

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية

قسم : التربية البدنية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في النشاط الرياضي الترويحي الموسومة ب :

أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تعزيز الثقافة الرياضية
الترويحية والصحية لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية

دراسة مدانة بمدنة سعدة

إعداد الطالبة :

لكحل فاطمة

تحت إشراف :

أ . د مقراني جمال

المشرف المساعد:

أ . د مزوزي الغوثي

السنة الجامعية : 2023 / 2024 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

أ

إلهي يا من لا يطيب النهار إلا بذكرك
وشكرك ولا تطيب الآخرة إلا بعونك يا من
خلقتني فأحسنْتَ خلقي، و
علمتني فأنعمت، أهدي شيئاً من جزيل
عطائك ، فأسألك ربي أن تتقبله لوجهك
الكريم
و أن تنفع به كل من تراه و أكتبه في
ميزان حسناتي.

إلى خير الأنام و منبع السلام إلى خير
البرية و معلم البشرية يا من يطيب
بذكره الإهداء محمد عليه الصلاة والسلام.
إليك يا نور حياتي يا من حبها يملأ
قلبي إلى من كان دعائها سر نجاحها ، و
حنانها بلسم جراحي ، يا من أشرفت
راحتي و سعادتي بتعبها بتعبها وشقائها
يا من رأني قلبها قبل أن تراني عيناها
، يا كنز الدنيا و الآخرة ، أطل الله في
عمرها و متعها بالصحة و العافية " أمي
الغالية "

إلى من أحمل إسمه بفخر و إعتزاز ، يا
من تعب لأجلي و شجعني و قواني و علمني
معنى الكفاح و أوصلني إلى ما أنا عليه
الآن إلى " أبي العزيز " حفظه الله .
إلى سندي و مسندي و بهجتي و حياتي و
رفيق دربي إلى من علمتني أن الحياة
كفاح

" ح . م "

إلى أختي الصغيرة مروة إلي أخي عبد
القادر و زوجته و أبنائه ، إلى أخواتي
و أزواجهم و أولادهم كل باسمي خالتي

شكر و

بسم الله الرحمن الرحيم

[ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
عليّ وعلى والديّ و أن أعمل صالحًا ترضاه و
أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين]

صدق الله العظيم (النمل - الآية 19)

في البداية الشكر و الحمد لله جلّ في علاه
فإليه يُنسب الفضل كله في إكمال - و
الكمال يبقى لله وحده - في إنجاز هذا
العمل.

أتوجه بالشكر الجزيل للدكتورين " مقرانتي
جمال " مشرفا على هذا البحث و الدكتور
مزوزي الغوثي " مشرفا مساعدا و اللذان
كان لهما الفضل العظيم في إنجاز هذا
البحث ، أشكرهما على رحابة صدرهما و سعة
صبرهما خلال كل مراحل إنجاز و إتمام هذا
العمل.

كما أتقدم بالشكر الجزيل ل " ح . م " على
وقوفه إلى جانبي و تشجيعه لي من بداية
البحث حتى نهايته .

كما لا أنسى توجيه الشكر الى كل أساتذتي
الكرام على مساعدتهم لي في هذا البحث،
أخص بالذكر الأستاذ بلحل منصور و الأستاذ
سنوسي عبد الكريم و الأستاذة بوراس فاطمة
. ولا يفوتني أن أشكر أفراد العينة من
النساء المشاركات في المرافق الرياضية
بمدينة سعيّدة على قبولهم المشاركة في هذا
الدراسة، ومن خلالهن أشكر القائمين على
تسيير المرافق الرياضية في مدينة سعيّدة خلال

قائمة المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|---|---|
| I | الإهداء |
| II | شكر و تقدير |
| VII - III | فهرس (المحتويات / الجداول) |
| | ملخص الدراسة (باللغة العربية / اللغة الأجنبية) |
| التعريف بالبحث | |
| 3 | مقدمة |
| 6 | 1 — الإشكالية |
| 9 | 2 — الفرضيات |
| 10 | 3 — أهمية البحث |
| 11 | 4 — التعريف بالمصطلحات |
| 14 | 5 — الدراسات السابقة و المشابهة |
| 17 | 6 — التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة |
| الباب الأول : الجانب النظري | |
| الفصل الأول : الثقافة الرياضية و الترويحية | |
| 20 | — تمهيد |
| 21 | أولا : الثقافة الرياضية |
| 21 | 1 — تعريف الرياضة |
| 22 | 2 — تعريف الثقافة الرياضية |
| 23 | 3 — مجالات الثقافة الرياضية |
| 23 | 4 — أهمية الثقافة الرياضية |
| 24 | ثانيا : الثقافة الترويحية |
| 24 | 1 — مفهوم الترويح |
| 25 | 2 — مفهوم الثقافة الترويحية |
| 25 | 3 — أنواع الترويح |
| 27 | 4 — أهداف النشاط الرياضي الترويحي |
| 28 | 5 — النشاط الرياضي الترويحي و الصحة العامة |
| 30 | — خلاصة |
| الفصل الثاني : الثقافة الصحية | |
| 32 | — تمهيد |
| 33 | 1 — مفهوم الثقافة الصحية |
| 35 | 2 — أنواع الثقافة الصحية |
| 37 | 3 — أهداف الثقافة الصحية |

| | |
|---|-------------------------------|
| 39 | — الخلاصة |
| الباب الثاني : الجانب التطبيقي | |
| الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية | |
| 42 | — تمهيد |
| 43 | 1 — الدراسة الاستطلاعية |
| 44 | 2 — منهج البحث |
| 45 | 3 — مجتمع وعينة البحث |
| 47 | 4 — متغيرات البحث |
| 47 | 5 — مجالات البحث |
| | 6 — أداة البحث |
| 49 | 7 — الخصائص السيكمترية للأداة |
| 50 | 8 — الوسائل الإحصائية |
| الفصل ثانيا : عرض و تحليل نتائج الدراسة | |
| 52 | 1 — عرض و تحليل النتائج |
| 81 | 2 — مناقشة الفرضيات |
| 83 | 3 — الإستنتاجات |
| 84 | 4 — إقتراحات |
| 86 | خاتمة |
| المصادر و المراجع | |
| الملاحق | |

قائمة الجداول

| الصفحة | الموضوع | رقم |
|--------|--|-----|
| 47 | يبين توزيع عينة الدراسة | 01 |
| 48 | يبين عدد عبارات كل محور | 02 |
| 49 | يبين نتيجة معامل الارتباط بيرسون لصدق محاور الإستبيان مع درجة الإستبيان الكلية | 03 |
| 50 | يبين نتيجة ثبات ألفا كرونباخ | 04 |
| 52 | يبين توزيع العينة حسب السن | 05 |
| 53 | يبين توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية | 06 |
| 54 | يبين توزيع العينة حسب المهنة | 07 |
| 56 | يبين توزيع العينة حسب مكان الإقامة | 08 |
| 57 | يبين توزيع العينة حسب مستوى التعليم | 09 |
| 58 | يبين توزيع العينة حسب أيام ممارسة الرياضة | 10 |
| 59 | يبين توزيع العينة حسب المعدل الزمني لكل حصة | 11 |
| 60 | يبين توزيع العينة حسب الحصول على المعلومات | 12 |
| 61 | يبين إجابة العينة حول تحديد المصدر الآخر للحصول على المعلومات | 13 |
| 62 | يبين إجابة العينة حول دوافع ممارسة الرياضة | 14 |
| 65 | يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمحور الثقافة الرياضية | 15 |
| 67 | يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمحور الثقافة الترويحية | 16 |
| 69 | يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمحور الثقافة الصحية | 17 |
| 70 | بين قيم ارتباط كا تربيع لمحور الإستبيان و الدرجة الكلية مع السن | 18 |
| 71 | بين قيم ارتباط كا تربيع لمحور الإستبيان و الدرجة الكلية مع الحالة الاجتماعية | 19 |
| 72 | بين قيم ارتباط كا تربيع لمحور الإستبيان و الدرجة الكلية مع المهنة | 20 |
| 74 | بين قيم ارتباط كا تربيع لمحور الإستبيان و الدرجة الكلية مع مكان الإقامة | 21 |
| 75 | بين قيم ارتباط كا تربيع لمحور الإستبيان و الدرجة الكلية مع المستوى التعليمي | 22 |
| 76 | بين قيم ارتباط كا تربيع لمحور الإستبيان و الدرجة الكلية مع المعدل الزمني لكل حصة | 23 |
| 77 | بين قيم ارتباط كا تربيع لمحور الإستبيان و الدرجة الكلية مع مصدر الحصول على المعلومات | 24 |
| 79 | بين قيم ارتباط كا تربيع لمحور الإستبيان و الدرجة الكلية مع أسباب ممارسة الرياضة | 25 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 53 | يبين توزيع العينة حسب السن | 01 |
| 54 | يبين توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية | 02 |

| | | |
|----|---|----|
| 55 | يبين توزيع العينة حسب المهنة | 03 |
| 56 | يبين توزيع العينة حسب مكان الإقامة | 04 |
| 57 | يبين توزيع العينة حسب مستوى التعليم | 05 |
| 59 | يبين توزيع العينة حسب أيام الممارسة | 06 |
| 60 | يبين توزيع العينة حسب المعدل الزمني لكل حصة | 07 |
| 61 | يبين توزيع العينة حسب مصدر الحصول على المعلومات | 08 |
| 63 | يبين توزيع العينة حسب أسباب ممارسة الرياضة | 09 |

ملخص الدراسة باللغة العربية :

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الثقافة الرياضية الترويحية و الصحية لدى النساء المشتركات داخل المرافق الرياضية ، قصد توضيح مستوى الثقافة الرياضية الترويحية و الصحية لديهن ، وقد تم إستخدام المنهج الوصفي على عينة البحث و التي اختيرت بطريقة عشوائية ، وكان قوامها 81 امرأة مشتركة داخل المرافق الرياضية لمدينة سعيده خلال السنة 2023 / 2024 ومن الأدوات المستخدمة الإستبيان ، و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام Spss تصلةت الباحثة إلى النتائج التالية :

— مستوى الثقافة الرياضية الترويحية لدى عينة البحث مقبول إلى جيد مع وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى الثقافة الرياضية الترويحية و المتغيرات المستقلة .

— أما مستوى الثقافة الصحية السائد عند عينة البحث من النساء المشتركات داخل المرافق الرياضية بمدينة سعيده مقبول مع وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين مستوى الثقافة الصحية و بعض المتغيرات المستقلة الأنفة الذكر .

و قد إقترحت الباحثة العمل على إجراء دراسات أخرى عل غرار الدراسة الحالية لدى عينة من النساء ، مع نشر الثقافة الرياضية الترويحية و الصحية من خلال وسائل الاعلام ، مع اجراء دراسات دورية و مقارنتها مع جامعات أخرى .

الكلمات المفتاحية : الثقافة الرياضية ، الثقافة الترويحية ، الثقافة الصحية ، المرأة .

Study summary

The study aimed to know the level of recreational and healthy sports culture among the women participating in the sports facilities, in order to clarify the level of their recreational and healthy sports culture. The descriptive approach was used on the

research sample, which was chosen randomly, and consisted of 81 women participating in the sports facilities of the city. Happy during the year 2023/2024. One of the tools used is the questionnaire, and after statistical processing of the raw results (SPSS), the researcher arrived at the following results:

The level of recreational sports culture among the research sample is acceptable to good, with a statistically significant correlation between the level of recreational sports culture and the independent variables.

The level of health culture prevailing among the research sample of women participating in sports facilities in the city of Saeeda is acceptable, with a statistically significant correlation between the level of health culture and some of the aforementioned independent variables.

The researcher suggested working on conducting other studies similar to the current study among a sample of women, while disseminating the spiritual and healthy sports culture through the media, while conducting periodic studies and comparing them with other universities.

Keywords: sports culture, recreational culture, health culture, women.



التعريف بالبحث

التعريف بالبحث

- ✚ مقدمة
- ✚ مشكلة البحث
- ✚ أهداف البحث
- ✚ فرضيات البحث
- ✚ مصطلحات البحث
- ✚ الدراسات المشابهة
- ✚ التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

مقدمة

تعد الرياضة إحدى الواجهات الأساسية للأمم المتقدمة و علامة من علامات نهضتها باعتبارها تجسد القيم الروحية و الثقافية و الأخلاقية ، و التربية التي كان لها اهتماما بالغا خاصة بالرياضة النسوية من خلال دعم النوادي و القاعات المغلقة التي تعد حيزا تلجا اليه المرأة بحريتها و بمحض ارادتها لمزاولة الأنشطة بكل حماس و بدون تردد.
(سلسيل و بوعزيز خولة ، 2021 / 2022)

فممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحيو ونفسية و اجتماعية عديدة فهو يساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية من اجل صحة أفضل و حياة اطول و نشاط اكثر ، كما يساعد على التقليل من أحتمال الاصابة بالامراض ، بالاضافة الى تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط .

(العتوم، 2009، صفحة 501)

كما يجدر الاشارة الى أهمية الأنشطة الترويحية ، حيث يلعب النشاط الرياضي الترويحي دورا هاما في المجتمعات التي تستخدم أماكنات المدرسة لتنفيذ برامج المجتمع الترويحية و التي يجب ان تشمل الأنشطة الرياضية المختلفة لتقابل الرغبات المتنوعة و المهارات والخبرات لجميع افراد البيئة المعوقين و الاسوياء.

