

الأنشطة البدنية الرياضية و الوقاية من الآفات الاجتماعية

Physical activity and sports, and prevention of social ills

يعقوب سالم

مخبر التنمية الاجتماعية وخدمة المجتمع جامعة الوادي (الجزائر)، salem-yakoub@univ-eloued.dz

تاريخ الاستقبال: 2026/03/22؛ تاريخ القبول: 2026/04/04؛ تاريخ النشر: 2026/05/06

ملخص: إن النشاط البدني الرياضي يقوم على علاقات الأخوة و المشاركة و التعاون و التسامح و المحبة بين اللاعبين ، كما أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد على تقوية الجسم و العقل ، هذا و يعتبر النشاط الرياضي راحة نفسية للاعب لان العقل السليم في الجسم السليم و كل من يرتبط بنشاط رياضي لن يفكر أبدا فيما يضر بصحته و عقله ، بالإضافة إلى أن النشاط الرياضي يسمح باستغلال و شغل وقت الشباب و بالتالي القضاء على وقت الفراغ و الترويح على النفس و عدم وجود وقت للإدمان على المخدرات ، و بالتالي فالنشاط الرياضي يعمل على إدماج هؤلاء الشباب و جعلهم عناصر فعالة في المجتمع محصنة من أي أخطار خارجية أو سلوكيات سلبية منحرفة مدمرة و التي من أبرزها الإدمان على المخدرات إذن النشاط البدني الرياضي هو بديل وقائي للاعبين الشباب

الكلمات المفتاح : النشاط البدني الرياضي، الشباب، الإدمان، المخدرات.

Abstract:

This

Physical activity and sports are based on brotherhood, participation, cooperation, tolerance, and love among players. Furthermore, engaging in sports helps strengthen both body and mind. Sports also provide psychological comfort for athletes, as a sound mind resides in a sound body. Those involved in sports are less likely to consider actions that harm their health and well-being. In addition, sports allow young people to productively occupy their time, thus eliminating idleness and providing recreation, thereby reducing the likelihood of drug addiction. Consequently, sports help integrate these young people, making them active members of society, protected from external dangers and destructive, deviant behaviors, most notably drug addiction. Therefore, physical activity and sports offer a preventative alternative for young athletes.

Keywords :Physical activity, sports, youth, addiction, drugs.

I مقدمة

تعد المخدرات من أول المواد المستخدمة من طرف البشر خاصة الطبيعية منها كالأفيون و القنب الهندي، وقد استخدم تلك المواد للحصول على المتعة و تلبية رغباته هرباً من المشاعر العاطفية التي ترتبط بالحرمان والضعف، كما استخدمت المخدرات خاصة الأفيون من طرف الأطباء لعلاج الأمراض و للتخلص من الآلام.

و لا يخلو أي بلد عربي أو أجنبي من ترويج و إدمان المخدرات، إذ تعد الجزائر واحدة من البلدان المستهدفة وتشكل معبراً للمهربين لتوصيل المخدرات من المغرب إلى أوروبا بالإضافة لترويجها بالجزائر، فقد أصبح عدد المستهلكين في تزايد مستمر رغم غلق الحدود الجزائرية المغربية، حيث يعتبر القنب الهندي أكثر المخدرات انتشاراً و تهريباً عبر التراب الوطني نظراً لموقع الجزائر المحاذي للمغرب .

و قد يلجأ الفرد إلى الإدمان و تعاطي المخدرات للتهرب من واقعه المعاش و من مشكلات الحياة اليومية، باحثاً عن واقع جديد و عن سعادة مزيفة لا تدوم إلا بعض الوقت مخلفة حسرات و دموع و آلام و مآسي و خراب بيوت ، إذ يجد المراهق نفسه عبداً و حبيباً لهذه السموم و التي لا يتوانى لحظة في الحصول عليها بأي ثمن حتى و لو تطلب الأمر اللجوء إلى السرقة أو الاعتداء على الآخرين أو ارتكاب الجرائم أحياناً أخرى وبذلك يقع و يتخبط مرة ثانية في مشاكل جديدة لا حل لها.

