



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي : .....

القسم : التربية البدنية

الرمز : .....

الشعبة: النشاط البدني رياضي تربوي

التخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر اكايمي

ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وانعكاسه على الصحة العامة للتلميذ في  
ضل جائحة كورونا

دراسة ميدانية على مستوى متوسطات وثانويات ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ:

أ.د. حسيني عبد الرزاق

إعداد الطالب:

العوبي لخضر

زرايبي عبد الوؤف

السنة الجامعية : 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## كلمة شكر وعرfan

نحمد الله حمد الشاكرين ونثني عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا  
الجهد المتواضع.

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم : ﴿ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ﴾

نتقدم بالشكر والعرfan للأستاذ الفاضل (حسيني عبد الرزاق) المشرف على بحثنا  
والذي لم يتوان بتقديم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة.

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان  
وزملاء، وخاصة أساتذة العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد وهذا خلال الفترة  
الجامعية.

إلى من سهر على كتابة وطبع هذه المذكرة ونخص بالذكر طاقم مكتبة القين

وإن كنا عاجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء وأوفره.

## الاهداء

قال تعالى: ﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً﴾.

إلى أبي وأمي حفظهم الله وامدهم بالصحة والعافية

إلى أخي وزوجته وأولاده:

إلى أعمامي وعماتي ومن لهم بالعائلة، أخوالي وخالاتي

إلى كل الأساتذة الذين درسوني خلال مشواري الدراسي وخاصة أساتذة المعهد

إلى جميع الأصدقاء والصديقات الذين عشت معهم أحلى وأمر أيام الجامعة.

إلى كل سكان اولاد سيدي إبراهيم .

إلى كل من أنساني الشيطان اسمه.

• العويي خضر

## الإهداء

قال الله تعالى: ﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾.

على ذكر آيات المولى العزيز الحكيم

اهدي ثمرة جهدي إلى التي يرتاح إليها البال وتهدأ بها العواطف.

إلى التي اسعد بسعادتها وأهناً بهنائها... إلى التي منحتني الأمل والتفاؤل.

إلى منبع العطف والحنان، أمي، أمي، أمي... ثم أمي.

إلى من كان دوماً ورائي ولم يبخل علي بشيء أبي العزيز الذي مهما عملت لن أرد له خيره مدى الحياة.

إلى إخوتي وأخواتي:

إلى جدتي الغالية.

إلى كل أعمامي وعماتي وأبنائهم، وأخوالي وأبنائهم.

إلى كل من له صلة قرابة بعائلتي.

إلى كل طلبة وأساتذة المعهد.

إلى كل الأصدقاء والأحبة الذين لم اذكر أسمائهم.

إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في مد يد العون

- زرابي

- شكر وعرهان.

- مقدمة.

الإطار العام للدراسة.

- 1- مشكلة الدراسة ..... 2
  - 2- فرضيات الدراسة..... 5
  - 3- اهداف البحث..... 6
  - 4- اهمية البحث..... 6
  - 5- مميزات الدراسة الحالية..... 7
  - 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات..... 7
  - 7- الدراسات السابقة..... 9
- الجاناب النظري.

## الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي

تمهيد

- 1- تعريف النشاط: ..... 15
- 2- تقسيمات النشاط البدني والرياضي:..... 15
- 3- خصائص النشاط البدني الرياضي: :: ..... 16
- 4 - أهمية النشاط البدني والرياضي:..... 17
- 5- ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق:..... 18
- 6- دور أستاذ النشاط البدني والرياضي: ::..... 18
- 7- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي: ..... 19
- 8- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:..... 21
- 9- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في المرحلة المتوسط: ::..... 22

23.....10- درس التربية البدنية والرياضية.....

- خلاصة:

## الفصل الثاني: الصحة العامة وفيروس الكورونا

تمهيد

32.....1- مفهوم التربية الصحية .....

32.....2- تعريف التربية الصحية.....

32.....3- الصحة :.....

33.....5- أهداف التربية الصحية .....

34.....6- العوامل المؤثرة على الحالة الصحية :.....

36.....7 - مكونات الصحة.....

37.....8- الصحة كهدف من أهداف التربية العامة .....

38.....9- القدرات والمهارات الصحية.....

38.....10- الأبعاد الرئيسية للصحة.....

42.....11- عناصر الصحة :.....

43.....12- الرياضة البدنية .....

45.....1- مفهوم جائحة كورونا:.....

45.....2- أعراض فيروس كورونا:.....

47.....3- أسباب تفشي جائحة كورونا:.....

- 4- كيفية الوقاية من فيروس كورونا: 47.....
- 5- تداعيات جائحة كورونا: 48.....
- 6- أهمية الممارسة الرياضية في ظل جائحة كورونا: 49.....
- 7- العلاج والوقاية: 50.....
- 8- إجراءات الوقاية النفسية في مواجهة فيروس كورونا كوفيد-19: 52.....

### الفصل الثالث: المرحلة العمرية

تمهيد :

- 1-التعريف بالمرحلة العمرية: 55.....
- 2- مفهوم المراهقة: 55.....
- 3- تعريف المراهقة: 56.....
- 4- خصائص النمو للمرحلة العمرية: 57.....
- 5- علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية: 63.....
- 6- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق: 64.....
- 7- خصائص المراهقة في المرحلة المتوسطة: 64.....
- 8- أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق: 69.....
- 9- علاقة المراهقة بالمتوسط وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه: 69.....
- 10- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين: 71.....

## خلاصة:

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث

##### تمهيد

- 1 الدراسة الاستطلاعية:.....74
- 2 المنهج المتبع:.....75
- 3 مجتمع وعينة البحث:.....77
- 4 تحديد متغيرات البحث:.....77
- 5 صعوبات البحث:.....78
- 6 حدود الدراسة:.....79
- 7 الأدوات الإحصائية:.....79

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض النتائج.....82
- تحليل النتائج
- مناقشة النتائج

## الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات

- استنتاج عام

- مناقشة الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة.....110

- الاستنتاجات والاقتراحات.....116

- المراجع

- الملاحق

## قائمة الجداول والاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل معامل ثبات	75
2	جدول يبين قيمة $(\alpha)$ للعبارات الخاصة بكل فرضية	76
3	الجدول رقم (01): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الاول	79
4	الجدول رقم (02): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الثاني	80
5	الجدول رقم (03): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الثالث	81
6	الجدول رقم (04): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الرابع	82
7	الجدول رقم (05): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الخامس	83
8	الجدول رقم (01): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال السادس	84
9	الجدول رقم (07): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال السابع	86
10	الجدول رقم (08): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الثامن	87
11	الجدول رقم (09): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال التاسع	88
12	الجدول رقم (10): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال العاشر	89
13	الجدول رقم (11): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الحادي عشر	92
14	الجدول رقم (12): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الثاني عشر	92
15	الجدول رقم (13): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الثالث عشر	93
16	الجدول رقم (14): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الرابع عشر	95
17	الجدول رقم (15): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الخامس عشر	96
18	الجدول رقم (16): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال السادس عشر	97

98	الجدول رقم (17): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال السابع عشر	19
99	الجدول رقم (18): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الثامن عشر	20
100	الجدول رقم (19): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال التاسع عشر	21
101	الجدول رقم (20): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال العشرون	22
102	الجدول رقم (21): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الواحد والعشرون	23
103	الجدول رقم (22): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الثاني والعشرون	24
104	الجدول رقم (23): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الثالث والعشرون	25
105	الجدول رقم (24): يمثل نسبة الاجابة علي السؤال الرابع والعشرون	26

# مقدمة

## مقدمة :

إن طبيعة الحياة تدفع الإنسان للحركة بصفة غير مقصودة وكونه يتميز بمجموعة من الخصائص.

الميكانيكية المتوافقة والمرنة وذات صفة حركية تجعله في حاجة لتدريبها وخاصة في المراحل الأولى لينفتح تفنحا كاملا.

مع تطور العصور أصبحت هذه الحركات كأنواع من النشاط الرياضي، وفي عصرنا هذا لا سبيل لإشباع هذه الطبيعة الحركية إلا عن طريق ممارسة ما يسمى بالرياضة.

وإذا ما رجعت إلى الوراثة قليلا وإلى التاريخ فإننا نجد أن الإنسان البدائي كان يمارسها تلقائيا ضمانا لإشباع حاجاته الأولية ويظهر ذلك جليا في الرسوم والنقوش التي تمثل المصريين القدامى إذ كانت نمطا من أنماط الحياة والبقاء، فالاستمرارية تبنى على منهج الاستعداد للقتال و الدفاع و اللذان يستلزمان إعدادا بدنيا متكاملًا وهذا ما كان في عهد الإغريق وبابل و الفرس وغيرهم من الحضارات القديمة

أما في عصرنا هذا فإن الممارسة الرياضية تعتبر فرصة لشباب العالم للتعرف بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهد فهي تعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني.

وانطلاقا من الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في بناء صحة الفرد من خلال تنمية قدراته البدنية بالإضافة على وقايتها وحمايته من الأمراض ،ومنه فإن الرياضة التي تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي والرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس وامتوسطات حيث تعمل على وضع الخطوات.

ومن المعروف أن المراهقة مشكلة حساسة شغلت العديد من المختصين، حيث اختلفت وجهات النظر والآراء حول هذه الرحلة فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية العقلية والمورفولوجي من شأنها أن تؤثر سلباً على توازنه وتكيفه البدني، ويشير واقع الرياضة في الجزائر الى اهتمام الاساتذة بالنواحي الصحية مع اعطاء الاعتبار للجانب النفسي للتلاميذ رغم ان الاداء بصفة عامة يعتمد على ما لدى التلميذ من قدرات بدنية و كذلك مهارات نفسية فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع لتحقيقها فهي عملية فنية لها مبادئها واساسها التربوي، اذ تبدأ من مرحلة الطفولة وتستمر في جميع مراحل الحياة فتسعى الى اكتساب الافراد مجموعة من المعلومات والمكتسبات الأساسية المناسبة بهدف التأثير سلوكيات الافراد واكسابهم عادات صحية سليمة تساعد على النمو السليم.

لقد قسمنا بحثنا الى خمس فصول، حيث تطرقنا في الفصل الأول الى موضوع النشاط البدني الرياضي اما الفصل الثاني قمنا بتسليط الضوء فيه على موضوع المكتسبات الصحية العامة وفيروس كورونا الفصل الثالث قمنا بتوضيح خصائص المرحلة العمرية (مرحلة الشباب).

خلال الباب الثاني من الفصل الأول تطرقنا الى المنهجية المتبعة حيث عرفنا المنهج المتبع والوسائل الخاصة بالبحث والمجال الزمني والمكاني.

اما ضمن اخر فصل وهو الفصل الثاني من الباب التطبيقي، فقمنا بعرض ومناقشة النتائج المحصل عليها والاستنتاجات ثم الخاتمة والتوصيات.

# الجانب التمهيدي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

تعيش الجزائر اليوم كغيرها من دول العالم حالة من المرض والوباء نتيجة دخول فيروس معدي يسمى بالكورونا، إذ يعتبر من بين الفيروسات التاجية "السارس التي تضرب الجهاز المناعي الذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا وهي الخلايا الرئوية إذ ينجم عنه أعراض مشابهة لأعراض نزلات البرد الحادة ومن مميزات الفيروس انه غير مجهري و يتميز بخاصية الانتقال السريع من شخص إلى آخر كما أن الشخص المصاب لا تظهر عليه الأعراض إلا بعد مرور 15 يوم وهذا ما نتج عنه زيادة في عدد الحالات الإصابة بالوباء والوفيات يوميا ما جعل العلماء والباحثين وخاصة الأطباء المتخصصين في علم الأوبئة تحت حيرة وضغط شديد للتعرف على نوعية و تركيبة الفيروس و كيفية تقديم التشخيص الدقيق للوباء، وكيفية صنع مصل للوقاية أو لقاح لعلاج هذا الوباء وهو ما جعل افراد المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة.

وللإنسان غاية التنمية ووسيلتها والمحافظة على صحته تعد واجبا أساسيا له ولمجتمعه وان تمتع الفرد باعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول اليه يعد حقا من حقوقهم الأساسية وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل والصحة هي هدف رئيسي للتربية، فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع لتحقيقها فهي عملية فنية لها مبادئها واساسها التربوي، اذ تبدأ من مرحلة الطفولة وتستمر في جميع مراحل الحياة فتسعى الى اكتساب الافراد مجموعة من المعلومات والمكتسبات الأساسية المناسبة بهدف التأثير سلوكيات الافراد واكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على النمو السليم وخاصة في المؤسسات التربوية في لكتا المرحتين (المتوسط والثانوي) وبالاخص حصة التربية البدنية والرياضية التي يجب

على التلاميذ الاخذ بكل طرق الوقائية لتجنب الإصابة بالفيروس خاصة انها الأكثر عرضة لكونها تجبر الافراد على الاختلاط والتزام وعدم احترام التباعد.

حيث تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من المواد التربوية التي لها طابع خاص، فهي تحتل مكانة خاصة عند التلاميذ، نظرا لما توفره في محتواها من الأنشطة الرياضية المختلفة التي هي الوسيلة الأساسية التي تحقق أهدافها، ولكي تتحقق هذه الأهداف وضعت لها مناهج منظمة تخضع للعديد من الأحكام والأوامر والمراسيم بشأن تنظيمها، وتسييرها في جميع مراحل التعليم.

سواء كان ذلك عن طريق العمل وفق خطة ممنهجة لتلقين المتعلم السلوك الصحي السليم لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية أو عن طريق تطبيق برامج واستراتيجيات التي تقي الفرد من الاصابة بالفيروس. ( عصام الدين متولي عبد الله ، 2006 ، ص

(15

و يشير واقع الرياضة في الجزائر الى اهتمام الاساتذة بالنواحي الصحية مع اعطاء الاعتبار للجانب النفسي للتلاميذ رغم ان الاداء بصفة عامة يعتمد على ما لدى التلميذ من قدرات بدنية و كذلك مهارات نفسية.

وباعتبار ان الأستاذ هو المسئول عن التلاميذ والتحكم فيها وتحديدتها من جميع الجوانب على حسب عدة معايير يأخذها بعين الاعتبار، حيث أن كل ذلك يتوقف على مدى نجاح عملية التدريس والإعداد المتعلق بالتلاميذ ونجاح الحصة وفعاليتها فيما يتعلق بتحسين المستوى الصحي وتطويره من شتى النواحي، لذلك وجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يكون على حد مسؤوليته وان يتحلى بالصفات الإيجابية والمثالية وكذا القدرة على قيادة الحصة بأسلوب القيادي المناسب ( مفتي إبراهيم حماد "2001". ص 12).

حيث يكاد يتفق العديد من الباحثين على أن النجاح والفشل الحصة يرجع جانبا منه إلى مدى قدرة وفعالية وتوفيق الأسلوب القيادي لاستاذ التربية البدنية والرياضية اثناء الأداء التدريسي حيث يعتبر بمثابة الدعامة الأساسية لنجاح الحصة.

و من هنا اخترنا موضوع بحثنا و الذي يتطرق الى أهمية النشاط البدني وانعكاسه على الجانب الصحي لدى تلاميذ من اجل تفادي الإصابة بفيروس كورونا ما ادى بنا الى طرح التساؤا التالي :

❖ هل لممارسة النشاط الرياضي المدرسي انعكاس ايجابي على الصحة العامة للتلميذ في ضل جائحة كورونا؟

التساؤلات الفرعية:

- هل سيجبر فيروس كورونا أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية؟
- هل تؤثر جائحة الكورونا على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وما انعكاسها على الصحة العامة للتلميذ؟
- هل لأستاذ التربية البدنية ثقافة صحية تتأقلم مع الوضع الصحي الحالي؟

2- الفرضية العامة:

❖ لممارسة النشاط الرياضي المدرسي انعكاس ايجابي على الصحة العامة للتلميذ في ضل جائحة كورونا.

الفرضيات الجزئية:

- فيروس كورونا يجبر أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية.

• لجائحة الكورونا تأثير على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وله وانعكاس على الصحة العامة للتلميذ.

• لأستاذ التربية البدنية ثقافة صحية تتأقلم مع الوضع الصحي الحالي.

### 3- أهداف البحث:

يهدف البحث أساساً إلى تسليط الضوء على إحدى أخطر المشاكل التي قد يواجهها أستاذ التربية البدنية والرياضية على مدار مشواره المهني، ألا وهو أهمية النشاط الرياضي المدرسي وما مدى انعكاسه على الصحة العامة للتلميذ وإعادة ترتيب حياته وخطته الصحية لمجابهة الآثار السلبية التي قد تتجم عن فيروس كورونا المستجد. وهو ما جعلنا نحاول أن نعرف بعض البروتوكولات والأساليب الصحية الواجب اتباعها لتكون أكثر أمناً ونجاعة في الممارسة الميدانية للمادة دون التعرض للأضرار الوباء

### 4- أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع أهمية النشاط الرياضي المدرسي وما مدى انعكاسه على الصحة العامة للتلميذ لمعرفة اهم الأساليب والبروتوكولات الصحية التي يستعملها أستاذ التربية البدنية والرياضية في تسيير حصة التربية البدنية والرياضية ، بالإضافة الى اثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية و الرياضية ، و كذلك نهدف الى ابراز اهمية معرفة البروتوكولات التي تسهل على أساتذة التربية البدنية والرياضية لان يرقى في مستوى العالي.

إن لكل دراسة غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة يمكن تلخيص أهداف البحث فيه.

- توضيح مدى أهمية النشاط الرياضي المدرسي وما مدى انعكاسه على الصحة العامة للتلميذ.
- إبراز دور أستاذ التربية البدنية في نجاح الحصة التدريبية لتفادي الإصابة بفيروس كورونا.
- محاولة تسليط الضوء على دور الاستاذ في تحقيق السلوك الصحي لتلاميذ.

#### 5. مميزات الدراسة الحالية:

لهذا الموضوع العديد من المميزات نذكر منها:

- أهمية النشاط الرياضي المدرسي وما مدى انعكاسه على الصحة العامة للتلميذ.
- أهمية كون الاستاذ أنه يؤثر على السلوك الصحي .
- قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع.
- الحالة التي تعاني منها حصة التربية ابدنية والرياضية في ضوء المستجدات الراهنة.
- الصعوبات والعراقيل التي تواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية.

#### 6- المصطلحات والمفاهيم:

##### ❖ النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي: هو اكتساب المهارات الحركية الرياضية والمعلومات والمعارف المتصلة بها، وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل مستوى صحي أفضل. (أنور

الخولي 1996 ص 28)

**- اصطلاحاً :**

تعتبر النشاط الرياضي وسيلة مهمة من أجل تحسين القدرات البدنية النفسية عند الفرد، والتي تخدم بالدرجة الأولى العلاقات مع الآخرين كذا التعامل الاجتماعي و من الأساسي إذا كانت التربية البدنية والرياضية في الفترة الأساسية تتماشى بطريقة جيدة عند دخوله هذا الاختصاص ولكن هناك بعض الحقائق وللأسف فإن الطفل الذي يخرج من المدرسة يملك الصفة عامة معلومات محددة في التربية البدنية والنشاط الرياضي بصفة عامة (كعواش عبد العزيز وآخرون، 2004، ص24) .

**- التعريف الاجرائي :**

هو ما يمارسه التلميذ في درس التربية المدنية من مهارات حركية وألعاب ترويحية وقصص حركية وما يقدم له من برامج ثقافية مرتبطة بالمجال الرياضي بصورة فردية أو جماعية داخل أو خارج المدرسة تحت إشراف منظم لتحقيق هدف تربوي.

**❖ الصحة العامة:**

- **لغة:** أحول الصحة في اللغة العربية البريئ من كل عيب أو ريب فهو صحيح أو سليم من العيوب والأمراض. ( جاء في المجمع الوجيز مجمع اللغة العربية ص360)

- **تعريف اصطلاحى:** هي حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم وحالة التوازن تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها. (علي المنشاوي، 1990 ص398).

- **تعريف إجرائي:** الصحة هي حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي لدى شخص ما وتحصل هذه الحالة طالما كانت مجالات النمو الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية للشخص متناسقة مع إمكاناته وقدراته مع الظروف المحيطة به.

**❖ فيروس كورونا:**

- اصطلاحاً: هو سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وهو مرض معدي سببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا.

ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الخطير قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول /ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد 19 إلى جائحة صعبة السيطرة. ( زينة ادريس 2020 ص31)

- التعريف الاجرائي: وهو مرض معدي يسببه آخر فيروس من سلالة فيروسات كورونا ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل ديسمبر 2019 بعد تفشيه في مدينة ووهان الصينية، وقد تحول الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم

❖ مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

- تعريف:

يعرفها " بوتشر " بانها جزء متكامل من التربية العامة ، وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللاتق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية ، و ذلك عن طريق الوان النشاط البدني اختبرت بغرض تطبيق المهام . ( نحال حميد ، 2008-2009 ، ص 9 .)

- التعريف الاجرائي :

يمكن تعريفها بانها : تكوين الفرد من جميع النواحي بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا عن طريق مختلف البرامج الرياضية.

7- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن التطرق إلى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا .

كلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها ، وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد .

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها:

### 7-1 الدراسة الاولي:

مذكرة من إعداد الطالبة بوزيد رحمة تحت عنوان "دور المدرسة في تكريس التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " 2016 مكملة لنيل شهادة الماستر

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور المدرسة في التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وهذا من خلال أركان العملية التعليمية والمتمثلة في المعلم والمنهاج والأنشطة المدرسية ،حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عين الدراسة من 30 تلميذ تم اختيارهم الطريقة العشوائية البسيطة وبنسبة 20% من المجتمع الدراسي ولتحليل بيانات الدراسة التي تم جمعها من خلال أدت الدراسة المتمثلة في الاستبيان وتم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

أن مدرسة التعليم الابتدائي تعمل فعلا على تكريس التربية الصحية لدى التلاميذ وذلك من خلال أبرز مقوماتها المتمثلة فالمعلم والمناهج التربوية والأنشطة المدرسية والتي تعمل على نشر الوعي الصحي بين التلاميذ وتبصيرهم بضرورة العناية بصحتهم والحفاظ عليها وتعريفهم بأحوالهم الجسمية وبمعة الصحة ووسائل اكتسابها وبالتغذية السليمة وبكيفية الوقاية من الأمراض والأوبئة المختلفة وبالعوادات الصحية السليمة .

## 7-2 الدراسة الثانية:

دراسة جراد محمد الأمين بعنوان مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية 2015-2016 مذكرة لنيل شهادة الماجستير هدفت من خلال هذه الدراسة المقارنة ومعلّفت مستوى الوعي الصحي عند التلاميذ على مستوى الثانويات في بلدية بسكرة استخدمت كاداة للدراسة والاستبيان على عينة تمثلت في 90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات مقسمة الى 45 تلميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية و45 غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

أن مستوى الوعي الصحي يعمل فعلا على تكريس التربية الصحية لدى التلاميذ الممارسين للرياضة وذلك من خلال أبراز مقوماتها والتي تعمل على نشر الوعي الصحي بين التلاميذ

## 7-4 الدراسة الثالثة:

دراسة دين زيدان حسين مقراني جمال سيفي بلقاسم بعنوان " مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين لمنشآت الرياضي" 2015 - 2016 مذكرة لنيل شهادة الماستر هدفت الدراسة إلى معرفة قصد توضيح أهمية الممارسة الرياضية في المحافظة عمى الصحة وتم إستخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 100 معاق حركيا منهم 50 ممارس للنشاط الرياضي من بعض الولايات (مستغانم - سعيدة - عين تيموشنت - غليزان) بدولة الجزائر ومن الأدوات المستخدمة في البحث مقياس الوعي الصحي وبعد المعالجة الإحصائية

النتائج المتوصل إليها:

المعاقون حركيا الممارسين للنشاط البدني (كرة السمة عمى الكراسي المتحركة) لدولة وعي صحي عال بالمعاقين حركيا غير الممارسين لمنشأط الرياضي كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين لصالح عينة الممارسين لمنشأط الرياضي.

#### الدراسة الرابعة:

دراسة عبد الحليم خلفي بعنوان اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي 2013 مذكرة لنيل شهادة الماجستير هدفت الدراسة الى معرفة اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي وتكونت عينة الدراسة من 252 طالب وطالبة ثم اختيأرهم قصدا من مختلف التخصصات ثم استخدام المنهج الوصفي وتمت معالجة البيانات من خلال برامج SPSS باستخدام المقياس الذي طوره عماد الدين عبد الحق وزملاؤه عام 2012 ومقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الابعاد (لوالستون) والذي ترجمه جبالي نور الدين عام 2007 وتم التوصل الى النتائج التالية:

- مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالى جدا حيث قدر 81.94 بالمئة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والاناث في مستوى الوعي الصحي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والاناث في مستوى الضبط الصحي.
- توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة العزاب والمتزوجين دالة عند مستوي 0.01.

#### الدراسة الخامسة:

محمد مطر عراك بعنوان **مستوى الوعي لدى طلبة التربية البدنية في جامعة مثنى للسنة الدراسية 2010** تمت الدراسة على عينة الالبالغ عددهم 161 طالب وطالبة موزعين على المراحل الدراسية وحسب الجنس واختار الباحثون من هذا المجتمع في مراحل في مراحل البحث المختلفة بالطريقة العشوائية وما يتلائم بغرض كل مرحلة واستعمل الباحثون **المنهج الوصفي** كونه الأنسب لحل المشكلة هذه الدراسة واعتمدوا في تطبيق مقياس الوعي الصحي **والنتائج المتحصل عليها** ان مستوى الوعي لدى طلبة المرحلتين الاساسيتين الأولى والثانية في كلية التربية الرياضية وهناك تباين في المصادر التي يحصل عليها من خلالها طلبة كلية التربية الرياضية على المعلومات الصحية.

#### 8- اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة و المشابهة وموضوع الدراسة:

**من حيث المنهج:** استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي، وهو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا.

**من حيث مجتمع البحث :** يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات المشابهة من دراسة لأخرى.

**من حيث العينة :** تختلف العينات من حيث الحجم و العمر و طريقة اختيارها.

**من حيث النتائج:** اتفقت اغلب الدراسات من حيث نتائج البحث مع توقعاتنا.

#### 9- الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المشابهة هذا ما امكنا من الاستفادة من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدناها من هذه الدراسات

- توجيه الباحث الى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار.
- الى تحديد متغيرات البحث والدراسة.
- تحديد المقياس المناسب.
- اختيار الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.
- تحديد المنهج المستخدم الا وهو المنهج الوصفي والملائم للدراسة.
- توجيه الباحث الى كيفية اختيار مقياس.
- الوقوف والاستفادة من ما توصلت اليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شأنها ان تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة

# الفصل الثاني

النشاط الرياضي المدرسي

**تمهيد:**

إن النشاط الرياضي المدرسي يعتبر احد ألوان النشاطات المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الأطفال ، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها ، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد .

أما من الناحية النفسية والاجتماعية فهو يحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه ، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها ، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب توجيههم للتوجه التعليمي والمهني الصحيح ، ويرجع ذلك بدرجة الأولى إلى أستاذ النشاط البدني والرياضي الذي يجب عليه أن يعي هذا جيدا ويقوم بعمله على أكمل وجه، ازاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله.

**1. النشاط الرياضي المدرسي:****1.1- تعريف النشاط:** هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة

الكائن الحي وتمتاز بالتفائية أكثر منها الاستجابة (احمد زكي بدوي، 1977: 08)

**2.1- تعريف النشاط الرياضي المدرسي:**

"يعتبر النشاط الرياضي المدرسي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من أجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة .

أما في عصرنا هذا فان النشاط الرياضي المدرسي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني (علي يحي منصور، 1971: 209).

### 3.1- تقسيمات النشاط الرياضي المدرسي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي النشاط الرياضي المدرسي كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة

يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب المشاط الرياضي على النحو التالي:

- **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.
- **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.
- **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فديا وجماعيا. (محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي، 1965: 70) .

### 4.1- خصائص النشاط الرياضي المدرسي:

- من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط الرياضي المدرسي نجد :
- النشاط الرياضي المدرسي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط الرياضي المدرسي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.
  - يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد
  - كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف
- (أمين أنور الخولي، 1996: 195).

### 5.1- أهمية النشاط الرياضي المدرسي:

"اهتم الإنسان منذ الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط الرياضي على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر

المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " انه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المربي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم (أمين أنور الخولي، 2001 : 41).

### 6.1- ادوار النشاط الرياضي المدرسي لدى المراهق:

يلعب النشاط الرياضي المدرسي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية الي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات.... والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، والتبعية السليمة بين المواطنين ، وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضة ، كما انه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، ويدمجه في المجتمع.

ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية (عصام عبد الخالق، 1972 : 11).

### 7.1- دور أستاذ النشاط البدني والرياضي:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والرياضية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي والتنظيم المدرسي في المجالات التالية :

- ا . البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية .
- ب . النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات .
- ج . النشاط الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة .
- د . النشاط الترويحي من خلال الأندية و الفرق والهوايات الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية. (علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فؤاد عبد الوهاب، 1983 :87).

#### 8.1- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي:

1. يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص بمرحلة الخطة العامة الموضوعة في البرنامج، ثم تجزئته إلى أجزاء اصغر فاصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي أو فترة التدريب اليومية.
2. يعد المشرف أو المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالوسائل اللازمة.
3. يعمل المدرس جاهدا على إبراز واستدعاء أحسن ما عنده من تلاميذ ذوي القدرات البدنية كي يقوموا بأداء العرض ، في بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض كي يريهم النموذج المطلوب.
4. يجب على المدرس أن يغير شكل الدري إن لاحظ نوع من الملل عند التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين ترويحي قصد تغيير جو الملل الذي يسود الحصة.
5. يجب على المدرس النظر إلى البرنامج كله من كل الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار

طرق أصلها. (علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فؤاد عبد الوهاب، 1983، 87).

### 1.8.1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي:

1. يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم ، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس ، وعند بدا المنافسات يبدأ دوره كحكم ، وهذا يستدعي ان يكون ملما بقواعد وقوانين الألعاب.
2. يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات و المنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم.
3. المباريات والمسابقات الداخلية تعتبر فرصة سامحة للمدرس لبحث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية،

ويجب أن يكون مستمرا لا مؤقتا، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

### 2.8.1- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي:

1. يجب على مدرس النشاط الرياضي أن لا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ يجمعون بين الامتياز الخلفي والرياضي.
2. يستحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنيا وإداريا في بع الألعاب التي لا يجيدها، وإذا لم يجد فعليه بالاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.
3. يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المديرية يجد المدرس من يحل محلهم في الفريق.

4. من أهم واجبات المدرس تشجيع روح الخلق الرياضي بين التلاميذ وعدم تركيز الاهتمام ببذل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد.

5. الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب يحفز على العمل اكر ويأتي بنتائج ايجابية.

### 3.8.1- دور الأستاذ في النشاط الترويحي:

1. الإكثار من الفرق الرياضية والهوايات الرياضية حتى يتسنى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية.

2. الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ مزاوله النشاط المرغوب فيه.

3. تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.

4. تشجيع الرحلات والمعسكرات، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تظهر نشاطها.

5. الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها بالارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عندهم. (علي بشير الفاندي و إبراهيم رحومة زايد و فؤاد عبد الوهاب، 1983: 87).

### 9.1- الأهداف العامة للنشاط الرياضي المدرسي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها انجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداهاة مع

أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية :

### 1.9.1- أهداف النشاط الرياضي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة المرونة والقدرة العضلية.

فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

### 2.9.1- أهداف النشاط الرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد. و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا وعونا موجهها وتتمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصوا في جماعة منطقة.

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

### 3.9.1- أهداف التربية الرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية والراضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقي وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام. (محمد صبحي حسنين، 1995: 106).

### 10.1- الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور المتوسط:

لقد اعتمدت المنظومة التربوية الجزائرية على عدة نشاطات رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ قصد البحث عن أفضل وسيلة لتحقيق تلك الأهداف السابقة، ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور الثانوي نجد:

- درس التربية البدنية والرياضية .
- النشاط الرياضي الداخلي.

• النشاط الرياضي الخارجي.

1.10.1- درس التربية البدنية والرياضية:

1.1.10.1- تعريفه:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد في كونها تمد التلاميذ ليس فقط بالمهارات والخبرات الحركية، ولكنه أيضا يمدّه بالمثير من المعارف التي تغطي الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض. (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1987: 94)

2.1.10.1- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية والتي يمكن من خلالها تحقيق مختلف أهداف مزاوله النشاط الرياضي، بحيث أن المدة الزمنية المخصصة لها وحسب القوانين و المعمول بها هي ساعتان في الأسبوع، ويلجا معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى إلى النشاطات الجماعية. وهذه الساعة لا يمكن تعودها أن تسير على وتيرة واحدة، لهذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتشارك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل. إن تقسيم الدرس إلى أجزاء ما هو إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس وفي غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

1. القسم التحضيري.

2. القسم الرئيسي

3. القسم الختامي.

### 1.2.1.10.1 - القسم التحضيري:

وفيه يقوم المدرس بتحضير التلاميذ، فالمعلم الجيد هو ذلك المربي الذي يعمل جاهداً على إعطاء مقدمة الدرس الأهمية الكافية واللائقة بها، وفيه نوعين من التحضير:

**1. التحضير النفسي:** ويقصد به تهيئة المناخ الملائم للتلميذ، كإعداد الملعب بالصورة التي يركز عليها الدرس وتحضير الأجهزة، لأن بواد العمل المهيأة يرتاح لها التلميذ نفسياً إضافة إلى تهيئته إدارياً عند تبديل الملابس، والوصول إلى الملعب ومنحه المسؤولية على العتاد الرياضي، إضافة إلى تسجيل الغياب له أكثر من وجهة، حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدى حتى يعطي للمعلم فكرة نسبية عن مشاركة التلاميذ، وهذا يساعد المعلم في تقويم الدرس، فهذه المقدمة تعتبر فاتحة الدرس وكلما كانت المقدمة وافية بالغرض وناجحة كلما أثر ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه. (حسن عوض، 1970: 61)

### 2. التحضير البدني:

والهدف منه هو تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل للتمارين التي ترد في القسم الرئيس والوحدة التدريبية حتى لا يكون هناك أي إصابة، ويشتمل على الإحماء العام والخاص.

**1. الإحماء العام:** يشتمل على التمارين والألعاب بأنواعها المختلفة والتي تهدف إلى وضع القابليات البدنية للجسم كالقوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة، بصرف النظر عن الوحدة المعطاة للتلميذ.

ب. الإحماء الخاص: ويشمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي لها علاقة بالوحدة

التعليمية "موضوع الدرس"، فيشمل هذا الجزء على تمارين خاصة بمجموعات معينة، أما الألعاب

فتهدف إلى تنمية الصفات البدنية التي تتناسب مع موضوع الدرس. (تامر محسن ساسي 1988، 64)

### 2.2.1.10.1 - القسم الرئيسي:

وهو أكبر جزء في الوحدة العلمية ومن هنا جاءت أهميته، وأصبح الجزء الرئيس للدرس، وهو متنوع المحتوى بشكل كبير جداً، ويعتد على ثلاث نقاط أساسية هي الشرح، العرض والتنفيذ، ويتكون القسم من النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي:

1. النشاط التعليمي: يشمل على عرض وشرح المهارات الحركية للألعاب المختلفة، وتزيد أو تنقص مدة الشرح أو العرض حسب مدى صعوبة الفعالية ومستوى المهارات للتلاميذ، وكذا الظروف البيئية الأخرى.

2. النشاط التطبيقي: ويهدف إلى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي وإدخاله على حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ بتقسيم الأفواج بالأسلوب الذي يراه مناسباً لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت وأقل جهد.

### 3.2.1.10.1 - القسم الختامي:

وهو أحر قسم في درس التربية البدنية والرياضية، ويهدف إلى الرجوع في أجهزة الجسم الداخلية إلى حالتها الطبيعية وذلك بإجراء تمارين استرخائية، ويمكن تصعيد الجهد وهذا ما أشارت إليه الدراسات الحديثة بأخذ الاعتبار الساعة التي تليها إذا كانت تتطلب من التلميذ

التركيز والانتباه، فيجب هنا التهدئة والاسترخاء، أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ، وتتجلى أهمية القسم الختامي فيما يلي:

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من المعرفة عن حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن أن يستفيد من ذلك في أدائه الرياضي.
- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قيل أو أثناء المنافسة، ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل ومزيد من التركيز والانتباه أثناء الأداء.
- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية و العقلية والانفعالية. (أسامة علي راتب، 1990: 161)

### 2.10.1- النشاط الرياضي الداخلي:

#### 1.2.10.1- تعريفه:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس.

وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين و التلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق

الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدرب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس. (إبراهيم احمد سلامة، 1986: 130).

### 2.2.10.1- أهمية النشاط الداخلي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطا تربويا متكاملًا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة

الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية.

ويعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. (حسن شلتوت و حسن معوض، 1989: 55).

### 3.2.10.1- أهداف النشاط الداخلي:

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني والرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.
- التعرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها .

- تربية القيادة والتبعية السليمة.
- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.
- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين. (مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 105)

### 3.10.1- النشاط الرياضي الخارجي:

#### 1.3.10.1- تعريفه:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم مسيرة

منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية. (مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990: 158)

#### 2.3.10.1- مميزات النشاط الخارجي:

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف على الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة في المجال الأصلي.

- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية و الإقليمية و الدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة كالاشتراك الخارجي.(مكارم حلمي بوهراجة وسعد زغلول، 1990 :158).

### 3.3.10.1- أهداف النشاط الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية ، كذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.(محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1987 :147).

# الفصل الثالث

## الصحة العامة

**تمهيد:**

الانسان كائن معقد لهذا فسلوكه على درجه عاليه من التعقيد تؤثر في تشكيله وصياغته عوامل عديده منها اجتماعية نفسية معرفية دينية سياسية وبيئية، ولعل داخل هذه العوامل بتاثيرتها المتبدلة لا تتيح مجال لوضع معايير لتصنيف السلوكات على انها سوية او غير سوية وانا لي وضع قوانين عامة تحكم هذه السلوكات من اجل ذلك تبقى خصائص ومظاهر السلوكات الصادرة عن الفرد والحكم عليها مرتبط بنشاط سيرورة مستمرة من العوامل المتعددة والمتداخلة.

## I الصحة العامة

## 1- مفهوم التربية الصحية

مفهوم التربية الصحية هي عبارة عن عملية تربوية تعمل على تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاكل الصحية، وتعمل على تزويد الأفراد بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم وممارسة العادات الصحية السليمة ويرى بهاء الدين سلامة بأن التربية الصحية هي جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلاءم الحياة الحديثة، بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفهما وتقديرا أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والاستفادة منها على أكمل وجه كذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية(ابن منظور 1990 ص 443).

## 2- تعريف التربية الصحية

لقد تناول الباحثين والمختصين التربية الصحية بعدة تعاريف، وبالرغم من الاختلافات في تناول تعريف التربية الصحية إلا أنهم اتفقوا على بعض التعاريف ومنها الآتي :

**التربية الصحية:** هي عبارة عن عملية ترجمة للحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستخدام الأساليب التربوية الحديثة .

**التربية الصحية:** هي عبارة عن تهيئة خبرات تربوية متعددة تهدف إلى التأثير الايجابي على عادات الفرد وسلوكه واتجاهاته ومعارفه، مما يساعد على الارتقاء بصحة الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه . ( مازن نزار سليمان 2004 ص 89).

## 3- الصحة :

- لغة: جاء في المجمع الوجيز مجمع اللغة العربية (ص360) حول مفهوم الصحة في اللغة العربية البريء من كل عيب أو ريب فهو صحيح أي سليم من العيوب والأمراض . ( فستان 1992 ص 443).

- تعريف اصطلاحي: هي حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم وحالة التوازن تنتج عن تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها (Philippe2001,p1022) .  
تعريف آخر :

- تعريف الفيلسوف Gadamer: الصحة بمثابة حالة توازنية تجانسيه معرضة باستمرار للخطر غير أن الإنسان يسعى باستمرار لتحقيقها نتيجة دافع طبيعي فيه . ( مازن نزار سليمان ص 89).

- تعريف إجرائي: الصحة هي حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي لدى شخص ما وتحصل هذه الحالة طالما كانت مجالات النمو الجسمية والنفسية والاجتماعية للشخص متناسقة مع إمكانياته وقدراته مع الظروف المحيطة به .

2- تعريف التربية الصحية: جاء في قاموس التربية حيث عرفت بأنها مقررات المناهج المرتبطة بدراسة النمو وصولاً إلى الصحة الجسمية والعقلية وتتضمن موضوعات مثل التغذية الصحية . (احمد محمود 2001 ص 87)

-اصطلاحاً : يعرفها يوسف كماش التربية الصحية" عبارة عن عملية ترجمة للحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع " . ( احمد النفاخ 2008.ص 17)

تعريف الإجرائي: هي استخدام بعض الأساليب التربوية الحديثة للحفاظ على صحة الإنسان.

5- أهداف التربية الصحية

تطرقت العديد من الدراسات العلمية حول أهداف التربية الصحية وهي كما يأتي :

- العمل على تحسين مستوى صحة أفراد المجتمع ، بدءاً من الاهتمام بصحة الجنين والأم الحامل من ناحية التغذية السليمة والبيئية والوقاية من الأمراض.
- التأكد على نشر الوعي الصحي والثقافة الصحية بين أفراد المجتمع والتي تتعلق بتقديم المعلومات والحقائق الصحية والعمل على شعور الأفراد وإحساسهم بالمسؤولية نحو العناية بصحتهم بحيث تتحول ممارستهم الصحة إلى أنماط سلوكية وعادات صحية يومية.
- العمل على التأكيد على التعاون بين أفراد المجتمع والمشرفين على برامج الصحة العامة من أجل المجتمع في مجال تخطيط وبناء البرامج الصحية، وتنمية المشاريع الصحية، وتقديم المعالجات والاقتراحات اللازمة لتطوير المستوى الصحي في المجتمع . ( الحارثي 2004 ص 11)

#### 6- العوامل المؤثرة على الحالة الصحية :

##### 6-1 العوامل الوراثية؛

الوراثة هي فرع من علوم الحياة الذي يهتم بدراسة كل من التشابه والتعبير للأجيال المتعاقبة من الأحياء أي أنها تعني بدراسة التشابه والاختلاف بين الأبناء من جهة وبين الآباء والأقارب من جهة أخرى، فالتغيرات أو الصفات التي يكتسبها الفرد أثناء حياته نتيجة الخبرة والممارسة أو بتأثير المحيط أو نوع الغذاء مكن أن ينتقل بالوراثة إلى ذريته، وبذلك فإن لكل إنسان صفاته الخاصة التي يرثها من أبويه أو أجداده عن طريق المورثات ومنها مكن تحديد صفاته المظهرية بدراسة صفات أبوية وتحليل مورثاتها. ولقد استطاع مورجان أن يثبت أن كل كروموسوم يحمل عدداً من العوامل الوراثية التي أطلق عليها اسم الجينات (المورثات)، وتعتبر المورثة هي الوحدة الأساسية المسؤولة عن تحقيق وانتقال صفة أو ميزة وراثية معينة، وأنها موجودة على الكروموسوم

وتشغل مكانا ثابتا لا يتغير يدعى مكان المورثة، ويوجد الكثير من المورثات لصفات جنسية ثانوية على كروموسومات ذاتية تتحكم في نمو الأعضاء التناسلية وتوزيع شعر الجسم وحجم الأتداء وعمق الصوت، وهي صفات جنسية موجودة في كلا الجنسين غير أن النواحي المظهرية تختلف في الذكر عن الأنثى ويعزى ذلك إلى تأثير الهرمونات وهذه الصفات معدودة بالجنس وليست مرتبطة به لأن مورثاتها توجد على كروموسومات ذاتية وليس على كروموسومات جنسية، وقد توصلت بعض الدراسات العلمية التي أجريت على (١٨٨) طفلا من زواج الأقارب إلى أن هناك (٤ - ٢٠) من حالات الأمراض الوراثية الناشئة عن تكوين الزيغوت المتجانس ( الكروموسومات ذي الجينات المتتحية الضارة)

## 6-2 العوامل البيئية؛

- البيئة تشمل كل ما يحيط بالإنسان من عناصر طبيعية واجتماعية. البيئة الجسمية، إضافة إلى تأثيراتها في عاداته وتقاليده ونفسيته وهناك علاقة وثيقة تبين أن تأثيرات المورثات يتحدد بالعوامل البيئية المختلفة، وهي كما يأتي :
- تؤثر التغذية بالمورثات المسؤولة عن شكل الجسم، وحيث أن السيطرة على وزن الجسم كالسمنة والنحافة تتأثر بالتغذية ونوعها وكميتها .
- كل بيئة لها طابعها الخاص الذي يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشر مستوى صحة الأفراد، حيث تؤدي البيئة غير السليمة إلى انتشار الأمراض المعدية وغيرها من الأمراض الأخرى .
- إن كل ما يمارسه الإنسان من أغاط سلوكية وعادات صحية وكل ما يقوم به من طرق الرعاية والعناية الصحية له ولغيره من الأفراد الآخرين يتوقف على البيئة التي يعيش فيها المجتمع الذي يحيط به .

- النظام البيئي بكل ما يشمل من جماعات ومجتمعات ومواطن بيئية مختلفة،  
تعني بصورة عامة التفاعل الديناميكي لجميع أجزاء البيئة مع التركيز بصورة خاصة على  
تبادل المواد الحية وغير الحية .

### 3-6 الحالة الاقتصادية :

إذا كان مستوى الحالة الاقتصادية في المجتمع منخفضاً ودون المستوى  
المطلوب. فإن ذلك يؤدي إلى التأثير على صحة أفراد ذلك المجتمع وهذا بدوره  
يؤدي إلى زيادة نسبة انتشار الأمراض المعدية ومن ذلك نستدل إلى أن انخفاض  
المستوى الاقتصادي لدى أفراد المجتمع يؤدي إلى انخفاض في مستوى الصحة  
البيئية على سبيل المثال السكن الصحي، التخلص من الفضلات والقمامة،  
إضافة إلى ذلك فإن مستوى الحالة الصحية يرتبط مستوى البرامج الخدمية  
الصحية سواء كانت هذه البرامج علاجية أو وقائية بحيث يتناسب مع  
احتياجات أفراد المجتمع. لذلك فإن المجتمعات الفقيرة لا تستطيع أن تقوم  
بالاتفاق اللازم على هذه البرامج الخدمية الصحية، الأمر الذي يتسبب في انتشار الأوبئة  
والأمراض في المجتمع . ( يخلف 2001 ص 20 )

### 7 - مكونات الصحة

ترتبط الصحة العامة بدراسة جسم الإنسان وتركيبه والتعرف على عمل وظائفه بغرض  
التعرف على العلاقة بينها والتوصل إلى تشخيص الحالات المرضية ومحاولة معالجتها.  
وتوجد عدة مكونات للصحة العامة تتمثل فيما يلي

7-1 الصحة البيئية: تمثل الصحة البيئية كل العوامل الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر أو  
غير مباشر على الفرد منذ أن يتم الإخصاب، وترتبط الصحة البيئية بالعوامل الاجتماعية  
حيث تسهم في القضاء على المشكلات الصحية التي يتعرض لها الأفراد من خلال مراقبة

الأغذية والعناية بمصادر مياه الشرب والعمل على تصريف الفضلات والقضاء على كافة أنواع الحشرات في البيئة، كذلك متابعة المحلات والمطاعم والعناية بالمأكولات والأطعمة والحفاظ عليها .

وإن للصحة البيئية التي تقدم للفرد دورا كبيرا في تحديد صفات الفرد وفي تباين نموه ومستوى النضج الذي يتمتع به.

**7-2 الصحة الفردية:** يتعلق هذا المكون بكل ما يتعلق بالفرد والاهتمام بصحته من ناحية النمو البدني والحركي والتغذية وإجراء التحاليل الطبية والكيميائية، وممارسة الأنشطة الترويحية. والعمل من أجل الوصول وتحقيق النمو المتكامل من كافة النواحي البدنية والذهنية والنفسية والصحية والاجتماعية، إضافة إل تحسين كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي.

**7-3 الطب الوقائي للمجتمع:** إن الطب الوقائي للمجتمع مرتبط بشكل مباشر بالصحة البيئية من جهة وبالصحة الفردية من جهة أخرى، حيث أن القيام بكافة الإجراءات الصحية من عمل خدمات صحية عامة وتفتيش صحي إضافة إلى اكتساب الخبرات والأنماط السلوكية والتمسك بالعادات الصحية الحسنة ونمو العلاقات الاجتماعية.

**7-4 الطب الوقائي للفرد:** يرتبط الطب الوقائي للفرد بكل من الصحة البيئية والفردية والطب الوقائي للمجتمع من خلال التأكيد على نوعية الأفراد بأهمية الوقاية والعلاج والعمل على استخدام الطرق السليمة للحاجات اليومية الضرورية كذلك استخدام الأدوية واللقاحات من اجل الوقاية والعلاج. ( محمد جبار 2003 ص23)

**8- الصحة كهدف من أهداف التربية العامة**

لتحقيق هدف الصحة ذكرت الجمعية الأمريكية للتربية بأنه يجب التعرف على بعض النواحي الأساسية والتي تتضمن ما يأتي :

أ- فهم المعلومات الصحية: وفيها يجب أن يكون الإنسان على درجة معينة ما يأتي

- 1- وظائف الجسم الطبيعية المتعلقة بالعادات الصحية السليمة
- 2- الارتباط بين عمليات الصحة العقلية والبدنية
- 3- تأثير الحالة الاقتصادية والاجتماعية على المفاهيم الصحية
- 4- المشاكل الصحية الجسمية وكيفية الوقاية منها معرفة المصادر الصادقة للمعلومات الصحية معرفة الوسائل العلمية في تقييم المفاهيم الصحية .
- 5- مشاكل المجتمع الصحية المتعلقة بالصحة المدرسية والصرف الصحي .
- 6- معرفة هيئات المجتمع إلي تقدم الخدمات الصحية التي تعمل على تحسين صحة الإنسان (etievant 2010,p13) .

9- القدرات والمهارات الصحية :

وتتمثل بالقدرات التي يجب أن يتمتع بها الإنسان وهي كالآتي:

9-1 القدرة على تنظيم الوقت فيما يخص الغذاء، العمل، الراحة، ممارسة الرياضة، الترويح .

9-2 القدرة على اختيار الأنشطة الايجابية المناسبة لاحتياجات الفرد.

9-2-3 القدرة على الوصول إبقاء وتعسين الغذاء الجيد المناسب.

9-4 القدرة على الوصول والإبقاء على التكيف العاطفي.

9-5 القدرة على تجنب التعرض غير الضروري للمرض والعدوى.

9-6 القدرة على المشاركة الايجابية في حماية وتحسين صحة المجتمع .. (ابن منظور 1990ص 443).

### 10- الأبعاد الرئيسية للصحة

يتفق العديد من الاختصاصيين والباحثين في مجال الصحة على أن هناك خمسة أبعاد رئيسية يجب توافرها حتى يصل الإنسان إلى الصحة التامة. وتمثل ما يأتي:

#### 1-10 المسؤولية الشخصية :

يعد هذا البعد المفتاح الرئيسي لكل الأبعاد الأخرى، حيث انه يساعد الفرد على النمو والتطور من خلال الأبعاد الأخرى التي تؤدي إل التكامل الصحي، فلا شك بأن شعور الفرد مسؤوليته المباشرة تجاه الجانب الصحي تجعله يهتم بقوة بالتغذية الصحية، وممارسة الأنشطة الرياضية، وإتباع أسلوب حياة صحي، التمتع بالأهداف الواعية والتعامل الذي يؤدي إلى التعرض إلى عوامل المخاطرة الصحية وتجنب التصرفات التي تؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض، وخاصة أمراض القلب، أمراض الجهاز التنفسي، أمراض السرطان ومن أهم هذه التصرفات. التدخين، تناول المشروبات الكحولية.

#### 10-2 الوعي الغذائي:

لقد أكدت التقارير الخاصة بمسئولي الصحة التامة والتغذية في الولايات المتحدة الأمريكية، بوجود خمسة أسباب أساسية من مجموع عشرة أسباب تؤدي بالإنسان إلى الوفاة، وأثبتت بان هذه الأسباب علاقة وثيقة بالتغذية،

وهي تتضمن الأسباب التالية :

أمراض القلب، الجهاز التنفسي، أمراض السكر، تصلب الشرايين، تليف الكبد .

### 10-3 توجيه الضغوط :

إن تعرض الإنسان لأي نوع من انواع الضغوط لفترة طويلة قد يؤدي إلى الحزن والاكتئاب والذي يكون مصحوبا بمشكلات صعبة مثل الشد العصبي، الإحباط، التوتر، وهذا ما يؤدي إلى إصابة الفرد بارتفاع ضغط الدم، السكتة الدماغية، القرحة المعدية، الأمراض العقلية. وكذلك فإنها تعرض الإنسان إلى الضغط الانفعالي والعصبي الذي يتسبب في خروج الجسم عن توازنه. وخلل في الجهاز المناعي والذي يؤدي إلى خلل في عمل الخلايا .

