

دور النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية السلوك الصحي لتلاميذ السنة الخامسة (10-12) سنة من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية المستحدثين: دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات مدينة تيسمسيلت -الجزائر-

The role of extracurricular sport activities in developing healthy behaviour of fifth-year students (10-12 years old) from the point of view of the newly appointed physical education and sport teachers.

سليمان نارون ⁽¹⁾ * عبد العزيز سامي ⁽²⁾

⁽¹⁾⁽²⁾ جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية، البويرة، الجزائر.

⁽¹⁾s.naroun@univ-bouira.dz ⁽²⁾a.saci@univ-bouira.dz

تاريخ الاستلام: 2025/10/15؛ تاريخ القبول: 2026/04/16؛ تاريخ النشر: 2026/06/30

ملخص:

تهدف دراستنا لمعرفة دور النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية بعض السلوكيات الصحية لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية المستحدثين، حيث استعمل الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وطبقت الدراسة على عينة مكونة من 58 أستاذا اختيرت بطريقة قصدية، ولجا الباحثان إلى الاستبيان في جمع المعلومات والملاحظات بعد إخضاعه إلى التحكيم والتأكد من صدقه وثباته ثم تطبيقه على عينة البحث بحيث أثبتت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين دور النشاط الرياضي اللاصفي وتنمية السلوك الصحي لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي اللاصفي؛ السلوك الصحي؛ الطور الابتدائي؛ أستاذ التربية البدنية والرياضية.

Abstract:

Our study aims at knowing the role of extracurricular sport activities in developing some healthy behaviours of fifth-grade primary school students from the point of view of the newly appointed physical education and sports teachers. The researchers used the descriptive approach because it is more appropriate for the nature of this study.

The study was applied to a sample of 58 teachers who were selected Intentionally.

The researchers exploited a questionnaire to collect information and observations after subjecting it to arbitration so as to ensure its validity and reliability, then applying it on the research sample.

The results proved the existence of a correlation between the role of extracurricular sports activities and the development of healthy behavior of fifth-grade primary school students.

Keywords: extracurricular sports activities; healthy behavior; primary stage; physical education and sports teacher.

1- مقدمة:

تعتبر الأنشطة التربوية بصفة عامة في التعليم الابتدائي من أهم مقومات العملية التعليمية التي تسهم في تربية النشء تربية متكاملة في جميع مراحل الدراسة، إلا أن الأنشطة البدنية والرياضية بصفة خاصة لها دور فعال لبناء الجانب الحسي الحركي الجانب الاجتماعي والنفسي والجمالي للمتعلمين الضرورية لشخصية الطفل، كما تعد وسيلة مهمة في التعرف على بعض نقاط الضعف والصعوبات عند الأطفال والتي قد تؤثر في عملية النمو الطبيعي تبعاً لما تحتاجه وتتطلبه هذه المرحلة التربوية والتعليمية⁽¹⁾، فالأنشطة المدرسية هي الأداة التي تستخدمها المدرسة في تنشئة تلاميذها إذ ليس الغرض

(1) زهواني سفيان أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية في الطور الابتدائي ومدى انعكاسها على النمو الاجتماعي النفسي عند الطفل مجلة نفسانيات وأنام، 6(1)، (2022) ص، 57.

الأساسي من الأنشطة المدرسية تمكين التلاميذ من مزاولة الأنشطة التي يرغبونها، وإنما الغرض منها اعتبارها إحدى الوسائل الفعالة التي تتبعها المدرسة لتحقيق وظيفتها الاجتماعية التربوية وهي تنمية، وصقل خبرات التلاميذ، وتدريبهم أثناء ممارستهم الأنشطة المتنوعة على العادات، والسلوك الاجتماعي القويم الذي يتطلبه المجتمع الذي يعيشون فيه والذي يجعل منهم مواطنين صالحين⁽²⁾.

ونستخلص من ذلك إن النشاط البدني الرياضي المدرسي يعتبر من أهم مقومات العملية التربوية التي تستهدف إعداد فرد ذو شخصية متزنة من جميع النواحي، كما انه يمثل الجانب التقويقي في التربية المعاصرة؛ لأنه يهتم اهتمامًا كبيرًا بالجوانب العلمية والحياتية اليومية للمتعلمين في مختلف مراحل نموهم.

وأن الأنشطة اللاصفية والتي هي جزء لا يتجزأ من الأنشطة البدنية والرياضية بكل أنواعها ومجالاتها تسهم بقدر كبير في تنمية شخصية التلميذ، وتربيته التربية الخلقية والاجتماعية والنفسية والجسمية والعقلية وجعلها سلوكيات صحية؛ مما يعدهم لمواقف الحياة المستقبلية، كما لها أثر كبير في تعليم التلاميذ يفوق أحياناً التعليم داخل المدارس.

وتعتبر التربية الحديثة باتجاهاتها المتعددة قائمة على النشاط اللاصفي بل وترتبط به ارتباطاً وثيقاً، فهو من أهم الجوانب التي يجب أن يُركز المنهج الدراسي عليها باعتباره وسيلة لا غاية لأنه يساعد في بناء الجوانب المختلفة المهمة للتلميذ كالجانب النفسي، الاجتماعي، المعرفي، البدني، التحصيلي، والأكاديمي، كما إنه يساعد في بناء القيم أيضاً مثل: القيم الحركية والجمالية ولكن للأسف الشديد إن معظم هذه الأنشطة اللاصفية الرياضية كانت تعاني من الإهمال واللامبالاة في ظل افتقادها لأستاذ متخصص في مادة التربية البدنية والرياضية ونقص الوسائل والمنشآت والميادين الخاصة بالنشاط البدني والرياضي، ولكن في الآونة الأخيرة اتخذت الدولة الجزائرية قرار جد شجاع بتخصيص أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية وتوفير له كل الوسائل والعتاد، كما تضمن القرار الأخير الصادر من مجلس الوزراء في 22 شهر سبتمبر 2024 من وزارة التربية الوطنية بالتنسيق مع وزارة الشباب الرياضية بتفعيل الرياضة المدرسية وإجباريتها وانتقاء المواهب

(2) البوهي وآخرون، الأنشطة المدرسية، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2005، ص 05.