و لقد أشارت الكثير من الدراسات إلى أن الأفراد خاصة الشباب و المراهقين الذين يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية يكونون أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي المخدرات و هم أكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي وبلوغ أعلى المستويات ، ووفقاً لدراسة دانمركية فإن ممارسة المزيد من النشاط البدني الرياضي في جميع مراحل الحياة يخفض من احتمالات الإدمان .

هذا و تشهد الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها خلال السنوات الأخيرة إقبالا هائلاً من مختلف الشرائح العمرية للمجتمع، ومن كلا الجنسين نساءً ورجالاً، كما أدى هذا الإقبال إلى تطوّر في مختلف الألعاب الرياضية، سواء كانت جماعية أم فردية، مما يساهم في ازدهار ممارسة الرياضة حيث تعتبر الرياضة وسيلة من أهم الوسائل التي تساهم في كلّ من الحفاظ على سلامة الجسم وصحته من الأمراض، كما تحول تلك الضغوط والمشاكل النفسية التي يواجهها كل ممارسي الرياضة إلى مشاعر إيجابية تدعم الشعور بالرضا عند الشاب وتساهم في تطوّر ثقته بنفسه.

إن النشاط البدني هو حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، و ينطوي ذلك على جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود ، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي، إذن فالنشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويّاً أو مخططاً له.

و للنشاط البدني الرياضي فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة فهو يرفع مستوى اللياقة البدنية و يزيد من النشاط ، كما يقلل احتمالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري وآلام أسفل الظهر والسمنة، كما يعمل على تنمية الجسد وتوجيه نموه باتجاه تحصيل الصحة والقوة فتزداد مقاومته للأمراض و الإصابة بالعاهات بالإضافة إلى تنمية الجوانب

المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني، كما يسمح بتقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة مما يمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب.

كما يساعد النشاط البدني الرياضي على النضج الانفعالي إذ يتعلم الشاب الصبر والتحكم بالانفعالات والعواطف ويساعد

على إنماء الوظائف الفكرية لأن العناية بالجسد تحسن صحته ونموه و تساعد على تنشيط العملية الفكرية نظراً للعلاقة الوطيدة بين الجسد والنشاط الفكري، ناهيك على أن النشاط البدني الرياضي يسهم في تحسين التكيف الاجتماعي عن طريق تنمية العادات الاجتماعية التكيفية كالتعامل مع الآخرين وتقبلهم أصدقاء كانوا أم خصوماً، فممارسة النشاط الرياضي من شأنه تعزيز نمو الشباب في جميع النواحي الجسمية و الذهنية و النفسية ، و زيادة الثقة بالنفس و كذا تقدير الذات و تحسين المزاج و السلوك وتحقيق مختلف النجاحات و الانجازات ، بالإضافة لتحقيق التناسق وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل مما يدعم السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين ، كما أن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الشباب و المراهقين على التعلم وذلك من خلال تأثيرها في القدرات العقلية .

هذا و يقلل النشاط الرياضي من الاكتئاب والقلق والإجهاد النفسي و يحقق التربية الخلقية حيث يتقبل اللاعب النجاح أو الفشل في المباريات و يتحلى بالصبر والمهارة و الشجاعة والعزم و روح التعاون والصدق . و بذلك الأنشطة الرياضية تعد أداة بنائية وقائية في مرحلة الطفولة و المراهقة مما يسترعي أن نوليها اهتماما اكبر .

الوسائل والمناهج:

المنهج المستخدم في الدراسة :

يعد المنهج عنصراً أساسياً في أي بحث علمي، إذ بواسطته يضبط الباحث أسئلته وفروضه ويحدد الطريق الذي سيسلكه في إنجاز بحثه.

والمنهج هو: "مجموعة الخطوات العلمية الواضحة والدقيقة التي يسلكها الباحث في مناقشة أو معالجة ظاهرة اجتماعية أو سياسية أو إعلامية معينة". (عامر مصباح، 2008، ص 13).