(القرويني، 1990)

و باعتبار المرأة عنصرا فعلا داخل المجتمع و ممارستها للرياضة جعلها تكتسب أهمية كبرى داخله ، حيث كانت تمارس الرياضة في المنزل و بعيدا عن عيون الناس او معرفتهم ، اصبحت اليوم متاحة خارج المنزل و ليس بداخله فقط ، فبعد انفتاحها على العالم الخارجي في ممارسة الرياضة داخ المنشآت الرياضية حيث اصبح للنشاط الرياضي و الترويحي دور في تعزيز الثقافة الرياضية التي تعتبر ثقافة تخصصية و فكرية في المجال الرياضي ، ولا تبلغ مداها التطبيقي إلا بعد ان تعتمد على ثقافات تخصصية كالثقافة الصحية و السياسة و الاجتماعية و الفنية و غيرها
(نعيمة، 2018، صفحة 27)

فالثقافة الصحية التي تبدأ داخل المجتمع من منطلقات أساسية ، و التي تهدف الى مساعدة الفرد على تحقيق السلامة و الكفاية البدنية و النفسية ، و هناك عوامل مثل التغذية و اللغة و المعتقدات و عدة عوامل قد تؤثر على الثقافة الصحية
(حربوش، 2021، صفحة 111)

فأمام هذا التطور و التقدم يجدر الإشارة الى اهمية الانشطة الرياضية و الترويحية في تعزيز الثقافة الرياضية و الصحية لدى النساء و ما مدى أهميتها ، ارتأينا أن نسلط الضوء على مستوى الثقافة التي تتمتع بها النساء ، فمن هذا المطلب سعينا إلى معرفة مستوى الثقافة الرياضية الترويحية و الصحية لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية ، و على ضوء ذلك تم تقسيم الدراسة إلى مراحل :

— **التعريف بالبحث :** و هو الجانب الذي نقدم فيه إحاطة شاملة بموضوع بحثنا من إشكالية متمثلة في تساؤل عام ، يتفرع عنه تساؤلات جزئية و كذا فرضية عامة يتفرع منها فرضيات جزئية ، بالإضافة إلى ذلك تطرقنا إلى أهمية البحث و أهدافه من هدف عام و أهداف جزئية ، وصولاً إلى تحديد المصطلحات و المفاهيم الخاصة بموضوع البحث منتهياً بالدراسات السابقة و المشابهة

— **الجانب النظري :** و يحتوي على مايلي

1. الفصل الأول: الثقافة الرياضية و الترويحية.
2. الفصل الثاني: الثقافة الصحية .

— **الجانب التطبيقي :** و يحتوي على مايلي

1. الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية
2. الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج
3. الفصل الثالث : مناقشة الفرضيات

1/ الإشكالية :

يعد النشاط البدني والرياضي من الأنشطة التي لها اثر ايجابي يضمن للفرد التوازن السليم والتعايش المنسجم مع المحيط الخارجي و تمده بالكثير من المهارات و الخبرات الحركية و المعارف و المعلومات التي تعطي الجوانب النفسية و الاجتماعية و الصحية له ، وذلك وفقا للبرامج الموسومة و الموضوعة للتطبيق من طرف المؤسسات و الاجهزة العامة و الخاصة .

(جمال، 1990 ، صفحة 02)

أما النشاط الرياضي الترويحي فيعتبر من أهم النشاطات الترويحية لما لها من نتائج ايجابية على حياة الفرد ، كما يعتبر النشاط البدني الترويحي أحد الدعائم الأساسية في تكوين الافراد في مختلف الجوانب النفسية و المعرفية و الاجتماعية ، عملا على الرقي و الازدهار و التطور الاجتماعي ، كما يوجد له دور حيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية و الصحية و النفسية و الإجتماعية ، و التي تؤدي إلى الإرتقاء الشامل بالمجتمع و وزيادة فعاليته و انتاجية أفراده وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله و قدراته .

(وليد و بلرمدة ، 2019 / 2020 ، صفحة 03)

لذلك أصبح من البديهي أن نتجه أنظار واهتمام كافة طبقات المجتمع الى هذا المجال، وخاصة المرأة الجزائرية التي عادة ما تكون ممارستها محدودة بالرغم من أن هناك من يرى أنها تتمتع بالكثير من الحرية ضمن القوانين التشريعية ، فبقاء المرأة رهينة العمل المنزلي فقط ، قد يعطل قدراتها و إمكانياتها و طاقتها .

(علي و مجرالوا ، 2007)

وتعد الثقافة الرياضية هي إحدى أصناف الثقافة العامة تعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف نواحي المعرفة الإنسانية، وبتعبير آخر إن الثقافة الرياضية هي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي ، فالثقافة الصحية و السياسية و الفنية و الإجتماعية و غيرها لتشكل معها الثقافة العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية فعلى العموم أصبح النشاط الرياضي يكتسي أهمية كبرى عند المرأة بدافع الصحة واللياقة البدنية فهي تسعى جاهدة لتوفير وقت لممارسة النشاط الرياضي الذي يعد ضرورة ملحة ضمن متطلبات العصر ،من أجل الحصول على جسم نحيف و رشيق يواكب موضة العصر خال من الأمراض و هذا ما أصبح واضحا للعيان ،حيث

أصبحت الصالات تعج بطالبات الرشاقة و أخرى باحثات عن اللياقة و الصحة الجيدة بأنشطة مختلفة التي تعشقها المرأة في مختلف الأعمار. (نعيمة، 2018)

وبجكم أنني مشتركة داخل المنشآت الرياضية ولديا إحتكاك كبير معهن لاحظت أن النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية أغلبهن يمارسن الرياضة من أجل الرياضية فقط ومن هنا تظهر لنا أهمية دراسة كل من مستوى الثقافة الرياضية و الصحية والترويحية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي داخل المرافق الرياضية، لذا جاءت دراستي هذه محاولة تسليط الضوء على مستوى الثقافة الرياضية والصحية و الترويحية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي و الترويحي و لهذا طرحت التساؤل التالي :

1-1 - التساؤل العام:

ماهو مستوى الثقافة الرياضية ،الترويحية و الصحية لدى النساء المشتركات في ممارسة الرياضة داخل المرافق الرياضية في ولاية سعيدة ؛ و هل يرتبط هذا المستوى ببعض المتغيرات (السن ،الحالة الإجتماعية ، مكان الإقامة ، مستوى التعليم ، مصدر حصولك على المعلومات).

1 - 2 - التساؤلات الفرعية

و من التساؤل العام تم طرح مجموعة من التساؤلات الفرعية على النحو التالي :

❖ ما هو مستوى الثقافة الرياضية لدى عينة البحث ؟ وهل يرتبط مستوى الثقافة

الرياضية ببعض متغيرات ؟

❖ ما هو مستوى الثقافة الترويحية لدى عينة البحث ؟ وهل يرتبط مستوى الثقافة

الرياضية ببعض متغيرات ؟

❖ ما هو مستوى الثقافة الصحية لدى عينة البحث ؟ وهل يرتبط مستوى الثقافة

الرياضية ببعض متغيرات ؟

1 - 3 - الهدف العام :

التعرف على مستوى الثقافة الرياضية ، الترويحية و الصحية لدى النساء المشتركات في ممارسة الرياضة داخل المرافق الرياضية في ولاية سعيدة ؛ ومدى ارتباطها ببعض المتغيرات .

1 - 4 - الأهداف الجزئية :

أ - التعرف على مستوى الثقافة الرياضية لدى النساء المشتركات في ممارسة الرياضة داخل المنشآت الرياضية .

ب - التعرف على مستوى الثقافة الترويحية لدى النساء المشتركات في ممارسة الرياضة داخل المنشآت الرياضية .

ج - التعرف على مستوى الثقافة الصحية لدى النساء المشتركات في ممارسة الرياضة داخل المنشآت الرياضية .

د - التعرف على مدى ارتباطها ببعض المتغيرات (السن - الحالة الإجتماعية - مكان الإقامة - مستوى التعليم - مصدر حصولك على المعلومات) ،

2 / الفرضيات :

للإجابة على الأسئلة المطروحة تم إقتراح الفرضيات التالية :

2-1 - الفرضية العامة:

مستوى الثقافة الرياضية، الترويحية والصحية لدى النساء المشتركات في ممارسة الرياضة داخل المرافق الرياضية في ولاية سعيدة متوسط - ضعيف (أو يحتاج إلى تحسين) ضعيف على التوالي ؟ وهل يرتبط ببعض المتغيرات (السن ، الحالة الإجتماعية ، مكان الإقامة ، مستوى التعليم ، مصدر حصولك على المعلومات) .

2-2 - الفرضيات الفرعية:

مستوى الثقافة الرياضية لدى عينة البحث مقبول، وهل يرتبط مستوى الثقافة الرياضية ببعض المتغيرات.

مستوى الثقافة الصحية لدى عينة البحث مقبول، وهل يرتبط مستوى الثقافة الصحية ببعض المتغيرات .

مستوى الثقافة الترويحية لدى عينة البحث جيد، وهل يرتبط مستوى الثقافة الترويحية ببعض المتغيرات.

3- أهمية البحث

إن قيمة أي بحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ترتبط ارتباطا وثيقا بأهمية الدراسة والنتائج التي يرمي إلى تحقيقها والوصول إليها، فعلى قدر علميتها وفعاليتها، وخدمتها

للفرد والمجتمع على سواء تكون قيمة هذا البحث، ومن هنا تبرز الأهمية العلمية والفائدة العملية من القيام بهذا البحث فيما يلي:

- ✓ التعرف على مستوى الثقافة الرياضية، الصحية و الترويحية لدى عينة البحث .
 - ✓ التعرف على الثقافة الرياضية، الصحية و الترويحية ومدى أهميتها لدى النساء المشاركات في ممارسة الرياضة داخل المرافق الرياضية.
 - ✓ التعرف عن مصادر الحصول عن المعلومات الرياضية و الصحية لدى عينة البحث .
 - ✓ إثراء المكتبة بجملة من المراجع التي تخدم الطالب في الأبحاث العلمية الجديدة.
- كشفت العلاقة الترابطية بين مستوى الثقافة الرياضية، الصحية و الترويحية و بعض المتغيرات .
- ✓ إبراز أهمية الثقافة الرياضية، الصحية و الترويحية لدى عينة البحث .
 - ✓ فتح مجالاً لبحوث أخرى قد تساهم في تحسين واقع الثقافة الرياضية، الصحية و الترويحية لدى عينة البحث وتزويدهم بالمفاهيم والمهارات والحقائق الصحية و الرياضية التي يحتاجونها في حياتهم.
 - ✓ تبيان أهمية الأنشطة الرياضية ودورها في نشر الثقافة الرياضية والصحية و الترويحية و تفعيل وتجسيد القيم النبيلة

4 – التعريف بالمصطلحات :

يعرف موريس أنجرس (MAURICE ANGERS) المفاهيم بأنها " تصور ذهني ومجرد لظاهرة أو أكثر و للعلاقات الموجودة بينها "

(أنجرس، 2006، صفحة 158)

إن المفهوم له وظيفة منهجية، إذ يقوم بمهمة توجيه المشاهد الميدانية والإدراك الذهني وربط المصطلحات بالأهداف، مما يجعل بالإمكان تحديد معانيها، وعليه فإنه يجب أن نذكر أن مهمة توضيح المفاهيم لا تقف عند حد التفسير والتوضيح، بل تأخذ جانبا آخر وهو مساعدة الباحث في تحديد أهداف بحثه وعمله الميداني، لهذا ينبغي أن يندرج المفهوم في تصميم البحث، ويدخل كوحدة أساسية في الإطار التصوري لعملية البحث، بناء على ما سبق ذكره حول أهمية المفاهيم في أي بحث كان لازماً علينا تحديد مفاهيمنا بدقة. وهذه المفاهيم هي:

4-1-1 - الثقافة الرياضية:

4-1-1-1 - تعريف الثقافة الرياضية: هي نمط من المعارف والاتجاهات والقيم الخاصة بالفرد مجتمع أو جماعة والتي تتصل بعلاقته بالنظام الرياضي، بشكل مباشر أو غير مباشر والتي تعكسها رموز التعبيرية لفضية كانت أو حركية أو ممارسته .

فالثقافة الرياضية هي إحدى أصناف الثقافة العامة تعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف نواحي المعرفة الإنسانية، وبتعبير آخر إن الثقافة الرياضية هي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي ولا تبلغ مداها التطبيقي إلا بعد أن تعتمد على ثقافات تخصصية أخرى فالثقافة الصحية والسياسية والفنية والاجتماعية وغيرها... لتشكل مع الثقافة العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية . (العلوي، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، 2001، صفحة 03)

4-1-2 - التعريف الإجرائي : يقصد بها أهمية النشاط البدني الرياضي على المستوى البدني وعلى مستوى الجماعة

4-2 - الثقافة الترويحية:

4-2-1- تعريف الثقافة الترويحية: تعد الثقافة الترويحية جزء من الثقافة العامة ، تختص بالجانب المعرفي و المعلوماتي لمجتمع ما في المجال الرياضي ، وهي حاجة إنسانية ملحة فهي تعد نتاج أو محصلة السلوك المكتسب من ممارسة الفرد للأنشطة الترويحية المتنوعة ، كما تشمل الحقوق الأساسية للإنسان و القيم والعادات و التقاليد و المعتقدات. (صالح، 2002، صفحة 345)

4-2-2- التعريف الإجرائي:

وهي مجموع المعاني و المعلومات، و المفاهيم و التصورات الفكرية التي تتكون لدى الفرد والمرتبطة بالأنشطة الرياضية الترويحية التي تحكم أدائه بشكل عام (إجرائي) .

4-3 - الثقافة الصحية:

4-3-1 - التعريف الإصطلاحي : تعرف الثقافة الصحية على أنها: "عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية، وكذلك مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات وممارسة العادات الصحية . (أوكادي، 2015، صفحة 22)

وعليه فهي ترجمة لكل المعارف المتعارف عليها حول الصحة إلى سلوكيات صحية سليمة على المستويين الفرد والمجتمع التي تهدف إلى تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية الغير سوية، والعمل على مساعدة الفرد في اكتساب خبرات وعادات صحية سليمة وصحيحة .