ولقد اثبت الأطباء والاختصاصيين بأن الضغوط العصبية والاضطرابات قد تسبب العديد من الأمراض، كأمراض الروماتيزم في المفاصل، أمراض السكر، الذبحة الصدرية، الربو، خلل في الغدد الصماء وغيرها .

كل هذه الضغوط تؤدي إلى تعرض الإنسان إلى هذه الأعراض السلبية، ولكن وجود هذه الضغوط هي شيء أساسي في حياة الإنسان، لذلك يجب أن يتعلم كيف يواجه هذه الضغوط بالتصرفات الصحيحة وإتباع الطرق والأساليب السليمة بما يجعله يتقاضي هذه الأعراض وسيطر عليها والاستمتاع بالحياة الصحيحة من خلال ممارسة بعض التصرفات الايجابية كالاسترخاء والصفاء الذهني. وممارسة الأنشطة الرياضية والترويح .

### 10-4 اللياقة البدنية :

تلعب ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية في الحياة اليومية دورا هاما في حالتنا الصحية والمرض، وإن تجاهل الفرد لأهمية ممارسة اللياقة البدنية يمكن أن

يصبح سببا لتطور العديد من الأمراض، ولا يعني ذلك أن المطلوب من الفرد أن يصل إلى مستوى القمة في الأداء بل عليه أن يمارس بعض الأنشطة والفعاليات الرياضية التي تصل به إلى التمتع بدرجة معينة من اللياقة البدنية، حيث أن انعدام هذه اللياقة تسبب تأثيرات سلبية على التوافق بين وظائف أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، في حين أن الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي إلى انخفاض معدل ضربات القلب، وضغط الدم، انخفاض مستوى الدهون، ومستوى الضغوط التي يتعرض لها الفرد .

### 10-5 الحس البيئي:

يلعب الحس البيئي دورا كبيرا في مجال التكامل الصحي، حيث أن البيئة تتصف بثلاث محاور أساسية وهي :

#### أ- المحور الطبيعي؛

ويتمثل بالدور الذي تلعبه الطبيعة من ناحية الهواء الذي يتنفسه الإنسان، ونوعية المنزل الذي يعيش فيه ونوعية مكان العمل الذي يخدم فيه، فعلى الفرد أن يتعامل مع كل ذلك بما يعمي نفس ويحافظ على صحته باختياره لنوعية الحياة التي يعيشها، ما يقلل من استخدام كل ما يضر بالصحة، من تجنب العيش في أماكن المعامل والمصانع، عدم رمي المخلفات إلا في مكانها المخصص، السكن في المناطق المزروعة بالخضار والأشجار، والمشي في الطبيعة واستنشاق الهواء النقي الذي يؤدي به إلى الشعور بالراحة والتمتع بالصحة والشعور بالرضا .

### 10-6 المحور الاجتماعي :

يتأثر الأفراد بالحس البيئي من حيث المجتمع، حيث ان تفاعل الفرد مع أبناء المنطقة الي يعيش فيها من حيث تكوين الجيران، ونوعية الأصدقاء لها تاثير كبير على نوعية التغذية الراجعة الي تعود على الفرد في تعاملاته مع الآخرين .

لذلك فإن الأمر يتطلب من الفرد أن يحاول قدر الإمكان أن يتفهم ويدرك الإدراك الكافي ما يدور حوله وأن يختار العلاقات الاجتماعية السليمة في حياته، وأن يحمي نفسه بعلاقاته وتصرفاته واختياراته لنوعية هذه الذين يتعاملون معه .  
فإن ذلك سوف يساعد في التأثير الإيجابي على صحة الفرد والمجتمع.

## 2-10-7 المحور الشخصي؛

يشير هذا المحور إلى كل المؤثرات أو القوى التي تؤثر في الفرد عند زمن معين إما بالسلب أو الإيجاب، والذي يتعلم فيها الفرد كيف يخطط وينسق المساحة التي يعيش فيها والتي يستطيع التحكم فيها، من حيث التغذية الصحية والسليمة والنظافة الشخصية، وممارسة الأنشطة الرياضية حيث يستطيع الجسم أن يحسن من قدراته في حالات إتباع الإجراءات الصحية الشخصية ضمن نظام الحياة اليومية، والتنظيم الصحيح للبرامج الشخصية فيما يخص برامج العمل والراحة والتغذية المناسبة. وكفاية الأنشطة والفعاليات الرياضية، وتجنب العادات الضارة التي تؤدي إلى انحراف الصحة وهبوط الكفاءة البدنية وتحاشي الإصابة بالأمراض، لذلك يجب على الفرد التعرف على المبادئ الصحية الشخصية لما لها من أهمية بالغة على الصحة حيث أن الالتزام بتلك المبادئ الصحية الشخصية يؤدي إلى ارتفاع المستوى الصحي للفرد، كما أن إتباع مبادئ ومتطلبات الصحة الشخصية لا يعتبر سلوكاً فردياً فقط بل انه أهمية اجتماعية أيضاً، حيث أن إهمال هذه المبادئ الصحية الشخصية سوف يؤدي إلى تفشي الأمراض في المجتمع .

وفي ضوء ما سبق ذكره عن محاور الحس البيئي نتوصل إلى أن البيئة الإيجابية تساعد الفرد في المحافظة على مستواه الصحي بينما البيئة السلبية تحد من نمو الفرد تجاه حياته الصحية، الأمر الذي يتطلب أن يكون الأفراد

على معرفة تامة بتلك المحاور الطبيعية - الاجتماعية - الشخصية، من أجل أن تكون لديهم الحساسية البيئية وبما له التأثير الايجابي على مستوى حياتهم الصحية. ( محمد جبار 2003 ص23)

### 11- عناصر الصحة :

ترتكز صحة الأفراد على بعض العناصر الأساسية هي بمثابة الأعمدة الي يقوم عليها البناء الصحي، والتي تتمثل ما يأتي:

**11-1 التغذية الصحية:** وهي الأغذية التي تحتوي على العناصر والمتطلبات الأساسية بالتغذية السليمة، مع ضرورة التأكد على أن الغذاء متكاملًا وخاليًا من الملوثات.

**11-2 الوعي الصحي:** وهي كمية المعلومات التي يمتلكها الأفراد الخاصة بالوقاية من الأمراض وإتباع الإرشادات الصحية الخاصة بالابتعاد عن كل من شأنه أن يؤثر سلبًا على الصحة.

**11-3 البيئة الصحية:** وتمثل البيئة إلي يعيش فيها الفرد وما يحيط به، من سلامة ونقاء الهواء والماء والاهتمام بنظافة المدن والشوارع المحيطة به.

**11-4 ممارسة الأنشطة الرياضية:** وهي احد العناصر الأساسية للتمتع بالصحة والسلامة. من خلال ممارسة بعض التمرينات والأنشطة والفعاليات الرياضية التي تساعد على إكساب الجسم المرونة واللياقة الصحيحة المطلوبة.

**11-5 التقييم الصحي:** وهي الخدمات الصحية الخاصة بتقدير الحالة الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للأفراد، من خلال إجراء القياسات والاختبارات والفحص الصحي والكشف الطبي.

**11-6 الوقاية من الأمراض:** وتتمثل باتباع التعليمات والإرشادات الصحية الخاصة بالمحافظة على صحة الأفراد. والابتعاد عن كل ما يضر بالصحة، مع ضرورة الالتزام بأخذ التطعيمات في أوانها ومواعيدها المحدودة (rigaud 2011 p98).

## 12- الرياضة البدنية

إن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية لأجل الصحة تعتبر من واجبات الصحة الأساسية العامة لكافة أفراد المجتمع ومن مختلف المراحل العمرية وما يتناسب مع قابليتهم وقدراتهم وحالتهم الصحية .

## 12-1 أهمية الرياضة البدنية

لممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية والتمارين البدنية المختلفة أهمية كبيرة لأفراد المجتمع، وهي تتمثل بما يأتي :

- زيادة كمية الأكسجين التي يستنشقتها الفرد، كذلك زيادة كمية ثاني أكسيد الكربون التي يطرحها في الزفير والذي يؤدي بالتالي إلى التأثير الإيجابي على الكفاءة البدنية والوظيفية للفرد .
- زيادة الدفع القلبي وتنشيط الدورة الدموية للفرد .
- زيادة إفراز العرق وطرح كمية من الأملاح والمواد الضارة والفضلات وإزالة السموم من جسم الإنسان مما يترتب عليها تحسين الصحة الشخصية للفرد .
- زيادة مستوى الكفاءة البدنية واللياقة البدنية وتمتع الفرد بالصحة والنشاط والحيوية الدائمة .
- تقوية عضلات الجسم .

تحسين الحالة الصحية والنفسية والاجتماعية للفرد من خلال التخلص من حالات الاكتئاب والقلق النفسي وغرس الأخلاق الفاضلة لممارسة النشاط الرياضي.

**II جائحة كورونا****1- مفهوم جائحة كورونا:**

تعريف ومعنى الجائحة في معجم المعاني الجامع -معجم عربي عربي :مؤنث

الجائح، جمع جوائح، أي المصيبة

فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضا مثل الزكام

والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم(الساارز)ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية(ميرز).

تم اكتشاف نوع جديد من فيروسات كورونا بعد أن تم التعرف عليه كمسبب لانتشار أحد الأمراض التي بدأت مؤخرًا في الصين والذي يعرف الآن باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارزكوف 2)، ويسمى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19). (احمد حسن محمد، 2000، ص 32)

في مارس 2020 أعلنت منظمة الصحة العالمية أنها صنفت مرض فيروس كورونا 2019 كجائحة .

تقوم المجموعات المختصة في الصحة العامة، مثل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة الأمريكية (C.D.C) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) بمراقبة الجائحة ونشر التحديثات على مواقعها على الإنترنت كما أصدرت هاته المجموعات توصيات حول الوقاية من المرض وعلاجه. (بختي علاء الدين 2020، ص 96)

## 2- أعراض فيروس كورونا:

قد تظهر علامات وأعراض كوفيد 19 بعد يومين إلى 14 يوما من التعرض له، وتسمى الفترة التالية للتعرض والسابقة لظهور الأعراض "فترة الحضانة"، يمكن أن تتضمن العلامات والأعراض الشائعة ما يلي:

- الحمى
- السعال
- التعب

قد تشمل أعراض كوفيد 19 المبكرة فقدان حاستي الذوق أو الشم كما أنها قد تشمل الأعراض التالية :

- ضيق النفس أو صعوبة في التنفس
- الأم العضلات
- التهاب الحلق
- الصداع
- الغثيان
- العين القرنية (التهاب الملتحمة)
- الإسهال
- ألم الصدر

هذه القائمة ليست شاملة، حيث يصاب الأطفال عادة بأعراض مشابهة للبالغين، وتكون حدة مرضهم عموماً خفيفة .

يمكن أن تتراوح شدة أعراض كوفيد 19 بين الخفيفة جداً إلى حادة، قد يصاب بعض الأشخاص بأعراض قليلة فقط وقد لا تكون لدى بعض الناس أي أعراض على الإطلاق بالإضافة إلى أن بعض الأشخاص قد يعانون من تأزم الأعراض مثل تفاقم ضيق النفس وتفاقم الالتهاب الرئوي بعد حوالي أسبوع من بدئ الأعراض .

الأشخاص الأكبر سناً عرضة بشكل أكبر بخطر الإصابة بأعراض كوفيد 19 ويزداد ذلك الخطر كلما تقدم شخص فالعمر من، ومن بين أمثلة الحالات الصحية الخطيرة التي ترفع احتمال إصابتهم بأعراض كوفيد 19 كالتالي:

- أمراض القلب الخطيرة مثل فشل القلب، أو مرض الشريان التاجي أو اعتلال عضلة القلب

- ضعف جهاز المناعة بسبب عمليات زرع الأعضاء المصمتة
- السمنة أو السمنة المفرطة
- السكري من النوع الثاني
- داء الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
- مرض الخلايا المنجلية
- سكري من النوع الأول
- ارتفاع ضغط الدم

هذه القائمة ليست شاملة لأنه هناك حالات كامنة أخرى قد ترفع احتمال إصابتك

بأعراض كوفيد 19 الخطيرة. (راشي فاتح 2020، ص 46)

### 3- أسباب تفشي جائحة كورونا:

يبدو أن الفيروس المسبب لكوفيد 19 ينتشر بسهولة بين الناس، وسيستمر العلماء باكتشاف المزيد عن كيفية انتشاره مع مرور الوقت، حيث أظهرت البيانات أنه ينتشر من خلال المخلاطة الشخصية اللسيقة (ضمن 06 أقدام، 02 متر) كما أنه ينتشر عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتحدث .

يمكن أيضا أن ينتشر فيروس كورونا عند التعرض للقطيرات الصغيرة التي عالقة فالهواء لعدة دقائق أو ساعات ويسمى ذلك (الانتقال بالهواء)، من غير المعروف حتى الآن مدى انتشار الفيروس بهذه الطريقة، ويمكن أن ينتقل أيضا إذا لمس الشخص سطحاً أو شيئاً عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينيه. (صقر حمد الجباني 2020، ص 41)

### 4- كيفية الوقاية من فيروس كورونا:

أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) ترخيصاً طارئاً لاستخدام 03 تلقيحات لكوفيد 19، الأول من إنتاج فايزر-بيوانتيك، والثاني من إنتاج موديرنا والثالث من إنتاج جانسن /جونسن أند جونسن. قد يقيك اللقاح من عدوى كوفيد 19 أو الإصابة بمرض حاد في حال أصبت بفيروس كوفيد 19 كما يمكن اتخاذ خطوات إضافية لتقليل خطر الإصابة بالعدوى حيث توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) فالولايات المتحدة بإتباع الاحتياطات التالية لتجنب التعرض للفيروس المسبب لكوفيد 19 وهي كالتالي:

- تجنب المخالطة للصيقة (ضمن مسافة 06 أقدام أو 02 متر) مع أي شخص مريض أو لديه الأعراض
- تجنب الازدحامات والأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة التنظيف والتعقيم اليومي للأسطح التي تلمس بكثرة مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والالكترونيات والطاولات
- ارتداء كمامة قماشية واستخدام الكمامات الجراحية في الأماكن العامة، يجب أن يقتصر استخدام كمامات N95 على مزودي الرعاية الصحية
- اذا كنت مريضا فالزم منزلك ولا تذهب للعمل أو المدرسة أو الجامعة، وكذلك الأمر بالنسبة للأماكن العامة الأخرى إلا إذا كان ذلك بهدف الحصول إلى الرعاية الطبية. (عيشة بو عيشية، 2020 ص 97)

#### 5- تداعيات جائحة كورونا:

أزمة كورونا التي باتت منذ أشهر مضت محور اهتمام الدارسين والباحثين في كل مجالات العلوم بشتى أفرعها، كما أصبحت على رأس المتابعات والتحليلات -ليس فقط ذات الطابع

الطبي البحت ،ولكن أيضا المتابعات والتحليلات ذات الطابع الاجتماعي والانساني فهي هي أزمة ذات انعكاسات إنسانية واثروبولوجية واجتماعية تمس حياة البشر بشكل مباشر كما وكيفا، بل وتهدد تلك الحياة استمراريتها.

ولا مجال هنا لذكر مدى انعكاس الأزمة محليا وإقليميا ودوليا ،خاصة أن ما يطرحه الملف الأول الصادر عن مركز الدراسات الإستراتيجية لمكتبة الإسكندرية هو محاولة لطرح هذه الانعكاسات في صورة مقالات تحليلية يمكن الربط بين موضوعاتها ،للتكامل فيما بينها طارحة أبعاد متباينة من الأزمة من عدة زوايا،وعلى مستوى أكثر من اقليم عربي من الخليج الى المغرب العربي .فموضوعات وقضايا مثل ظاهرة الهجرة الدولية ،وتحديات العولمة ،ونقاشات تقويضها وارتداداتها والحديث عن عودة قبضة الدولة القومية وجدول حديث عن نظريات المؤامرة التي ارتبطت بتفشي الجائحة ،وإدارة معركة البيانات BIG DATA وتأثيرها على الأمن القومي للدول ،والتداعيات الجيو-اقتصادية للأزمة وانعكاساتها ،كل تلك الموضوعات باتت تمثل تحديات جديدة تواجهها المنطقة العربية من أقصاها إلى أدها وتتطلب ليس فقط محاولات لاستشراف شكل الحياة في حضور تلك التحديات وطبيعتها ،ولكن أيضا التفكير في آليات للتعامل مع الواقع الجديد الذي خلفته الأزمة (الأستاذ الدكتور مصطفى الفقي ،تداعيات الجائحة ،رؤى تحليله ونقدية لتداعيات فيروس كورونا 2020 (عبد الرحمان علي إبراهيم غنيم، 2020 ص74)

#### 6- أهمية الممارسة الرياضية في ظل جائحة كورونا:

طلبت منظمة الصحة العالمية عدم اعتبار جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19 ) عذرا عن للامتناع عن ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية ،ودعت المنظمة في بيان على صفحتها الرسمية الأربعاء 25 من تشرين الثاني الناس إلى ممارسة التمارين الرياضية مشددة على أنها أمر حيوي مهم للصحة البدنية والعقلية وأن للسلوك الخامل تداعيات خطيرة

وجاء في بيان المنظمة "ما لم نزل نشيطين، فإننا نخاطر بإحداث جائحة أخرى من اعتلال الصحة نتيجة للسلوك الخامل".

ولم تتوفر لدى المنظمة احصاءات واضحة حول تأثير الفيروس على النشاط البدني لكنها لفتت إلى أنها عمليات الإغلاق والقيود المفروضة على الحركة أجبرت الناس على البقاء في منازلهم معطلة الأنشطة المنتظمة. (وافي حاجة 2020، ص 39)

### 7- العلاج والوقاية:

لا يوجد علاج فعال للفيروس و كذلك المضادات الحيوية غير مفيدة لان السارس مرض فيروسي و ليس بكتيري , كما انه لا يوجد لقاح فعال ضد المرض للوقاية منه , و لقد اعلنت شركة ارتاس الالمانية للصناعات الدوائية في توزيع معدات اختبار جديد للكشف عن الاصابة بالمرض خلال ساعتين فقط في حين ان الاختبارات التقليدية للكشف عن الفيروس قد تستغرق اكثر من عشرة ايام .

### 7-1 متلازمة الشرق الاوسط التنفسية:

المعروفة ايضا باسم انفلونزا الابل و هي التهاب الجهاز التنفسي الفيروسي الناتج عن فيروس كورونا , و تتراوح اعراضه بين معتدلة الى حادة : حمى مع سعال و اسهال و ضيق النفس و يكون المرض اكثر حدة عند الاشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية اخرى مثل السكري و الربو . ينتقل المرض من الابل للبشر بطريقة غير معروفة , و ينتقل بالاتصال المباشر بين البشر و يعتبر انتشاره خارج المستشفيات واماكن الرعاية الصحية امر غير شائع و بذلك يعتبر خطره على سكان العالم منخفض الى حد ما . اول حالة تم اكتشافها و تشخيصها في عام 2012 في المملكة العربية السعودية و تم العثور على سلالة من متلازمة الشرق الاوسط التنفسية -كورونا فيروس المعروف باسم-HCoV

EMC/2012 في اول شخص مصاب في لندن عام 2012 و وجد انه مطابق  
100% لامراض الخفافيش المصرية وبعدها انتشر بشكل ملحوظ في كوريا عام 2015.

### 7-2 التشخيص:

وفقا لمنظمة الصحة العالمية يمكن ان يتم التشخيص عن طريق :

1. وجود الاعراض المحتملة: الحمى، السعال، وجود علامات لالتهاب الجهاز التنفسي.
2. فحوصات مختبرية لمتلازمة الشرق الاوسط التنفسية ايجابية: انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء و خاصة للمفاوية و الكشف عن الفيروس في تفاعل البوليمراز المتسلسل باخذ عينات من البلغم او غسل القصبات الهوائية حيث انها تحمل كميات كبيرة من الفيروس ، و مسحة البلعوم .
3. فحوص اشعاعية ايجابية تؤكد وجود التهاب رئوي: حيث تميل الفصوص السفلى الى ان تكون أكثر انخراط.
4. المقيم او المسافر الى دول الشرق الاوسط او بالقرب من شبه الجزيرة العربية حيث يعتقد ان الفيروس ينتشر خلال 14 يوما قبل ظهور المرض ، او يكون متواجدا في المستشفيات و مراكز الرعاية (كمريض او عامل او غير ذلك).

### 7-3 الوقاية:

اوصت منظمة الصحة العالمية انه ينبغي على جميع الاشخاص الذين لهم اتصال مباشر بالحالات المشتبه اصابها بفيروس كورونا بما يلي:

1. ارتداء القناع الطبي , نظارة واقية , ارتداء لباس نظيف ذو اكمام طويلة و قفازات , تنظيف اليدين قبل و بعد الاتصال بالشخص المصاب او ادواته او ما يحيط به و ازالة معدات الوقاية الشخصية(تشمل الملابس و الخوذ و النظارات ) فور الانتهاء منها .
  2. ارتداء جهاز تنفس الجسيمات الصناعي والتأكد دائما انه محكم.
  3. ارتداء مئزر غير نافذ لبعض الاجراءات التي يتوقع فيها اختراق كميات كبيرة من السوائل للباس.
  4. تنفيذ الاجراءات التي تحمل خطر الاستضباب مثل التنبيب في غرفة عالية التهوية بالحد الأدنى للتغيرات الجوية للساعة الواحدة 6-12 في المرافق التي يوجد فيها تهوية ميكانيكية، ولا تقل عن 60 لتر/ثانية /مريض في مرافق التهوية الطبيعية ويتطلب تحديد عدد الاشخاص الموجودين في الغرفة الى أدنى حد ممكن.
  5. غسل اليدين قبل وبعد الاتصال بالشخص المصاب او ادواته او ما يحيط به. 6
- . مدة عزل الاشخاص المصابين غير معروفة ولكن مدة العزل تكون بعد 24 ساعة من زوال الاعراض.( صحيفة الشعب اليومية أونلاين، لنجعل أنوار التعاون الدولي تبدد ظلام الوباء، منشور على الموقع الإلكتروني، الساعة 16.5 25 مارس 95، يوم
- <http://arabic.people.com.cn/n3/2020/0325/c31660-9672435.html> .
- 8- إجراءات الوقاية النفسية في مواجهة فيروس كورونا كوفيد-19:

يؤثر فيروس كورونا على قلوب الناس طوال الوقت الوباء وقد دخلت أعمال الوقاية من الوباء والسيطرة عليه فترة حرجة، ومن بين الإجراءات التي يمكن أن تخفف من هذه الآثار:

- متابعة المعلومات الموثوقة وفهم المرض فهما شاملان وعلميا وعدم الخوف من المجهول. فيجب تباع المعلومات الصادرة عن الحكومة والمنظمات الرسمية لفهم حالة الوباء ومعرفة طرق الوقاية منه والسيطرة عليه. وتجنب الاهتمام الزائد بأخبار الوباء، وقلل من الذعر المفرط الناجم عن المعلومات غير العلمية، ولا تصدق أو تنشر الشائعات.

ترتيب الأمور اليومية بطريقة منظمة وعدم التكاسل فالتكاسل سيجعل لفرد يتهم اكثر باخبار الوباء حيث كلما عرف معلومات أكثر حول الوباء زاد تفكيره وزاد خوفه وقلقه. لذا يجب ، عليه أن يحافظ على عادات الأكل الجيدة والعادات الصحية وممارسة التمارين والحصول على نوم كاف. كما يمكن القيام ببعض الأشياء التي أراد الفرد دائما القيام بها ولم يكن لديه وقت مثل: قضاء المزيد من الوقت مع العائلة، أو مشاهدة الأفلام.

تخلص من المشاعر السلبية فمن الطبيعي أن يكون للفرد مشاعر سلبية لذا عليه تقبل ردود الأفعال العاطفية، وعدم لوم النفس، وتعلم تقنيات الاسترخاء للمساعدة على الهدوء وتخفيف القلق، استخدم نظام الدعم الاجتماعي واطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء، فمن خلال التواصل معهم، سيحصل على دعم فعال، ويتخلص من المشاعر السيئة. وإذا كان من الصعب التحكم في المشاعر السيئة. (سعيد واخرزن 2020 ص54)



# الفصل الرابع

المرحلة العمرية

## تمهيد

إن الكائن البشري يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وسيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة ، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة ، وكل هذه المراحل لها مميزات خاصة بها ، وبما أننا ندرس مرحلة معينة من المراحل التي يمر بها الإنسان التي تناسب عينة موضوعنا ألا وهي مرحلة المراهقة " 12 - 14 " فهذا سوف نتطرق إلى دراسة الخصائص والسمات التي يمر بها الكائن البشري في هذه السن بالإضافة إلى مميزات مرحلة الطفولة وحاجات الطفل النفسية وبعض المشكلات التي يتعرض لها الطفل في مرحلة المراهقة .

**1-التعريف بالمرحلة العمرية:**

تتميز هذه المرحلة باعتبارها فترة انتقال مابين الطفولة و الشباب، إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها "مرحلة المراهقة" والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية و النفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص139).

كما تعتبر هذه المرحلة مؤشر لظهور الصفات الجنسية الخاصة حيث تتميز بالنمو السريع والشامل من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والخلقية، كما يصل النضج البدني في هذه المرحلة إلى نهايتها مع اكتمال التوازن على الجوانب البدنية والفيزيولوجية والحركية وتطور المؤهلات الفكرية المساعدة على التعلم في جميع المحاولات. تواصل هذه المرحلة بإبراز ذاتها وتبقى دائما في حالة نقد مستمر مع البحث عن تكيفها مع القيم والمثل الاجتماعية ( كورت مانيل،التعليم الحركي، ، 1987،ص283).

كما تعتبر أيضا مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين رغم أن التعلم السريع يحدث نادرا، لكن التركيز والثقة في الحصول على الانجاز يعمل على تعلم سير الحركات الرياضية بسرعة نسبيا. فنستخلص مما سبق أنها مرحلة تتميز بالنمو السريع والشامل في جميع النواحي الشخصية، كما تعتبر فترة زمنية جيدة لقابلية تعلم مختلف الحركات الرياضية.

**2-مفهوم المراهقة:**

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام ، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلّة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

( محمد عماد الدين إسماعيل، 1986، ص 19).

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة على المراهق حيث تكتفيها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق. وبمفهوم فؤاد بهي السيد هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والنضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 12 سنة. أما حسب "دوروتي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ملك مغول سليمان: 1985، ص 206).

