

## Physical Education and Its Impact on Reducing Negative Behaviors Among Youth

Ali Abuojayh Abdllah Alzrouq\*

Department of Physical Education, Faculty of Education, Bani Waleed University, Libya

\*Email (for reference researcher): [Alialzaroug@bwu.edu.ly](mailto:Alialzaroug@bwu.edu.ly)

التربية البدنية وأثرها في الحد من السلوكيات السلبية لدى الشباب

علي ابو عجيبة عبدالله الزروق \*

قسم التربية البدنية، كلية التربية، جامعة بني وليد، ليبيا

Received: 28-01-2026; Accepted: 10-04-2026; Published: 22-04-2026

### Abstract

This research aims to study the impact of a sports program on modifying negative behaviors and promoting positive behaviors among middle and high school students in Bani Walid, Libya. The study focused on three main areas: aggressive behavior, school discipline, and cooperation and social relationships. The researcher employed an experimental approach by implementing a specific sports program with a sample of students and then measuring changes in behavior before and after its implementation using quantitative tools.

The results showed a significant decrease in manifestations of aggressive behavior, exceeding 50%, reflecting the role of sports activities in providing a safe environment for releasing excess energy and regulating emotions. The results also indicated a significant increase in indicators of school discipline, such as adherence to rules, respect for teachers, and regular attendance, confirming that physical education contributes to instilling values of obedience, responsibility, and self-discipline. Furthermore, the results demonstrated that the sports program enhanced cooperation, teamwork, and positive relationships among students, as group activities helped strengthen social bonds and increase team spirit.

The study concludes that physical education is not merely a physical activity, but a comprehensive educational tool that contributes to building a balanced personality and helps create a more positive and safe school environment. It recommends the need to integrate sports programs into educational plans on a regular basis, and to support the role of teachers and sports supervisors in promoting educational and social values, while calling for future research that addresses the impact of physical education on academic achievement and mental health among students at different educational stages.

**Keywords:** Sports program, aggressive behavior, school discipline, cooperation, social relations, physical education, middle and high school students, Bani Walid city.

### المخلص

يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر البرنامج الرياضي على تعديل السلوكيات السلبية وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية بمدينة بني وليد - ليبيا. وقد ركزت الدراسة على ثلاثة محاور رئيسية هي: السلوك العدواني، الانضباط المدرسي، والتعاون والعلاقات الاجتماعية. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي من خلال تطبيق برنامج رياضي محدد على عينة من الطلبة، ثم قياس التغيرات في السلوكيات قبل وبعد التطبيق باستخدام أدوات كمية.

أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مظاهر السلوك العدواني بنسبة تجاوزت 50%، مما يعكس دور الأنشطة الرياضية في توفير بيئة آمنة لتفريغ الطاقات الزائدة وضبط الانفعالات. كما بينت النتائج ارتفاعاً كبيراً في مؤشرات الانضباط المدرسي مثل الالتزام بالقوانين واحترام المعلمين والحضور المنتظم، وهو ما يؤكد أن التربية البدنية تسهم في غرس قيم الطاعة والمسؤولية والانضباط الذاتي. إضافة إلى ذلك، أوضحت النتائج أن البرنامج الرياضي عزز التعاون والعمل الجماعي والعلاقات الإيجابية بين الطلبة، حيث ساعدت الأنشطة الجماعية على تقوية الروابط الاجتماعية وزيادة روح الفريق.

وتخلص الدراسة إلى أن التربية البدنية ليست مجرد نشاط بدني، بل هي أداة تربوية شاملة تسهم في بناء شخصية متوازنة، وتساعد على خلق بيئة مدرسية أكثر إيجابية وأماناً. وتوصي بضرورة إدماج البرامج الرياضية ضمن الخطط التربوية بشكل منتظم، ودعم دور المعلمين والمشرفين الرياضيين في تعزيز القيم التربوية والاجتماعية، مع الدعوة إلى إجراء بحوث مستقبلية تتناول أثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي والصحة النفسية لدى الطلبة في مراحل تعليمية مختلفة.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الرياضي، السلوك العدواني، الانضباط المدرسي، التعاون والعلاقات الاجتماعية، التربية البدنية، طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية، مدينة بني وليد.

### المقدمة

تعد التربية البدنية أحد المكونات الجوهرية في العملية التربوية الشاملة، فهي لا تقتصر على تنمية القدرات الجسدية والمهارات الحركية، بل تمتد لتشمل بناء الشخصية المتوازنة وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الشباب. في ظل التحديات التي تواجه

المجتمعات العربية المعاصرة، مثل انتشار أنماط الحياة الخاملة، وازدياد السلوكيات السلبية المرتبطة بالضغط النفسي أو الانحراف الاجتماعي، تصبح التربية البدنية أداة فعالة للحد من هذه الظواهر.

تشير الدراسات العربية الحديثة إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تسهم في تعديل السلوكيات السلبية لدى المراهقين، حيث تساعد الأنشطة الرياضية على تفريغ الطاقات الزائدة وتوجيهها نحو أنشطة بناءة، مما يقلل من احتمالية ظهور السلوك العدواني أو الانحرافات السلوكية الأخرى. فقد أوضح (عمراري، 2023) في دراسة ميدانية على طلاب التعليم الثانوي بولاية الجلفة أن ممارسة النشاط الرياضي المنتظم يقلل من مظاهر العناد والتمرد والسلوك العدواني، ويعزز الانضباط الذاتي لدى الطلاب.

كما بيّنت دراسة أخرى أجريت في الجزائر أن التربية البدنية والرياضية لها دور مرتفع في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث أظهرت النتائج أن الأنشطة الرياضية المنظمة تساعد على بناء شخصية أكثر توازناً وانضباطاً، وتحد من المشكلات السلوكية المرتبطة بالعنف المدرسي (جامعة المسيلة، 2023). هذه النتائج تؤكد أن التربية البدنية ليست مجرد وسيلة لتحسين اللياقة البدنية، بل هي أيضاً أداة تربوية تسهم في الوقاية من السلوكيات السلبية وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية.

إضافة إلى ذلك، فإن التربية البدنية داخل المؤسسات التعليمية تُعد وسيلة فعالة لغرس قيم التعاون، احترام القوانين، والالتزام بالمسؤوليات، وهي عناصر أساسية في مواجهة السلوكيات السلبية التي قد تظهر في مرحلة المراهقة. وقد خلصت دراسة (عمراري، 2023) إلى أن إدماج التربية البدنية في المناهج الدراسية يسهم في بناء هوية إيجابية قائمة على احترام الذات والآخرين، ويعزز الانخراط الإيجابي في المجتمع.

إن إدماج التربية البدنية في المناهج الدراسية لا يحقق فقط أهدافاً صحية، بل يرسخ أيضاً منظومة قيمية متكاملة تساعد الشباب على بناء شخصية متوازنة، قائمة على احترام الذات والآخرين، والانخراط الإيجابي في المجتمع. ومن هنا، فإن دراسة أثر التربية البدنية في الحد من السلوكيات السلبية لدى الشباب تمثل مدخلاً مهماً لفهم العلاقة بين النشاط البدني والتنشئة الاجتماعية السليمة، خاصة في ظل التحولات الثقافية والتكنولوجية التي تشهدها المجتمعات العربية الحديثة، والتي تفرض تحديات جديدة تتطلب حلولاً تربوية مبتكرة.

من منظور صحي عالمي، توصي منظمة الصحة العالمية بالقيام بوقت النشاط البدني للأطفال والمراهقين عن 60 دقيقة يومياً، ويشمل ذلك تمارين تقوية العضلات والعظام، وذلك لما له من أثر مباشر في الصحة النفسية والسلوك الاجتماعي الإيجابي (World Health Organization, 2020; Bull et al., 2020). كما تؤكد اليونسكو على دور التربية البدنية في المدارس كأداة لتعزيز التنمية الشخصية والاجتماعية، والوقاية من السلوكيات السلبية، خصوصاً ضمن برامج التعليم الشامل والمتوازن (UNESCO, 2015).

### مشكلة البحث

تواجه المجتمعات المعاصرة تحديات متزايدة تتعلق بانتشار السلوكيات السلبية بين فئة الشباب، مثل العنف المدرسي، الميل إلى الانعزال الاجتماعي، ضعف الانضباط، والتوجه نحو أنماط حياة غير صحية. هذه السلوكيات لا تؤثر فقط على الفرد، بل تمتد لتعكس على البيئة التعليمية والمجتمعية ككل، مما يضع المؤسسات التربوية أمام مسؤولية البحث عن وسائل فعالة لمعالجتها والحد من أثارها.

في هذا السياق، تبرز التربية البدنية كأحد المداخل التربوية التي يمكن أن تسهم في مواجهة هذه الظاهرة، نظراً لما توفره من أنشطة رياضية منظمة تساعد على تفريغ الطاقات الزائدة، وتنمية قيم التعاون والانضباط، وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية. ومع ذلك، يظل السؤال قائماً حول مدى قدرة التربية البدنية، بصيغتها الحالية في المؤسسات التعليمية، على الحد من السلوكيات السلبية لدى الشباب، وما إذا كانت البرامج المطبقة تحقق الأهداف المرجوة في هذا المجال. وعليه، تتمثل مشكلة البحث في تحديد أثر التربية البدنية في الحد من السلوكيات السلبية لدى الشباب، والكشف عن مدى فعاليتها كأداة تربوية تسهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على التكيف الإيجابي مع المجتمع.

### أسئلة البحث

ما مدى إسهام التربية البدنية في تقليل السلوكيات السلبية لدى الشباب داخل المؤسسات التعليمية؟  
هل تؤدي المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية إلى تعزيز قيم الانضباط والتعاون بين الطلاب؟  
ما العلاقة بين ممارسة التربية البدنية وتحسن الصحة النفسية والاجتماعية لدى الشباب؟  
هل تختلف فعالية التربية البدنية في الحد من السلوكيات السلبية باختلاف الجنس أو المرحلة العمرية؟  
إلى أي مدى تسهم المناهج الحالية للتربية البدنية في بناء شخصية متوازنة قادرة على مواجهة الضغوط الاجتماعية؟

### فرضيات البحث

التربية البدنية تسهم بشكل ملحوظ في الحد من السلوكيات السلبية لدى الشباب.  
المشاركة المنتظمة في الأنشطة الرياضية تعزز قيم الانضباط والتعاون داخل البيئة المدرسية.  
هناك علاقة إيجابية بين ممارسة التربية البدنية وتحسن الصحة النفسية والاجتماعية لدى الطلاب.  
تختلف فعالية التربية البدنية في مواجهة السلوكيات السلبية باختلاف الجنس والمرحلة العمرية.

إدماج التربية البدنية في المناهج الدراسية يعزز بناء شخصية متوازنة ويقلل من احتمالية الانخراط في سلوكيات منحرفة.

#### أهداف البحث

تحديد أثر التربية البدنية في تقليل السلوكيات السلبية الأكثر شيوعاً بين الشباب داخل المؤسسات التعليمية. تحليل العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة والتحسين في الصحة النفسية والاجتماعية لدى المراهقين. الكشف عن دور التربية البدنية في تعزيز قيم الانضباط، التعاون، والالتزام بالقوانين داخل البيئة المدرسية. دراسة الفروق الفردية في تأثير التربية البدنية على السلوكيات السلبية باختلاف الجنس والمرحلة العمرية. تقييم المناهج الحالية للتربية البدنية من حيث فعاليتها في مواجهة السلوكيات السلبية، واقتراح سبل تطويرها.

#### أهمية البحث

**أهمية تربوية:** يساهم البحث في توضيح الدور الحيوي للتربية البدنية كجزء من العملية التربوية الشاملة، ويبرز قيمتها في بناء شخصية متوازنة لدى الشباب. **أهمية نفسية واجتماعية:** يقدم البحث أدلة على أن التربية البدنية ليست مجرد نشاط جسدي، بل وسيلة لتعزيز الصحة النفسية والاندماج الاجتماعي، مما يقلل من احتمالية الانخراط في سلوكيات منحرفة أو عدوانية. **أهمية تطبيقية:** يمد المؤسسات التعليمية وصانعي السياسات التربوية بأدوات عملية لتطوير المناهج والبرامج الرياضية بما يتناسب مع احتياجات الشباب. **أهمية مستقبلية:** يفتح المجال أمام دراسات أعمق حول العلاقة بين التربية البدنية والوقاية من المشكلات السلوكية، مما يساهم في بناء جيل أكثر قدرة على مواجهة التحديات الاجتماعية والثقافية.

#### حدود الدراسة

**الحدود الزمنية:** تقتصر هذه الدراسة على الفترة الزمنية الممتدة خلال العام الدراسي خريف 2024 – خريف 2025، وذلك بهدف متابعة أثر التربية البدنية على السلوكيات السلبية لدى الشباب خلال مدة زمنية كافية لرصد التغيرات السلوكية. **الحدود المكانية:** ستجرى الدراسة في عدد من المؤسسات التعليمية التي تعتمد التربية البدنية كجزء أساسي من مناهجها، مع التركيز على المدارس الثانوية والجامعات في البيئة المحلية التي تمثل عينة البحث. **الحدود البشرية:** تشمل الدراسة فئة الشباب من الجنسين، في المرحلة العمرية ما بين 14-22 سنة، حيث تُعد هذه الفئة الأكثر عرضة لظهور السلوكيات السلبية مثل العنف المدرسي أو الانعزال الاجتماعي، وهي أيضاً الفئة الأكثر استفادة من برامج التربية البدنية. **الحدود الموضوعية:** يقتصر البحث على دراسة أثر التربية البدنية في الحد من السلوكيات السلبية، مثل السلوك العدواني، ضعف الانضباط، الميل إلى الانعزال، وبعض الممارسات غير الصحية، دون التطرق إلى جميع الجوانب الأخرى المرتبطة بالنشاط البدني كالأداء الأكاديمي أو النمو البدني البحث.

#### المصطلحات الإجرائية للدراسة

**التربية البدنية:** يقصد بها في هذه الدراسة مجموعة الأنشطة الرياضية المنظمة التي تقدم داخل المؤسسات التعليمية، والتي تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية، إضافة إلى تعزيز القيم الاجتماعية والنفسية لدى الشباب. وقد أوضحت دراسة عمراوي (2023) أن التربية البدنية تساهم في تعديل السلوكيات السلبية مثل العناد والعدوانية من خلال الأنشطة الرياضية الموجهة.

**السلوكيات السلبية:** هي مجموعة من التصرفات غير المرغوبة التي قد تصدر عن الشباب داخل البيئة المدرسية أو خارجها، وتشمل السلوك العدواني، ضعف الانضباط، الميل إلى الانعزال، والممارسات غير الصحية مثل التدخين. وقد بينت دراسة بجامعة المسيلة (2023) أن التربية البدنية والرياضية لها دور مرتفع في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

**الشباب:** يقصد بهم في هذه الدراسة الفئة العمرية ما بين (14-22 سنة)، وهي الفئة الأكثر عرضة لظهور السلوكيات السلبية، وفي الوقت نفسه الأكثر استفادة من برامج التربية البدنية. وقد أشارت نتائج بحث ميداني في الجزائر إلى أن هذه الفئة العمرية تستجيب بشكل ملحوظ للأنشطة الرياضية المنظمة، مما ينعكس إيجاباً على سلوكياتهم الاجتماعية. **الوقاية:** تعني في سياق هذه الدراسة الإجراءات التربوية والأنشطة الرياضية التي تهدف إلى الحد من انتشار السلوكيات السلبية بين الشباب، من خلال تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية، وتنمية قيم التعاون والانضباط. وقد خلصت دراسة حديثة إلى أن التربية البدنية تمثل مدخلاً وقائياً فعالاً ضد المشكلات السلوكية المرتبطة بالعنف المدرسي.

#### الإطار النظري

##### أولاً: التربية البدنية كمدخل تربوي شامل.

التربية البدنية ليست مجرد حصص رياضية تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية أو تطوير المهارات الحركية، بل هي منظومة تربوية متكاملة تسعى إلى بناء شخصية الفرد من جوانب متعددة: **الجانب الجسدي:** من خلال تحسين الصحة العامة، رفع مستوى اللياقة البدنية، والوقاية من الأمراض المرتبطة بقلة النشاط.

**الجانب النفسي:** عبر تخفيف الضغوط النفسية، تعزيز الثقة بالنفس، وتنمية القدرة على ضبط الانفعالات.  
**الجانب الاجتماعي:** من خلال غرس قيم التعاون، احترام القوانين، وتنمية روح الفريق.  
وقد أوضح عمراوي (2023) أن التربية البدنية داخل المؤسسات التعليمية تُسهم في تعديل السلوكيات السلبية لدى المراهقين، حيث توفر بيئة منظمة تساعدهم على تفريغ الطاقات الزائدة وتوجيهها نحو أنشطة بناءة، مما يقلل من فرص الانخراط في سلوكيات منحرفة أو عدوانية.

#### ثانياً: السلوكيات السلبية لدى الشباب

السلوكيات السلبية هي مجموعة من التصرفات غير المرغوبة التي تظهر غالباً في مرحلة المراهقة، وهي مرحلة حساسة تتسم بالتغيرات النفسية والاجتماعية. ومن أبرز هذه السلوكيات:  
**السلوك العدواني:** مثل العنف المدرسي أو المشاجرات المتكررة.  
**ضعف الانضباط:** كعدم الالتزام بالقوانين المدرسية أو التعليمات.  
**الانعزال الاجتماعي:** الميل إلى الانطواء أو تجنب المشاركة في الأنشطة الجماعية.  
**الممارسات غير الصحية:** مثل التدخين أو السهر المفرط، والتي تؤثر سلباً على الصحة الجسدية والنفسية.  
هذه السلوكيات غالباً ما ترتبط بالضغوط النفسية والاجتماعية، وقد تؤثر بشكل مباشر على التحصيل الدراسي والعلاقات الاجتماعية للشباب. وهنا يأتي دور التربية البدنية كوسيلة تربوية وقائية، إذ تساعد الأنشطة الرياضية المنظمة على تفريغ الطاقة الزائدة بطريقة صحية.  
تعزيز الانضباط الذاتي من خلال الالتزام بالقوانين والقواعد داخل النشاط الرياضي.  
تنمية مهارات التعاون والعمل الجماعي، مما يقلل من الميل إلى الانعزال.  
تحسين الصحة النفسية عبر تقليل مستويات التوتر والقلق.  
وقد بينت دراسة بجامعة المسيلة (2023) أن التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث أظهرت النتائج أن الطلاب الذين يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية يتمتعون بسلوكيات أكثر إيجابية مقارنة بغيرهم، مما يؤكد أهميتها كأداة تربوية وقائية.

#### ثالثاً: العلاقة بين التربية البدنية والصحة النفسية

لا يقتصر دور النشاط البدني على تحسين القدرات الجسدية فحسب، بل يمتد أثره ليشمل الصحة النفسية للشباب بشكل مباشر. فممارسة الرياضة تساعد على تقليل مستويات التوتر والقلق الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية والدراسة، كما تمنح المراهقين فرصة لتفريغ الطاقة الزائدة بطريقة صحية. وتعد الأنشطة الرياضية وسيلة فعالة لتعزيز الثقة بالنفس من خلال تحقيق الإنجازات الفردية والجماعية، وهو ما ينعكس إيجاباً على صورة الذات لدى الشباب ويقوي شعورهم بالقدرة على مواجهة التحديات. إضافة إلى ذلك، تُسهم التربية البدنية في تنمية القدرة على التكيف الاجتماعي، حيث يتعلم المشاركون كيفية التعامل مع المواقف المختلفة بروح إيجابية، والاندماج في بيئة جماعية قائمة على التعاون والاحترام. وقد أوضحت دراسة نائل كسال (2023) أن ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة تُسهم في تعزيز الصحة النفسية لدى المراهقين، وتقلل من احتمالية الانخراط في سلوكيات منحرفة مثل العنف أو الانعزال، مما يؤكد أن التربية البدنية تمثل مدخلاً أساسياً لدعم التوازن النفسي والاجتماعي لدى الشباب.

#### رابعاً: التربية البدنية وبناء القيم الاجتماعية

لا يقتصر دور التربية البدنية على تعزيز الصحة الجسدية والنفسية، بل تمتد أهميتها لتشمل بناء منظومة قيم اجتماعية أساسية لدى الشباب. فالأنشطة الرياضية الجماعية تُعد بيئة مثالية لغرس قيم التعاون والعمل بروح الفريق، حيث يتعلم المشاركون أن النجاح لا يتحقق إلا من خلال تكامل الجهود والالتزام بالمسؤوليات الفردية والجماعية. كما أن الالتزام بالقوانين والقواعد داخل النشاط الرياضي يعزز قيم الانضباط والاحترام، وهو ما ينعكس على سلوكياتهم في الحياة اليومية داخل المدرسة وخارجها. ومن خلال هذه التجارب، يكتسب الشباب مهارات اجتماعية تساعدهم على الاندماج الإيجابي في المجتمع، وتقلل من فرص ظهور السلوكيات السلبية مثل العناد أو العدوانية. وقد أوضحت نتائج دراسة طيبي الميلود (2023) أن التربية البدنية تُسهم بشكل مباشر في تعزيز الانضباط الذاتي لدى الطلاب، وتساعد على بناء شخصية أكثر توازناً، قادرة على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما يجعلها أداة تربوية فعالة في مواجهة التحديات السلوكية المرتبطة بمرحلة المراهقة.  
خامساً: التربية البدنية كاستراتيجية وقائية

لا يقتصر دور التربية البدنية على معالجة المشكلات السلوكية بعد ظهورها، بل تُعد في جوهرها استراتيجية وقائية تهدف إلى منع هذه المشكلات من الأساس. فالأنشطة الرياضية المنظمة تعمل على تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للشباب، مما يساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية دون اللجوء إلى سلوكيات منحرفة أو عدوانية. كما تُسهم التربية البدنية في بناء منظومة قيمية إيجابية، مثل التعاون، الاحترام، والانضباط، وهي قيم أساسية للوقاية من الانحرافات السلوكية. وفي ظل التحولات الثقافية والتكنولوجية التي تشهدها المجتمعات العربية الحديثة، والتي أدت إلى زيادة العزلة الاجتماعية وضعف التفاعل المباشر بين الأفراد، تصبح التربية البدنية أداة تربوية فعالة لمواجهة هذه التحديات، إذ تمنح الشباب فرصة للاندماج

الإيجابي في بيئة جماعية قائمة على التفاعل والتواصل. ومن هنا، يمكن النظر إلى التربية البدنية باعتبارها مدخلاً تربويًا شاملاً يجمع بين الوقاية والعلاج، ويسهم في إعداد جيل أكثر توازنًا وقدرة على التكيف الإيجابي مع المجتمع.

#### ثانيًا: الدراسات السابقة:

##### دراسة عمراوي محمد (2023)

أجرى عمراوي محمد دراسة ميدانية على عينة مكونة من 120 طالبًا من المرحلة الثانوية بولاية الجلفة، مستخدمًا الاستبيانات والملاحظات المباشرة كأدوات للبحث. وقد أظهرت النتائج أن ممارسة النشاط الرياضي المنتظم ساعدت بشكل ملحوظ على تقليل مظاهر العناد والتمرد، وخفض السلوك العدواني لدى الطلاب، إضافة إلى تعزيز الانضباط الذاتي والقدرة على ضبط الانفعالات. ومن هنا خلصت الدراسة إلى أن التربية البدنية تُعد وسيلة فعالة لتعديل السلوكيات السلبية في مرحلة المراهقة، لما توفره من بيئة منظمة تساعد على توجيه الطاقات نحو أنشطة بناءة.

##### دراسة نايل كسال عزيز وشرفي عامر (2023)

قام الباحثان بدراسة وصفية تحليلية على عينة من 150 مرافقًا من مختلف المؤسسات التعليمية في ولاية بسكرة، مستخدمين مقاييس الصحة النفسية لقياس أثر النشاط الرياضي. وأوضحت النتائج أن ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة ساعدت على تقليل مستويات القلق والاكتئاب، وعززت الثقة بالنفس والقدرة على التكيف الاجتماعي، مما قلل من احتمالية الانخراط في سلوكيات منحرفة مثل العنف أو الانعزال. خلصت الدراسة إلى أن النشاط البدني يمثل مدخلاً أساسيًا لتعزيز الصحة النفسية والوقاية من السلوكيات السلبية.

##### دراسة طيبي الميلود وأوشن بوزيد (2023)

استهدفت هذه الدراسة 100 طالب من المرحلة الثانوية بمدينة المسيلة، حيث تم تطبيق برنامج للتربية البدنية يركز على الألعاب الجماعية. وأظهرت النتائج أن التربية البدنية ساعدت على تعزيز الانضباط الذاتي لدى الطلاب، وخفضت من السلوكيات العدوانية، كما ساهمت في بناء شخصية أكثر توازنًا وانخراطًا إيجابيًا في المجتمع. خلصت الدراسة إلى أن التربية البدنية تُسهم في غرس قيم اجتماعية إيجابية تحد من السلوكيات السلبية لدى المراهقين.

##### دراسة حمداوي و نويوة (2024)

هدف البحث إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15 سنة)، وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع الذي يسعى إلى الكشف عن أثر التربية البدنية في الحد من السلوكيات السلبية لدى الشباب. يقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة كما هي في الواقع، ثم تحليلها وتفسيرها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة.

#### منهج البحث

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملاءمته طبيعة الموضوع الذي يسعى إلى الكشف عن أثر التربية البدنية في الحد من السلوكيات السلبية لدى الشباب. يقوم هذا المنهج على وصف الظاهرة كما هي في الواقع، ثم تحليلها وتفسيرها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة.

#### مجتمع البحث

يتمثل المجتمع الأصلي للدراسة في جميع طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية بالمدارس المستهدفة في مدينة بني وليد - ليبيا. وقد تم اختيار عينة عشوائية مكونة من (95) طالبًا وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (14-17 سنة)، بحيث تمثل هذه العينة الفئة العمرية الأكثر عرضة لظهور السلوكيات السلبية، وفي الوقت نفسه الأكثر استفادة من برامج التربية البدنية.

#### عينة البحث

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية بمدينة بني وليد - ليبيا، وبلغ عدد أفرادها (95) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم بين (14-17 سنة). وقد روعي في اختيار العينة أن تمثل الفئة العمرية الأكثر عرضة لظهور السلوكيات السلبية، وفي الوقت نفسه الأكثر استفادة من برامج التربية البدنية، مما يجعل نتائج الدراسة أكثر دقة وارتباطًا بالواقع المدرسي المحلي.

#### أدوات جمع البيانات

اعتمدت الدراسة على مجموعة من الأدوات العلمية لجمع البيانات بشكل دقيق وموضوعي، وذلك لضمان الحصول على معلومات كمية وكيفية تعكس واقع السلوكيات لدى الطلبة المستهدفين:

#### الاستبيان

تم تصميم استبيان خاص بقياس السلوكيات السلبية (مثل العدوانية، ضعف الانضباط، الميل إلى الانعزال). وزع على أفراد العينة (95 طالبًا وطالبة) بهدف الحصول على بيانات كمية قابلة للتحليل الإحصائي. المقابلات المباشرة

أجريت مقابلات مع بعض المعلمين والمشرفين على الأنشطة الرياضية. هدفت إلى جمع بيانات كيفية حول ملاحظاتهم بشأن أثر التربية البدنية على سلوكيات الطلبة داخل المدرسة.

## الملاحظة الميدانية

قام الباحث بمتابعة التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية على مدار البرنامج التطبيقي. سجلت الملاحظات المتعلقة بالتغيرات السلوكية مثل انخفاض المشاجرات، زيادة التعاون، وتحسن الانضباط.

## إجراءات البحث

### أولاً: تحديد المشكلة وأهداف الدراسة

بدأت إجراءات البحث بتحديد مشكلة الدراسة المتمثلة في السلوكيات السلبية لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية بمدينة بني وليد - ليبيا، ثم صياغة أهداف واضحة تسعى إلى الكشف عن دور التربية البدنية في الحد من هذه السلوكيات وتعزيز القيم الإيجابية.

### ثانياً: اختيار المجتمع والعينة

تم تحديد المجتمع الأصلي ليشمل جميع طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية في المدارس المستهدفة بمدينة بني وليد، ثم اختيار عينة عشوائية مكونة من (95) طالباً وطالبة تراوحت أعمارهم بين (14-17 سنة)، بحيث تمثل هذه الفئة العمرية الأكثر عرضة لظهور السلوكيات السلبية.

### ثالثاً: إعداد أدوات جمع البيانات

تصميم استبيان خاص بقياس السلوكيات السلبية (العدوانية، ضعف الانضباط، الميل إلى الانعزال). إجراء مقابلات مباشرة مع المعلمين والمشرفين على الأنشطة الرياضية للحصول على بيانات كيفية استخدام الملاحظة الميدانية لمتابعة التغيرات السلوكية أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

### رابعاً: تنفيذ البرنامج التطبيقي

مدة البرنامج: ثلاثة أشهر متواصلة. الأنشطة: تضمنت ألعاباً جماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، إضافة إلى تدريبات فردية تهدف إلى تعزيز الانضباط الذاتي. الهدف: توفير بيئة تربوية تساعد على توجيه الطاقات نحو أنشطة بناءة، والحد من السلوكيات السلبية.

### خامساً: جمع البيانات وتحليلها

تم جمع البيانات من خلال الاستبيانات والمقابلات والملاحظات الميدانية. استخدمت الأساليب الإحصائية الوصفية (النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري) لتحليل النتائج واستخلاص الدلالات العلمية.

### الأسس العلمية للمنهج

يعتمد المنهج المستخدم في هذه الدراسة على مجموعة من الأسس العلمية التي تضمن دقة النتائج ومصداقيتها، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

الأساس النظري: يقوم المنهج على خلفية نظرية تربط بين التربية البدنية والسلوكيات السلبية لدى الشباب، حيث تشير الأدبيات والدراسات السابقة إلى أن النشاط البدني يمثل مدخلاً تربوياً وصحياً يساعد على تعديل السلوكيات وتعزيز القيم الإيجابية. الأساس المنهجي: تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته طبيعة الدراسة، إذ يسمح بوصف الظاهرة كما هي في الواقع (السلوكيات السلبية لدى الطلبة)، ثم تحليلها وتفسيرها في ضوء أثر التربية البدنية.

### الأساس الإجرائي:

- تحديد المجتمع الأصلي (طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية بمدينة بني وليد - ليبيا).

- اختيار عينة ممثلة (95 طالباً وطالبة) بطريقة عشوائية.

- تطبيق برنامج التربية البدنية على مدار ثلاثة أشهر يتضمن أنشطة جماعية وفردية.

- استخدام أدوات جمع بيانات متنوعة (استبيان، مقابلات، ملاحظة ميدانية) لضمان شمولية المعلومات.

الأساس الإحصائي: تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية الوصفية (النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري) لتحليل البيانات، مما يضمن موضوعية النتائج ودقتها.

الأساس التربوي: ينطلق المنهج من رؤية تربوية تعتبر التربية البدنية وسيلة شاملة لتنمية الفرد جسدياً ونفسياً واجتماعياً، وبالتالي فهي أداة وقائية وعلاجية في مواجهة السلوكيات السلبية.

صدق الأداة وثباتها

### أولاً: صدق الأداة

للتأكد من صدق الأداة المستخدمة في جمع البيانات (الاستبيان)، تم عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال التربية البدنية وعلم النفس التربوي، حيث قاموا بمراجعة بنودها والتأكد من مدى ارتباطها بأهداف الدراسة وملاءمتها لقياس السلوكيات السلبية المستهدفة (مثل العدوانية، ضعف الانضباط، الميل إلى الانعزال). وبعد إجراء التعديلات المقترحة من قبل المحكمين، أصبحت الأداة أكثر دقة في قياس الظاهرة موضوع البحث، مما يعزز صدقها الداخلي والمحتوى.

ثانياً: ثبات الأداة

لقياس ثبات الأداة، تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية صغيرة من الطلبة خارج العينة الأساسية، ثم أعيد تطبيقه بعد فترة زمنية محددة (أسبوعين). وقد تم حساب معامل الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، حيث أظهرت النتائج أن قيمة معامل الثبات بلغت مستوى مرتفعاً (أكبر من 0.80)، مما يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والقدرة على إعطاء نتائج مستقرة عند إعادة تطبيقها.

## متغيرات البحث

المتغير المستقل: برنامج التربية البدنية (الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية المطبقة على الطلبة خلال فترة زمنية محددة).  
المتغير التابع: السلوكيات السلبية لدى الطلبة (مثل السلوك العدواني، ضعف الانضباط، الميل إلى الانعزال، ضعف التعاون الاجتماعي).

## عرض النتائج ومناقشتها

## أولاً: النتائج الكمية

## جدول (1): أثر البرنامج الرياضي على السلوك العدواني

يهدف هذا الجدول إلى توضيح الأثر المباشر للبرنامج الرياضي على السلوك العدواني لدى الطلبة، وذلك من خلال مقارنة الوضع قبل تطبيق البرنامج وبعده. فهو يقدم صورة كمية دقيقة عن مدى التغيير الذي أحدثه البرنامج في سلوكيات الطلبة العدوانية.

البند	قبل التطبيق	بعد التطبيق	نسبة التحسن
عدد المشاجرات	22	9	59%
المواقف العدائية	18	7	61%
استخدام ألفاظ جارحة	25	11	56%

يوضح الجدول أثر البرنامج الرياضي على السلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية بمدينة بني وليد - ليبيا، وذلك من خلال مقارنة الوضع قبل تطبيق البرنامج وبعده، حيث يتبين من النتائج أن هناك انخفاضاً ملحوظاً في جميع مظاهر السلوك العدواني التي تم قياسها؛ فقد انخفض عدد المشاجرات من (22) إلى (9) بنسبة تحسن بلغت (59%)، وتراجعت المواقف العدائية من (18) إلى (7) بنسبة تحسن بلغت (61%)، كما انخفض استخدام الألفاظ الجارحة من (25) إلى (11) بنسبة تحسن بلغت (56%). وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج الرياضي كان له أثر إيجابي مباشر في تقليل السلوكيات العدوانية، من خلال توفير بيئة منظمة لتفريغ الطاقات الزائدة وتوجيهها نحو أنشطة بناءة تعزز التعاون والانضباط داخل المدرسة.

## جدول (2): أثر البرنامج على الانضباط المدرسي

يهدف هذا الجدول إلى إبراز أثر البرنامج الرياضي في تعزيز مستوى الانضباط المدرسي لدى الطلبة، وذلك من خلال مقارنة مؤشرات الانضباط قبل تطبيق البرنامج وبعده. فهو يوضح بشكل كمي مدى التحسن في التزام الطلبة بالقوانين المدرسية، واحترامهم للمعلمين، وانتظامهم في الحضور والانضباط داخل الصفوف.

البند	قبل التطبيق	بعد التطبيق	نسبة التحسن
الالتزام بالقوانين	40%	78%	+38%
احترام المعلمين	52%	85%	+33%
الحضور والانضباط	47%	82%	+35%

يوضح الجدول أثر البرنامج الرياضي على مستوى الانضباط المدرسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية والثانوية بمدينة بني وليد - ليبيا، وذلك من خلال مقارنة الوضع قبل تطبيق البرنامج وبعده. فقد أظهرت النتائج ارتفاعاً ملحوظاً في جميع مؤشرات الانضباط؛ حيث ارتفعت نسبة الالتزام بالقوانين المدرسية من (40%) إلى (78%) بزيادة قدرها (38%)، كما تحسّن احترام المعلمين من (52%) إلى (85%) بنسبة تحسن بلغت (33%)، بينما ارتفع مستوى الحضور والانضباط داخل الصفوف من (47%) إلى (82%) بنسبة تحسن بلغت (35%). وتشير هذه النتائج إلى أن البرنامج الرياضي ساهم بشكل مباشر في تعزيز الانضباط المدرسي، من خلال غرس قيم الالتزام بالقواعد واحترام السلطة التربوية، إضافة إلى تعزيز الشعور بالمسؤولية لدى الطلبة، مما انعكس إيجاباً على سلوكهم داخل المدرسة.

## جدول (3): أثر البرنامج على التعاون والعلاقات الاجتماعية

يهدف هذا الجدول إلى إبراز أثر البرنامج الرياضي في تعزيز التعاون والعلاقات الاجتماعية بين الطلبة، وذلك من خلال مقارنة مؤشرات التفاعل الاجتماعي قبل تطبيق البرنامج وبعده، حيث يوضح مدى التحسن في قدرة الطلبة على العمل الجماعي، وتكوين علاقات إيجابية، والمشاركة الفعالة في الأنشطة.

البند	قبل التطبيق	بعد التطبيق	نسبة التحسن
التعاون في الأنشطة	45%	81%	+36%
العلاقات الإيجابية	50%	84%	+34%
العمل الجماعي	42%	79%	+3%

يوضح الجدول أن البرنامج الرياضي ساهم بشكل مباشر في تحسين العلاقات الاجتماعية بين الطلبة، حيث ارتفعت نسبة التعاون في الأنشطة من (45%) إلى (81%) بنسبة تحسن بلغت (36%)، كما تحسنت العلاقات الإيجابية من (50%) إلى (84%) بنسبة (34%)، وارتفع مستوى العمل الجماعي من (42%) إلى (79%) بنسبة (37%). وتشير هذه النتائج إلى أن الأنشطة الرياضية الجماعية وفرت بيئة تفاعلية عززت روح الفريق، وشجعت الطلبة على التعاون والتواصل الإيجابي، مما انعكس على مناخ المدرسة بشكل عام.

#### مناقشة النتائج

##### أولاً: السلوك العدواني

أظهرت النتائج انخفاضاً ملحوظاً في مظاهر السلوك العدواني بنسبة تجاوزت 50%، وهو مؤشر قوي على نجاح البرنامج الرياضي في تعديل هذا السلوك. يمكن تفسير ذلك بأن الأنشطة الرياضية وفرت للطلبة بيئة آمنة ومنظمة لتفريغ الطاقات الزائدة، بدلاً من توجيهها نحو المشاجرات أو المواقف العدائية. كما أن الالتزام بالقوانين داخل الأنشطة الرياضية ساعد على ضبط الانفعالات، وغرس قيم الاحترام المتبادل بين الطلبة. من الناحية النفسية، ساهمت التربية البدنية في تقليل مستويات التوتر والقلق، مما انعكس على انخفاض السلوكيات العدوانية. ومن الناحية الاجتماعية، عززت الأنشطة الجماعية التفاعل الإيجابي بين الطلبة، وهو ما قلل من فرص النزاع وأوجد بدائل سلوكية أكثر إيجابية.

##### ثانياً: الانضباط المدرسي

بينت النتائج ارتفاعاً كبيراً في مؤشرات الانضباط المدرسي، مثل الالتزام بالقوانين واحترام المعلمين والحضور المنتظم. ويُفسر ذلك بأن التربية البدنية ساهمت في غرس قيم الطاعة والانضباط، حيث يتعلم الطلبة من خلال الأنشطة الرياضية أن النجاح الجماعي لا يتحقق إلا بالالتزام بالقواعد واحترام التعليمات. من الناحية التربوية، فإن ممارسة الأنشطة الرياضية وفق قواعد محددة تعزز لدى الطلبة مفهوم المسؤولية والانضباط الذاتي، وهو ما ينعكس على سلوكهم داخل الصفوف الدراسية. كما أن احترام المعلمين ارتبط بزيادة التقدير لدور المربي والمشرف الرياضي، مما ساعد على تحسين العلاقة بين الطالب والمعلم.

##### ثالثاً: التعاون والعلاقات الاجتماعية

أوضحت النتائج أن البرنامج الرياضي عزز التعاون والعمل الجماعي والعلاقات الإيجابية بين الطلبة، حيث ارتفعت نسب المشاركة الفعالة والعمل الجماعي بشكل ملحوظ. فالأنشطة الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة وفرت فرصاً للتفاعل الاجتماعي الإيجابي، مما ساعد على تقوية الروابط بينهم وزيادة روح الفريق. من الناحية الاجتماعية، ساهمت هذه الأنشطة في الحد من الميل إلى العزلة أو السلوك الفردي السلبي، إذ شجعت الطلبة على التواصل والتعاون لتحقيق أهداف مشتركة. ومن الناحية النفسية، عززت الأنشطة الرياضية الثقة بالنفس والشعور بالانتماء، وهو ما انعكس على تحسين العلاقات داخل المدرسة.

#### اتفاق الدراسات السابقة مع هذه الدراسة

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة التي تناولت أثر التربية البدنية والأنشطة الرياضية على تعديل السلوكيات السلبية وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الطلبة. فقد أكدت دراسة عمراوي محمد (2023 - الجزائر) أن التربية البدنية تساهم في تقليل السلوك العدواني من خلال توفير بيئة بديلة لتفريغ الطاقات الزائدة وضبط الانفعالات. كما بينت دراسة جامعة المرقب (2023 - ليبيا) أن الأنشطة الرياضية تُعد أداة وقائية فعالة ضد العنف المدرسي والانحرافات السلوكية، وهو ما يتفق مع نتائج هذه الدراسة التي أظهرت انخفاضاً ملحوظاً في مظاهر السلوك العدواني بنسبة تجاوزت 50%.

كذلك، أشارت دراسات عربية أخرى إلى أن التربية البدنية تعزز الانضباط المدرسي من خلال غرس قيم الطاعة والمسؤولية، وهو ما انعكس في هذه الدراسة بارتفاع مؤشرات الالتزام بالقوانين واحترام المعلمين والحضور المنتظم. أما فيما يتعلق بالتعاون والعلاقات الاجتماعية، فقد أكدت دراسات سابقة أن الأنشطة الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة تعزز روح الفريق وتزيد من التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الطلبة، وهو ما ظهر بوضوح في نتائج هذه الدراسة من خلال ارتفاع نسب التعاون والعمل الجماعي والعلاقات الإيجابية.

وبذلك يمكن القول إن هذه الدراسة جاءت منسجمة مع الأدبيات التربوية والنفسية السابقة، مما يعزز مصداقيتها ويؤكد أن التربية البدنية ليست مجرد نشاط بدني، بل هي وسيلة تربوية شاملة تساهم في بناء شخصية متوازنة، وتساعد على خلق بيئة مدرسية أكثر إيجابية وأماناً.

#### التوصيات

توصي الدراسة بضرورة دعم برامج التربية البدنية وتطويرها بما يتناسب مع احتياجات الطلبة النفسية والاجتماعية، وإدماج الأنشطة الرياضية ضمن الخطط التربوية بشكل منتظم باعتبارها وسيلة فعالة للحد من السلوكيات السلبية وتعزيز السلوكيات الإيجابية. كما تؤكد أهمية توفير بيئة مدرسية آمنة ومشجعة لممارسة الأنشطة الرياضية، بحيث تكون هذه البيئة قادرة على استيعاب طاقات الطلبة وتوجيهها نحو أنشطة بناءة. وتشدد الدراسة على ضرورة تعزيز دور المعلمين والمشرفين الرياضيين

في غرس قيم التعاون والانضباط والاحترام، من خلال تدريبهم على أساليب حديثة في التربية البدنية تركز على الجانب النفسي والاجتماعي إلى جانب الجانب البدني. وترى الدراسة أن التربية البدنية يجب أن تُوظف كأداة تربوية شاملة، ليس فقط لتنمية القدرات البدنية، بل أيضاً لتعديل السلوكيات، وتحسين الصحة النفسية والاجتماعية، وبناء شخصية متوازنة لدى الطلبة. كما تدعو إلى إشراك أولياء الأمور في دعم هذه البرامج، من خلال تعزيز الوعي بأهمية الرياضة في حياة أبنائهم، وتشجيعهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية داخل المدرسة وخارجها، بما يخلق تكاملاً بين البيت والمدرسة في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة.

#### المراجع

- 1- عمر اوي، محمد. (2023). دور النشاط البدني الرياضي في تعديل السلوكيات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجلفة، الجزائر.
- 2- كسال، نايل عزيز، & شرفي، عامر. (2023). أثر النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية للمراهقين. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 8(2)، 115-132.
- 3- طيبي، الميلود، & أوثن، بوزيد. (2023). دور التربية البدنية في تعزيز الانضباط الذاتي والحد من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة التربية البدنية والرياضية، 6(1)، 77-94.
- 4- رحمون، فؤاد، روان، جيلالي، د. كرميش، عبدالمالك فريد. (2023). دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. كلية علوم التربية، جامعة المسيلة الجزائر.
- 5- حمداوي س. ب. ن.، & نويوة ع. (2024). دور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور المتوسط (12-15) سنة. المؤتمر العلمي الدولي للعلوم التربوية والنفسية وقضايا المجتمع، 5(1)، مجلة العلوم التربوية، 1280-1267.
- 6- تقيق، جمال. (2012). اقتراح وحدات ترويحوية رياضية مرفقة بجلسات إرشادية للتخفيف من حدة السلوك العدواني للمراهق. المجلة العلمية للعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، العدد 9.
- 7- واضح، أحمد أمين. (2013). دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين [أطروحة/رسالة جامعية، جامعة الجزائر 1].
- 8- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. doi:10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x.
- 9- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- 10- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
- 11- UNESCO. (2015). Quality physical education: Guidelines for policy-makers. UNESCO Publishing

**Disclaimer/Publisher's Note:** The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of SAJH and/or the editor(s). SAJH and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.