وبالنسبة لدراستي هذه فقد اعتمدت على المنهج الوصفي.

و يعرف المنهج الوصفي بأنه: "الطريقة والإجراءات التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة من أجل التوصل إلى الحقيقة في العلم". (بشير صالح الرشدي، 2000، ص 21).

مجتمع البحث:

المجال البشري للدراسة :

" يقصد بمجتمع البحث ، المجتمع الذي اختاره الباحث لإجراء الدراسة الميدانية عليه ".(سعيد ناصف، 1997، ص 37)

و يتمثل مجتمع بحثي في تلاميذ بقسم السنة الرابعة متوسط.

❖ العينة و أسس اختيارها :

تعرف العينة على أنها: "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله" (رشيد زرواتي، 2002، ص 191).

و يقصد بحجم العينة: "مجموع عدد الحالات المختارة للدراسة والبحث، باعتبارها ممثلة للمجتمع الأصلي" (العقبي الأزهر، 2008، ص 164).

و قد بلغ حجم العينة المختارة 38 تلميذ بقسم السنة الرابعة متوسط.

حيث قمت باختيار عينة قصدية من التلاميذ و هم من المراهقين و الذين يزاولون النشاط البدني الرياضي كمادة مبرمجة حسب المقرر الدراسي .

و قد جرى التواصل مع المبحوثين (عينة البحث) بالتنقل إلى للتلاميذ و توزيع الاستمارات و التي ملأت من طرفهم و العودة لاستلامها بعد ملاحا .

❖ أداة جمع البيانات:

في دراستي هذه استعنت في جمع البيانات على أداة : الاستمارة

الاستمارة :

تعد الاستمارة أداة منظمة ومضبوطة لجمع بيانات الدراسة الحقلية وتعرف بأنها: "تقنية مباشرة للتقصي العلمي إزاء الأفراد وتسمح باستجوابهم بطريقة موجهة والقيام بسحب كمي بهدف إيجاد علاقات رياضية والقيام بمقارنات رقمية". (موريس أنجرس، 2006، ص 204).

❖ المجال المكاني:

تمت الدراسة الميدانية بمتوسطة احمد رضا حوحو بالعالية الشمالية ببلدية بسكرة (وما يلاحظ من بعض السلوكات والآفات الاجتماعية السلبية لتلك المنطقة وبالتالي تم تحديدها واختيارها)

النتائج والمناقشة: (عرض أهم النتائج ومناقشتها) (03 صفحات على الأكثر)

عرض النتائج:

- يتراوح سن أفراد العينة بين 14-15 وذلك ما مثلته نسبة 65,78 % وأكثر من 15 سنة بنسبة 18,42 % وأخيرا ما بين 13-14 بنسبة 15,78 %.
- أجاب كل أفراد العينة و ذلك بنسبة 100 % بأنه توجد حصة التربية البدنية و الرياضية في المقرر الدراسي.
- أجابت 35 مفردة و ذلك بنسبة 92,10 % بأنها تزاوّل نشاط بدني رياضي خارج المتوسطة في حين أجابت 3 مفردات و ذلك بنسبة 7,89 % بأنها لا تزاوّل أي نشاط رياضي .
- يرى 33 تلميذ و ذلك بنسبة 86,84 % بان النشاط البدني الرياضي يطور كفاءة الشباب و المراهقين في حين لا يعتقد 5 تلاميذ و ذلك بنسبة 13,15 % ذلك .
- يرى 33 تلميذ و ذلك بنسبة 86,84 % بان النشاط البدني الرياضي يعدل سلوك المراهق و يكيّفه مع مجتمعه في حين لا يرى 5 تلاميذ و ذلك بنسبة 13,15 % ذلك .
- أجابت 30 مفردة من أفراد العينة و ذلك بنسبة 78,94 % بان النشاط البدني الرياضي ضروري لذوي الاضطرابات البدنية ، أما 8 مفردات من أفراد العينة و ذلك بنسبة 21,05 فأجابت بغير ذلك.
- أجاب كل أفراد العينة و ذلك بنسبة 100 % بان النشاط البدني الرياضي له فوائد صحية و اجتماعية .
- أجاب كل أفراد العينة و ذلك بنسبة 100 % بان النشاط البدني الرياضي يقوي الجسم .
- أجاب كل أفراد العينة و ذلك بنسبة 100 % بان النشاط البدني الرياضي يقوي شخصية الشباب اللاعبين .
- أجاب كل أفراد العينة و ذلك بنسبة 100 % بان النشاط البدني الرياضي يزرع الثقة في نفوس الشباب .
- يرى 35 تلميذا بان ممارسة النشاط البدني الرياضي يقضي على أوقات الفراغ لدي الشباب و المراهقين و ذلك بنسبة 92,10 % أما 3 تلاميذ فقط و ذلك بنسبة 7,89 % فأجابوا بغير ذلك .
- لا يعتقد كل أفراد العينة بان الإدمان على المخدرات يقوي القدرة البدنية و الصحية للمراهقين الشباب و ذلك ما مثلته نسبة 100%.

