



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية - جامعة غرداية

مجلة إسهامات للبحوث والدراسات

E-ISSN. 2543- 3636 / P-ISSN. 2543- 3539

<http://ishamat.univ-ghardaia.dz/index>

مجلة إسهامات للبحوث والدراسات

واقع التربية البدنية من وجهة نظر تلاميذ التعليم الثانوي في الجزائر

دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ ثانويات مدينة قلمة

د. لامية بويدي، جامعة الوادي، الجزائر

د. رايح بن عيسى، جامعة الوادي، الجزائر

الملخص:

جاءت هذه الورقة البحثية بمثابة دراسة سوسيوتربوية، هدفت إلى الكشف عن واقع التربية البدنية من نظر تلاميذ التعليم الثانوي، وتماشيا مع الموضوع المدروس تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي، فضلا عن أداة الاستبيان في جمع البيانات من الميدان طبقت على عينة مكونة من (100) مفردة من تلاميذ من بعض ثانويات مدينة قلمة.

ولقد أسفرت هذه الدراسة على نتائج هامة تؤكد أهمية النشاط البدني الممارس خلال حصّة التربية البدنية في بناء الشخصية السوية (نفسيا واجتماعيا)، كما انه اكدت وجود نقص نسبي في الامكانيات المادية والبشرية المخصصة لمادة التربية البدنية مما يحصر النشاطات الممارسة خلال حصّة التربية البدنية في الرياضة البسيطة. فضلا عن ذلك بينت نتائج هذه الدراسة البعد البراغماتي وراء ممارسة التلاميذ للرياضة.

الكلمات المفتاحية: الرياضة، التربية البدنية، التلاميذ، التعليم الثانوي.

Abstract

This study aimed to reveal the reality of physical education from the point of view of secondary school students. In line with the studied subject, the analytical descriptive method was used. The questionnaire as a tool was used to collect data; applied to a sample of (100) the students of Guelmacity.

This study concluded a significant importance of the physical activity practiced during the physical education sector in building the normal personality (psychologically and socially). It also confirmed a relative lack of material and human resources allocated to

physical education, . In addition, the results of this study showed the pragmatic dimension behind the students' practice of sport.

Keywords: sport; physical education; students; secondary school.

مقدمة:

تعد المدرسة من بين الوسائط التربوية التي يكتسب من خلالها الفرد المتعلم المعارف والخبرات والمهارات التي تجعله قادرا على التفاعل الايجابي في المجتمع. لقد خضعت المنظومة التربوية في الجزائر لجملة من الإصلاحات التنظيمية والهيكلية وغيرها، سعيا نحو تفعيل دور أطراف العملية التعليمية. كما تسعى لتنمية مختلف قدرات المتعلم من خلال مواد تعليمية تتكفل بذلك كالتربية الرياضية، التربية المدنية، والتربية البدنية....

تعد حصّة التربية البدنية من الحصص التدريسية التي يتلقاها المتعلم داخل المحيط المدرسي في مختلف المراحل التعليمية (الابتدائي- المتوسط- الثانوي) إضافة إلى مختلف المواد التعليمية الأخرى، ويأتي الاهتمام بها من قناعة وإيمان راسخ بأن العقل السليم في الجسم السليم. فالرياضة ليست مجرد حركات وأنشطة يمارسها المتعلم وإنما تسهم في تهذيب لسلوكاته، وغرس لمختلف القيم المجتمعية بدءا بقيمة التعاون والتضامن والتنافس المشروع وغيرها، بالرغم من ذلك مازالت الرياضة المدرسية تعاني أزمات ومشكلات متعددة.

تأسيسا على ما ذكر سابقا نطرح التساؤل الرئيس التالي:

- ما هو واقع التربية البدنية من وجهة نظر تلاميذ التعليم الثانوي في الجزائر؟

يندرج تحت هذه التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

- ما هي مختلف الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة في حصّة التربية البدنية من وجهة نظر تلاميذ التعليم الثانوي؟

- ما هي مختلف الأنشطة الرياضية الممارسة خلال حصّة التربية البدنية من وجهة نظر تلاميذ التعليم الثانوي؟

- ما هي دوافع ممارسة التربية البدنية من وجهة تلاميذ التعليم الثانوي؟

- ما هي مختلف الانعكاسات البيولوجية، الاجتماعية والنفسية لحصّة التربية البدنية من وجهة نظر تلاميذ التعليم الثانوي؟

- ما هي قيمة ومكانة حصّة التربية البدنية من وجهة نظر تلاميذ التعليم الثانوي؟

- ما هي مختلف التصورات الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي عن الرياضة المدرسية؟

للإجابة على هذه التساؤلات؛ تم إجراء دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ التعليم الثانوي قصد التعرف على وجهات نظرهم حول حصة التربية البدنية أو الرياضة المدرسية بشكل عام .

1- أهمية الدراسة:

تكتسي هذه الدراسة أهمية بالغة من حيث انها تركز الاهتمام حول مؤسسة مهمة في عملية التربية والتعليم وهو مؤسسة المدرسة التي يقضي فيها الفرد جزء هاماً من حياته يتلقى خلال هذه الفترة مختلف المعارف والقيم والمهارات، في ظل الحفاظ على بنائه البدني انطلاقاً من أن العقل السليم في الجسم السليم. وعليه يمارس العديد من النشاطات البدنية خلال حصة التربية البدنية، التي تمكنه من التحرر من مختلف القيود التي تحد من حريته وتقيد نشاطاته.

2- التعاريف الإجرائية :

-التربية البدنية: التربية البدنية مادة تعليمية يكتسب من خلالها المتعلم مختلف المهارات والخبرات والقيم والمعارف التي تنمي القدرات البيولوجية الجسمانية بالاعتماد على عدد من الألعاب والأنشطة الحركية الرياضية .

