

رقم الترتيب:.....

رقم التسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دراسة ميدانية أجريت بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة

اشراف الاستاذ:

إعداد الطالبة:

معزوزي ميلود

النعجة صفاء

اللجنة المناقشة:

الأستاذ (ة): زروال مُجَّد ..... رئيسا

الأستاذ (ة): معزوزي ميلود ..... مشرف

الأستاذ(ة): قادري تقي الدين ..... مناقش

السنة الجامعية 2022/2021

## إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ والسلام على نبينا وحبينا عليه أصدق الصلاة وأشرف التسليم مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

الحمد لله بنعمته تتم الصالحات ..... اهدي ثمرة جهدي وحياتي الدراسية، ثمرة انتظرتها وسهرت لأجلها الليلي الطوال.

إلى من علمتني وسقتني من نبع حنانها وعطفها.

إلى من ربنتي وكان دعائها لي ورضاها علي سر نجاحي " أمي ليلي " .

إلى من زرع في براعم الثقة في الحاضر وأشبعني بالأمل الباسم حول المستقبل أبي الغالي " خضر " .

إلى منبع الحب والعطاء أختي العزيزة مروة واخي العزيز مُحَمَّدٌ إِسْلَامَ .

وإلى كل أفراد العائلة.

إلى من تقاسمت معي شقاء الحياة وإلى كل من أمدني بيد العون طوال مساري الدراسي .

إلى الأستاذ المشرف معزوزي ميلود .

إلى كل من يسعهم قلبي ولم تسعهم صفحتي .

## شكر وتقدير

أحمد الله على نعمة الدين والعقل السليم، ونعمة التعليم، ونعمة أن هداني إلى صراطه المستقيم، صراطاً كان كله علماً وتعليم بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد دام أشهر أتشرف اليوم بتقديم ثمار عملي في أبعى حلة وأجمل صورة ما استطعت لذلك سبباً، راجية من الله أن يحظى هذا العمل برضى الدكتور الفاضل " معزوي ميلود " الذي أول ما أخصه بالشكر متمنية له دوام الصحة والتقدم العلمي.

كما أتقدم بالشكر لأعمدة العلم والمعرفة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة قصدي مباح.

وأشكر كل من ساعدني ولو بكلمة طيبة من قريب أو من بعيد

كل من يقرأ مذكرتي

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوعات
.I	شكر
.II	إهداء
.III	قائمة المحتويات
.IV	قائمة الجداول
.V	قائمة الملاحق
أ-ب-ج	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مدخل للدراسة</b>	
06	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.
07	أهداف الدراسة.
08	فرضيات الدراسة.
08	أهمية الدراسة.
09	مصطلحات ومفاهيم الدراسة.
09	أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة.
<b>الفصل الثاني: الدراسات والبحوث السابقة.</b>	
13	الدراسات السابقة والمشابهة.
16	مناقشة الدراسات السابقة.
18	مكانة الدراسة الحالية.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة.</b>	
21	منهج الدراسة.
21	الدراسة الاستطلاعية.

22	مجتمع الدراسة وعينتها.
22	حدود الدراسة.
23	أدوات جمع البيانات.
25	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.
26	أساليب التحليل الإحصائي.
27	خلاصة.
<b>الفصل الرابع:</b> <b>عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها</b>	
29	عرض وتحليل النتائج.
29	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
32	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
35	الاستنتاجات.
38	الخاتمة.
38	الاقتراحات.
-	- قائمة المراجع.
-	- الملاحق.

## قائمة الجداول والبيانات

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
25	يوضح عبارات ومحاور الاستبيان في صورته النهائية بعد العرض على الأساتذة المحكمين.	1
25	يبين الميزان التقديري (درجات مؤشر الأهمية النسبية) للاستبيان بالنسبة للعبارات الإيجابية.	2
26	يبين حساب معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لمحاور أداة الدراسة.	3
29	يفسر مساهمة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في الحد من الضغوط النفسية في ظل انتشار كوفيد-19.	4
32	يفسر مساهمة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل انتشار كوفيد-19 في تنمية التفاعل الاجتماعي.	5

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
30	يوضح علاقة الانحدار الخطي بين استجابات لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمساهمة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل تفشي وباء كورونا على الحد من الضغوط النفسية.	1
33	يوضح علاقة الانحدار الخطي بين استجابات لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمساهمة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل تفشي وباء كورونا في تنمية التفاعل الاجتماعي.	2



## مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعنى وترعى الجسم وصحته، فهي عبارة عن ميدان من ميادين التربية ومادة فاعلة لتكوين فرد سليم في مجتمعه لما تقدمه من فوائد صحية ونفسية وتربوية واجتماعية، فمن الناحية الصحية ترمي التربية البدنية والرياضية إلى العناية بصحة الجسم ونشاطه، رشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، أما من الجانب النفسي فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية كما تخلص الفرد من الصعوبات والاضطرابات النفسية التي يتعرض لها، ومن الناحية الاجتماعية فهي تتيح لفرد فرص الالتقاء مع غيره وكذلك ربط علاقات اجتماعية بين الأفراد كالأخوة وصدقة، ومن الناحية التربوية فهي ترمي إلى إعداد فرد سليم من خلال تعديل سلوكه وتصرفاته.<sup>1</sup>

لذا اهتمت دول العالم المتقدمة بالتربية الرياضية بوصفها جزءاً من التربية العامة ولأهميتها الكبيرة في تحسين صحة الفرد البدنية والنفسية ورفع مستوى كفاءته وتوظيف إمكاناته البدنية والعقلية في خدمة المجتمع ويعد النشاط الرياضي نشاطاً إنسانياً هادفاً وبنائياً وتتبع أغراضه وأهدافه من أغراض وأهدافه من أغراض وأهداف التربية بوصفها جزءاً مهماً من التربية إذ تتلاءم تطبيقات التربية الرياضية تماماً مع الأعراض والأهداف الرئيسية الأساسية للتربية.<sup>2</sup> فالنشاط البدني الرياضي هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة، بتكيفة مع مختلف الميادين الثقافية البدنية فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك ويخدم المستوى الرياضي العالمي إذا كان متخصصاً ويمارس للترويح عن النفس لدى العامة من الناس، ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.<sup>3</sup>

حيث أن كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا تتطلب منا التوافق وشخصياتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تدرك وتستجيب بتوافق أو عدم توافق. فالتوافق الاجتماعي الذي يعتبر كموضوعاً لعلم الاجتماع بكل تفرعاته التي شملت كل نواحي الحياة حيث نريد تطبيقه على سلوكنا بجميع أنواعه، يضمن نجاح المؤسسة التعليمية في وظيفتها، والتواءم بين المعلم والطالب، يهيئ للأخير ظروفًا أفضل للنمو السوي، معرفياً

<sup>1</sup> محمد سعدوي، تاج الدين بن هببة، والطيب قراشة، ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاسها على درجة السلوك التربوي الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 10(02)، (01 06، 2018)، الصفحات 166-160.

<sup>2</sup> بستان لفت هجودة، مهدي صالح زعلان، وصالح جاسم جاسم، التعرف على الواقع النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة البصرة من وجهة نظر مدرسي وطلبة الجامعة. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، 11(3)، 2011، الصفحات 151-177.

<sup>3</sup> أبو العلاء، فيزيولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1993، صفحة 25.



وانفعالياً، واجتماعياً، ويعالج ما ينجم في مجال الدراسة من مشكلات كالتخلف الدراسي والعياب والتسرب، هذا فضلاً عن علاج المشكلات السلوكية التي يمكن أن تصدر عن بعض الطلاب.<sup>1</sup>

بتزامن مع ذلك، شهد العالم منذ أواخر العام 2019م أزمة صحية لم يسبق لها مثيل في العهد القريب، حيث اجتاحت هذه الأزمة كل أرجاء العالم بالاستثناء ولم تقتصر آثارها على القطاع الصحي فحسب، بل امتدت لجميع القطاعات: الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والسياحية وغيرها، بل حتى الحروب توقفت إبان ذروة انتشارها هذا الوباء، وقد طال هذا الأثر القطاع التعليمي بشكل مباشر.<sup>2</sup>

حيث غطت كورونا المستجد (Covid - 19) على جميع الأخبار والأزمات والكوارث في كافة أنحاء العالم في مطلع العام 2020م؛ وذلك لسرعة انتشاره، وما خلفه من تغيرات في جميع مجالات الحياة، وأهمها التعليم بشتى مراحله، فقد أرغمت الإجراءات الاحترازية لمنع انتشار الفيروس كل الحكومات على إغلاق الحياة بشكل مُتقطع؛ لذا، تعدّ جائحة كورونا (كوفيد 19) حدثاً صادماً للبشرية حيث تعتبر تحدياً كبيراً أمام القدرات الطبية المعاصرة التي لا زالت عاجزة عن إيجاد لقاح أو علاج له، كما تشكل اختباراً حقيقياً لمستوى الصلابة والمناعة النفسية للإنسان في صراعه من أجل الحياة والبقاء.<sup>3</sup>

ويعتبر التعليم من أهم الأمور التي تهتم بها المجتمعات وترصد لها الميزانيات، وتعمل على تذليل الصعوبات من أجل مواصلته في شتى الظروف والتحديات، ويتم في كل يوم إدخال من المزيد من التقنيات والطرق والأساليب من أجل مواصلة التطوير الدائم له والعمل والسير به قدما مهما كانت الظروف، فصار لا بد من مواجهة هذه الأزمة وتحدياتها والحد من آثارها السلبية بأكبر قدر ممكن والبحث في كيفية الاستفادة منها في تطوير عمليتي التعليم والتعلم، وضمان حصول جميع المتعلمين على فرص متكافئة.<sup>4</sup>

والجزائر كغيرها من الدول الأخرى اتخذت مجموعة من التدابير والإجراءات لمكافحة هذا الوباء وهو عزل الأفراد وتفادي التجمعات وتوقيف وسائل النقل وحركة المواصلات وإغلاق المدارس والمؤسسات التعليمية والترابوية وغيرها

<sup>1</sup> عبدا لخالق أحمد محمود، أصول الصحة النفسية، ط2. دار المعرفة الجامعية، صفحة 61.