- أجابت 35 مفردة و ذلك بنسبة 92,10 % بان ممارسة النشاط البدني الرياضي يشغل المراهق و يبعده عن الانحرافات السلوكية في حين أجابت 3 مفردات و ذلك بنسبة 7,89 % بغير ذلك .
- يرى 36 تلميذا بان ممارسة النشاط البدني الرياضي يحصن الشباب و المراهقين من الإدمان على المخدرات و ذلك بنسبة 94,73 % أما 2 تلاميذ فقط و ذلك بنسبة 5,26 % فأجابوا بغير ذلك .
- أجابت 34 مفردة و ذلك بنسبة 89,47 % بان ممارسة النشاط البدني الرياضي تبعد المراهق عن أصدقاء السوء في حين أجابت 4 مفردات و ذلك بنسبة 10,52 % بغير ذلك .

- يرى 34 تلميذا بان ممارسة النشاط البدني الرياضي يجعل الشاب يهتم بصحته و ذلك بنسبة 89,47 % أما 4 تلاميذ فقط و ذلك بنسبة 10,52 % فأجابوا بغير ذلك .
- - أجابت 35 مفردة و ذلك بنسبة 92,10 % بان ممارسة النشاط البدني الرياضي تعزز من قوة المراهق في محاربة آفة المخدرات في حين أجابت 3 مفردات و ذلك بنسبة 7,89 % بغير ذلك .

مناقشة النتائج:

- نستخلص من خلال النتائج السابقة ما يلي:
- يشتمل المقرر الدراسي على مادة التربية البدنية و الرياضية.
- يمارس الكثير من الشباب (التلاميذ) النشاط البدني الرياضي خارج المؤسسة التربوية و ذلك من خلال الانضمام للأندية الرياضية أو باللعب مع جماعة الرفاق بشكل حر ، و ذلك لما لهذا النشاط من أهمية بالغة في تقوية الجسم و شغل أوقات الفراغ.
- إن النشاط البدني الرياضي يطور كفاءة الشباب و المراهقين و يبرز قدراتهم و طاقاتهم الكامنة و استغلالها بشكل سليم .
- إن النشاط البدني الرياضي يعدل سلوك المراهق و يكيفه مع مجتمعه و يقلل من حدة الضغوط التي يعانها و يساعده على تجاوز أي مشكلات في هذه المرحلة العمرية.
- إن النشاط البدني الرياضي له فوائد كثيرة على صحة الشاب إذ لا يعاني الكثير من الأفراد ممن يمارسون النشاط البدني الرياضي من الأمراض المختلفة كالسكري و ارتفاع الضغط و السمنة و غيرها من الأمراض، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تجعله يتجاوز الكثير من الاضطرابات النفسية الاجتماعية .
- للنشاط البدني الرياضي فوائد صحية كالحفاظ على الصحة من الأمراض المختلفة ، كما انه يحافظ على بناء العظام و العضلات مما يساعد على المحافظة على وزن جسم المراهق و يخلصه من الوزن الزائد كما يرفع من قدرة أداء القلب و الرئتين ، بالإضافة إلى تنمية القدرات العقلية و تكوين العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين و تجنب الانحرافات السائدة بالمجتمع.
- يزرع النشاط الرياضي الثقة في نفوس الشباب فيتحلون بالشجاعة في مواجهة مختلف التوترات و الضغوط والمشكلات الحياتية .

- ممارسة النشاط البدني الرياضي تقضي على أوقات الفراغ لدى الشباب و المراهقين بحيث لا يكون لديهم مجال أو وقت شاغر لمخالطة رفقاء السوء أو الاتجاه نحو أي انحرافات تضر بهم و بمستقبلهم .
 - إن النشاط البدني الرياضي يحصن الشباب و المراهقين من الإدمان على المخدرات و من أي منجرفات سلبية أخرى، فممارسة الرياضة تشغل وقته و تمنحه الصحة و القوة و تبعده عن احتراف التدخين أو ولوج عالم المخدرات
 - إن النشاط البدني الرياضي يبعد المراهق عن أصدقاء السوء بحيث يقضي معظم وقته في ممارسة أنشطة هادفة فلا يجد وقتا فارغا لمجالستهم.
 - إن ممارسة النشاط البدني الرياضي يجعل الشاب يهتم بصحته بشكل أفضل لكي يتمكن من تقوية أجهزة الجسم
- العضوية المختلفة وتنمية قدرات اللياقة البدنية و التي تمكنه من الاحتفاظ بمجهود مناسب لأداء الأعمال اليومية ومقاومة التعب .

- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي تعزز من قوة المراهق في محاربة آفة المخدرات فيكون اقل عرضة لممارسة بعض العادات السيئة و الغير صحية كتعاطي المخدرات و الاهتمام بالدراسة و تحقيق التفوق و النجاح، كما يزيد من الثقة بالنفس و تقدير الذات .

خاتمة البحث والتوصيات:

من ابرز ما يميز الدول في عصرنا هذا هو تقييم الأنشطة البدنية الرياضية و العمل على تدعيمها و النهوض بها وتطويرها ، كون النشاط الرياضي ذو أهمية كبيرة في جوانب عدة منها النفسية والحركية والبدنية و العقلية و الاجتماعية ، و لان الإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي العقلي و النفسي و الاجتماعي عبر مراحل مختلفة خاصة المرحلة التي شغلت بال الباحثين و المربين و هي مرحلة المراهقة والتي تعد منعطف يؤثر على مسار حياته وسلوكه الاجتماعي و الخلقي و النفسي مستقبلا ، بحيث تنتاب المراهق ثورات تمتاز بالعنف و الاندفاع والانسحاق وراء كل محصور أو ما يتناقض مع قيم المجتمع كظاهرة الإدمان على المخدرات ، و التي تعتبر ظاهرة خطيرة تتعلق بكل الدول بدون استثناء و هي هاجس يؤرق الجهود و يستدعي تكاتف الجهود و تسخير شتى الوسائل لدرء هذا الشبح قبل تأصله أكثر بالمجتمع خاصة وانه يهدد أهم طاقة بشرية ألا و هي شريحة الشباب، فيكون النشاط الرياضي البدني عاملا قويا في تكوينه و إعدادة إعدادا بدنيا و اجتماعيا و عقليا و نفسيا وذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج و التكيف و التعاون مع مجتمعه .

توصيات:

ارتأينا من خلال دراستنا هذه تقديم بعض التوصيات و التي من شأنها تشجيع ممارسة النشاط الرياضي و من جهة أخرى لفت الأنظار إلى خطورة ظاهرة الإدمان على المخدرات و استفعالها بشكل رهيب في مجتمعنا، و تتمثل في ما يلي:

- الاهتمام بمشكلات المراهقين و إبعادهم عن القلق و التوتر الذي قد يؤدي بهم إلى الإدمان على المخدرات.
- غرس حب ممارسة النشاط البدني الرياضي في نفوس الشباب و المراهقين.
- جعل النشاط البدني الرياضي دافعا و حصنا للوقاية من المخدرات .
- تسليط الضوء على نماذج مشرقة من الرياضيين و التي تؤثر في الشباب و المراهقين.
- توفير الحصص الرياضية في جميع المراحل الدراسية.
- توعية المراهقين بالأضرار الناجمة عن تعاطي المخدرات.
- توجيه طاقات المراهقين و شغل أوقات فراغهم بممارسة الرياضة بهدف تنمية قدراتهم الإبداعية.
- التوعية و التحسيس بخطورة الإدمان على المخدرات على الشباب .
- تكاتف جهود الأسرة و المؤسسات التربوية لمكافحة الطاهرة.