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.

**3- تعريف المراهقة:**

- لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (فؤاد بهي السيد، مرجع سابق، ص 272-257).

كما جاء في المعجم الوسط مايلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد". (إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972، ص 275).

- اصطلاحاً :

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعالياً وجسدياً وعقلياً، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (عبد الرحمان العيسوي، 1989، ص 100).

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة ADOLESCERE تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرهقة تعد امتداد لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة. (تركي رابح: ،1989، ص 241).

ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.

#### 4- خصائص النمو للمرحلة العمرية:

#### 4-1 مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة. وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمر. (سعدية محمد علي بهادر: 1980، ص 25)

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد.

#### 4-2- الخصائص:

##### أ- النمو الجسمي:

تتميز مرحلة المراهقة بطفرة في نمو الطول والوزن، ولقد دلت الدراسات التي أجريت على المراهقين أن مظاهر الجسم تنالها طفرة قوية من الفترة بين العاشرة والسادسة عشر. تبدأ عند البنين في حوالي سن الثانية عشرة، وتنتهي في حوالي سن الخامسة عشرة. (أحمد زكي صالح، ، 1972ص193).

تبدو مظاهر النمو الجسمي في النمو الغدي الوظيفي، وفي نمو الأعضاء الداخلية ووظائفها المختلفة و في نمو الجهاز العظمي والقوة العضلية، وتؤثر هذه النواحي على نمو الطول والوزن. كما يرتبط الطول ارتباطاً قوياً بنمو الجهاز العظمي و تبدأ مظاهر هذا النمو بزيادة الطول بدرجة أوضح عند الذكور مقارنة بالإناث، حيث تصل هذه الأخيرة الى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة، بينما يستمر زيادة الطول عند الذكور حتى السن 14-16 سنة (حامد عبد السلام زهران، ، 1990،ص193). كما يختلف النمو العظمي تبعاً لاختلاف الجنسين، فيزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة بشكا واضح ويزداد اتساع المنكبين عند الذكور تبعاً لنموهم. كما يرتبط نمو الوزن للجذع بتراكم الدهون في أماكن مختلفة من الجسم، ويؤثر على النمو العضلي، حيث يزداد الوزن بدرجة أوضح مقارنة بالإناث.

ويجدر الإشارة هنا إلى أن هذه الطفرة من النمو بالإضافة إلى النشاط العضلي الكبير للناشئ في هذه المرحلة إنما يحتاج إلى كمية كافية من الغذاء للوقود والطاقة. وهذا أحد أسباب زيادة شهية المراهق للطعام.

### ب- النمو الفيزيولوجي:

#### ❖ الجهاز الدوراني القلبي :

يزداد معدل نمو القلب، و لكن ليست بنسب متعادلة مع نمو الشرايين و لذلك يجب تجنب النشاط و التمرينات العنيفة في بداية هذه المرحلة، ويلاحظ تحسن قليل في بداية المرحلة سرعان ما يتطور في نهاية، و قد تتساوى مستويات الجنسين مع وجود فارق قليل لصالح الأولاد سرعان ما تزداد تلك الفروق و تميز الأولاد بمستواهم الجيد عن البنات أما بالنسبة للنضج عند الراحة فيستمر في الانخفاض، مع زيادته للبالغين. كما أن في هذه المرحلة تكيف القلب يكون سريع مقارنة مع الشباب. ( محمد ابراهيم شحاتة، ، 1996، ص17.)

#### ❖ الجهاز العصبي:

تعد هذه المرحلة أساسية لنضج الجهاز العصبي المركزي ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي و ذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها و لا يؤثر النمو بمراحله المختلفة إلا في زيادة ارتباطها بالألياف العصبية و لعل لهذه الحقيقة العلمية أهمية قصوى في مظاهر نمو الذكاء، و تأثر الهرمونات على الجهاز العصبي الحركي و الذي يؤثر سلبا لحد ما على قابلية الفرد على تعلم حركات جديدة، ظهور الحركات المصاحبة و الزائدة أثناء تأدية المهارات . ( بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص178.)

## ❖ القدرة اللاهوائية:

إن الجهد البدني لمدة قصيرة وشدة قصوى يعتمد الى حد كبير على الآليات اللاهوائية، والتي تقسم الى قسمين لاهوائي في غياب حمض اللبن ولاهوائي في وجود حمض اللبن. كما أن القدرة اللاهوائية مرتبطة ومتصلة بقدرة الأيض اللاهوائي من أجل تقديم سريع للطاقة.

إن القدرات اللاهوائية تكون منخفضة كثيرا عند الأطفال مقارنة بالمراهقين، كما أنها تزداد هذه القدرة بمرور المراحل العمرية من الطفولة حتى سن الشباب، خاصة في سن البلوغ مع زيادة كبيرة في معدل التنفس. إن الدراسات المنجزة تؤكد أن القدرة اللاهوائية تزداد كثيرا خلال مرحلة البلوغ (12-16 سنة). كما أن القدرة اللاهوائية مرتبطة بوزن الجسم كما أنها تزداد مع زيادة السن والتي تلاحظ من خلال استخدام الاختبارات الميدانية. كما أن الدراسة التي أجريت في معهد "وينقايت WINGAT" أظهرت أن الطاقة اللاهوائية في غياب حمض اللبن وفي وجوده مهمة للذكور أكثر منها للفتيات.

إن تدريب الرياضيين في المرحلة العمرية 12-13 سنة تعمل على زيادة تركيز نسبة ATP (ثلاثي أدينوزين الفوسفات) و PC (الفوسفوكرياتين) في العضلات. كما أن القدرات اللاهوائية في سن 16 سنة تنمو بنسبة 57-85% مقارنة بالشباب.

إن تحسين القدرات اللاهوائية الأكثر أهمية تلاحظ مع التدريبات خاصة التي تهيمن عليها تمارين السرعة عكس الزيادة في حجم التدريبات فمثلا لو زيد حجم التدريبات من 6 ساعات في الأسبوع الى 12 ساعة في الأسبوع فلا نلاحظ تغيرات مهمة عند الأطفال (12-13 سنة).

كما تؤكد الدراسات أن كمية **ATP** المخزنة في العضلات تكوم نفسها في الطفولة، المراهقة والشباب (4MMOL/KG)، عكس **PC** والجليكوجين التي تظهر أقل عند الأطفال (14ET54MMOL/KG) مقارنة مع المراهقين والكبار (23ET87MMOL/KG).

( Malle Abdelmalek, . 2008.,p32-35.)

#### ❖ القدرة الهوائية:

في ما يخص القدرة الهوائية في هذه المرحلة فهي تبقى هي الأساس كما أن قيمة  $VO_2MAX$  تبقى ثابتة او تنخفض عند الأطفال غير الممارسين للرياضة عكس الممارس التي ترتفع قيمة  $VO_2MAX$  عنده. ( Cédric cattenoy, 2011,p6-7 )

#### ج- النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في الارتباط الحركي، وفي مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسين الرقي لتصل إلى درجة عالية الجودة، يستطيع فيها المراهق اكتساب و تعلم مختلف الحركات وتثبيتها. ( محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 279-280.)

ويذكر في هذا المجال " أن ديناميكية سير الحركات تتحسن في هذه المرحلة، وتتطور كذلك دقة أهداف التصرف أثناء الحركية وبشكل عام النقل الحركي، الحركة الرياضية لا تتجح إلا بمشاركة الجسم كله فيها وهذه المشاركة لا تكون بدون سرعة واحدة. (فيصل عياش، 1987، ص 07)

ويقال " أصبحت الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد إتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي فيه الاستجابة. ( كورت مانيل، مرجع سابق، ص 283.)

إن للتغيرات الطارئة على النمو الجسمي أثرها على الجانب الحركي وذلك لارتباط الأداء الحركي بالنمو الجسمي، حيث تختل حركات المراهق مع تدني أدائه، ويطغى عليه الارتباك. "إذ يطلق على هذه المرحلة بسن الارتباك فقد يعثر المراهق ويصطدم بالأثاث ويسقط الأشياء من يده ويشعر بالحرج. ( السيد عبد المقصود، 1985، ص225).

كما أن في هذه المرحلة يتم تعلم المفاهيم المتعلقة بالمكان والزمان والمحددة ب: السرعة، الريتم، مزامنة وتنظيم التغيرات في الأماكن.

#### د- النمو العقلي المعرفي:

تتطور الحياة العقلية المعرفية للمراهق تطورا يجوبه التمايز والتباين تمهيدا لإعداد الفرد للتكيف الصحيح لبيئة المتغيرة المعقدة. ولهذا تبدو أهمية القدرات العقلية العاطفية في المرافقة وأهمية الذكاء في الطفولة. يقول فؤاد البهي السيد في هذا المجال " تختلف سرعة نمو الذكاء وسرعة نمو كل من القدرات العاطفية المختلفة.

فتهدأ في المراهقة ويهدأ نموها نوعا ما في أوائل هذه المرحلة ثم إلى اكتمال في الفترة 15-18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة القدرات اللفظية والميكانيكية والسرعة الإدراكية لتباعد مستويات وتنوع حياة المراهق العقلية وتباين و اختلاف مظاهر نشاطه، ويظهر الابتكار خاصة عند المراهقين الأكثر استقلال و ذكاء في التفكير و في أعلى من مستوى الطموح، و تتسع المدارك وتنمو المعارف و يستطيع المراهق وضع الحقائق مع بعضها البعض بحيث يصل إلى ما ورائها. كما يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه واهتمام جدي بمستقبله التربوي والمهني. ( فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص330).

تتضح الميول عند المراهق والتي ترتبط بالقدرات العقلية والذكاء ويذكر فؤاد البهي السيد في هذا المجال " تتضح في المراهقة الميول العقلية للفرد وتبدو اهتمامه العميق بأوجه النشاطات

المختلفة التي يصل إليها من قريب أو بعيد، ويتأثر هذا الميول بمستوى الذكاء وبقدراته العقلية والعاطفية، وتنشأ في جوهرها من تمايز هذه القدرات، وتهدف به إلى الأنماط العملية التي يسلكها في حياته العقلية والمهنية المستقبلية.

#### و- النمو الاجتماعي:

يتصف النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بخصائص أساسية إلى حد ما عن مرحلتي الطفولة والرشد. تبدو هذه المظاهر في تآلف الفرد مع الأفراد الآخرين أو في نفوره منهم وعزوفه عنهم.

فالسلك الاجتماعي المناسب في هذه المرحلة يتحدد عن طريق مبادئ مجردة مقبولة بدلا من أن يتحدد السلوك بواسطة العرف أو الثواب والعقاب. ومن مظاهر السلوك الاجتماعي في هذه المرحلة قلة الأنانية وتفهم المراهق حقوق الجماعة التي يعيش فيها وفي رغبته في تلبية الواجب. ويذكر فؤاد البهي السيد " إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تتأثر في تطورها بمدى تحررها من قيود الأسرة، ومدى خضوعها للجماعة في استقلالها عنها، ومدى تفاعلها مع الجو المدرسي القائم، ثم من ذلك الاتصال القوي الصحيح بعالم القيم والمعايير والمثل العليا. ( فؤاد البهي السيد، المرجع نفسه، ص238 ).

ويعيش المراهق في هذه المرحلة حالات نفسية مضطربة، وذلك لتأثره المباشر بالتغيرات الجسمية والفيزيولوجية حيث يطغى عليه الخجل والشعور بالضعف والعزلة، إذ يصبح يميل إلى الانطواء والتمركز حول الذات وحبه للخيال الذي يسهل عليه بلوغ أمانيه وتحقيق ما عجز عن تحقيقه في الواقع. فالمراهق في هذه المرحلة يسعى لتحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي.

#### ه- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم الداخلي عبر شعورها بالوجدان وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، فالاستجابات تتغير تبعا لتطور مراحل النمو، ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها، حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة. تضل هذه الانفعالات حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع خاصة تلك التي تحول بين تطلعه إلى التحرر والاستقلال إضافة إلى ذلك مشاعر الخوف في بعض المواقف. (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 383-384).

إن المراهق في هذه المرحلة يبدي رغبته الكبيرة في الاحتكاك بالعالم الخارجي ويبدو ذلك من خلال اختيار الجماعة التي توفر له الراحة والاستقرار التي تقاسمه نفس الميول "ويتعرف من خلال مجالات نشاطه في المدرسة ما له من حقوق وما عليه من واجبات". (تركي رابع، مرجع سابق، ص 24).

##### 5- علاقة المراهقة بالتربية البدنية والرياضية:

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية والرياضية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنتظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتتهيئ الإحساس بالملل والضجر وتملئ وقت فراغ التلميذ الذي يضيعه في أشياء تافهة، وعن تحقيق قام به أحد الطلاب من خلال مذكرة لنيل شهادة الماجستير عن شعور التلاميذ اتجاه التربية البدنية اتضح أن 53.6% من مجموعة العتبة التي تشعر بالفرح و 28% يشعرون بالراحة وذلك

راجع إلى الأهمية والدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج إلى أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال وقت فراغه أحسن استغلال. (تركي راجح، مرجع سابق، ص 24).

#### 6- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

التربية البدنية والرياضية هدفها هو تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وذلك عن طريق النشاط البدني الذي اختير لغرض تحقيق الأهداف على مستوى المؤسسة التربوية.

#### \* من الناحية البيولوجية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ المراهق، فالنشاط البدني والرياضي له دور هام في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية.

#### \* من الناحية النفسية:

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما من الناحية النفسية، وتعد عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية والناضجة، كما أن التربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية إذ أنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحرره من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الوقت إلى مرض نفسي حاد.

ولهذا فإن الأنشطة الرياضية ضمن الجماعات تبعد الفرد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دور كبير في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي للتلميذ<sup>3</sup>.

**\* من الناحية الاجتماعية:**

إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع تفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون مع الغير والثقة بالنفس ويتعلم كيف يوفق بين ما هو صالح للمجتمع أو ضار، ويتعلم من خلال الأنظمة والقوانين الخاصة بالمجتمع، فهذه العلاقة موجودة بين التربية البدنية والرياضية والجانب الاجتماعي. (محمد عوض بسيوني، ، 1992، ص50).

**7- خصائص المراهقة في المرحلة المتوسطة:****\* الخصائص الجسمية:**

تظهر الخصائص الجسمية للمراهق من ناحيتين، ناحية فسيولوجية تمثل نمو النشاط الغددي والأجهزة الداخلية التي توفق بعض الظواهر الخارجية من الناحية الجسمية العامة وتشمل الزيادة في الطول، الحجم الوزن حيث يتأثر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا ويسبب ذلك تعباً وإرهاقاً للمراهق، أما النمو من الناحية الجسمية يزداد بنمو العضلات والعظام بحيث ينجم عنه اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف وطول الساقين، وهذا ما يجعل المراهق غير دقيق في حركاته حيث يميل نحو الكسل والتراخي ويقل التوافق العضلي العصبي وتثقل الحركة وتكون غير مترنة، كما يقل عنصر الرشاقة عند الذكور وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة، أما الإناث فظهور الخصائص الجسمية الأولية تتمثل في ظهور الأعضاء التناسلية، كما أن الإناث يصلن إلى مرحلة المراهقة قبل البنين.

**\* الخصائص الحركية:**

نظرا لأهمية المراهق بالنسبة للنمو الحركي والجسماني فإن جوركن يرى "أن حركات المراهقة حتى حوالي العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطرابات بالنسبة

لنواحي التوافق والتناسق والانسجام كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل طابع الوقت إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافق وانسجام عن ذي قبل". (محمد حسن علاوي، 1986، مصر، ص 141).

أما هومبورجر فميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية. (سيكلمان ونويهوس، مذكور من طرف محمد حسن علاوة، نفس المصدر، ص 141).

كما يرى سيكلمان ونويهوس "أن هذه الفترة الاضطرابات والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة.

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطرابات والاختلال الحركي فيما يلي:

- الارتباك الحركي العام بحيث تكون لدى المراهق الكثير من الاضطرابات والارتباك.
- الافتقار للرشاقة.
- نقص هادفية الحركة (الهدى).
- الزيادة المفرطة في الحركات.
- اضطرابات القوى المحركة.
- نقص القدرة على التحكم.
- التعارض والتضاد في السلوك الحركي العام.

#### \* الخصائص العقلية:

وهي عبارة عن القيام ببعض العمليات العقلية والتي بدورها تنمو نموا تدريجيا حسب مراحل الحياة المتعاقبة على الطفل وتشمل هذه القوى العقلية في الحكم، التحليل، الفهم،

الذاكرة، التركيز، الانتباه، توسيع الخيال وظهور بما يسمى بعالم أحلام اليقظة حيث يسعى المراهق إلى تحقيق كل شيء لكن ليس في عالمه الواقعي الضيق بل في عالم أكثر اتساعاً يتسع لكل ما يخطر في باله وذلك يكون عند عجزه عن تحقيقه في حياته العادية "ف عند علماء النفس النمو العقلي ينمو في الخبرة المكتسبة وفي المقدرة على استخدام الموهبة الفطرية، وهذا يعني أن القدرة العقلية لا تتوقف بتوقف الذكاء الفطري" ( حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 23).

فالقدرات العقلية للمراهق تتمثل في التمايز للقدرات العقلية والفروق الفردية في النواحي التشخيصية بحيث تأخذ أشكالاً عديدة، ولهذا فالقدرات العقلية اللازمة للنجاح المدرسي تبدأ في مرحلة المراهقة.

"وتشير معظم الدراسات إلى منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسماني ويلاحظ زيادة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح وتبدأ قدراته في الظهور كما تزداد المقدرة على الانتباه والملاحظة والنقد وإدراك العلاقات".

تتمثل الخصائص الانفعالية في زيادة حدة الانفعالات وهي مرتبطة بالتغيرات التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتكون انفعالات المراهق حادة وغير متحكم فيها، مثلاً قد يخاف الطفل من أشياء مادية مثل الحيوانات، أو معنوية مثل الأصوات وقد يكون الخوف هذا متصلاً بالعلاقات الاجتماعية بما فيها التفاعل مع المحيط الذي يعيش فيه والتواجد مع من هم أكثر مهارة وتوافقاً معه، ويمكن أن تتجلى أسباب الانفعالات فيما يلي:

- "الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يبدو الخجل على

البعض بسبب المظاهر الجسمية.

- يعيش المراهق مرحلة اضطراب انتقالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتمثل بتغيرات الصوت ومظهر الجسم ومحاولاته للتكيف مع هذه التغيرات.
- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض عيوب المظاهر الجسمية ويزداد الميل إلى الزي الموحد كزي الدراسة أو الكشافة أو الفرق الرياضية.
- يتميز المراهق بتقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على تقليدهم. (محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 145).

#### \* الخصائص الاجتماعية:

- تتمثل في طبيعة العلاقات الاجتماعية التي يمكن أن تترتب على ذلك بين المراهقين والأسرة أو مع الرفاق أو المجتمع بوجه عام كما تظهر هنالك فروق أساسية بين اتجاهات وسلوك المراهق في الطبقات الاجتماعية المختلفة.
- وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة إلى الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهق وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق وتتمثل في الاستعداد والاتجاهات العائلية والأسرة ومستواها الاجتماعي والاقتصادي وجماعة الرفاق، والمدرسة وسنوضح ما سبق في النقاط التالية:
- يزداد الميل إلى الانتباه للشلة من نفس الجنس وتحتل هذه الشلة مركزا ممتازا في اتجاهات المراهقة والتي يدين لهؤلاء بالولاء الأول.

- يميل إلى التحرر من سلطة المنزل والكبار ويثور عليها أحيانا وقد يسبب النفور من المنزل والرغبة في التعويض بإيجاد علاقات أخرى وظهور بعض الانحرافات السلبية.
- ينقلب في تصرفاته بين سلوك الكبار وتصرفات الصغار ويميل إلى مشاركة الكبار في ألعابهم أو على الأقل تقليدهم.
- احتياجه إلى الاشتراك في جماعات منظمة يشعر فيها بمكانته ويكسب عن طريقها خبرات ومهارات جديدة.
- التخلص من الأنانية الفردية التي كان يركز فيها الفرد نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة ورضاها عنه. (محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 143).

#### 8- أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلا فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي حيث هناك ترابط بين البدن والحياة النفسية الاجتماعية لذلك فلحصة التربية البدنية والرياضية وظيفة جسمية وسلوكية ونفسية معا، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجحة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم.

يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعيا كلما قل شعور المراهق بالوحدة، وتزداد لديه إمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلق لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلا بين الفرد ومحيطه. هذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبادلان التأثير فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلاميذ مزدوج حيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي مازال لم يعرفه، ومع الأنا الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحويلات التي تطرأ عليه. (وليم ماستز، 1988، ص 126).

#### 9- علاقة المراهقة بالمتوسط وأهمية التربية البدنية والرياضية اتجاهه:

##### \* المراهقة ووظيفة:

يعتبر الطور المتوسط من التعليم منعرج حاسم في حياة التلميذ المراهق فإن كان المنزل هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيههم وجهة متكاملة فإن المتوسطة كذلك لها دورها حيث أن المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تزويد الطالب بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلميذه القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي، كما على المراهق أن يكون ذاته وشخصيته وأن يعتبر الدراسة عمله، ومن ثمة وجب عليه الشعور بالمسؤولية وبالإدانة للمجتمع والأسرة، كما يجب عليه التفكير بموضوعية وإيجابية مع أقرانه لأن مقياس تقدم الشعوب في عصرنا مبني على ما تصنعه من فرص تعليمية وتكوينية لشبابها، والتعليم بدوره يستمد أهمية من حضارة القرن الجاري.

#### 10- المراهق في الوسط الجزائري:

إن التغيرات الجسدية التي تحدث في مرحلة المراهقة هي نفسها عند جميع الأفراد في مختلف الأزمنة والأمكنة، غير أن التغيرات النفسية تختلف حسب طبيعة الأفراد والمناطق والظروف المحيطة بهم، العائلية منهم والاجتماعية والاقتصادية والثقافية، ففي بعض المجتمعات التقليدية لا توجد مراهقة بمعناها الدقيق، فالدخول إلى عالم الرشد يتم دون مرحلة انتقالية ويكون مباشرة من البلوغ إلى الرشد، من أمثلة ذلك نجد في المجتمعات الإفريقية مرحلة المراهقة تكون مقتصرة على بعض الأيام أو الأسابيع فهي تحتوي على عدة اختبارات تمكن الشخص من الدخول السريع في مجتمع الراشدين.

**(مصطفى فهمي: 1986، ص 189).**

المراهق الجزائري قديما كان ينتقل مباشرة إلى الرشد بمجرد البلوغ حيث تبدأ العائلة في إعداده لتحمل المسؤولية الاقتصادية، لكن في وقتنا الحالي فإن نظرة المجتمع للمراهقة قد تغيرت وهذا التغير مصحوب بنوع من التشرذم والحماية والرقابة خاصة على الفتاة، فكما يقول طواليبي: "إن الإطار التربوي للبنات التقليدية ينحصر في مجموعة من المفردات ألا وهي الحرام، الطاعة، العيب، الحشمة...".

فالمراهق الجزائري سواء كان ذكرا أو أنثى يعيش مرحلة صعبة جدا وهذا نتيجة الظروف المحيطة به سواء كانت اقتصادية أو ثقافية، أو اجتماعية أو سياسية. ( منى فياض ، 2004 ، ص 216 ).

وقبل هذا فهو يعاني من صراعات القيم والأجيال ... المعرضة بين التقليد والعصرنة.

#### 10- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج؛
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته؛
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي؛
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة؛
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه؛
- إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلي استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، والاجتماعية و التي قد تعرقل هذا النمو. (حامد عبد السلام زهران: 1982، ص252-253-262-289-263)

## خلاصة:

يتخذ الاختصاصي من النشاط الرياضي وسيلة لإعداد المراهق في المؤسسة كمواطن صالح وينمي لديه الشعور بالثقة فالنشاط الرياضي من الوسائل الهامة في التربية البدنية والرياضية عند المراهق وإظهار مهاراته في حالة تفوقه ومن ناحية أخرى يهدف إلى تربية أخلاقية تتميز بالمثل إلى تعاليم الدين الحنيف الذي أوصانا به نبينا الكريم وحثنا على التمسك به وذلك عن طريق تعويد المراهق على النظام والصبر وتحمل المسؤولية والعدل وحسن المظهر والتعلم من الخطأ وتنمية الثقة بالنفس.

كما تعتبر منشطا ضد الكسل والخمول الذي يميز مرحلة المراهقة، فالألعاب الجماعية تخلق عند المراهق قدرات التعامل مع الجماعة، وأخلاقيات التصرف العام وهي بذلك تحقق خطوة متقدمة في التقويم سلوك المراهق المنحرف إلى جانب ما توفره أيضا في صحة بدنية ونفسية تعمل على إزالة الشعور بالنقص وغرس الثقة فهي الركيزة الأساسية لتكوين الشخصية التي تتميز بالسلوك السليم السوي (محمد علي جعفر 1984 ص 28).

# الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

**تمهيد:**

بعد ان تطرقنا الى الجانب النظري، وبعد تكوين خلفية نظرية عن موضوع الدراسة ، سوف نحاول فيما يلي وضع الموضوع في اطار ميداني محاولين تحديد اهم اجراءاته المنهجية بدا بمنهج الدراسة بالإضافة الى المجتمع وعينة البحث وجالاته والادوات المستخدمة فيه والأساليب الإحصائية.

## 4-1 الدراسة الاستطلاعية:

ان دراستنا شملت مجموعة من الخطوات من اجل تهيئة الأرضية الصالحة للشروع في العمل، وتمثلت هذه الخطوات في:

- مناقشة موضوع البحث مع بعض الأساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة محمد بوضياف المسيلة واخرون خارج المعهد، وكذلك بعض الاساتذة في اختصاص، كما شملت المناقشة بعض الزملاء، وهذا ما أدى الى بعض التغيرات والتحسينات في المتغيرات التابعة.

- تعيين أسئلة الاستبيان.

- الاتصال بالمؤسسات التربوية بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية توزيع الاستبيان في ظروف ملائمة وعليه قام الباحث بتوزيع الاستبيان.

- القيام بزيارة استطلاعية بغرض التعرف على العينة المراد دراستها.

- ترتيب كل الوثائق لتوزيع الاستبيان بطريقة قانونية داخل المؤسسات.

وكان الهدف من هذه الدراسة:

- تعريف فريق العمل على ماهية الاستبيان.

- تشخيص الأخطاء والمعوقات التي ترافق تطبيق الاستبيان.

- التعرف الى الزمن المستغرق لتوزيع وجمع الاستبيان.

