

دور التربية البدنية والرياضة في تحقيق التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي للفرد **The role of physical education and sports in achieving psychological balance and social adjustment of the individual**

سميرة مرداس^{1*}

¹ جامعة يحيى فارس بالمدينة (الجزائر)، merdassamira5@gmail.com

ملخص:

تعد التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية التي تعمل على إعداد الفرد المتكامل بدنيا، نفسيا واجتماعيا، وذلك من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت فردية أو جماعية. فلرياضة علاقة وثيقة بتحسين الحالة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الايجابية والتمتع بالصحة النفسية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات. تسهم ممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج، بهدف تحقيق التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي للفرد مع مجتمعه، تظهر هذه التغيرات في الشخصية داخل النشاط الرياضي وخارجه أي في المجتمع على شكل سلوكيات مقبولة اجتماعية ترقى إلى التفوق والامتياز.

كلمات مفتاحية: التربية البدنية والرياضية؛ التوازن النفسي؛ التكيف الاجتماعي.

Abstract

Physical education and sports are one of the educational means that prepare the physically integrated individual, psychologically and socially, And that is through practicing different sports activities, whether individual or group. Sport has a close relationship with improving the psychological state, the emergence of positive emotional feelings, and the enjoyment of mental health. Several studies indicate that this is done mainly through enhancing self-confidence and improving the general self-perception. The practice of physical activity contributes to the development of the personality of the individual in a balanced, comprehensive and mature manner with the aim of achieving psychological balance and social adjustment of the individual with his society, These changes in personality appear in society in the form of socially acceptable behaviors that amount to superiority and excellence.

Keywords: physical education and sports; psychological balance; social adjustment.

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

إن مزاوله أوجه النشاط البدني و الرياضي من طرف الفرد يكسبه عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في: القوة العضلية، والجلد العضلي و الجلد الدوري التنفسي والمرونة، كذلك العمل من ناحية أخرى على تنمية عناصر اللياقة الحركية المتمثلة في: السرعة و القدرة العضلية و التوافق و الرشاقة و التوازن.

إلا أنه لا يمكن حصر دور التربية البدنية والرياضية في الجانب البدني فقط، بل يتعدى إلى الجانب النفسي، التربوي والاجتماعي. إذ يساعد كافة الفئات العمرية الأطفال، المراهقين وحتى الراشدين في تحقيق توازنهم النفسي وتكيفهم الاجتماعي. كما لا يقتصر دور التربية البدنية والرياضية على الأشخاص الأصحاء جسميا بل يتعدى للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، فهي من النشاطات الهامة التي تساعد في التخفيف عما يشعرون به من عبء نفسي وجسمي معا.

يعتبر النشاط البدني والرياضي مجموعة من التمرينات والألعاب والمباريات والمسابقات التي يؤديها الفرد داخل المدرسة أو خارجها، قصد تنمية مهاراته الحركية والبدنية، أو قصد الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ. (مالكي و الهادي، 2018)

الهدف الأسى للنشاطات الرياضية هو الحصول على الجسم السليم والعقل السليم؛ كل هذا يسمح بتعزيز الجوانب النفسية وتزيد من ايجابية الفرد. تعد الأنشطة الرياضية من جملة الوسائل الفعالة لتكوين وتربية النشء ، فهي فرصة للقاء و التواصل وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية، وترسخ لتحقيق التوازن النفسي والوجداني؛ كما تعد هواية يملأ بها الفرد أوقات فراغه فتحمية من الآفات الاجتماعية، وبالتالي يركز الفرد جل اهتمامه في دراسته أو عمله، فالرياضة تساهم في إعداد المواطن الصالح لنفسه وأسرته ومجتمعه.

إن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ، فهو فن من فنون التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقاً، وجعله قادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه. (مهنّا، 1987)

يسمح النشاط الرياضي بالتفريغ الانفعالي والتخفيف من المشاكل السلوكية التي يعاني منها الأطفال مثل: السلوك العدواني، فرط النشاط والحركة، وكذا ضغوط الدراسة والعمل بالنسبة للمراهقين والراشدين. يعتبر الهدف الأسى من التربية الرياضية والبدنية هو الوصول بالفرد إلى تحقيق توازنه النفسي وتطوير شخصيته نحو الأفضل أي بما يحقق تكيفه الاجتماعي.