عرفت منظمة الصحة العالمية "OMS" "التثقيف الصحي بأنه عملية تعليمية تسعى إلى زيادة المعارف وتطوير المهارات، وهذه العملية لا تؤثر على الفرد فحسب بل تؤثر على المجتمع ككل". (Bizel, 1999, p. 19 /20)

ومنه نستنتج أن التثقيف الصحي عملية تعليمية تقوم بتطوير المهارات واكتساب أشياء جديدة حول الصحة، وهذا النوع من عملية التعليم يؤثر على كل من الفرد والمجتمع معا.

4-3-2- التعريف الإجرائي : و منه فالثقافة الصحية عبارة عن عملية تحفيز الأفراد وإقناعهم لتعلم ممارسة أو ممارسات صحية صحيح ، و عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة إلى سلوكية صحية سليمة تؤدي إلى رفعا لمستوى الصحي لديهم بإتباع الأساليب التربوية المتنوعة .

4 – 4 – المرأة

هن السيدات الممارسات لرياضة ضمن المنشآت الرياضية على مستوى مدينة سعيدة .

5- الدراسات السابقة و المشابهة:

وبعد الاطلاع على بعض الدراسات والبحوث السابقة التي اهتمت بدراسة النشاط الرياضي الترويحي والوعي الصحي كدراسات التالية:

1 – دراسة عياشي سلسبيل و بوعزيز خولة 2021 / 2022 :

بعنوان علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ، الهدف منها إيجاد علاقة الثقافة الرياضية باتجاه المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك و كذا مدى مساهمة الثقافة الرياضية في تكوين الإتجاه الإيجابي نحو ممارسة المرأة

لرياضة الأيروبيك ، عينة الدراسة 100 امرأة ، وتم إعتقاد المنهج الوصفي ، وتم استخلاص مايلي :

— وجود علاقة طردية بين الثقافة الرياضية و اتجاهات المرأة نحو ممارسة الأيروبيك حيث كلما زادت ثقافة المرأة زادت إيجابياتها نحو ممارسة الرياضة .

2 – دراسة مصباح نعيمة 2017 / 2018 :

بعنوان علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك (دراسة ميدانية لبعض دوائر المقاطعة الإدارية توقرت) ، هدفت الدراسة إلى إيجاد علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ، وكذا التعرف على مدى وجود علاقة ايجابية بين الثقافة الرياضية و اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك بالاضافة الى معرفة مدى مساهمة الثقافة الرياضية في تكوين و توجيه الاتجاه الايجابي نحو ممارسة المرأة لرياضة الايروبيك ، اجريت الدراسة على عينة بحث قدرت ب 100 امرأة وقد تم اعتماد المنهج الوصفي لملائمته للدراسة ، وتم استخلاص مايلي :

- ❖ للمرأة مستويات مختلفة في الثقافة الرياضية رجحت كأغلبية لذوي الثقافة العالية فيما جاء مستوى الثقافة متوسط عند البعض ، في حين انعدمت نسبة المستوى الضعيف.
- ❖ وجدت المرأة في الجنوب الممارسة لنشاط الايروبيك لها اتجاهات ايجابية و قوية نحو ممارسة رياضة الايروبيك .
- ❖ وجود علاقة طردية بين الثقافة الرياضية و اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك ، حيث كلما زادت ثقافة المرأة زادت ايجابياتها نحو ممارسة الرياضة .

3 – دراسة قاصدي حميدة 2013 :

بعنوان اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر و التي تهدف الى تحديد ابعاد اتجاهات المرأة الجزائرية الممارسة للنشاط البدني الرياضي و العوامل المؤثرة فيها ، واشتملت العينة 415 امرأة ممارسة للنشاط البدني خارج المنافسة في قاعات الرياضة و المسابح بولاية الجزائر ، حيث إعتمدت الباحثة المنهج الوصفي و أهم النتائج المتوصل إليها مايلي :

- ❖ يوجد اختلاف بين درجة أهمية أبعاد الاتجاهات لبعض الممارسات للنشاط البدني و الرياضي وفقا لعامل السن و النشاط الممارس .
- ❖ وجود فروق ذات دلالة احصائية في مجموع أبعاد اتجاهات الممارسات نحو النشاط البدني و الرياضي ، وذلك باختلاف مكانتها الثقافية و الاجتماعية.
- ❖ وجود فروق جوهرية في اتجاهات الممارسة نحو النشاط البدني و الرياضي تبعا لمدى انخراطها في الممارسة .
- ❖ وجود فروق ذات دلالة في اتجاهات السيدات و مستوى متابعتهم للشؤون الرياضية مثل الاعلام المرئي و المقروء .

4 – دراسة د. زاوي على و د. ر مجرالو أحلام 2017 :

بعنوان : توجهات المرأة الجزائرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية و علاقتها بتأكيد الذات البدنية ، و قد هدفت الدراسة إلى :

- أ. التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على إتجاهات الفتيات .
 - ب. تحديد طبيعة العلاقة بين تأكيد الذات البدنية و الاتجاهات نحو ممارسة الرياضة لدى الفتاة الجزائرية .
- وقد اشتملت عينة البحث على (90) طالبة جامعية و (90) تلميذة ثانوية ممارسات للنشاط الرياضي لمجموعة من الجامعات و الثانويات لولايات الشرق الجزائري ، و اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي و هذا لملائمته لطبيعة البحث و من أهم النتائج المتوصل إليها مايلي :
- ✓ وجود علاقة ارتباطية ايجابية ضعيفة بين اتجاهات الفتيات نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و تأكيد الذات البدنية و ذلك من خلال النتائج التي أسفرت عن عدم وجود فروق بين اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية و طالبات الجامعة نحو ممارسة الرياضة و كذلك غياب الفروق بين التلميذات و الطالبات في مستوى تأكيد الذات البدنية .
 - ✓ كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة ، وكذلك مستوى تأكيد الذات البدنية .

6 – التعليق على الدراسات المشابهة

1. اتباع النهج الوصفي في كل الدراسات بسبب ملائمته لهذا النوع من الدراسات .
2. استخدام الاستبيان في كل الدراسات .
3. استخدام الاساليب و المعالجة الاحصائية .
4. عولجت البيانات بالاستخدام برنامج احصائي Spss .

— ومن جوانب الاستفادة منها كون الدراسات السابقة من اهم الخطوات المعينة عل تقليل الصعوبات التي تواجهها الباحثة في بحثها ، و لمل لهل من اسهامات في تخطيط و توجيه و ضبط متغيرات البحث ، ومن بين الفوائد التي تحصلت عليها الباحثة من الدراسات السابقة ، تحديد المتغيرات الحثية و صياغة الفروض و اختيار طريقة تحديد العينة البحثية :

* الاستفادة من التراث النظري .

* تحديد المراجع و الاساليب الاحصائية التي تخدم البحث .



الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول : الثقافة الرياضية و الترويحية

- تمهيد

أولا : الثقافة الرياضية

+ تعريف الرياضة

+ تعرف الثقافة الرياضية

+ مجالات الثقافة الرياضية

+ أهمية الثقافة الرياضية

+ أهمية الثقافة الرياضية

ثانيا: الثقافة الترويحية

+ مفهوم الترويح

+ مفهوم الثقافة الترويحية

+ أنواع الترويح

+ أهداف النشاط الرياضي الترويحي

+ النشاط الرياضي الترويحي و الصحة العامة

- خلاصة

تمهيد:

الثقافة من وجهة الأنثروبولوجية ، هي محل التراث الإجتماعي أو هي أسلوب حياة المجتمع، و على ذلك فلكل شعب في الأرض ثقافة ، بمعنى أن له أنماط معينة من السلوك و التنظيم الداخلي لحياته ، و التفكير و المعاملات التي اصطلحت عليها الجماعة في حياتنا و التي تناقلتها الاجيال المتعاقبة عن طريق الإتصال و التفاعل الإجتماعي ، وعن طريق الإتصال اللغوي و الخبرة بشؤون الحياة و الممارسة لها .

و تعتبر الرياضة جزءا لا يتجزأ من الثقافة أو أصبحت الحياة الرياضية جزءا من الحياة ، وأصبح النشاط الرياضي ضرورة للإعداد الفكري و التربوي ، الفني و الثقافي و عملية التثقيف في الميدان الرياضي تكمن في تنمية مكونات الثقافة المرتبطة بغرض محو الأمية و بالتالي تكوين بنية معرفية لدى أفراد المجتمع ، إضافة إلى تكوين اتجاهات إيجابية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة سواء كانت تنافسية أو ترفيهية ، وحتل ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في المجتمعات المعاصرة مكانة خاصة فتعتبر الممارسة الرياضية بالنسبة لكل فئات المجتمع على إختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم ذات أهمية بالغة في تطوير وتنمية الشخصية والترفيه عن النفس وتقوية العضلات وتحسين العلاقات الإجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والإنفعالات التي تواجه الفرد في حياته .

أولا : الثقافة الرياضية**1 - تعريف الرياضة:**

أ - حسب بعض العلماء :

ان ما يميز الرياضة عن باقي ألوان النشاط الرياضي هو طابعها التنافسي و قد عرفها الأمين خولي بانها " أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الانسان و هي طور متقدم من الألعاب وهي الأكثر تنظيما و الأرفع مهارة .
(الخولي، الرياضة والمجتمع (سلسلة عالم المعارف)، 1996، صفحة 32)

ب - تعريف ليشارل بودل : فيرى أن الرياضة مثل أعلى الذي يتطلب التخلي التضحية و إرادة الفوز تجعل من اللعب عملا و إمتحانا.

ج - تعريف بيير برلوبا : نركز على هذا المفهوم الذي جاء به بيير بارلوبا ، كونه أكثر وضوح و دقة أمام تعدد الآراء و و إختلافها حيث يقترح هذا المفهوم حسب ثلاث مميزات :

* الحركة المناسبة .

* القواعد التي تتعلق بالمنافسة .

* التأسيسية .

— إذن حسب الباحث بيير برلوبا ، تسمى رياضة عندما تتوفر جميع هذه النقاط في وقت واحد .

(Données , site http , 2001)

توشن وسيج :يشير إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها نشاط مفعم باللعب التنافسي، داخلي،خارجي ، مردود أو عائد ، يتضمن أفراد أو فرقا تشترك في مسابقة و تقرر النتائج على ضوء التفوق في المهارة البدنية .

- التعريف السابق يعبر عن النموذج المثالي للرياضة و التي من أمثلتها : كرة القدم ألعاب القوى ، إن أصل الكثير من الرياضات المعاصرة الذائعة الصيت كانت ألعاب فجة في الماضي السحيق أو ربما كانت طقوسا دينية ذات طبيعة احتفالية ، كما كان يفعل الإغريق كما أن الرياضة المعاصرة لم تتخلص تماما من جذور الألعاب التي أشتقت منها إذ لا تزال المهرجانات الرياضية تحتفل كإحتفالية إجتماعية ببعض السمات التقليدية فيما يعرف بتميمة المهرجان أو البطولة .

(الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية (دار الفكر العربي ط 2)، 1996، صفحة 3)

2 - تعريف الثقافة الرياضية :

هي نمط من المعارف و الإتجاهات و القيم الخاصة بالفرد أو المجتمع أو الجماعة و التي تتصل بعلاقته بالنظام الرياضي بشكل مباشر أو غير مباشر و التي تعكسها رموز تعبيرية لفضية كانت أو حركية أو ممارسته (إحترام قوانين التحكم) فالثقافة الرياضية هي إحدى أصناف الثقافة العامة التي تعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف

نواحي المعرفة الإنسانية ، وبتعبير آخر إن الثقافة الرياضية هي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي ، ولا تبلغ مداها التطبيقي إلا بعد أن تعتمد على ثقافات تخصصية أخرى ، فالثقافة الصحية و السياسية و الإجتماعية و غيرها لتشكل معا الثقافة (العلوي، علم النفس الرياضي) العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية. (دار المعارف)، 2001، صفحة 03)

-التعريف الإجرائي: هي مجموعة المعارف و المعلومات و الخبرات المكتسبة التي يمتلكها الفرد في المجال الرياضي.

3 - مجالات الثقافة الرياضية :

أ - المجال المعرفي (المعرفة الرياضية) : هو مجموع كل المعلومات الرياضية لدى الفرد و تشمل معرفة قواعد و قوانين و خطط تخص المجال الرياضي .

(Wood, 1993, p. 80)

ب - المجال التربوي: إعداد الفرد و تقويم سلوكه جسديا و نفسيا و أخلاقيا و إجتماعيا، الفنية و العلمية و كذا الاقتصادية عن طريق الرياضة .

ج - المجال الصحي: قدرة الفرد على الاهتمام بسلامة جسمه و العناية به و إشباع حاجاته العضوية و تحقيق حالة الإتزان بين الوظائف الجسمية المختلفة تشعره بالصحة و السلامة الجسمية .

4 - أهمية الثقافة الرياضية :

و تكمن أهمية الثقافة الرياضية في الإعتبارات التالية

➤ تنشيط الأطر المعرفية و إثارة الإهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة .

➤ تأصيل المعرفة النظرية للرياضة و الترويج و تأسيس بنية معرفية للنظام الأكاديمي .

➤ زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني على مختلف جوانب الشخصية الإنسانية .

➤ تشكيل و بناء إهتمامات و إتجاهات ترويحية و رياضية مؤسسة على قواعد معرفية صحية و راسخة .

(شحادة، 2009، صفحة 256)

ثانيا: الثقافة الترويحية

1- مفهوم الترويج:

إن مصطلح الترويح بلفظها العربي لم تستخدم إال قليال في الكتابات الاجتماعية العربية بلاستخدمت في مكانها ألفاظا أخرى مثل الف ارغ اللهو واللعب، وهي في اللغة العربية مشتقة من فعل "راح" ومعناها السرور والفرح .

(casablanca, 1968, p. 42)

إن مصطلح الترويح (Recréation) يعني إعادة (Re) الخلق (création) ويفهم أيضا من مصطلح الترويح على أنه التجديد أو الإنتعاش.

ويرى رومني Rommey أن الترويح هو نشاط ومشاعر ورد فعل عاطفي وأنه سلوك وطريقة لتفهم الحياة.