تم توزيع الاستبيان على عينة 5 اساتذة اخذت من مجتمع الدراسة وخارج عينتها الأساسية من مجموعة من المتوسطات من دائرة .... وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط الموضوع الدراسة ، وكان هدف هذه الدراسة هو دراسة الأسس العلمية للاستبيان، من صدق وثبات وموضوعية ومن اجل تحقيق ذلك قمنا بتوزيع الاستبيان 2021/03/22 م وقمنا بجمع للاستبيان في نفس اليوم وقد تم الاشراف عليها شخصيا.

**4-4-2 الأسس العلمية للمقياس:**

**ثبات المقياس:** يعرفه مقدمة عبد الحفيظ: ان ثبات المقياس هو مدى الدقة والانسياق او الاستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الافراد في مناسبتين مختلف. ( **مقدم عبد 1987، 1987 ص 56**)

ويقول فان فالين عن ثبات المقياس: ان المقياس يعتبر ثابتا اذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. ( **محمد صبحي حسانين 1995 ص 193**)

استخدم الباحث لثبات المقياس طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاستبيان، ولهذا قام الباحث باجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على كل المتغيرات ( نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان).

**4-4-3 كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث:**

قبل اجراء التطبيق النهائي للاستبيان المطبق، في الدراسة استوجب علينا المرور بالخطوات التالية:

- ابراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

لقد تم التأكد من ثبات وصدق الاستبيان من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه.

ويهدف التأكد من الملائمة الأداة المطبقة في بحثنا قمنا بحساب معامل الثبات باستخدام معامل بيرسون ومعامل الصدق بطريقة التجريب وإعادة التجريب على مجموعة من الأساتذة يقدر عددهم 5 الأساتذة ثم اختياريهم من متوسطتين من دائرة ولاد سيدي براهيم

- الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة اساسية يجب ان يتمتع بها الاختبار الجيد، حيث يعرفه مقدم عبد الحفيظ 1993 بأنه مدى الدقة والاتساق واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين . ( مقدم عبد الحفيظ 1993 ص152)

اما في الدراسة الحالية فقد اعيد ثبات الاستبيان المطبق بحساب معامل الثبات انطلاقا من حساب معامل الارتباط بيرسون بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بين الإجابات الاساتذة من المرة الأولى وبين إجابات نفس الاساتذة في المرة الثانية، وعلى هذا الأساس تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة عددها 103 أساتذة ، وتم إعادة توزيع الاستبيان بعد فترة 07 أيام على نفس العينة، وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

#### حساب معامل الثبات للاستبيان:

الصدق	الثبات	الابعاد
0.93	0.87	فيروس كورونا يجبر أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية.
0.95	0.81	لجائحة الكورونا تأثير على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وله وانعكاس على الصحة العامة للتلميذ.

	0.71	هل لاساتذة التربية البدنية ثقافة صحية تتأقلم مع الوضع الصحي
0.97		

وبالتالي للمقياس درجة ثبات عالية تيمح لنا باستخدام في هذه الدراسة:

#### الموضوعية:

مقياس يتميز بالموضوعية لانه اختيار مقنن ويصلح تطبيقه في كل مكان وزمان.

#### 2-4 المنهج المتبع:

المنهج: هو الطريق الواضح والمستقيم... (" العيسوي عبد الرحمان 1996، ص76)

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة والاهداف المستوحاة من الدراسة بالنظر الى طبيعة مشكلة البحث، استعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي. المنهج الذي يركز عليه الوصفي مستندا ومستئيرا بوسيلة الملاحظة وعتما على استعمال الأدوات والأجهزة العلمية بهدف اكتشاف وإبراز أي علاقة سببية بين واحد او اكثر من المتغيرات. ( مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2002 ص126)

#### 3-4 مجتمع وعينة البحث:

#### 1-3-4 مجتمع البحث:

تعتبر عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، اذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة

الوارد حلها إضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها اصدق تمثيل، وتمثل مجتمع البحث في وأساتذة التربية البدنية والرياضية لولاية المسيلة يقدر عددهم ب 130 أساتذة .

#### 4-3-2 عينة البحث:

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (منتظمة) وشملت 29 أساتذة من متوسطات ولاية المسيلة

#### 4-4 تحديد متغيرات البحث:

##### 4-4-1 المتغير المستقل:

ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر.

( عريبي حمود؛ 2011 ص 301 )

##### • تحديد المتغير المستقل:

ويتمثل المتغير المستقل في لممارسة النشاط الرياضي المدرسي

##### 4-4-2 المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل او يبدله.

( محمد حسن علاوي أسامة كمال راتب 1999 ص 219 )

##### • تحديد المتغير التابع:

ويتمثل في: انعكاس ايجابي على الصحة العامة للتلميذ.

##### 4-4-3 المتغيرات الدخيلة:

وهي نوع من التغيرات المستقلة، لا يدخل في تصميم البحث، كما انه لا يخضع لسيطرة الباحث، ولكنه يؤثر في نتائج الباحث تأثير غير مرغوب فيه، لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال لمتغير وحده وبالتالي تأثيره على المتغير التابع. (محمد السيد علي" ص 391)

#### 4-5 صعوبات البحث:

في الحقيقة كان البحث ثمرة جهد شاق ، وذلك لمواجهتنا لعدة مشاكل وصعوبات من بينها :

- تعتبر قلة المراجع مشكلة كبرى عارضتنا خلال بحثنا هذا.
- شح المراجع الأجنبية التي تناولت هذا الموضوع.
- صد أبواب المكتبات الأخرى بداعي الكورونا.
- ضيق الوقت بحكم العمل.

- وبالرغم من كل هذه العوائق والصعوبات تم انجاز هذا البحث

#### 4-6 حدود الدراسة:

#### 4-6-1 المجال المكاني:

تم اجراء هذه الدراسة على مجموعة من الأساتذة لولاية المسيلة

#### 4-6-2 المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسات الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، وكان ذلك في بداية شهر جانفي، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية، اما بالنسبة للاستبيان كانت كمايلي:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: 25 مارس إلى 6 افريل 2020 وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

#### 4-6-4 الأدوات البيداغوجية .:

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث لجأ الى اختبار الاستبيان كادات لهذه

الدراسة:

واعتمدنا في هذا الموضوع على:

- استبيان

#### 4-7 الأدوات الإحصائية:

ان الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل الى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والقوانين الإحصائية المستعملة في هذا البحث تتمثل فيما يلي:

لمعالجة الاستبيان قمنا بإعطاء قيم للإجابات المحتملة وفقا لما يلي :

وبذلك أصبح لدينا متغيرات رقمية تمكننا قياس متوسطاتها الحسابية وانحرافها المعياري

وعلى أساس هذا الترميز تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي بعد أن قمنا بتقريبها يدويا

على الورق ثم قمنا بإدخالها بواسطة برنامج (Microsoft office Excel) إلى جهاز

الحاسب الآلي ثم تم نقلها إلى برنامج (SPSS) وهي اختصار لـ ( statistical

حيث قمنا بمعالجة معطيات الاستبيان وذلك بحساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لوصف وجهة نظر المدربين والمشرفين نحو عبارات الاستبيان.

ثم قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون لنحدد من خلاله العلاقة بين بين التطور الرياضي وتسيير المنشآت الرياضية .

وفقا لكل محور من محاور الدراسة حيث تحدد العلاقة بواسطة معامل الارتباط بيرسون .

## خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لأبد لها و أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ،ولابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واختبارات .....الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات

# الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد :**

يهدف الباحث في هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة الدراسة على العينة المدروسة، ثم تحليل هذه النتائج للتحقق من صحة الفرضيات المصاغة، حيث يتم تخصيص محور لكل فرضية في إطار عرض هيكلي يتمثل في كتابة نص الفرضية يليه مباشرة طرح للأسئلة المطروحة في الاستبيان ثم الغرض من هاته الأسئلة، ثم جداول خاصة بها مع التحليل اعتباراً أن كل فرضية تمثل جانب من جوانب الإشكالية ثم بعدها نقوم بمناقشة نتائج الدراسة للتأكد من صحة الفرضيات، وبعدها تكون الإستخلاصات العامة للدراسة ونقوم بوضع بعض الاقتراحات والتوصيات المهمة .

**المحور الأول :** سيجبر فيروس كورونا أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية..

**السؤال الأول :**

تطبيق البروتوكول الصحي عند أداء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

**الغرض من السؤال :**

معرفة ما اذا كان لاساتذة التربية البدنية خطة لتطبيق البروتوكول الصحي عند أداء حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول (01) يمثل نسبة الإجابة على السؤال الاول

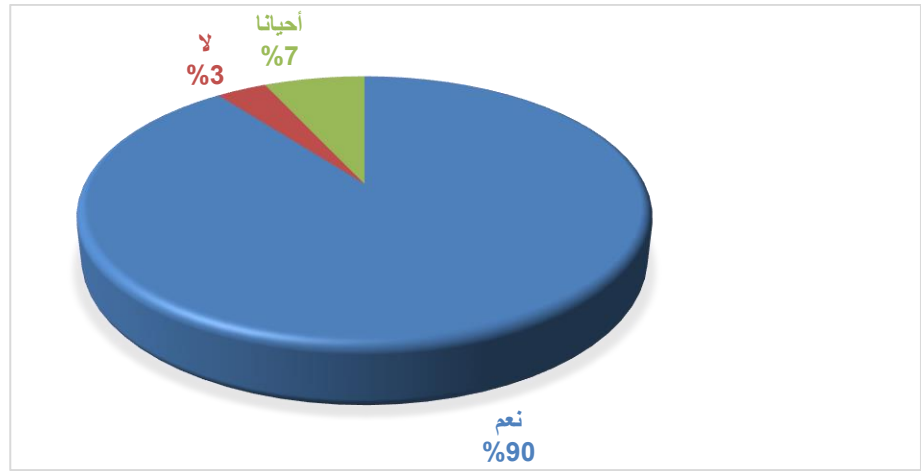
الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	26	89.65	9.65	5.99	0.05	02
لا	01	3.44				
احيانا	02	6.88				
المجموع	29	% 100				

**تحليل جدول رقم (01)**

- تشير نسبة 89.65%بانه نعم كان لاساتذة التربية البدنية خطة لتطبيق البروتوكول

الصحي عند أداء حصة التربية البدنية والرياضية ، بينما تشير نسبة 6.88 % بأنه كانت اجابتهم احيانا، ونسبة 3.44 % اجابو لا .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.65 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (01)

السؤال الثاني :

تعقيم جيع العتاد الرياضي عند الانتهاء من كل حصة ؟

الغرض من السؤال :

الغرض من سؤالنا هذا هو معرفة ان كان الأستاذ يعقم جميع العتاد الرياضي عند

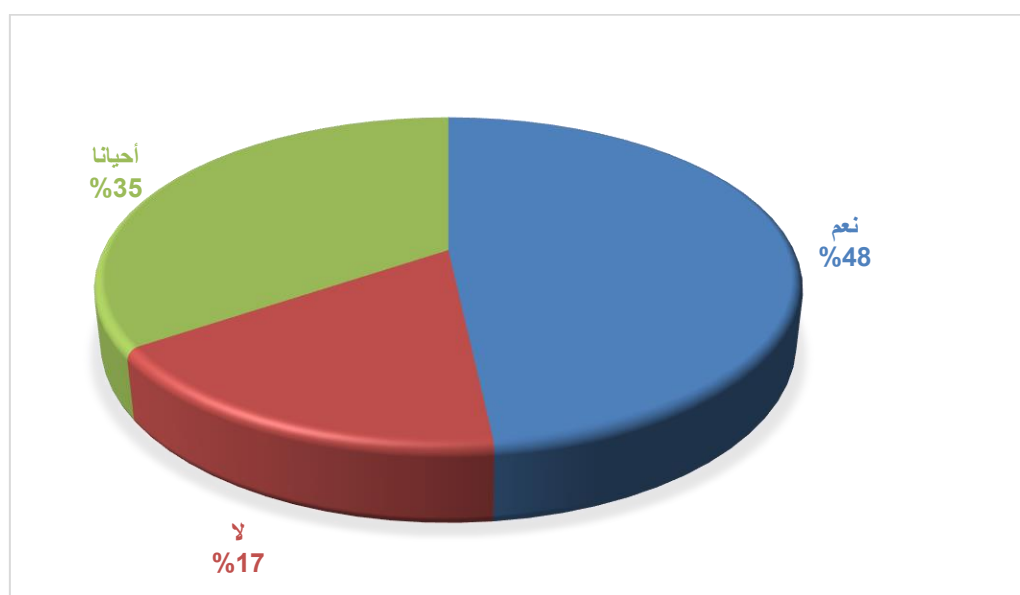
الانتهاء من كل حصة

الجدول (02): يمثل نسبة الإجابة على السؤال الثاني .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	14	48.27	8.35	5.99	0.05	2
لا	05	17.24				
أحيانا	10	34.48				
المجموع	29	% 100				

## تحليل الجدول (2)

- نلاحظ بان نسبة 48.27 % تشير الى ان الأستاذ يعقم جميع العتاد الرياضي عند الانتهاء من كل حصة، أما نسبة 34.48 % فاجبوا احيانا ونسبة 17.24% اجابو ب لا. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.35 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (02)

السؤال الثالث :

اجراء فحوصات طبية كل أسبوع لدى معظم أساتذة ت.ب.ر ؟

الغرض من السؤال :

الغرض من سؤالنا هو معرفة ما اذا كان الأستاذ يقوم باجراء فحوصات طبية كل

أسبوع.

الجدول (03): يمثل نسبة الإجابة على السؤال الثالث

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	05	17.24	8.55	5.99	0.05	02
لا	18	62.06				
أحيانا	06					
المجموع	29	% 100				

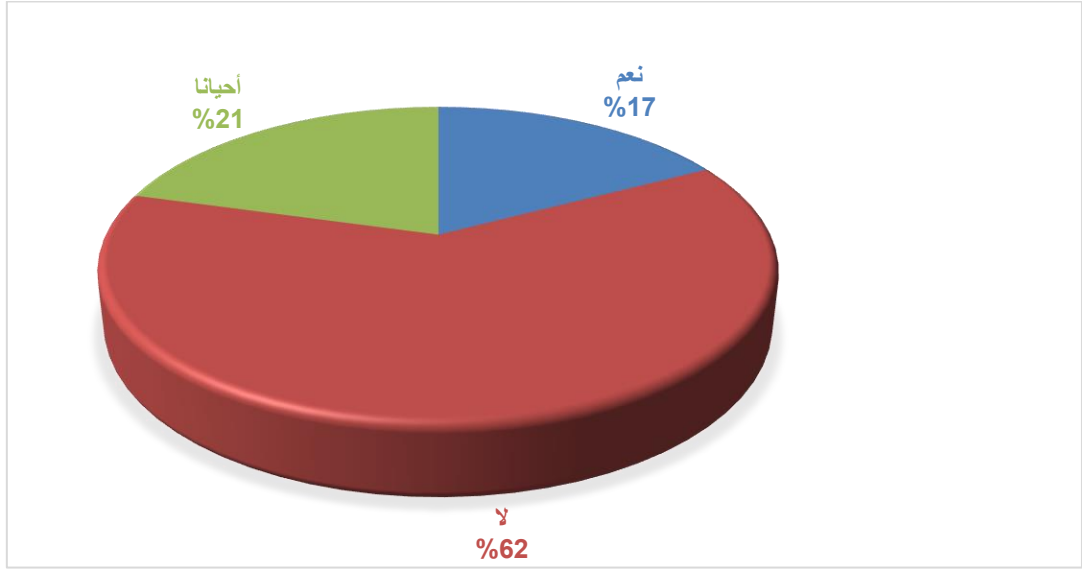
تحليل جدول رقم (03)

- نلاحظ أن نسبة 62.06 % بأن الأستاذ لا يقوم باجراء فحوصات طبية كل أسبوع.

بينما تشير نسبة 20.63 % اجابو بانهم أحيانا ما يقومون بفحوصات طبية، ونسبة

17.25% اجابو بنعم أي انهم يقومون باجراء فحوصات طبية كل أسبوع.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.55 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (03)

#### السؤال الرابع :

توفير أجهزة قياس الحرارة الجسمية داخل المؤسسات التربوية ويستخدمها أستاذ التربية البدنية والرياضية على التلاميذ.

#### الغرض من السؤال :

معرفة إذا كانت هناك توفير أجهزة قياس الحرارة الجسمية داخل المؤسسات التربوية.

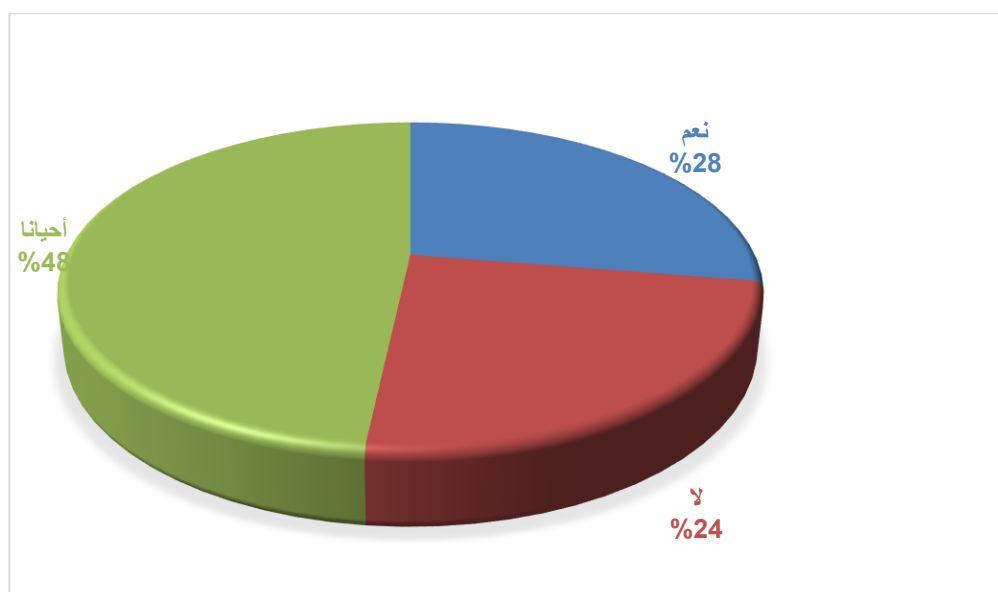
الجدول (04): يمثل نسبة إقبال الأطفال على الألعاب الشبه الرياضية :

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	08	27.58	9.44	5.99	0.05	02
لا	07	24.13				
أحيانا	14	48.27				
المجموع	29	% 100				

جدول رقم (04)

- تشير النسب داخل الجدول على أن نسبة 48.27 % بأنه أحيانا ما تتوفر أجهزة قياس الحرارة الجسمية داخل المؤسسات التربوية بينما تشير نسبة 27.58 % اجبو بنعم تتوفر أجهزة قياس الحرارة الجسمية داخل المؤسسات التربوية ونسبة %24.13 اجابوب لا.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.44 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



## الدائرة النسبية رقم (04)

## السؤال الخامس :

احترام مسافة التباعد بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وبين التلاميذ في الحصة التطبيقية ؟

## الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا هناك احترام لمسافة التباعد بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وبين التلاميذ في الحصة التطبيقية.

الجدول (05): يمثل نسب الإجابة على السؤال الخامس .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	17	58.62	11.41	5.99	0.05	02
لا	06	20.66				
احيانا	05	17.24				
المجموع	29	% 100				

## جدول رقم (05)

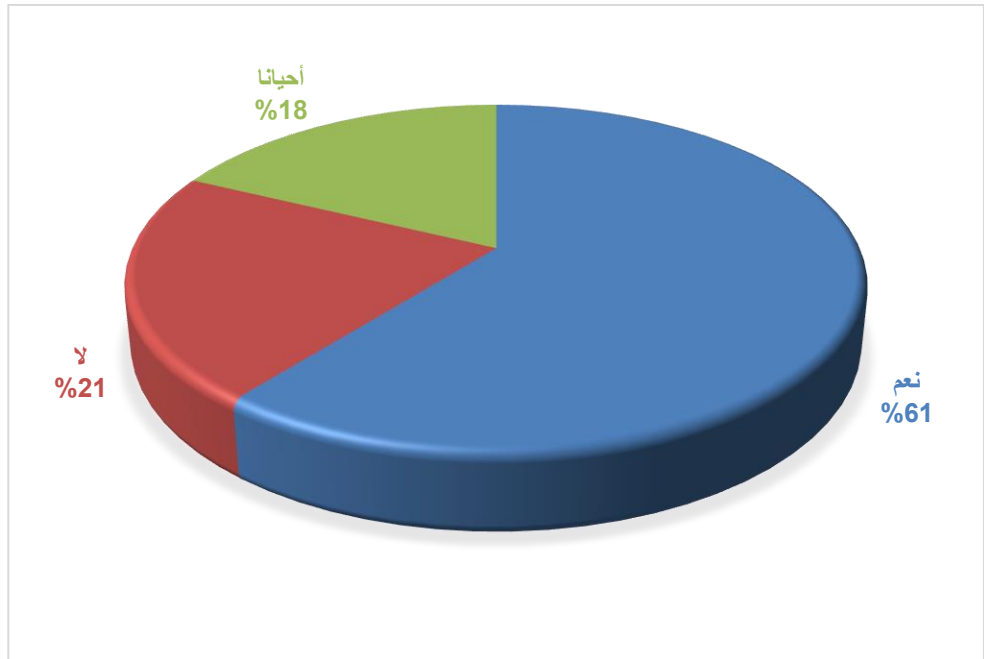
تشير النسب داخل الجدول على أن نسبة 58.62 % بأنه نعم هناك احترام لمسافة التباعد بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وبين التلاميذ في الحصة التطبيقية بينما تشير

نسبة 20.66 % اجوب ب لا احترام لمسافة التباعد بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وبين التلاميذ في الخامس التطبيقية ونسبة %17.24 اجابو ب احيانا.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي

تساوي 11.41 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (05)

السؤال السادس :

هل تملك فكرة شاملة عن طرق وأساليب التدريس الحديث؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا هناك فكرة شاملة عن طرق وأساليب التدريس الحديث.

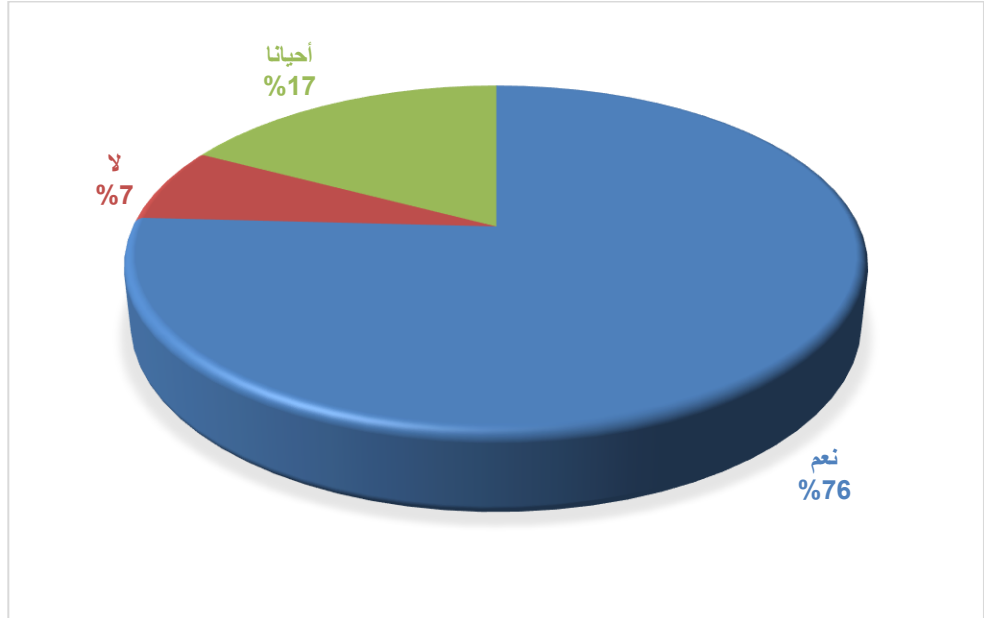
الجدول (06): يمثل نسب الإجابة على السؤال السادس.

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	22	75.8	8.35	5.99	0.05	02
لا	02	6.9				
احيانا	05	17.24				
المجموع	29	100 %				

جدول رقم (06)

تشير النسب داخل الجدول على أن نسبة 75.8 % بأنه نعم هناك فكرة شاملة عن طرق وأساليب التدريس الحديث بينما تشير نسبة 6.9 % اجوب ب لا أي ليس لديهم أي فكرة ونسبة 17.24% اجابو ب احيانا.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.25 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



#### السؤال السابعة :

هل الواقع الصحي المدرسي الحالي يفرض على الأستاذ طريقة وأسلوب تدريس معين؟

#### الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا كان الواقع الصحي المدرسي الحالي يفرض على الأستاذ طريقة وأسلوب

تدريس معين.

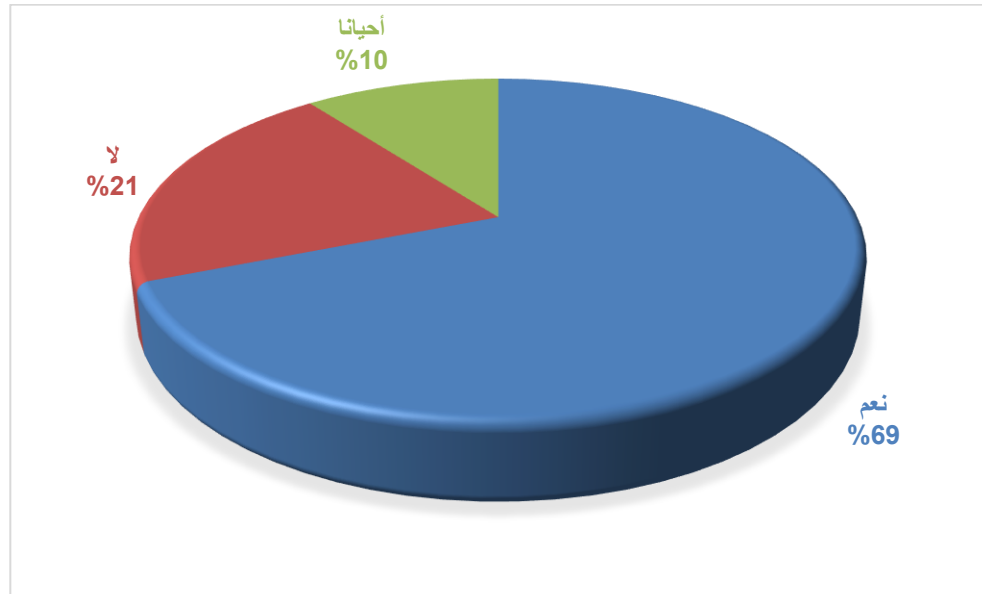
الجدول (07): يمثل نسب الإجابة على السؤال السابع .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	20	68.9	11.85	5.99	0.05	02
لا	06	20.66				
احيانا	03	10.34				
المجموع	29	% 100				

جدول رقم (07)

تشير النسب داخل الجدول على أن نسبة 68.9 % بأنه نعم الواقع الصحي المدرسي الحالي يفرض على الأستاذ طريقة وأسلوب تدريس معين بينما تشير نسبة 20.66 % اجبو ب لا ونسبة %10.34 اجابو ب احيانا.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 11.85 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح



السؤال الثامن :

هل تقوم بالاعتماد على المعايير الخاصة لاساليب التدريس؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا هناك بالاعتماد على المعايير الخاصة لاساليب التدريس.

