

نظرة أساتذة التعليم الثانوي لفعالية التربية البدنية والرياضية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ.

The Secondary School Teachers' View to the Effectiveness of the Physical Education and Sports in Building the Student's Psychological Balance

د. حبيب بن صافي^{1*}

¹ المركز الجامعي نو البشير . البيض . habibcosp46@hotmail.fr

تاريخ النشر: 2021/11/12

تاريخ القبول: 2021/11/06

تاريخ الإرسال: 2021/07/01

الملخص:

هدفت الدراسة التعرف على ما يراه أساتذة التعليم الثانوي في الجزائر لفعالية تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في بناء التوازن النفسي لدى التلاميذ. وتمت الدراسة في سبع مؤسسات بولاية عين تموشنت ضمت عينة من 292 أستاذًا أخذوا بعين الاعتبار الجنس والأقدمية في الوظيفة. واعتمد الاستبيان كأداة للدراسة يحمل 07 أبعاد، حمل كل بعد مجموعة من الفقرات بمجموع 33 فقرة لقياس أهداف الدراسة، توصلت إلى وجود اعتبار منخفض لفعالية تدريس هذه المادة في بناء التوازن النفسي للتلاميذ.

الكلمات المفتاحية: فعالية، التوازن النفسي، أساتذة التعليم الثانوي، التربية البدنية والرياضية.

Sum up of Study

This study aimed to identify what the secondary education teachers in Algeria think of the effectiveness of teaching physical education and sports in building the psychological balance among students. The study was carried out in seven educational institutions in the Department of Ain Temouchent. This study included a sample group of 292 teachers, taking into account gender and seniority in the job. The questionnaire method was adopted as a study tool with bearing 07 dimensions. Each dimension carried a set of paragraphs with a total of 33 items to measure the objectives of the study. The results drawn out of this study showed that there is a low consideration for the effectiveness of teaching this subject in building the psychological balance of students.

Keywords: effectiveness, psychological balance, secondary education teachers, teaching physical education and sports.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

المحافظة على الصحة وتحسين الموارد الشخصية البشرية والشعور باللياقة الجيدة كانت دائما من اهتمامات كل مجتمع. فالمجتمعات عبر العصور تسعى دائما لمجابهة الأمراض والعلل التي تهدد رفاهية وراحة السكان وكل ما يهدد صحتهم. فالخمول البدني هو من بين ما تجابهه المجتمعات المعاصرة. وحسب ما ذكرته المنظمة العالمية للصحة (O.M.S) فإن الخمول البدني يزيد من تفاقم مخاطر أمراض القلب والسرطان والسكري من النوع الثاني (Diabète type 2)، والتي تمثل ثلاثة أرباع الوفيات في العالم. فالنشاط البدني مفيد للقلب والجسم والعقل، وممارسته بصفة منتظمة يمكّن من الوقاية ويساعد في السيطرة على الأمراض التي يسببها الخمول البدني. هذا من الجانب العضوي، أما من الناحية النفسية فالنشاط البدني يمكّن كذلك من التقليل من أعراض الاكتئاب والقلق وتقوية التفكير والتعلم والشعور بالراحة والانسجام بصفة عامة (O.M.S, 2021).

ممارسة النشاطات البدنية تجلب الصحة البدنية والنفسية لكل الفئات العمرية الأطفال منهم والمراهقين وحتى الكبار. كما أنها إلى جانب ذلك تؤدي بالفرد لاكتساب العادات الصحيحة في الحياة اليومية. النمط الصحيح للحياة يتطلب ممارسة النشاط البدني المنتظم وهذا ما بينته العديد من الدراسات في مجالات علوم التربية وعلم النفس أن هناك علاقات إيجابية بين الممارسة البدنية بمختلف أشكالها ومع عدة مؤشرات الأداء أو النجاح الدراسي (MELINA, 2018).

كغيرها من الدول عمدة الدولة الجزائرية إلى إصدار القوانين التي تحدد الأهداف والقواعد التي تسيّر وتنظم وتطور الأنشطة البدنية والرياضية ووسائل ترقيتها. كما اعتبرت ممارسة الأنشطة الرياضية حق معترف به لكل المواطنين دون تمييز، واعتبرتها عناصر أساسية تساهم في التفتح الفكري للمواطنين وتهيئتهم بدنيا للمحافظة على صحتهم، ولتدعيم التماسك الاجتماعي، وترقيتها هي من الصالح العام. كما أقرتها في منظومتها التربوية من خلال إجبارية حصص التربية البدنية والرياضية في كل مستويات التربية الوطنية وفي التكوين والتعليم المهنيين على أنها مادة تعليمية تهدف إلى تطوير السلوكات الحركية والنفسية والعقلية والاجتماعية للطفل من خلال الحركة والتحكم في الجسم (الجريدة الرسمية، 2013).

الإشكالية:

وما للمدرسة من فعالية كونها مؤسسة اجتماعية ضرورية أنشئت بعد تعقد الحياة لإشباع الحاجات التعليمية وكذلك النفسية فدورها لا يقتصر فقط على التزويد للمعارف فحسب بل هي مسؤولة عن تلقين القدرة على حسن التوازن الاجتماعي والانفعالي مع المحيط الاجتماعي والمادي (حبيب 2019). والأستاذ هو العنصر الفاعل لتنشيط مختلف الأنشطة داخل المؤسسة التعليمية والسهر على فعاليتها ومتابعتها وإنجاح كل أبعادها، وهو أساس العملية التربوية التي من مبادئها إكساب التلاميذ النمو المعرفي والسلوكي الصحيح وتوازنه الاجتماعي والانفعالي وبناء شخصية سليمة تجعله صالحا في المجتمع، فهو بذلك يعتبر حجر الزاوية في العملية التربوية والتعليمية لأهمية دوره وفعاليتها عبر الزمن فهو بذلك ضرورة من ضروريات تواصل العلم وترابط المعرفة عبر الزمن وعبر الأجيال (بوكرمة: 2006).

وإذا كان التلميذ في مرحلة ما قبل المراهقة وخلال المراهقة يكثر التساؤل عن تأكيد ذاته ومكانته في المجتمع، فهو بذلك يحاول أن يتخذ القرارات ويظهر بأنه تطور ولم يعد طفلا. ففي الواقع المدرسة والعائلة والمجتمع ينتظرون الكثير من الشباب في هذه المرحلة التي يبدأ فيها نمو الشخصية وتشكل معالم البلوغ. إن الدور المهم الذي يلعبه الأستاذ في حياة التلميذ إذ يحاول أن ينمي فيه مختلف القدرات بإيصال ما تحمله له البرامج الدراسية، وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن يدعمه بالتأثير عليه في تنميته نحو سن الرشد (Katia 2012). وما تساهم فيه حصص التربية البدنية والرياضية في التكوين المتوازن والمتكامل للشخصية، وللنمو البيولوجي والمعرفي والعاطفي والعلائقي، وتعزيز الوعي بالذات ومراقبتها كما تبرز صفات: الكرم والولاء والرغبة في التفوق وروح التعاون والمثابرة، كما أن الممارسة الرياضية والتمارين الجسدية تبرز تنمية مفهوم الذات بصفة خاصة ومفهوم الذات بدوره يلعب دورا مركزيا في تنمية الشخصية التي تبرزها أهم النظريات في العلوم النفسية، فمفهوم الذات الإيجابي هو أساس للأداء الاجتماعي والمهني السليم وعليه يعتمد إلى حد كبير وكذلك من أجل الارتياح الشخصي والشعور بالرضى النفسي (Alfredo, 2001).

منه جاءت الدراسة للتعرف على ما يراه أساتذة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية من خلال نظرتهم إلى مادة التربية البدنية والرياضية في بناء التوافق النفسي لدى التلاميذ في هذه المرحلة من عمرهم والتي تتميز بمواجهتها لمرحلة المراهقة التي تعد من أكثر مراحل النمو إثارة لدى الباحثين في العلوم النفسية لما لها من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية وانفعالية تكون بمثابة مؤشر على بناء جديد قد بدأ يفتح.

وعليه فالدراسة تركز على معرفة نظرة أساتذة التعليم الثانوي لفعالية تدريس مادة التربية البدنية والرياضية لبناء معالم التوازن النفسي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية.

الدراسات السابقة

دراسة مالكي عمار وآخرون (مالكي، 2020):

تناولت الدراسة معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية من قيم أخلاقية وروح الجماعة والانفعالات النفسية بين التلاميذ وأجريت في السنة الدراسية 2019/2018 في ثانوية واحدة بمدينة البيض تضم 246 تلميذ استخرج منهم عينة احتمالية تضم 71 تلميذ بالطريقة العشوائية البسيطة واعتمدت الاستمارة كأداة للدراسة بعد بنائها وتحكيمها والتأكد من صدقها وثباتها وتوزيعها. استخلص من خلالها أن لحصة التربية البدنية والرياضية دورا فعالا وأساسيا في تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وأن لها أيضا فعالية في تنمية القيم الأخلاقية وبناء روح الجماعة والتعاون وتحسين الانفعالات النفسية بين التلاميذ كما أن لهذه الحصص تأثيرا إيجابيا على حياة الفرد اتجاه المجتمع وبالتالي يجب اعتبارها مادة كباقي المواد الدراسية واعطائها الأهمية القصوى، وتوعية التلاميذ وجميع الأساتذة للمادة أو لغيرها بالاهتمام بها.

دراسة عمر شليحي وآخرون (عمر، 2021):

هدفت الدراسة إلى معرفة وجهة نظر الدور الذي يقوم به أستاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه القيم الأخلاقية من وجهة نظر تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. وأجريت الدراسة على عينة احتمالية تمثلت في 230 تلميذ منهم 115 ذكورا و115 إناثا استخرجوا بطريقة عشوائية من مجتمع بحث يضم 5470 تلميذا من أربع ثانويات متواجدة بدائرة بريكة في السنة الدراسية 2019/2018 واستخدم استبيان كأداة للدراسة بعد بنائه ثم تحكيمه والتأكد من صدقه وثباته، واعتمدت فيه مجموعة من القيم الأخلاقية منها الأمانة والتعاون والطاعة والنظام والنظافة وتحمل المسؤولية والتسامح والصدق والآداب العامة والقيم الاجتماعية والوسطية ونبذ العنف والعدل والتواضع والشجاعة والروح الرياضية. استخلص الباحثون على وجود دور بارز لأستاذ التربية البدنية والرياضية في توجيه القيم الخلقية وتهذيب النفوس وتقويم السلوك واعداد الفرد للتصرف في المواقف المختلفة، وإعداد الشخصية المتوازنة التي تجمع قوة العقل والروح وقوة الجسم. كما أكدت الدراسة على أن النشاط البدني والرياضي المدرسي من الوسائل التي تعمل على تنمية قيم الصدق والأمانة والتعاون

والشجاعة وأن ممارستها تنمي بدرجة عالية قيم احترام وحب الآخرين والتواضع وحسن الخلق لدى التلميذ.

دراسة: قديد اعمر وآخرون (قديد، 2019)

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير خبرة وجنس أستاذ التربية البدنية والرياضية على تنمية بعض العلاقات الاجتماعية من خلال الأداء المهارى الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث. واستخدم الباحثان الاستبيان والمقابلة كأداتين للدراسة لقياس. فبعد بنائهما وتحكيمها وقياس ثباتهما وصدق اتساقهما الداخلي. واتخذ الباحثان من مجتمع بحثهما سبعة (07) ثانويات من بلدية الجلفة وكان عدد التلاميذ 5081 واستخرجوا عينة احتمالية من 129 تلميذ بطريقة عشوائية وزرع عليهم الاستبيان، أما الأساتذة فقد تم استخدام المقابلة معهم لجميع الثانويات السبعة وكان عددهم 36 أستاذًا واستخلص الباحثان أن عامل الأقدمية لدى الأستاذ تلعب دورا هاما بحيث أن الأساتذة الذين لهم أقدمية أكثر لهم فعالية أكثر في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي. أما من حيث الجنس فلم توجد هناك فروق تذكر مما يدل أن هناك نفس الفعالية في تنمية المهارات لدى أساتذة التعليم الثانوي حسب الجنس في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

دراسة: Alfredo et all (2001, Alfredo)

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل درجة العلاقة بين بعض المتغيرات لممارسة الرياضة ومفهوم الذات. وأجريت الدراسة على عينة تمثيلية من 153 تلميذا منهم 79 ذكور و 74 إناث عمرهم من 11 إلى 13 سنة من مجتمع بحث مدرسي من إقليم الباسك (Pays Basque) في السنة الدراسية 1995/1996 من مجموع 1527. ومن مجموع عينة البحث 123 منهم شاركوا في إحدى الرياضات المدرسية بتدريبات منتظمة، و 30 تلميذا لم يشاركوا في أي رياضة 8 ذكورا و 22 من الإناث ثم استخدم ثلاثة استبيانات كأداة للدراسة: استبيان الوصف الذاتي (-SDQ Self Description Questionnaire) (Mash, 1983) واستبيان الإدراك الذاتي البدني للأطفال والشبان (-Children and Youth) (Whitehead, 1995) Physical self Perception CY-PSPP وقد كيّفه من PSPP (Fox, 1989) واستبيان الملف الشخصي المهم المتصور (-PIP Perceived Important Profile) (Fox, 1983) واستخلص الباحث أن المشاركين في إحدى الرياضات المدرسية بتدريبات منتظمة لهم نتائج أفضل لمفهوم الذات. من غير المشاركين.

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والتي لها علاقة ببحثنا التي تبين من خلالها ميدانيا أن حصص التربية البدنية والرياضية وما تلعبه الأنشطة الرياضية للفرد بصفة عامة سواء كان داخل المؤسسات التربوية أم خارجها من تأثير إيجابي على الصحة البدنية والنفسية والعقلية وما تتميه فيه من قيم أخلاقية وتقويم للسلوك ومن شخصية متوازنة وحب الآخرين وإعداد للروح والعقل والتوازن النفسي والاجتماعي والانفعالي وما تتميه الأنشطة الرياضية في مفهوم الذات الإيجابي الذي يلعب الدور المركزي في تنمية الشخصية والارتياح الشخصي والشعور بالراحة النفسية وبالتوافق النفسي.

التساؤل العام للدراسة

نظرا لما يقوم به الأستاذ في العملية التربوية السليمة التي بدونه لا يمكن أن تؤدي المهام المنوطة بها خدمة للتلميذ من أجل إعداد التلميذ سليم من جميع الجوانب للوصول به لفرد متزن متكامل صالح لخدمة المجتمع الذي يمكن الأداء الاجتماعي والمهني السليم ولن يتأتى ذلك إلا إذا تحقق لديه مفهوم الذات الإيجابي الذي يصدر من صحة نفسية سليمة وارتياح شخصي وشعور بالرضى النفسي وبالتالي يتحقق التوازن النفسي لدى التلميذ من جميع النواحي إعداد التلميذ. وكما سلف ذكره ما للنشاط البدني والرياضي من فعالية يمكن التساؤل: هل الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية يعتبرون أن ل حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس فعالية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ؟

فرضيات الدراسة:

هناك اعتبار منخفض لفعالية حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اعتبار فعالية حصص التربية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ تبعا للأقدمية في الوظيفة (حسب الأقدمية في التدريس)

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اعتبار فعالية حصص التربية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ تبعا للجنس (أساتذة ذكور/أساتذة إناث).

2. الهدف العام للدراسة:

هذه الدراسة تحاول معرفة إدراك أساتذة مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية لفعالية وقيمة حصص التربية البدنية والرياضية

للتلاميذ وهل يعتبرونها ذات فعالية تعمل على بناء معالم التوازن النفسي للتلاميذ وأنها تمثل الأساس القوي لوصول التلميذ إلى معالم التوازن النفسي الذي يعتبر من أهم مستويات الصحة النفسية التي تمكن من الشعور بالاستقرار النفسي وتقوية العلاقات الاجتماعية والروابط الإنسانية والسيطرة على الحالة النفسية.

3. تحديد المفاهيم الإجرائية:

التربية البدنية والرياضية: هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني وهي من العمليات التربوية التي يكسب من خلالها الفرد المهارة البدنية والعقلية والاجتماعية والأخلاقية، وهي أساسية من أجل المكتسبات السلوكية، هي لا تنمي الجانب البدني فقط بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية (بوزاهر، 2018). وهي أيضا العملية الاجتماعية للتعبير عن سلوكيات الكائن البشري الناشئ (خالد، 2012)

التوازن: ذكر كارل روجرز أن التوازن هو كيفية إدراك الفرد لذاته، فالفرد المتوازن هو الفرد القادر على إدراك الحقائق بشكل جيد يجعله يتقبل المواقف التي يتعرض لها حتى ولو كانت مخالفة لرغباته فيتعامل، معها وهي التي تساعده على بناء شخصيته، والتعامل مع المواقف الجديدة بحكمة وثبات ومعرفة التصرف في مواجهة الأحداث وهي بذلك القدرة على تغيير سلوكه عند مواجهة سلوكات جديدة (أحمد، 1985) وهي أيضا مجموع العمليات النفسية التي تساعد الفرد على متطلبات الضغوطات المتعددة (رمضان، 1998)، فهي بذلك قدرة الشخص على تقبل المور والعمل على تبنيها في تنظيم الشخصية وهذا ما ذهب إليه كارل روجرز

التوافق النفسي: هي مرادفة للسعادة والرضا النفسي بها يتزن شعور الفرد وتمكنه من الاستقرار والسعادة والرضا والراحة وهي مرادفة للثبات الانفعالي والنفسي والتوافق النفسي يصل إليها الإنسان عندما يقدر ذاته ومواهبه وملكاته وهو بذلك يعمل على تقدير ذاته ومن عوامل الوصول إليها:

- الصحة الجسمانية وتعني الحفاظ على صحة بدنية خالية من الأمراض.
- الاستقرار والثبات في الحياة الاجتماعية والنفسية والحصول على قدر كبير من الهدوء والتفاهم والمودة.
- تجنب الضغوط النفسية.
- اكتساب المهارات لحل المشاكل بكل هدوء وثبات وحكمة.
- التخلص من الطاقة السلبية والمشاعر المحملة بالغضب والحزن والغيرة.
- الاستعداد لكل الطوارئ والتفأول والتهيؤ لكل الظروف.

- التمسك بالعلاقات الإنسانية وتقبل الآخرين وتكوين العلاقات مع الغير.
- الاستقرار الروحي والاندماج وتقبل الاختلافات.
- التعلم بواسطة التجارب وقبول أفكار الغير.

4. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

نظرا لأهمية الدراسة الاستطلاعية في البحوث الأكاديمية والتربوية ومدى تزويدها للباحث بالمعلومات الضرورية فيما يتعلق من التأكد بمدى صلاحية المقاييس المستعملة في جمع المعلومات وتوفرها على الخصائص السيكمومترية المطلوبة لإجراء مثل هذه البحوث.

والتأكد من سلامة الصياغة اللغوية لفقرات المقاييس ومدى تجاوب أفراد العينة معها وفهمها حتى يتجنب الغموض والتأويل الشخصي من قبل أفراد العينة لها. فتم خلال الفترة الممتدة من 23 مارس إلى غاية 30 مارس 2021 بثلاثة ثانويات بولاية عين تموشنت: البشير الإبراهيمي والفضيل الورثاني سيدي بن عدة والشريف التلمساني بني صاف. وقام باستخراج بطريقة المعاينة الاحتمالية الطبقية 08 أساتذة من كل ثانوية بمجموع إجمالي 24 أستاذ 12 ذكور و 12 إناث موزعين حسب الجدول التالي:

الثانوية	أساتذة ت. ب. ر (***)			أساتذة المواد الأخرى			مجموع الأساتذة		
	ذ	إ	مج	ذ	إ	مج	ذ	إ	مج
01	01	01	02	01	01	02	04	04	08
02	01	01	02	01	01	02	04	04	08
03	01	01	02	01	01	02	04	04	08
04	03	03	09	03	03	06	12	12	24

(*) البشير الإبراهيمي رقم 01، الفضيل الورثاني رقم 02، سيدي بن عدة والشريف التلمساني رقم 03.

(**) أساتذة التربية البدنية والرياضية.

4. 1. وصف وسائل القياس:

تتمثل أداة الدراسة التي اعتمدها الباحث للتعرف على إدراك أساتذة مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية لفعالية وقيمة حصص التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في استبيان لقياس نظرة أساتذة التعليم الثانوي لفعالية تدريس مادة التربية البدنية والرياضية لبناء معالم التوازن النفسي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي.

بناء على الدراسة المسحية التي قام بها الباحث في الجانب النظري والتي استقاها من خلال الاطلاع والاستفادة من الدراسات السابقة التي بينت ميدانيا أن حصص التربية البدنية والرياضية لها تأثير إيجابي على الصحة البدنية والنفسية والعقلية وما تنميه فيه من قيم أخلاقية وتقويم للسلوك ومن شخصية متوازنة وحب الآخرين وإعداد للروح والعقل والتوازن النفسي والاجتماعي والانفعالي وما تنميه الأنشطة الرياضية في مفهوم الذات الإيجابي الذي يلعب الدور المركزي في تنمية الشخصية والارتياح الشخصي والشعور بالراحة النفسية وبالتوافق النفسي

وبناء على أساس التصور العام لدراسة الموضوع وأهدافه من جهة وخصائص العينة وفروض البحث من جهة أخرى قام الباحث بتصوير لأهم الأبعاد التي تعتمد للوصول إلى تقدير الذات وبالتالي إلى التوازن النفسي وقام الباحث بتصميم مقاييس جاءت في سبعة أبعاد يشمل كل بعد مجموعة من الفقرات تهدف إلى قياس ما هدفت إليه الدراسة حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح وصف وسائل القياس

رقم البعد	البعد	رقم الفقرة
01	الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية	11،10،09،01
02	الثبات والاستقرار	02،03،04،05،06
03	اكتساب المهارات لحل المشاكل	13،16،17،18
04	التخلص من الطاقة السلبية	19،20،21

26,25,24,23,22,15,14	التمسك بالعلاقات الإنسانية.	05
28,27,12,08,07	الاستقرار الروحي والاستعداد للطوارئ	06
33,32,31,30,29	قبول التعلم وأفكار الآخرين	07

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

تم القيام بعملية حساب صدق ثبات أداة الدراسة لمعرفة مدى ملائمتها للغرض الذ أعدت من أجله وكانت كالتالي:

• صدق المحكمين: عرضت على مجموعة من المحكمين من أهل

الاختصاص لتحديد مدى صلاحية الفقرات من حيث الصياغة وتحديد علاقة الفقرات مع الأبعاد وقيمتها في القياس وقام الباحث ببعض التعديلات في الصياغة وحذف بعضها وإضافة فقرات أخرى رأى المحكمون فعاليتها.

• الاتساق الداخلي للمقياس: اتخذ الباحث من أجل حساب صدق محتوى

المقياس لحساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين الأبعاد والفقرات والدرجة الكلية للمقياس كون أن اتساق البنود من خلال معاملات الارتباط الدالة احصائيا بينها وبين الدرجة الكلية يشير إلى أن بنود المقياس متماسكة ومترابطة ومتسقة فيما بينها وهذا مؤشر معقول على صدق المقياس.

• توضح أن كل العبارات مرتبطة بالبعد الذي تنتمي إليه، بحيث تراوحت

قيم الارتباطات بين (0.91- 0.61) وهي دالة عند 0.01، بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه وبين (0.77- 0.39) بين كل عبارة والمقياس ككل، وبين (0.82- 0.53) بين كل بعد والمقياس ككل، وهي نسب كلها دالة عند (0.01)، وبالتالي فهي نتائج تؤكد مدى صدق المقياس وصلاحيته للدراسة الأساسية.

- ثبات المقياس: لمعرفة ثبات المقياس لمعرفة ثبات المقياس اعتمد الباحث ثلاث طرق (أساليب) وهي: (ألفا كرونباخ- جوتمان- التجزئة النصفية) وكانت النتائج كما يلي :

أسلوب القياس	ألفا كرونباخ Alpha coefficient	جوتمان L.A Guttman 1945	التجزئة النصفية
الدرجة الكلية	0.93	0.93	0.79

- من خلال النتائج يتبين أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في الأساليب الثلاث، وهذه الدرجة العالية من الثبات تجعله يتمتع بثقة عالية في نتائجه، وصلاحيته في الدراسة الأساسية.
مجتمع الدراسة وعينة البحث:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة منها بادر الباحث من خلال تطبيق أداة البحث على المجتمع الذي اتخذه الباحث بهدف جمع المعطيات والبيانات التي تدخل في إطار التحقق من فرضيات البحث والإجابة عن تساؤلاته. زمن إجراء الدراسة فكان في نهاية الثلاثي الأخير من الموسم الدراسي 2021/2020.

تمت الدراسة في سبع ثانويات من ولاية عين تموشنت وهي ثانوية أبي ذر الغفاري وثانوية مهاجي محمد الحبيب وثانوية مغني صنديد وثانوية داودي محمد وثانوية ادريس العفيفي وثانوي تامزوغه وابن الهيثم تم الاتصال بمديري الثانويات وكان التجاوب إيجابى لحد كبير. وبعد شرح التعليمات على المتعلقة بتطبيق المقاييس والتوضيح وبشكل مستفيض لإجراءات التطبيق، تم توزيع 340 استمارة وبشكل غير متساو على الأساتذة في 10 من شهر مايو من سنة (2021) وتجمع في العشرين من نفس الشهر ونفس السنة (2021). وبعد جمعها وتعدادها تحصل الباحث على 305 استمارة مع استبعاده إحدى عشرة استمارة نظرا لعدم ملئها بشكل صحيح، وبالتالي تم الابقاء على 292 استمارة

قابلة للاستغلال.

خصائص عينة الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة على عينة تعدادها 292 أستاذًا من التعليم الثانوي يتوزعون على سبع ثانويات بشكل غير متساو، منهم (151 ذكرًا) بنسبة (51.71%) و(141 أنثى) بنسبة (48.28%)، ويمتوسط عمري قيمته (38.87) وانحراف معياري يقدر ب (7.27). وخبرة مهنية، تتراوح بين سنة (1) واحدة، و35 سنة خبرة، يقدر متوسطها الحسابي ب (14.38) وانحراف معياري (7.68). والجدول يوضح ذلك:

جدول يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس:

النسبة المئوية	العدد	
51.71	151	الذكور
48.28	141	الإناث
100%	292	المجموع

الجدول توزيع أفراد العينة حسب الخبرة المهنية

النسبة المئوية	العدد	الفئات
39,04	114	أقل من 5 سنوات
40,41	118	من 5 إلى 10 سنوات
20,50	60	10 سنوات فأكثر
100	292	المجموع

يظهر من خلال الجدول رقم (39) أنّ توزيع أفراد العينة من حيث متغير الخبرة في مهنة التعليم.: نجد نسبة (39,04%) تتراوح خبرتهم أقل من 5 سنوات. و(40,41%) من أفراد العينة تتراوح فيها الخبرة من (من 5 إلى 10 سنوات)، و(20,50%) تتراوح خبرتهم المهنية من (10 سنوات فأكثر).

أما عن المتوسط الحسابي للخبرة المهنية فيقدر ب (14.38) وانحراف معياري يقدر ب (7.68). في حين تتراوح الخبرة بين سنة واحدة و35 سنة خبرة كما سبقت الإشارة إلى ذلك.

- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع، وخصائص العينة وطبيعة الفرضيات والتصور العام للموضوع. استعمل الباحث الأساليب التالية:

- 1- النسبة المئوية: لحساب المتغيرات الجنس، والخبرة المهنية.
- 2- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: لحساب متوسط متغيرات الدراسة.
- 3- اختبار "ت" لدراسة الفرق بين بين العينات.
- 4- تحليل التباين: لدراسة الفرق بين أكثر من مجموعتين.
- 5- معادلة شيفيه: عند المقارنة البعدية لمعرفة اتجاه الفرق بعدما تكون الفرضية عديمة الاتجاه.
- 6- معامل ارتباط بيرسون: لمعرفة الارتباط بين عبارات المقاييس وأبعادها من جهة، وبين ارتباط العبارات والمقياس العام، والأبعاد بالمقياس العام من جهة أخرى. (الاتساق الداخلي).

4. 2. عرض وتحليل النتائج:

بعد التأكد أن المقاييس المستعملة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق. قام الباحث باستغلال المعلومات المجمعة بما يتناسب وطرح إشكالية الموضوع وفرضياته مستعينا بالنظام الإحصائي (SPSS).

لقياس نظرة أساتذة التعليم الثانوي لفعالية تدريس مادة التربية البدنية والرياضية لبناء معالم التوازن النفسي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي. اعتمد الباحث خمس درجات وهي دائما . غالبا . أحيانا. نادرا. لا أبدا وطلب من الأساتذة المعنيين بالبحث الإجابة عن الفقرات التي اعتمدها في الاستبيان بالإجابة باختيار واحدة من بين الدرجات الخمسة المعتمدة من خلال نظرهم لفقرات الاستبيان. واعتبر الباحث أن الإجابة بـ "دائما" يعني أن المربي له اعتبار بصفة دائمة. أما الإجابة بـ "غالبا" فتدل أنه له اعتبار لكن ليس دائما بل في غالب الأحيان. أما الإجابة بـ "أحيانا" فهذا يعني أنه يعتبرها إلا في

بعض الأحيان أي بصفة منخفضة أما الإجابة بـ " نادرًا " فهذا يدل على أنه يعتبرها لكن بصفة منخفضة جدا. أما الدرجة الأخيرة وهي الإجابة بـ " لا أبداً " فهذا يعني أنه ليس له اعتبار على الإطلاق. ومنه إن الإجابات بـ "أحيانا" و"نادرًا" و "لا أبداً" تدل على أن له اعتبار منخفض لفعالية فقرة البند أما الإجابات بـ "غالبًا" و"دائمًا" فتدل على أن له اعتبار مرتفع لل فقرات البنود التي تشير لفعالية التربية البدنية والرياضية.

بعد عملية تطبيق أدوات البحث على أفراد مجتمع الدراسة وجمع معطياتها قام الباحث باستخدام المؤشرات الإحصائية المناسبة بهدف اختبار فرضيات بحثه وتحصل على النتائج التالية:

طريقة استغلال استبيان البحث:

بعد الانتهاء من عملية تطبيق الاستبيان على أفراد مجتمع الدراسة قام الباحث بتحويل إجاباتهم إلى القيم التالية:

دائماً: 05، غالباً: 04. أحيانا: 03. نادراً: 02. لا أبداً: 01.

إن الهدف من عملية تحويل إجابات الفاعلين التربويين إلى قيم هو الوصول إلى تحديد طبيعة اعتبارات فعالية حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس لدى أفراد العينة في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ. من خلال مجموع الأجوبة التي حددوها على فقرات الاستبيان، ومقارنة المتوسط الحسابي للأبعاد مع مجالات الدرجات الخمسة المعتمدة. بحيث أن كل مجال يعادل درجة من الدرجات المعتمدة في الاستبيان.

ومنه مجالات التقدير الخمسة تكون كالتالي:

[1-01,8] 02,6 - 01,8] 02,6 - 03,4] 03,4 - 04,2] 04,2 - 5]

وهذا يعني أن:

❖ المتوسط الحسابي الذي يكون في مجال [1 . 01,8] يكون في مجال تقدير "لا أبداً".

❖ المتوسط الحسابي الذي يكون في مجال [01,8 . 02,6] يكون في مجال تقدير " نادرًا".

- ❖ المتوسط الحسابي الذي يكون في مجال [02,6 – 03,4] يكون في مجال تقدير " أحيانا " .
- ❖ المتوسط الحسابي الذي يكون في [03,4 – 04,2] مجال يكون في مجال تقدير " غالبا " .
- ❖ المتوسط الحسابي الذي يكون في مجال [04,2 – 05] يكون في مجال تقدير " دائما " .

4. 2. 1 عرض نتائج الفرضية الأولى:

هناك اعتبار منخفض لفعالية حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجال التقدير
الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية	03,35	00,92	أحيانا
الثبات والاستقرار	03,37	01,12	أحيانا
اكتساب المهارات لحل المشاكل	03,24	01,19	أحيانا
التخلص من الطاقة السلبية	03,39	01,11	أحيانا
التمسك بالعلاقات الإنسانية.	02,87	01,11	أحيانا
الاستقرار الروحي والاستعداد للطوارئ	03,30	01,39	أحيانا
قبول التعلم وأفكار الآخرين	03,31	01,47	أحيانا

الجدول يبين أن جميع الأبعاد توافقت مجال تقديرها مع تقدير أحيانا مما يدل على أن جميع التي استعملها الباحث لقياس ما يعتبره الأستاذ أن لحصص التربية البدنية والرياضية فعالية في بناء معالم التوازن النفسي مما يدل أن الأستاذ له اعتبار منخفض لفعالية التربية البدنية في بناء التوازن النفسي للتلميذ. كما أن كل المتوسطات الحسابية اقتربت من 01 معياري إذ تراوحت بين [01,47 – 0,92] وهذا ما يؤشر على أن درجات هذا البعد تنشت حول متوسطها الحسابي مما تدل على أن هناك تجانس استجابة أفراد العينة على فقرات هذا البعد.

ومنه تحققت الفرضية التي تعتبر أن هناك اعتبار منخفض لفعالية حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ.

4. 2. 2 عرض نتائج الفرضية الثانية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند في اعتبار فعالية حصص التربية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ تبعا للأقدمية في الوظيفة (حسب الأقدمية في التدريس):

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المج	159.87	2	79.94	1.89	غير دالة
داخل المج	5271.62	125	42.17		
بين المج	67.84	2	33.92	0.92	غير دال
داخل المج	4590.12	125	36.72		
بين المج	120.69	2	60.34	3.52	دال عند 0.03
داخل المج	2138.02	125	17.10		
بين المج	47.36	2	23.68	1.60	غير دال
داخل المج	1840.13	125	14.72		
بين المج	26.44	2	13.22	0.64	غير دال
داخل المج	6562.52	125	20.50		
بين المج	21.30	2	10.65	0.69	غير دال
داخل المج	1924.41	125	15.39		
بين المج	122.52	2	61.29	1.71	غير دال
داخل المج	4468.91	125	35.75		
داخل المج	1822.96	125	14.58		

كشفت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الأبعاد الخاصة لا اعتبار فعالية حصص التربية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ تبعا للأقدمية في الوظيفة (حسب الأقدمية في التدريس)، باستثناء بعد اكتساب المهارات لحل المشاكل التي أثبتت نتائج الدراسة أنه

تجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة تبعاً لاختلاف الأقدمية لديهم ولمعرفة اتجاه الفروق بين فئات الأساتذة قام الباحث باستعمال المقارنة البعدية (معادلة شيفيه) التي كشفت على النتائج التالية

مستوى الدلالة	قيم فروق المتوسطات			المتوسطات الحسابية	مجموعات المقارنة	
	فئة 3	فئة 2	الفئة 1			
غير دال	0.67	1.80	–	07.67	الفئة 1	اكتساب
0.03	*2.48	–		09.48	الفئة 2	المهارات لحل
				07.00	الفئة 3	المشاكل

كشفت معادلة شيفيه عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.03) بين فئة الأساتذة التي أقدميتهم بين 05 إلى 10 سنوات والفئة التي أقدميتهم من 10 فأكثر لصالح فئة من 05 إلى 10 سنوات وذلك بمتوسط حسابي قيمته (9.48) وبفارق في المتوسط قيمته (2.48) عن المتوسط الحسابي لذوي الخبرة من 10 فأكثر الذي بلغت قيمته (7.00) وهذا يبين أنّ الأساتذة ذوا أقدمية 5 سنوات إلى 10 سنوات يعتبرون أنّ لحصص التربية البدنية والرياضية فعالية لكي يكتسب التلميذ مهارات لحل المشاكل من وقوف بثبات وحكمة في مواجهة الصراعات.

4. 2. 3 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اعتبار فعالية حصص التربية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ تبعاً للجنس (أساتذة ذكور/أساتذة إناث).

الأبعاد	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية	الذكور	16.59	6.60	0.70	غير دال
	الإناث	15.78	6.49		
الثبات والاستقرار	الذكور	12.68	5.91	0.61-	غير دال
	الإناث	13.34	6.22		
اكتساب المهارات لحل المشاكل.	الذكور	9.75	3.96	2.34	دال عند 0.02
	الإناث	8.15	3.72		

غير دال	1.64	4.18	8.90	الذكور	التخلص من الطاقة السلبية
		4.19	7.68	الإناث	
غير دال	0.35	4.71	6.40	الذكور	التمسك بالعلاقات الإنسانية.
		4.33	6.12	الإناث	
غير دال	0.91	3.64	8.57	الذكور	الاستقرار الروحي والاستعداد للطوارئ
		4.06	8.12	الإناث	
غير دال	0.64-	6.72	13.09	الذكور	قبول التعلم وأفكار الآخرين
		5.23	13.78	الإناث	
		3.37	7.62	الإناث	

كشفت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الأبعاد الخاصة لاعتبار فعالية حصص التربية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ تبعا للجنس (أساتذة ذكور/ أساتذة إناث)، باستثناء بعد اكتساب المهارات لحل المشاكل التي أثبتت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة تبعا لاختلاف الجنس لديهم. وأثبتت الدراسة أن الفرق فيه لصالح الأساتذة الذكور. نفس البعد كان فيه الفرق دال بين الأساتذة حسب أقدميتهم مما يدل أن الأساتذة ينظرون أن للتربية البدنية والرياضية ذات فعالية على اكتساب مهارات في حل للمشاكل بحكمة وثبات في التعامل للمشاكل التي تواجهه.

4. 3. تفسير ومناقشة النتائج:

الفرضية الأولى التي تنص أن هناك اعتبار منخفض لفعالية حصص التربية البدنية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ. أسفرت النتائج أن الأساتذة يعتبرون أن حصص التربية البدنية والرياضية ليست لها فعالية في بناء التوازن النفسي لدى التلاميذ، وهذا يتنافى مع ما توصلت إليه الأبحاث والدراسات العلمية (MELINA,2018)، ودراسة عمار وآخرون (مالكي، 2020)، دراسة عمر التليجي وآخرون (عمر، 2020)، ودراسة Alfredo et

all (Alfredo,2001)، وما لأهمية هذه الحصص في تحسين السلوك وتنمية الشخصية(بوزاهر،2018) و(خالد،2012).

الفرضية الثانية التي تنص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند في اعتبار فعالية حصص التربية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ تبعا للأقدمية في الوظيفة، أسفرت نتائجها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للأقدمية باستثناء بعد واحد من بين سبعة (07) أبعاد وهذا ما يتنافى مع ما ذهبت إليه الدراسات العلمية دراسة قديد اعمر وآخرون(قديد،2019) بحيث أن عامل الأقدمية أكثر فعالية في تنمية العلاقات الاجتماعية لدى التلاميذ.