<sup>2</sup> عبدالله أمين النور، اتجاه طلاب العلاقات العامة نحو التعليم الإلكتروني أثناء جائحة كورونا. المجلة الجزائرية للاتصال، 20(1)، 2021، الصفحات 147-109.

<sup>3</sup> فايز على الأسود، أثر انتشار جائحة كورونا "كوفيد 19" في درجة تقدير الشعور بقلق الموت لدى عينة من آباء طلبة الجامعة بمحافظة غزة. دراسات نفسية و تربوية، 14(2)، (31 08 2021) الصفحات 867-883.

<sup>4</sup> بن مبارك سعود البادري، بن محمد أحمد البلوشي، وبين راشد ثني الخضوري، اتجاهات طلبة الصف الثاني عشر بمدارس محافظة جنوب الباطن نحو التعليم المدمج في لجائحة كوفيد 19 ومعوقات استخدامه من وجهة نظرهم. المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات، 4(2)، (30 04 2021)، الصفحات 37-17.

ومن الفضاءات العمومية التي تسمح بحدوث تواصل المباشر بين الأشخاص والتفاعل الاجتماعي، وهذا ما جعل الأفراد يواجهون نظاماً جديداً لم يألفوه سابقاً يسوده الضغط والخوف من انتقال العدوى، وجعلهم مجبرين على التقييد بعدة إجراءات صارمة يصعب الالتزام بها، خاصة لدى الفئات الهشة مثل الأطفال الذي وجدوا أنفسهم مجبرين على تغيير نمط حياتهم وهو الأمر الغير اعتيادي بالنسبة لهم، مما أدى إلى ظهور العديد من المشكلات السلوكية والانفعالية لدى هذه الفئة.<sup>1</sup>

والجزائر كما هو الشأن لدى باقي دول العالم عانت ومازالت تعاني من تبعات هذه الجائحة، هذا ما جعلنا نتجه نحو التعمق نفسياً واجتماعياً في مسألة التصورات الاجتماعية لأفرادها نحو هذه الجائحة التي انتشرت كظاهرة حيث عرفت تحولاً من فيروس كمرض بيولوجي إلى ظاهرة اجتماعية عالمية مرتبطة بشبكة من الدلالات والأبعاد.<sup>2</sup>

وتأسيساً لما ذكر سابقاً، وفي ظل جائحة التي يعيشها المجتمع الجزائري بصفة عامة وقطاع التعليم العالي والبحث العلمي بالتحديد طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خصوصاً، توصلنا من هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن مدى تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

<sup>1</sup> إيمان صدقة، وعز الدين بشقة، المشكلات السلوكية والانفعالية لدى تلاميذ الطور الابتدائي من وجهة نظر الأولياء في ظل الحجر الصحي المتزامن مع جائحة كورونا. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، 4(1)، (30 06، 2021)، الصفحات 213-229.

<sup>2</sup> كريمية بن صغير، وإيتسام غانم، التصورات الاجتماعية لجائحة فيروس كورونا كوفيد -19 لدى الشباب الجامعي الجزائري والقيم المصاحبة لها. دراسات نفسية وتربوية، 14(2)، (31 08، 2021)، الصفحات 627-643.

# الجانب النظري

# الفصل الأول: التعريف بالبحث

1 - إشكالية الدراسة.

2 - أهداف الدراسة.

3 - فرضيات الدراسة.

4 - أهمية الدراسة.

5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسة.

6 - النظريات المفسرة للدراسة.

## 1 - إشكالية الدراسة:

لقد عرف تاريخ البشرية العديد من الأوبئة والأمراض الفتاكة والتي أشاعت الخوف في العالم ، فكل حقبة زمنية امتازت بانتشار وباء معين، ولكل منه مسببات وخصائص وطرق وانتقال وانتشار معينة ولعل فيروس كورونا أو ما يعرف بفيروس كوفيد 19 أكثر هذه الأوبئة نشرا لرعب في العالم ، فبالرغم من حدوثه إلا انه انتشر بشكل كبير وخطير، وأضحى مشكلة صحية عالمية منذ ظهوره في مدينة ووهان الصينية شهر ديسمبر 2019.

إذ يعد هذا الفيروس سلالة جديدة لم يسبق تحديدها لدى البشر من قبل، فهو يستهدف أساسا الجهاز التنفسي للإنسان ويهاجم خلايا ويدمرها مما يعيق وظيفته ، إذ يتكاثر الفيروس داخل الخلايا مؤديا إلى موتها مما يضعف جهاز المناعة فيفقد الجسم قدرته على التحمل وبالتالي الوفاة.<sup>1</sup>

ويعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الرقية لظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه "ماتيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنتظمة من اجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها وبذلك فعمى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب الرياضي بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي فقط وإنما من اجل النشاط في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط البدني نتاج ثقافي لطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انه كائن اجتماعي ثقافي.<sup>2</sup>

ونظرا للتطورات الحاصلة على مستوى الساحة العالمية بسبب وباء كورونا الذي اثر بدرجة كبيرة على جميع الجوانب الحياة اليومية الخاصة المتعلقة بالجانب النشاط البدني الرياضي مما أثار اهتمام العديد من العلماء والمفكرين لدراسة كل المؤشرات والمعايير والأسباب التي تؤدي إلى تدهور وعدم ممارسة النشاط الرياضي من طرف الأفراد سواء للجنسين وباختلاف أعمارهم، ولما لها من نتيجة على صحة الفرد ولياقته البدنية والروحية والتربوية فهي التي تؤدي به إلى التطور والنمو، وهو ما تسعى إليه الدول المتطورة كون تطورها من تطور أفرادها رياضيا وتربويا فهي تطبق مبدأ ما يقوله جون ديوي: "المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا."<sup>3</sup>

<sup>1</sup> نعيم بوعموشة، فيروس كورونا(كوفيد19).مجلة التمكين الاجتماعي لعدد الثاني، الجزائر، جوان 2020.

<sup>2</sup> عصام حجاب، رقية شراشة، جمال سرايعة، ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا. مجلة علوم الاداء الرياضي، العدد الثاني، 11 أكتوبر 2021.

<sup>3</sup> بن عمار هشام، جائحة كورونا على النشاط البدني الرياضي. 2020.

أما فيما يتعلق بالناحية الاجتماعية فقد أوضحت فان النشاط البدني يكون له دور إيجابي في تعزيز العلاقات بين الأفراد والأمر يبدو مضاعفا في الفترة الحالية للجائحة من خلال ممارسة أفراد العائلة الواحدة لنشاط البدني داخل المنزل بأية طرق كانت، كممارسة الألعاب الصغيرة أو المشي حول المنزل أو القيام ببعض تمارين المنزلية وبسبب الظروف الحالية المحتممة على أفراد المجتمع التواجد داخل بيوتهم والتزامهم بالتباعد الاجتماعي والجسدي الذي تم وضعه من قبل الجهات الرسمية المختصة، قد يشعر الفرد بالملل والإحباط، وقد تمتلكه بعض من المشاعر السلبية قد تؤدي إلى زيادة التوتر والقلق، وقد يعاني من مشاكل عدة منها صعوبة الانتظام في النوم، وفي مثل هذه الأوقات قد يكون من السهل الوقوع في أنماط سلوك غير صحية مما يزيد من معاناة الفرد، هنا يأتي دور النشاط البدني لما له من فاعلية في تحسين الصحة النفسية للأفراد.<sup>1</sup>

نستنتج أن النشاط البدني الرياضي هو نشاط هادف وبناء يساهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات التعليمية المعرفة لفرد الممارس له ويساهم في تنمية شخصية الفرد، وهذا يقودنا إلى طرح التساؤل التالي: ما مدى تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؟

### التساؤلات الفرعية:

- ما مدى تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة في الحد من الضغوط النفسية؟
- ما مدى تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة من خلال تنمية التفاعل الاجتماعي؟

### 2 - أهداف الدراسة:

- وتمثل أهداف البحث فيما يلي:
- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على تقييم نمط الدراسة وممارسة النشاط البدني خلال انتشار جائحة كورونا.
- التعرف على مدى تأثير جائحة كورونا على نمط الصحة النفسية والاجتماعية والممارسة الرياضية لطلاب.
- وضع آلية محددة على أسس علمية لمحاولة التقليل من الآثار السلبية الناتجة عن تفشي جائحة كورونا.
- الوصول إلى نتائج والتوصيات التي يمكن من خلالها التعامل مع أي جائحة في المستقبل.

<sup>1</sup> عصام حجاب، رقية شراشة، جمال سرايعة، ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا. مجلة علوم الاداء الرياضي، العدد الثاني، 11 أكتوبر 2021.

**3 - فرضيات الدراسة:****فرضية عامة:**

هل تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في حد من ضغوط النفسية وتنمية التفاعل الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا.

**فرضيات جزئية:**

(1) - هل تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

(2) - هل تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

**4 - أهمية الدراسة:**

يمكن تلخيص أهمية الدراسة فيما يلي:

- تساهم الدراسة الحالية في فتح آفاق جديدة للباحثين والمهتمين بالإجراء الأبحاث في هذا المجال.
- موضوع تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي يركز على المكونات النفسية لطالب.
- تساهم دراسة في الكشف عن جوانب القوة وتعزيزها وجوانب ضعف والبحث عن علاجها.
- تساهم الدراسة في معرفة ما مدى تأثير جائحة كورونا على طالب من ناحية النفسية والاجتماعية.

**5 - تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة:**

**5 - 1 - فيروس كورونا (كوفيد 19):**

اصطلاحاً: نوع من الفيروسات تسببت في حالات عدوى بين البشر، تراوحت حدتها من عدوى الجهاز التنفسي ونزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد، كمتلازمة الشرق الأوسط بـ "سارس" وتتمثل أعراضه في الحمى، الإرهاق، السعال الجاف، القصور الرئوي الحاد.<sup>1</sup>

إجرائياً: هو نوع من أنواع فيروسات التي انتشرت مؤخراً له أعراض تشبه أنفلونزا تؤثر على رئتين وجهاز تنفسي يمكن سيطرته عليه إذا كان بسيطاً ويمكن أن يكون خطيراً إذا كان المصاب مريضاً بأمراض أخرى قد تؤدي إلى الوفاة.