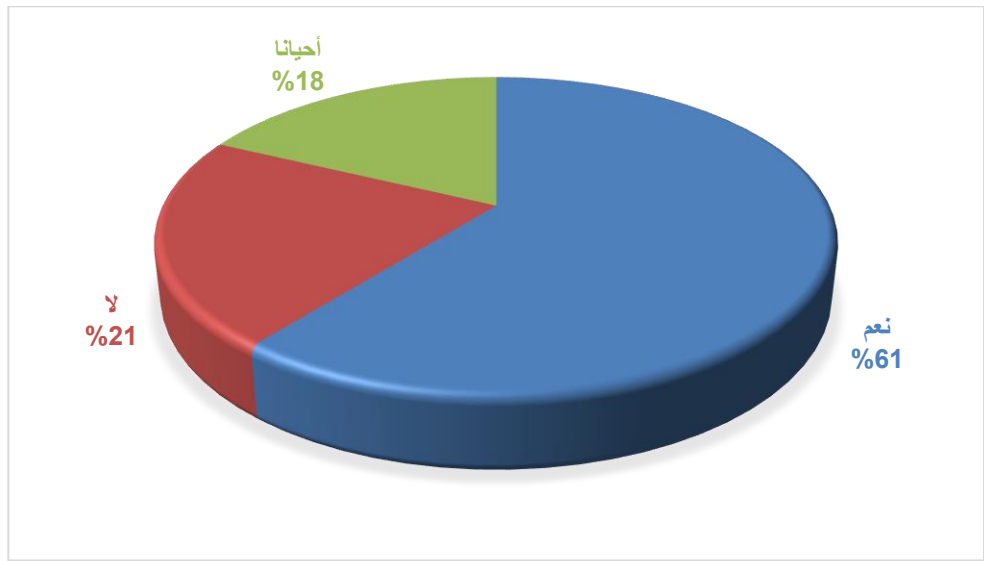
الجدول (08): يمثل نسب الإجابة على السؤال الثامن

الحرية	دلالة	K2t	K2c	النسبة المئوية %	التكرارات	الفئات
02	0.05	5.99	9.6	58.62	17	نعم
				20.66	06	لا
				17.24	05	أحيانا
				% 100	29	المجموع

جدول رقم (08)

تشير النسب داخل الجدول على أن نسبة 58.62 % بأنه نعم هناك اعتماد على المعايير الخاصة لاساليب التدريس بينما تشير نسبة 20.66 % اجبو بانهم لا يعتمدون على هذه المهابير ونسبة 17.24% اجابو ب احيانا.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.6 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



### السؤال التاسع :

هل تملك فكرة شاملة عن طرق وأساليب التدريس الحديث ؟

### الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا هناك فكرة شاملة عن طرق وأساليب التدريس الحديث.

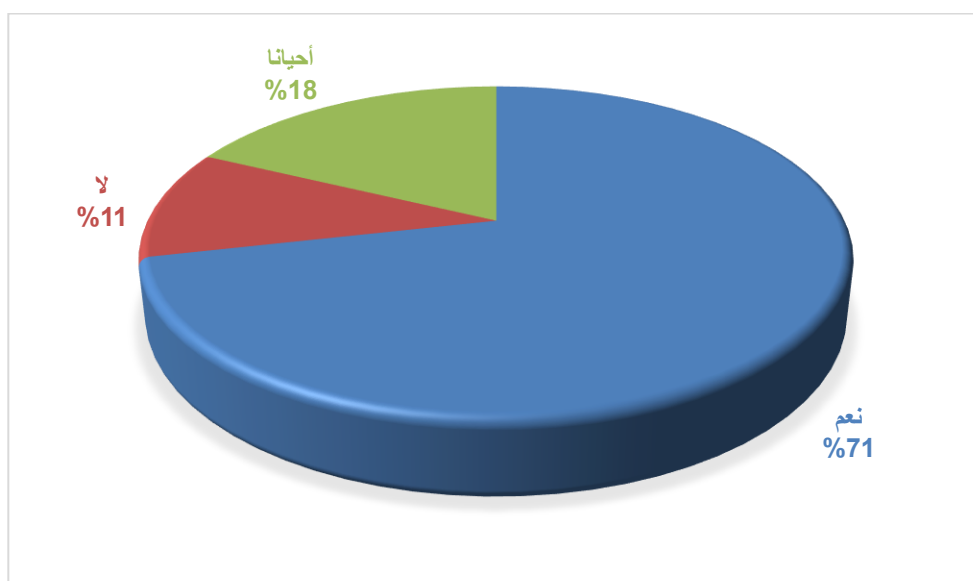
الجدول (09): يمثل نسب الإجابة على السؤال التاسع .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	20	71	9.54	5.99	0.05	02
لا	03	10.31				
أحيانا	05	17.2				
المجموع	29	100 %				

جدول رقم (09)

تشير النسب داخل الجدول على أن نسبة 69 % بأنه نعم لديهم فكرة شاملة عن طرق وأساليب التدريس الحديث بينما تشير نسبة 10.31 % اجوب ب لا أي لا يملكون أي فكرة ونسبة 17.24% اجابو ب احيانا.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.54 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح



المحور الثاني :

- احتياطات المتخذة لتطبيق الإجراءات الاحترازية في ظل تفشي الفيروس كورونا ؟

**السؤال الأول :**

- الاستعانة بالاجهزة والوسائل والتواصل الاجتماعي التعلم المهارة الحركية لدى التلاميذ

الحصّة ؟

**الغرض من السؤال :**

- معرفة ما اذا كان هناك الاستعانة بالاجهزة والوسائل والتواصل الاجتماعي التعلم

المهارة الحركية لدى التلاميذ الحصّة.

**الجدول (10) :** يمثل نسب الإجابة على السؤال العاشر .

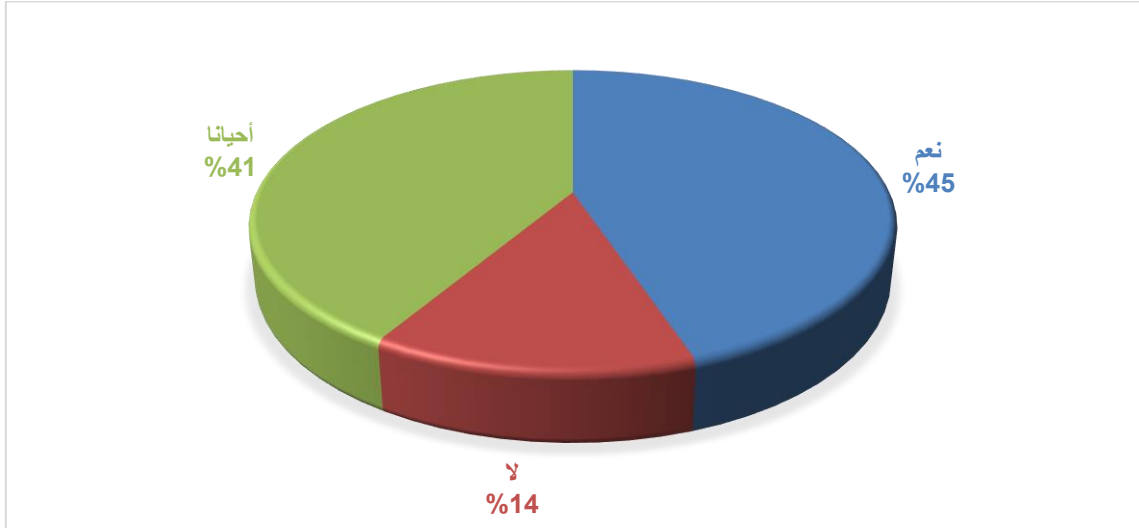
الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	13	44.82	7.44	5.99	0.05	02
لا	04	13.79				
احيانا	12	41.37				
المجموع	29	100 %				

- تشير نسبة 44.82% بنعم هناك الاستعانة بالاجهزة والوسائل والتواصل الاجتماعي التعلم

المهارة الحركية لدى التلاميذ الحصّة ،بينما 41.372 % يرون أحيانا ما يستعملون الأجهزة

والوسائل ونسبة 13.79 لا يستعملون.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 7.44 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (10)

السؤال الثاني :

- العمل على رفع معنويات التلاميذ لتحفيز الجهاز المناعي ؟

الغرض من السؤال :

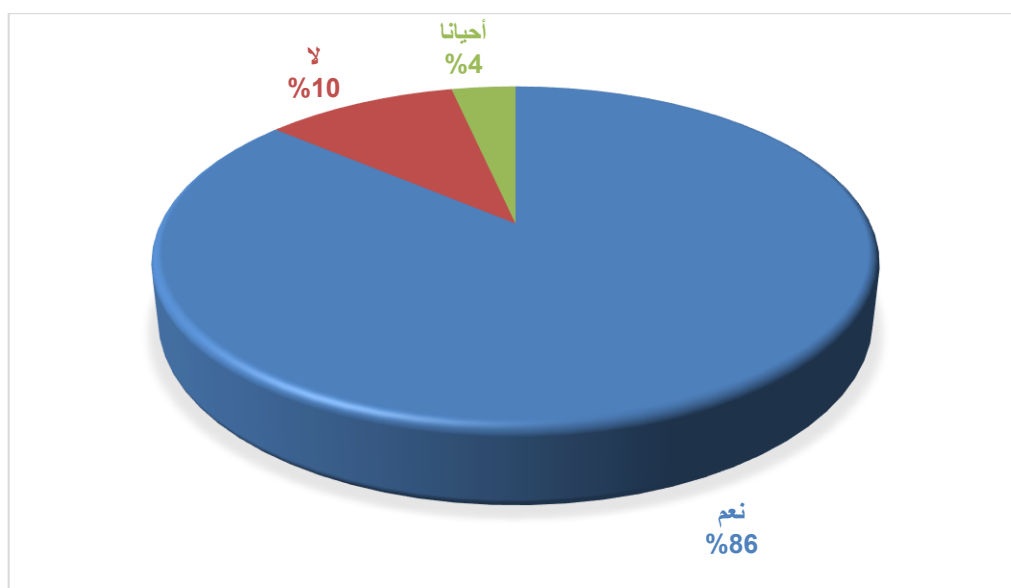
- معرفة هل يعمل الاساتذة على رفع معنويات التلاميذ لتحفيز الجهاز المناعي.

الجدول (11) : يمثل نسب الإجابة على السؤال الحادي عشر.

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	25	86.20	7.2	5.99	0.05	02
لا	01	3.44				
أحيانا	03	10.34				
المجموع	29	% 100				

جدول رقم (11)

- نلاحظ أن نسبة 86.20 % اجابو بنعم أي انه يعمل الاساتذة على رفع معنويات التلاميذ لتحفيز الجهاز المناعي بينما نسبة 10.34 % اجابو بأحيانا ونسبة 3.44 % اجابو ب لا. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 7.2 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (11)

السؤال الثالث :

- وضع شريط لاصق بين جميع التلاميذ بمسافة 1 و 2 ولتقادي التقارب ؟

الغرض من السؤال :

- معرفة ما اذا كان الاستاذ يضع شريط لاصق بين جميع التلاميذ بمسافة 1 و 2

ولتقادي التقارب .

الجدول (12) : يمثل نسب الإجابة على السؤال الثاني عشر .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	12	41.37	12.04	5.99	0.05	02
لا	12	41.37				
احيانا	05	17.26				
المجموع	29	% 100				

جدول رقم (12)

- نلاحظ إن نسبة 41.37% اجابو انهم يضعون شريط لاصق بين جميع التلاميذ بمسافة

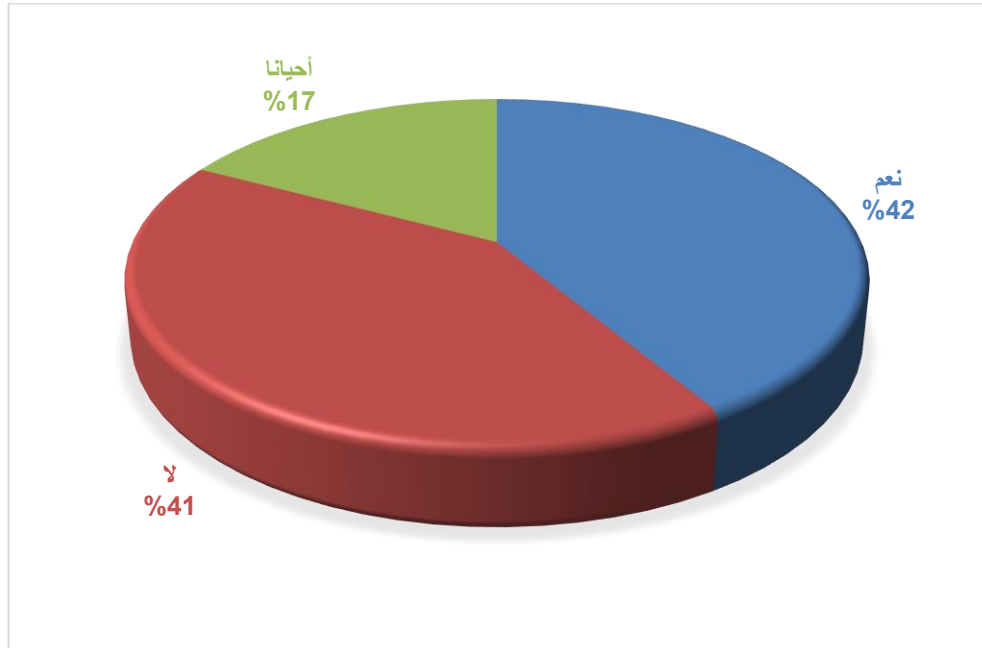
1 و 2 ولتقادي التقارب ، بينما 41.37% اجابو بانهم لا يضعون شريط لاصق بين جميع

التلاميذ ونسبة 17.26%. اجابو باحيانا

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي

تساوي 12.04 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



### الدائرة النسبية قم(12)

السؤال الرابع :

- هل تري ان برمجة حصة كل 15 يوم لكل فوج يعود بالفائدة على التلميذ؟

الغرض من السؤال :

- معرفة ما اذا كان الاستاذ يري ان برمجة حصة كل 15 يوم لكل فوج يعود بالفائدة

على التلميذ .

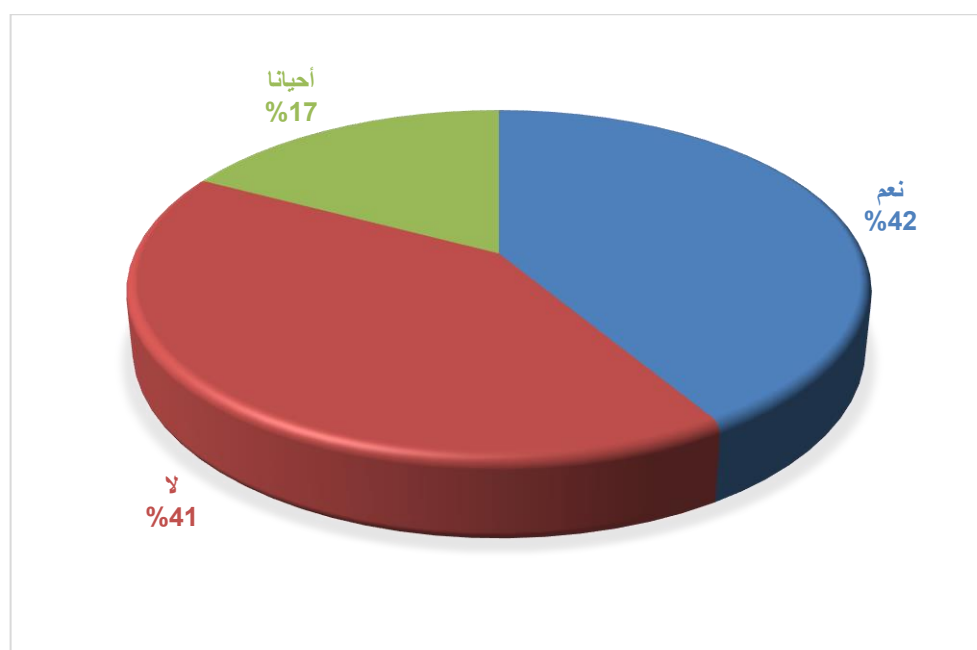
الجدول (13) : يمثل نسب الإجابة على السؤال الثالث العاشر .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	19	65.51	12.54	5.99	0.05	02
لا	05	17.26				
أحيانا	05	17.26				
المجموع	29	% 100				

جدول رقم (13)

- نلاحظ إن نسبة 65.51% اجابوب نعم يرو ان برمجة حصة كل 15 يوم لكل فوج يعود بالفائدة على التلميذ ، بينما 17.26 % اجابو بلا انهم لا يرو ذلك ونسبة 17.26%. اجابو باحيانا

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 12.54 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



## لسؤال السابع :

- هل تقوم بتسطير الممرات والاتجاهات للتلاميذ ؟

## الغرض من السؤال :

- معرفة ما اذا كان الاستاذ يقوم بتسطير الممرات والاتجاهات للتلاميذ.

الجدول (14) : يمثل نسب الإجابة على السؤال الرابع عشر .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	15	51.72	9.8	5.99	0.05	02
لا	05	17.26				
احيانا	09	31.03				
المجموع	29	% 100				

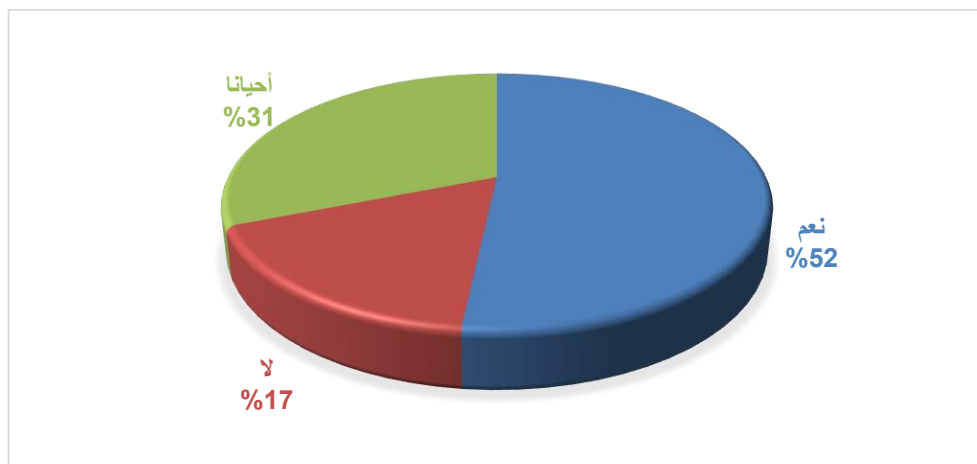
## جدول رقم (14)

- نلاحظ إن نسبة 51.72% اجابو انهم يقوم بتسطير الممرات والاتجاهات للتلاميذ ، بينما 17.26% اجابو بانهم لا يقوم بتسطير الممرات والاتجاهات للتلاميذ ونسبة 31.03% اجابو باحيانا

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي

تساوي 9.8 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (14)

السؤال الثامن :

- هل تقوم بتحديد فضاءات العمل الخاصة بك في المؤسسة؟

الغرض من السؤال :

- معرفة ما اذا كان الاستاذ يقوم بتحديد فضاءات العمل الخاصة بك في المؤسسة.

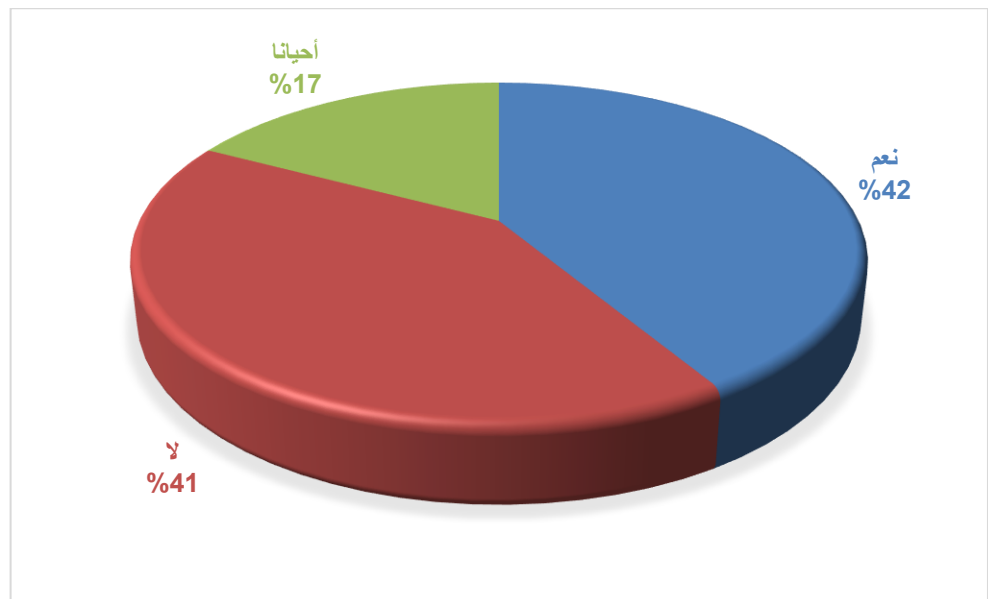
الجدول (15) : يمثل نسب الإجابة على السؤال الخامس عشر .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	12	41.37	6.1	5.99	0.05	02
لا	12	41.37				
أحيانا	05	17.26				
المجموع	29	% 100				

جدول رقم (15)

- نلاحظ إن نسبة 41.37% اجابو انهم يقوم بتحديد فضاءات العمل الخاصة بك في المؤسسة.، بينما 41.37% اجابو بانهم لا يقوم بتحديد فضاءات العمل الخاصة بك في المؤسسة. ونسبة 17.26% اجابو باحيانا

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 6.1 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



#### السؤال التاسع:

- استغلال المسافات الشاغرة في المؤسسة من اجل توزيع الافواج؟

#### الغرض من السؤال :

- معرفة ان كان هناك استغلال المسافات الشاغرة في المؤسسة من اجل توزيع الافواج.

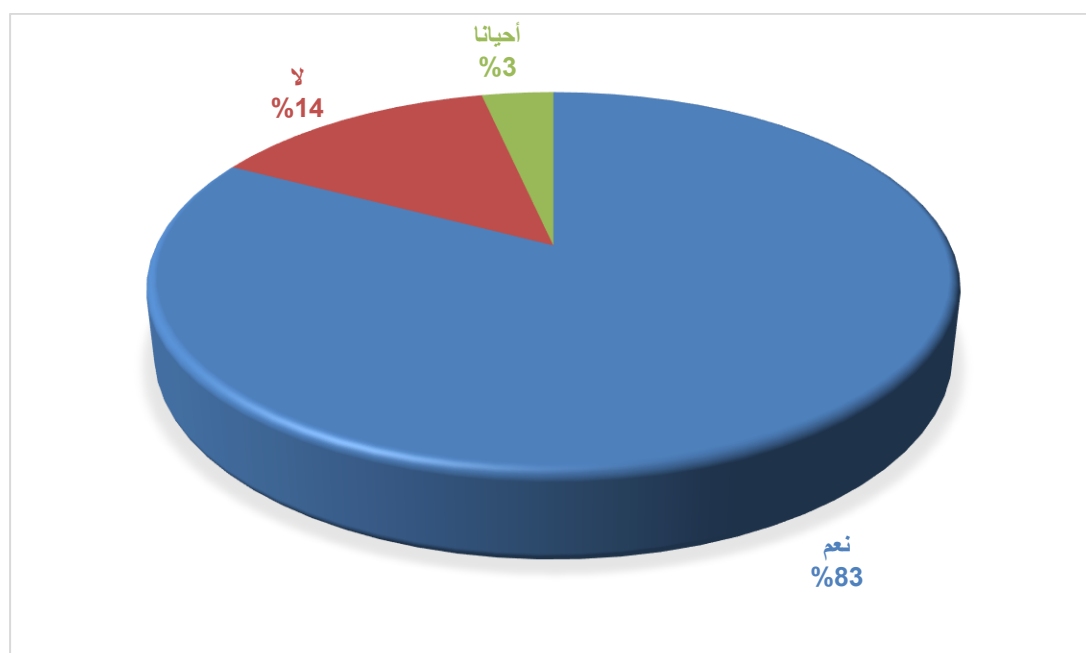
الجدول (16): يمثل نسب الإجابة على السؤال السادس عشر .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	24	82.75	8.6	5.99	0.05	2
لا	04	13.79				
أحيانا	01	3.44				
المجموع	29	% 100				

جدول رقم (16)

- نلاحظ إن نسبة 82.76 % اجابو بنعم هناك استغلال المسافات الشاغرة في المؤسسة من اجل توزيع الافواج..، لكن 13.79 % منهم يقولون العكس 3.44% اجابو باحيانا .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.6 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



السؤال العاشر :

- هل تتجنب التدريس في القاعات المغلقة والتركيز على التدريس في هواء الطلق؟

الغرض من السؤال :

- معرفة ما اذا كان الاستاذ تتجنب التدريس في القاعات المغلقة والتركيز على

التدريس في هواء الطلق.

الجدول (17) : يمثل نسب الإجابة على السؤال السابع عشر .