-وجهات نظر تلاميذ التعليم الثانوي: مختلف الآراء والمعتقدات والتصورات الذهنية المترسخة لدى تلاميذ التعليم الثانوي بالجزائر عن حصة التربية البدنية .

3- الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:

أ-المنهج المعتمد في الدراسة:

لقد استدعت طبيعة الموضوع ونوع الدراسة إلى اختيار المنهج الوصفي، حيث يساهم في وصف وفهم واقع حصة التربية البدنية الرياضية من وجهة نظر تلاميذ التعليم الثانوي.

ب-حدود الدراسة:

* المجال المكاني: لقد تم إجراء الدراسة الميدانية بثلاث ثانويات بمدينة قلمة هي ثانوية أول نوفمبر 1954، محمود بن محمود، ثانوية بوروايح .

*المجال الزمني: تم إجراء الدراسة الميدانية خلال الفترة الزمنية الممتدة من 24 الى 26 مارس 2013، حيث صادفت فترة العطلة الربيعية، غير أن تلاميذ المستوى النهائي يدرسون خلال الأسبوع الأول منها.

* المجال البشري: يمثل تلاميذ التعليم الثانوي بالجزائر، تحديداً تلاميذ المستوى النهائي والمتدربين خلال السنة الدراسية 2012 / 2013.

ج- العينة وخصائصها: لقد تم اختيار ثلاث ثانويات وهي ثانوية بوروايح، أول نوفمبر، ثانوية محمود بن محمود.

لقد تم توزيع الاستبيانات على عينة عرضية من تلاميذ الثانويات المذكور آنفاً، ليبلغ حجمها

(100 مفردة) من تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي، حيث يمثلون ما تقارب نسبته (10%) من المجموع الكلي.

الجدول رقم (1) يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير المؤسسة التعليمية

النسبة	التكرار	المؤسسة التعليمية – الثانوية
34	34	محمود بن محمود
23	23	أول نوفمبر 1954
43	43	بوروايج
100	100	المجموع

يوضح الجدول رقم (1) توزيع مفردات العينة حسب متغير المؤسسة التعليمية – الثانوية، حيث أن (43%) من المبحوثين يتلقون تعليمهم الثانوي بثانوية بوروايج، في المقابل أن (34%) منهم يتعلمون في ثانوية محمود بن محمود، كما أن (23%) من مفردات العينة يتلقون تعليمهم في ثانوية أول نوفمبر 1954.

تتكفل المنظومة التربوية بتوفير الظروف والآليات التي تزيد في استقطاب الفئات المتمدرسة سعيا نحو تحقيق العديد من الغايات والاستراتيجيات التطورية والتقدمية. بل إنه في الوقت الحالي أصبح ينظر إلى الأمية على أنها ذلك الحاجز نحو تحقيق البرامج التنموية المستقبلية. على هذا الأساس نلاحظ السعي الدائم والدءوب من قبل البعض من الدول نحو التخفيض من نسبة الأمية من خلال إعداد جملة من البرامج وتنفيذها. إن هذا الاهتمام في حقيقة الأمر يعود إلى الرغبة في القضاء على المعوقات التي تقف حجرة عتبة أمام التقدم، بل إنه قد تم التأكيد من أن أفضل استثمار هو الاستثمار البشري مهما كانت الفئة العمرية أو الجنس (أنثى أو ذكر). بالتالي يجب الاهتمام بالأفراد وتوجيههم الوجهة السليمة من خلال نشر الثقافة المجتمعية، وذلك بجعل المدرسة وسيطا إنتاجيا من خلال تزويد المجتمع بالأفراد الأسوياء. وبالتالي فإنه عدم التمدرس أو الانقطاع عن الدراسة يساهم إلى حد كبير بتزويد المجتمع بأفراد غير فاعلين بصورة ايجابية. ومنه يمكن القول أنه كلما انخفض المستوى التعليمي للفرد كان ذلك مؤشرا على الحالات المستقبلية اللاتوافقية التي سيعاني منها بسبب عدم الكفاية المرجعية التي تمكن من إدراك الضوابط السلوكية، لتضعه في حيرة من أمره حول اختيار الاستجابات السلوكية التي تتوافق والمواقف الاجتماعية.

إن المدرسة هي تلك المؤسسة التي ابتدعتها المجتمعات الإنسانية لتحقيق الضبط الاجتماعي والمحافظة على استمرارية الثقافة المجتمعية. انطلاقا من ذلك تمت برمجة وإدراج المواد التعليمية في مختلف مراحل التعليم (الابتدائي، المتوسط، الثانوي) والتي تكفل تحقيق مختلف المساعي

والغايات، إذ تساهم تنمية مختلف قدرات المتعلم العقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والبدنية، من بين هذه المواد التعليمية نذكر التربية البدنية التي تعتمد على بناء الفرد من كل النواحي والجوانب المذكورة آنفا .

الجدول رقم (2) يبين توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس .

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	49	49
أنثى	51	51
المجموع	100	100

يوضح الجدول رقم (2) توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس، إذ أن (51 %) من المبحوثين هن إناث، في المقابل إن (49%) منهم ذكورا .

لقد كانت الأسرة الجزائرية بالأمس القريب ترفض مختلف الأفكار التي تخرج الفتاة من مكانها المحدد والمرسوم لها سوسيوقائيا والقصد هنا هو البيت العائلي. أما اليوم فنحن نلمس دعوة متزايدة نحو الاهتمام بالفتاة في مختلف مراحلها النمائية. ولعل ما ساهم في تغيير الرؤية العائلية التقليدية هو قرب المؤسسة التربوية التعليمية من المتعلم.

د- أداة جمع البيانات:

لقد تم اعتماد أداة الاستبيان في جمع البيانات، فاحتوت على واحد و أربعين بندا أو عبارة موزعة على ست محاور، حيث يجيب كل محور على الإشكاليات المطروحة في الدراسة .

- المحور الأول: الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة في حصة التربية البدنية – من البند 1 إلى 7.
- المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الممارسة خلال حصة التربية البدنية – من البند 8 إلى 14
- المحور الثالث: دوافع ممارسة التربية البدنية – من البند 15 إلى 21.
- المحور الرابع: الانعكاسات البيولوجية، الاجتماعية والنفسية لحصة التربية البدنية – من البند 22 إلى 28
- المحور الخامس: قيمة ومكانة حصة التربية البدنية- من البند 29 إلى 35.
- المحور السادس: التصورات الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي عن الرياضة المدرسية- من البند 36 إلى 41 .

بالإضافة إلى أداة الاستبيان؛ تم الاعتماد على أداة الملاحظة، حيث تم الاضطلاع على مختلف الإمكانيات والمرافق الرياضية المتوفرة على مستوى المؤسسات التعليمية بكل موضوعية.

هـ- الأساليب الإحصائية: بعد تفرغ البيانات وتبويبها في جداول إحصائية، تم حساب النسب المئوية والتكرار.

5- الخلفية النظرية للموضوع :

أ- تعريف التربية البدنية:

عرف روبرت بوبان التربية البدنية على أنها الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد (الجماعي، 45، 1996).

يعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والخبرات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض (بسيوني والشطي، دت، 94).

ب- أغراض التربية البدنية:

فيما يلي نورد أهم أغراض التربية البدنية والرياضية عامة (السمرائي وبسطويسي، 1984، 27):

- تنمية الصفات البدنية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل الرشاقة، والمرونة

- تنمية المهارات الحركية: يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية وفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل العدو، المشي، القفز.... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية

- النمو العقلي: إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية و الجسمية و السيكلولوجية التي تحدث للكائن البشري وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة والنمو العقلي بصورة خاصة.

فيما يلي نتطرق لأغراض التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي (صالح، 1981، 17) :

الأغراض الجسمية: نوردها في النقاط التالية:

➤ تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها.

➤ تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة

➤ ممارسة العادات الصحية السليمة

الأغراض العقلية: نوجزها فيما يلي:

➤ تنمية الحواس.

➤ تنمية القدرة على التفكير

➤ التنمية الثقافية كمعرفة تاريخ الألعاب و النتائج المحققة كالأرقام القياسية لمختلف المنافسات.

الأغراض الخلقية: نلخصها في:

➤ تنمية صفات القيادة الرشيدة

➤ تنمية روح التبعية الصالحة.

الأغراض الاجتماعية: نوردتها فيما يلي:

➤ تهيئة الجو الملائم الذي يمكن التلاميذ من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة والصدقة.

➤ إعداد التلاميذ للتكيف بنجاح داخل المجتمع

➤ إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو التلاميذ نموا نفسيا اجتماعيا ايجابيا.

ج- أهداف التربية البدنية في مرحلة التعليم الثانوي:

من خلال عرض أغراض التربية البدنية في التعليم تتضح لنا أهدافها والتي نعرضها في النقاط التالية(صالح، 1981، 171) :

➤ ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمية.

➤ تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة والرشاقة والمرونة... لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال

➤ العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الأوضاع البدنية في حالي السكون والحركة مع السعي لمعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب في كل من طوري البلوغ والمراهقة. ومكافحة العاهات الجسمية من خلال محاولة إصلاحها بالتمارين الإصلاحية .

➤ السعي لرفع الروح الرياضية بين التلاميذ واحترام القوانين والتعليمات.

➤ تنمية المهارات الحركية من خلال اختيار الألعاب المناسبة لذلك.

➤ تعزيز التلاميذ على الطاعة وحب النظام والتعاون مع الجماعة.

➤ المساهمة في خدمة المجتمع من خلال النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية داخل المؤسسة وخارجها وتدعيم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم وسلوكاتهم.

لقد استطاع دود ليسار جنتان يحدد أهداف التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- من الناحية الصحية: نوجزها فيما يلي (الخولي، 2001، 105):
 - تقدير التناسق الطبيعي في جسم الإنسان.
 - التعرف على تشريح أعضاء الجسم ووظائفها.
 - دراسة المؤثرات الصحية العادية مثل التمرين، التغذية، النوم...
- من الناحية التربوية: نوردها في:
 - عرض القدرات العقلية والجسمية خاصة تلك التي يمكن استخدامها في الوصول إلى مهارات مهنية وبدنية كالسباحة، الغولف، الانزلاق.
- من الناحية الترويحية:
 - تجديد القوى الحيوية التي تمكن الفرد من استئناف أعماله البدنية بنشاط وتأدية واجباته بسهولة.
- من الناحية العلاجية:
 - استعادة الوظائف التي طرأ عليها خلل، وإصلاح العيوب والأخطاء الجسمية.

6- عرض البيانات ومناقشة نتائج الدراسة:

المحور الأول: الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة في المؤسسة لحصة التربية البدنية .
الجدول رقم (3) يبين الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة في المؤسسة لحصة التربية البدنية .

المجموع		لا		نعم		الإمكانيات المادية والبشرية
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
100	100	0	0	100	100	توفر أستاذ متخصص في التربية البدنية بالثانوية
100	100	67	67	33	33	توفر قاعة خاصة بتغيير الملابس الرياضية بالثانوية
100	100	67	67	33	33	توفر أماكن مخصصة لمختلف الأنشطة و التمارين الرياضية بالثانوية
100	100	00	00	100	100	عدم توفر قاعات رياضية مغطاة يعرقل سير حصة التربية البدنية خاصة في فصل الشتاء بالثانوية
100	100	00	00	100	100	ان الأدوات الرياضية المتوفرة لا تكف

عدد التلاميذ خلال الحصّة الواحدة					
الأدوات الرياضية المتوفرة قديمة .	67	67	33	33	100
ان فناء الثانوية الملعب الذي نمارس فيه مختلف الأنشطة الرياضية	33	33	67	67	100

يشير الجدول رقم 3 إلى مختلف الإمكانيات المادية و البشرية المتاحة في المؤسسة لحصة التربية البدنية حسب وجهة نظر الباحثين، حيث أن (100%) من الباحثين من أكدوا أن الاستاذ الذي يقوم بتدريسهم في مادة التربية البدنية متخصص في التربية البدنية. كما أنه تم تسجيل نسبة (67%) منهم من أكدوا عدم توفر الثانوية التي يتمدرسون بها على قاعة خاصة بتغيير ملابس في حصة التربية البدنية. وبذات النسبة المذكورة آنفا من أكدوا على عدم توفر المؤسسة التعليمية على أماكن مخصصة لمختلف الأنشطة والتمارين الرياضية، وهذا ما قد يعرقل سير حصة التربية البدنية بصورة عامة وخاصة في فصل الشتاء لعدم توفر الثانويات بقاعات مغطاة للرياضة. كما أن الأدوات والوسائل الرياضية المتاحة والمتوفرة على مستوى المؤسسة غير كافية، أضف إلى ذلك الكثير منها قديم وهذا ما أكدته النسبة المسجلة والمقدرة بـ (67 %)، كما أن من الباحثين من أكدوا على أنهم يمارسون النشاطات الرياضية في فناء الثانوية وهذا ما تؤكدته النسبة المسجلة والمقدرة بـ (33 %).

إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية عملية مخططة ومقصودة، تهدف إلى إحداث تغيرات إيجابية مرغوبة تربوية، معرفية، حركية، نفسية واجتماعية في سلوك المتعلم وفي تفكيره ووجدانه. وهذا يتطلب من أن يكون الأستاذ معداً إعداداً متميزاً من الناحية المعرفية والبيداغوجية والمهنية، مما يسمح له بتطوير العمل التربوي والتعليم، لبناء شخصية المتعلم القادر على التفكير والتكيف والإبداع والعيش في مجتمع، والانسجام مع متطلباته ومستجداته، ومواجهة كل التغيرات (وزارة التربية الوطنية، 2006، 21).

إن المتعلم في واقع التربية المدرسية حتما يدرك غياب كاملاً للممارسة الرياضية في التعليم الابتدائي نظراً لانعدام التام للتأطير المتخصص في هذا المستوى وهو إلى يومنا هذا، فنلاحظ أن الوزارة لم تدرج أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي رغم الأهمية الكبيرة لهذه المرحلة العمرية-مرحلة اللعب-عند الطفل، وجميعنا يعلم ما تنعكس عنه عدم إخراج الطاقة الزائدة عند الطفل في مجالات اللعب . أما على مستوى التعليم المتوسط والثانوي فالحجم الساعي المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية لا يتجاوز ساعتان في الأسبوع، وهو أمر غير كافٍ لضمان تربية بدنية كاملة. كما يلحظ أيضاً نقصاً ملحوظاً للمنشآت الرياضية على مستوى المؤسسات التعليمية، وإن وجدت هذه المنشآت فإن حالتها غير لائقة لانعدام الصيانة والترميم. بالإضافة إلى انعدام العتاد والتجهيزات الرياضية الملائمة وغلائها، مما يصعب الحصول عليها بالمقارنة مع المبالغ التي تخصص لشراء هذه اللوازم (بوغري، 2005، 15).

وفي هذا السياق أكدت الدراسة التي أجراها الباحث لخضاري عبد القادر: أن الهياكل والمنشآت لا تتوافق مع متطلبات الممارسة الرياضية، وهذا رغم وجود المادة رقم (11) التي تؤكد في شطرها الثاني على وجوب توفر مؤسسات التعليم والتكوين وكذا المشاريع الجديدة على منشآت وتجهيزات رياضية تتناسب مع التربية البدنية الرياضية، وقد مر على هذا القانون أكثر من أربع سنوات وتبقى ثانويات عديدة لا تتوفر على هذه التجهيزات (لخضاري، 2007-2008).

المحور الثاني: الأنشطة الرياضية الممارسة خلال حصة التربية البدنية :

الجدول رقم (4) يبين الأنشطة الرياضية الممارسة خلال حصة التربية البدنية حسب وجهة

نظر المبحوثين

المجموع		لا		نعم		الأنشطة الرياضية
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
100	100	33	33	66	66	نمارس نشاط الجري لمدة طويلة من الزمن في كل حصة
100	100	83	83	17	17	ينوع الأستاذ من الأنشطة الرياضية في كل حصة
100	100	23	23	77	77	النشاطات الرياضية التي نمارسها خلال الحصة تشعرني بالملل لأنها روتينية
100	100	40	40	60	60	إن الأستاذ هو الذي يختار النشاط الرياضي دون الأخذ برغبة التلاميذ.
100	100	30	30	70	70	نلمس غيابا للأنشطة الرياضية التي تساهم في تنمية القدرات العقلية – كالشطرنج-
100	100	65	65	35	35	يكثر الأستاذ من الأنشطة الرياضية الجماعية
100	100	65	65	35	35	يشجعنا الأستاذ على المشاركة في الرياضيات الفردية

يشير الجدول رقم (4) إلى مختلف الأنشطة الرياضية الممارسة خلال حصة التربية البدنية حسب وجهة نظر المبحوثين، حيث أن (66%) من المبحوثين من أكدوا على أن نشاط الجري يمارس لمدة طويلة من زمن حصة التربية البدنية (83%) منهم من أكدوا أيضا على أن المدرس أو الأستاذ المكلف بتدريس التربية البدنية لا ينوع في الأنشطة و التمارين والتدريبات الرياضية، مما يجعلها روتينية وهذا ما أكدته (77%) منهم أضف إلى أن (الأستاذ) لا يأخذ برغبات المتعلمين وميولاتهم نحو الأنشطة الرياضية، ولعل ذلك ما يشعرهم بالملل. كما أكد (70%) من المبحوثين غياب النشاطات والتمارين الرياضية التي تساهم في تنمية القدرات العقلية كالشطرنج... كما تم تسجيل نسبة 35% من المبحوثين من أكدوا أن مدرس مادة التربية البدنية من يكثر من النشاطات الرياضية الجماعية، وبذات النسبة من أكدوا على تشجيعه للمشاركة في النشاطات الفردية .

تعددت وتنوعت الأنشطة الرياضية التي تمارس خلال حصّة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التعليمية، إذ يساهم كل نشاط في تنمية قدرة معينة لدى المتعلم، من بين هذه النشاطات نجد النشاطات الفردية والتي يقوم بها المتعلم منفردا وفقا لاستراتيجيات تعلم وتقويم محددة، من بين هذه النشاطات نذكر النماذج التالية (وزارة التربية الوطنية، 2006، 23-24):

*نشاط الجري حيث يمكن تجنيد الطاقة الكامنة عند الفرد وتحويلها إلى سرعة تنقل ومقاومة للمؤثرات الداخلية والخارجية لقطع مسافة محددة في أقصر وقت ممكن وذلك حسب نوع وشكل الجري، وعموما جري السرعة بحواجز وبدونها.

➤ جري مسافات نصف الطويل.

➤ جري المسافات الطويلة.

*نشاط رمي الجلة حيث تساهم على تحويل أكبر قدر ممكن من الطاقة الكامنة عند الفرد لدفع أداة ذات وزن معين إلى أبعد مكان ممكن، في إطار قوانين محددة لذلك. وحاليا يوجد أسلوبان للرمي: -الرمي من الخلف بالتزحلق المسطح والتمحور. - الرمي من الدوران.

وهذا يتم باستخدام وتطبيق ثلاثة أشكال من القوى على الأداة المقذوفة-الجلة:-

➤ قوى على شكل تزحلق موجه من الخلف إلى الأمام.

➤ قوى دوران تتمثل في عملية الدوران والتمحور باتجاه ميدان الرمي.

➤ قوى رفع وتمدد تتمثل في المرحلة النهائية ومرافقة الأداة لأبعد ما يكون.

*نشاط الوثب الطويل حيث تمكن من اندفاع الجسم من نقطة محددة إلى أبعد مكان ممكن في حفرة الوثب باستثمار مسافة جري معينة لاكتساب أكبر قدر من السرعة الخطية، وتحويلها إلى سرعة زاوية تدفع الجسم إلى الأمام. وهنا كأساليب عدة للوثب منها:

➤ أسلوب المقعد: وفيها يحافظ الرياضي في مرحلة الطيران على هيأته التي تشبه المقعد.

➤ أسلوب الحافطة: وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران التمديد والضم لريح بعض المسافة.

➤ أسلوب المشي في الهواء: وفيها يحاول الرياضي في مرحلة الطيران بخطوة أو أكثر في الهواء لريح المسافة. بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية المدرسية الفردية نجد الأنشطة الجماعية، وهي التي تتم في فرق وجماعات محددة العدد، أي بما يتوافق وطبيعة التمرين الرياضي كلعبة كرة القدم، السلة واليد

....

بالرغم من ذلك قد يحدث لا توازن في توزيع الأنشطة الرياضية المدرسية في حصّة التربية البدنية ، كأن يأخذ نشاطا بعينه فرديا كان أو جماعية فترة زمنية طويلة من الحجم الساعي المخصص للحصّة، مما يؤدي إلى النفور من الحصّة والشعور بالملل، والأكثر من ذلك أن يجد المتعلم نفسه مقيدا بأوامر المدرس.

لقد حدد " مهند" الشروط الواجب الالتزام بها حصّة التربية البدنية نذكر من بينها (مهند، 1987، 124-125):

- يجب أن تحتوي تمارينات متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الحصة عدة مرات و ذلك من اجل الوصول إلى الهدف من ناحية ، و يسهل حفظه و أدائه من ناحية أخرى، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين حتى لا يصبح مملا .

المحور الثالث : دوافع ممارسة الرياضة المدرسية .

الجدول رقم (5) يبين دوافع ممارسة التربية البدنية حسب المبحوثين .

دوافع ممارسة الرياضة المدرسية		نعم		لا		المجموع	
التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
25	25	75	75	100	100	100	100
100	100	00	00	100	100	100	100
33	33	67	67	100	100	100	100
17	17	83	83	100	100	100	100
56	56	44	44	100	100	100	100
20	20	80	80	100	100	100	100
95	95	05	05	100	100	100	100

يفهم من الجدول رقم (5) دوافع ممارسة الرياضة المدرسية خلال حصة التربية البدنية ، حيث أن (100%) من المبحوثين من أكدوا أنهم يمارسونها بدافع أن معدل مادة التربية البدنية يحسب في امتحان شهادة البكالوريا.

كما أن (95%) ذهبوا إلى أن الثانوية هي المكان الوحيد الذي تمارس فيه الرياضة بصورة عامة، أضف إلى ذلك أن (56%) أكدوا أنها الحصة التعليمية الوحيدة التي يشعرون ويتمتعون فيها بالحرية نسبيا، كما أن (33%) منهم من ذهبوا إلى أنهم يمارسون الرياضة المدرسية للمحافظة على اللياقة البدنية والرشاقة ، كما تم تسجيل نسبة (25%) من أكدوا أنهم يمارسونها حبا فيها، غير أن هناك من يمارسها لان زملاءه ورفاقه يمارسونها . أما (20 %) يمارسونها للفت انتباه الطرف الآخر.

تعددت الدوافع التي أدت بالمبحوثين إلى ممارسة الرياضة في الثانوية، حيث أننا بالأمس القريب كنا نتجنب ممارستها متحججين بذلك ببعض من الأمراض الوهمية والتي تمكنا من الاستفادة من شهادة الإعفاء عن ممارستها خاصة من طرف التلميذات، وهذا راجع إلى أن المراهقة المحجبة تتميز بالحشمة من إظهار بدنها وملامح جسدها أمام الجنس الآخر (جبالي، 2007-2008).

كما انه من الناحية التاريخية فالفتاة تلقت تربية جعلتها لا تقبل على ممارسة الرياضة في حصص مختلطة وهي التي تعودت على ستر جسدها وتفادي أي ملامسات مع الذكور، فكيف لها أن تقبل اللعب سويا في حصة لكرة الطائرة مثلا ، الشيء الذي قد يعرضها للاصطدام مع الفتى (ZIMMERMAN;1981;43-44)

ونحن اليوم نلمس تغيرا ذهنيا ثقافيا نحو التربية البدنية ولعل ذلك محصلة لتنامي الوعي بأهمية ممارسة الرياضة وعلاقتها بالصحة النفسية الحركية والجسمية للفرد . كما أن إدراج مادة التربية البدنية في امتحان شهادة البكالوريا قد عزز من قيمتها، مخرجا إياها من بؤرة ودائرة الهامشية واللاأهمية . فالبعض من التلاميذ أدركوا أن فرصهم في نيل شهادة البكالوريا قد تتزايد في حال ممارستهم للرياضة المدرسية.

كما أن الثانوية أو المؤسسة التربوية بمختلف أطوارها قد تعد الملجأ أو المكان الوحيد لممارسة النشاطات الرياضية نتيجة لغياب المرافق والمساحات المخصصة لها. أن المتمتعين في واقع العمران في الجزائر حتما يدرك ذلك التوجه نحو تزويد المنشآت العمرانية الحديثة بمرافق ومساحات للممارسة الرياضة ومساحات خضراء سعيا نحو غرس ثقافة بيئية لدى المواطن الجزائري. غير انه بالرغم من ذلك نلاحظ نفتقد لثقافة حماية البيئة وحس المسؤولية، ولنا في ذلك نماذج كثيرة ، حيث أن الكثير من المنشآت الرياضية قد لاقت التخريب من قبل المواطن، أضف إلى ذلك البعض من المرافق الرياضية من ظلت لمدة سنوات في إطار الانجاز البطيء والبعض منها لن يرى النور حتى بعد عقود من الزمن .

إن كثرة وتنوع المواد التعليمية التي يتلقاها المتعلم داخل الغرفة الدراسية قد تولد لديه الكثير من الضغوط النفسية، مما يدفع البحث عن متنفس منها لتعد بذلك التربية البدنية المادة التي تسمح للمتعلم في الابتعاد عن مختلف الوضعيات والظروف التي يمر بها داخل الحجرة ، من طريقة جلوس، تدوين للدروس وإنصات وتلقي واستقبال للمعلومات....، لذا تتميز مادة التربية البدنية بأنها المادة التي تضع المتعلم في وضعيات تعليمية وتربوية جديدة تسمح له بالتمتع بقسط من الحرية خاصة من خلال النشاطات والتمارين الرياضية التي تمارس .

إن المتعلم في مرحلة التعليم الثانوي يمر بمرحلة نمائية هي مرحلة المراهقة والتي تتسم بجملة من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية؛ فهي مرحلة تربط بين الطفولة والرشد. يتميز المراهق بالمزاجية وسرعة الانفعال والقلق والتوتر الزائدين، ورغبة متنامية نحو لفت انتباه الطرف الآخر، ولن يتحقق ذلك إلا من خلال تشكيل صورة إيجابية نحو ذاته أولا ونحو الآخرين ثانيا. فالمرهق يسعى إلى تعزيز وجوده داخل المجتمع بدء بالبيئة والوسط المصغر الذي ينتهي إليه، فحسبه إن تأكيد وجوده في المجتمع يبدأ من تعزيز وجوده في المؤسسة التعليمية التي ينتمي إليها والذي يرتبط بالأساس بقدرته على الاندماج داخل الجماعة التي ينتمي إليها أي جماعة الصف- الزمالة-. كما أن قدرته على الاندماج في جماعة الصف تتوقف على مدى إتيانه بالسلوكات والتصرفات التي تتوافق هذه الجماعة .

المحور الرابع الانعكاسات البيولوجية، الاجتماعية والنفسية لحصة التربية البدنية .

الجدول رقم(6) يبين الانعكاسات البيولوجية، الاجتماعية والنفسية لحصة التربية البدنية

الانعكاسات البيولوجية، الاجتماعية والنفسية للتربية البدنية المدرسية		نعم		لا		المجموع	
التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
09	09	91	91	100	100	100	100
07	07	93	93	100	100	100	100
10	10	90	90	100	100	100	100
88	88	12	12	100	100	100	100
70	70	30	30	100	100	100	100
89	89	11	11	100	100	100	100
76	76	24	24	100	100	100	100

يشير الجدول رقم (6) إلى مختلف الانعكاسات البيولوجية، الاجتماعية والنفسية لحصة التربية البدنية، حيث أن (89%) من المبحوثين من أكدوا استعدادهم لخوض الحياة بكل ثقة ، كما أن 88% منهم من أكدوا على شعورهم بالحيوية و النشاط ، و أيضا تم تسجيل نسبة (76%) من مفردات العينة من أكدوا على احترامهم ذواتهم وثقتهم بأنفسهم، أما (70%) من أكدوا شعورهم بالانتماء والاندماج في جماعة الزملاء أي جماعة الصف، وبنسب ضئيلة مسجلة من أكدوا شعورهم بآلام في المفاصل (10%) والتعب الشديد نتيجة لصعوبة التمارين والنشاطات الرياضية الممارسة (9 %) وفي البعض من الأحيان قد تنشأ صراعات وخلافات بين زملاء الصف الدراسي (7%).