## 5 - 2 - النشاط البدني الرياضي:

اصطلاحاً: هو نمط شائع من أنماط النشاط البدني غير موحد، ويتضمن كل من: اللعب - المنافسة - العمل، وينتج عن جملة لهذه الظواهر الثلاث عدم ثبوت نظرياته ووجود خلافات حول مفاهيمه ومعانيه.<sup>2</sup>

إجرائياً: هي مجمل الحركات الرياضية التي يقوم بها الفرد على أساس هدف معين مبني على مخططات مهارية تكون أكثر دقة في إطار منافسة أو اللعب

## 6 - النظريات المفسرة للدراسة:

### 1 - النظريات المفسرة للعب

لقد شغلت ظاهرة اللعب عند الأطفال العلماء والباحثين في مختلف العصور وعلى مر الأزمنة فتأملوا هذه الظاهرة عند الإنسان والحيوان وحاولوا أن يفسروها فوضعوا نظريات عدة في ذلك ومن أهم هذه النظريات:

### (أ) - نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة (schiller et spencer):

وتتلخص هذه النظرية في أن لعب أي كائن ناتج عن الطاقة الزائدة التي يمثلها والتي تزيد عما يحتاجه الكائن الحي لعمليات النمو وهو صغير أو كبير، وخلصا من أنه توفر لدى الكائن الحي طاقة تزيد عن حاجاته، استخدامها في اللعب ورغم أن هذه النظرية تفسر وتعدد أشكال اللعب وأنواع اللعب لكنها تعجز عن تفسير السبب الذي يدفع الكائن الحي إلى اللعب ولقد نقد بعض العلماء هذه النظرية وقالوا: لماذا يفسر شيلر وسبنسر "schilleret

<sup>1</sup>مسعودة بلخضر، أثر ضغوط مهام العمل في ظل جائحة كورونا في الالتزام الوظيفي. مجلة وحدة البحث في التنمية البشرية، 16(3)، (11، 2021)، صفحة 618.

<sup>2</sup>رمضان حسني ياسين، علم النفس الرياضي، ط1. عمان: دارأسامة للنشر والتوزيع، 2008، صفحة 55.



"spencer" السبب في لعب الأطفال وهو متعب أو بالنسبة للكبار اللذين يمارسون بعض أنواع اللعب بعد الانتهاء من عملهم الرمي الذي يدل فيه كل جهد، وهذا يؤكد على أن سواء الأطفال أو الكبار عندما يلعبون لا يكون السبب هو التخلص من الطاقة الزائدة فقط.

### (ب) - نظرية الاستجمام (lazaros):

فحوى هذه النظرية يتلخص في أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد واللعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق والتلقائية المصاحبة للعب.<sup>1</sup>

### (ج) - نظرية التنفيس:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن اللعب عبارة عن منفذ للتنفيس عن الانفعالات المكبوتة، كالتنفيس عن الجنس أو العدا. فالطفل الذي يعاقب بالضرب من الكبير ولا يستطيع أن يرد عليه يجد في اللعب فرصة أن يضرب دمية أو أي شيء من الأشياء، وبذلك نجده بهذا الأسلوب يفرغ بعض انفعالاته المحبوسة. وترى هذه الدراسة أن وظيفة اللعب نفسية وهامة للطفل، لأنها تخفف من انفعالاته وقلقه، لأنه أثناء لعبه نجد أن الطفل يعبر عن مشاعره بلغة خاصة.<sup>2</sup>

### (د) - نظرية الاتصال الاجتماعي:

يولد الإنسان من أبوين أعضاء في الجماعة معينة ذات ثقافة معينة وطابع معين، وعلى هذا فان الإنسان يمارس أنماط النشاط التي يجدها سائدة في مجتمعه وبيئته، ومن الطبيعي أن يمارس نفس الألعاب التي يمارسها سائر أعضاء الجماعة.<sup>3</sup>

### (ذ) - نظرية التعبير الذاتي:

وهي أحدث نظريات اللعب، وقدمها برناردس ماسون، فهو يشير إلى أن الإنسان مخلوق نشط ومع تكوينه الفسيولوجي والتشريحي يفرض بعض القيود على نوع النشاط الذي يؤديه ويضاف إلى هذا أن درجة لياقته البدنية

<sup>1</sup> زوايد خديجة، مساهمة الرياضات الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط . مذكرة لنيل شهادة ماستر، 2021، صفحة 07.

<sup>2</sup> زوايد خديجة، مرجع سابق. صفحة 07.

<sup>3</sup> أمين الحاج حسن، مقرر وأسس التربية الرياضية، جامعة حماة كلية التربية الرياضية سوريا، 2019، صفحة 49.

تؤثر كثيرا في أنواع النشاط التي يستطيع ممارستها وان ميوله النفسية التي هي نتيجة احتياجاته الفسيولوجية واستجاباته واتجاهاته تدفعه إلى أنماط معينة من اللعب. إذا ما ألقينا نظرة إلى نظريات السابقة فإننا نرى أن هذه النظريات معظمها تكمل بعضها البعض، وان الوظيفة الأساسية للعب هي الوظيفة الإعدادية، أما الوظائف الأخرى فيمكن أن نعدّها وظائف ثانوية.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>أ. أمين الحاج حسن- مرجع السابق. ص49

# الفصل الثاني:

## الدراسات السابقة والمثابفة

- 1 - عرض الدراسات السابقة والمثابفة.
- 2 - التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة.
- 3 - مكانة الدراسة الحالية.

## 2 - 1- عرض الدراسات السابقة والمشابهة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، وعلى هذا الأساس قامت الطالبة الباحثة بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة، وفي حدود استطاعتها للاطلاع على المراجع العلمية والبحوث حول تأثير جائحة كورونا على ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمذكرات لم نلمس الكثير من مذكرات في متغيرات الدراسة الحالية وهذا راجع إلى حداثة الموضوع وفي هذا نوع من الدراسات، حيث كانت هناك بعض الدراسات والبحوث السابقة التي ساعدت على إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالممارسة الرياضية في ظل جائحة كوفيد 19

1- دراسة ماستر (دحماني و مشرفي، 2021)<sup>1</sup> بعنوان: انعكاسات جائحة كورونا على مستويات القلق الاجتماعي في حصة التربية البدنية والرياضية على الأساتذة وتلاميذ الطور الثانوي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاسات جائحة كورونا على مستويات القلق الاجتماعي لدى أساتذة وتلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال إجراء مقارنة بين مستويات القلق لدى الأساتذة تبعاً لسنوات الخبرة، وتم استعمال المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في ( 42 ) أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية موزعين على أربع ثانويات من ولاية معسكر، كما تمثلت عينة الدراسة في ( 216 ) تلميذ من ذات الولاية، ومن نتائج الدراسة أن جائحة كورونا تفرز مستويات مختلفة من القلق الاجتماعي لدى كل من أساتذة وتلاميذ الطور الثانوي، وأنه لا يوجد تباين لمستويات القلق الاجتماعي في ظل جائحة كورونا في ظل جائحة كورونا لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فيما بينهم حسب سنوات الخبرة.

2- دراسة ماستر (شريط و حمادوش، 2021)<sup>2</sup> بعنوان: جائحة كورونا وأثرها على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي الاجتماعي.

<sup>1</sup> جمال الدين دحماني، ولخضر مشرفي، انعكاسات جائحة كورونا على مستويات القلق الاجتماعي في حصة التربية البدنية والرياضية على الأساتذة و تلاميذ الطور الثانوي. الماستر. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2021.

<sup>2</sup> أسامة شريط، و خالد بن الوليد حمادوش، جائحة كورونا وأثرها على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي الاجتماعي . الماستر. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2021.

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر جائحة كورونا على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15 – 17) سنة، وتم استعمال المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في (18) تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولجمع البيانات والمعلومات تم استعمال أداة الاستبيان الذي يتكون من 3 محاور، وتوصلت الدراسة إلى أن لجائحة كورونا أثر سلبي على درس التربية البدنية والرياضية وأنها أثرت على الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15 – 17) سنة.

3- دراسة ماستر (ناصر و فريج، 2021)<sup>1</sup> بعنوان: تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في ظل جائحة الكورونا.

تهدف الدراسة إلى معرفة واقع تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في ظل جائحة الكورونا، وتم استعمال لذلك المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في ( 50) أستاذ من أساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية عين تموشنت وولاية مستغانم، ولجمع البيانات والمعلومات تم استخدام أداة الاستبيان والمكون من المحور الأول الترتيبات التي يتخذها الأستاذ لإخراج درسه، المحور الثاني الاحتياطات المتخذة لتطبيق الاحترازات الصحية في ظل جائحة كورونا، وخلصت الدراسة إلى بعض النتائج ومنها أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتعامل في تدريسه لمادته حسب التعليمات والإجراءات التي توصي بها الهيئة المشرفة على التربية والتكوين في ظل جائحة كورونا.

4- دراسة منشورة (سليمان، بن عطية، و قبال، 2021)<sup>2</sup> بعنوان: اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا (كوفيد 19).

تهدف الدراسة إلى التعرف على اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا في ظل متغير الجنس والمستوى الدراسي (ثانوي – متوسط)، ولذلك تم استعمال المنهج الوصفي، وتمثلت العينة في ( 80) تلميذ موزعين على مؤسستين متوسطة وثانوية وقد تم اختيارهم بالطريقة القصدية، ولجمع البيانات والمعلومات تم استعمال مقياس ادجنجتون للاتجاهات، وتوصلت الدراسة إلى وجود

<sup>1</sup> محم دالامين ناصر، وكمال فريج، تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية في ظل جائحة الكورونا . الماستر . الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2021.

<sup>2</sup> نور الدين سليمان، بشيري بن عطية، وموارد قبال، اتجاهات التلاميذ نحوالنشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا (كوفيد 19). المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 18(2)، (20 06، 2021)، الصفحات 11-1.