بينما يوضح ناش nash أن وقت الفراغ تلك الأوجه من النشاط التي تجلب للفرد السعادة وتتيح له الفرصة للتعبير عن الذات وتتوافر فيها حرية الإختيار.

ويشير دي جرازيا De. Geazzia إلى الترويح بأنه النشاط الذي يسهم في توفير الراحة للفرد منعناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

بينما يرى كرواس Kraus أن الترويح هو تلك الأوجه من النشاط أو الخبرات التي تنتج عنوقت الفراغ، والتي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض تحقيق السرور والمتعة لذاته واكتساب العديد من القيم الشخصية والاجتماعية .

(درويش و محمد ، 1997 ، صفحة 29)

أما بول فولك P.Foulquie يرى أن الترويح هو زمن نكون في غضون غير مجبرين على عمل مهني محدد، ويستطيع كل واحد منا أن يقضيه كما يشاء أو كما يرغب.

ومن أهم التعاريف المستخدمة كثيرا في الدراسات المختلفة تعرف "بيتلر Pettler" أن الترويح يعد نوعا من أوجه النشاطات التي تمارس في وقت الفراغ والتي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارستها والتي يكون من نواتجها اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلقية والاجتماعية والمعرفية

2- مفهوم الثقافة الترويحية : Récreation sport cultur

وهي مجموع المعاني و المعلومات، و المفاهيم و التصورات الفكرية التي تتكون لدى الفرد والمرتبطة بالأنشطة الرياضية الترويحية التي تحكم أدائه بشكل عام (إجرائي) .

3 - أنواع الترويح:

لقد تعددت الأنشطة الترويحية فمنها الفكرية والعاطفية أو الفردية والجماعية أو المقيدة والعابرة ذلك ألن النشاط الإنساني المبدع يتحدد باستمرار .

على أي حال فإننا سنتعرض إلى أهم التقسيمات، فقد قسمه أحد الباحثين إلى:

* نشاط ترويحي فعال Actif Loisir : ويدل على النشاطات الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم...الخ.

* نشاط ترويحي غير فعال Passif Loisir : وهو نشاط غير فعال يقف صاحبه موقف المتفرج أو المستمع .

(Touraine, 1969, p. 265)

أما التقسيم الذي سنستخدمه هو تقسيم الأنشطة الترويحية طبقاً لأنواعها وأهدافها فهي:

1 - الترويح الثقافي: يشتمل الترويح الثقافي على أوجه متعددة من النشاط الذي يلعب دوراً أساسياً في تنمية الشخصية الإنسانية وتفتحها، وضروي لمعرفة الفرد لوسطه، ويساهم في إدماج الإنسان في بيئته الاجتماعية .

(Edouard, 1981, p. 53)

2 - الترويح الفني : يطلق البعض على الأنشطة الترويحية الفنية مصطلح الهوايات الفنية و هي أنشطة ترويحية تمنح الفرد الإحساس بالجمال و الإبداع و الابتكار و التدوق ، وتعمل على اكتساب القدرات و المهارات و تنمي المعلومات و هناك أنواع متعددة من الهوايات الفنية، و يهتم الفرد غالباً بأكثر من هواية و التي من شروطها أن لا تكن باهظة التكاليف أو تؤدي إلى اندماج الفرد لدرجة تستغرق وقت عمله و انتاجه و يعرف " كورين " الهوايات بأنها الميول و الرغبات المفضلة التي يمارسها الفرد بغرض الاستمتاع لممارستها دون اعتبار للكسب المادي.

3 - الترويح الاجتماعي : يضمن هذا الصنف كل النشاطات التي تتضمن المعاملات و العلاقات الاجتماعية ، بعبارة أخرى النشاطات المشتركة بين مجموعة من الأفراد بهدف الراحة أو التسلية أو تحسين المعاملات الاجتماعية كالمشاركة في جمعيات ثقافية ، الجلوس مع أفراد الأسرة ، زيارة الأقارب و الأصدقاء ، الجلوس في المقهى أو النوادي .

(الخطاب، 1982، صفحة 46)

كما يساهم الترويح الاجتماعي في إيجاد فرص التفاعل بين الأفراد و الجماعات و توثيق العلاقات و الروابط بينهم في جو يتميز بالمرح و السرور .

4 - الترويح الخلوي : يقصد به قضاء وقت الفراغ في الاخلاء و بين أحضان الطبيعة و يعتبر من الأركان الهامة في الترويح ، حيث يسهم في اشباع ميل الفرد للمغامرة و التغيير و البحث عن المعرفة و التمتع بجمال الطبيعة و اكتساب الفرد الاعتماد على النفس و العمل مع الجماعة .

5 - الترويح الرياضي : يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في البرامج الترويحية لما يتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد ، بالإضافة إلى أهميته في التنمية الشاملة للشخصية من النواحي البدنية و العقلية و الاجتماعية .

إن مزاولة النشاط البدني سواء كان بغرض استغلال وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات العالية ، يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة ، حيث أنه خلال مزاولة ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو الكامل من النواحي البدنية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى تحسين عمل كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدوري و التنفسي و العضلي و العصبي .

(رحمة، 1998، صفحة 09)

4 - أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

ترى (بيريزاولاسكا) أن الترويح الرياضي العديد من القيم التربوية، ومن الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للمشاركين في مناشطه، والتي من أهمها :

- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد والنتائج عن التقدم التقني الذي لحق بهذا العصر مما أدى إلى تقليص حركة الإنسان .

- التخلص من الوزن الزائد أو البدانة التي تنتج عن الإفراط في تناول الطعام و النقص في الحركة .

- تحسين و تطوير الحالة البدنية للفرد .

- الترويح عن النفس و التخلص من التوتر النفسي .

في حين يرى كل من الدكتور كمال درويش و الدكتور محمد الحماحمي أن أهمية الترويح تحدد في العناصر التالية :

- إشباع الحاجات الانسانية المرتبطة بوقت الفراغ .
- تجديد نشاط و حيوية الفرد.
- إشباع الميول و الدوافع المرتبطة بالترويح .
- تطوير الصحة العقلية .

5 - النشاط الرياضي الترويحي والصحة العامة:

صحة الإنسان هي رأس المال الحقيقي لتحقيق الحياة السعيدة بعد تحقيق العبودية التامة لله عز وجل، إذ أن الفرد إذا أراد أن يستمتع بحياة صحية يحقق من خلالها ذاته لا بد من أن يتمتع بمستوى عال من العافية وبالتالي يعيش حياة سعيدة وهنية، وهذا ما يؤكد العبارة المشهورة (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء).

لذا كان من الواجب الاعتناء بصحة الأفراد، والمسؤولية تقع على عائق الفرد نفسه من خلال الاعتناء بجسمه لذا كان من الواجب الاعتناء بصحة ا ومأكله ومشربه وكذا بالبيئة الاجتماعية والرياضية من أجل توفير جو مناسب للحياة الصحية، والابتعاد عن جميع الآفات الاجتماعية التي تعكر صفو المواطن وتجعله عرضة للأمراض .

وقد أكدت الدراسات العلمية ومختلف البحوث الميدانية على أن للتمرين البدني عدة فوائد، فالتمرين البدني ينظم ويحسن مردود الجهاز الدوري التنفسي، كما أنه يسمح لجهاز القلب والدوران من جلب المزيد من الأكسجين للجهاز وهذا في كل نبضة من نبضات القلب، أو العمل على الزيادة في كمية الأكسجين الذي يستهلكه الجسم، بالإضافة فإن التمرين البدني يخفض ضغط الدم وكذلك يقلل من قيمة النوع الخبيث من الكولسترول، ويقلص مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية، وبعض الحوادث التي تصيب الجهاز العصبي، منا أن التمرين البدني ينظم ويقلل من بعض الإصابات والأمراض الخطيرة كسرطان القولون، وبعض أنواع أمراض السكر.

(Mark, 2007)

كما أن اللياقة البدنية السليمة تعمل على الاحتفاظ بأجهزة الجسم في حالة لائقة، وتخفف من التوتر الناتج عن العمل والدراسة كما أنه وسيلة تجعل المرء أكثر حيوية وإنتاجا سواء في العمل والمنزل أو خدمة المجتمع ، وتجعل حياته متزنة والي تتضمن وقتا للعمل والدراسة وغذاء صحيا وقدرًا مناسبًا من النوم والراحة وممارسة النشاط البدني .

(نهار و و آخرون ، 2010)

خلاصة :

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي خصصناه حول كل ما يتعلق بالثقافة الرياضية والترويح الرياضي فإن الملاحظ تتبع النظريات العلمية وكذلك تحليل الآراء و الأفكار الخاصة بموضوع الترويح بوجه عام تبين لنا أن الترويح الرياضي بكل أشكاله سواء تعلق الأمر بممارسة الرياضات الفردية أو الجماعية أو حتى التنزه في الحدائق العامة و المنتجعات من أجل السياحة وتجديد الطاقة من خلال أغلب الدراسات الأكاديمية التي اكدت على الدور الفعال الذي يحققه الترويح على الفرد من توازن نفسي وتحقيق التفاعل الإجتماعي وكذلك تفريغ الإنفعالات والضغطات النفسية وبالتالي فإن الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من مختلف السلوكات الإنحرافية وذلك باعتبار أن استثمار أوقات الفراغ بمثل هذه الأنشطة الترويحية الرياضية يعزز لدى الفرد الثقة بالنفس وبالتالي تحقيق الذات.

الفصل الثاني : الثقافة الصحية

- تمهيد

مفهوم الثقافة الصحية

أنواع الثقافة الصحية

أهداف الثقافة الصحية

- خلاصة

تمهيد :

تعتبر الثقافة الصحية الوسيلة الفعالة و الأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة المجتمع و الهدف منها السعي نحو تغيير المفاهيم الخاطئة الراسخة لدى بعض أفراد المجتمع فيما يتعلق بالصحة ، و في هذا السياق سيتم التطرق في هذا الفصل إلى التعرف على ماهية الثقافة الصحية ،عناصرها و مستوياتها ، ونبرز من خلال ذلك أساليب التثقيف الصحي التي يعتمد عليها أفراد المجتمع في نشر المعلومات الصحية الإيجابية ، وذلك بإتباع خطوات تخطيط برنامج التثقيف الصحي .

1- مفهوم الثقافة الصحية:**1-1 الصحة:**

يعتبر مفهوم الصحة إحدى المفاهيم الأساسية التي نالت الكثير من الإهتمام والدراسة على يدي العلماء والأطباء، ولقد تزايد الوعي لدى الأفراد في السنوات الأخيرة بأهمية الصحة كوسيلة لتنمية لمجتمع وتقدمه. وقد ساهم الإهتمام المتزايد بموضوع الصحة في إعطاء تصورات جديدة تختلف عن التصورات الكلاسيكية المعروفة باقتصارها في

تعريف الصحة على أنها حالة الخلو من المرض وأعراضه، وقد انبثقت المفاهيم الجديدة للصحة من فكرة التفريق بين الإصابة بالمرض وبين وضعية المرض، أي بين الحدث البيولوجي المتميز بالتغيرات الفسيولوجية أو البيوكيميائية وبين الخبرة الذاتية الناتجة عن تفاعل الفرد ككائن بيولوجي مع محيطه في حالة الإصابة بالمرض وينظر للصحة - حسب منظمة الصحة العالمية - دوماً - على أنها مجموعة من الأبعاد والمصادر (شخصية، جسمية، اجتماعية) والتي تسمح للفرد بتحقيق طموحاته وإشباع رغباته، وهي ثنائية الإتجاه (غياب المرض، ووجود حالات إيجابية).

(قير، 2020)

كما يذكر هوريلمان (Hurrelmann 1995) أن الصحة هي عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي الموضوعي عند شخص ما، وتكون هذه الحالة موجودة عندما تتناسب مجالات النمو الجسدية والنفسية الاجتماعية للفرد مع إمكانياته وقدراته وأهدافه التي يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة، "إنها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظة من لحظات الحياة. إنها النتيجة الراهنة لبناء كفايات التصرف والحفاظ عليها التي يمارسها الإنسان نفسه".

1- 2 - الثقافة الصحية:

هي خالصة التجارب والخبرات التي عاشها الأفراد في الماضي المشتملة على ماتعرضوا له من أزمات وما حدوده من أساليب وما تمسكوا به من قيم ومعايير وما نظمهم من عالقات، وبهذا المعنى تعد الثقافة الصحية أساس الوجود الإنساني للفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه، ان الثقافة الصحية هي نظم من القيم والأفكار التي تجسد بطريقة واعية وغير واعية وانها ليست مجموعة صارمة من السلوكيات ولكنها نسق لين من تنظم المشاعر فالشكل الثقافي للفرد يساعده على التكيف، وهناك عوامل مثل التغذية واللغة والمعتقدات وعدة عوامل قد تؤثر على الثقافة الصحية.

(حربوش س، 2021، صفحة 111)

وتبدأ الثقافة الصحية داخل اي مجتمع من منطلقات اساسية تنتجها الهيئات المسؤولة عن القطاع الصحي، والضبط من جانبها التوعوي و التثقيفي، والوقائي الموجه للأفراد بشكل خاص، حيث يشمل جوانب عديدة و مختلفة، هذا و يظهر دور مؤسسات اجتماعية اخرى تقوم بنفس الدور، و يتأثر الافراد داخل المجتمع كمؤسسات التنشئة الاجتماعية، في نقل مجموعة الى مستوى اعلى من الثقافة الصحية، اين تقوم هذه

الأخيرة باكسابهم مجموعة من المعلومات تتناسب مع مستوى ثقافتهم وحاجاتهم ورغباتهم واثرائهم أيضا بالمعلومات من جهة اخرى .