يعمل النشاط الجسدي على تخفيف التوتر والضغط النفسي، الذي ينتج أساسا عن تحويل انتباه الفرد بعيدا عن التمثيلات السلبية والأفكار التشاؤمية. كما أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الايجابية التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ. (عباس و علابة، 2021)

2. تحديد المفاهيم:

1.2 تعريف التربية البدنية والرياضية:

هي جزء متكامل من التربية العامة، تهدف إلى إعداد المواطن اللائق من الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل. (الحماحي و الخولي، 1990)

وعرف قاسم حسن حسين (1990) النشاط البدني الرياضي بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه، ومن خلاله خدمة المجتمع. (قاسم، 1990)

2.2 تعريف التوازن النفسي:

التوازن النفسي هو مرادف لكلمة الصحة النفسية، والذي عرفته منظمة الصحة العالمية بأنه القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة والصمود للكروب، والتوازن بين القدرات والتطلعات والعمل و الإنتاج والحب بكفاءة وأن يكون للفرد دور في المجتمع. (عكاشة و عكاشة، 2018)

3.2 تعريف التكيف الاجتماعي:

يقصد به الاستعداد والقدرة على التغيير والتعامل مع الظروف الاجتماعية المختلفة والاستجابة لمستجدات الحياة الاجتماعية، وما تحفل به من متغيرات اجتماعية جديدة والقدرة على التعايش مع المجتمع بعاداته وتقاليده والقوانين التي تنظم علاقات الأفراد ببعضهم البعض. (بن محمد الصغير، 2021)

3. أنواع النشاط الرياضي: يمكن تصنيفه حسب معيارين :

1.3 من الناحية الاجتماعية: يقسم إلى الرياضة الجماعية والفردية و التي تلعب حيزا هاما من برنامج النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي باعتبارهما حجر الزاوية في النشاط الصفي. ونميز بين الرياضة الجماعية والرياضة الفردية على النحو الآتي:

النشاط الرياضي الفردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، ألعاب القوى، السباحة...الخ.

النشاط الرياضي الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط الفرق" مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد...الخ.

2.3 حسب طريقة الأداء:

ألعاب هادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني، يقوم بها الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكانه محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم مثل: تنس الطاولة.

الألعاب البسيطة: ترجع ببساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال.

ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي وعصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردي أو جماعي. وفيما يخص النشاط الرياضي، المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها. (زكي، 1965)

تلعب هذه النشاطات البدنية والرياضية باختلاف أنواعها دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي و التكيف الاجتماعي للأفراد، بما توفره من تنمية لشخصية الفرد في مختلف المجالات العقلية، الانفعالية والعلائقية. كل هذا يزيد من ثقة الفرد بنفسه مما يدفعه للإنجاز في هذه النشاطات وفي مختلف نشاطاته الحياتية: الدراسية أو المهنية.

4. أهمية النشاط الرياضي:

للنشاط الرياضي أهمية كبيرة، حاولنا تلخيصها من خلال اتفاق آراء الباحثين على النقاط التالية:

- يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فيواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصص النظرية الأخرى.
- يعد النشاط الرياضي فرصة للكشف عن مواهب الفرد، مما يساعده على توجيهه التوجيه التعليمي والمهني الصحيح. (الخولي، 1996)

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من الكفاءة الوظيفية.

- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها، فقد يتمتع البعض بصحة جيدة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.

- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (عوف، 1978)

تعددت أهداف التربية البدنية من خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى تحقيق الصحة النفسية أو التوازن النفسي، لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها وأنشطتها المختلفة والتي تعمل على إسعاد التلاميذ وتفاؤلهم للحياة، كما تبعدهم عن الكثير من العلل والأمراض النفسية والاجتماعية التي قد تصيبهم كالانطواء، وعدم القدرة على المواجهة. كما تسمح التربية البدنية بالتطور السليم والمزمن الذي يسمح له بالاستقرار النفسي.

5. دو افع القيام بالنشاط الرياضي:

يقسم روديك نقلا عن محمد حسن علاوي (1992) الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى: دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة.

1.5 الدوافع المباشرة: يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

الإحساس بالرضا للإشباع كنتيجة للنشاط البدني.

المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .

الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة. تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

2.5 الدوافع غير المباشرة: من أهم الدوافع غير المباشرة ما يلي:

محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .

ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.

الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (علاوي، 1992)

6. دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوازن النفسي:

يكتسب الممارس للرياضة المدرسية الطلاقة النفسية التي تعد عامل مهم ومساعد على الاتزان النفسي مما يجعلنا نعتبرها مؤشر وعامل لتعزيز الصحة النفسية إذ تعمل على تدريب الممارس على مواجهة مختلف المشكلات التي تعترضه، أين يضعي قادرا على التعامل معها مما يجنبه الدخول في مرحلة الأزمة النفسية وهو الأمر الذي يقوي المناعة النفسية لديه عن طريق تعزيز صحته النفسية. (خربوش و بحري، 2021)

بمعنى أن ممارسة النشاط الرياضي والبدني يكسب الجسم والنفس القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات مما يزيد من اتزانه النفسي، الأمر الذي يساعده على تحقيق رغباته وطموحاته في مختلف المجالات.