اتجاهات إيجابية لدى التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا وتبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي (متوسط - ثانوي).

## 2 - 2 - التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

أوجه التشابه بين الدراسات السابقة والمشابهة:

- تتشارك أغلبية الدراسات السابقة والمشابهة مع الدراسة الحالي في متغير جائحة كورونا (كوفيد 19) وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.
- تتشابه الدراسات السابقة والمشابهة في حدودها المكانية والبشرية، حيث تتوجه إلى المؤسسات العلمية.
- أكدت هذه الدراسات على أهمية جميع المتغيرات المدروسة في هذا البحث.
- أن أغلب النتائج لهذه الدراسة كانت إيجابية بالنسبة لفروض الدراسة وأهدافها.
- تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تبينها لأهداف وفرضيات ذات علاقة بمتغير الرئيسي للدراسة.
- تتشابه الدراسات السابقة والمشابهة في استعمال المنهج الوصفي.
- اتفاق وجهات نظر الباحثين عند التعامل مع متغير جائحة كوفيد 19 من خلال تصميم أداة استبيان لجمع البيانات والمعلومات الميدانية.
- أظهرت الدراسات السابقة والمشابهة في مجملها تأثير جائحة كورونا بدرجات ما بين متوسط وضعيف على ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية.

أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والمشابهة:

- تختلف أغلبية الدراسات السابقة والمشابهة في تناولها لمختلف تبعيات جائحة كورونا على ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية من خلال بعض الجوانب النفسية والاجتماعية والعلمية والعملية.
- جل الدراسات السابقة والمشابهة اختارت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة والطريقة غير العشوائية المقصودة.
- اختلاف الفترات الزمنية التي أجريت فيها الدراسة.

- اختلفت الدراسات السابقة والمشابهة في تناولت العينة من خلال تناول تلاميذ مرحلة الثانوي وأساتذة الطور الثانوي والمتوسط.
- اختلفت توجهات الباحثين في تناول محاور الاستبيان تبعاً للأهداف والفرضيات.
- أوجه الاستفادة بين الدراسات السابقة والمشابهة:
- استفادة الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة من مراجعة منهجية وإطار الدراسات السابقة.
- استفادة الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة من صياغة فروض الدراسة، وتعريف المصطلحات، والاستشهاد ببعضها لتبيان أهمية الدراسة.
- استفادة الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد طريقة اختيار العينة.
- استفادة الدراسة من استهداف الدراسات السابقة بمعرفة مسبقة لتأثيرات جائحة كورونا على ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية.
- استفادة الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة من استخدام المنهج العلمي المناسب.
- استفادة الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة من تفسير الكيفي للنتائج، والرجوع إلى المصادر والمراجع الأصلية ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية وتوظيفها.

## 2 - 3-مكانة الدراسة الحالية:

- من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية وجائحة كوفيد 19، والتي تم الاستفادة منها في بعض الجوانب النظرية والميدانية، إلا أنّ للدراسة الحالية تتميز ببعض النقاط:
- من الملاحظ أن الدراسة الحالية تكاد تنفرد عن بقية هذه الدراسات كونها تركز على الطلبة الجامعيين، حيث أن الدراسات التي تناولت تأثير جائحة كورونا على تدريس التربية البدنية والرياضية في بيئات متنوعة ما بين مدينة الجزائر. بينما تركز الدراسة الحالية تركز على الواقع المعاش في الجامعة الجزائرية بالتحديد طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ولاية ورقلة.
- تتميز الدراسة الحالية بتناولها تأثيرات جائحة كورونا على الممارسة البدنية الرياضية بعد عامين من ظهور هذه الجائحة ومحاوله معرفة ما إذا واکبت المنظومة الجامعية خصوصا ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية.

- استفادة الطالبة الباحثة من الدراسات السابقة والمشابهة في بناء أدواتها لجمع البيانات والمعلومات، والتعرف على منهجية البحث المناسبة، ومعرفة الأساليب التي يمكن من خلالها الحصول على النتائج وتفسيرها.



# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث:

## طرق ومنهجية الدراسة

- 1 - المنهجية.
- 2 - الدراسة الاستطلاعية.
- 3 - مجتمع البحث والعينة الأساسية.
- 4 - حدود الدراسة.
- 5 - أدوات جمع البيانات.
- 6 - الخصائص السيكومترية لأداة البحث.
- 7 - أساليب التحليل الإحصائي.

**تمهيد:**

بعد إنهاء الدراسة النظرية لموضوع البحث من خلال جمع المعلومات من المراجع والمصادر المتمثلة في الكتب والمذكرات، وسوف نتطرق إلى الجانب التطبيقي في هذا الفصل والذي يعتبر من أهم الفصول في البحث لما يبرزه من خطوات وطرق اتبعها الباحث حيث سيتناول الباحث في هذا الفصل كل من المنهج المتبع، عينة البحث ومجالاته بالإضافة إلى حدود الدراسة، وأدوات جمع البيانات، وأساليب التحليل الإحصائي.

**3 - 1 - المنهجية:**

تختلف مناهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة للوصول إلى الحقيقة وللكشف عن هذه الحقيقة وإتباع المنهج العلمي والذي يعرفه عبد الرحمان بدوي حسب عمار بوحوش بأنه: فن تنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة عندما نكون جاهلين و إما من أجل البرهنة عليها حين نكون بها عارفين وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي لأنه انسب منهج ويتناسب مع موضوع دراستنا وهي (تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) التي تعتمد على متغيرات وصفية وبالتالي فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي لكونه يتناسب مع الدراسات النفسية والرياضية والتربوية وغيرها ويهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة المدروسة وعليه يعد المنهج الوصفي المنهج الملائم لطبيعة هذه الدراسة.

**3 - 2 - الدراسة الاستطلاعية:**

في هذه المرحلة قمت بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع، وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح، والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة، بالإضافة إلى اختيار عينة استطلاعية مكونة من 20 طالب من طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من نفس مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية، وهذا من أجل تحديد الخصائص السيكومترية للأداة جمع البيانات.

وكان هناك بعض الأهداف للدراسة الاستطلاعية تتمثل في:

- التحقق من ملائمة أداة الاستبيان وفهم الطلبة لفقراته ومصطلحاته.
- اكتشاف بعض جوانب القصور في إجراءات تطبيق أداة الاستبيان.
- تحديد الوقت المستغرق في عملية تطبيق أداة جمع البيانات.

### 3 - 3-مجتمع البحث والعينة الأساسية:

#### 3-3-1 - مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من 87 طالب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة، وعلى ضوء هذه المعطيات تمكنا من تحديد عينة البحث والتي تمثلت في (40 طالب)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

#### 3-3-2 - عينة البحث:

ترى الطالبة الباحثة بأن العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث، لعينة العشوائية تعتبر من أبسط طرق العينات.

وبالنظر إلى حجم مجتمع الدراسة والى القاعدة العلمية قمنا باختيار (40 طالب) مستوى اولى ماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة.

### 3 - 4-حدود الدراسة:

#### 3-4-1 - المجال البشري:

تمثل المجال البشري في الطلبة الجامعيين في تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة.

#### 3-4-2 - الحد المكاني:

أجريت الدراسة على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

#### 3-4-3 - الحد الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة ما بين الشهرين جانفي ومارس للسنة الجامعية 2021/2022.

### 3 - 5- أدوات جمع البيانات:

أكد بعض الباحثين أنه بخصوص الأدوات المنهجية (أدوات البحث) أن اختيار الوسيلة يتوقف على:

- موضوع الدراسة.

- طبيعة الموضوع.

- نوعية مجتمع الدراسة.

- الظروف والملايسات التي تحيط بالموضوع.

يمكن للباحث أن يختار وسيلة واحدة، كما يمكنه أن يعدد الوسائل حسب ما يمليه الهدف من البحث؛ لهذا فقد

اختار الطالب الباحث أداة الاستبيان.

فالاستبيان هو: وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لذلك ويقوم المحييب

بمثله بنفسه<sup>1</sup>، بمهل وحرية ودون إحراج.

#### أهمية الاستبيان للدراسة الحالية:

للاستبيان العديد من المزايا نذكر منها ما يلي من وجهة نظر الطالبة الباحثة:

- يوفر كثيراً من الوقت والجهد مقارنة بغيره من الوسائل الأخرى.

- يساهم في الحصول على بيانات خاصة لا تكون إجابتها في العامة.

- لا يحتاج إلى عدد كبير من جامعي البيانات.

### 3-5-1- خطوات بناء أدوات الدراسة:

<sup>1</sup> جابر عبد الحميد جابر، كاظم خيري أحمد، مناهج البحث في التربية وعلم النفس القاهرة: دار النهضة العربية، 1989، صفحة 246.

أ) - وصف الأداة وكيفية إعدادها:

لقد قمنا بإعداد استبيان يهدف إلى معرفة مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا على الجانب النفسي والاجتماعي لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وقامت الطالبة الباحثة مع الأستاذ المشرف بإعداد الاستبيان في صورته الأولية في ضوء الهدف منه وتم ترتيب بنود الاستبيان على أساس متغيرات الموضوع، حيث ينقسم هذا الاستبيان إلى محورين رئيسيين.

المحور الأول: يتضمن الجانب النفسي ويتضمن (15) عبارة.

المحور الثاني: يتضمن الجانب الاجتماعي ويحتوي على (15) عبارة.

واشتمل الاستبيان المستعمل في الدراسة الميدانية على أسئلة مغلقة، وهي أسئلة بسيطة تطرح على شكل استفهامي تحدد مسبقاً وعلى المجيب اختيار واحدة منها.

ب) - طريقة تصحيح الاستبيان:

استخدمت الطالبة الباحثة المقياس الثلاثي (مقياس ليكرت) لتحديد الإجابة على أسئلة الاستبيان ومعرفة تقديرات أفراد العينة، حيث تم اختيار الدرجات الحالية وفق الأوزان التالية (نعم - لا - أحياناً)، فبالنسبة للعبارات الإيجابية:

- دائماً أعطى لها (3) درجات.