من الجدير بالتنويه إلى انه لكل نشاط يمارس المتعلم داخل المؤسسة التعليمية انعكاسات وتأثيرات قد تكون ايجابية أو سلبية، وبما أن التربية البدنية من بين هذه النشاطات فإنه من الضرورة الحرص على أن تحقيق الأهداف المسطرة بالاعتماد على استراتيجيات تعليمية وتقويمية محددة.

يعد الأستاذ المكلف بتدريس مادة التربية البدنية المسئول الأساسي على تسيير الحصة ونجاحها، لذا يجب مراعاة ما يلي (ابراهيم، 2000، 203):

- اشتراك التلميذ في وضع البرامج، فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره إن هذا البرنامج برنامج، و انه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه فيكون تفاعله معه قويا.

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات و مميزات أطوار النمو و التطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه،

فيقبلون على النشاط بروح عالية .

- إدخال أوجه النشاط التي تحوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصرافهم عنه .

- أن يكون في الحصّة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة.

تعد ممارسة الأنشطة المدرسية سواء الصفية أو اللاصفية كممارسة الأنشطة البدنية الرياضية حاجات هامة للتلاميذ وهدفها التخفيف من القلق الناجم عن المتاعب النفسية والاجتماعية فضلا عن أهمية ودور ألعاب الأطفال في مساعدة الطفل التلميذ في إشباع غرائزه الطبيعية المختلفة(صادق، الهاشي، 1988، 10). وهذا ما أكدته نتائج العديد من الدراسات المتخصصة.

كما أن الأنشطة المدرسية تحقق الأهداف التربوية داخل المدرسة كالشعور بالانتماء للجماعة، إظهار روح التنافس المنظم والشريف بين الجماعات، والاهتمام بتحقيق نتائج ايجابية، وتحقيق الاستقرار النفسي. والأهداف التربوية خارج المدرسة كالتطبيق الفعلي للمعلومات والخبرات المستفادة من النشاط، والاستفادة من ايجابيات المشاركة في النشاطات المدرسية حسب نوعيتها مثل: تطبيق روح المواطنة الصالحة وخدمة المجتمع والقدرة على الخطابة والمواجهة من خلال النشاطات المسرحية والمعسكرات والرحلات...

(الفاضل، <http://ei4eg.yoo7.com/t678topic>)

المحور الخامس : قيمة ومكانة مادة التربية البدنية.

الجدول رقم 7 يبين قيمة ومكانة مادة التربية البدنية لدى المبحوثين .

قيمة ومكانة حصة التربية البدنية		نعم		لا		المجموع	
التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
03	03	97	97	100	100	100	100
78	78	22	22	100	100	100	100
04	04	96	96	100	100	100	100
78	78	22	22	100	100	100	100
03	03	97	97	100	100	100	100

100	100	03	03	97	97	اعتقد أن مادة التربية البدنية مادة مهمة لأنها تعنى بتنمية قدرات المتعلم ككل.
100	100	00	00	100	100	أرى أن مادة التربية البدنية أصبحت ذات مكانة هامة بدء من إدراجها في امتحان البكالوريا .

يبين الجدول رقم(7)قيمة ومكانة مادة التربية البدنية لدى المبحوثين، حيث أن كل المبحوثين أكدوا أن مادة التربية البدنية أضحت ذات مكانة وقيمة بدءا من إدراجها في امتحان شهادة البكالوريا، كما أن (97%) من مفردات العينة من أكدوا على أهميتها لأنها تعنى بتنمية قدرات المتعلم ككل. كما أنه تم تسجيل ذات النسبة المذكورة آنفا للدلالة على رفض حذف مادة التربية البدنية من البرنامج التعليمي. بل أكد(78%) من مفردات العينة إلى أن لمادة التربية البدنية نفس أهمية وقيمة المواد الأساسية. ومنه ذهب(78%) منهم إلى التأكيد على ضرورة التوزيع الزمني العادل بين المواد، لتستفيد التربية البدنية بحصص زمنية مساوية لتلك الخاصة بالمواد الأساسية .

إن المتمعن في مختلف هذه المعطيات حتما يستنتج المكانة الهامة التي أضحت تحتلها مادة التربية البدنية، ففي الماضي القريب كانت مجرد مادة هامشية ترفيهية تروحية، ولعل ما رفع من قيمتها أنها أصبحت تدرج في شهادة البكالوريا، أضف إلى ذلك نلمس ثقافة رياضية بدأت ترسخ في أذهان المتعلمين من خلال إدراكهم للدور الذي تؤديه الرياضة في حياة الفرد الراهنة والمستقبلية .

المحور السادس: التصورات الذهنية لدى تلاميذ التعليم الثانوي عن الرياضة المدرسية تحديدا مادة التربية البدنية .

الجدول رقم(8) يبين التصورات الذهنية عن الرياضة المدرسية لدى المبحوثين .