يعبر الأفراد من خلال الأنشطة البدنية والرياضية عن شعورهم، ويحاولون تحقيق حاجاتهم ورغباتهم التي يبحث عنها ومن ثم خلق نوع من الاتزان النفسي. (الطريف، 2014)

العقل السليم في الجسم السليم، هي حكمة قديمة قدم البشرية، والدراسات المعاصرة أثبتت صدقها، فالطفل الصحيح البنية الممتلئ حيوية ونشاط يستطيع أن يواجه المشكلات اليومية ويحلها بسهولة. ويستطيع أن يقاوم القلق والمخاوف أكثر من الطفل المعتل الصحة. كما أنه سيتمكن من أداء الواجبات المطلوبة منه في سهولة، فيشعر بقدرته وبثقته في نفسه، وبالتالي يشعر بالطمأنينة. إن ضعف الحيوية يؤثر على ثقة الطفل بنفسه، وذلك لعدم قدرته على عمل ما هو مطلوب منه، وهو يجد صعوبة في التوافق ويشعر بأن الدنيا صعبة، وأن كل الناس تكرهه. (كلير، 2007)

تلعب الرياضة مهما كان نوعها دورا كبيرا في ترسيخ مجموعة من القيم والمهارات والقدرات لدى ممارسها إذ لا تكتفي فقط بتعديل السلوك لدى الممارس بل تتعداه في الكثير من الأحيان إلى تغيير سلوكياته، لذلك غالبا ما ينصح الأفراد بممارسة الرياضة من أجل الإقلاع عن عادات سيئة أو تغيير سلوك معين مثل: التدخين أو إدمان المخدرات، الكحول، إدمان شبكة الانترنت كإدمان مواقع التواصل الاجتماعي أو الألعاب الالكترونية أو حتى المواقع الإباحية.

قد نعتقد للوهلة الأولى أن النشاط البدني والرياضي له تأثير فقط على الجانب الجسدي أو العضوي، لكن كل الدراسات الحديثة بينت مدى ارتباط وفعالية هذه النشاطات على الجانب النفسي من حيث زيادة الثقة بالنفس، التخلص من مشاعر الغضب، الإجهاد النفسي، القلق، وزيادة القدرة على التركيز والانتباه.

نقدم كمثال نتائج دراسة أحمد يحياي (2014) التي أظهرت تفوق التلاميذ الممارسين للتربية البدنية من الجنسين على التلاميذ غير الممارسين في الأبعاد التالية: دافعية الانجاز الرياضي، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء والقدرة على مواجهة القلق. كما أن هناك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية ذكورا وإناثا في أبعاد التوافق النفسي التالية: التحرر من الميل إلى الانفراد، الحالة الانفعالية، الاعتماد على النفس، المهارات الشخصية، الإحساس بقيمة الذات والحالة الصحية. وذلك لصالح التلاميذ الممارسين للتربية البدنية ذكورا وإناثا. (يحياي، 2014)

1.6 الجانب العاطفي:

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد بالعلاقات الدينامكية، المبنية على المساعدة والتعاون، والمنافسة وتحقيق أهداف المجال الاجتماعي العاطفي. فالفرد يعبر عن انفعالاته بطريقة ايجابية، بالفرح والارتياح أثناء ممارسة الأنشطة البدنية. (الوطنية، 1996)

إن المراهقة مرحلة عنيفة في الناحية الانفعالية حيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف والاندفاع، كما يساوره من أن لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد. ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواغث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يرجعها إلى ما يطرأ من تغيرات على إفرازات الغدد، وهناك من يرجعها إلى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق. (زيدان، 1990)

يتوقع الباحثون أن يمر اغلب المراهقين بهذه المشاعر والانفعالات، التي قد تعتبر عادية الى حد ما نتيجة لخصوصية هذه المرحلة وما تعرفه من تغيرات فزيولوجية وهرمونية التي تطرأ على جسد المراهق (ة)، وهنا تأتي الرياضة كمتنفس لكل ما يشعر به المراهق.

يعتبر اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار. (KH, 1993)

بفضل الرياضة يخفف المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفزيولوجي أو النفسي أو حتى الاجتماعي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته. كما تجعله يعطي صورة جيدة لكيونته الشخصية بحضوره الجسدي، مما يساهم في تحقيق اتزانه النفسي وتكيفه الاجتماعي. لا يمكننا حصر أهمية النشاطات الرياضية على مستوى مرحلة المراهقة، بل هي صالحة لكل المراحل العمرية: الأطفال، الراشدين وحتى المسنين، مع احترام عامل السن و الإمكانيات الفسيولوجية لكل فئة فيما يخص اختيار النشاط الرياضي المناسب لها.

قد يكون النشاط الرياضي في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن الاحباطات الناشئة من ضغوط الحياة العصرية، وعلى ذلك يصبح النشاط الرياضي في هذه الحالة وسيلة للترويح وقضاء وقت الفراغ وكعامل مساعد في تفرغ الانفعالات المكبوتة وبالتالي خفض التوتر. (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998)

بمعنى أن النشاط الرياضي فضاء ترويجي للنفس بالدرجة الأولى وعامل مهم لتعزيز الصحة النفسية أو الاتزان النفسي عن طريق مساعدة الجسم على اكتساب صحة نفسية وجسدية يتمتع بها من خلال إخراج مختلف التوترات والضغوطات التي تعترضه لذا غالبا ما ينصح بالرياضة من أجل القضاء على القلق. لذا فالرياضة بصفة عامة تساهم في عملية تعزيز الصحة النفسية من خلال تفرغ الدوافع والحاجات لدى الممارس، مما يجعل من ممارستها أمر محبب بالنظر للفوائد التي يمكن أن يجنيها من خلالها خاصة في عملية ضمان سلامة الجهاز النفسي وتمتع الشخص بالصحة النفسية.