- أحياناً أعطى لها (2) درجتين.

- أبداً أعطى لها (1) درجة واحدة.

ويكون العكس بالنسبة للعبارات السلبية.

3 - 5-2 - عرض أدوات الدراسة:

بعد بعملية تحكيم تم عرض الاستبيان في صورته النهائية (انظر الملحق 1). والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول رقم 1: يوضح عبارات ومحاوِر الاستبيان في صورته النهائية بعد العرض على الأساتذة المحكمين.

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	أرقام العبارات		نسبة موافقة المحكمين	المحور	ر
		إلى	من			
8، 3، 11، 14، 12	1، 2، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 13، 15	15	1	تمت الموافقة على جميع العبارات بنسبة 100%	تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في الحد من الضغوط النفسية لطلبة.	1
30، 18	16، 17، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29	30	16	تمت الموافقة على جميع العبارات بنسبة 100%	تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لطلبة.	2

ولتحديد الأثر استعانة الطالبة الباحثة بمؤشر الأهمية النسبية كدلالة وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم 2: يبين الميزان التقديري (درجات مؤشر الأهمية النسبية) للاستبيان بالنسبة للعبارات الإيجابية.

الدرجات	مؤشر الأهمية النسبية %	الاتجاه العام
نادراً (1)	$00 \leq RII \leq 33$	منخفض
أحياناً (2)	$34 \leq RII \leq 66$	متوسط
دائماً (3)	$67 \leq RII \leq 100$	مرتفع

### 3 - 6- الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

أولاً تحديد صدق الأداة:

- صدق المحكمين: تمثل في استطلاع رأي المحكمين حول عبارات استبيان قيد الدراسة.

- الصدق الذاتي: وهذا ما تم تبينه من خلال الجدول رقم 3، من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

ثانياً تحديد ثبات الأداة:

تم القيام بإيجاد معامل الثبات للاستبيان باستخدام تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار

المستخدم لقياس مدى تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على الجانب النفسي والاجتماعي في ظل جائحة

كورونا على 20 طالب من طلاب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من مجتمع الدراسة وخارج

العينة الأساسية (العينة الاستطلاعية) وبعد أسبوع تم إعادة التطبيق بنفس شروط الإجراء الأول، وقد تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة التطبيق الأول والتطبيق الثاني، والجدول الآتي يبين درجة معامل بيرسون.

جدول رقم 3: يبين حساب معامل الثبات ومعامل الصدق الذاتي لمحاوَر أداة الدراسة.

معامل الصدق	معامل الثبات	عدد العبارات	محاوَر الاستبيان
0.92	0.86	15	تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في الحد من الضغوط النفسية لطلبة.
0.93	0.87	15	تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في تنمية التفاعل الاجتماعي لطلبة.

\*\* دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط لعبارات الاستبيان حيث أن المحور الأول يبلغ معامل الثبات (0.86) فحين أن معامل الثبات للمحور الثاني بلغ (0.87)؛ وهذه المعاملات الارتباط يمكن الاطمئنان عليها في الحكم على ثبات الاستبيانين، ويتضح من جدول رقم 3 ارتفاع معامل صدق الاستبيان مما يشير إلى صلاحية تطبيقهم.

### ثالثا الموضوعية:

يُقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الطالب الباحث من أحكام، وتمثل الموضوعية في حصر وتقليص الاختلاف في الفهم لأفراد عينة الدراسة، حيث تميزت عبارات الاستبيان بسهولة العبارات ووضوحها بعيداً عن الصعوبة أو الغموض، وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة من خلال توضيح طريقة الإجابة، كما التزمت الطالبة الباحثة من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد، إدارة الاستبيان، درجة الدافعية لدى المختبرين.

### 3 - 7- أساليب التحليل الإحصائي:

إضافة إلى استعمال برنامج الحزمة الإحصائية ( SPSS ) إصدار ( V.25 ) فقد استعملت الطالبة الباحثة بعض المعادلات:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري.



- اختبارات لعينة واحدة.

### خلاصة:

تمثل الهدف من هذا الفصل وضع تصور شامل عن سيرورة الدراسة، من خلال الوقوف على متطلباته من مجتمع وعينة البحث وكيفية اختيارها، إضافة إلى الأدوات المناسبة لجمع البيانات، مع الوقوف على الوقت اللازم لتطبيق كل منها واستخراج سيكومترية كل أداة من خلال الدراسة الاستطلاعية، بالإضافة إلى خطوات الإجراءات الميدانية والتطرق لأفضل الأساليب الإحصائية للوصول إلى النتائج الحقيقية.

# الفصل الرابع:

## عرض ومناقشة وتحليل النتائج

- عرض وتحليل النتائج.
- مناقشة النتائج.
- الاستنتاجات.
- الاقتراحات.

4-تحليل ومناقشة النتائج.

4 - 1 - تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا في الحد من الضغوط النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

جدول رقم 4: يفسر مساهمة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في الحد من الضغوط النفسية في ظل انتشار كوفيد-19.

المصدر	المعاملات اللامعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط (R)	معامل التحديد (R) square	معامل تحديد المعدل (R) D. ajusté
	B	خطأ المعايير						
مقطع خط الانحدار	0.041	0.032	Beta	1.262	0.215	0.997 <sup>a</sup>	0.993	0.993
الضغوط النفسية	0.997	0.013	Beta	76.163	0.000			

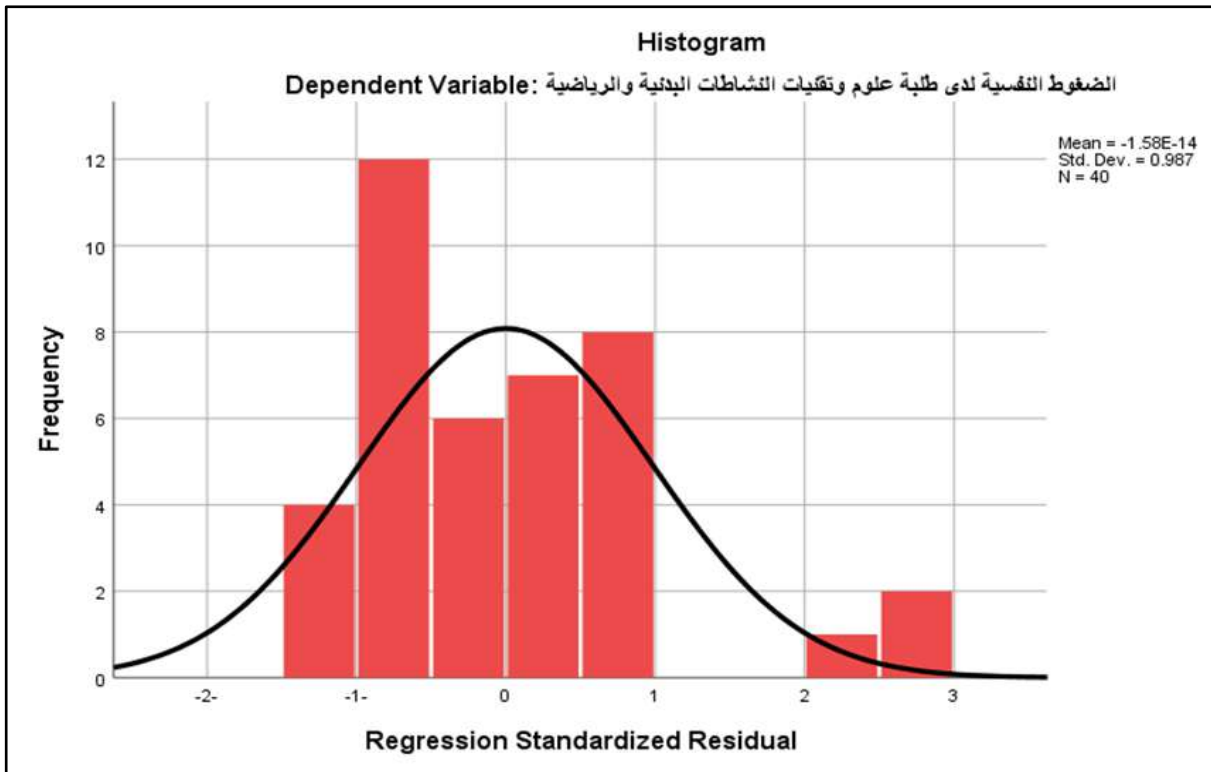
a تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا.

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدار من خلال معامل التحديد المعدل، الموجود في الجدول رقم (04) الذي يبين العلاقة المعنوية بين استجابات عينة البحث في العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والضغوط النفسية، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل مقدرة بـ (0.993)، هذا يعني أن متغير الدراسة المختار لنموذج قد فسر ما قيمته (99%) من اثر مؤشرات المتغير المستقل وتمثلة في تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا على المتغير التابع الضغوط النفسية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بمعنى أن (99%) من التغيرات التي تحدث في المتغير التابع تعزى لمؤشرات المتغير المستقل، و(1%) تعود لعوامل أخرى، وهذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لمعرفة الأثر ومدى قدرتها على تفسير نتائج نموذج الانحدار الخطي البسيط، أما الدلالة إحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدرة (0.00) وهو دال إحصائياً ويتماشى مع فرضية الدراسة.

وبما أن هناك واحد على الأقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر ولتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الاختبار (ت).

فمن خلال نتائج الجدول (04) نجد أنه من خلال معامل الانحدار البسيط يبين أن متغير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا له أثر ذو دلالة حيث بلغت قيمة الفروق ( 0.00 ) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه هناك فروق دالة إحصائية تعزى لصالح أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل تفشي وباء كورونا تساهم بدرجة مرتفعة في الحد من الضغوط النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والشكل البياني رقم (01) يتبع التوزيع.

الشكل البياني رقم 01: يوضح علاقة الانحدار الخطي بين استجابات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمساهمة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل تفشي وباء كورونا في الحد من الضغوط النفسية.



أشارت نتائج هذه الفرضية على التناسب الطردي بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والجانب النفسي لدى الطلبة، وعليه نقبل الفرض الذي يقول بأن تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا على الحد من الضغوط النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. بناء على تحليل النتائج المتعلقة الفرضية الأول تبين لنا استجابات عينة الدراسة على فقرات المحور الأول من الاستبيان المقدم لها دلالة إحصائية وبالتالي فإنه تم التوصل إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساهم بدرجة

مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا على الحد من الضغوط النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وهذا ما حقق الفرضية الأولى.

وهذا ما يتفق مع دراسة (العنتري، 2017) التي توصلت إلى أن درجة تأثير الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية (مرتفعة)، حيث بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد عينة الدراسة (3.8-5)، كما كشفت الدراسة عن عدم وجود فروق في دور الأنشطة الترويحية في الرفاهية النفسية تعزى إلى متغير مستوى الصف على الأداة ككل.

وتضيف على ذلك دراسة (بوعزيز و بن سي قدور، 2018) التي أظهرت نتائجها أن أساتذة التعليم المتوسط يتميزون للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض أما غير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط النفسية.

وتشير جميع الفعاليات لدى الإنسان تنجم عن دوافع داخلية حيث أن للدوافع أسباب ذاتية للفعاليات كما هي عوامل لها، وموضوع الدوافع يشمل على جميع العوامل التي تسبب فاعلية أو سلوكاً، وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك ويعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي، وأكثرها إثارة لاهتمامه في عمله الرياضي لمعرفة العوامل الداخلية التي تحرك الرياضي وتوجهه لتحقيق الأهداف المتوخاة.<sup>1</sup>

ويرى (بيوكر، 1964)

أتممات التمارين الرياضية ضرورية لكالات الأعمار، إلا أنه في سن الشباب ذات أهمية خاصة حيث أن الجسم في نمو مستمر، فهو يحتاج إلى الرياضات لتتأكد من أن العضلات والعظام والقلب والرئتين وكالات الأعضاء الحيوية لأخر تنمو بشكل طبيعي وسليم، بالإضافة إلى البناء الشخصية السليمة، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية، وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.<sup>2</sup> (بيوكر شارل، 1964، صفحة 443)

وتؤكد على ذلك دراسة (بن سميشة، 2021) التي أظهرت نتائجها أن مستوى الثقافة الترويحية والتفاهل لدى طلبة الجامعة أعلى من متوسط المجتمع، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين الثقافة الترويحية والتفاهل. وتضيف دراسة (شريط و حمادوش، 2021) التي توصلت إلى أن لجائحة كورونا أثر سلبي على درس التربية البدنية والرياضية وأنها أثرت على الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15 - 17) سنة.

<sup>1</sup> رمضان حسني ياسين، علم النفس الرياضي، ط1. عمان: دار أسامة للنشر و التوزيع، 2008، الصفحات 55 - 56.

<sup>2</sup> بيوكر شارل، أسس التربية البدنية ترجمة لحسن كامل، صفحة 443.

4 - 2 - تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا في تنمية التفاعل الاجتماعي لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

جدول رقم 5: يفسر مساهمة ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل انتشار كوفيد- 19 في تنمية التفاعل الاجتماعي.

المصدر	المعاملات اللامعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط (r)	معامل التحديد (R) square	معامل تحديد المعدل (R) D. ajusté
	B	خطأ المعياري						
مقطع خط الانحدار	-0.041	0.032		-1.262	0.215	0.997 <sup>a</sup>	0.994	0.993
التفاعل الاجتماعي	1.003	0.013	1.224	76.683	0.000			

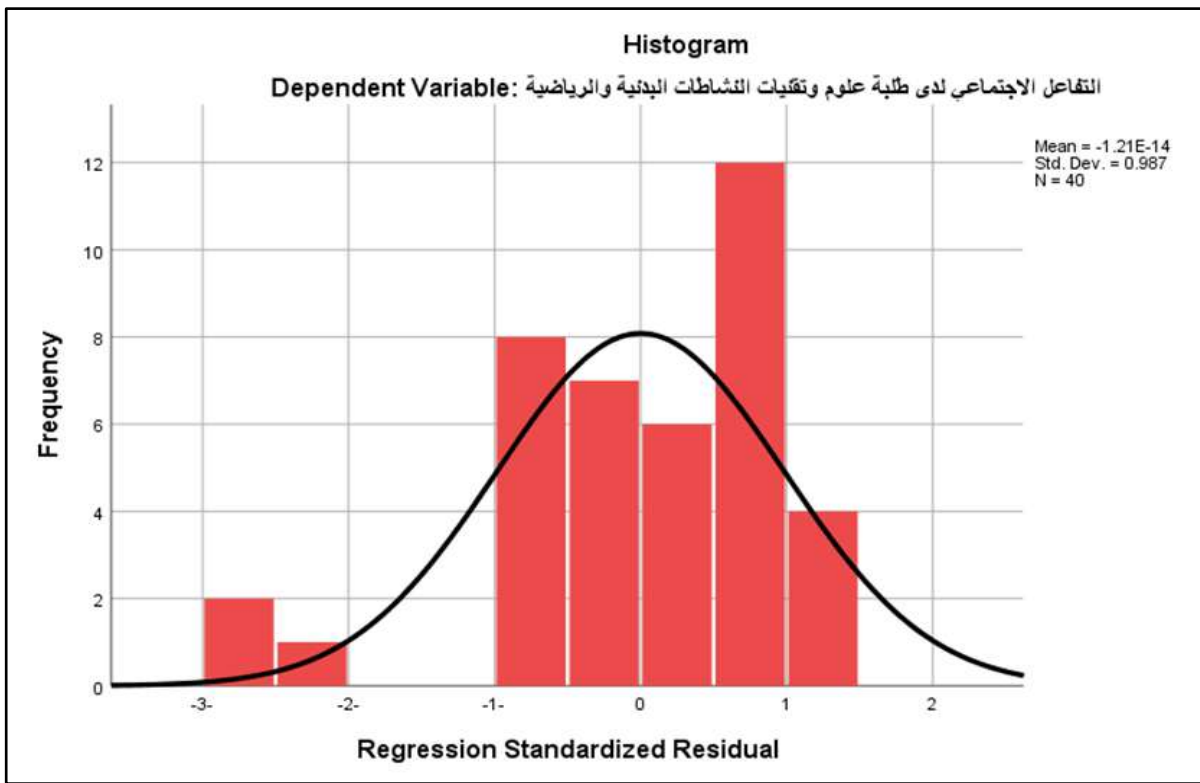
<sup>a</sup>تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا.

يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدار من خلال معامل التحديد المعدل، الموجود في الجدول رقم (05) الذي يبين العلاقة المعنوية بين استجابات عينة البحث في العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والتفاعل الاجتماعي، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل مقدرة بـ ( 0.993)، هذا يعني أن متغير الدراسة المختار لنموذج قد فسر ما قيمته (99 %) من اثر مؤشرات المتغير المستقل وتمثلة في تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا على المتغير التابع التفاعل الاجتماعي لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، بمعنى أن (99 %) من التغيرات التي تحدث في المتغير التابع تعزى لمؤشرات المتغير المستقل، و(1 %) تعود لعوامل أخرى، وهذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لمعرفة الأثر ومدى قدرتها على تفسير نتائج نموذج الانحدار الخطي البسيط، أما الدلالة إحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدره ( 0.00) وهو دال إحصائياً ويتماشى مع فرضية الدراسة.

وبما أن هناك واحد على الأقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر ولتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الاختبار (ت).

فمن خلال نتائج الجدول (05) نجد أنه من خلال معامل الانحدار البسيط يبين أن متغير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا له أثر ذو دلالة حيث بلغت قيمة الفروق ( 0.00 ) والتي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) ومنه هناك فروق دالة إحصائية تعزى لصالح أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل تفشي وباء كورونا تساهم بدرجة مرتفعة على تنمية التفاعل الاجتماعي لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والشكل البياني رقم (02) يتبع التوزيع.

الشكل البياني رقم 02: يوضح علاقة الانحدار الخطي بين استجابات لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمساهمة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل تفشي وباء كورونا فيتنمية التفاعل الاجتماعي.



أشارت نتائج هذه الفرضية على التناسب الطردي بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والجانب الاجتماعي لدى الطلبة، وعليه نقبل الفرض الذي يقول بأن تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا على تنمية التفاعل الاجتماعي لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

بناء على تحليل النتائج المتعلقة الفرضية الأولى تبين لنا استجابات عينة الدراسة على فقرات المحور الأول من الاستبيان المقدم لها دلالة إحصائية وبالتالي فإنه تم التوصل إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساهم بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا على تنمية التفاعل الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وهذا ما حقق الفرضية الثانية.

وهذا ما يتفق مع دراسة (بوكتير و موهوي، 2021) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس الصحة النفسية، وأنه هناك فروق دالة إحصائية بين الأطباء الممارسين وغير الممارسين في ظل جائحة كوفيد 19 تعزى للممارسين.

وتضيف على ذلك دراسة (دحماني ومشرقي، 2021) حيث من نتائج الدراسة أن جائحة كورونا تفرز مستويات مختلفة من القلق الاجتماعي لدى كل من أساتذة وتلاميذ الطور الثانوي، وأنه لا يوجد تباين لمستويات القلق الاجتماعي في ظل جائحة كورونا في ظل جائحة كورونا لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فيما بينهم حسب سنوات الخبرة.

ويشير يرى لارسون الذي اعتبر أن النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وإلى في ذلك لدرجة أنه لم يرد ذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته، واعتبر النشاط البدني الرياضي، التعبير المتطور تاريخياً من التعبيرات الأخرى، كالتدريب البدني والثقافة البدنية، وهي تعبيرات تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة.<sup>1</sup> (الخولي أنور ايمن، 1996، صفحة 22).

وترى الطالبة الباحثة أن المهارات الاجتماعية تعد من المهارات المهمة في حياة الفرد، إذ أنها تساعده على الاندماج مع الآخرين يتفاعل و يتعاون معهم في عكس المؤشرات الدالة على صحته النفسية، وأي خلل أو افتقار لمثل هذه المهارات قد يكون عائق كبير من الممكن أن يحول بينه وبين إشباع حاجاته النفسية، لأن المهارات الاجتماعية هي من يهيئ للفرد الاندماج والتفاعل بالصورة الإيجابية. وللنشاط البدني الرياضي التربوي دور مهم في تنمية وإحياء التفاعل الاجتماعي وصفاته وذلك في الوسط التربوي أي داخل المؤسسة التربوية، ويتم ذلك من خلال الأنشطة الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية سواء فردية أو جماعية التنافسية منها أو الترفيهية، فمن خلال هذا ينشأ التفاعل الاجتماعي أو بعض صفاته بين التلاميذ مثل التعاون والروح الرياضية وروح التنافس وغيرها من الصفات الأخرى.

وتؤكد على ذلك دراسة (ناصر و فريج، 2021) التي خلصت إلى بعض النتائج منها أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتعامل في تدريسه لمادته حسب التعليمات والإجراءات التي توصي بها الهيئة المشرفة على التربية والتكوين في ظل جائحة كورونا.

<sup>1</sup> الخولي أنور ايمن، أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة، مصر.: دار الفكر العربي، 1996، صفحة 22.



وتضيف دراسة (سليماني، بن عطية، و قبال، 2021) التي توصلت إلى وجود اتجاهات إيجابية لدى التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا وتبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي (متوسط – ثانوي).

#### 4-3- الاستنتاجات:

من خلال العرض الكتابي والجدولي والبياني للنتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الطالبة الباحثة إلى:

- تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا في الحد من الضغوط النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا في تنمية التفاعل الاجتماعي لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الخاتمة

### الخاتمة:

إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية علم قائم بنفسه وكل رياضة أو نشاط منه هدف مختصر إلى تحقيق نتائج جيدة وكبيرة لهذا هم يعتمدون إلى البحث المستمر في طرق تمكنهم من إحداث تغيير إيجابي وإحداث قفزة نوعية من حيث النتائج المتحصل عليها لدى الطلبة الجامعيين سواء أكانت عن طريق التدريب المستمر أو عن طريق برامج أو استراتيجيات لتدريس المختلفة أملا منهم في التواصل إلى أنجع الطرق المتبعة في تطبيق تقنيات الممارسة الرياضية وترسيخ قيمها السامية. ونظراً لما يعيشه العالم جراء هذا المرض والوباء نتيجة دخول فيروس معدي يسمى بكورونا، إذ يعتبر من بين الفيروسات التاجية" التي تضرب الجهاز المناعي الذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا الرئوية إذ ينجم عنه أعراض مشابهة لأعراض نزلات البرد الحادة ومن مميزات الفيروس أنه غير مجهرى ويتميز بخاصية الانتقال سريع من شخص إلى آخر كما أن الشخص المصاب لا تظهر عليه الأعراض إلا بعد مرور 15 يوم وهذا ما نتج عنه زيادة في عدد حالات الإصابة بالوباء والوفيات يومياً ما جعل العلماء والباحثين وخاصة الأطباء المتخصصين في علم الأوبئة تح حيرة وضغط شديد للتعرف على نوعية وتركيب الفيروس وكيفية تقديم التشخيص الدقيق للوباء، وطيفية صنع مصل للوقاية أو لقاح لعلاج هذا الوباء وهو ما جعل أفراد المجتمع تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة؛ وللإنسان غاية التنمية ووسيلتها والمحافظة على صحته تعد واجباً أساسياً له ولمجتمعه والصحة هي هدف رئيسي للتربية، فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع لتحقيقها فهي عملية فنية لها مبادئها وأساسها التربوي، فتسعى إلى اكتساب الأفراد مجموعة من المعلومات والمكتسبات الأساسية المناسبة بهدف التأثير على سلوكيات الأفراد وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على النمو السليم وخاصة في مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي خصوصاً المرحلة الجامعية وبالأخص شعبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذي يعد من التخصصات التي وجب الأخذ بكل طرق الوقائية لتجنب الإصابة بالفيروس خاصة إنها الأكثر عرضة لكونها تجبر الأفراد على الاختلاط والتزاحم وعدم احترام التباعد. سواء كان عن طريق العمل وفق خطة ممنهجة لتلقين المتعلم السلوك الصحي السليم لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أو عن طريق تطبيق برامج واستراتيجيات التي تقي الفرد من الإصابة من الإصابة بالفيروس.

ويشير واقع الرياضة في الجزائر بناء على الأبحاث والدراسات التي أجريت إلى اهتمام أساتذة وطلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالنواحي الصحية مع إعطاء الاعتبار للجوانب النفسية والاجتماعية للطلاب في ظل متطلبات وتداعيات جائحة كورونا. وباعتبار أن طالب تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية

## الخاتمة

والرياضية هو المسئول عن التطبيق الفعلي للممارسة الرياضية وتحديدتها من جميع الجوانب على حسب عدة معايير يأخذها بعين الاعتبار منها الجانب النفسي والاجتماعي، حيث أن كل ذلك يتوقف على مدى المعرفة الفعلية لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية في ظل جائحة كوفيد 19.

لذا ومن خلال الدراسة الحالية التي تطرقت إليها الطالبة الباحثة والتي وجهت إلى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة قاصدي مرباح بولاية ورقلة، وبالغ عددهم لدراسة الأساسية (40) طالب جامعي للموسم الجامعي 2022/2021، حيث وبعد توزيع عليهم الاستبيان واسترداده ومعالجته ومناقشة النتائج تم التوصل إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساهم بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا على الحد من الضغوط النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساهم بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا على تنمية التفاعل الاجتماعي لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

### الاقتراحات:

تتقدم الطالبة الباحثة بعرض بعض الاقتراحات تتمثل في:

- إجراء دراسات حول واقع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في ظل انتشار جائحة كوفيد 19.
- ضرورة اختيار أنشطة البدنية الرياضية المناسبة التي تقوم على التباعد الاجتماعي وذلك لحين انتهاء جائحة كورونا.
- ضرورة مراعاة عوامل الأمن والسلامة والإجراءات الاحترازية لمجابهة تداعيات جائحة كورونا.
- توفير الوسائل والمستلزمات الوقائية في جميع المؤسسات الجامعية ومنشآت معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للحد من انتشار الأمراض المعدية.
- توفير الإمكانيات والأدوات والوسائل الحديثة التي تحتاجها الممارسة الرياضية في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
- الحرص على توعية أساتذة وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وجميع أفراد المنظومة الجامعية على ضرورة الوعي الصحي والرياضي.

المراجع

## المراجع:

### الكتب:

- 1- الخولي أنور اليمن، أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة، مصر.: دار الفكر العربي، 1996.
- 2- أبو العلاء، فيزيولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، 1993.
- 3- أمين الحاج حسن، مقرر وأسس التربية الرياضية، جامعة حمه كلية التربية الرياضية سوريا، 2019..
- 4- عبد الخالق أحمد محمود، أصول الصحة النفسية، ط2. دار المعرفة الجامعية.
- 5- نعيم بوعموشة، فيروس كورونا (كوفيد19). مجلة تكوين الاجتماعي لعدد الثاني، الجزائر، جوان 2020.
- 6- رمضان حسني ياسين، علم النفس الرياضي، ط1. عمان: دار أسامة للنشر و التوزيع، 2008،.
- 7- جابر عبد الحميد جابر، كاظم خيرى أحمد، مناهج البحث في التربية وعلم النفس. القاهرة: دار النهضة العربية، 1989.
- 8- رمضان حسني ياسين، علم النفس الرياضي، ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع، 2008.
- 9- بيوكر شارل، أسس التربية البدنية ترجمة لحسن كامل.

### المنشورات:

- 10\_ إيمان صدقة، و عز الدين بشقة، المشكلات السلوكية و الانفعالية لدى تلاميذ الطور الابتدائي من وجهة نظر الأولياء في ظل الحجر الصحي المتزامن مع جائحة كورونا . مجلة الشامل لعلوم التربية والاجتماعية، 4(1)، (30 06، 2021)، الصفحات 213-229.
- 11\_ بن مبارك سعود البادري، بن مُجدُّأ حمدا لبلوشي، وبن راشد ثني الخضوري ، اتجاهات طلبة الصف الثاني عشر بمدارس محافظة جتوب الباطنة نحو التعليم المدمج في ظل جائحة كوفيد 19 ومعوقات استخدامه من وجهة نظرهم . المجلة الجزائرية للأبحاث و الدراسات، 4(2)، (30 04، 2021)، الصفحات 17-37.
- 12\_ بستان لفت هجودة، مهدي صالح زعلان، وصالح جاسم جاسم، التعرف على ا لواقع النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة البصرة من وجهة نظر مدرسي وطلبة الجامعة . مجلة القاديسية لعلوم التربية الرياضية، 11(3)، 2011، الصفحات 177-151.
- 13\_ مُجدُّ سعداوي، تاج الدين بن هيبه، والطيب قراشة ، ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وانعكاسها على درجة السلوك التربوي الرياضي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي . الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 10(02)، (01 06، 2018)، الصفحات 160-166.

- 14- عبد الله أيمن النور، اتجاهات طلاب العلاقات العامة نحو التعليم الإلكتروني أثناء جائحة كورونا . المجلة الجزائرية للاتصال، (1)20، 2021، الصفحات 147-109.
- 14- فايز على الأسود، أثر انتشار جائحة كورونا "كوفيد 19" في درجة تقدير الشعور بقلق الموت لدى عينة من آباء طلبة الجامعة بمحافظات غزة. دراسات نفسية وتربوية، 14(2)، (31 08، 2021) الصفحات 883-867.
- 15- كريمة بن صغير، وابتسام غانم، التصورات الاجتماعية لجائحة فيروس كورونا كوفيد -19 لدى الشباب الجامعي الجزائري والقيم المصاحبة لها. دراسات نفسية وتربوية، 14(2)، (31 08، 2021)، الصفحات 643-627.
- 16- عصام حجاب، رقية شراشة، جمال سرايعة، ممارسة النشاط البدني في ظل جائحة كورونا . مجلة علوم الاداء الرياضي العدد الثاني، 11 أكتوبر 2021.
- 17- مسعودة بل خضر، أثر ضغوط مهام العمل في ظل جائحة كورونا في الالتزام الوظيفي . مجلة وحدة البحث في التنمية البشرية، 16(3)، (11، 2021)، صفحة 618.
- 18- عصام حجاب، ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل جائحة فيروس كورونا"كوفيد 19. مجلة علوم الاداء الرياضي المجلد 3، العدد 2، جامعة محمد الشرف مساعدي، سوق أهراس، أكتوبر 2021، صفحة 173.
- 19- نور الاسلام بو كثير، وعيسى موهوبي، دور الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق الصحة النفسية لدى الأطباء في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19). المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 18(1)، (20 06، 2021)، الصفحات 283-270.
- 20- محمد بو عزيز، و حبيب بن سي قدور، إسهامات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط . مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 15(5)، (07 12، 2018)، الصفحات 37-22.
- 21- نور الدين سليمان، بشيري بن عطية، وموراد قبالي، اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية خلال جائحة كورونا (كوفيد 19). المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، 18(2)، (20 06، 2021)، الصفحات 11-1.

### الأطروحات:

- 22- أسامة شريط، وخالد بن الوليد حمادوش، جائحة كورونا وأثرها على درس التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي الاجتماعي. الماجستير. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2021.

## المراجع

---

23- جمال الدين دحماني، ولخضر مشرقي، انعكاسات جائحة كورونا على مستويات القلق الاجتماعي في حصة التربية البدنية والرياضية على الأساتذة وتلاميذ الطور الثانوي . الماستر. معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر : جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2021.

24- مُجد الأمين ناصور، وكمال فريج، تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في ظل جائحة الكورونا . الماستر. معهد العلوم و التقنيات البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة عبد الحميد ابن باديس، 2021.

24\_ زوايد خديجة، مساهمة الرياضات الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط. مذكرة لنيل شهادة ماستر، 2021



الملاحق

- الملحق رقم (1): الصورة النهائية للاستبيان.

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية



الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى طلبة المعهد:

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

"تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية" نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية وتستعمل لأغراض علمية بحثية

ملاحظة: ضع علامة (X) في الإجابة المناسبة

السنة الجامعية: 2021 - 2022

1 - المحور الأول: هل تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	هل تلاحظ إقبال الطلبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
2	هل تحس بالقلق أثناء حصة البيداغوجية التطبيقية في ظل تفشي وباء كورونا؟			
3	هل تشعر بالاكنتاب عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
4	هل ترى نفسك متزن انفعاليا أثناء حصة البيداغوجية التطبيقية في ظل تفشي وباء كورونا؟			
5	هل تلاحظ تكيف طلبة مع حصة البيداغوجية التطبيقية في ظل تفشي وباء كورونا؟			
6	هل تشعر بعدم الرضاء للممارس للنشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا			
7	هل تحس بالراحة نفسية عند ممارسك للنشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
8	هل تقيل للاضطراب عند ممارسك للنشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
9	هل تشعر بالسعادة أثناء ممارسة نشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
10	هل ترى أنه لديك دافعية أثناء ممارسة نشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
11	هل تشعر بالإحباط أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
12	هل تميل للعدوان أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
13	هل تأقلمت مع الوضع أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
14	هل تتضايق عند ممارستك لنشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
15	هل تشعر بالهروأثناء ممارستك لنشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			

**2- المحور الثاني:** هل تساهم ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
16	هل هناك تفاعل أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
17	هل تلاحظ أن النشاط البدني الرياضي يعمل على توطيد العلاقات بين طلبة في ظل تفشي وباء كورونا؟			
18	هل تفضل العزلة أثناء الحصة ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
19	هل تتسم الحصة بالاحترام بين طلبة في ظل تفشي وباء كورونا؟			
20	هل تشعر بالاستمتاع أثناء ممارستك لنشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
21	هل يمارس الطلبة النشاط البدني الرياضي بود فيما بينهم في ظل تفشي وباء كورونا؟			
22	هل هناك تواصل بين طلبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
23	هل تطغى الروح الرياضية بين طلبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
24	هل تلاحظ خلال حصة البيداغوجية التطبيقية عدم وجود تعاون جماعي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
25	هل يعمل طلبة على بناء علاقات جديدة خلال النشاط الجماعي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
26	هل تلاحظ صراع بين طلبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
27	هل تلاحظ أن النشاط البدني الرياضي يعمل على تقوية روح المسؤولية بين طلبة في ظل تفشي فيروس كورونا؟			
28	هل ترون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساهم في تقوية روح الجماعة بين طلبة في ظل تفشي وباء كورونا؟			
29	هل يشعر طلبة بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل تفشي وباء كورونا؟			
30	هل هناك انفعالات لدى طلبة أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظل انتشار وباء كورونا؟			

- الملحق رقم (2): قائمة الأساتذة المحكمين.



جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية  
شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية

استمارة تحكيم استبيان

عنوان الدراسة: تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة

الرقم	اسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الملاحظة	الامضاء
01	كريمة مولد	أستاذة دكتور - أ -	ورقلة	مقبول مع بعض التعديلات	
02	صالح عسدي	أستاذ لاهوت أ	ورقلة	مقبول مع بعض التعديلات	
03	ناصر يونس	أستاذ معلم	"	مقبول مع اصناف من التصحيح	
04					

- الملحق رقم (3): المعالجة الإحصائية.

## Regression

Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا وتأثيرها		Enter

a. Dependent Variable: القيمة الكلية للمحور الأول

b. All requested variables entered.

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.997 <sup>a</sup>	.993	.993	.04740

a. Predictors: (Constant), ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا

b. Dependent Variable: القيمة الكلية للمحور الأول

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13.033	1	13.033	5800.794	.000 <sup>b</sup>
	Residual	.085	38	.002		
	Total	13.118	39			

a. Dependent Variable: القيمة الكلية للمحور الأول

b. Predictors: (Constant), تأثير جائحة كورونا

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.041	.032		1.262	.215
	تأثير جائحة كورونا	.997	.013	.997	76.163	.000

a. Dependent Variable: القيمة الكلية للمحور الأول

Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.1369	3.0304	2.4267	.57808	40
Residual	-.06956-	.13385	.00000	.04679	40
Std. Predicted Value	-2.231-	1.044	.000	1.000	40
Std. Residual	-1.467-	2.824	.000	.987	40

a. Dependent Variable: القيمة الكلية للمحور الأول

## Regression

Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: القيمة الكلية لمحور الثانيللفرضية الثانية

b. All requested variables entered.

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.997 <sup>a</sup>	.994	.993	.04740

a. Predictors: (Constant), ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا

b. Dependent Variable: القيمة الكلية لمحور الثانيللفرضية الثانية

ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13.211	1	13.211	5880.268	.000 <sup>b</sup>
	Residual	.085	38	.002		
	Total	13.297	39			

a. Dependent Variable: القيمة الكلية لمحور الثانيللفرضية الثانية

b. Predictors: (Constant), ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا

Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.041	.032		-1.262	.215
	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في ظل جائحة كورونا	1.003	.013	.997	76.683	.000

a. Dependent Variable: القيمة الكلية لمحور الثانيللفرضية الثانية

Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.0631	2.9696	2.3617	.58203	40
Residual	-.13385	.06956	.00000	.04679	40
Std. Predicted Value	-2.231	1.044	.000	1.000	40
Std. Residual	-2.824	1.467	.000	.987	40

a. Dependent Variable: القيمة الكلية لمحور الثانيللفرضية الثانية

## الملخص:

تمثلت دراستنا حول تأثير جائحة كورونا على ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تقييم نمط الدراسة وممارسة النشاط البدني خلال انتشار جائحة كورونا والتعرف على مدى تأثير جائحة كورونا على نمط الصحة النفسية والاجتماعية والممارسة الرياضية لطلاب، والوصول إلى نتائج والتوصيات التي يمكن من خلالها التعامل مع أي جائحة في المستقبل. واستخدمت الطالبة الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، ويتكون مجتمع الدراسة من 87 طالب معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة، وعلى ضوء هذه المعطيات تمكنا من تحديد عينة البحث والتي تمثلت في (40 طالب)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، ولجمع البيانات والمعلومات تم استخدام أداة الاستبيان مكون من 30 عبارة موزعة على محورين رئيسيين يشملان الجانب النفسي والجانب الاجتماعي، واستنتجت الطالبة الباحثة أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساهم بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا على الحد من الضغوط النفسية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وأن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية تساهم بدرجة مرتفعة في ظل تفشي وباء كورونا على تنمية التفاعل الاجتماعي لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، في حين أوصت الطالبة الباحثة بمراعاة عوامل الأمن والسلامة والإجراءات الاحترازية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية في ظل جائحة كورونا.

الكلمات المفتاحية: جائحة كورونا، النشاط البدني الرياضي، طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

## Abstract

Our study was about the impact of the Corona pandemic on the exercise of physical activity among students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities, and the study aims to identify the assessment of the study pattern and physical activity during the spread of the Corona pandemic, and to identify the extent of the impact of the Corona pandemic on the pattern of mental and social health and sports practice. For a student, and access to the results and recommendations through which to deal with any pandemic in the future, The researcher student used the descriptive approach to suit the nature of the study, and the study population consists of 87 students from the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities, Ouargla. The use of a questionnaire tool consisting of 30 phrases distributed over two main axes, including the psychological aspect and the social aspect, The student researcher concluded that the practice of physical sports activities contributes to a high degree in light of the outbreak of the Corona epidemic in reducing the psychological pressures of the students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities, and that the practice of physical sports activities contributes to a high degree in light of the outbreak of the Corona epidemic on the development of social interaction for students of the Institute of Science and Technology Physical and sports activities, while the student researcher recommended the need to take into account security and safety factors and precautionary measures while practicing physical sports activities in light of the Corona pandemic.



**Keywords: Corona pandemic, sports physical activity, students of the Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities.**