الصفات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	12	41.37	9.14	5.99	0.05	2
لا	12	41.37				
احيانا	05	17.26				
المجموع	29	% 100				

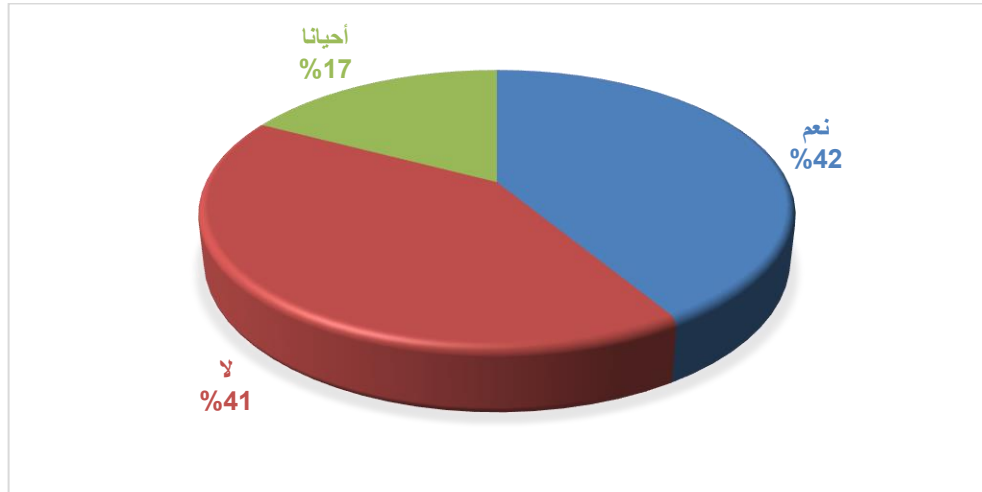
جدول رقم (17)

- نلاحظ إن نسبة 41.37% اجابو انهم تتجنبون التدريس في القاعات المغلقة والتركيز

على التدريس في هواء الطلق ، بينما 41.37 % اجابو بانهم لا يتجنبون التدريس في

القاعات المغلقة والتركيز على التدريس في هواء الطلق ونسبة 17.26%. اجابو باحيانا

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



### المحور الثالث :

- الاقتراحات التي يرونها مناسبة لزيادة الإجراءات الخاصة بالوقاية من انتشار الفيروس ؟

### السؤال الاول :

- تقادي التجمعات بين جميع الأساتذة والاسرة الا اذا كان احترام البروتوكول الصحي.

### الغرض من السؤال :

- معرفة ان كان هناك تقادي التجمعات بين جميع الأساتذة

الجدول(18): يمثل نسب الإجابة عن السؤال الثامن عشر .

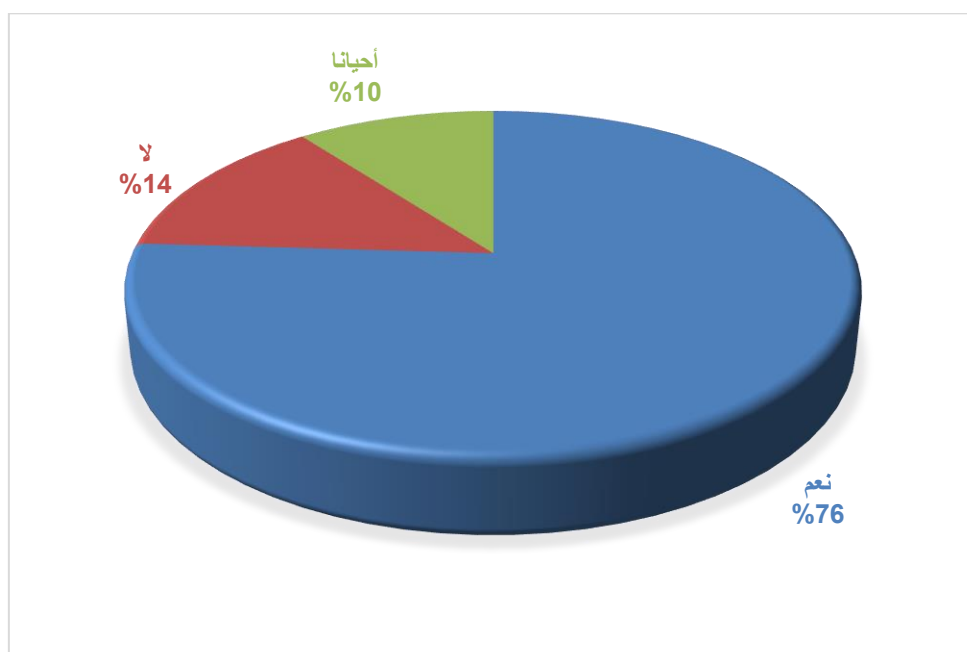
الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	22	75.86				

01	0.05	5.99	10.7			
				13.7	04	لا
				10.34	03	أحيانا
				% 100	29	المجموع

## جدول رقم (18)

- تشير نسبة 75.86 % اجابو ان هناك تفادي التجمعات بين جميع الأساتذة ، بينما 13.7% فاجابو ب لا ، بينما 10.34% فكانت اجابتهم بأحيانا ما يتقادون التجمعات.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 10.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (18)

السؤال الثاني :

- متابعة جميع اخبار القائمة بدراسة للفيروس كورونا بكل خطوة.

الغرض من السؤال :

- معرفة ان كان الأستاذ متابعة جميع اخبار القائمة بدراسة للفيروس كورونا بكل خطوة.

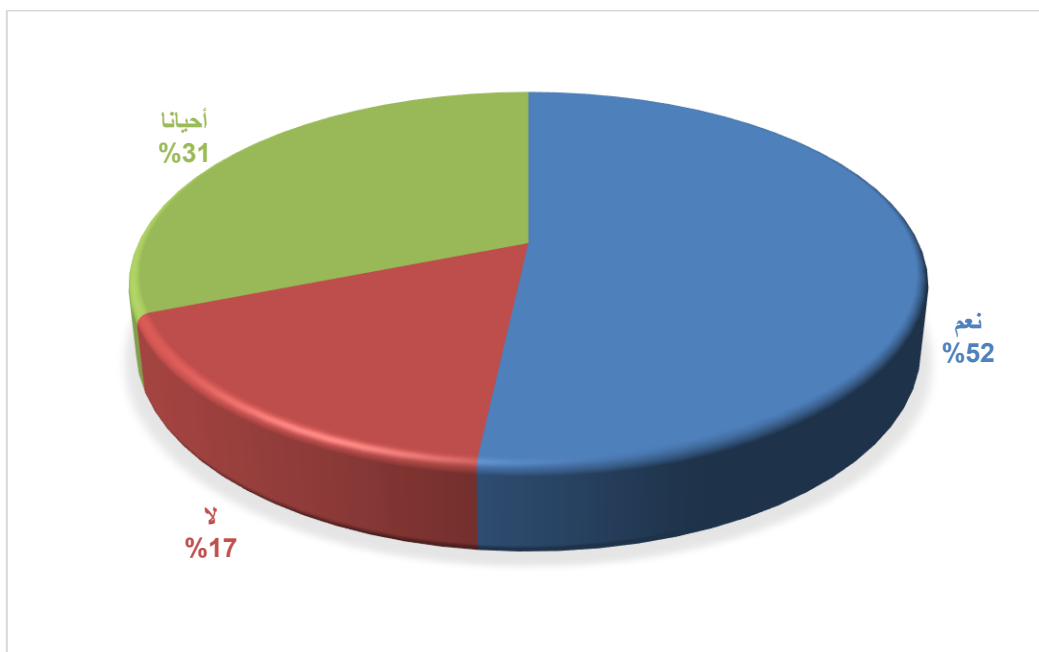
الجدول(19): يمثل نسب الإجابة عن السؤال التاسع عشر .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	15	51.72	9.7	5.99	0.05	02
لا	05	17.24				
احيانا	09	31.03				
المجموع	29	% 100				

جدول رقم (18)

- تشير نسبة 51.72 % اجابو بنعم الأستاذ متابعة جميع اخبار القائمة بدراسة للفيروس كورونا بكل خطوة، بينما 17.24% اجابو بلا وانهم لايتابعون اخبار الكوروتا، بينما 31.03% اجابو أحيانا ما يتابعون.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (18)

السؤال الثالث :

- نشر مواضيع تهدف الى احترام البرتكول الصحي ؟

الغرض من السؤال :

- معرفة هل هناك نشر لمواضيع تهدف الى احترام البرتكول الصحي.

الجدول(20): يمثل نسب الإجابة على السؤال العشرون .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	17	58.62	9.7	5.99	0.05	2
لا	09	31.03				
احيانا	03	10.35				
المجموع	29	% 100				

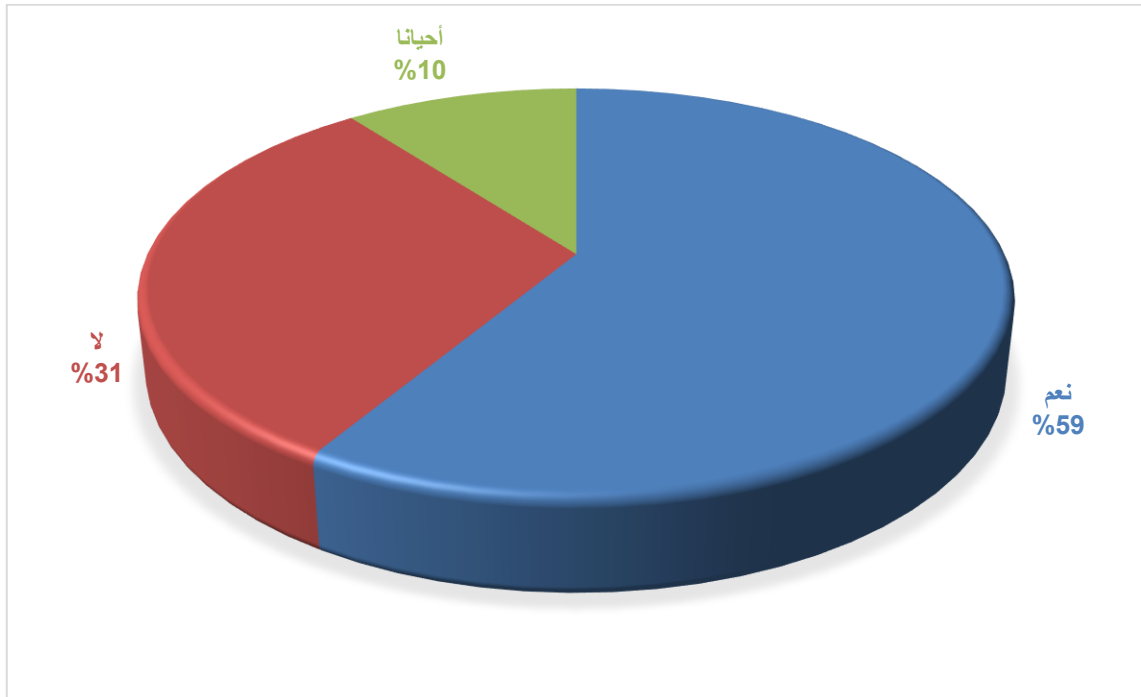
جدول رقم (20)

- تشير نسبة 58.62% بان هناك نشر لمواضيع تهدف الى احترام البرتكول الصحي ،  
بينما 31.03 % اجابو بلا ونسبة 10.35 كان اجابتهم احيانا .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي

تساوي 9.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (19)

السؤال الرابع :

- متابعة الوضع الصحي المحلي للبلاد ؟

الغرض من السؤال :

- معرفة ان كان هناك متابعة الوضع الصحي المحلي للبلاد من طرف الاساتذة.

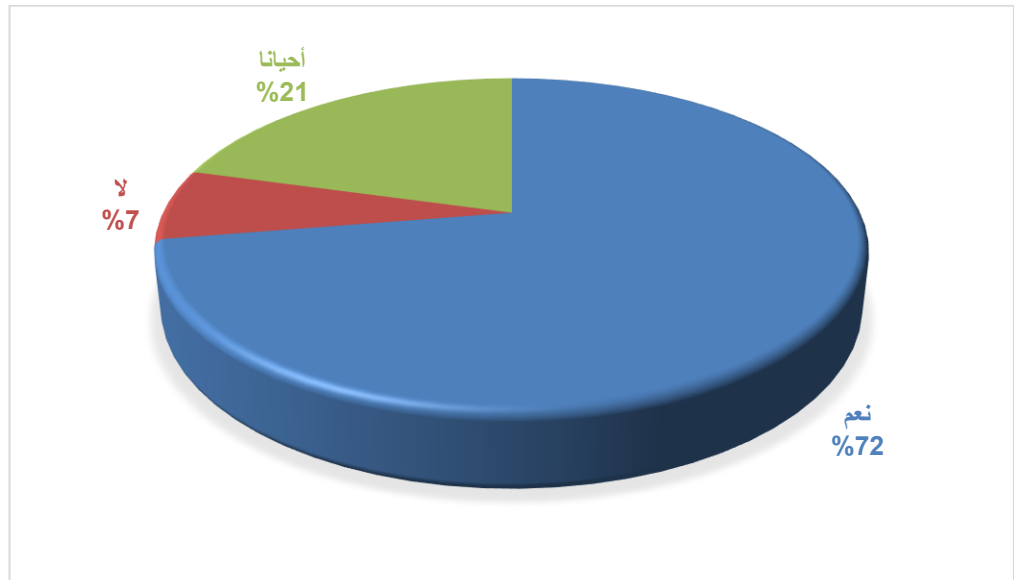
الجدول(21): يمثل نسب الإجابة على السؤال الحادي والعشرون.

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	21	72.4				

02	0.05	5.99	9.3	6.89	02	لا
				20.68	06	أحيانا
				% 100	29	المجموع

### جدول رقم (21)

- نلاحظ إن نسبة 72.4 % إجابة بنعم هناك متابعة الوضع الصحي المحلي للبلاد من طرف الاساتذة ، بينما 6.89% كانت اجابتهم بلا ونسبة 20.68 اجابو باحيانا ما يتابعون. وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.3 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



### الدائرة النسبية رقم (20)

السؤال الخامس :

- استخدام التكنولوجيا الحديثة للتعليم عن بعد؟

الغرض من السؤال :

- معرفة هل هناك استخدام التكنولوجيا الحديثة للتعليم عن بعد.

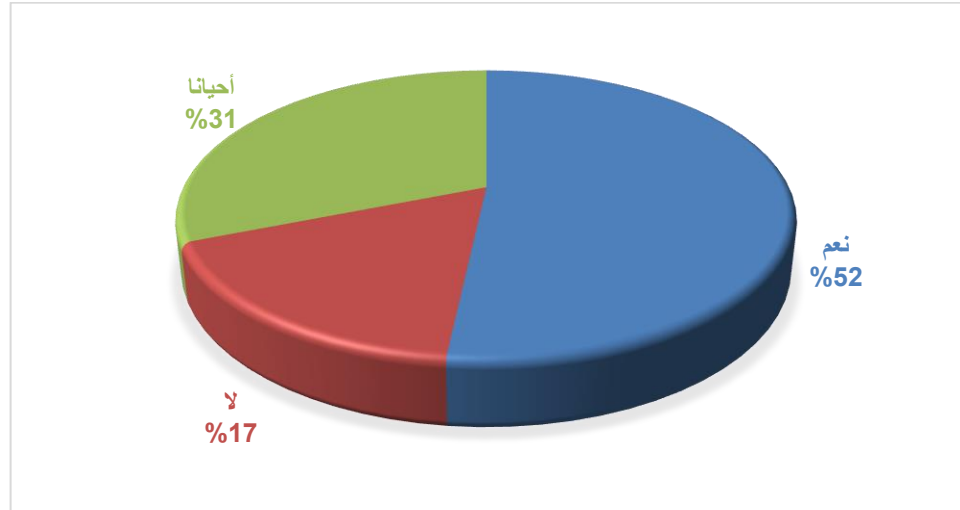
الجدول (22) : يمثل نسبة الإجابة على السؤال الثاني والعشرون .

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	15	51.72	9.14	5.99	0.05	02
لا	05	17.24				
أحيانا	09	31.03				
المجموع	29	100 %				

جدول رقم (22)

- تشير نسبة 51.72 % اجابو بان هناك استخدام التكنولوجيا الحديثة للتعليم عن بعد ،  
بينما 17.24% اجابو بانهم لا يستخدمون ونسبة 31.03 اجابو بانهم أحيانا ما استخدام  
التكنولوجيا الحديثة للتعليم عن بعد

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي  
تساوي 9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة  
الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



السؤال السادس :

- معرفة الطرق المتبعة عند الإصابة بالفيروس ؟

الغرض من السؤال :

- معرفة هل هناك معرفة الطرق المتبعة عند الإصابة بالفيروس.

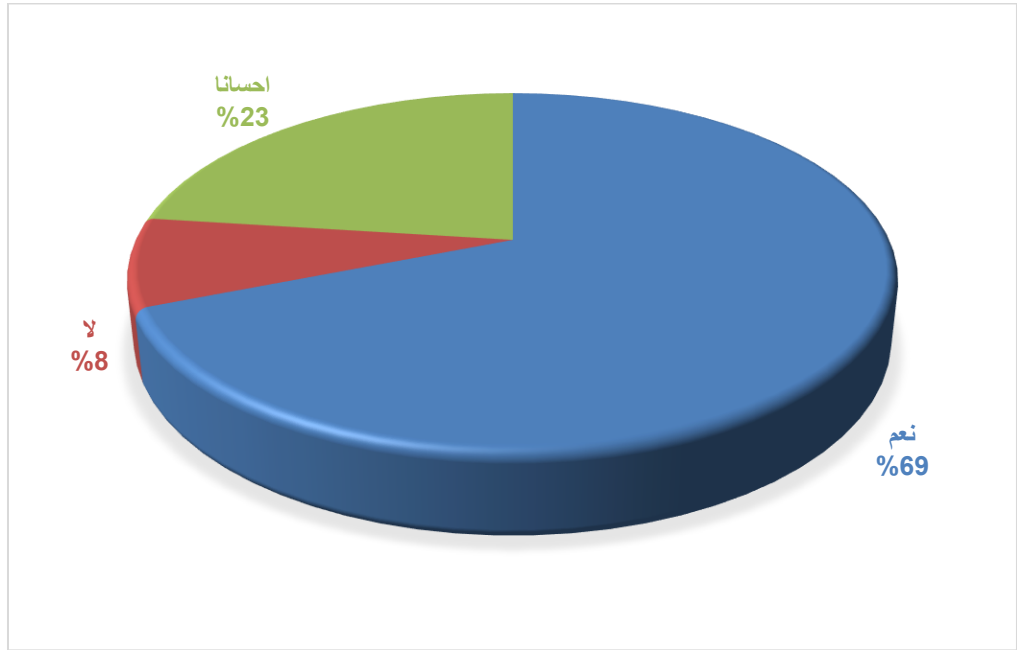
الجدول (23) : يمثل نسبة الإجابة على السؤال الثالث والعشرون.

الحرية	دلالة	K2t	K2c	النسبة المئوية %	التكرارات	الفئات
02	0.05	5.99	8.9	62.06	18	نعم
				17.24	05	لا
				20.68	06	أحيانا
				% 100	23	المجموع

## جدول رقم (23)

- تشير نسبة 62.06 % اجابو انهم على درياية بالطرق المتبعة عند الإصابة بالفيروس ، بينما 7.24 % ليس لهم علم بالطرق المتبعة عند الإصابة بالفيروس.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.9 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



السؤال السابع :

- محافظة الأساتذة على ممارستهم للنشاط الرياضي ؟

الغرض من السؤال :

- معرفة ما اذا كان الاستاذ يمارس النشاط الرياضي .

**الجدول(24):** يمثل نسب الإجابة على الرابع والعشرون.

الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %	K2c	K2t	دلالة	الحرية
نعم	15	51.72	9.65	5.99	0.05	02
لا	05	17.24				
احيانا	09	30.03				
المجموع	29	% 100				

### جدول رقم (23)

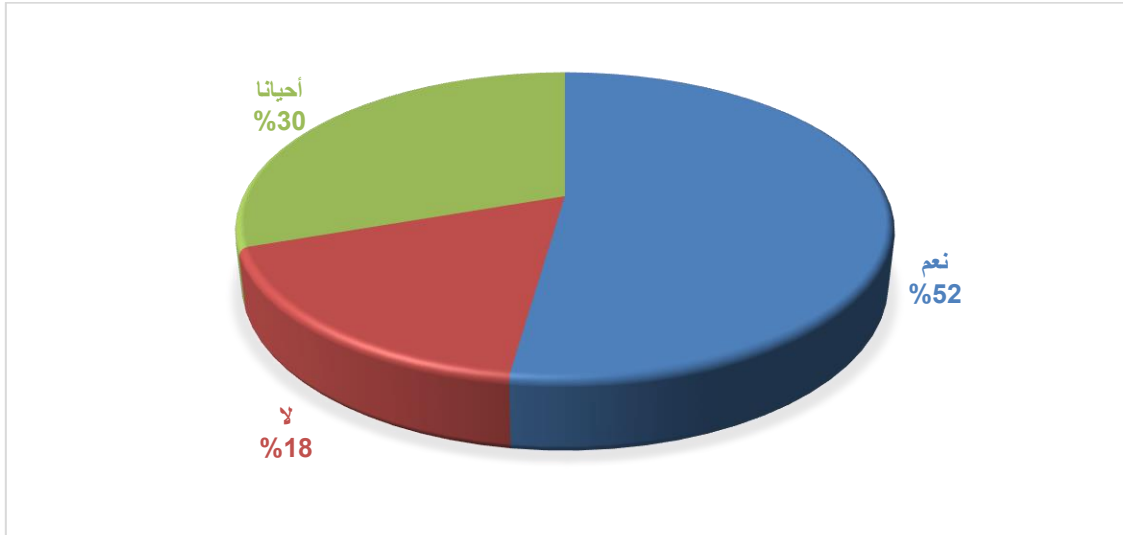
- نلاحظ إن نسبة 51.72 % اجابو بنعم الاساتذة يمارسون النشاط الرياضي..، لكن

17.24 % منهم يقولون العكس 30.03% اجابو باحيانا .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي

تساوي 9.65 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الدائرة النسبية رقم (24)

## مناقشة نتائج الدراسة :

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ماكان من إجابات في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي :

## مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى:

فيروس كورونا يجبر أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية. اتضح من خلال الجداول رقم (1-2-3-4-5-6-7-8-9) ان فيروس كورونا اجبر أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية حيث من خلال تحليل الأسئلة التسع الأولى المتعلقة بالفرضية الأولى استنتجنا ما يلي:

- وجب تشكيل خطة لتطبيق البرتكول الصحي عند أداء حصة التربية البدنية والرياضية.
- الواجب تعقيم جيع العتاد الرياضي عند الانتهاء من كل حصة واحترام التباعد بين الافراد
- الواجب اجراء فحوصات طبية كل أسبوع لدى معظم أساتذة ت.ب.ر.
- توفير أجهزة قياس الحرارة الجسمية داخل المؤسسات التربوية ويستخدمها أستاذ التربية البدنية والرياضية على التلاميذ
- فرض طريقة وأسلوب تدريس معين لتجنب أي مخاطرة بصحة التلميذ والاعتماد على معايير خاصة

وقد وافقت هذه النتائج دراسة الطالبة بوزيد رحمة ، تحت عنوان " دور المدرسة في تكريس التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " 2016 مكملة لنيل شهادة الماستر هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور المدرسة في التربية الصحية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وهذا من خلال أركان العملية التعليمية والمتمثلة في المعلم والمنهاج والأنشطة المدرسية ،حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عين الدراسة من 30 تلميذ تم اختيارهم الطريقة العشوائية وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

أن مدرسة التعليم الابتدائي تعمل فعلا على تكريس التربية الصحية لدى التلاميذ وذلك من خلال أبرز مقوماتها المتمثلة فالمعلم والمناهج التربوية والأنشطة المدرسية والتي تعمل على نشر الوعي الصحي بين التلاميذ وتبصيرهم بضرورة العناية بصحتهم والحفاظ عليها وتعريفهم بأحوالهم الجسمية وبمعة الصحة ووسائل اكتسابها وبالتغذية السليمة وبكيفية الوقاية من الأمراض والأوبئة المختلفة وبالعوادات الصحية السليمة .

وكذلك دراسة جراد محمد الأمين بعنوان مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية 2015-2016 مذكرة لنيل شهادة الماجستير هدفت من خلال هذه الدراسة المقارنة ومعلّفت مستوى الوعي الصحي عند التلاميذ على مستوى الثانويات وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

أن مستوى الوعي الصحي يعمل فعلا على تكريس التربية الصحية لدى التلاميذ الممارسين للرياضة وذلك من خلال أبرز مقوماتها والتي تعمل على نشر الوعي الصحي بين التلاميذ

ويتضح من خلال الخلفة النظرية للدراسة عصام عبد الخالق هي عبارة عن تهيئة خبرات تربوية متعددة تهدف إلى التأثير الايها على عادات الفرد وسلوكه واتجاهاته ومعارفه، مما

يساعد على الارتقاء بصحة الفرد والمجتمع الذي يعيش فيه وكذا دراسة مفتي إبراهيم حماد حيث قال " يؤدي النشاط الرياضي إلى وصول الجسم إلى الوزن المناسب ونشر الوعي الصحي والثقافة الصحية بين أفراد المجتمع والتي تتعلق بتقديم المعلومات والحقائق الصحية والعمل على شعور الأفراد وإحساسهم بالمسؤولية نحو العناية بصحتهم بحيث تتحول ممارستهم الصحة إلى أنماط سلوكية وعادات صحية يومية وكذلك العمل على التأكيد على التعاون بين أفراد المجتمع والمشرفين والأساتذة على برامج الصحة العامة من أجل المجتمع في مجال تخطيط وبناء البرامج الصحية، وتنمية المشاريع الصحية، وتقديم المعالجات والاقتراحات اللازمة لتطوير المستوى الصحي في المجتمع فلا شك بأن شعور الفرد مسؤوليته المباشرة تجاه الجانب الصحي تجعله يهتم بقوة بالتغذية الصحية، وممارسة الأنشطة الرياضية، وإتباع أسلوب حياة صحي، التمتع بالأهداف الواعية والتعامل الذي يؤدي إلى التعرض إلى عوامل المخاطرة الصحية وتجنب التصرفات التي تؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض، وخاصة أمراض القلب، أمراض الجهاز التنفسي، أمراض السرطان ومن أهم هذه التصرفات. التدخين، تناول المشروبات الكحولية.

وفي الأخير يمكن القول ان هذه النتائج تتوافق مع العديد من النتائج والدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا وتؤكد ولو جزئياً الفرضية الثالثة والتي تنص على ان فيروس كورونا يجبر أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية.

#### مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لجائحة الكورونا تأثير على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وله وانعكاس على الصحة العامة للتلميذ

وبعد المعالجة توصل الباحث الى ان لجائحة الكورونا تأثير على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وله وانعكاس على الصحة العامة للتلميذ حيث من خلال تحليل الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية استنتجنا ما يلي:

• وجب الاستعانة بالاجهزة والوسائل والتواصل الاجتماعي التعلم المهارة الحركية لدى التلاميذ الحصة.

• وضع شريط لاصق بين جميع التلاميذ بمسافة 1 و2 ولتقادي التقارب ووجب بتسطير الممرات والاتجاهات للتلاميذ.

• وجب برمجة حصة كل 15 يوم لكل فوج يعود بالفائدة على التلميذ.