2.6 الجانب العقلي:

يبدوا منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية لديهم القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، المرء الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام، وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة وتأثير بل يصاحبها اكتساب كثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة. (الخولي، 1996)

إن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة يعطي فرصة للممارس باستخدام أكثر لقدراته العقلية بطريقة صحية دون إنهك لها كما يحدث في اغلب المهن أو النشاطات الدراسية، مما يساعد في زيادة قدرة الفرد على التركيز، الذكاء الأدائي والفهم العام.

إن خطوات التعليم خلال دروس التربية البدنية لا تحتاج إلى بذل مجهود بدني ومهاري بل تحتاج إلى مجهود ذهني كبير، لذا يطلب من التلاميذ التركيز الجيد والتفكير لتعلم المهارات الرياضية والتي تدل على النمو العقلي. ويمكن تنمية النمو العقلي لدى التلميذ والأطفال عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة والألعاب الصغيرة. (ربوح، 2009)

تسمح اغلب النشاطات الرياضية بزيادة التركيز من خلال تفكير الفرد في كيفية اللعب والوصول إلى تحقيق الفوز، إذ يسعى النشاط البدني إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية، السلوكية والنفسية والاجتماعية وتتمثل في: خلق روح التعاون والمساعدة داخل المدرسة، تنمية الجوانب النفسية كالميل والاتجاهات، تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين، تنمية الشخصية (الاستقلالية والقيادة). (ربوح، 2009)

3.6 الثقة بالنفس:

إن تحقيق الفوز أو الريح من طرف الفرد المشارك في المسابقات والأنشطة الرياضية تمنحه الثقة بالنفس، إذ يشعر بأنه عنصر فاعل وله أهميته وإنجازاته في المجتمع كالمكانة التي يحتلها بعض اللاعبين الجزائريين في مختلف الأندية الرياضية. وقد يصل الأمر إلى أكثر من مجرد الشعور بالثقة بالنفس، فقد يصبح شخصية قيادية فتجعله فرداً اجتماعياً فاعلاً ومندمجاً بالمجتمع.

الثقة بالنفس هي مهارة نفسية يمكن اكتسابها وتحسين وتطوير مستوياتها من خلال الممارسة الرياضية الحادة، وإتباع الخطوات العلمية المقتنة خلال عملية التدريب التي تتيح للرياضي اكتشاف قدراته النفسية واكتساب تحمل مسؤولية محاولاته، والإصرار عليها، وبذل المجهود المطلوب، وتراكم خبرات النجاح لديه والتوجه نحو الأداء. (قماروي، 2008-2009)

فمن خلال اللعب مع أقرانه وتبادل الكلام والآراء يتعلم هذا الفرد كيفية التعامل مع الآخرين والسلوك الصحيح في هذا التعامل. أما في حال تواجد الفرد في البيت وحرمانه من ممارسة الرياضة والخروج للمجتمع قد نتوقع أن يكون ذو شخصية انطوائية تعزف عن الاندماج مع الآخرين، وربما يؤدي ذلك إلى ظهور بعض الاضطرابات السلوكية أو النفسية.

إن المتمدرس يمكن أن يكتسب الثقة بنفسه من خلال الرياضة المدرسية خاصة إذا تم الاستخدام الجيد للنشاطات الرياضية المدرسية من قبل القائمين عليها، فالنشاط الرياضي يعمل على تفريغ الطاقات والشحنات الزائدة لدى المتمدرس وهو ما يجعله يشعر بنوع من الراحة والرضا عن الذات مما يعزز تقديره لذاته الأمر الذي ينعكس بصورة مباشرة على ثقته بنفسه، وعملية الثقة بالنفس تعد عامل مهم في تعزيز الصحة النفسية خاصة وأنها تجعل المتمدرس قادراً على تحمل الأعباء ومواجهة الأزمات النفسية نتيجة الثقة التي يكتسبها من خلال ممارسة النشاط الرياضي المدرسي. (خربوش و بحري، 2021)

أثبتت دراسة عبد الرحيم دياب (1991) مدى تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية لدولة الكويت. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين والتعرف على الفروق في درجات التوافق النفسي بين الممارسين للأنشطة الجماعية والممارسين للأنشطة الفردية. توصل الباحث إلى أن الممارسة بصفة عامة وممارسة الأنشطة الفردية بصفة خاصة لها تأثير ايجابي في رفع درجة التوافق

النفسي العام لطلاب المرحلة الثانوية وخاصة في درجة التوافق الشخصي. وإن ممارسة الأنشطة الفردية هو السبب الوحيد الذي أظهر الفرق المعنوي في بعد التوافق النفسي العام وبعد التوافق الشخصي بين الممارسين وغير الممارسين. في نفس السياق يتفق كل من محمد العربي و آخرون (2020) و محمد حسن علاوي (1992) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على التكيف النفسي وتحقيق الذات وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق. كما تساهم في خفض العدوانية الناتجة عن الإحباط.