(زراعي، 2018، صفحة 181)

2- أنواع الثقافة الصحية:

التثقيف الصحي عملية إعلانية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، ومساعدة الناس على تحسين سلوكهم مما يحفظ صحتهم، والسعي المتواصل لتعزيز صحة الفرد والمجتمع، ومحاولة منع أو التقليل من حدوث الأمراض وهو عملية يتحقق عن طريقها رفع الوعي الصحي من خلال تزويد الفرد بالمعلومات بقصد التأثير في معرفته و ميوله وسلوكه، للحفاظ على صحته وصحة المجتمع الذي يعيش فيه، فالتثقيف الصحي هو مجموع الأنشطة الهادفة للإرتقاء بالمعارف الصحية وبناء الإتجاهات الصحية وغرس السلوكيات الصحية للفرد والمجتمع (العراقية، 2021) وتنويع مجالات التثقيف الصحي ونذكرها كما جاء بها.

(بريان، 2013، صفحة 56 - 58)

2-1- التثقيف الصحي العام :

ويعني التثقيف الصحي الموجه للمجتمعات ككل وبكافة قطاعاته ، و يعد من أهم أنواع التثقيف الصحي إذ أن الوسائل المستعملة فيه من مذياع أو تلفاز وغيرها من الوسائل الإعلامية تصل إلى أغلب أفراد المجتمعات، كما أن المخاطبة تكون لكل المجتمعات، وبالتالي تتضح أهمية التعرف على خصائص المجتمعات الموجهة للتثقيف والمشاكل الصحية الدائمة و الأولويات منها، مع حسن اختيار المادة الملائمة، واستعمال اللغة التي يفهمها الناس، والبدء في انتقاء الطريقة أو الوسيلة المناسبة لكل مجتمع، فالمجتمعات البدوية أو القروية تحتاج لأساليب مختلفة عن تلك التي تناسب المجتمع وهكذا.

2-2- التثقيف الصحي الغذائي:

يعتبر الغذاء من أهم العوامل التي تؤثر سلباً أو إيجاباً على حياة الإنسان ، فالإفراط والتفريط في التغذية يؤديان الى المشاكل الصحية، فقلة الغذاء للأطفال و الأمهات يؤدي إلى ضعف المناعة والنمو، أما الكبار فنقص الغذاء يؤثر على أدائهم وإنتاجيتهم.

3-2- الصحي للمرضى :

التثقيف الصحي للمرضى يعد أمراً لزامياً في المؤسسات الصحية من مستشفيات ومراكز صحية، فهو جزء لا يتجزأ من عمل أي مستشفى أو مركز صحي، فكما المريضة بحاجة أن يقدم له العلاج فمن الطبيعي أيضاً أن يقدم له النصح والتوعية الصحية اللازمة و أن يزود بالمعلومات التي تفيده، وهناك أسباب كثيرة تدعو للحرص على هذا التثقيف الصحي أولها أن الفرصة مواتية ومتاحة لمثل هذا النشاط حيث أن المرض يأتون بأنفسهم لهذه المؤسسات الصحية مما يسهل الإتصال بينهم، كما أن وضع تلك لمؤسسات يسمح بهذا النشاط ومهياً له، ففيها توجد الأماكن المهيأة للتثقيف الصحي والوسائل السمعية والبصرية التي تساعد على ذلك، و يوجد العديد من الطرق والوسائل المتاحة للتثقيف الصحي للمرضى ، فهناك لمصقات والنشرات والعروض الإيضاحية والأحاديث الصحية، ودراسة إختلافات مع استعمال الفيديو والتلفزيون.

(بريان، 2013، صفحة 86)

الرسالة الصحية : على المعلومة أن تتميز بالصحة والوضوح لتكون مفهومة لدى المتلقي كماأنه من الأفضل أن تتسم بالتشويق لتحقيق الهدف المنشود.

- ✓ المثقف الصحي: كما يدعى "المصدر" هو الشخص الحامل للمعرفة والمعلومة كما يميزه توصيل المعلومة بطريقة مقنعة كما عليه أن يكون مؤمناً بالرسالة التي هو بصدد إيصالها، كما يعد حاملاً لمهارات الاتصال وفنونه .
- ✓ المستهدف بالتثقيف الصحي (المتلقي): لضمان إيصال الرسالة وتحقيق هدف التثقيف الصحيح يجب تحديد درجة فهم المتلقي وثقافته وكذا رغبته في التغيير مع التركيز على حاجته الصحية.

✓ وسائل التثقيف الصحي: تنوع وسائل التثقيف الصحي المستخدمة في نشر المعلومات الصحية من وسائل تقليدية نمطية إلى تقنيات عصرية حديثة، وكلما كانت وسيلة الاتصال تفاعلية وتخطب أكثر من حاسة كلما كان التأثير أكبر. (رباب، 2018، صفحة 03)

3 — أهداف الثقافة الصحية :

إن الهدف من التثقيف الصحي هو مساعدة الناس على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية بجهودهم الذاتية ولتحقيق هذا الهدف العام لابد من تحقيق الأهداف الآتية :

1 - تغيير المفاهيم والقيم السائدة في المجتمع فيما يتعلق بالصحة والمرض وجعل الصحة العامة هدفا ذو أولوية عند الناس

2 - تغيير عادات واتجاهات وسلوكيات الناس بهدف تعزيز صحة الفرد والأسرة والمجتمع، وخاصة بالنسبة للصحة الأم والطفل والفئات الحساسة الأخرى ذات الاحتياجات الخاصة.

3 - بناء جسور الثقة بين العاملين في المستشفيات ومراكز الخدمات الصحية وبين المواطنين وتعريف المواطنين بأهداف الخدمات والرعاية الصحية .

4 - الحرص على جعل المحافظة على الصحة والتمتع بها غاية وهدفا يسعى جميع أفراد المجتمع إلى الوصول إليه، وجعل الرقي بالمستوى الصحي مطلبا أساسيا من خلال حرص الجميع على بذل الجهود لتنمية الجانب الثقافي التنظيمي لديهم الاستفادة من خبرات الآخرين خصوصا المثقفين منهم في المجال الصحي.

5 - تشجيع أفراد المجتمع وإشراكهم في تنمية وتطوير الخدمات الصحية، من خلال المساهمة الإيجابية في تفعيل دور المؤسسات الصحية وتحسين مستوى الأداء فيها.

6 جعل عملية التثقيف الصحي أحد الأركان الأساسية لتنمية المجتمع.

7 - التعريف بالأدوار الفعالة التي تقوم بها المؤسسات الصحية الأساسية والمساندة للخدمات الصحية 2مثل: تقديم المطاعيم الضرورية للوقاية من الأمراض .

(أحمد محمد بدح، 2009، صفحة 17)

خلاصة :

إن موضوع الثقافة الصحية أضحى في وقتنا الحالي شيئاً أساسياً تزدهر به الأمم في العالم المتقدم، ولكن في مجتمعاتنا العربية مجرد حبر على ورق، والسبب هو تنصل كل مؤسسات التنشئة الإجتماعية من مهامها المنوطة بها في هذا الموضوع. طبعاً فكل ركن من مؤسسات التنشئة الإجتماعية يرمي بالكرة إلى مثيله، فمؤسسات العالم تجد أن الفرد العربي غير واعي بالمواضيع الصحية الرئيسية التي تؤثر على حياته ولذلك تزوده فقط بالمواضيع الساذجة الهجينة بالصحة (تغيير ملامح الجسم، التخسيس غير الطبيعي) وهو الأمر ذاته لدى المؤسسات التعليمية التي اكتفت فقط بتدريس المناهج المستوردة من العالم الغربي.



الباب الثاني
الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد

الدراسة الإستطلاعية

منهج البحث

مجتمع و عينة البحث

متغيرات البحث

أداة الدراسة

الخصائص السيكومترية للأداة

الوسائل الإحصائية

تمهيد :

تحتاج البحوث في مجال العلوم الإنسانية و الإجتماعية في دراستها للظواهر إلى الجمع بين محورين أساسيين هما الجانب النظري لموضوع البحث و المعطى الواقعي الذي يمثله الجانب الميداني الذي يقوم به الباحث .

ونظرا لأن الدراسة النظرية وحدها غير كافية للكشف عن الحقائق ذات الصلة بالموضوع المدروس ، فإنه من المهم جدا القيام بالدراسة الميدانية ، وذلك بشرط إتباع خطوات عملية و منهجية واضحة ، باختيار الإجراءات المناسبة التي يجب مراعاتها للوصول إلى نتائج دقيقة و قابلة للتعميم فيما بعد على الأقل على المجتمع الذي سحبت منه العينة فيما بعد ، ومن الخطوات الواجب مراعاتها ، إعتماد منهج مناسب و إختيار أدوات مناسبة للدراسة و كذا طرق إختيار عينة البحث وصولا إلى إنتقاء الوسائل و الأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث ، كما سيتم التطرق أيضا إلى عرض معطيات إستمارة البحث في جداول بسيطة و مركبة بالإعتماد على التكرارات و النسب المئوية ، ثم تحليل و تفسير نتائج الدراسة حسب الفرضيات ، للإجابة عن فرضيات الدراسة العامة و الجزئية ، بعدها توضيح مدى تناسبها مع الإطار النظري للدراسة و التوصل إلى الإجابة عن السؤال الرئيسي للدراسة .

1 - الدراسة الإستطلاعية :

الدراسة الإستطلاعية تهدف إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة ، التي أعدها الباحث لهذا الغرض و كذلك التأكد من صحتها و هو قدرة الأداة على قياس ما أعد لقياسه ، و الإتجاه العام لفرضيات الدراسة ، وهي مرحلة تجريب أدوات البحث بعد إعدادها و صياغتها ، و ذلك للتأكد من مدى صلاحيتها و ملائمتها كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع و هو يعالج الظاهرة .

وعرفها مروان عبد المجيد إبراهيم " أنها عملية الإستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و إخضاعها للبحث العلمي .

(مروان، 1999، صفحة 38)

وبعد طرح موضوع البحث على الأستاذ المشرف و بعد إعادة صياغته و الموافقة عليه، و إنطلاقا من معطيات البحث توجهنا إلى ميدان الدراسة للتعرف على عينة البحث و المتمثلة في مجموعة من النساء المشاركات في المنشآت الرياضية ، تم اختيارها بشكل عشوائي ، و تم تحكيم المقياس عند مجموعة من الأساتذة في كل من جامعة الجزائر و جامعة مستغانم ، حيث كانت الموافقة عليها بنسبة كبيرة عدى بعض التغييرات البسيطة في صياغة بعض الأسئلة ، و عليه قمنا بتوزيعها على عينة البحث و هذا بعد الدراسة الميدانية .

أخذنا عينة مكونة من 10 نساء حيث قمنا بتقسيم المقياس عليهن للإجابة على الأسئلة، ثم بعد أسبوع قمنا بتوزيع المقياس على نفس العينة، حيث كانت النتائج مطابقة مع بعضها تقريبا.

أما الدراسة الأساسية فتم فيها تقسيم الاستمارة على عينة البحث حسب عدد المشتركات في القاعات المعنية ، و تم اختيارهن عشوائيا ، حيث كنت أقسم الاستمارة و أجمعها في نفس اليوم ، مع الإجابة على أسئلة المشتركات و تكونت العينة من 81 مشتركة .

2- منهج البحث :

لا يمكن للباحث الوصول إلى النتائج المرجوة حول بحثه إلا من خلال السير بخطوات منظمة و هو ما يطلق عليه بالمنهاج

و عادة ما يعرف المنهج الوصفي بأنه مجموع الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الخصائص و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلا كافيا و دقيقا لاستخلاص دلالتها و الوصول إلى نتائج و تعميمات عن الظاهرة.

(رشيد، 2002، صفحة 191)

فالمنهج الوصفي هو أحد أشكال التحليل و التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة ، و تصويرها كميا عن طريق جمع بيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة ، و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة .

(سامي محمد، 2000، صفحة 109)

فالبحوث الوصفية تهدف إلى :

- أ. جمع بيانات حقيقية و مفصلة لظاهرة أو مشكلة موجودة فعلا ، لدى مجتمع معين .
- ب. تحديد و توضيح المشكلة الموجودة فعليا .
- ت. إجراء مقارنات لبعض الظواهر أو المشكلات و تقويمها ، و إيجاد العلاقات بين تلك الظواهر أو المشكلات .
- ث. تحديد ما يفعله الأفراد في مشكلة أو ظاهرة ما ، و الاستفادة من آرائهم و خبراتهم في وضع تصور و خطط مستقبلية ، لإتخاذ القرارات المناسبة لمواقف مشابهة مستقبلا .

(عبد القادر ، 2001، صفحة 109)

- ج. و تلخيصا لما سبق ترى الباحثة أن الدراسة الوصفية تحدد و تقرر الشيء كما هو عليه أي تصف ما هو كائن أو تصف ما هو حادث ، و الدراسة الوصفية لا تقف عند جمع البيانات و تبويبها و جدولتها ، أي مجرد التوصل إلى الحقائق و الحصول عليها، ولكنه يتضمن قدرا من التفسير و بذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة و التوصل إلى حل المشاكل .

و نظرا لطبيعة الدراسة المعالجة في تقييم مستوى الثقافة الرياضية ، الصحية و الترويحية لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية ، فقد تم إختيار المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، لأن المنهج يعد نقطة البداية في التعرف على المشاكل الميدانية و مدى انتشارها.

3 - مجتمع وعينة البحث:

أ - مجتمع البحث : إن مجتمع الدراسة هو مجموعة من المنظمات أو مجموعة من الأفراد المشتركين في نفس الخصائص ، يمكن للباحث التعرف عليها و إستخدامها في المعاينة و دراسة المجموعة التي يريدونها يمكن أن يكون المجتمع صغيرا أو كبيرا و يتمثل في مجموع النساء المشاركات داخل المرافق و المنشآت الرياضية .

(محمود أبو علام ، 2013، صفحة 152)

ويتضمن مجتمع البحث على عينة البحث أو المفردات التي شملتهم الدراسة من النساء المشتركات بالمنشآت الرياضية لمدينة سعيدة فاق عددهم 200 مشتركة دائمة حسب الإحصائيات المقدمة من القائمين على المنشآت الرياضية ، فالمجتمع هو المجموعة الشاملة التي يجرى إختبار العينة منها .

