



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
Algerian Scientific Journal Platform<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>

النشاط البدني الرياضي المدرسي في ظل جائحة كورونا (كوفيد

19) الواقع والاستراتيجيات المتبعة

School sports physical activity in light of the Corona (Covid 19) pandemic

"reality and strategies"

عصام حجاب (1)، (*)

(1) جامعة محمد الشريف مساعدي، سوق أهراس، الجزائر.

تاريخ القبول: 2023/02/04

تاريخ المراجعة: 2023/01/05

تاريخ الاستقبال: 2022/12/10

الملخص

إنَّ الهدف من هذه المداخلة هو العمل والتشجيع على ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي على مستوى المؤسسات التربوية بالجزائر من خلال وضع اقتراح دليل لأساتذة التربية البدنية والرياضية، أو ما يسمى بالتدابير أو البروتوكول الصحي لتدريس وتأطير الرياضة في الوسط المدرسي في ظل جائحة كورونا "كوفيد 19" والذي يتضمن معرفة هذا الفيروس وأعراضه وكيف ينتقل من شخص لأخر والفئات الأكثر عرضة وإصابة به.

وصولاً فيما بعد إلى البرمجة مع تحديد الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية التي يمكن تدريسها والالتزام بالتدابير البيداغوجية العامة وأثناء وبعد الحصص، إضافةً إلى تقديم بعض النصائح والتوجيهات لأستاذ التربية البدنية والرياضية من أجل التسيير الحسن وحماية نفسه والتلاميذ.

الكلمات المفتاحية

النشاط البدني الرياضي المدرسي؛
جائحة كورونا "كوفيد 19"؛
الاستراتيجيات.

Abstract

The objective of this intervention is to develop a proposal for a guide for teachers of physical and sports education, health measures, or protocol for teaching and framing sports in the school environment in light of the Corona pandemic "Covid 19". This includes knowing the virus, its symptoms, how it is spread from one person to another, and the groups most susceptible to infection.

And in order to teach physical education and sports effectively, the professor should adhere to general pedagogical measures, such as providing instruction on proper identification of sports activities, and providing guidance to the instructor for good management and protection of himself and the students. Additionally, some advice and directions may be useful for good physical education management.

Keywords

School sports;
physical activity;
Corona pandemic
"Covid 19";
Strategies.

* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: i.hadjab@univ-soukahras.dz (ع. حجاب)

ديسمبر 2019، وقد تحول هذا الفيروس الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم.

3. كيف ينتقل هذا الفيروس ؟

ينتقل عن طريق الرذاذ عبر الأنف أو الفم من خلال الكلام

وعليه فإن الحركات التي يقوم بها التلميذ خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي تعمل على رفع سرعة التنفس (شهيق، زفير)، قصد تلبية احتياجات الجسم من الأوكسجين وحسب نوعية النشاط الممارس ودرجة حمولته فهذا يرجح من نسبة تنقل العدوى. ولهذا يجب أخذ التدابير اللازمة والتي سنتحدث عنها فيما بعد.

الأسطح بأنواعها وهذا عن طريق اللمس

وهنا أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي أي حصة التربية البدنية والرياضية نتحدث عن الوسائل التعليمية البيداغوجية التي تستخدم في العملية التعليمية، كذلك الملاعب والقاعات.

- يدخل هذا الفيروس إلى جسم الإنسان إذا لمس سطحاً عليه الفيروس ثم لمس فمه أو أنفه أو عينه.
- كذلك في حالة مصافحة شخص مصاب بالفيروس ولمس الأعضاء المذكورة أنفاً.
- (فيروس كورونا ما هو وكيف يمكنني وقاية نفسي منه، 2020)

4. أعراض هذا الفيروس

- الحمى.
- السعال.
- التعب.
- ضيق أو صعوبة في التنفس.
- آلام العضلات.
- التهاب الحلق.
- سيلان الأنف.
- الصداع.

1. مقدمة

إن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي قضية مهمة ولها تبعيات تربوية، صحية، واجتماعية ونفسية على التلاميذ الذين أمضوا عدة أشهر في المنازل بعيدين عن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي بالرغم من تأكيد منظمة الصحة العالمية على أنه حالة من التكامل البدني والعقلي والروحي والاجتماعي، فلم تغفل الجانب الرياضي وتأثيره على صحة الإنسان، فالنشاط البدني يشكل الأولوية الأولى في التصدي لهذه الجائحة وعلاقة ذلك بالصحة العقلية وهذا بحد ذاته يشكل قاعدة أساسية لا بد أن تستند عليها المنظومة التعليمية في احتواء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية.

من هنا يمكننا تسليط الضوء على أهمية حصة التربية البدنية والرياضية فهي ضرورة ملحة ويجب أن تكون مثلها مثل أي مادة ضرورية وخصوصاً الأنشطة المرافقة لها والتي لها أهمية كبيرة في رفع مناعة الأطفال والشباب لمقاومة أي مرض خاصة في هذه الظروف، حيث بات معلوماً أن الحركة والنشاط البدني المستمر والمنظم من أسباب مكافحة هذا الوباء لزيادة كريات الدم البيضاء والأجسام المضادة للتغلب على الفيروسات. (صحيفة الرأي، النشاط البدني من أولويات مجابهة الوباء، 2020).

وقبل التطرق إلى تدريس التربية البدنية والرياضية في ظل كوفيد 19 على الأساتذة أن يكونوا على علم ودراية بمستجدات فيروس كوفيد 19 وطرق انتشاره والوقاية منه وعليه لا بد من طرح مجموعة من التساؤلات وجب الإجابة عنها.

2. ما هو مرض كوفيد 19 ؟

هو مرض معدي يسببه فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/

- ينبغي أن يمارس المسنون قليلو الحركة النشاط البدني 3 مرات أسبوعياً أو أكثر للحفاظ على التوازن والوقاية من السقوط.

وتظل ممارسة أي مستوى من النشاط البدني أفضل من عدمه. فأبداً إذن بممارسة النشاط البدني لفترة قصيرة تزيدها من حيث المدة والشدة تدريجياً مع مرور الوقت. (حازم بدر، 2020)

الفئات العمرية التي تمارس التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية.

عندما نتحدث عن الطور المتوسط والطور الثانوي نجد الفئات العمرية التي تتراوح أعمارهم من (10 - 19) سنة، وهي المعنية بممارسة التربية البدنية والرياضية حسب المنظومة التربوية، وهي فئة لها أكبر معدل للعدوى "ناقلة للفيروس" ومن الأهم أن هذه الفئة هي الأقل تأثراً بالمضاعفات الخاصة بالمرض.

وعليه فالنشاط البدني الرياضي المدرسي هو أحد 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، ومن الناحية النفسية والاجتماعية فهو يحقق التكيف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه، كذلك يتشبع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.

➤ تقول منظمة الصحة العالمية إن كل هذه المزايا المثبتة علمياً للنشاط البدني تصب في اتجاه رفع مناعة الجسم، وهي خط الدفاع الأول في مواجهة فيروس كورونا المستجد. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

6. كيفية برمجة حصص التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية

إن درس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط، ولكنه يحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي والفكري للتلاميذ على كل المستويات، ومن أهم الإجراءات الصحية التي

- الأم الصدر وفي بعض الحالات يكون حتى الإسهال. (مرض فيروس كورونا 2019 "كوفيد 19"، 2020)

5. الفئة العمرية الأكثر عرضة للفيروس

من خلال ما تم ملاحظته وما دلت عليه الأبحاث العلمية والأدلة المتاحة حتى يومنا هذا أن الأطفال والمراهقين أقل عرضة للإصابة بهذا الفيروس الوخيم ولكن لا يزال حدوث ذلك ممكناً وسط هذه الفئات العمرية لذلك ينبغي على الأطفال والمراهقين احترام التدابير الصحية.

ما مقدار النشاط البدني الرياضي الموصى به؟ أصدرت منظمة الصحة العالمية توصيات مفصلة عن مقدار النشاط البدني الذي يجب على الناس من جميع الفئات العمرية مزاولته ليعود بالنفع على صحتهم ورفاههم، وفيما يلي المستويات الدنيا التي يوصى بها:

- الرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة: يحتاجون إلى الحركة البدنية عدة مرات في اليوم.

- الأطفال دون سن الخامسة: ينبغي أن يمارس الأطفال دون سن الخامسة ما لا يقل عن 180 دقيقة من الأنشطة البدنية يومياً، فيما ينبغي أن يمارس الأطفال بين 3 و 4 أعوام ما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد يومياً.

- الأطفال والمراهقون من 5 إلى 17 عاماً: ينبغي أن يمارس جميع الأطفال والمراهقين ما لا يقل عن 60 دقيقة يومياً من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد، بما في ذلك الأنشطة التي تقوي العضلات والعظام ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع

- البالغون فوق سن 18 عاماً: ينبغي أن يمارس هذه الفئة العمرية ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل على مدار الأسبوع، أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني الشديد على مدار الأسبوع، بما في ذلك الأنشطة التي تساعد على تقوية العضلات لمدة يومين أو أكثر أسبوعياً.

- ❖ برمجة حصة التربية البدنية والرياضية لفوج معين خارج فترة تدرس مجموعة الأفواج التي تنتمي إليها.
- ❖ دمج فوجين من نفس المستوى خلال كل حصة للتربية البدنية والرياضية.
- ❖ يتم تدريس التربية البدنية والرياضية للفوج التربوي مجتمعاً لمدة ساعة ونصف أسبوعياً مع مراعاة طاقة استيعاب ساحة المؤسسة التعليمية (فوجين أو ثلاثة أفواج على الأكثر). (وزارة التربية والتعليم، المفتشية العامة للتربية البدنية والرياضية، 2020، ص01-02)
- ❖ إذا كان دمج التلاميذ فوجين من نفس المستوى الدراسي في حصة التربية البدنية والرياضية يؤدي إلى عدم احترام التدابير الوقائية "التباعد الجسدي" بسبب الفضاء المخصص لتدريس المادة، يتعين على مدير المؤسسة اعتماد حلول بديلة كبرمجة حصتي هذه المادة مرة كل 15 يوماً لكل فوج فرعي. (وزارة التربية الوطنية، المركزية العامة للتعليم، 2020، ص01)

الأنشطة الرياضية الممكن برمجتها

الجدول رقم (1): الأنشطة الفردية التي يمكن برمجتها		تصنيف الأنشطة
الأنشطة الممكن اقتراحها في حالة نعم	ممارسة النشاط أو عدم ممارسته	
- الجري السريع، الجري النصف الطويل، الوثب الطويل والوثب الثلاثي.	نعم	الأنشطة البدنية الفردية بدون وجود الأداة.
- الألعاب المصغرة الشبه رياضية.		
- الحركات البدنية الرياضية.		
- سباقات الحواجز.	نعم مع وجود التعقيم المستمر	الأنشطة البدنية الفردية بوجود الأداة.
- دفع الجلة.	وبوجود أداة لكل تلميذ	

اعتمدتها المؤسسات التربوية في الجزائر نظام الأفواج ونظام الدراسة يوماً بيوم عبر التناوب بين الأفواج أي يقسم القسم الواحد إلى فوجين، حتى لا يتجاوز عدد التلاميذ الحاضرين للدرس 20 تلميذاً بهدف احترام التباعد الجسدي، في ظل الظروف الاستثنائية الناجمة عن تفشي فيروس كورونا وفصل بعض الأنشطة من البرنامج السنوي والفصلي التي فيها الاحتكاك الجسدي مثل: بعض الأنشطة الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية، كما تم تفعيل خلية اليقظة المنصبة على مستوى كل المؤسسات التربوية قصد تعميم وتطبيق التدابير الوقائية واجبارية ارتداء الكمامة. ويمكن القول أن كل عمل تربوي أو تعليمي يتطلب طريقة معينة للتنفيذ وكل طريقة تحتاج إلى خطوات تنظيمية مناسبة، وبهذا فإن الشكل التنظيمي الذي يختاره المدرس يتوقف على الأهداف التعليمية وتوفر الوسائل وكذلك على محتوى الدرس ومستوى التلاميذ ومدى خبرته. (قزقوز 2021).

حسب المفتشية العامة لمادة التربية البدنية

والرياضية: تقرر ما يلي

- ❖ تقدر مدة حصة التربية البدنية والرياضية بساعة ونصف.

الجدول رقم (2): الأنشطة الرياضية الجماعية التي يمكن برمجتها:

الكرة الطائرة			
عدد الأساتذة في الميدان	كرة لكل تلميذ	كرة بين تلميذين	أقل من 06 كرات للقسم الواحد
01	نعم	تبرمج ولكن بتحفظ	منافسة بين الأفواج
02	نعم	تبرمج بالتناوب بين الأساتذيين	منافسة بين قسمين
03	نعم	لا	منافسة بين الأقسام (دورة مصغرة)
04	نعم	لا	منافسة على شكل دورة مصغرة
كرة اليد			
عدد الأساتذة في الميدان	كرة لكل تلميذ	كرة بين تلميذين	أقل من 06 كرات للقسم الواحد
01	نعم	لا	لا
02	بالتناوب بين الأفواج	لا	لا
03	لا	لا	لا
04	لا	لا	لا
كرة السلة			
عدد الأساتذة في الميدان	كرة لكل تلميذ	كرة بين تلميذين	أقل من 06 كرات للقسم الواحد
01	نعم	لا	لا
02	بالتناوب بين الأفواج	لا	لا
03	لا	لا	لا
04	لا	لا	لا

7. بعض الملاحظات

8. تدابير تدريس التربية البدنية والرياضية في ظل

كوفيد 19

التدابير الخاصة بالنظام البيداغوجي

- تخطيط الملاعب وتحديد الاتجاهات.
- تحديد مساحات العمل بالنسبة لكل أستاذ مع الحرص على احترام التلاميذ للفضاء المخصص لكل قسم.
- تعقيم مكتب الأستاذ والمعدات والوسائل البيداغوجية قبل وبعد استخدامها.
- حضور التلاميذ بالبدلة الرياضية وعدم استعمال غرف تغيير الملابس، مع تنظيم التلاميذ عند الدخول والخروج وحثهم على الالتزام بالتباعد الجسدي.
- (المملكة المغربية، وزارة التربية الوطنية والتكوين المهني والتعليم العالي والبحث العلمي، 2020، ص 01-02).

- بالتناوب بمعنى الأستاذ الأول يبرمج نشاط فردي والأستاذ الثاني يبرمج نشاط جماعي ثم العكس.
- في حالة عدم إمكانية التحكم أو تطبيق التباعد بسبب قلة الوسائل البيداغوجية والمساحات التي تساعد على احترام الشروط الصحية فيمنع منعاً باتاً برمجة النشاطات الجماعية.
- طبيعة النشاط الكرة الطائرة ممكن أن يحقق التباعد بما أنه يمنع الاحتكاك الجسدي أو المنافسة بين التلاميذ ولكن شرط تنظيف الكرات وغسل اليدين بعد نهاية كل شوط أو تغيير الأفواج.
- في حالة عدد الأفواج التربوية كبير والمساحات ضيقة يمكن العمل بالتفويج: مثل الفوج الأول 45 دقيقة والفوج الثاني 45 دقيقة والأسبوع المقبل العكس.

الشباب والرياضة والإدماج المهني، 2020،
(ص ص 1-4)

- الحرص على التباعد بين الأفواج والتلاميذ في نفس الفوج، مسافة 1.5م إلى 02م قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.

- تجنب الاحتكاك والتقارب بين التلاميذ أثناء العملية التعليمية التعليمية "الوضعيات البيداغوجية" بحيث تكون المسافة في حدود 05 أمتار في العمل والراحة أو من الثبات في حالة المساحات غير كافية بالمؤسسة التربوية.

- عند برمجة العمل الجماعي "الكرة الطائرة" يجب أن يكون هناك عدد كافٍ للكرات (كرة لكل تلميذ أو كرة بين تلميذين مع التعقيم المستمر للكرات بوجود إناء به جافيل.

- على الأستاذ أن يحدد الأماكن للتلاميذ بشرط لاصق أو الجبس أو الدهن. (وزارة التربية والتعليم، المفتشية العامة للتربية البدنية والرياضية، 2020، ص02)

- يفضل تدريس التربية البدنية والرياضية داخل الفضاءات المفتوحة مع إمكانية استغلال القاعات الرياضية باتخاذ التدابير الوقائية (التهوية، التنظيف، التطهير والتباعد). (الجمهورية التونسية، وزارة الشباب والرياضة والإدماج المهني، 2020، ص 2)

- تجنب برمجة نشاط الجلة مؤقتاً مع الإبقاء عليه في حالة توفر أداة لكل تلميذ مع تعقيمها عند نهاية كل حصة.

- إلغاء نشاط الجمباز مؤقتاً لما يسبب من احتكاك مع البساط واللمس اليدوي. (وزارة التربية والتعليم، 2020، ص02)

- الابتعاد عن الوضعيات وجهاً لوجه خاصة أثناء النشاط وتفادي التقطعات وإن وجدت على الأقل تكون المسافة 2 إلى 3م أو أكثر.

- يجب ارتداء القناع الواقي عند الدخول "الكمامة" وكذلك بالنسبة للتلاميذ الغير ممارسين لعذر (الإعفاء، المرض، عدم احضار اللباس).

- منع التلاميذ الغير مشاركون من التجمع.

- تقليص عدد التلاميذ داخل القسم.

- غسل وتطهير اليدين بشكل منتظم عند الدخول والخروج إلى الفضاء المخصص لتدريس التربية البدنية والرياضية مع تجنب الاحتكاك والتقارب الجسدي، الصافحة والعناق وعدم تبادل قنينات الماء. (من اعتماد الباحث بعد التشاور مع أساتذة التربية البدنية والرياضية. (2020). سوق أهراس، الجزائر.

التدابير الواجب اتخاذها قبل وبعد الحصة

- تذكير التلاميذ باحترام البروتوكول الصحي ودمجه كمعيار من معايير تقويم المعارف السلوكية.

- غسل الأيدي أو تعقيمها قبل وبعد نهاية كل حصة.

- عدم تبادل الزي الرياضي "الصدريات" وبعض التجهيزات واللوازم المستعملة وتبادلها مع البعض.

- إمكانية إحضار التلاميذ للصدريات الخاصة بهم والعمل بها طيلة الموسم الدراسي.

- يتكفل أستاذ التربية البدنية والرياضية بإحضار الوسائل البيداغوجية ونشرها وجمعها دون مشاركة التلاميذ في ذلك مع العمل على تعقيمها بعد الانتهاء من كل حصة.

- حث التلاميذ أثناء الممارسة على إنزال الواقي على مستوى الذقن وارتدائه مباشرة بعد الانتهاء من التمرين مع الإبقاء متباعدين. (الجمهورية التونسية، وزارة

9. الأستاذ

المراجع

قزقوز، محمد. (2021). تقويم تطبيق درس التربية البدنية والرياضية في ظل جائحة كورونا (كوفيد 91) من وجهة نظر أساتذة المتوسّطات. مجلة تفوق، 06(01)، 199-218
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/154078>
 النشاط البدني من أولويات مجابهة الوباء. (2020). صحيفة الرأي. متوفر على الموقع <http://alrai.com/article/10550347>
 الجمهورية التونسية، وزارة الشباب والرياضة والإدماج المهني، الإدارة العامة للتربية البدنية والتكوين والبحث، إدارة التفقد البيداغوجي. (2020). البروتوكول الصحي لتدريس التربية البدنية والأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي. تونس. المملكة المغربية، وزارة التربية الوطنية والتكوين المهني والتعليم العالي والبحث العلمي. (2020). تدبير تدريس التربية البدنية والرياضية وتأطير الرياضة المدرسية في ظل كوفيد 19، المغرب: متوفر على الموقع <https://www.men.gov.ma/Ar/Documents/Note0582025092020.pdf>
 فيروس كورونا ما هو وكيف يمكنني وقاية نفسي منه. (2020). متوفر على الموقع التالي:
<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/expert-answers/novel-coronavirus/faq-20478727>
 مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19). (2020). متوفر على الموقع التالي:
<https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
 وزارة التربية والتعليم، المفتشية العامة للتربية البدنية والرياضية. (2020). مخطط العمل الاستثنائي في ظل جائحة كورونا، الجزائر.

وزارة التربية الوطنية، المركزية العامة للتعليم، مديرية التعليم الثانوي العام والتكنولوجي. (2020). توجيهات بخصوص تنظيم تدرس التلاميذ وأليات تنفيذ التدرجات السنوية 2021/2020. الجزائر.

منظمة الصحة العالمية. (2020). كن نشطاً خلال فترة كوفيد 19. متوفر على الموقع التالي:

<https://www.who.int./ar/news-room/q-a-detail/being-active-during-covid-19>

حازم، بدر. (2020). النشاط البدني في زمن كورونا، دليل الممارسة الآمنة. متوفر في الموقع التالي:

<https://al-ain.com/article/physical-activity-coronavirus>

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

حجاب، ع. (2023). النشاط البدني الرياضي المدرسي في ظل جائحة كورونا (كوفيد 19): الواقع والاستراتيجيات المتبعة. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 6(1)، 60-66.

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن:

- أن يكون حاضراً عند استقبال التلاميذ وأن يرافقهم بعد الانتهاء من الحصة.
- ارتداء القناع الواقي والتطهير المستمر لليدين.
- هو من يحمل الأدوات والوسائل البيداغوجية مع تكليف عمال المؤسسة بتعقيم الأدوات قبل وبعد الحصة.
- العمل بتشكيلات وتنظيمات يحترم فيها التباعد والبروتوكول الصحي.
- الحرص دائماً على التلاميذ الغير المشاركين بسبب (الإعفاء، المرض، عدم احضار اللباس) وعدم تركهم لوحدهم وحثهم على التباعد قدر الإمكان.
- الحرص على عدم تبادل التلاميذ قارورة الماء وعدم احضارهم لأي مأكولات في الحصة.
- أن يسهر على تطهير الملاعب "الماتيكو" على الأقل كل يومين أو ثلاثة أيام.

10. خاتمة

رغم وجود المرض الفتاك "فيروس كورونا" (كوفيد 19) إلا أنه لا يمنع التلاميذ من ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وذلك من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، بشرط تطبيق القواعد والأحكام التي يفرضها البروتوكول الصحي الخاص بهذا الفيروس حرصاً على سلامة التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية. لذلك وجب علينا تقديم هذا البروتوكول الصحي وشرحه شرحاً مفصلاً ودقيقاً لأساتذة التربية البدنية والرياضية لإتباعه أثناء الحصة في المؤسسات التربوية.

تضارب المصالح

يعلن المؤلف أنه ليس لديه تضارب في المصالح