إن المنافسة الرياضية كغيرها من المنافسات الرياضية تحقق اللذة والابتهاج فيتحرك الفرد من كل ما هو مكبوت ويغمره السرور عندما يسيطر على حركته، إضافة إلى أنها تهدف إلى تفريغ الميول العدوانية والعنف لدى بعض المراهقين عن طريق الألعاب التنافسية كالملاكمة فمثلا الملاكم يسدد ضربات للخصم فهو يعبر عن العدوانية بطريقة مقبولة اجتماعيا وثقافيا.

بينت دراسة ربوح صالح سعيد (2009) هي الأخرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات المراهقين نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي، وقد كانت النتائج كلها لصالح المتوافقين نفسيا واجتماعيا. (ربوح، 2009)

كما توصل كل من بومعزة محمد أمين ومجاهد مصطفى (2022) إلى أن إستراتيجية لعب الأدوار لها تأثير ايجابي على مستوى الأداء الفني للمهارات الخاصة بكرة اليد ومستوى تقدير الذات وتماسك الفريق لدى عينة الدراسة. (بومعزة و مجاهد، 2022)

من المؤكد أن النشاطات الرياضية التي تسمح بظهور مؤشرات التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي عند الفرد من خلال التغييرات التي تطرأ على شخصية الممارس للرياضة من زيادة مستوى تقدير الذات، ستسمح له بالتأكيد بزيادة الثقة في النفس ويمكننا أن نتوقع تمتع هؤلاء الأفراد بالتوازن النفسي وبالتالي الصحة النفسية، التي ستساعدهم في عملية التكيف الاجتماعي.

7. دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق التكيف الاجتماعي:

التربية البدنية والرياضية عند شارلز بيوكر هي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال ممارسة ألوان النشاط البدني والرياضي، والتربية الرياضية تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج بهدف التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي للفرد مع مجتمعه.

توصل (العكروت، 2021) في دراسته إلى أن الرياضة المدرسية تؤدي إلى نسيان الخلاف مع الزملاء في سبيل الحفاظ على العلاقة الطيبة بين المرحلة الثانوية، وهذا يتوافق مع دراسة بن ناصر وأحمد التي أقرت أن منهاج التربية البدنية والرياضية له تأثير على التنشئة الاجتماعية وذلك من خلال مواقف التنافس واللعب التي تمنح العلاقات الاجتماعية أثناء التدريب وهي غنية بالخبرات والقيم التي تعني الاستقامة والاهتمام والأهمية (فاروق، 2006)

إن العلاقات الاجتماعية جد مهمة لتعزيز الصحة النفسية للفرد حيث أنها تخرجه من دائرة الانطواء عن النفس إلى عملية التعاون والمشاركة وهي عمليات من شأنها تعزيز الثقة بالنفس وبالأحر ما يجعله يتمتع بصحة نفسية عالية، خاصة وأن العلاقات تعد مؤشر يتحكم في الصحة النفسية على اعتبار أن الفرد هو كائن اجتماعي يتبادل المعلومات والخبرات عن طريق الآخرين، فالتفاعل الاجتماعي الذي يحدث لدى الفرد من خلال مشاركته في النشاطات البدنية

والرياضية مع أقرانه سواء كان ذلك في المدرسة أو خارجها يعمل على تطوير علاقاته الاجتماعية وبالتالي تحقيق تكيفه الاجتماعي.

إن للنشاط الرياضي بالغ الأثر في المشاركة الديمقراطية والتوجيه والإرشاد السليم. مما يؤدي إلى تماسك الجماعة، وحسن العلاقات والتعاون والتفاهم وإنكار الذات. (بن ناصر و أحسن، 2016)

من جهة أخرى ممارسة الرياضة ووجود قائد في اللعبة يعلم الفرد النظام والانضباط للقوانين والقواعد، فهناك شخصاً يجب أن نحترمه ونتبع تعليماته، وهذا ينعكس إيجاباً على الأيوين في البيت والمعلم في المدرسة من خلال إسقاط قوانين اللعب في احترام القائد على المنزل، وبالتالي احترام وسماع كلمة الوالدين والمدرس على حد سواء.

تلعب ممارسة الرياضة دوراً مهماً في تنمية القيم الاجتماعية، وتعديل في بناء شخصية الطالب الممارس لها، فتتيح للطالب أن يتصرف في المواقف المختلفة التي يواجهها، مع ما يتفق وأبعاد الشخصية، فهي من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسمي، الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى، كما تهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب، وتهذيب النفوس، وتقويم السلوك، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة. (حمدي شاكر، 1997)

من مظاهر تقويم سلوك الفرد الممارس للنشاطات الرياضية والبدنية هو أنه يصبح فرداً متعاوناً في بيته مع والديه وإخوته، إذ يشعر بأن لكل شخص حقه، ولا بد من التعاون، والمشاركة، والعمل الجماعي، الأمر الذي يكفل التعاون بين جميع أفراد الأسرة، وبذلك تختفي روح الأنانية. ومن الصفات الجيدة التي يمكن أن يكتسبها الفرد من الرياضة لاسيما الطفل العديد من السلوكات الأخلاقية: كالصبر، الصدق، العدل، المحبة والتعاون، والتي يقتبسها بشكل تلقائي من خلال قوانين النشاط الرياضي أو البدني الممارس.