ب - عينة البحث : هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ، يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا.

(العزاوي، 2007، صفحة 111)

– إن العينة جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجرى عليها البحث ، و يعرضها عبد العزيز فهيم أنها هي عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لفئات هذا المجتمع .

(عبد العزيز، 1986، صفحة 111)

إستناداً على ذلك فإن المجتمع يتمثل في جميع المشتركات الدائمات بالمنشآت الرياضية و الممارسات للنشاط الرياضي بمدينة سعيدة، وقد تم عينة البحث بطريقة عشوائية موزعين على الشكل التالي :

المسبح النصف أولمبي آيت أحمد : 20 امرأة

قاعة اللياقة البدنية **gym saida** : 21 امرأة

قاعة اللياقة البدنية **infinity gym saida** : 40 امرأة

ومن هذا المنطلق تتكون عينة الدراسة من النساء المشتركات الدائمات في المنشآت الرياضية بمدينة سعيدة حيث تكونت من 81 مشتركة أي بنسبة 40,50 %

جدول رقم (1) يوضح توزيع عينة الدراسة

| النسبة | التكرارات | القاعات | العينة الرياضية |
|---------|-----------|--|--------------------|
| 24,69 % | 20 | المسبح النصف أولمبي آيت أحمد | |
| 25,93 % | 21 | قاعة اللياقة البدنية gym saida | |
| 49,38 % | 40 | قاعة اللياقة البدنية infinity gym saida | |
| 100 % | 81 | المجموع | |

4 - متغيرات البحث :

4 - 1 - المتغير المستقل: النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية.

4 - 2 - المتغير التابع : ويتمثل في إجابة أفراد عينة الدراسة على استبيان.

5 - مجالات البحث :

5 - 1 - المجال الزمني : بدأنا في التحضير لدراستنا من تاريخ 22 أكتوبر 2023 إلى غاية 02 جوان 2024 .

5 - 2 - المجال المكاني : أجريت دراستي في مدينة سعيدة .

5 - 3 - المجال البشري: شملت دراستي عينة النساء المشتركات الدائمات داخل المنشآت الرياضية و التي تمثلت في 81 امرأة مشتركة .

6 - أداة البحث :

تشكل أدوات جمع البيانات وسائل لإنتاج المعرفة، فمن خلال هذه الأدوات نحقق أهداف أي بحث علمي، كما أن طبيعة الموضوع وخصوصية البيانات المراد الحصول عليها تفرض على الباحث اختيار الأداة المناسبة لموضوعه فاستخدمت في هذه الدراسة التقنيات التالية:

— الإستبيان : يعتبر الاستبيان أداة اتصال أساسية بين الباحث و المبحوث ووسيلة لجمع الحقائق و المعلومات ، يعتمد على استمارة تحتوي على مجموعة من الأسئلة توجه إلى المجتمع المراد دراسته ، بهدف التعرف على حقائق معينة .

ويعرفه " محمد زيان عمر " على أنه مجموعة من الأسئلة تعد إعداداً محدداً و ترسل بواسطة البريد ، أو تسلم إلى الأشخاص المختارين لتسجيل إجاباتهم على ورقة الاستمارة ثم إعادتها ثانية ، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها .

(قويدر، 2011، صفحة 28)

ومن خلال اطلاعنا على ملاحظات الاساتذة و توجيهات الأستاذ المشرف قمنا بصياغة الاستمارة في صورتها النهائية ، والتي تحتوي على أسئلة مغلقة كما تضمنت الاستمارة ثلاث محاور على النحو التالي :

المحور الأول: مستوى الثقافة الرياضية.

المحور الثاني : مستوى الثقافة الترويحية .

المحور الثالث : مستوى الثقافة الصحية .

جدول رقم(02) : يوضح عدد العبارات في كل محور

| عدد العبارات | العبارات | محاور الإستبيان | |
|--------------|----------|------------------------|----|
| 13 | 01 — 13 | محور الثقافة الرياضية | 01 |
| 13 | 14 — 26 | محور الثقافة الترويحية | 02 |
| 08 | 27 — 34 | محور الثقافة الصحية | 03 |
| 34 | | المجموع | |

7 — الخصائص السيكومترية للأداة :

أ — الصدق : يعتبر الصدق أهم شروط الإستهبان الجيد ، فالإستهبان الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع لأجله فعلا وليس شيء آخر ، ويشير " تايلر " أن الصدق أهم إعتبار يجب توافره في الإختيار ، ويرى كل من " باروا" و " ماك جي " أن الصدق يعني المدى الذي يؤدي فيه الإختبار و الغرض الذي وضع لأجله .

(حورية، 2018 / 2019 ، صفحة 115)

الجدول رقم (03) يبين نتيجة معامل ارتباط بيرسون لصدق محاور الاستبيان مع درجة الاستبيان الكلية

| الدلالة | الارتباط مع درجة الاستبيان الكلية | |
|---------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 0.01 | 0.785** | المحور الأول الثقافة الرياضية |
| 0.01 | 0.640** | المحور الثاني الثقافة الترويحية |
| 0.01 | 0.628** | المحور الثالث مستوى الثقافة الصحية |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

يتضح من خلال الجدول أن قيم معامل ارتباط بيرسون بين المحاور مع درجة الاستبيان الكلية كانت متراوحة بين (0.628) و(0.785) وهي دالة عند (0.01) وعليه يمكن القول أن الاستبيان صادق ويقاس ما وضع لقياسه

ب — الثبات :

من أجل حساب معامل الثبات ، قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان على عينة لتجربة الاستطلاعية و البالغ قوامها 10 نساء مشتركات دائمت ، و التي تم استبعادهن من عينة الدراسة الأساسية ن ثم قمنا بتوزيعها مرة أخرى بعد مرور أسبوع، ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة

الجدول رقم (04) يبين نتيجة ثبات ألفا كرونباخ

| معامل الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) | عدد الفقرات | الدرجة الكلية |
|--------------------------------------|-------------|---------------|
| 0.561 | 34 | |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

من خلال الجدول يتضح لنا بأن قيمة معامل ألفا كرونباخ للاستبيان الكلي قدرت بـ (0.561).

8 - الوسائل الإحصائية :

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق و الأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات ، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد الوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها ، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح و النتائج الصحيحة و الصادقة ، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد على التحليل و التفسير الموضوعي للنتائج و الحكم عليها ، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية .
(محمد، 1970، صفحة 74)

وفي بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

- 1 - النسبة المئوية .
- 2 - إختبار كا² (كاف تربيع) .
- 2 - المتوسط الحسابي .
- 4 - الإنحراف المعياري .
- 5 - ألفا كرونباخ

الفصل الثاني: عرض و تحليل نتائج الدراسة

- عرض و تحليل النتائج
- مناقشة الفرضيات
- الاستنتاجات
- اقتراحات
- خاتمة
- المصادر و المراجع
- الملاحق

1 - 1 - الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة البيانات المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية، باستعمال حزمة تحليل البيانات الإحصائية في العلوم الإصدار 26 (SPSS IBM22).

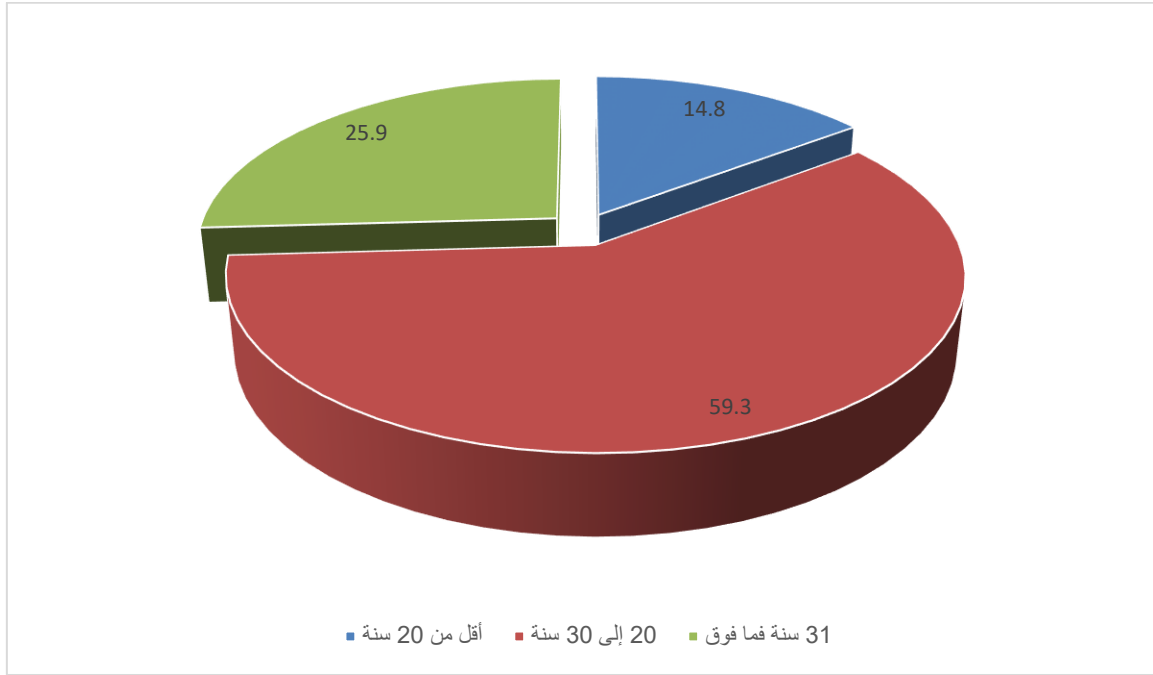
1 - 2 - تحليل النتائج حسب المعلومات العامة :

جدول رقم (05) يبين توزيع العينة حسب السن.

| النسبة المئوية % | التكرار | |
|------------------|---------|----------------|
| 14.8% | 12 | أقل من 20 سنة |
| 59.3% | 48 | 20 إلى 30 سنة |
| 25.9% | 21 | 31 سنة فما فوق |
| 100% | 81 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

كشفت النتائج كما هو مبين في الجدول أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة كانت أعمارهم بين 20 إلى 30 سنة بنسبة (59.3%)، يليهم من أعمارهم فاقت 31 سنة بنسبة (25.9%)، ونجد فئة قليلة ممن كانت أعمارهم أقل من 20 سنة بنسبة قدرها (14.8%)



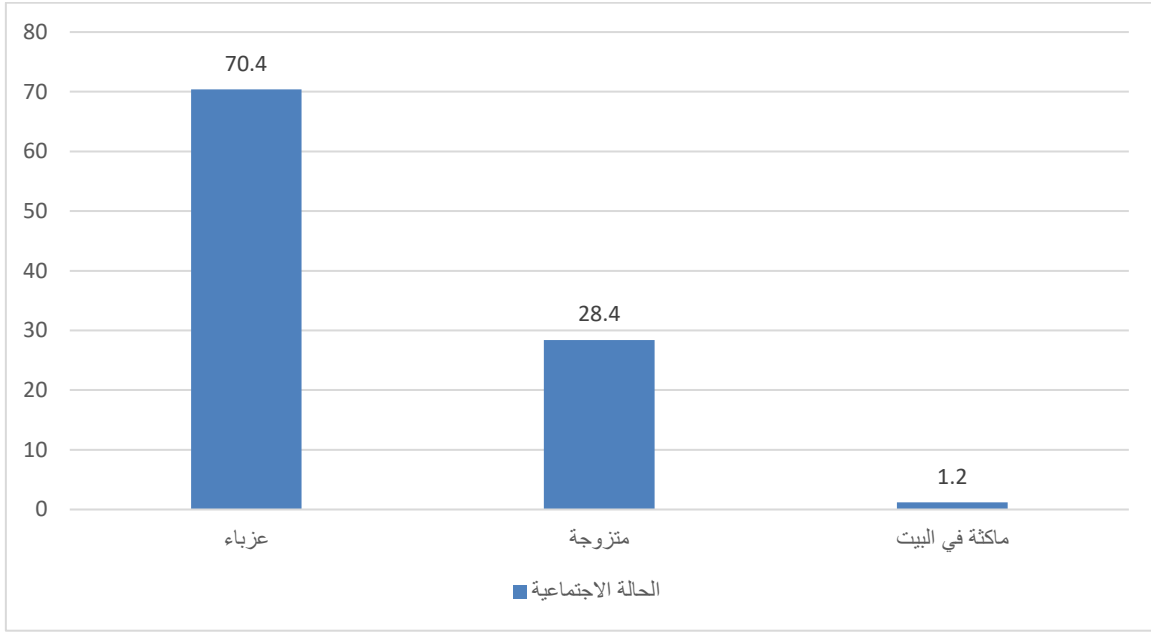
شكل رقم (01) يبين توزيع العينة حسب السن.

جدول رقم (06) يبين توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية.

| النسبة المئوية % | التكرار | |
|------------------|---------|----------------|
| 70.4% | 57 | عزباء |
| 28.4% | 23 | متزوجة |
| 1.2% | 1 | ماكنة في البيت |
| 100 | 81 | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

أشارت نتائج توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية أن غالبية أفراد عينة الدراسة هن نساء عازبات بنسبة بلغت (70.4%)، يليهن النساء المتزوجات بنسبة (28.4%)، وأقل نسبة (1.2%) كانت تشير للمرأة الماكنة في البيت.



شكل رقم (2) يبين توزيع العينة حسب الحالة الاجتماعية.

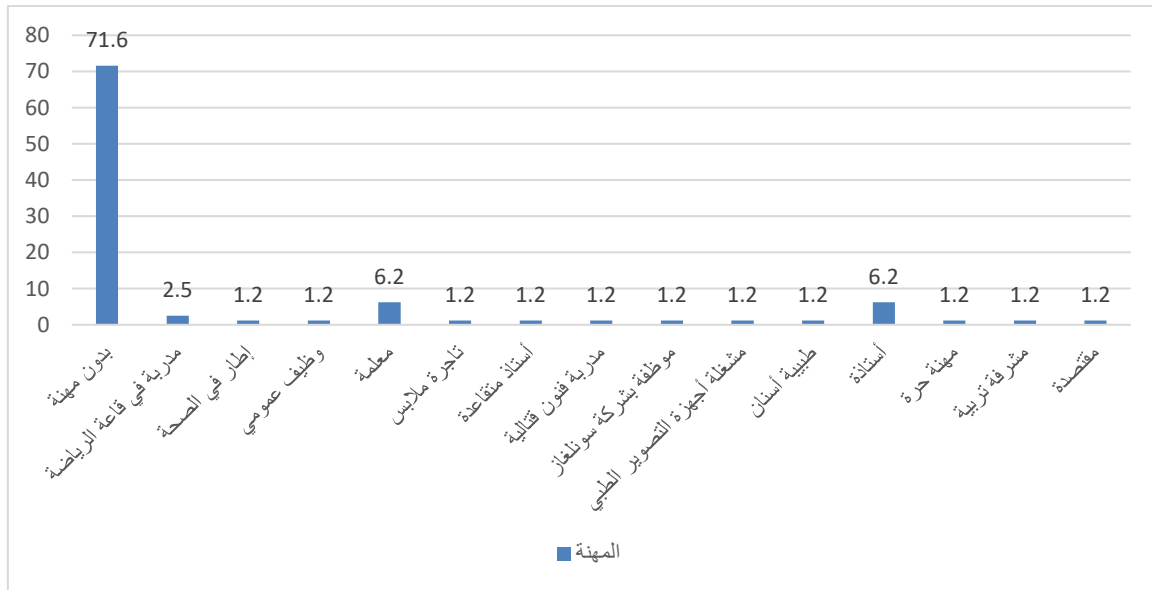
جدول رقم (07) يبين توزيع العينة حسب المهنة.

| النسبة المئوية % | التكرار | المهنة |
|------------------|---------|---------------------------|
| 71.6% | 58 | بدون مهنة |
| 2.5% | 2 | مدربة في قاعة الرياضة |
| 1.2% | 1 | إطار في الصحة |
| 1.2% | 1 | وظيفة عمومي |
| 6.2% | 5 | معلمة |
| 1.2% | 1 | تاجرة ملابس |
| 1.2% | 1 | أستاذ متقاعد |
| 1.2% | 1 | مدربة فنون قتالية |
| 1.2% | 1 | موظفة بشركة سونلغاز |
| 1.2% | 1 | مشغلة أجهزة التصوير الطبي |

| | | |
|-------------|----|------|
| طبيبة أسنان | 1 | 1.2% |
| أستاذة | 5 | 6.2% |
| مهنة حرة | 1 | 1.2% |
| مشرفة تربية | 1 | 1.2% |
| مقتصدة | 1 | 1.2% |
| المجموع | 81 | 100% |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

يظهر جدول رقم (3) توزيع العينة حسب المهنة حيث نجد أن أغليتهم والمقدرة نسبتهم بـ (71.6%) ليس لديهم مهنة محددة. بينما تتوزع النسب المئوية الباقية على مجموعة متنوعة من المهن، مثل المعلمات، والأساتذة، ومهن حرة، والموظفين في مجالات مختلفة مثل الصحة والتربية والتجارة.



شكل رقم (3) يبين توزيع العينة حسب المهنة.

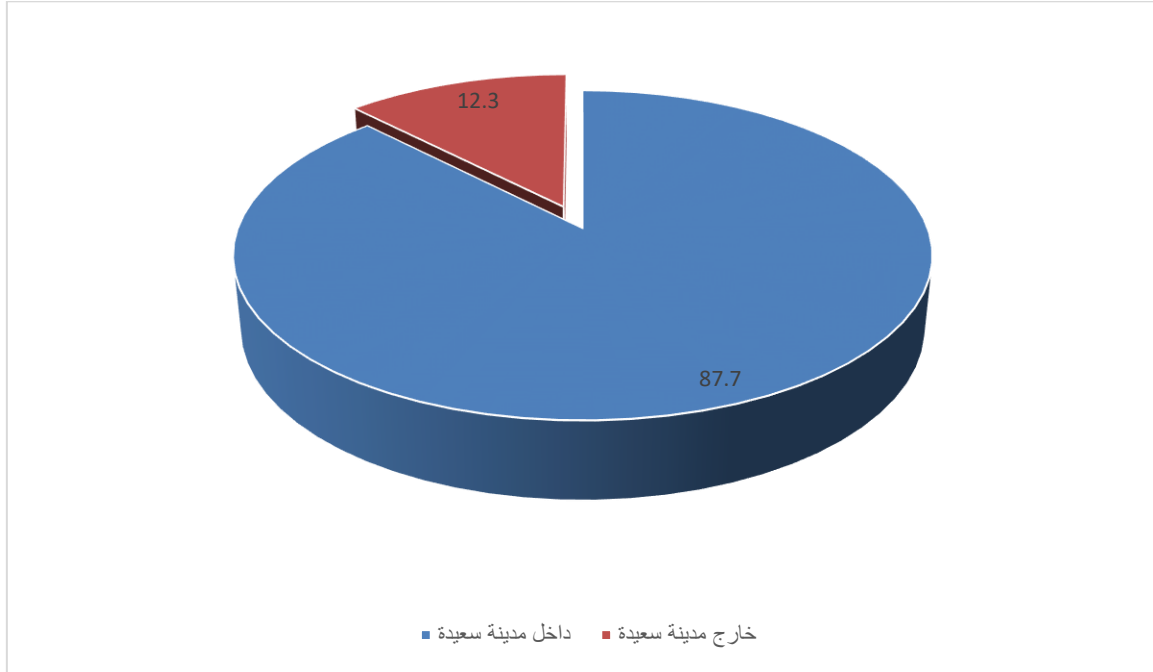
جدول رقم (08) يبين توزيع العينة حسب مكان الإقامة.

| النسبة المئوية % | التكرار | |
|------------------|---------|------------------|
| 87.7% | 71 | داخل مدينة سعيدة |

| | | |
|----|-------|------------------|
| 10 | 12.3% | خارج مدينة سعيدة |
| 81 | 100% | المجموع |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

أظهرت النتائج أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة يقطنون داخل مدينة سعيدة بنسبة بلغت (87.7%) يليهم أفراد العينة من خارج مدينة سعيدة بنسبتهم البالغة (12.3%)



شكل رقم (4) يبين توزيع العينة حسب مكان الإقامة.

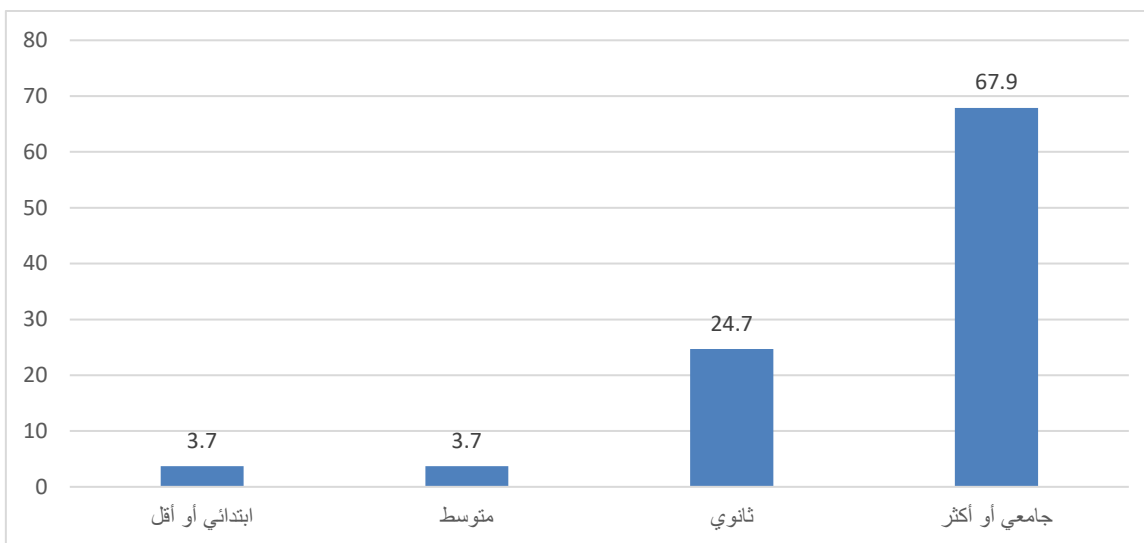
جدول رقم (09) يبين توزيع العينة حسب مستوى التعليم.

| النسبة المئوية % | التكرار | |
|------------------|---------|----------------|
| 3.7% | 3 | ابتدائي أو أقل |
| 3.7% | 3 | متوسط |
| 24.7% | 20 | ثانوي |

| | | |
|---------------|----|-------|
| جامعي أو أكثر | 55 | 67.9% |
| المجموع | 81 | 100% |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

تظهر نتائج الجدول أعلاه طبيعة وظائف أفراد العينة حيث نجد أن أغليبتهم مستواهم التعليمي جامعي أو أكثر بنسبة (67.9%)، ثم يليهم من يمتلكون مستوى تعليمي ثانوي بنسبة (24.7%)، ونجد أن نسبة أفراد العينة ممن يمتلكون مستوى ابتدائي أو أقل ومستوى متوسط كانت نسبتهم (3.7%)



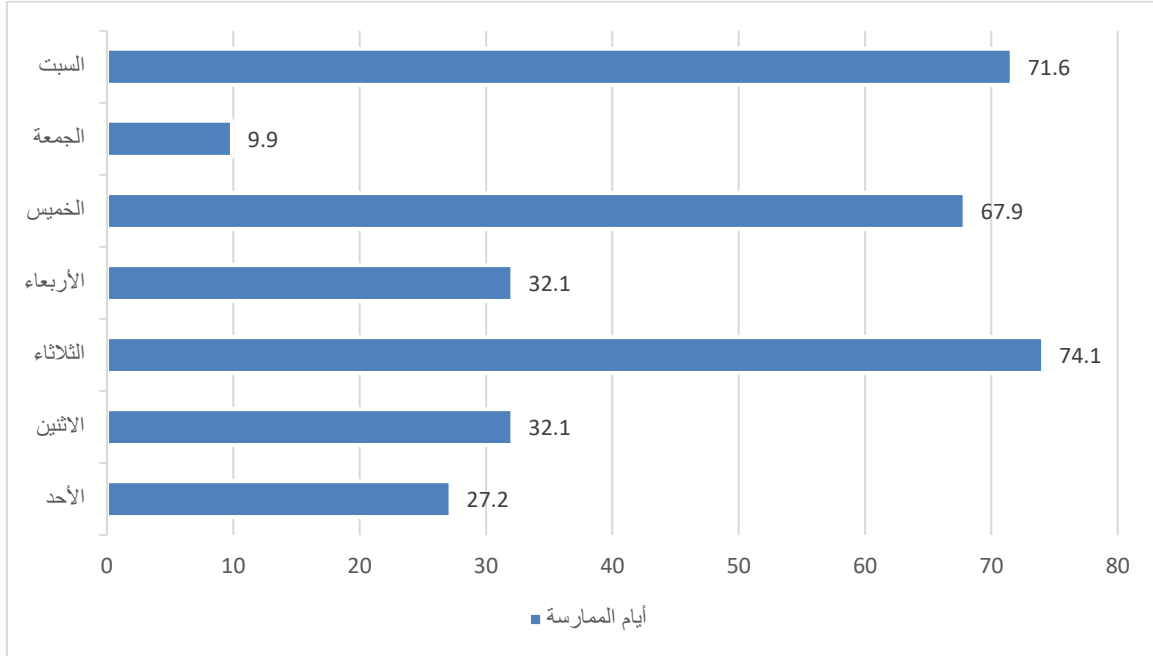
شكل رقم (5) يبين توزيع العينة حسب مستوى التعليم.

جدول رقم (10) يبين توزيع العينة حسب أيام ممارسة الرياضة.

| النسبة المئوية % | التكرار | |
|------------------|---------|----------|
| 27.2% | 22 | الأحد |
| 32.1% | 26 | الاثنين |
| 74.1% | 60 | الثلاثاء |
| 32.1% | 26 | الأربعاء |
| 67.9% | 55 | الخميس |
| 9.9% | 8 | الجمعة |
| 71.6% | 58 | السبت |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

يظهر الجدول أعلاه توزيع العينة حسب أيام ممارسة الرياضة إذ يتبين أن الثلاثاء هو اليوم الأكثر شيوعاً لممارسة الرياضة بنسبة 74.1%، يليه السبت بنسبة 71.6%، ثم الخميس بنسبة 67.9%، بينما تظهر نسب أقل لأيام الاثنين والأربعاء بنسبة 32.1%، والأحد بنسبة 27.2%، ثم أخيراً الجمعة 9.9%.



شكل رقم (6) يبين توزيع العينة حسب أيام الممارسة.