الرياضية لجميع التلاميذ ذكورا وإناثا، وفي جميع المستويات والتخصصات الرياضية، وهذا ما اعتبرته الدولة الجزائرية والقائمين على الرياضة خطوة جد مهمة في النمو السليم للتلاميذ ومن جميع النواحي وإشراك أكبر عدد من المتدربين بالتعلق بالرياضة والإقبال عليها خاصة النشاطات اللاصفية الرياضية. ومن أجل إبراز أهمية وجود علاقة ارتباطية بين النشاط الرياضي اللاصفي وتنمية السلوك الصحي لتلاميذ الطور الابتدائي (10-12) سنة من وجهة نظر أساتذة المادة المستحدثين قمنا بطرح التساؤل التالي:

كيف يساهم النشاط البدني والرياضي اللاصفي في تنمية السلوك الصحي لتلاميذ السنة الخامسة ابتدائي (10-12 سنة) من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية المستحدثين ؟

2-التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني والرياضي اللاصفي وتنمية مجال الممارسة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-12 سنة) من وجهة نظر أساتذة المادة ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني والرياضي اللاصفي وتنمية مجال الصحة الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-12 سنة) من وجهة نظر أساتذة المادة ؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين النشاط البدني والرياضي اللاصفي وتنمية مجال النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (10-12 سنة) من وجهة نظر أساتذة المادة ؟

3- الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية إيجابية لممارسة النشاط البدني والرياضي اللاصفي وتنمية السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي (10-12) سنة من وجهة نظر أساتذة المادة المستحدثين .

3-1-الفرضيات الجزئية:

* توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية لممارسة النشاط البدني

والرياضي اللاصفي وتنمية مجال الممارسة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية(10-12 سنة) من وجهة نظر أساتذة المادة.

* توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية لممارسة النشاط البدني والرياضي اللاصفي وتنمية مجال الصحة الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية(10-12 سنة) من وجهة نظر أساتذة المادة.

* توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية لممارسة النشاط البدني والرياضي اللاصفي وتنمية مجال النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية(10-12 سنة) من وجهة نظر أساتذة المادة

4-أهداف الدراسة:

- تحديد أهمية الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية ومساهمتها بشكل إيجابي في تنمية السلوكيات الصحية كممارسة الرياضة السليمة والصحة الشخصية والقوام والتغذية والصحة النفسية.

- معرفة مدى اهتمام أساتذة التربية البدنية بهذه الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية وكيفية توظيفها لتنمية بعض السلوكيات الصحية للتلاميذ

- تأكيد الرفع من مستوى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية في الابتدائي.

- الوقوف على أهمية النشاط الرياضي اللاصفي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

-مدى مساهمة هذه الأنشطة اللاصفية لإعداد شخصية متوازنة ومتكاملة من جميع النواحي.

-إدماج أساتذة التربية البدنية بهذه الأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية والتعرف على منافساتها الفردية والجماعية .

-معرفة مدى اهتمام وتطبيق التلاميذ للسلوكيات الصحية الإيجابية من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة اللاصفي.

5-أهمية الدراسة:

* معرفة دور الأساتذة في تنشيط وإنجاح الأنشطة اللاصفية في المدرسة أو ما بين

المدارس .

* تساهم في تبيان أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية للتلاميذ والأساتذة وفائدتها للمجتمع.

* تساهم في تبيان دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في مجال الممارسة الرياضية ومجال الصحة الشخصية والجانب النفسي الاجتماعي.

* تساهم في إعادة بعث الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية والخارجية المدرسية.

6-مصطلحات الدراسة:

- تعريف النشاط البدني الرياضي: النشاط البدني الرياضي هو كل حركة جسدية تُنتجها مجموع العضلات الهيكلية وتتطلب بذل طاقة. التمرين (وهو فرع من النشاط البدني) مؤسسا له، ومُنظَّم، ومتكرر، هدفه تحسين اللياقة البدنية والمحافظة عليها، والرياضة شكل من أشكال النشاط البدني يتضمن المنافسة، ووضع قواعد، والعمل الجماعي، وغالبًا ما يكون مؤسَّسًا.⁽³⁾

- تعريف النشاط الرياضي اللاصفي: هو النشاط الذي يكون خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والهدف منه إعطاء الفرصة لكل تلاميذ المؤسسة الممارسة الأنشطة ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة من الأيام الدراسية وتكون مبرمجة مسبقا من قبل الأستاذ سواء كانت منافسة أو مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية⁽⁴⁾.

- التعريف الإجرائي: مجموع أنشطة فردية كانت أو جماعية مخصصة لتلاميذ الطور الابتدائي تكون خارج أوقات الحصة الرسمية، وتكون هذه الأنشطة داخل المؤسسة التربوية أو خارجها، ولها أهداف رياضية أخلاقية ونفسية واجتماعية .

(3) Claude Bouchard, Steven N. Blair, and William L. Physical activity and healthHaskell, editors.// 2nd ed.2012.

(4) هزلون أحمد عبد الرؤوف بن عبد الرحمان، دور خبرة الأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية والنشاط الرياضي اللاصفي في انتقاء الناشئين مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 07، العدد 17 جامعة الجلفة، 2020، ص81.

وينقسم النشاط الرياضي اللاصفي إلى نوعين داخلي وخارجي:

أ- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي: هو البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يعطي الفرصة لكل تلميذ أن يشارك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي.

ب- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي: هو النشاط الذي يكون في شكل مباريات منافسات رسمية بين الفرق المدرسية وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي رسمية بين الفرق المدرسية وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المنافسات الرسمية، كما يسهل عملية اختيار لاعبين ومنتخبات المدارس لمختلف المناسبات الوطنية والإقليمية والدولية⁽⁵⁾.

السلوك الصحي: ويُعرفه (جوتشمان) في دليل أبحاث السلوك الصحي بأنها "أنماط السلوك والأفعال والعادات التي تتعلق بالحفاظ على الصحة واستعادتها وتحسينها"⁽⁶⁾

كما يعرفه (Rabeau) مجموع القنوات التي يكونها الفرد عن السلوكيات الصحية السلبية أو بعض الجوانب السلبية للسلوك، ومحاولة إيجاد وسائل وطرق للتخلص منها⁽⁷⁾.

-الطور الابتدائي: المرحلة التي يلتحق فيها الطفل إلى المدرسة الابتدائية بحيث يتراوح عمره بين 6 سنوات و12 سنة، حيث تختلف شخصية الطفل فيها من طفل لآخر حسب نموه الجسدي، العقلي، الحسي الحركي، الانفعالي، الاجتماعي.

تشمل هذه المرحلة مرحلتين: مرحلة الطفولة المتوسطة بين 6 و9 سنوات ومرحلة

(5) المندلاوي، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية البدنية والرياضية، العراق، جامعة الموصل 1990، ص 05

(6) Gochman, D. S. (Ed.). (1997). Handbook of health behavior research II: Provider determinants. Plenum Press.

(7) Rabeau, M. (2006). The eternal quest for optimal balance between Maximizing pleasure and Minimizing harm. the compensatory healthy belief Model, British journal of health.

الطفولة المتأخرة بين 9 و12 سنة⁽⁸⁾.

- أستاذ التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي: أستاذ التربية البدنية والرياضية " هو المختص والمكون والمؤهل الأول لإعطاء العلم للأطفال من سن السادسة إلى الثانية عشر⁽⁹⁾. زمن واجباته تنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية والرياضية سواء في الاطار المدرسي أو غير المدرسي، فإن عليه أن يدرك أهداف التربية البدنية والرياضية في علاقاتها مع أهداف التربية العامة في مجتمعه، وهذا الإدراك يعبر عن توجه فكري تربوي، كما يشكل إطار عمل للالتزامات المطلوبة. فالعمل الناجح للأستاذ يتصف بالتجريب والتنظيم والإبداع والابتكار، وهو يقدر القيمة الكامنة في الجو الاجتماعي الحركي الإيجابي الذي يستطيع أن يخلقه التلاميذ عن طريق التخطيط الجيد والاختيار الحسن لمختلف الأنشطة، كما يقدر أن عملية التدريس إنما هي فن وعلم⁽¹⁰⁾.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة بلخير حاشي (دور النشاطات الرياضية اللاصفية في المؤسسات التربوية كعلاج لظاهرة العنف المدرسي دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة الجلفة 2018.

أهداف الدراسة:

- معرفة هل يمكن أن يساهم النشاط الرياضي اللاصفي الممارس داخل الثانويات في الحد أو التخفيف من بعض مظاهر العنف اللفظي كالسب والشتم الناجم عن طبيعة المنافسة (الفوز والخسارة أو عن طبيعة النشاط خاصة الألعاب الجماعية).

- محاولة الكشف عن العلاقة التفاعلية الناجمة عن طبيعة الأهداف السامية للممارسة الرياضية التي أن تساهم في التخفيف من تبعات العنف البدني والمتمثل في

(8) توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، ط، 1، 2000 ص55

(9) بن عبد الله عبد القادر وآخرون، اتجاهات أساتذة التعليم الابتدائي نحو التربية البدنية والرياضية مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 2018، ص25.

(10) عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم، دار الفكر العربي مصر، 1994، ص37.

الضرب والركل والدفع داخل إطار اللعبة أو خارجها.

- إبراز أهمية ممارسة الأنشطة اللاصفية في المؤسسات التربوية لاكتساب روح المسؤولية والانتماء والانضباط الذي يتجلى من خلال الحفاظ على المنشآت التربوية والرياضية بصفة خاصة.

- تحديد مدى ارتباط كل من السن والجنس في تحديد مستويات العنف داخل المؤسسة التربوية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية بين التلاميذ.

- محاولة الكشف عن فائدة الممارسة الرياضية لدى تلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية للأنشطة اللاصفية من خلال المقارنة بين التلاميذ غير الممارسين.

نتائج الدراسة:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العنف اللفظي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي، وهي لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في مقياس العنف المدرسي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العنف البدني بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي، وهي لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في مقياس العنف المدرسي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العنف ضد الممتلكات بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي، وهي لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في مقياس العنف المدرسي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العنف بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي تعزى لمتغير السن والجنس.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العنف بين التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي تعزى لمتغير السن والجنس.

الدراسة الثانية:

دراسة: مارسيل بومواسي (Marcel POMOHACI) بعنوان: الأنشطة الرياضية

اللامنهجية وأهميتها في عملية التنشئة الاجتماعية والتكامل لدى الأطفال . دراسة ميدانية
لتلاميذ مدرسة في رومانيا 2017. الأهداف:

- بناء استراتيجية عمل لتحسين الأوضاع واستعادة بيئة العمل الجماعي من خلال
تعزيز الأنظمة الحركية المثلث التي تتطلب التعاون والعمل الجماعي، بدءاً من محتوى
الأنشطة الحركية، سواءً من نوع السباق أو اللعبة، في تجربة تربية.

-زيادة تماسك علاقات التلاميذ في المدرسة الواحدة من خلال تعزيز العلاقات
التعاونية لتطوير أنشطة تعليمية مشتركة في مجال المهارات الحركية والاجتماعية.

النتائج:

-في المعيارين أ (+) وب (-) "قضاء وقت الفراغ مع الزملاء"، في المجموعة التجريبية،
نلاحظ زيادة في معامل تماسك المجموعة من 0.03 في الاختبار الأولي إلى 0.05 في الاختبار
النهائي، وكذلك زيادة في الاختيارات المتبادلة، في الاختبار الأول 9، وفي الاختبار الثاني 16.
وفيما يتعلق بالرفض المتبادل، فقد تمكنا من خفضه من 5 مرات مرفوض في الاختبار
الأول إلى 4 مرات مرفوض في الاختبار الثاني.

فيما يتعلق بمؤشر تماسك المجموعة في الاختبار الأولي، سجلنا قيمة 0.01، بحيث
ارتفع في الاختبار النهائي بمعدل 0.04. كان قادة المجموعة هم التلاميذ (11) IS، (13) LL،
و(6) CR، والذين تمكنوا من جمع معظم زملائهم معهم، من خلال العديد من الانتخابات
المتبادلة، حيث تم انتخابهم كقادة رسميين، وكان لهؤلاء التلاميذ تأثير كبير على المجموعة
الأخرى من التلاميذ لذا، يمكننا تأكيد الفرضية والقول إن برامج الأنشطة اللاصفية كان
لها آثار إيجابية على المجموعة التجريبية.

بالمقارنة في المجموعة الضابطة، حصلنا على معامل تماسك، في الاختبار الأولي، بلغ
0.03، وفي الاختبار النهائي، بلغ معامل التماسك 0.04.

وبالنسبة لمؤشر تماسك المجموعة، فقد سجلنا القيم نفسها في كل من الاختبار الأولي
والاختبار النهائي، وهو 0.01. وبالتالي، يمكننا أن نستنتج أن برامج الأنشطة الرياضية
اللاصفية كانت فعالة مقارنة مع أساليب التدريس القديمة في المجموعة التجريبية، وكانت

معاملات تماسك المجموعة أفضل من اختبار لآخر، مما يدل على رغبتهم في قضاء المزيد من الوقت معًا.

3 (الدراسة الثالثة: دراسة أبو بكر الصديق طيوب، بلال صغيري، زين الدين قدار) أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية اللاصفية في تنمية بعض القيم الأخلاقية (التسامح، الصدق، الاحترام) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الأساتذة، دراسة ميدانية بمتوسطات مدينة حمام الضلعة.

- أهداف الدراسة: - التعرف على أهمية الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية ومدى مساهمتها بشكل إيجابي في تنمية السلوكيات الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- الكشف عن النسب المتفاوتة بين السلوكيات الصحية لدى تلاميذ الطور المتوسط داخل وخارج أسوار المؤسسات التربوية.

- معرفة واقع ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية لدى التلاميذ.

- معرفة أهمية النشاط الرياضي اللاصفي للتلاميذ. -مدى مساهمة هذه الأنشطة في إعداد الأفراد الصالحين.

-معرفة مدى اهتمام أساتذة التربية البدنية بهذه الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية وكيفية توظيفها لتنمية بعض السلوكيات الصحية للتلاميذ.

-معرفة مدى اهتمام وتطبيق التلاميذ للسلوكيات الصحية الإيجابية من خلال الممارسة المنتظمة للأنشطة اللاصفية .

النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في منظومة القيم الاجتماعية حسب متغير الجنس كانت النتائج لصالح الإناث في قيم المبادرة الفردية والانضباط وآداب الحديث والصدقة. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في منظومة القيم الأخلاقية حسب متغير الجنس كانت النتائج لصالح الإناث في قيم الصدق والأمانة والوفاء بالوعد التسامح والعطاء، الاعتراف بالجميل.

- هناك فروق غير دالة إحصائية في منظومة القيم الاجتماعية حسب متغير

الاختصاص الدراسي (علمي أدبي) وذلك في قيمة المساواة لصالح العلمي فقط.

الدراسة الرابعة: دراسة ماهر أحمد مصطفى البزم بعنوان دور الأنشطة اللاصفية في تنمية القيم لطلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم بمحافظات غزة 2010.

هدفت هذه الدراسة إلى: معرفة دور الأنشطة اللاصفية في تحسين القيم الأخلاقية الاجتماعية الوطنية لدى تلاميذ الطور المتوسط من وجهة نظر أساتذتهم بمحافظات غزة. الخروج بمجموعة سبل تسهم في زيادة فاعلية الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم المرحلة الأساسية.

النتائج:

- الأنشطة اللاصفية لها دور مهم في تنمية قيم التلاميذ للطور الأساسي من وجهة نظر أساتذتهم. - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس. - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية والاجتماعية تعزى لمتغير التخصص. - لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية والاجتماعية تعزى لمتغير المنطقة التعليمية.

-الطرق المنهجية المتبعة

1-مجتمع وعينة البحث: ونعني به جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء والذين يكونون موضوع البحث ومشكلته، وفي موضوعنا تمثل مجتمع بحثنا من أساتذة التربية البدنية والرياضية الطور الابتدائي لبعض ابتدائيات ولاية تسمسيلت. العينة عبارة عن مجموعة من المفردات أو الوحدات مأخوذة من مجتمع ما، بحيث يمكن التنبؤ بخواص هذا المجتمع في ضوء النتائج التي يتم الحصول عليها من العينة، ومن المعروف انه كلما كانت العينة كبيرة كانت النتائج المستخلصة منها أقرب مطابقة لخواص المجتمع الأصلي⁽¹¹⁾. وقام الباحث باختيار العينة في صورة محدودة العدد حيث تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة وهم الأساتذة المشاركون في الرياضة المدرسية اللاصفية الداخلية

(11) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي)، القاهرة دار الفكر العربي، 2000، ص 216.

والخارجية، حيث بلغ عدد الأساتذة 58 أستاذا.

أدوات البحث: وتطلب إنجاز هذا البحث العلمي استخدام الأدوات التالية: ملاحظات الأساتذة، استمارات استبيان السلوك الصحي، والوسائل الإحصائية (spss) - .

2- العينة الاستطلاعية: تعد الدراسة الاستطلاعية الاستكشافية خطوة هامة أولية يطبقها الباحث للتعرف على ميدان دراسته وجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول موضوع بحثه لذا حرصنا على سلامة الإجراءات المنهجية، ومن أجل التأكد من مدى صلاحية أدوات جمع البيانات ومدى توفر العينة بجميع خصائص البحث المراد دراسته، فعرفها "مصطفى عشوي على أنها مرحلة أساسية في البحث العلمي وذلك لاتصالها المباشر بالميدان وهذا ما يجعل البحث موضوعي، ومن خلالها يتم التعرف على الظروف والإمكانيات الموجودة في الميدان ومدى صلاحية أدوات البحث المستعملة قصد ضبط جميع متغيرات البحث" (12).

وفي بحثنا لجأنا إلى عينة مشابهة من إحدى الولايات المجاورة تمثلت في 20 أستاذ تم اعتمادهم كعينة استطلاعية، وطبقت عليهم أدوات الدراسة .

3- الشروط العلمية للأداة: الصدق يشير إلى مدى صدق أداة القياس أو ما وضع لقياسه (13). وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا بتطبيق صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان والصدق البنائي لمحاور الاستبيان وكذلك صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد لقياسه، وبعد إنهاء الاستبيان وإعداده يقوم الباحث بعرض المحاور الرئيسية أو البنود على الخبراء والمحكمين للاستفادة من آرائهم ولزيادة الاطمئنان على ترتيب الأسئلة وفقا لأهميتها في المساهمة في المحور المراد قياسه، وبعد أن نأخذ آراء الخبراء يقوم الباحث بتصحيح بعض العبارات أو تعديل صياغة بعض الأسئلة لتوضيحها وتكون مفهومة ثم وضعها في الصورة العلمية الصحيحة (14).

(12) مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1994، ص 134 .
(13) عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ط 2، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر. 2000، ص 144-146.
(14) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر 2002، ص 167

الجدول رقم (01): يوضح معامل الارتباط بيرسون بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان.

الرقم	محاور الاستبيان	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
01	المحور الاول	0.655	دال إحصائيا
02	المحور الثاني	.0648	دال إحصائيا
03	المحور الثالث	0.672	دال إحصائيا

الجدول رقم (02): يبين قيمة معامل الفا كرونباخ .

عنوان المحاور	معامل الفا كرونباخ cronch'slph	عدد الفقرات
المحور الاول	0.809	10
المحور الثاني	0.804	10
المحور الثالث	0.819	10
مجموع العبارات	0.810	30

الجدول رقم 03: اختبار T للعينة الواحدة (One Sample T-test) : تم تطبيق هذا الاختبار لقياس دلالة الفرق بين المتوسطات والقيمة المحايدة .

المحور	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة P	الاستنتاج الإحصائي
الممارسة الرياضية	13.57	2.00	0.05	0.0001	دال إحصائيا
الصحة الشخصية	14.00	2.00	0.05	0.0001	دال إحصائيا
النفسي الاجتماعي	14.03	2.00	0.05	0.0001	دال إحصائيا

- في مجال الممارسة الرياضية: قيمة T المحسوبة (13.57) أكبر من قيمة T الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة 0.05 وقيمة $P < 0.0001$ مما يؤكد وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عالية.

- في مجال الصحة الشخصية: قيمة T المحسوبة (14.00) أكبر من قيمة T الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة 0.05 وقيمة $P < 0.0001$ مما يؤكد وجود علاقة ذات دلالة

إحصائية عالية. - في مجال تنمية الجانب النفسي الاجتماعي: قيمة T المحسوبة (14.03) أكبر من قيمة T الجدولية (2.00) عند مستوى دلالة 0.05 وقيمة $P < 0.0001$ مما يؤكد وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عالية.

عرض وتحليل النتائج: المحور الأول: الممارسة الرياضية:

الإجابات	النسبة المئوية العامة	المتوسط الحسابي العام	الانحراف المعياري
دائما	86.70%	2.76	0.43
أحيانا	9.10%		
نادرا	4.20%		
المجموع	100%		

التحليل والمناقشة: بما أن الانحراف المعياري 0.43 أقل من قيمة المتوسط الحسابي العام بقيمة 2.76 هذ يؤكد أن البيانات موزعة بشكل متقارب حول المتوسط، والنتائج المحصل عليها أكثر ثباتا ومصداقية وتجانس كبير للمبحوثين عند تحليل كل سؤال على حدة.

الجدول رقم (05): السؤال 05: يشارك في النشاطات والألعاب التي يكون فيها المنافسة قوية مع الزملاء.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دائما	53	91.37	2.81	0.47
أحيانا	01	1.72		
نادرا	04	6.89		
المجموع	58	100		

تحليل ومناقشة الجدول: من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن نسبة 91.37 % من الأساتذة يعتبر النشاط البدني الرياضي اللاصفي يشجع التلميذ على المشاركة في النشاطات والألعاب التي يكون فيها المنافسة قوية مع الزملاء، و 1.72% من الأساتذة أجابوا محايد و 6.89% أجابوا بغير موافق، كما أن قيمة الانحراف المعياري (0.47) أقل من قيمة المتوسط الحسابي (2.81) والذي سجل أعلى قيمة من بين أسئلة محور الممارسة الرياضية تؤكد وجود تجانس ويعكس ادراك الأساتذة للأهمية التنافس في تطوير المهارات الرياضية

بالنسبة للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.

الجدول رقم (06): السؤال التاسع: يتوقف التلميذ عن المشاركة في المنافسة أو التدريب إذا ما تكررت إصابته.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دائما	46	79.31	2.63	0.29
أحيانا	03	5.17		
نادرا	09	15.51		
المجموع	58	100		

تحليل الجدول ومناقشته: من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن نسبة 79.31% من الأساتذة يؤكد على توقف التلميذ عن المشاركة في المنافسة أو التدريب إذا ما تكررت إصابته، و 5.17% من الأساتذة أجابوا بأحيانا و 15.51% أجابوا بنادرا، كما أن قيمة الانحراف المعياري (0.29) أقل من قيمة المتوسط الحسابي (2.63) والذي سجل أدنى قيمة من بين أسئلة محور الممارسة الرياضية وهذا يؤكد على وجود تجانس، كما لا يهمل الأساتذة عن وجود اندفاع بدني والتحفيز السلبي لبعض التلاميذ تجاه الألعاب والمنافسات اللاصافية. **الجدول رقم 07: المحور الثاني: الصحة الشخصية.**

الإجابات	النسبة المئوية العامة	المتوسط الحسابي العام	الانحراف المعياري
دائما	87.20%	2.77	0.42
أحيانا	08.60%		
نادرا	4.20%		
المجموع	100%		

التحليل والمناقشة: بما أن الانحراف المعياري 0.42 أقل من قيمة المتوسط الحسابي العام بقيمة 2.77 هذا يؤكد أن البيانات موزعة بشكل متقارب حول المتوسط، والنتائج المحصل عليها أكثر ثباتا ومصداقية وتجانس كبير للمبحوثين عند تحليل كل سؤال على حدى، وأعلى نسبة لاجابة الأساتذة كانت (دائما) 87.20% وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

الجدول رقم (08): العبارة الأولى: النوم والراحة لساعات كافية. العبارة السابعة: شرب كميات كافية من الماء وخاصة عند رفع مستوى النشاط البدني والرياضي أثناء التدريب أو المنافسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دائما	54	93.10%	2.91	0.50
أحيانا	03	5.17%		
نادرا	01	1.72%		
المجموع	58	100%		

تحليل الجدول ومناقشته: من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن نسبة 93.10% من الأساتذة يعتبر النشاط البدني الرياضي اللاصفي يساعد على تنظيم النوم والاهتمام بشرب الماء بكميات كافية عند التدريب أو المنافسة لأعلى نسبة من التلاميذ وهذا ما أكدته النسبة المرتفعة للمتوسط الحسابي لهاذين السؤالين بقيمة (2.91) وبانحراف معياري بقيمة (0.50) اقل من قيمة المتوسط الحسابي، وهذا ما يؤكد على وجود تجانس وادراك الأساتذة إلى أهمية الراحة وعملية الترطيب لهاته الفئة. **الجدول رقم (09):** العبارة العاشرة: عند عدم تمكني من إكمال نشاط بدني رياضي ذو شدة مرتفعة يشجعي لإجراء فحص طبي .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دائما	37	63.79%	2.31	0.26
أحيانا	02	3.44%		
نادرا	19	32.75%		
المجموع	58	100%		

تحليل الجدول ومناقشته: من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن نسبة 63.79% من الأساتذة يؤكدون على دور النشاط الرياضي اللاصفي في الاهتمام بالصحة الشخصية للتلاميذ في جراء فحص طبي في حالة عدم القدرة على مواصلة الأنشطة الرياضية ذات الشدة المرتفعة، وكان هذا السؤال باقل نسبة مئوية واقل متوسط حسابي بقيمة (2.31)،

إلا أن قيمة الانحراف المعياري (0.26) كانت أصغر من المتوسط الحسابي وهذا ما يؤكد على وجود تجانس . المحور الثالث: الجانب النفسي الاجتماعي: الجدول رقم (10):

الإجابات	النسبة المئوية العامة	المتوسط الحسابي العام	الانحراف المعياري
دائما	89.10	2.79	0.44
أحيانا	7.50		
نادرا	3.40		
المجموع	%100		

تحليل الجدول ومناقشته: بما أن الانحراف المعياري 0.44 أقل من قيمة المتوسط الحسابي العام بقيمة 2.79 هذا يؤكد أن البيانات موزعة بشكل متقارب حول المتوسط، والنتائج المحصل عليها أكثر ثباتا ومصداقية وتجانس كبير للمبحوثين عند تحليل كل سؤال على حدى، وأعلى نسبة لاجابة الأساتذة كانت (دائما) 89.10%.. الجدول رقم (11): العبارة الثالثة: الثقة بالنفس والرضا على الأداء.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دائما	48	%82.75	2.74	0.39
أحيانا	05	%8.62		
نادرا	05	%8.62		
المجموع	58	%100		

تحليل الجدول ومناقشته: من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن نسبة 82.75% من الأساتذة يؤكدون على دور النشاط الرياضي اللاصفي في تعزيز الثقة بالنفس عند التلميذ والرضا عن أدائه وما قدمه في المنافسة، وتحصل هذ السؤال على أعلى قيمة للمتوسط الحسابي (2.74)، أما قيمة الانحراف المعياري (0.39) كانت أصغر من المتوسط الحسابي وهذا ما يؤكد على وجود تجانس.

الجدول رقم (12): العبارة الثامنة: اللعب بروح رياضية وتقبل الهزيمة والتحكم في الشعور عند الفوز.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
دائما	46	79.31	2.62	0.34

		3.44	02	أحيانا
		17.24	10	نادرا
		100	58	المجموع

تحليل الجدول ومناقشته: من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة 79.31% من الأساتذة يعتبر النشاط البدني الرياضي اللاصفي يساهم في تنمية السوك الصحي للجانب الاجتماعي كالعاب بروح رياضية وتقبل الهزيمة والتحكم في الشعور عند الفوز، وتحصل هذ السؤال على اقل قيمة للمتوسط الحسابي (2.62)، أما قيمة الانحراف المعياري (0.34) كانت أصغر من المتوسط الحسابي وهذا ما يؤكد على وجود تجانس.

مناقشة الفرضية العامة والفرضيات الجزئية:

تمثلت فرضية دراستنا في مايلي: "توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية لممارسة النشاط البدني والرياضي اللاصفي وتنمية السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي (10-12) سنة من وجهة نظر أساتذة المادة المستحدثين". قمنا باختبار صحة الفرضيات باستخدام المنهج الوصفي التحليلي وأكدت نتائج الاستبيان على وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي اللاصفي وبعض السلوكيات الصحية في مجال الممارسة الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية وهذا ما توافقت مع دراسة عزيزو محمد، بوكراتم بلقاسم، مداني محمد (2021) التي أكدت نتائجها بأن النشاط الرياضي اللاصفي دور في تنمية المهارات الحركية عند تلاميذ الطور المتوسط الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي مما يعزز تنمية القدرات البدنية للتلاميذ، كم عززت دراسة الطالب العربي باشا خالد بعنوان دور ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي عند تلاميذ المرحلة الثانوية في تحقيق بعض الأهداف التعليمية، توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها اكتساب التلاميذ لبعض القدرات البدنية والرياضية مثل: القوة السرعة، الرشاقة اكتساب قوة جسميه والتحكم فيها، وتحسين مستواهم البدني والرياضي.

أما نتائج الفرضية الثانية أكدت على وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي اللاصفي ومجال الصحة الشخصية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة المادة المستحدثين

وهذا ما اشارت اليه دراسة تشين بيجي وآخرون (2021) حول المسار العملي لتعزيز

الصحة البدنية والنفسية للطلاب من خلال الأنشطة الرياضية اللاصفية في الحرم الجامعي

وبالإضافة إلى نتائج الفرضية الثالثة التي أكدت على وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النشاط الرياضي اللاصفي ومجال النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية (10-12 سنة) من وجهة نظر أساتذة المادة المستحدثين مستدلين بتوافقها مع دراسة أبو بكر الصديق طيوب، صغيري بلال، قدار زين الدين (2020) أكدت الأهمية الكبرى من خلال ممارسة النشاط الرياضي البدني بنوعيه الصفي واللاصفي، وذلك من خلال ممارسة هادفة أي بغية تحقيق أهداف مسطرة يسعى من خلالها الأساتذة على العملية التعليمية والتدريبية بلوغها والوصول إليها لإعداد تلميذ صالح في المجتمع من جميع النواحي الاجتماعية النفسية، العقلية والخلقية وكذا إكسابه بعض السلوكيات الصحية من خلال مختلف التفاعلات القائمة سواء بين التلاميذ فيما بينهم أو من خلال تعاملاتهم مع ما يحيط بهم من أساتذة وموظرين وحتى العاملين، ودراسة عبد المجيد طهراوي، ماري مريم (2025) ودراسة بلخير حاشي وماهر أحمد مصطفى البزم ودراسة مارسيل بومواسي الذين أكدوا أن النشاطات اللاصفية لها دور بارز في تنمية قيم تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال الرفع من مستوى التكيف النفسي عبر التأثير في شخصية وقيم التلميذ من عدة نواحي، أهمها، من الناحية الانفعالية، رضا التلميذ عن نفسه وإشباع دوافعه النفسية من أمن وتقدير وحب، إضافة إلى حل مواجهة بعض الصعوبات النفسية، ومن كذلك من الناحية الاجتماعية تكيفه مع بعض العراقيين المدرسية، كما أنها وطدت من علاقاته مع زملائه وأفراد المدرسة ساهمت عدة عوامل من زيادة فعالية الأنشطة اللاصفية في الرفع من مستوى التكيف النفسي، كما ساهمت في رفع درجة دافعيته لأداء تلك النشاطات والتقليل من العنف المدرسي بين التلاميذ.