8. دور النشاط البدني والرياضي للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة:

يواجه الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة أو المعاقين وأسرهم ضغوطاً كبيرة ناتجة عن الابن أو الابنة المعاقة، وغالباً ما تجد هذه الأسر نفسها في وضع صعب يفرض عليها البحث عن خدمات تربوية، اجتماعية واقتصادية لابنها في مجتمع قد ينظر إلى الإعاقة والمعاقين نظرة سلبية، فالإعاقة في المجتمع العربي أو الجزائري غير مرغوب فيها، وهي تقود عادة إلى الشعور بالحرج، الألم والإحباط وغيرها من الاستجابات الانفعالية السلبية. بالمقابل دراسات كثيرة أكدت على دور وأهمية النشاط البدني والرياضي في مساعدة هؤلاء الأفراد وأسرهم من حيث الرفع والتحسين من قدراتهم الجسمية والعقلية، وحتى التغيير الإيجابي في سماتهم الشخصية.

يؤكد (السيد، 1990) على ضرورة التدخل المبكر بممارسة الأنشطة الرياضية وما تعود به من فائدة على الطفل المعاق ذهنياً من الرفع من القدرات البدنية وتنمية مفهوم الذات والتقليل من حدة السلوك العدواني اتجاه الذات وكذلك اتجاه الآخرين.

في دراسة أخرى لـ (الله، 2010) للتعرف على أثر النشاط البدني المكيف في تحسين الانحرافات السلوكية لدى الأطفال المعاقين عقلياً إعاقة متوسطة حيث تراوح سنهم ما بين 12-15 سنة، و قد ضمت العينة 20 طفلاً، حيث اتبع معهم تطبيق برنامج النشاط البدني المكيف، و قد أسفرت النتائج بعد دراسة الفروق على أنه يوجد فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في معظم أبعاد المقياس مما يدل على فاعلية النشاط الرياضي في تحسين الانحرافات السلوكية لدى هؤلاء الأطفال.

تتفق هذه النتائج مع دراسة (بوسعد، زبشي، و بن مسلي، 2021) الذين توصلوا إلى أن النشاط البدني الرياضي المكيف دور في التقليل من السلوك العدواني للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم اتجاه الآخرين. إذ كان للأنشطة البدنية المكيفة دور فعال و ايجابي لتجنب ذوي الاحتياجات ذهنا الشجار مع زملائهم الآخرين. (بوسعد، زبشي، و بن مسلي، 2021) تدعم نتائج هذه الدراسات فكرة العلاقة الوطيدة بين تقنيات العلاج النفسي و النشاط البدني والرياضي الذي يساهم في التقليل وخفض السلوكات غير السوية أو المضطربة، فكثيرا ما ينصح المختصين النفسانيين العيادين إدراج هذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة في نوادي رياضية بهدف التقليل أو التخلص من السلوكات غير السوية، ونعطي هنا مثال عن ممارسة السباحة للتقليل أو التخلص من اضطراب فرط النشاط والحركة عند الأطفال.

9. دور الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي للتلاميذ:

تعتبر التربية البدنية المدرسية واحدة من المقررات المستحدثة في البرامج المدرسية، أدرجت في المدارس لتحقيق أهداف بدنية وصحية للتلاميذ حتى يكتمل نموه الجسدي، الفكري و المعرفي. تعمل الأنشطة الرياضية المدرسية على تفريغ الطاقة والشحنات السالبة للتلاميذ من خلال تمارين رياضية هادفة.

تساهم الرياضة المدرسية في عملية تنشيط الذهن لدى المتدريس خاصة وأنها تغرس نوعا من الحيوية والنشاط الدائم لديه من خلال ما يتم اكتسابه من معلومات ومعارف وقدرات جسدية تنمي قدرات الفرد من الناحية الذهنية وهو ما يساعد على تعزيز صحة الفرد النفسية. (خربوش و بحري، 2021)

تهدف التربية الرياضية والبدنية خاصة إلى تطوير المهارة الحركية، والقدرات البدنية في التعليم الثانوي، ويجب مساعدة التلميذ على اكتساب وتحسين القدرات العامة التالية:

- يدرك جسمه جيدا، ويتحكم فيه، ويتعلم تدريجيا حركات متزايدة من الصعوبة (حركات جمبازية، فنيات الوثب العالي والطول....الخ).

- يكتسب سلوكات حركية منسقة، وملائمة مع المحيط، في كل الوضعيات الطبيعية (المشي، الجري...) أو في الوضعيات الأكثر تعقيدا، ذات صبغة مفيدة أو مسلية.

