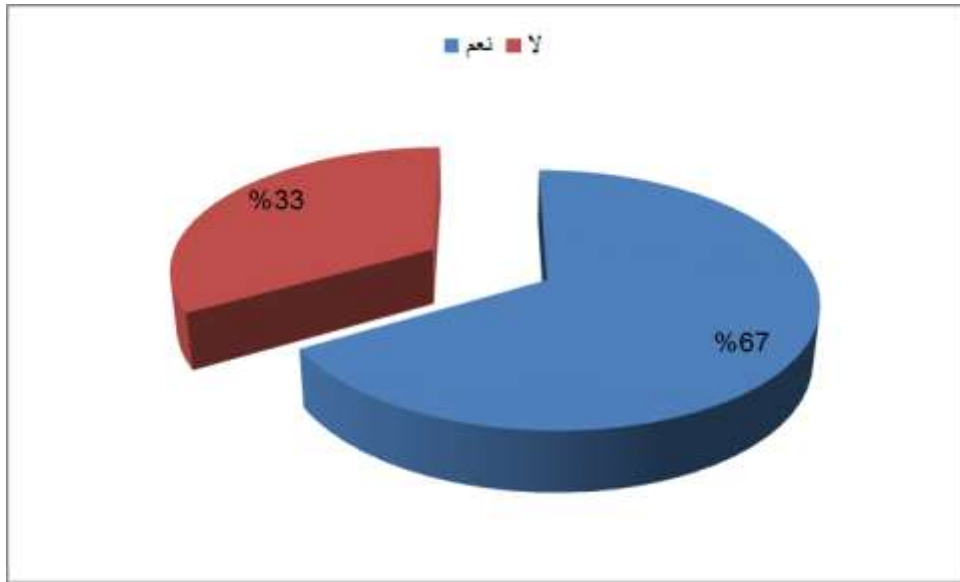
المحور الثاني : الحجم الساعي للحصة .

السؤال الأول : هل التقليل من الحجم الساعي يساعد على التقليل من الاحتكاك بين التلاميذ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا بالإمكان أن تقليل من الحجم الساعي للحصة يساعد على تقليل من الاحتكاك بين التلاميذ.

الإجابات	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	10	0.66	%66.66
لا	5	0.33	%33.34
المجموع	15	1	%100

عنوان الجدول 08: يوضح نسبة مساهمة التقليل من الحجم الساعي للحصة في المساعدة على تقليل الاحتكاك.



الشكل 07: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الأول.

التعليق على الجدول : من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه :

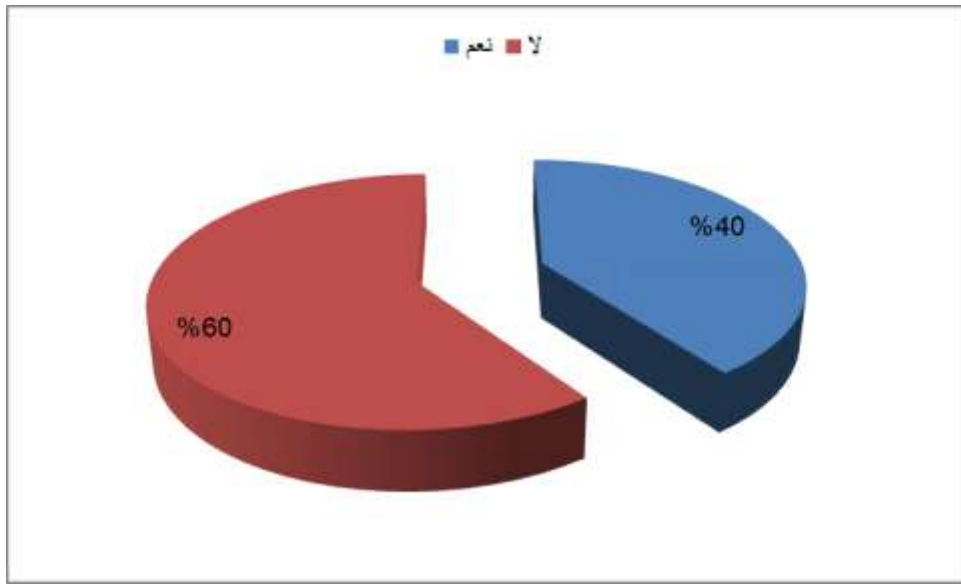
لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة ، نسبة الذين أجابوا ب نعم %66.66 ونسبة الذين أجابوا ب لا %33.34 ، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم أكبر من المتوسط الحسابي المحايد (0.66 < 0.5) ، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا أقل من المتوسط الحسابي المحايد (0.33 < 0.5) وهذا يعني ويؤكد على أن معظم الأساتذة يتفقون على أن التقليل من الحجم الساعي للحصة نعم يساعد على تقليل الاحتكاك بين التلاميذ .