• وجب استغلال المسافات الشاغرة في المؤسسة من اجل توزيع الافواج و تتجنب التدريس في القاعات المغلقة والتركيز على التدريس في هواء الطلق.

وقد وافقت هذه النتائج دراسة دبن زيدان حسين مقراني جمال سيفي بلقاسم

بعنوان " مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة المعاقين حركيا الممارسين والغير

ممارسين لمنشأط الرياضي" 2015- 2016 مذكرة لنيل شهادة الماستر هدفت الدراسة

إلى معرفة قصد توضيح أهمية الممارسة الرياضية في المحافظة عمى الصحة وتم

إستخدام المنهج الوصفي وتوصل الباحث الى الممارسين للنشأط البدني (كرة السمة

عمى الكراسي المتحركة) لدولة وعي صحي عال بالمعاقين حركيا غير الممارسين

لمنشأط الرياضي كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين

المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين لصالح عينة الممارسين لمنشأط الرياضي

وكذا دراسة عبد الحليم خلفي بعنوان اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى

طلبة المركز الجامعي 2013 مذكرة لنيل شهادة الماجستير هدفت الدراسة الى معرفت اثر

الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي وتم التوصل الى

**النتائج التالية:**

• مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالى جدا حيث قدر 81.94

بالمئة.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والاناث في مستوى الوعي الصحي.

• توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والاناث في مستوى الضبط الصحي

• توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة العزاب والمتزوجين دالة عند مستوي 0.01.

ويتضح من خلال الخلفة النظرية للدراسة "صقر حمد الجيباني" يبدو أنا الفيروس المسبب لكوفيد 19 ينتشر بسهولة بين الناس ،وسيستمر العلماء باكتشاف المزيد عن كيفية انتشاره مع مرور الوقت ،حيث أظهرت البيانات أنه ينتشر من خلال المخلاطة الشخصية للسيقة (ضمن 06 أقدام، 02 متر) كما أنه ينتشر عن طريق الرذاذ التنفسي المنطلق عندما يسعل المصاب بالفيروس أو يعطس أو يتحدث .

طلبت منظمة الصحة العالمية عدم اعتبار جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19 ) عذرا عن للامتناع عن ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية ،ودعت المنظمة في بيان على صفحتها الرسمية الأربعاء 25 من تشرين الثاني الناس إلى ممارسة التمارين الرياضية مشددة على أنها أمر حيوي مهم للصحة البدنية والعقلية وأن للسلوك الخامل تداعيات خطيرة وجاء في بيان المنظمة "ما لم نظل نشيطين، فإننا نخاطر بإحداث جائحة أخرى من اعتلال الصحة نتيجة للسلوك الخامل".

ولم تتوفر لدى المنظمة احصائات واضحة حول تأثير الفيروس على النشاط البدني لكنها لفتت إلى أنها عمليات الإغلاق والقيود المفروضة على الحركة أجبرت الناس على البقاء في منازلهم معطلة الأنشطة المنتظمة

وفي الأخير يمكن القول ان هذه النتائج تتوافق مع العديد من النتائج والدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا وتؤكد ولو جزئيا الفرضية الثالثة والتي تنص على ان لجائحة

الكورونا تأثير على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وله وانعكاس على الصحة العامة للتلميذ.

### مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لأستاذ التربية البدنية ثقافة صحية تتأقلم والوضع الصحي الحالي.

وللتحقق من صحة هذا الفرض الثالث تم التوصل الى لأستاذ التربية البدنية ثقافة صحية تتأقلم والوضع الصحي الحالي حيث من خلال تحليل الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثالثة استنتجنا ما يلي:

- وجب تقادي التجمعات بين جميع الأساتذة والاسرة الا اذا كان احترام البروتوكول الصحي ومتابعة جميع اخبار القائمة بدراسة للفيروس كورونا بكل خطوة.
- الزام نشر مواضيع تهدف الى احترام البرتوكول الصحي و متابعة الوضع الصحي المحلي للبلاد.
- وجب استخدام التكنولوجيا الحديثة للتعليم عن بعد و معرفة الطرق المتبعة عند الإصابة بالفيروس.

وقد وافقت دراسة محمد مطر عراك بعنوان **مستوى الوعي لدى طلبة التربية البدنية في جامعة مثنى للسنة الدراسية 2010** تمت الدراسة على عينة الالبالغ عددهم 161 طالب وقد توصل الباحث الى ان مستوى الوعي لدى طلبة المرحلتين الاساسيتين الأولى والثانية في كلية التربية الرياضية وهناك تباين في المصادر التي يحصل عليها من خلالها طلبة كلية التربية الرياضية على المعلومات الصحية.

اما فيما يخص الخلفية النظرية للبحث: فقد توصل المختصون الى ان الإجراءات التي يمكن أن تخفف من هذه الآثار على الأساتذة هي متابعة المعلومات الموثوقة وفهم

المرض فهما شاملا وعلميا وعدم الخوف من المجهول. فيجب اتباع المعلومات الصادرة عن الحكومة والمنظمات الرسمية لفهم حالة الوباء ومعرفة طرق الوقاية منه والسيطرة عليه. وتجنب الاهتمام الزائد بأخبار الوباء، وقلل من الذعر المفرط الناجم عن المعلومات غير العلمية، ولا تصدق أو تنشر الشائعات.

ترتيب الأمور اليومية بطريقة منظمة وعدم التكاسل فالتكاسل سيجعل الفرد يهتم أكثر بأخبار الوباء حيث كلما عرف معلومات أكثر حول الوباء زاد تفكيره وزاد خوفه وقلقه.

وفي الأخير يمكن القول ان هذه النتائج تتوافق مع العديد من النتائج والدراسات السابقة وتتماشى تماما مع توقعاتنا وتؤكد ولو جزئيا الفرضية الثالثة والتي تنص على ان لأستاذ التربية البدنية ثقافة صحية تتأقلم مع الوضع الصحي الحالي.

# الفصل السابع

استنتاجات واقتراحات

## استنتاج عام:

اعتمادا على المعطيات التي استقينها من مساءلتنا المباشرة للمدربين حول الدراسة الخاصة ب: دور الرياضة المدرسية في عملية الانتقاء المبني على أسس علمية لدى الناشئين لكرة القدم صنف سنة، تمكننا من التوصل إلى مجموعة من الأفكار والمعلومات والتي يمكن أن نلخصها في عدة نقاط أهمها:

- لإدراك مدى ملائمة المرحلة العمرية (التلاميذ) لعملية التوعية الصحية يجب اعتماد على ممارسة انشاط الرياضي المدرسي بالإضافة إلى التركيز على الإجراءات الوقائية .
- الأهمية القصوى إعادة النظر في العادات الصحية للأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- التأكيد على الثقافة الصحية لدى الأساتذة والتاقل مع الوضع الصحي الحالي ولذلك فإن المعلومات والأفكار المستنتجة من الدراسة الميدانية التطبيقية تؤدي إلى التأكيد وعلى التوافق المتحصل عليه بين الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة والنتائج المتوصل إليها من خلال العمل الميداني.

## التوصيات والاقتراحات:

- 1- متابعة المعلومات الموثوقة وفهم المرض فهما شاملا وعلميا وعدم الخوف من المجهول. لذا يجب اتباع المعلومات الصادرة عن الحكومة والمنظمات الرسمية لفهم حالة الوباء ومعرفة طرق الوقاية منه والسيطرة عليه.
- 2- ترتيب الأمور اليومية بطريقة منظمة وعدم التكاثر فالتكاثر سيجعل الفرد يهتم أكثر باخبار الوباء حيث كلما عرف معلومات أكثر حول الوباء زاد تفكيره وزاد خوفه وقلقه. لذا يجب عليه أن يحافظ على عادات الأكل الجيدة.
- 3- غسل اليدين قبل وبعد الاتصال بالشخص المصاب او ادواته او ما يحيط به.
- 4- توفير أجهزة قياس الحرارة الجسمية داخل المؤسسات التربوية ويستخدمها أستاذ التربية البدنية والرياضية على التلاميذ.
- 5- تجنب التدريس في القاعات المغلقة والتركيز على التدريس في الهواء الطلق.
- 6- تقادي التجمعات بين جميع الأساتذة والاسرة التربوية الا عند احترام البرتكول الصحي.


# خاتمة

## خاتمة:

أصبحت المشاكل التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة والصحية بصفة خاصة مشكلة بالغة الأهمية، خاصة تحت هذه الظروف الصحية الصعبة نتيجة دخول فيروس معدي يسمى بالكورونا مما دعانا إلى كتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل علاج هذه المشكلة ، ألا وهي انعكاس ممارسة النشاط الرياضي المدرسي على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا ، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح الانعكاسات الايجابية التي يقدمها النشاط البدني والرياضي للمراهق، و مدى مساهمته في تطوير التوعية الصحية لدى التلاميذ.

إن النشاط البدني والرياضي إذا طبق بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الوباء والتي يتخبط في داخلها، كما تبين لنا النتائج إن النشاط البدني والرياضي يكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سليما ومزاجا متزنا وشخصية سوية، كما تنتج عنه الخصال الحميدة والأخلاق الحسنة كالتسامح والتعاون وحب الغير وكيفية التعامل معه وتخليصه من العقد النفسية والعادات السيئة المختلفة.

اذن لممارسة النشاط الرياضي المدرسي انعكاس ايجابي على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ.



# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- إبراهيم احمد سلامة (1986) الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية - دار المعارف- القاهرة.
- 1- احمد زكي بدوي(1977)- معجم العلوم الإسلامية- مكتبة لبنان - لبنان.
- 2- أسامة علي راتب (1990)- دوافع التوقف في النشاط الرياضي - دار الفكر العربي- القاهرة.
- 3- أمين أنور الخولي(2001) - أصول التربية البدنية والرياضية: مدخل التاريخ والفلسفة - دار الفكر العربي - ط2- مصر.
- 4- أمين أنور الخولي (1996)- الرياضة والمجتمع - عام المعرفة - مصر.
- 5- تامر محسن سامي (1988)- أصول التدريب في كرة القدم - دار النشر جامعة الموصل - الموصل.
- 6- حسن شلتوت وحسن معوض (1997)- التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي- القاهرة.
- 7- حسن عوض(1970) - طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية - مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية المدرسية- بغداد.
- 8- عصام عبد الخالق(1972) - التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات - دار الكتب الجامعية - ط2- مصر.
- 9- على بشير الفاندي وإبراهيم رحومة زايد وفؤاد عبد الوهاب(1998) - المرشد التربوي الرياضي - ط1- طرابلس.
- 10- علي يحي منصور(1971) - الثقافة الرياضة - الجزء الأول - ط1- سنة.

- 11- محمد صبحي حسنين (1995) - القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - الجزء الأول - دار الفكر العربي - ط3 -.
- 12- محمد **علال** خطاب و كمال الدين زكي (1965) - التربية البدنية للخدمة الاجتماعية - دار النهضة- القاهرة.
- 13- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشطي (1992) - نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية - ديوان المطبوعات الجزائرية - ط2- الجزائر.
- 14- مكارم حلمي أبو هراجة ومحمد سعد زغول (1990) - مناهج التربية البدنية والرياضية - مركز الكتاب للنشر - القاهرة
- 15- احمد حسن محمد، مبادئ الاوبئة دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1 2000،
- 16- بختي علاء الدين الفيروسات" ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3 2020،
- 17- راشي فاتح. مسعود دريدي .تشریح جسم الإنسان، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر 2020،
- 18- صقر حمد الجيباني محاضرات المعهد الوطني للتكوين العالي لإطار الشباب 2020،
- 19- عيشة بو عيشية، الصحة العامة \_دار الفكر العربي 2020
- 20- عبد الرحمان علي إبراهيم غتيم، الأمراض و الاضطرابات 2020
- 21- وافي حاجة معجم العلوم " ، الدار القومية ، بيروت 2020،
- 22- الاعراض.( صحيفة الشعب اليومية أونلاين، لنجعل أنوار التعاون الدولي تبدد ظلام الوباء، منشور على الموقع الإلكتروني، الساعة 16.5 25 مارس 95، يوم <http://arabic.people.com.cn/n3/2020/0325/c31660-9672435.html> .
- 23- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضواني، " اختيارات الأداء الحركي،" مطبعة الصفاء، مصر 1990، ص139.
- 24- كورت مانيل، التعليم الحركي، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة بغداد، 1987،.
- 25- محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت، 1986، ملك مغول سليمان، علم النفس الطفولة والمراهقة، جامعة دمشق، ط2، سوريا، 1985، ملك مغول سليمان، " علم النفس الطفولة والمراهقة"، ط2، جامعة دمشق سوريا 1985،

- 26- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972،
- 27- عبد الرحمان العيسوي، علم النفس الفيزيولوجي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، در المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989،
- 28- تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، 1989،
- 29- فؤاد الباهي السيد. الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي. ط خ. 1967.
- 30- أحمد زكي صالح. علم النفس التربوي. القاهرة. 1972.
- 31- محمد ابراهيم شحاتة، محروس محمد قنديل وفؤاد الشاذلي، أساسيات التمرينات البدنية، نشأة المعارف، الاسكندرية، 1996
- 32- Cédric cattenoy, Les séances d'entraînement ( U<sub>13</sub> ,U<sub>14</sub> ,U<sub>15</sub> ), Amphora, paris, 2011,
- 33- أحمد بسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1 ، 1996 ، ، ،
- 34- Malle Abdelmalek, Caractéristiques morpho fonctionnelles des enfants sédentaires (Filles et garçons) âgés de 13 – 15 ans du sud-est Algérien. « Commune de Biskra ». Mémoire Pour l'obtention du diplôme de Magister. En éducation physique et sportive université Constantine. Algérie. 2008.,
- 35- Cédric cattenoy, Les séances d'entraînement ( U<sub>13</sub> ,U<sub>14</sub> ,U<sub>15</sub> ), Amphora, paris, 2011
- 36- حافظ الجماني. أبحاث في علم النفس والمراهق. مطبعة جامعية. دمشق.
- 37-
- 38- فيصل عياش، الموجز في علم الحركة، منشورات ومطبعة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1987،
- 39-

- 40- السيد عبد المقصود، تطور حركة الانسان وأسسها، دار المعرفة، الاسكندرية، 1985،
- 41- عبد الرحمان عيسوي. دراسات في تفسير السلوك الإنساني. دار الراتب الجامعية. بيروت. 1999.
- 42- عبد الرحمان عيسوي. القياس والتجريب في علم النفس والتربية. بيروت. 1984.
- 43- أحمد زكي صالح. علم النفس التربوي. مكتب النهضة المصرية. القاهرة. 1972.
- 44- عبد الرحمان عيسوي. علم النفس التعليمي. كلية الأدب. جامعة الاسكندرية. دار الراتب الجامعية. بيروت. 1990. لبنان.
- 45- محمد مصطفى زيدان. النمو النفسي للطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية. الجزائر. 1972. محمد عماد الدين اسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. دار القلم. الكويت. 1986.
- 46- فؤاد الباهي السيد. الأسس النفسية من الطفولة إلى الشيخوخة. دار الفكر العربي. مصر. 1956.
- 47- محمد عماد الدين إسماعيل. النمو في مرحلة المراهقة. دار القلم. الكويت. 1982.
- 48- عبد الرحمان عيسوي. علم النفس التعليمي. كلية الآداب. جامعة الإسكندرية.
- 49- تركي رابح. أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الديوانية. الجزائر. 1990.
- 50- حنفي محمود مختار "كرة قدم الناشئين" ط1؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة 1997
- 51- نايات محمد أحمد فرج، "مناهج وطرق تدريس التربية البدنية"، دار الفكر العربي، 1998،
- 52- محمد محمود الأفندي، "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، عالم الكتب القاهرة، 1965،
- 53- Levais STAUSS. Tristes tropiques pon. Paris. 1955.
- 54- Nourdine TOUALBI. Les attitudes et représentation du mariage chez / la jeune fille Algérienne. EPIN.Alger 1975. P 199.
- 55- أحمد بسطوسي، "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، 1996،



المسيلة في: 17... 21... 2021

الرقم: 134/.. 2021

إلى السيد (ة): محمد ميرالحموش بيبسة

.....

### طلب التماس مساعدة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة نهاية التخرج المقبلين على  
نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2021/2020

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماءهم التقرب  
من: محمد ميرالحموش بيبسة الموجودة على مستوى تراب ولاية: الجميلة... بن عزير  
من أجل: توزيع إحصائيات..... والتي لها صلة بموضوع بحثهم.

الرقم	الاسم والمقام	المستوى	الفرقة
01	العوي لعمر	ماستر 2	04
02	بي عبد الرزق	02	04
03			
04			

رئيس قسم  
التربية البدنية  
الدكتور  
كرميش عبد المالك فريد

مواظفة  
بن كشيده نورة



المسيلة في: 2021/... 02/... 19

الرقم: 2021/... 134

إلى السيد (ة): محمد بن الحارث

متوسطة لوصيف العياشي  
مستعمرة... ولاية... برج بوعريش  
الهاتف: 035.87.74.47  
-- (01) --

### طلب التماس مساعدة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة بحاية التخرج المقبلين على  
نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2021/2020

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماءهم التقرب  
من: محمد بن الحارث... الموجودة على مستوى تراب ولاية: الجميلة... بو بوعريش  
من أجل: توزيع... والتي لها صلة بموضوع بحثهم.

الرقم	الاسم واللقب	المستوى	الكنية
01	العوي لعصر	ماستر 2	04
02	بي سيد الزرف	02	04
03			
04			

جامعة محمد بوضياف السليمانية  
رئيس قسم  
التربية البدنية  
الدكتور  
كريم عبد المالك فريد

متوسطة لوصيف العياشي  
المدير  
محللة برج بوعريش





المسيلة في: 17... 21... 2021/

الرقم: 134/.. 2021/

إلى السيد (ة): محمد ميرال الحبوبية.

.....

### طلب التماس مساعدة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة نهاية تخريج المقبلين على  
نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2021/2020

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماءهم التقرب  
من: محمد ميرال الحبوبية... الموجودة على مستوى تراب ولاية: الجميلة... بن بوعديرة  
من أجل: توظيفهم... والتي لها صلة بموضوع بحثهم.

الرقم	الاسم واللقب	المستوى	الدرجة
01	العوي لعصر	ماستر 2	04
02	بي بي الزورف	02	04
03			
04			

رئيس قسم  
التربية البدنية  
الدكتور  
عبد المالك فرياد

مدير  
مركز  
مدرسة

أبوك صبار الكماننة  
صواعق

المسيلة في: 17/01/2021

الرقم: 134/2021

إلى السيد (ة): محمد بنير الجيوبية

## طلب التماس مساعدة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم طلبة نهاية التخرج المقبلين على  
نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2020/2021

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماءهم التقرب  
من: محمد بنير الجيوبية... الموجودة على مستوى تراب ولاية: المسيلة... بنير الجيوبية  
من أجل: توزيع... والتي لها صلة بموضوع بحثهم.

الرقم	الأسم واللقب	المستوى	الفرقة
01	العوي لعمر	ماستر 2	04
02	بي عبد الرؤف	02	04
03			
04			

جامعة محمد بوضياف المسيلة  
رئيس قسم  
التربية البدنية  
الدكتور  
كريمش عبد المالك فريد

## وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي مدرسي

### استمارة استبيان استطلاع رأي المحكمين

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماسنر في التربية البدنية و الرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان " أهمية ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وانعكاسه على الصحة العامة للتلميذ في ضل جائحة كورونا " نرجو من أساتذتنا الكرام إعطائنا رأيكم حول الأسئلة المقترحة .

الإشكالية:

❖ هل لممارسة النشاط الرياضي المدرسي انعكاس ايجابي على الصحة العامة للتلميذ في ضل جائحة كورونا؟

الفرضيات :

❖ لممارسة النشاط الرياضي المدرسي انعكاس ايجابي على الصحة العامة للتلميذ في ضل جائحة كورونا.

- الفرضيات الجزئية:

- فيروس كورونا يجبر أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية.
- ما مدى تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وما انعكاسه على الصحة العامة للتلميذ .

- هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية ثقافة صحية تتأقلم مع الوضع الصحي الحالي .

إعداد الطلبة:

- العوي خضر

- زرايبي عبد الرؤوف

السن:

الجنس:

ذكر  انثى  
 متوسط  ثانوي  عالي  
 5 سنوات  10 سنوات  15 سنة  
 الخبرة المهنية:

الاستبيان:

الاجابة	الاسئلة
	<b>الفرضية الأولى:</b> هل سيجبر فيروس كورونا أستاذ التربية البدنية على إعادة النظر في عاداته الصحية؟
نعم	1 تطبيق البرتكول الصحي عند أداء حصة التربية البدنية والرياضية
لا	
احيانا	
نعم	2

	لا	تعقيم جميع العتاد الرياضي عند الانتهاء من كل حصة	
	احيانا		
	نعم	اجراء فحوصات طبية كل أسبوع لدى معظم أساتذة ت.ب.ر	3
	لا		
	احيانا		
	نعم	توفير أجهزة قياس الحرارة الجسمية داخل المؤسسات التربوية ويستخدمها أستاذ التربية البدنية والرياضية على التلاميذ	4
	لا		
	احيانا		
	نعم	احترام مسافة التباعد بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وبين الطلبة في الحصة التطبيقية	5
	لا		
	احيانا		
	نعم	هل تملك فكرة شاملة عن طرق وأساليب التدريب الحديث؟	6
	لا		
	احيانا		
	نعم	هل واقع الصحي المدرسي الحالي يفرض على	7
	لا		
	احيانا		

		الأستاذ طريقة وأسلوب تدريس معين؟	
	نعم	هل تقوم بالاعتماد على المعايير الخاصة لاساليب التدريس؟	8
	لا		
	أحيانا		
	نعم	الاستعانة بالأجهزة والوسائل والتواصل الاجتماعي في التعلم	10
	لا		
	أحيانا		
	نعم	العمل على رفع معنويات التلاميذ لتحفيز الجهاز المناعي	11
	لا		
	أحيانا		
	نعم	وضع شريط لاصق بين جميع التلاميذ بمسافة 1 و2م ولتقادي التقارب	12
	لا		
	أحيانا		
	نعم	هل تري ان برمجة حصة كل 15 يوم لكل فوج يعود بالفائدة على التلميذ؟	6
	لا		
	أحيانا		

7	هل تقوم بتسطير الممرات والاتجاهت للتلاميذ؟	نعم
		لا
		احيانا

**الفرضية الثانية: الاحتياطات الواجب اتخاذها عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية**

8	هل تقوم بتحديد فضاءات العمل الخاصة بك في المؤسسة؟	نعم
		لا
		احيانا
9	استغلال المسافات الشاغرة في المؤسسة من اجل توزيع الافواج خلال الممارسة الرياضية	نعم
		لا
		احيانا
10	هل تتجنب التدريس في القاعات المغلقة والتركيز على التدريس في الهواء الطلق؟	نعم
		لا
		احيانا

**الفرضية الثالثة: الاقتراحات التي يرونها مناسبة لزيادة الإجراءات الخاصة بالوقاية من انتشار الفيروس ؟**

	نعم	تفادي التجمعات بين جميع الأساتذة والاسرة التربوية الا عند احترام البرتكول الصحي	11
	لا		
	احيانا		
	نعم	متابعة جميع الأخبار المتعلقة بالحالة الوبائية خطوة بخطوة	12
	لا		
	احيانا		
	نعم	نشر مواضيع تهدف الى احترام البرتكول الصحي	13
	لا		
	احيانا		
	نعم	استخدام التكنولوجيا الحديثة للتعليم عن بعد	14
	لا		
	احيانا		
	نعم	معرفة الطرق المتبعة عند الإصابة بالفيروس	15
	لا		
	احيانا		
	نعم	تفادي التجمعات بين جميع الأساتذة والاسرة التربوية الا عند احترام البرتكول الصحي	16
	لا		
	احيانا		

## ملخص الدراسة

تحمل الدراسة عنوان " ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وانعكاسه على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة الكورونا" .

اما اشكالية الدراسة فكانت كالتالي \* هل لممارسة النشاط الرياضي المدرسي انعكاس ايجابي على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا؟

اما فيما يخص الفرضية العامة فجاءت كما يلي \*لممارسة النشاط الرياضي المدرسي انعكاس ايجابي على الصحة العامة للتلميذ في ظل جائحة كورونا.

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (منتظمة) وشملت 29 أساتذة من متوسطات ولاية المسيلة .

و استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي التحليلي. المنهج الذي يركز عليه المنهج الوصفي مستندا ومستئيرا بوسيلة الملاحظة و بالاعتماد على استعمال الأدوات والأجهزة العلمية بهدف اكتشاف وإبراز أي علاقة سببية بين واحد او اكثر من المتغيرات ، وكانت النتائج المتوصل إليها كالتالي :

- لإدراك مدى ملائمة المرحلة العمرية (التلاميذ) لعملية التوعية الصحية يجب اعتماد على ممارسة انشاط الرياضي المدرسي بالإضافة إلى التركيز على الإجراءات الوقائية .

- الأهمية القصوى إعادة النظر في العادات الصحية للأساتذة التربية البدنية والرياضية.

- التأكيد على الثقافي الصحية لدى الأساتذة والتاقل مع الوضع الصحي الحالي ولذلك فان المعلومات والأفكار المستنتجة من الدراسة الميدانية التطبيقية تؤدي إلى تأكيد وعلى التوافق المتحصل عليه بين الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة والنتائج المتوصل إليها من خلال العمل الميداني.

الكلمات المفتاحية :

النشاط الرياضي - الصحة العامة - جائحة الكورونا.

## Study summary

The study is entitled "The practice of sports activity and its impact on the public health of students in light of the Corona pandemic."

As for the problem of the study, was the practice of school sports activity a positive impact on the public health of the student in the shadow of the Corona pandemic?

As for the general hypothesis, it came as follows for the practice of school sports activity a positive reflection on the public health of the student in the shadow of the Corona pandemic.

The research sample was deliberately chosen by choosing our research sample in an intended (regular) manner. It included 29 professors from the M'Sila .

And we used in our study the descriptive and analytical method.

The method on which the descriptor is based is based on and enlightened by the method of observation and relying on the use of scientific tools and devices with the aim of discovering and highlighting any causal relationship between one or more of the variables, and the results reached are as follows:

- In order to realize the suitability of the age group (pupils) for the process of health awareness, one must rely on practicing school sports activities, in addition to focusing on preventive measures. Of paramount importance is to review the health habits of teachers in physical education and sports. Emphasizing on the cultural health of the professors and adapting to the current health situation. Therefore, the information and ideas deduced from the applied field study leads to confirmation and the consensus obtained between the hypotheses presented at the beginning of the study and the results reached through field work.

key words : Sports Activity - Public Health - Corona Pandemic.