التصورات الذهنية عن مادة التربية البدنية		نعم		لا		المجموع
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
100	100	100	00	00	100	اعتقد أن الرياضة المدرسية هي الرياضة التي تهتم بتنمية قدرات الجسمانية والحركية والعقيلة للمتعلم
17	17	17	83	83	100	أظن أن الرياضة المدرسية تساهم في تحرير المتعلم من الخجل من خلال تدعيم النشاطات الجماعية
45	45	45	55	55	100	اعتقد أن الرياضة المدرسية تجعلني قادرا على تحقيق التوافق المجتمعي .
79	79	79	21	21	100	أرى أن الرياضة المدرسية تربية وخلق قبل أن تكون تمارين رياضية .
11	11	11	89	89	100	أظن أن الرياضة المدرسية تأشيرة الدخول لعالم الرياضة الوطنية فاعالمية .

100	100	77	77	23	23	اعتقد أن الرياضة المدرسية هي المتنفس الوحيد من الضغط الذي تواجهه في المواد الأخرى .
-----	-----	----	----	----	----	---

يشير الجدول رقم (8) لمختلف التصورات الذهنية عن الرياضة المدرسية تحديدا مادة التربية البدنية لدى المبحوثين، حيث أن كل المبحوثين يعتقدون أن التربية البدنية أو الرياضة المدرسية تهتم بتنمية القدرات المتعلم النفس حركية والاجتماعية والجسمية، لقد أكد (79 %) من المبحوثين أيضا أن الرياضة المدرسية تربية وخلق قبل أن تكون تمارين و حركات رياضية إذ أنها تساهم في جعل الفرد أكثر توافقا في البيئة المجتمعية التي ينتمي إليها مرجع ذلك ما يكتسبه من قيم مجتمعية معززة لمبدأ وقيم التضامن والانتماء والوفاء... كما أكد (77%) أنهم لا يعتقدون أنها المتنفس الوحيد من الضغط الذي يواجهونه في المواد الأخرى، في المقابل ذهب (11%) من المبحوثين إلى الاعتقاد إلى أنها تأشيرة للدخول لعالم الرياضة الوطنية فالعالمية.

إن المتمعن في مختلف هذه المعطيات يتبين وجود وعي لدى مجموع التلاميذ حول النشاط الرياضية من خلال ما يعيشونه في حصة التربية البدنية، بدءا بإدراك مدلولات وأدوات التربية الرياضية المدرسية عامة والتربية البدنية خاصة، ويعود ذلك إلى الاستراتيجيات التربوية التعليمية المعتمدة في المؤسسة التعليمية والمعززة لفكرة هامة إن العقل السليم في الجسم السليم. وهذا مرتبط بالعناية التي أضحت توليها الوزارة الوصية للرياضة، وتشجيعها الدائم و عملها الدؤوب للاهتمام بالفئات المتعلمة ذات الإمكانيات المؤهلة للمشاركة في الفعاليات الرياضية المحلية والوطنية مع المساندة الدائمة لهم.

خاتمة:

إن الفرد المتعلم وخاصة المراهق يعيش العديد من الوضعيات التي قد تولد لديه الضغوطات النفسية التي قد تكون المدرسة من بين هذه المصادر بمختلف معطياتها، لتعد الرياضة المدرسية أو حصة التربية البدنية متنفسا لها. غير أن البعض من اوجد لنفسه آليات التوافق النفس اجتماعي بعيدا عن المدرسة وضغوطها، والمقصود في هذه الحالة هي وسائل الإعلام والاتصال خاصة مواقع التواصل الاجتماعي كالفيسبوك،.. التي أضحت ملجأ للكثيرين، إضافة إلى قاعات الألعاب... بالرغم من مختلف المشكلات النفسية الاجتماعية والبيولوجية التي قد تتولد عنها. وعليه من الضرورة تعزيز قيمة ممارسة النشاط البدني من خلال الانتماء إلى مختلف النوادي الرياضية المتوفرة على مستوى دور الشباب وغيرها. المهم هو توليد ديمومة علائقية بين الفاعل الاجتماعي والممارسة الرياضية بدءا بتوطيد العلاقات بين المتعلم داخل المدرسة وما يتلقاه من معارف ومهارات وممارسات بدنية لتجعل منه كلا متكاملا قادرا على العطاء. كما أنه من أجل تحقيق ذلك يجب توفير مختلف الإمكانيات المادية والبشرية، لتجعل من المتعلم والممارس للنشاط الرياضي يشعر بالراحة والحرية في مختلف نشاطاته الرياضية.

قائمة المراجع:

- إبراهيم، مروان عبد المجيد(2000). الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان.
- الجماعي، محمد محمد (1996). فلسفة اللعب. ط.1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
- الخولي، أمين أنور (2001). أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- السمرائي، عباس أحمد وبسطوسي، أحمد (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية. ب.د. بغداد.
- الفاضل، أحمد بن محمد. النشاطات المدرسية - ماهيتها، أهميتها ومجالاتها. تاريخ التصفح: 2018/12/17. الرابط: <http://ei4eg.yoo7.com/t678-topic>
- بسيوني، محمد عوض والشطي، فيصل ياسين(د ت). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. ط.2. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- بوغري، محمد(2005). واقع الرياضة في الجزائر من الناحية التكوينية، مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- جبالي، رضوان(2007-2008). درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر. الجزائر.
- صادق، غسان محمد والهاشمي، فاطمة ياسين(1988). الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية. دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل.
- صالح، عباس احمد (1981). طرق تدريس التربية الرياضية. دار الكتب. بغداد.
- لخضاري، عبد القادر (2007 / 2008). الرياضة المدرسية في الجزائر بين النصوص التشريعية وواقع الممارسة في المرحلة الثانوية. مذكرة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية. الجزائر.
- مهند، فايز (1987). التربية الرياضية الحديثة. دار الملايين. دمشق.
- وزارة التربية الوطنية(مارس 2006). الوثيقة المرافقة لمناهج مادة التربية البدنية والرياضية السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي. الجزائر.
- D. ZIMMERMAN: QUESTIONS REPONSES SUR L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE;ESF ; 4 édition . Paris.1981