السؤال الثاني : هل الوقت المحدد كافٍ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا ما كان الوقت المحدد للحصة كافٍ.

النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	التكرارات	الإجابات
%40	0.4	6	نعم
%60	0.6	9	لا
%100	1	15	المجموع

عنوان الجدول 08 : يمثل نتائج الوقت المحدد و الكافي للحصة .



الشكل 08: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الثاني.

التعليق على الجدول 09: من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه :

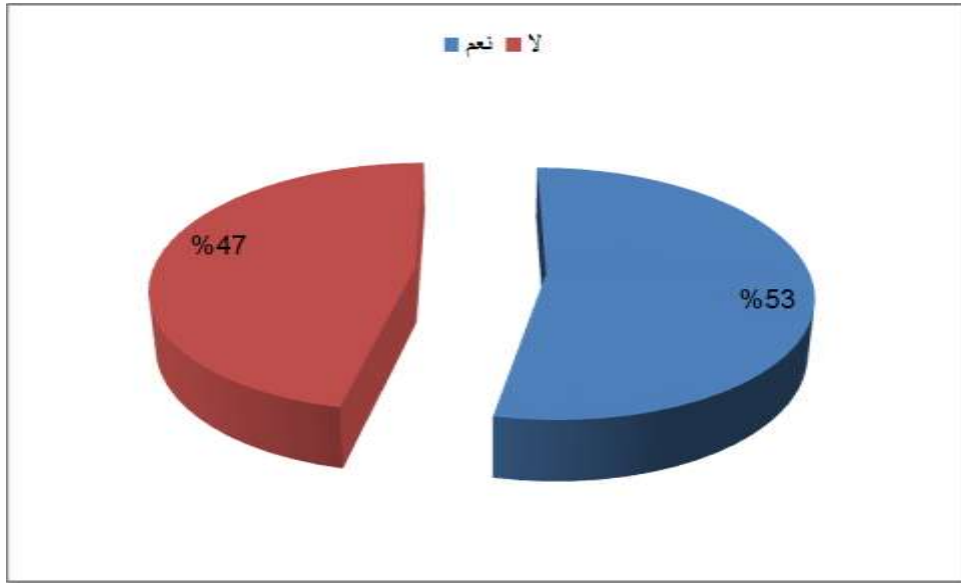
لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة على السؤال، نسبة الذين أجابوا ب نعم 40% ونسبة الذين أجابوا ب لا 60%، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم أقل من المتوسط الحسابي المحايد (  $0.4 < 0.5$  ) ، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا أكبر من المتوسط الحسابي المحايد (  $0.6 > 0.5$  ) أساتذة التربية البدنية متفقون على أن الوقت المحدد للحصة بالنسبة لهم غير كافٍ.

السؤال الثالث : هل يتوافق الحجم الساعي مع محتواها ؟

الغرض من السؤال : معرفة توافق الحجم الساعي مع الحصة.

الإجابات	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	8	0.53	%53.33
لا	7	0.46	%46.66
المجموع	15	1	%100

عنوان الجدول 9 : يمثل توافق الحجم الساعي مع محتوى الحصة.



الشكل 09: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الثالث.

التعليق على الجدول 10 : من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه:

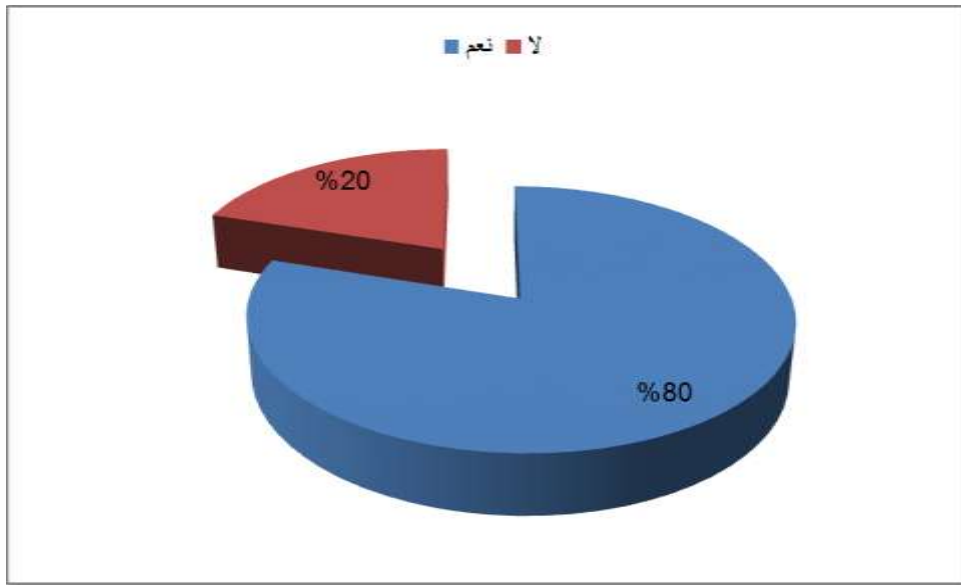
لاحظنا أن الأساتذة الذين أجابوا على السؤال، نسبة الذين أجابوا ب نعم %53.33 ونسبة الذين أجابوا ب لا %46.66 ، المتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم أكبر من المتوسط الحسابي المحايد (0.53 < 0.5)، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا أقل من المتوسط الحسابي المحايد (0.46 < 0.5). وهذا يدل على أن الحجم الساعي متوافق مع حجم الحصة.

السؤال الرابع : هل نقص الحجم الساعي يقلل من عامل المرح و الترفيه في الحصة ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان نقص الحجم الساعي للحصة يقلل من عامل المرح والترفيه.

الإجابات	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	12	0.8	%80
لا	3	0.2	%20
المجموع	15	1	%100

عنوان الجدول 11: يمثل عامل المرح والترفيه في الحصة وذلك بنقص الحجم الساعي لها.



الشكل 10: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الرابع.

التعليق على الجدول 10 : من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه:

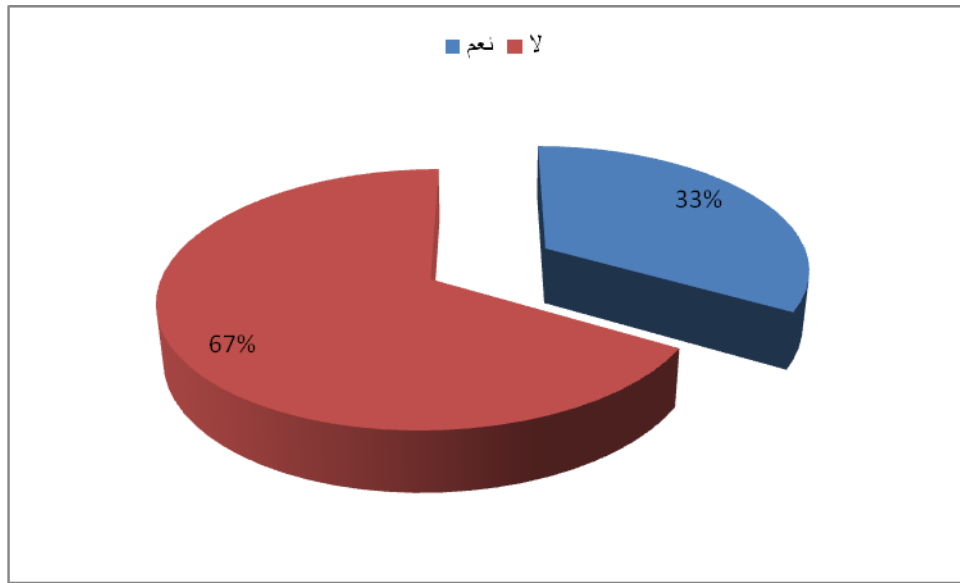
لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة ، نسبة الذين أجابوا بنعم 80% ونسبة الذين أجابوا ب لا هي 20%، و المتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا بنعم اكبر من المتوسط الحسابي المحايد ( $0.8 > 0.5$ ) ، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا اقل من المتوسط الحسابي المحايد ( $0.2 < 0.5$ ) وهذا يدل على أن معظم الأساتذة يتفقون على أن تقليل الحجم الساعي يقلل من عامل المرح والترفيه .

السؤال الخامس : هل أنت كأستاذ راضٍ عن الوقت المخصص ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى رضا أساتذة التربية البدنية والرياضية عن الوقت المخصص .

الإجابات	التكرارات	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
نعم	5	0.33	%33.34
لا	10	0.66	%66.66
المجموع	15	1	%100

عنوان الجدول 12: يمثل مدى رضا الأساتذة عن الوقت المخصص .



الشكل 11: يمثل دائرة نسبية لإحصاءات السؤال الخامس.

التعليق على الجدول 11: من خلال نتائج الموضحة في الجدول أعلاه:

حيث لاحظنا من خلال إجابة الأساتذة ، نسبة الذين أجابوا ب نعم 33.34% ونسبة الذين أجابوا ب لا 66.66% ، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب نعم أقل من المتوسط الحسابي المحايد ( $0.33 < 0.5$ ) ، والمتوسط الحسابي لنسبة الذين أجابوا ب لا أكبر من المتوسط الحسابي المحايد ( $0.66 > 0.5$ ) وهذا يدل على أن معظم الأساتذة غير راضون عن الوقت المخصص للحصة .

## 2- المناقشة في ضوء الفرضيات.

### 2-1- الفرضية الأولى :

ساهم تفويج التلاميذ في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية .

من خلال دراستنا و بالرجوع إلي جداول 2,3,4,5,6,7 ومن خلال حساب المتوسط الحسابي للفرضية الأولى كما يلي: جمع متوسطات الحسابية لجميع إجابات المحور الأول وتقسيمها على عددها كالتالي:

$$\text{نعم: } (0.93+0.93+0.26+0.86+0.73+0.86) / 6 = 0.76 .$$

$$\text{لا: } (0.06+0.06+0.73+0.13+0.26+0.13) / 6 = 0.22 .$$

نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإجابات " نعم " أكبر من المتوسط الحسابي المحايد أي (  $0.5 < 0.76$  ) ، وان المتوسط الحسابي لإجابات " لا " اقل من المتوسط الحسابي المحايد أي (  $0.5 > 0.22$  ) أن الفرضية مقبولة ، توصلنا إلي أن اغلب الأساتذة راضون تماما و متفقون علي أن العمل بنظام التفويج ساهم في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية و عليه أن الفرضيات محققة.

### 2-2- الفرضية الثانية:

ساهم إنقاص الحجم الساعي في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية .

من خلال دراستنا و بالرجوع إلي جداول 8,9,10,11,12، ومن خلال حساب المتوسط الحسابي للفرضية الأولى كما يلي: جمع متوسطات الحسابية لجميع إجابات المحور الثاني وتقسيمها على عددها كالتالي:

$$\text{نعم: } (0.33+0.8+0.53+0.4+0.66) / 5 = 0.54 .$$

$$\text{لا: } (0.66+0.2+0.46+0.6+0.33) / 5 = 0.45 .$$

نلاحظ أن المتوسط الحسابي لإجابات " نعم " أكبر من المتوسط الحسابي المحايد أي (  $0.5 < 0.54$  ) ، وأن المتوسط الحسابي لإجابات " لا " اقل من المتوسط الحسابي المحايد أي (  $0.5 > 0.45$  ) أن



الفرضية مقبولة، توصلنا إلي إن الإنقاص من الحجم الساعي ساهم في نجاح حصة التربية البدنية و الرياضية و عليه فإن الفرضية محققة.

الفرضية	مضمونها	نتيجتها
الفرضية 01	يساهم التفويج في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية .	محققة
الفرضية 02	ساهم إنقاص الحجم الساعي في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية	محققة

الجدول رقم 13: يمثل نتائج الفرضيات الجزئية.

### 2-3- الفرضية الرئيسية:

يتم الحساب عن طريق جمع متوسطين الحسابيين للمحور الأول والثاني ثم قسمتهما على العدد 2 كما يلي :  $0.65 = 2 / (0.54+0.76)$  .

لاحظنا أن المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الحسابي المحايد أي (  $0.5 < 0.65$  ) و عليه الفرضية مقبولة أي أن الفرضية محققة.

- من خلال الجدول 13 يتبين أن كل من الفرضية الأولى و الثانية قد تحققت و بالتالي أن الفرضية الرئيسية القائلة : ساهم البرتوكول الصحي في نجاح حصة التربية البدنية و الرياضية , صحيحة .

## خلاصة:

لقد قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها بالاستعانة بمجموعة من الوسائل الإحصائية، كما تم تمثيل النتائج بيانياً وتحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة ذات قيمة علمية لإتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها ، حيث تم الوصول على مجموعة من الحقائق التي جاءت في سياق الفرضيات المطروحة والتي وضعناها كحلول لإشكالية هذا البحث.

- نتائج الدراسة:

- استنتجنا من خلال دراستنا ما يلي :
- عدد التلاميذ كافي في كل فوج .
- يساعد العمل بنظام التفويج في التقليل من الاحتكاك بين التلاميذ.
- العمل بنظام التفويج أعطي فرصة كبيرة لمشاركة التلاميذ داخل الحصة.
- العمل بنظام التفويج لا يقلل من عامل المرح و الترفيه .
- معظم الأساتذة راضون عن العمل بهذا النظام .
- العمل بنظام التفويج ساهم في نجاح حصة التربية البدنية و الرياضية خاصة في ظل جائحة كورونا.
- إن التقليل من الحجم الساعي للحصة يساعد علي التقليل من الاحتكاك بين التلاميذ .
- معظم الأساتذة يتفوقون علي أن الوقت المحدد للحصة غير كافٍ .
- توافق الحجم الساعي مع حجم الحصة.
- التقليل من حجم الساعي يقلل من عامل المرح و الترفيه داخل الحصة.
- الأساتذة غير راضون عن الوقت المخصص للحصة أي أنه غير كفٍ.

- أفاق الدراسة:

من خلال النتائج المتحصل عليها نقدم الاقتراحات التالية :

- الاهتمام أكثر بحصة التربية البدنية و الرياضية و إعطائها حقه خاصة في ظروف مماثلة لجائحة كورونا.

- التشجيع علي الممارسة المدرسية لحصة التربية البدنية والرياضية .

- توفير شروط الممارسة الصحية داخل الحصة للحفاظ علي صحة التلاميذ.

## الخاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مقصود فقد بدأنا عملنا بجمع المعلومات عن موضوع كشف الحقائق عن موضوع دراستنا في هذا الموضوع حتى نتعرف على حقيقة ممارسه حصة التربية البدنية والرياضية في ظل وباء كوفيد- 19 وكذا أهمية الممارسة في الشروط المناسبة كالبروتوكول الصحي حيث تعاملنا على اقتراح فرضيات من شأنها إن تقلل من خطر إصابة التلاميذ أثناء ممارسه حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي.

بعد اطلاعنا على الموضوع من الجانب النظري قمنا بدراسة ميدانية كان هدفها جمع المعلومات اتجهنا إلى الميدان وقمنا بتوزيع استبيان على الأساتذة التربية البدنية والرياضية لبعض متوسطات ولاية جيجل وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها ومناقشتها في ضوء الفرضيات توصلنا لنتائج التالية: ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تتم وفق بروتوكول صحي حيث ساهم هذا الأخير في نجاحها ، العمل بنظام التفويج داخل الحصة وتقليص من الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية يساهم في تقليل خطورة من الوباء على الممارسين في الوسط المدرسي.

# قائمة المراجع

## 1- المراجع باللغة العربية:

- 1- الجامعة الصيفية، مناهج التعليم المتوسط، مستغانم، من 12 الى 15 جويلية 2003. - المديرية الفرعية للتكوين، مديريةية التكوين والتوجيه، دروس التربية وعلم النفس، 1973.
- 2- أمين انور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية " المهنة والإعداد البدني"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996 .
- 3- حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد مرسي، معايير نقد الرسائل العلمية " مبادئ عامة- تطبيقات رياضية"، منشآت المعارف، الإسكندرية، 2000 .
- 4- خطاب عادل محمد، التربية البدنية، الخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.
- 5- صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر، 1984.
- 6- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، 2011 .
- 7- فيمي توفيق مقبل، نشاط المدرسي، دار المسيرة، بيروت، 1978 .
- 7- محمد سعد زغلول، مكارم حلمي أبو الهرجة، مناهج التربية البدنية والرياضية موجهة، في مواجهة نكسات العصر، الطبعة الأولى، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، 2005.
- 9- محمد محمد الحماحمي، أمين انور الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 10- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2006 .
- 11- محمود السباعي، معلم الغد ودوره، دار العارف، مصر، 1985.
- 12- معوض حسن السيد، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الجديدة، 1997 .
- 13- مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون، مدخل التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب لنشر، القاهرة ، 2002 .

14- محمد عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق تدريب التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.

15- موريس انجرز، منهجية البحث العلمي في العلوم، ترجمة بوزيد صحراوي، دار القبة لنشر، الجزائر، 2004 .

16- نعيم حبيب جعيني، الفلسفة وتطبيقاتها التربوية، دار وائل لنشر، عمان، 2004.

17- يوسف محمد رضا، كمال اصغر، الطبعة الأولى، مكتبة لبنان ناشرون، بيروت، 1994.



## 2- المراجع باللغة الأجنبية:

1. Audigier français, bacs concestsand for éducation for démocratie citizemship ,2000.
2. birzea cézar,L'éducation à la citoyenneté démocratique,Strasbourg: conseil de l'Europe,2000.
3. bourdieu pierre, Question de sitiologie, paris: edition de minuit, 1890.
4. Enjuanes L, Smerdou C, Castilla J, et al. Development of protection against coronavirus induced diseases. A review. Adv Exp Med Biol 1995.
5. leven M, Coenen S, Loens K, et al. Aetiology of lower respiratory tract infection in adults in primary care: a prospective study in 11 European countries. Clin Microbiol Infect 2018.
6. Lieberman D, Shimoni A, Shemer–Avni Y, et al. Respiratory viruses in adults with community–acquired pneumonia. Chest 2010.
7. Masters PS, Kuo L, Ye R, et al. Genetic and molecular biological analysis of protein–protein interactions in coronavirus assembly. Adv Exp Med Biol 2006.
8. Masters PS, Perlman S. Coronaviridae. In: Fields Virology, 6<sup>th</sup> ed, Knipe DM, Howley PM, Cohen JI, et al (Eds), Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business, Philadelphia 2013. Vol 2.
9. McIntosh K, Peiris JSM. Coronaviruses. In: Clinical Virology, 3<sup>rd</sup> ed, Richman DD, Whitley RJ, Hayden FG (Eds), ASM Press, Washington, DC 2009.
10. Self WH, Williams DJ, Zhu Y, et al. Respiratory Viral Detection in Children and Adults: Comparing Asymptomatic Controls and Patients With Community–Acquired Pneumonia. J Infect Dis 2016.
11. Vijgen L, Keyaerts E, Moës E, et al. Complete genomic sequence of human coronavirus OC43: molecular clock analysis suggests a relatively recent zoonotic coronavirus transmission event. J Virol 2005.

### 3 - المواقع الإلكترونية:

1. Http:// [www.meduaetion.edu.dz:01/01/2009](http://www.meduaetion.edu.dz:01/01/2009).
2. -http:// www.alorouhclub .com/rate .php :01/01/2009.
3. -http://www.thoughtco.com:25/06/2021.
4. -http:// www.purplemath.com :27/06/2021.
5. <http://www.aiayam.com:19/10/2020>.
6. <http://www.Airaimedia.com.19/10/2020>.
7. <http://www.nyua.nyu.edu/ar/news/latest.pressreleases:01/10/2020>
8. http:// www.who.int.01/01/2019

# قائمة الملاحق

**الملحق رقم 1:**

**الاستبيان**



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

# إستمارة إستبيان

نحن الطالبان بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بصدد تحضير مذكرة لنيل شهادة الليسانس بعنوان واقع ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية في ظل وباء كوفيد-19- دراسة ميدانية ببعض متوسطات ولاية جيجل، راجين منكم الإجابة عن هذه الأسئلة بدقة وتركيز وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، كما نحيطكم علما أن معلوماتكم سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

تحت إشراف الأستاذ:

- لوط محمد الصديق

إعداد الطالبان :

- أحمد سعيد صلاح الدين

- خلوف يعقوب

السنة الجامعية 2020 / 2021

فصل المعلومات الشخصية:

السن: .....

الجنس

أنثى

ذكر

ما هو عدد سنوات التدريس في مادة التربية البدنية والرياضية

5 سنوات فأكثر

1 سنة إلى 5 سنوات

- الشهادة المتحصل عليها

.....

### المحور الأول: (التفويج)

- هل عدد التلاميذ في الفوج الواحد كافٍ لإنجاز الحصة؟

نعم  لا

- هل يساهم التفويج في القليل من الاحتكاك بين التلاميذ؟

نعم  لا

- هل أعطى التفويج فرصة أكبر للتلاميذ للمشاركة في الحصة؟

نعم  لا

- هل يقلل التفويج من عامل المرح والترفيه في الحصة؟

نعم  لا

- هل العمل بنظام التفويج يساهم في نجاح الحصة؟

نعم  لا

- هل أنت كأستاذ راضي عن العمل بهذا النظام؟

نعم  لا

## المحور الثاني: (الحجم الساعي)

- هل التقليل من الحجم الساعي للحصة يساعد على التقليل من الاحتكاك بين التلاميذ؟

نعم  لا

- هل الوقت المحدد للحصة كافٍ؟

نعم  لا

- هل يتوافق الحجم الساعي للحصة مع محتواها؟

نعم  لا

- هل نقص الحجم الساعي يقلل من عامل المرح والترفيه في الحصة؟

نعم  لا

- هل أنت كأستاذ راضٍ عن الوقت المخصص؟

نعم  لا






الملحق رقم 2:

قائمة المحكمين

- جامعة مجد الصديق بن يحيى - جيجل -  
- كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية  
- قسم علوم و تقنيات نشاطات بدنية و الرياضية

السنة الجامعية : 2020 / 2021

- قائمة الأساتذة المحكمين -

التوقيع	الجامعة	الرتبة	الإسم واللقب
	جيجل	أستاذ مساعد "أ"	عيات كمال
	جيجل	أستاذ مؤقت	بنفزيه ياسين
	جيجل	أستاذ	بواراب توفيق

## ملخص الدراسة :

تناولنا في بحثنا واقع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كوفيد-19 من وجهة نظر الأستاذة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينه قوامها 15 أستاذ للتربية البدنية والرياضية لبعض متوسطات ولاية جيجل وهدفت الدراسة إلى إبراز كيفية تعامل و ماذا تقبل التلاميذ للحصة في ظل التفويض، وكذا توضيح الرؤية الحقيقية لواقع إنقاص الحجم الساعي للحصة، كما استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة كما اعتمدنا الاستبيان كأداة بحث حيث قمنا بجمع البيانات ومعالجتها باستخدام النسب المئوية واختبار المتوسط الحسابي ، كما تم التأكد من صحة الفرضيات المطروحة ، النتيجة الرئيسية المتواصل إليها في هذه الدراسة بينت لنا مدى مساهمة البروتوكول الصحي في نجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

الكلمات الدلالية: كوفيد-19 ، التربية البدنية والرياضية ، البروتوكول الصحي .

## ملخص الدراسة باللغة الأجنبية :

In our research, we dealt with the reality of the practice of the physical and sports education class in light of the Covid-19 pandemic from the teacher's point of view, and to achieve this the study was conducted on a sample of 15 teachers of physical and sports education for some of the averages of the state of Jijel. As well as clarifying the real vision of the reality of reducing the hourly size of the quota, the study also used the descriptive approach for its suitability to the nature of the study. We also adopted the questionnaire as a research tool where we collected and processed data using percentages and the arithmetic mean test, and the validity of the hypotheses presented was confirmed, the main result continuing to it in this The study showed us the extent of the contribution of the health protocol to the success of the physical education and sports class.