تعتبر الرياضة المدرسية من أساسيات بناء الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال تنمية قدراتهم ومواهبهم الرياضية، بالإضافة إلى تعديل سلوكهم بما يتناسب واحتياجات المجتمع في ظل تحقيق التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي أي حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية، ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية. (حسين و حسين، 2006)

توصل كل من (عباس و غلابة، 2021) في دراستهما إلى ارتفاع الصحة النفسية عند الممارسين للرياضة المعدلة والمداومة عليها، حيث وجد الأطفال راحتهم النفسية واستقرارهم النفسي أثناء ممارسة الرياضة المعدلة حسب قدراتهم وإمكاناتهم. ومن خلال ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة يمكن جعل الأطفال الصغار يعبرون عن طاقاتهم النفسية السلبية والإيجابية والعمل على التخفيض من الجوانب السلبية أو الحد منها. (عباس و غلابة، 2021)

اتضح في دراسة (العكروت، 2021) أن النسبة الأكبر من تلاميذ المرحلة الثانوية لهم إدراك لأهمية الرياضة في التوافق النفسي من خلال زيادة الثقة المتبادلة بين الزملاء والاعتماد على النفس بالإضافة إلى الرغبة في تحمل المسؤولية. ويتفق هذا مع دراسة (زاوي، بوديسة، و بايزيد، 2018) الذي أكد فيها أن ممارسة نشاطات الرياضة المدرسية هي بمثابة

علاج للعديد من المشاكل التي يعاني منها التلاميذ كالخجل، والعزلة والانطواء، وهي تساعد على تلبية حاجاته النفسية والاجتماعية والمعرفية مما يساهم في إزالة توتراته النفسية والسلوكية. (زاوي، بوديسة، و بايزيد، 2018)

يحاول الرياضي إبراز قدراته و مهاراته و يقدم أفضل ما عنده من مكتسبات سابقة حتى يتمكن من تحقيق هدف الفوز في أي نشاط، حيث أن الدافعية هي التي تحث الرياضي و تبعث فيه الجهد و الطاقة لتعلم المهارات و التدريب عليها و وصلها و إتقانها ، و من ثم التفوق و النجاح . (باسة، 2014)

يمكن أن يكتسب التلميذ من الرياضة المدرسية القدرات البدنية المتمثلة في: السرعة، المرونة، المداومة، المقاومة والقوة العضلية...الخ. للمحافظة على لياقته البدنية وصحته، ويحسن مردوديته في العمل الذهني. كما يتحكم في توزيع جهده، وتناوب فترات العمل والراحة. ويصل به الأمر إلى تعلم كيفية الاستراحة، والاسترخاء باستعماله طرقا مختلفة (الاسترخاء العضلي، الإحساس التقبلي الذاتي والإحساس بمختلف أطراف الجسم...).

10. خاتمة:

أصبحت الرياضة في الوقت الحالي ضرورة ملحة لكل الفئات العمرية الأطفال، المراهقين والراشدين وحتى المسنين، لذا كان من الواجب الاهتمام بممارستها لما تحققه من توازن نفسي (الثقة بالنفس، ضبط النفس، التفرغ الانفعالي، زيادة القدرة على الانتباه والتركيز....) وتكيف اجتماعي (الاندماج في الجماعة ومساعدة الآخرين).

تساهم التربية البدنية في الوعي والرفع من الدور الاجتماعي والنفسي للطفل والمراهق والراشد، فمن خلال الاشتراك في الأنشطة والفرق الرياضية يسعى الفرد إلى الانتماء لهذه الجماعة وتمثيلها. أثبتت التجارب العلمية والنفسية أن سلامة البدن والنمو الجسدي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس واستقرار الفرد.

إن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فردية كانت أم جماعية لها تأثير ايجابي في تنمية المهارات النفسية والتوازن النفسي لدى الأفراد الممارسين مقارنة بغير الممارسين. لذا بات النشاط البدني والرياضي ضرورة ملحة في مختلف مؤسسات المجتمع من مدارس، مراكز تكوين، جامعات...الخ، لما يقدمه من رعاية إنسانية هادفة من الناحية النفسية من خلال مساهمته في تنمية وتطوير شخصية الفرد.

إن ممارسة الرياضة لا يمكن أن يكون بديلا للعلاجات النفسية أو الاستشارة النفسية، لكن اغلب الدراسات أثبتت ارتباط النشاط البدني بأعراض نفسية ايجابية كالثقة بالنفس، ارتفاع تقدير الذات، الصبر. وبالمقابل ارتبط قلة النشاط البدني والرياضي بالقلق، التشاؤم والحزن.

تعمل الرياضة على مساعدة الفرد على التكيف مع نفسه ومع الآخرين عن طريق العلاقات مع الآخرين والحصول على الرضا الذاتي مما يجعله متزنا نفسيا، وهو الأمر الذي يعزز صحته النفسية ويجعله أقرب إلى الشخصية السوية أي تحقيق التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي .

11- قائمة المراجع:

VAN SCHAGEN KH. (1993). Rôle de l'éducation physique dans le développement de la Personnalité. paris :P.U.F., Paris.

أحمد عكاشة، و طارق عكاشة. (2018). الطب النفسي المعاصر. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية، ط 17، القاهرة.

أحمد يحيوي. (2014). دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية والتوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي- دراسة ببعض ثانويات ولايات عين تيموشنت. المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية، العدد 11، ص 121-146.

السيد عثمان فاروق. (2006). سيكولوجية العولمة. مصر: دار الأمين، القاهرة.
أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
باهي مصطفى حسين، و أحمد حشمت حسين. (2006). التوافق النفسي و التوافق الوظيفي. مصر: الدار العالمية، القاهرة.

بدر الدين باسة. (2014). دافعية الانجاز الرياضي و علاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ بعض متوسطات المنطقة الغربية بولاية البليدة المشاركين في برامج الرياضة المدرسية. مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 1، العدد 1، ص 83-113.

حسن حسين قاسم. (1990). علم النفس الرياضي والميداني و تطبيقاته في مجال التربية. بغداد: مطابع بغداد.

خالد عبد الرزاق السيد. (1990). سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. القاهرة: دار الفكر العربي.

صالح سعيد ربوح. (2009). الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي، دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية بثانويات ولاية تسمسيلت، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي. الجزائر: جامعة الجزائر، معهد التربية.

صلاح بن محمد الصغير. (2021). التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين، دراسة تحليلية مطبقة على الطلاب الوافدين في جامعة الملك سعود بالرياض. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 13، العدد 1، ص 30-53.

عبد السلام زاوي، لمياء بوديسة، و عبد القادر بايزيد. (2018). علاقة النشاط الرياضي التنافسي في التقليل من العدوانية للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقه حركية). المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 1، العدد 15، ص 102-116.

- غادة بنت عبد الرحمان الطريف. (2014). منظور علم الاجتماع الرياضي لدور المؤسسات الرياضية في الوقاية من المخدرات. مكة المكرمة: مركز الدراسات والبحوث قسم الندوات واللقاءات العلمية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- فايز مهنا. (1987). التربية الرياضية الحديثة. سوريا: دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر.
- فهم كليل. (2007). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة- أبنائنا وصحتهم النفسية في مراحل العمر المختلفة، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة، مصر. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة.
- لخضر عباس، و إبراهيم علابة. (2021). تأثير الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الابتدائية (9- 11 سنة) من وجهة نظر المعلمين. مجلة حقول معرفية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، المجلد 1، العدد 3، ص 116-124.
- محمد الحماحي، و أمين أنور الخولي. (1990). أسس بناء برامج التربية الرياضية . القاهرة: دار العربي.
- محمد بن ناصر، و أحمد أحسن. (2016). انعكاسات منهاج التربية البدنية والرياضية على تنشئة الاجتماعية في ظل التغير الثقافي للمجتمع الجزائري. المجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 13، العدد 13، ص 86-105.
- محمد حسين علاوي. (1992). علم النفس الرياضي. مصر: مطابع دار المعارف، ط2.
- محمد حسين علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد عوف. (1978). المدرس في الجامعة والمجتمع. مصر: المكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد قماروي. (2008-2009). المحددات النفسية وعلاقتها بالنجاح الرياضي دراسة ميدانية لعينة من الناجحين في الرياضة، دكتوراه دولة في علم النفس العام. الجزائر: جامعة وهران السانية.
- محمد ملين بومعزة، و مصطفى مجاهد. (2022). أثر إستراتيجية لعب الأدوار في تحسين مستوى تقدير الذات والتماسك الرياضي وتعلم بعض مهارات كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 9، العدد 2، ص 77-92.
- محمد مالكي، و عيسى الهادي. (2018). بعض التغيرات الاجتماعية وأثرها على ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط التربوي- دراسة وصفية على بعض ثانويات عين تسمسيلت وتيارت. مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 5، العدد 14، ص 247-266.
- محمد مصطفى زيدان. (1990). النمو النفسي للطفل والمراهق. جدة: دار الشروق جدة، ط3.
- محمود حمدي شاكر. (1997). النشاط المدرسي ماهيته وأهميته. المملكة العربية السعودية: دار الأندلس، المملكة العربية السعودية.

مراد بوسعد، نور الدين زبشي، و أعراب بن مسلي. (2021). النشاط البدني الرياضي المكيف ودوره في التقليل من السلوك العدواني تجاه الآخرين للأطفال المعاقين ذهنيا القابلين للتعلم. مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، المجلد 5، العدد 1، ص 281-303.

منى خربوش، و صابر بحري. (2021). دور الرياضة المدرسية في تعزيز الصحة النفسية لدى المتعلمين- منظور تحليلي-. مجلة الساورة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، المجلد 7، ص 129-143.

وزارة التربية الوطنية. (1996). مناهج التربية البدنية والرياضة للتعليم الثانوي. الجزائر: مديرية التعليم الثانوي العام، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية.