مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية. المجلد 10 رقم 1.
ص ص. 78- 84. (جوان 2021)

أسباب عدم حرص ومواظبة النساء على ممارسة الرياضة داخل القاعات الخاصة

Reasons for women's lack of keenness and perseverance in practicing sports in private halls

يسقر فتيحة و قاصدي حميدة

جامعة الجزائر 03 – معهد التربية البدنية والرياضية-
ayayesamine@gmail.com / kahamida@yahoo.fr

أستقبل بتاريخ: 2021/03/29 تم قبوله بتاريخ:2021/05/23 نشر بتاريخ: 2021/07/09

ملخص. تهدف هذه الدراسة الى تسليط الضوء على الاسباب الجوهرية التي حالت دون ان تتكون فكرة الممارسة الدائمة في اذهان النساء الممارسات لمختلف انواع الانشطة الرياضية التي تمارس داخل القاعات الرياضية الخاصة رغم نقص تأثير القيم الاجتماعية و الثقافية و الايديولوجية و التصرفات السلبية المعارضة على التعبير البدني و السلوكي" للمرأة في كل اشكال الممارسة الرياضية" لزعر.2001

.

الكلمات الدالة: عدم حرص ومواظبة ، النساء، الرياضة ،القاعات الخاصة

Abstract.

This study aims to shed light on the real reasons that prevented the idea of an assiduous and regular practice to develop within women practicing all sports activities inside a private gym. Despite the explosion of old societal, "cultural and ideological values and the negative actions condemning the bodily and behavioral expression "of women in sport in all its forms". lazar .2001

Key-words: Women's lack of keenness, practicing sports, private halls

مقـد مــة.

تمثل المرأة جزء هاما من المجتمع ،و نظرا لازدياد الوعي بأهمية الدور الذي تلعبه في سبيل الارتقاء بالمجتمعات والأمم ودورها المتميز في بناء الأسرة و المحيط الاجتماعي و تنشئة أجيال المستقبل (احسان محمد الحسن،2005، ص107) ، وجب التفكير في صحتها و علاقتها بالنشاط البدني و الرياضي ، و من اجل هذا نعتمد في ذلك على تعريف المنظمة العالمية للصحة (م.ع.ص، 2013) : " فهي حالة من المعافاة الكاملة الجسدية والنفسية والاجتماعية ،لا مجرد اختفاء المرض أو العجز "

فممارسة نشاط بدني ورياضي بصفة دائمة لعدة سنوات بدون انقطاع خاصة بعد سن البلوغ والمسؤوليات اتجاه العمل و الاسرة هو احسن ضمان للتقيد بهذه العادة الجيدة طوال فترة حياة الفرد لما له من فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة،فهو يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول ونشاط أكثر، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري وآلام أسفل الظهر والسمنة، بالإضافة الى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الاجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي(العتوم، 2009، ص501).

الخلفية النظرية:

بالرغم من التحسن الذي طرا في السنوات الاخيرة على المكانة الاجتماعية للمرأة في المجتمع الجزائري وإتاحة المجال امامها بمشاركة الرجل في جميع انشطته المهنية و الوظيفية و التعليمية و الترويحية و الابداعية إلا ان تجربتها في ممارسة الانشطة الرياضية لاتزال محدودة .
تشير الادلة و الحقائق العلمية و البحثية (abassi zohra, 2005, cnes 2005, lazar 2001, fatma zohra 2007, ANPDSF 2021)
الى ضعف رغبة معظم النساء الجزائريات مهما تكن الخلفية الاجتماعية و المهنية التي ينحدرن منها في ممارسة الانشطة الرياضية داخل البيوت او خارجها لأسباب لا تتعلق بتوفر التسهيلات المادية و الفنية من عدمه بقدر ما تتعلق بالمواقف الهشة و اللاعقلانية التي تحملها المرأة و المجتمع المحلي ازاء الرياضة و انشطتها المتنوعة.
هذه المواقف التي توارثتها اجيال النساء منذ فترة طويلة و التي سببها التنشئة الاجتماعية للإناث وقنواتها الفكرية و التربوية ، و الانحدار الاجتماعي و البيئي وأخيرا الجماعات و المؤسسات المرجعية التي تتفاعل معها النساء في الحياة اليومية lazar;2001.
من بين اسباب اختيار الموضوع هي التجربة الشخصية على مستوى القاعات الرياضية في الجزائر العاصمة و كذا زميلاتنا في العمل اللواتي يشاركن نفس النظرة و ايضا احتكاكنا ببعض الممارسات و المدربات و تبادل النقاش، حيث كانت الرغبة للممارسة في البداية شديدة اعتقادا منا ان القاعة الرياضية هو مكان تتوفر فيه شرروط الممارسة مثل عدم الاختلاط و الراحة النفسية (العفة ، الحياء، صورة الجسد ...الخ.) ، لكن مع مرور الوقت لاحظنا نوع من العزوف ونقص في المواظبة و الاستمرارية على مزاولة الانشطة المقترحة ، هذا ما ادى بنا الى طرح المشكل التالي : هل عدم حرص النساء و مواظبتهن على النشاط الرياضي داخل القاعات الخاصة راجع الى نقص التكفل بهن من حيث متطلبات ورغبات الممارسات او الى نقص التكوين لدى المؤطرين وضعف البرامج المقترحة او اسباب اخرى مادية (المصاريف الشهرية) و ثقافية (التنشئة الاجتماعية و الوسط الذي تعيش فية وطبيعة قيم المجتمع).
التساؤلات الجزئية:
- هل يعود عدم حرص و مواظبة النساء على الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة الى عدم الاخذ بعين الاعتبار متطلبات ورغبات الممارسات من حيث الفروق الفردية ؟.
- هل يعود عدم حرص و مواظبة النساء على الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة الى اسباب مادية (المستحقات الشهرية ومصاريف التنقل) وثقافية (نقص الوعي)؟ .

للإجابة على هذا السؤال الجوهري وضعت الباحثة الفرضية العامة التالية:
ترجع أسباب عدم حرص و مواظبة المرأة عن ممارسة الأنشطة الرياضية داخل القاعات الخاصة الى نقص التكفل من حيث كفاءة التأطير والبرامج المقترحة ومنهجية العمل،ناهيك عن اسباب اخرى منها مادية وثقافية.

الفرضيات الجزئية:
1. أسباب عدم حرص و مواظبة النساء عن الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة راجع الى عدم الاخذ بعين الاعتبار متطلبات ورغبات الممارسات من حيث دوافع الممارسة و الفروق الفردية.
2. أسباب عدم حرص و مواظبة الممارسات عن الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة راجع الى اسباب مادية (المستحقات الشهرية ومصاريف التنقل) وثقافية (نقص الوعي) .

تحديد المصطلحات و المفاهيم:

عدم الحرص والمواظبة :
يتمثل في نقص الاهتمام و اللامبالاة وعدم التزام و التغيب الشبه دائم للممارس بالحضور إلى القاعة ، حسب المواعيد الرسمية المحددة لذلك .

النساء:
اسم للأنثى البالغة من أولاد آدم، ولا يطلق عليها (امرأة) إلا بعد البلوغ، «فالصغيرة لا تسمى امرأة .

الصلة بين المرأة والنساء: يتضح مما سبق إن المرأة مفرد (النساء) من غير لفظه، أو مفرد (نسوة) التي جمعها (نساء) ، ويمكن القول أن المرأة لا تطلق إلا على الأنثى البالغة من بني آدم، أما النساء فيشمل البالغة وغير البالغة.

الرياضة:

هي عباره عن حركات منتظمه يقوم بها الفرد للوصول الى مايسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقه البدنيه والهدف هو تحقيقها كالتوازن والرشاقه والدقة والقوه والمرونة ايضا وهي تسعى الى تحقيق التوازن مابين الجانب النفسي والعقلي والبدني .

القاعات الخاصة:

الصالات الرياضية :هي المكان الذي يضم الأدوات والمعدات لغرض ممارسة الرياضه البدنية (جيم انيزيوم) للمحافظة على صحة ورياضة الإنسان و يحتوي على التدريب ،اللياقة البدنية، التغذية ،المشورة الصحية، العلاج الطبيعي.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى دولية :

بعنوان "أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية" تم إنجازها من طرف رندة صالح جوارنة، باسم محمد الفريحات (مجلة جامعة كربلاء العلمية –المجلد السابع- العدد الثاني/إنسانى/ 2009) أجريت على عينة من 200 طالبة من طالبات كلية عجلون الجامعية)، حيث درسوا أسباب عزوف طالبات كلية عن ممارسة الأنشطة الرياضية تبعا للمتغيرات (نوع الدراسة، مكان السكن، الدخل الشهري) ومن خلال التحليل الإحصائي تم التوصل إلى مجموعة من النتائج منها: تعد الأسباب الاجتماعية من أهم الأسباب، تليها العوائق النفسية.

كذا يعد ارتفاع أسعار الأدوات والأجهزة الرياضية من أهم الأسباب المادية لعزوف الطالبات عن ممارسة الأنشطة الرياضية. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأسباب عزوف الطالبات تبعا للمتغيرات (نوع الدراسة، مكان السكن، الدخل الشهري).

الدراسة الثانية محلية :

بعنوان "أسباب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي" من اعداد مقداد نشيدة 2018، دراسة نشرت في مجلة (مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والفنية SPAPSA رقم 13 (1/2018) مارس 2018) حيث أرجعت أسباب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية إلى العوامل الشخصية، العوامل الأسرية، العوامل الاجتماعية، كما ذكرت أن هذه العوامل تتأثر بمتغير السن، الحالة العائلية، عدد الأولاد.

المنهجية:

بعد بناء الاستبيان حسب طريقة رينسيس ليكرت (RENSIS LIKERT 1932) الذي يعتبر من أفضل أساليب قياس الاتجاهات حيث يقوم هدا الاخير باستطلاع راي المستجوبين بالإجابة عن الأسئلة المطروحة مستعينا بأحد الآراء الواردة في الاستبيان مثل " لا اوافق- اوافق نوعا ما– اوافق"، وقد قسمته الباحثة إلى ميدان واحد ذو محورين ، وهي كالتالي:

من السؤال 01 حتى السؤال 07 حول أسباب عدم حرص و مواظبة النساء عن الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة راجع الى عدم الاخذ بعين الاعتبار متطلبات ورغبات الممارسات من حيث دوافع الممارسة و الفروق الفردية.

من السؤال 08 الى 14 حول أسباب عدم حرص و مواظبة الممارسات عن الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة راجع الى اسباب مادية (المستحقات الشهرية ومصاريف التنقل) وثقافية (نقص الوعي، التنشئة الاجتماعية و الوسط الذي تعيش فيه وطبيعة قيم المجتمع).

و للتأكد من صدق محتواها وكذا مناسبتها لخصائص عينة البحث، من حيث سهولة الفاظ عبارتها وفهمها من طرف النساء أفراد العينة، ، قامت الباحثة باختبارها ميدانيا عبر شبكة التواصل الاجتماعي بالاعتماد على تقنية الكرة الثلجية.

منهج الدراسة:

اعتمدنا على المنهج المسحي الاجتماعي وهو عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد نظرا لملائمة لموضوع دراستنا.

مجتمع و عينة البحث:

يحتوي المجتمع الأصلي على 248 إمرأة منخرطة في مجموعتين مختلفتين على الفايسبوك (facebook) والفايبر(viber) ، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة قوامها(68 إمرأة) .

الوسائل الاحصائية المستعملة :

النسبة المئوية و المتوسط الحسابي :

يعتبر من أكثر مقاييس النزعة المركزية استعمالا ، يقوم بتحديد متوسط الدرجة الوسطى في التوزيع،ويحسب بطريقة مباشرة بـ مج (س) .رجات وتقسيمها على "ن"أي أن المتوسط يساوي:

م =

عرض وتفسير مقياس ليكرت وكيفية ن **ندامه:**

في مقياس ليكارت الثلاثي إذا كانت الاجابات هي إحدى الخيارات الثلاث المذكورة في الاستبيان مثل (لا اوافق - اوافق نوعا ما - اوافق) فانه عادة ما تدخل القيم (الأوزان) كما في الجدول التالي:

الوزن	الرأي
1	لا اوافق
2	اوافق نوعا ما
3	اوافق

يتم بعد دلك حساب المتوسط الحسابي (المتوسط المرجح) ثم يحدد الاتجاه حسب قيم المتوسط المرجح كما في الجدول التالي:

المتوسط المرجح	الرأي
من 1 إلى 1.66	لا أوافق
من 1.67 إلى 2.33	اوافق نوعا ما
من 2.34 إلى 3	أوافق

نلاحظ أن طول الفترة المستخدمة هنا هي(2/3) أي 0.66 وقد حسبت طول الفترة على أساس أن الأرقام الثلاثة 1 ◄► 2 ◄► 3 قد حصرت فيما بينها مسافتين (2).

تحليل النتائج:

عرض و تفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

جدول رقم (3): يمثل الاتجاه العام للإجابات الخاصة بالفرضية الاولى و الثانية.

الأسئلة	المتوسط الحسابي	اتجاه إجابة المستجوبين	الأسئلة	المتوسط الحسابي	اتجاه إجابة المستجوبين
1	*2.34*	أوافق	8	*1.66*	لا أوافق
2	*3*	أوافق	9	*1.25*	لا اوافق
3	*2.99*	أوافق	10	*1.15*	لا اوافق
4	*2.55*	أوافق	11	*1.45*	لا أوافق
5	*2,72*	أوافق	12	*1.77*	اوافق نوعا ما
6	*2.66*	أوافق	13	*1.89*	اوافق نوعا ما
7	*2.89*	أوافق	14	*2.26*	اوافق نوعا ما

من خلال الجدول رقم (1)، نلاحظ أنا الاتجاه العام لمعظم الإجابات كانت نحو العبارة أوافق وكان دلك في الأسئلة التالية: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) بمتوسط حسابي قيمته الصغرى تساوي 2.34 والكبرى 3 .

جدول رقم (4): عرض نتاج اختبار الفرضية الاولى و الثانية

الفرضيات	الإجابات			النسبة
	أوافق	اوافق نوعا ما	لا اوافق	
أسباب عدم حرص و مواظبة النساء عن الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة راجع الى عدم الاخذ بعين الاعتبار متطلبات ورغبات الممارسات من حيث دوافع الممارسة و الفروق الفردية.	55	25	20	%100
	37.4	17	13.6	68
3.أسباب عدم حرص و مواظبة الممارسات عن الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة راجع الى اسباب مادية (المستحقات الشهرية ومصاريف التنقل) وثقافية (نقص الوعي) .	69.5	12	18.5	%100
	47.26	8.16	12.58	68

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

نستنتج من خلال هذا التحليل أن معظم الإجابات 55 % من اجابات الممارسات ما يعادل 37.4 % من عينة البحث تؤكد على أن تكوين المدربات يؤثر على معرفة وفهم وتطبيق التمارين المقترحة خاصة من حيث حمل التدريب (الشدة و المدة و التكرار) و احترام مبادئه خاصة ما يسمى بفردية التدريب حيث كانت معظمهن يمارسن نفس البرنامج.

التحليل الذي أقيم مؤخرا، أظهر أن مستوى التكوين عرف نوعا من التدهور،هذا التراجع موجود على مستوى أجهزة التكوين التابعة لكل من وزارة التعليم العالي والرياضة ، و اكثرهن من اللواتي يعملن في هذه القاعات هن في اختصاص التدريب الرياضي(يسقر،2014).

يرجع بعض المدربات ، سبب العزوف عن ممارسة الرياضة أو عدم الانتظام في ممارستها في الوسط النسوي، هو غياب الاهتمام بتكريس ثقافة ممارسة الرياضة في الوسط المدرسي، و يلفتن الانتباه إلى أنّ المشكل يتمثل في كون بعض القاعات الموجودة لا تضمن بالضرورة ممارسة الرياضة وفق القواعد الصحية الصحيحة، لأنّ المدربات لسن مؤهلات للتدريب، فيُعلمن الزبونات حركات خاطئة، خاصة فيما يتعلق برياضة الرقص الإيقاعي التي تركز بعضهن من خلالها على حركات القفز بالدرجة الأولى.