المراجع:

أولا- الكتب:

- 1- احمد مشاقبة: الإدمان على المخدرات- الإرشاد و العلاج النفسي- ، دار الشروق للنشر و التوزيع، 2007
- 2- بشير صالح الرشدي: مناهج البحث التربوي، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
- 3- وفيق صفوت مختار: مشكلة تعاطي المواد النفسية المخدرة (الأفيون ، المورفين، الهيروين، المنومات، المهدئات)، دار العلم و الثقافة، القاهرة، د.ط، 2005
- 4- حسين فايد : سيكولوجية الإدمان، المكتب العلمي للنشر و التوزيع ، د.ط، د.ت
- 5- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها ،الأسس النظرية، الإعداد البدني ، طرق القياس، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 6- مورييس أنجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي، دار القصة للنشر، ط2، الجزائر، 2006.

- 7- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، القاهرة، دار المعارف، 1995
- 8- محمد مصطفى الشعيبي: علم النفس الاجتماعي، دار العلم و الثقافة، القاهرة ، د.ط، د.ت
- 9- سعيد ناصف: محاضرات في تصميم البحوث الاجتماعية وتنفيذها، نماذج لدراسات وبحوث ميدانية، مكتبة زهراء الشرق، ب.ب، 1997.
- 10- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتدريب وقيادة - ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988 .
- 11- عبد الله قازان: إدمان المخدرات و التفكك الأسري، دراسة سسيولوجية ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان ، د.ط، 2008
- 12- عامر مصباح: منهجية البحث في العلوم السياسية والإعلام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2008.
- 13- عبد الرحمان محمد العيسوي: سيكولوجية الإدمان و علاجه، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، د.ط، 1993
- 14- عمار بوحوش: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2000.
- 15- فتحي دردار: الإدمان - المخدرات - الخمر - التدخين، ط6 ، 2010
- 16- رشاد احمد عبد اللطيف : الآثار الاجتماعية لتعاطي المخدرات - تقدير المشكلة و سبل العلاج و الوقاية، المكتب الجامعي الحديث، د. ط، 1999
- 17- رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر، 2002.
- ثانيا : المذكرات:
- 18- نحال حميد: النشاط البدني الرياضي التربوي، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في نظرية و منهجية النشاط البدني، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.
- 19- حاج صدوق عبد الرحمن ، حمالوي محمد: النشاط البدني الرياضي التربوي ، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة خميس مليانة .
- ثالثا: المجالات
- 20- بومعارف نسيم: تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي العدد 8، سبتمبر 2014.
- رابعا: مواقع الانترنت:
- 21- سعيد بن عبد الله القحطاني: النشاط الرياضي المدرسي نقلا عن الموقع :

بتاريخ 2024/9/15 الساعة 14:23 <http://www.alyaum.com/article/4139032>

22- النشاط البدني و صحة الإنسان بتاريخ 2024/9/15 الساعة 21:30

: نقلا عن الموقع : <https://sites.google.com/a/alabhara.tzafonet.org.il/tawsol/34445>

23- كيف نحافظ على جهازنا الدوري؟ بتاريخ 2024/9/15 الساعة 21:30 نقلا عن الموقع :

http://bohoutmadrassia.blogspot.com/2014/02/blog-post_5775.html

24- <http://www.ahram.org.eg/Archive/2001/7/5/SPOR5.HTM> نقلا عن الموقع :-

بتاريخ 2024/9/15 الساعة 21:47