الفرضية الثالثة التي تنص هناك فروق ذات دلالة إحصائية في اعتبار فعالية حصص التربية والرياضية في المدارس لدى الأساتذة في مرحلة التعليم الثانوي في المنظومة التربوية الجزائرية في بناء التوازن النفسي لدى التلميذ تبعا للجنس (أساتذة ذكور/أساتذة إناث). أسفرت نتائج الدراسة ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الأساتذة تبعا للجنس باستثناء بعد واحد من بين سبعة (07) أبعاد وهذا ما يتوافق مع دراسة قديد اعمر وآخرون(قديد،2019) مما يدل أن هناك نفس اعتبار لفعالية حصص التربية البدنية والرياضية للأساتذة على اختلاف جنسهم.

الخاتمة:

أصبح موضوع التوازن النفسي محل اهتمام الكثير من الباحثين، فهو يمثل عبئا كبيرا من الناحية الصحية والاقتصادية والتنظيمية. ذلك نتيجة التكاليف الكبيرة على الفرد والمجتمع. لقد بدأ الاهتمام يتزايد بمدى خطورة التوازن النفسي من قبل المجتمعات الغربية، خاصة بعد أن أصبحت آثار التوازن النفسي ونتائجها السلبية على الفرد خاصة، وهذا لمجابهة العلل

والأمراض التي تهدد راحة ورفاهية السكان وصحتهم وللأثار الصحية- نفسية كانت أم جسدية- التي تلحق بالتلميذ نتيجة ظروف الحياة القاسية وغير ملائمة.

هذا الاهتمام بالتوازن النفسي قاد الباحثين في هذه المجتمعات إلى القيام بالعديد من الأبحاث والدراسات التي تحاول الكشف عن الجوانب المتعلقة بأسبابها ونتائجها وكيفية إدارتها والتعامل معها، لكن بالمقابل في مجتمعنا الجزائري خاصة لازال الاهتمام بهذا الموضوع لا يتعدى كتابة بعض المقالات والكتب المحدودة جدا، كما أن هذه الدراسات في معظمها تبحث في مصادرها وآثارها دون الاهتمام باستراتيجيات التعامل وكيفية العمل لاكتساب العادات الصحية في الحياة اليومية، وماهي السبل من أجل الوصول إلى التوازن النفسي.

لهذا جاءت هذه الدراسة كي تبرز فعالية حصص التربية البدنية والرياضية من أجل تحقيق التوازن. لكن رغم فعاليتها إلا أن الفاعلين التربويين المتمثلين في الأساتذة لا يولون اعتبارا كبيرا لهذه المادة.

التوصيات والاقتراحات:

- لابد من إعطاء الأهمية القصوى لمادة التربية البدنية والرياضية.
- العمل على تكوين قاعدي صحيح لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- الرسالة وتحسين المعارف لدى الأساتذة في ميادين الصحة النفسية.
- تزويد الأساتذة بكل الآليات والوسائل الحديثة التي تمكنهم من معرفة تلامذتهم معرفة جيدة من جميع النواحي النفسية والاجتماعية والانفعالية ومختلف التغيرات الوجدانية والفكرية للشخصية لمرحلة المراهقة.
- التكثيف من البحوث والدراسات في مجال التوازن النفسي والانفعالي.

المصادر والمراجع:

الكتب:

1. أحمد، عزت راجح، (1985)، *أصول علم النفس*، دار المعارف، ط3 القاهرة.
2. خالد، محمد الحشوش، 2012، *طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة*، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر، الأردن.
3. رمضان، محمد القذافي (1998)، *الصحة النفسية والتوافق*، المكتب الجامعي الحديث، ط3، القاهرة.

المجلات والدوريات والصحف:

4. عمر، شليحي وآخرون، (2021)، *أستاذ التربية البدنية والرياضية ودوره في توجيه القيم الخلقية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي*، مقال منشور بمجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية/المجلد:06/العدد 2021.01.
5. مالكي، عمار وآخرون (2020) *اسهامات التربية البدنية والرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الأقسام النهائية*، دراسة مسحية أجريت على بعض ثانويات مدينة البيض، مقال منشور مقال منشور بمجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نوفمبر 2001.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

6. حبيب، بن صافي (2019)، *الاستراتيجيات الوقائية من العنف في الوسط المدرسي حسب رأي الفاعلين التربويين*، مذكرة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة وهران.
7. بوكرم، فاطمة الزهراء أغلال، (2006)، *قدرة المعلم الجزائري للعلوم الطبيعية على التحكم في كفاءات العلوم*، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية "حول تعليمية مادة العلوم الطبيعية، غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.

8. Katia, Soos, (2012) , *l'influence de L'EPS, « Quels sont les facteurs qui peuvent donner aux élèves l'envie de pratiquer un sport en dehors du cadre scolaire ?* Mémoire professionnel, Bachelor/Diplôme Enseignement préscolaire et primaire, Lausanne, Haute école Pédagogique, semestre - Automne 2012.

9. MELINA, CHARLEBOIS-TEJEDA, (2018), *LES LIENS ENTRE L'ACTIVITE PHYSIQUE. LA MOTIVATION SCOLAIRE ET LE RENDEMENT SCOLAIRE DES ELEVES DU PRIMAIRE*, Mémoire présenter de la maitrise en éducation, Université du Québec A Montréal.

مواقع الانترنت:

10.O.M.S (2021) revue électronique 20/03/2021:

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/index.html>

11.Alfredo, G, et all (2001), *L'EDUCATION PHYSIQUE L'ECOLE ET L'AMELIORATION DU CONCEPT,DE SOI*, Article disponible en ligne l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-staps-2001-3-page-75.htm>.