الخاتمة:

بعد مناقشة وتحليل نتائج الاستبيان اتضح لنا أن الأنشطة الرياضية اللاصفية لها دور هام وفعال في تنمية الجانب الحس الحركي المتمثل في ممارسة النشاط البدني الرياضي أو الجانب المعرفي والصحي المتمثل في تنمية الصحة الشخصية والجانب النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (10_12) سنة، فينشأ لدى التلميذ قابلية وتحفيز اتجاه

النشاط الرياضي اللاصفي والتعلق به ويكون سلوكيات صحية في جميع المجالات المتعلقة بممارسة الرياضة، والاحتكاك بأقرانه من مختلف المؤسسات والفرق مما يساهم في تطوير الجوانب المهارية والخططية وتعلم القوانين وإثراء رصيده المعرفي من المعلومات الرياضية والثقافية.

أن الأنشطة الرياضية اللاصفية تعطي للتلميذ الحرية التامة في إبراز قدراته ومهارته والتعبير عن شعوره وأحاسيسه عند الفوز أو الخسارة وعدم كبتها، مما يعطي لنا تلميذ متزن شخصيا من جميع النواحي.

وبناءً على هذا التحليل للنتائج والفرضيات ثبتت صحة الفرضية العامة لدور النشاط الرياضي اللاصفي في تنمية السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية (10_12 سنة) من وجهة نظر الأساتذة حديثي التوظيف في الطور الابتدائي، بحيث يثبت ويرسخ العلاقة الطردية الإيجابية بين النشاط الرياضي اللاصفي وتنمية السلوك الصحي في جميع المجالات التي تمس حياة التلميذ داخل المدرسة وخارجها، ولكن في وجود مرافقة وتوجيه علمي وأكاديمي وإمكانيات مادية مواكبة ومسيرة لواقع التلميذ حتى نحقق الهدف المنشود من الرياضة المدرسية بشكل عام.

اقتراحات وتوصيات:

- الاهتمام بتوفير الملاعب والقاعات الرياضية والعتاد الرياضي المناسب للفئة العمرية خاصة في الابتدائيات المعزولة عن المدن.

- إشراك جميع التلاميذ في الأنشطة اللاصفية خاصة ألعاب القوى للصغار kids Athlétique.

- توفير الوسائل والأجهزة اللازمة لتعليم المهارات الحركية في الجيمباز خاصة البساط الأرضي وذلك لحب الأطفال للحركات الملهوانية كالقفز والدرجات والشقلبات، وكذلك لما لها من أثر في تنمية المرونة والرشاقة والثقة بالنفس والشجاعة.

- اختيار الطرق المناسبة للتعليم والتدريب حسب المرحلة العمرية لكل مستوى دراسي تفاديا للإجهاد والإصابات الناتجة عن سوء التلقين والتدريب.

- ضرورة التنسيق بين وزارة التربية ووزارة الشباب والرياضة في متابعة المواهب

وتوجيهها إلى الطريق الصحيح واستغلالها في النوادي والنخب الوطنية .

- تكفل مديريات التربية بالتنسيق مع مديرية الشباب والرياضة بتسخير القاعات الرياضية والملاعب الجوارية لفائدة التلاميذ الذين يفتقرون إلى ساحات اللعب، والتي تكون بمحاذاة المدارس.

- الدعم الأسري للتلميذ للمشاركة في الأنشطة الرياضية اللاصفية وتشجيعهم عليها وتحقيق رغبتهم في ممارسة رياضتهم المفضلة داخل المدرسة أو في النوادي الرياضية .

المصادر والمراجع:

- بن عبد الله عبد القادر وآخرون، اتجاهات أساتذة التعليم الابتدائي نحو التربية البدنية والرياضية مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، 2018.

- البوهي وآخرون، الأنشطة المدرسية، ط1، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 2001. -
توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت لبنان، ط، 1، 2000 .

- زهواني سفيان أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية في التطور الابتدائي ومدى انعكاسها على النمو الاجتماعي النفسي عند الطفل مجلة نفسانيات وأنام، 6(1)، 2022 .

- عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ط، 2، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 2000.
- عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية دليل المعلم، دار الفكر العربي مصر، 1994.

- فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، ط، 1 مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002 .

- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر، 1994.

- المندلاوي دليل الطالب في التطبيقات الميدانية البدنية والرياضية، العراق، جامعة

الموصل، 1990.

- هزلون أحمد عبد الرؤوف بن عبد الرحمان، دور خبرة الأستاذ خلال حصّة التربية البدنية والرياضية والنشاط الرياضي اللاصفي في انتقاء الناشئين مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 07، العدد 17 جامعة الجلفة، 2020.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Claude Bouchard, Steven N. Blair, and William L. Physical activity and health Haskell, editors, '2nd ed 2012. (2).
- Gochman, D. S. (Ed.). (1997). Handbook of health behavior research II: Provider determinants. Plenum Press.
- Rabeau, M, The eternal quest for optimal balance between Maximizing pleasure and Minimizing harm. the compensatory healthy belief Model, British journal of health . (2006).