ضف الى ذلك عدم الاحترافية كثيرا ما يتسبب في متاعب صحية لبعض النساء، نظرا للأخطاء التي ترتكبها بعض المدربات غير المؤهلات، ويكون ثمن ذلك، غالبا، حركات خاطئة تؤثر على سلامة الجسم.

والملاحظ كذلك في هذا الإطار هو أنّ "الأيروبيك" ما زالت الرياضة الأكثر رواجا وسط الجزائريات، فالعديد من أنواع الرياضة تبقى غير معروفة رغم أهميتها، كما أنّ كثرة الإقبال على هذه الرياضة يسبب الملل مع مرور الوقت، إذ يفترض تغيير نوع الرياضة الممارسة بين فترة وأخرى بحسب أهل الاختصاص.

ضف الى ذلك تركيز مسيروا القاعات الرياضية الخاصة على جمع المال و اهمال تحسين الأداء وجودة العمل وانتقاء الإطارات ذات كفاءة التي يمكنها من اضافة قيمة للاستثمار الخاص لمالك القاعة.

من جهة اخرى ارجعت نفس الممارسات اسباب عدم حرصهن و مواظبتهن عن الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة الى اسباب مادية و ثقافية بنسبة 69.5 % ما يعدل 47.26 من اجابات الممارسات.

وهذا راجع حسب راينا الى وجود فضاء اخر اكثر تمكنا ودراية اقل تكلفة وهي قناة اليوتوب "youtube"التي تعرض على مستخدمها بالصوت و الصورة في مكان تواجده (المنزل، مكان العمل ...الخ) برامج تدريبية حسب المستوى الرياضي و السن من طرف اخصائيين .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من جهة اخرى ارجعت نفس الممارسات اسباب عدم حرصهن و مواظبتهن عن الممارسة الرياضية داخل القاعات الخاصة الى اسباب مادية و ثقافية بنسبة 69.5 % ما يعدل 47.26 من اجابات الممارسات.وهذا راجع حسب راينا الى وجود فضاء اخر اكثر تمكنا ودراية اقل تكلفة وهي قناة اليوتوب "youtube" التي تعرض على مستخدمها بالصوت و الصورة في مكان تواجده (المنزل، مكان العمل ...الخ) برامج تدريبية حسب المستوى الرياضي و السن من طرف اخصائيين .

رغم ان لا يعرفن بعضهن البعض، إلاّ أنّ مكان ممارسة الرياضة يجمعهن، نساء من مختلف الفئات العمرية يشتركن في أداء التمارين الرياضية لغايات مختلفة، ولكنّ الوعي بأهمية الرياضة ليس بالضرورة السبب الذي يدفعهن لممارسة الرياضة، لأنّ كثيرات ينشدن التخلص من بروز البطن والاستجابة لرغبة الزوج في الحفاظ على قوام رشيق، وفي المقابل، قليلات هن من يتعاملن مع الرياضة كثقافة وأسلوب حياة. إنّ نسبة النساء اللواتي يمارسن الرياضة بصفة منتظمة تتراوح ما بين 7 الى 10 % ، بالإضافة إلى أنّ المترددات على قاعة الرياضة عاملات، حيث لا يندرج الاهتمام بالرياضة في قاموس النساء الماكثات بالبيت في المجتمع الجزائري."

وفيما يخص الأسعار، فتبين أنّها تتفاوت من قاعة إلى أخرى، وتختلف حسب نوع الرياضة الممارسة وعدد الحصص الممارسة خلال كل أسبوع، ففي بعض القاعات العمومية، يصل سعر الاشتراك الشهري إلى ألف دج، ليقفز إلى 3آلاف دج في بعضها، فيما يحطم رقما قياسيا في البعض الآخر من قاعات الرياضة، حيث يصل سعر ساعة واحدة من الرياضة إلى ألف دج! رغم أنّ نوعية الأجهزة المستخدمة لا تختلف عن غيرها من القاعات الموجودة.

ضف الى ذلك العادات السيئة التي تميل اليها النساء اكثر و هي الخمول و الكسل لا ن طبيعة عملها في البيت و نوع مهنتها في المكتب او المصنع لا يتطلب جهد كبير و من ثم فأنها تحتاج الى حركة و نشاط تعويضى من خلال ممارسة النشاط الرياضى خاصة مع تحسن الظروف المعيشية اين اصبح تنقلها لشراء ابسط الاشياء في المحلات التجارية القريبة صعب بدون سيارة وهذا ناتج عن نقص الثقافة الرياضية و التوعية و التحسيس بفوائد الممارسة خاصة وان في مجتمعنا هذا المرأة اقل حركة و تعرضا للهواء الطلق كما ان حياتها الاجتماعية اضعف من حياة الرجل الامر الذي ينتج عنه ضعف الحركة وقلة في النشاط البدني من الرجل فهي اكثر تعرضا للسمنه و البدانة وضعفا في اللياقة بحكم تكوينها البيولوجي وبالأخص في مرحلة سن اليأس (اميرة حمدان ،2017) كما تتعرض الى تقلبات صحية في فترات الحيض و الحمل و الولادة تتأثر معها صحتها و نشاطها وتصبح بحاجة ماسة الى تمرينات و انشطة تعويضية ووقائية تتناسب و طبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات.

خلاصة:

لعل أنّ الانطباع الّذي يتبادر إلى الأذهان إثر تناول هذا الموضوع هو انتشار الأجهزة الرياضية في البيوت أو الإقبال على قاعات الرياضة بشكل ملحوظ، لم يرق بعد إلى المستوى المطلوب، في الوقت نفسه، يغيب فيه تكريس مبدأ الحرص على ممارسة الرياضة في الحياة اليومية في المدارس. تبقى الممارسة الرياضية مطلبا ملحا لكافة الفئات، لاسيما فئة العاملات بالنظر إلى الضغوط المهنية التي يعشنها، والّتي ساهمت في انتشار أمراض كثيرة؛ كمرض القولون والتهاب المعدة...الخ.

المراجع والمصادر:

- احسان محمد الحسن.(2005) . علم الاجتماع الرياضي (ط 1) دار وائل للنشر ، عمان- الاردن
- اميرة حمدان، عبد الهادي شتيوي.(2017). رسالة ماجستير"دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية، محافظة شمال الظفة الغربية" جامعة النجاح الوطنية "نابلس فلسطين. https://repository.najah.edu/bitstream/handle/20.500.11888/12826/
- رندة صالح جوارنة، باسم محمد الفريحات. (2009). "أسباب عزوف طالبات كلية عجلون الجامعية عن ممارسة الأنشطة الرياضية" (مجلة جامعة كربلاء العلمية –المجلد السابع- العدد الثاني/إنسانى
- العتوم، عدنان.(2009)،دراسة دوافع ممارسة الطلبة جامعة مؤتة للانشطة الرياضية داخل الجامعة،مجلة جامعة مؤتة للابحاث ،موتة، الاردن.
- مقداد نشيدة 2018 "أسباب عزوف المرأة العاملة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي" ، دراسة نشرت في مجلة (مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والفنية SPAPSA رقم 13 (1/2018)
- يسقر فتيحة ،2014، اطروحة دكتوراه " دراسة تحليلية و نقدية لواقع الرياضة المدرسية الجزائرية- نحو اقتراح برنامج "افاق" جامعة الجزائر 3.
- Abassi. Z. (2005). Sport, Culture et Société. office des Publications universitaires, Alger.

- Association nationale pour la promotion et le développement du sport féminin (ANPDSF) (2021). la pratique féminine en Algérie accuse du retard "https://www.aps.dz/sport/118716-sport-la-pratique-feminine-en-algerie-accuse-du-retard.
- Algérie: les femmes se mettent au sport, https://www.rfi.fr/fr/afrique/20160124-algerie-femmes-sport
- Lazzar. s. (2001), entraves culturelles et pratique sportive en milieu scolaire algérien, revue jeunesses et vie.MJS.
- OMS. (2013). La santé mentale: renforcer notre action. Disponible sur: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/.