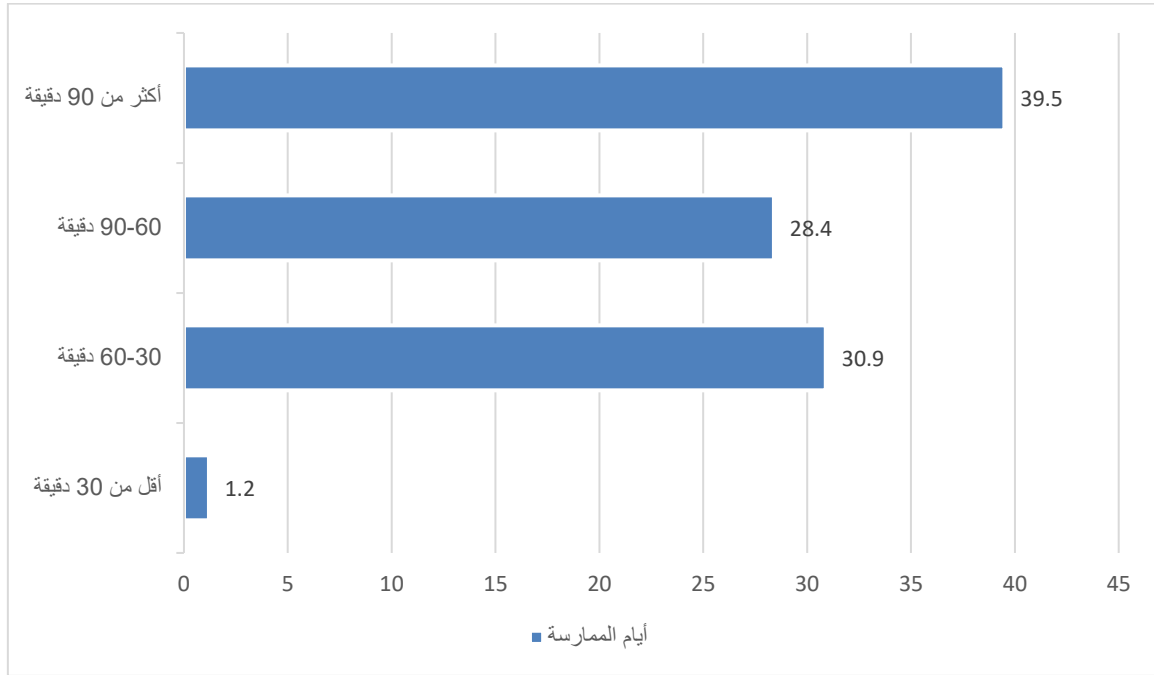
جدول رقم (11) يبين توزيع العينة حسب المعدل الزمني لكل حصة.

| النسبة المئوية % | التكرار | |
|------------------|---------|------------------|
| 1.2% | 1 | أقل من 30 دقيقة |
| 30.9% | 25 | 30-60 دقيقة |
| 28.4% | 23 | 60-90 دقيقة |
| 39.5% | 32 | أكثر من 90 دقيقة |
| 100% | 81 | المجموع |

المصدر: من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

يظهر الجدول أعلاه توزيع العينة حسب المعدل الزمني لكل حصة إذ يتبين أن أغليبتهم كانت مدتهم الزمنية أكثر من 90 دقيقة بنسبة 39.5%، يليهم من كانت مدتهم الزمنية

بين 30 إلى 60 دقيقة بنسبة 30.9%، ثم 60 إلى 90 دقيقة بنسبة 28.4%، بينما نجد نسبة قليلة لأقل من 30 دقيقة بنسبة 1.2%.



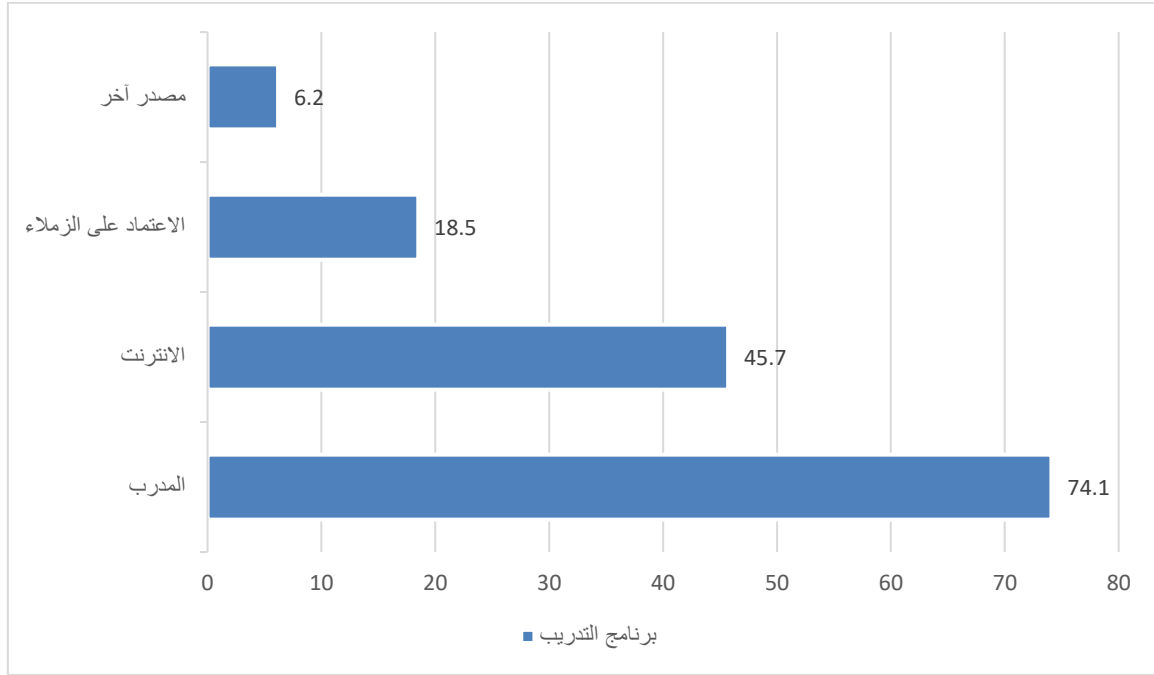
شكل رقم (7) يبين توزيع العينة حسب المعدل الزمني لكل حصة.

جدول رقم (12) يبين توزيع العينة حسب الحصول على المعلومات.

| النسبة المئوية % | التكرار | المصدر |
|------------------|---------|----------------------|
| 74.1% | 60 | المدرّب |
| 45.7% | 37 | الانترنت |
| 18.5% | 15 | الاعتماد على الزملاء |
| 6.2% | 5 | مصدر آخر |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

يظهر الجدول أعلاه توزيع العينة حسب كيفية الحصول على برنامج التدريب المناسب إذ يتبين أن أغليبتهم أشرن إلى أنهم يحصلن على البرنامج من المدرّب بنسبة 74.1%، يليهم من يحصلن على البرنامج من خلال الانترنت بنسبة 45.7%، ثم نجد نسبة من يعتمدن على زملائهن كانت 18.4%، ونجد نسبة قليلة بالغة 6.2% كانت تشير لمصدر آخر .



شكل رقم (8) يبين توزيع العينة حسب الحصول على المعلومات .

جدول رقم (13) يبين إجابات العينة حول تحديد المصدر الآخر للحصول على المعلومات.

| النسبة المئوية % | التكرار | |
|------------------|---------|--------------|
| 1.2% | 1 | الطبيب |
| 1.2% | 1 | دراسة وتكوين |
| 1.2% | 1 | الانترنت |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

يظهر الجدول إجابات العينة حول تحديد المصدر الآخر للحصول على برنامج التدريب حيث نجد أن 1.2% من العينة أجابوا بأنهم حصلوا على المعلومات من (الطبيب، دراسة وتكوين، الانترنت) بنسبة متساوية بلغت 1.2%.

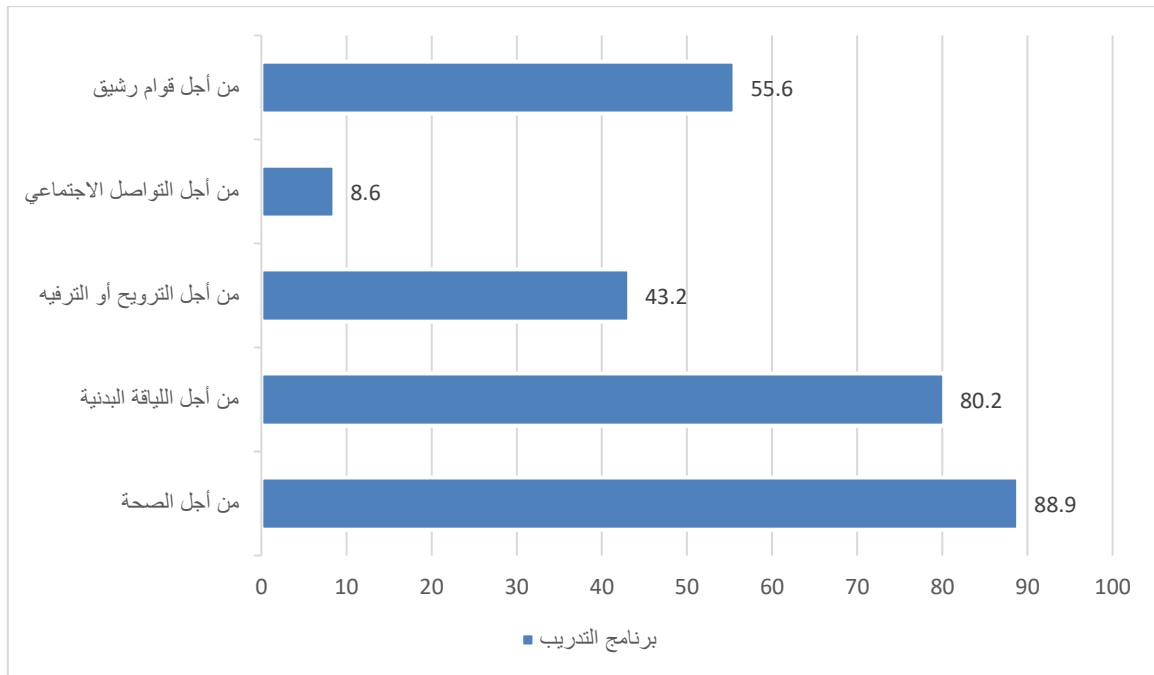
جدول رقم (14) يبين إجابات العينة حول دوافع ممارسة الرياضة

| النسبة المئوية % | التكرار | |
|------------------|---------|--------------|
| 88.9% | 72 | من أجل الصحة |

| | | |
|---------------------------|----|-------|
| من أجل اللياقة البدنية | 65 | 80.2% |
| من أجل الترويح أو الترفيه | 35 | 43.2% |
| من أجل التواصل الاجتماعي | 7 | 8.6% |
| من أجل قوام رشيق | 45 | 55.6% |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

يظهر الجدول أعلاه توزيع إجابات العينة حول أسباب ممارسة الرياضة إذ يتبين أن غالبية من يمارسون الرياضة من أجل الصحة حيث بلغت نسبتهم 88.9%، تليها اللياقة البدنية بنسبة 80.2%، ثم ممارسة الرياضة من أجل الترويح أو الترفيه بنسبة 43.2%، للحفاظ على قوام رشيق 55.6%، ومن أجل التواصل الاجتماعي بنسبة 8.6%.



شكل رقم (9) يبين توزيع العينة حسب أسباب ممارسة الرياضة

1-3 - التحليل الإحصائي لعبارات الاستبيان

— شرح طريقة التعامل مع بيانات الاستبيان

عدد كل العبارات الاستبيان هو خمسة وثلاثون (35) عبارة ، منها (09) عبارات إيجابية

(تدل على سلوك أو فهم صحيح) و (26) عبارة سلبية (تدل على سلوك أو فهم خاطئ) موزعة على ثلاث محاور هي محور الثقافة الرياضية و محور الثقافة الترويحية و محور الثقافة الصحية ، حيث تجيب المبحوثة عليها باختيار إحدى الإجابات (صح)،(خطأ)، (غير متأكدة) حسب ما ينطبق على فهمها ، ولقد أدرج الطالبة عبارة "غير متأكدة " في اختيارات المتاحة للمستجوبين لتقليص هامش تخمين أو تقديم إجابة عشوائية الأمر الذي سيقدم تفسير غير ممثل للمستوى الفعلي لوعي الحقيقي لأفراد العينة (اللهيبي، 2009، صفحة 101) . وتم تصميم الاستبيان حيث يكون سلم الدرجات حسب الاحتمالات الواردة كمايلي:

- ❖ اختيار الإجابة ب "صح" على عبارة صحيحة يمنح ثلاث نقاط
- ❖ اختيار الإجابة ب "صح" على عبارة خاطئة يمنح نقطة واحدة
- ❖ اختيار الإجابة ب "خطأ" على عبارة صحيحة يمنح نقطة واحدة
- ❖ اختيار الإجابة ب "خطأ" على عبارة خاطئة يمنح ثلاث نقاط
- ❖ اختيار الإجابة ب "أحيانا" يمنح نقطة و نصف (نصف العلامة).

وبما يتناسب مع خصوصية البحث حدد سلم الحكم على الإجابة كالتالي :

- ❖ الحصول على متوسط الحسابي من 1 إلى 1.80 يقابله مستوى معرفة أو ثقافة يحتاج على تحسين.
- ❖ الحصول على متوسط الحسابي من 1.81 إلى 2.40 يقابله مستوى ثقافة أو معرفة مقبول أو متوسط .
- ❖ الحصول على متوسط الحسابي من 2.41 إلى 3.00 يقابله مستوى ثقافة جيد.

وتم حساب الوزن النسبي أو النسبة المئوية للمتوسط المرجح بقسمة هذا الأخير على أكبر درجة و ضرب الحاصل في مائة و استنتاج درجة مستوى الثقافة أو المعرفة حيث قسم إلى ثلاث مستويات كمايلي:

- مستوى وعي يحتاج إلى تحسين يقابله الحصول على نسبة أقل من (60%) من النسبة الكلية .
- مستوى وعي مقبول أو متوسط يقابله الحصول على نسبة بين (60%) و (80%).

- مستوى وعي جيد يقابله الحصول على نسبة من (80%) فأكبر.

وتجدر الإشارة أن الطالبة الباحثة اعتمدت هذه الطريقة لتصحيح استبيان و تسمية المستويات المختلفة للوعي الصحي حيث جاءت عبارة "مستوى وعي يحتاج إلى تحسين " وليس " مستوى وعي ضعيف" لأننا نتكلم عن مستوى الوعي الصحي

كأحد أهم العوامل المساهمة في الصحة العامة للفرد خاصة إذا كان من النساء ،
وعبارة يحتاج إلى تحسين تقدم انطباع أفضل مقارنة مع عبارة ضعيف بالنسبة
للمبحوث و كذلك بالنسبة للباحثة .

المحور الأول: الثقافة الرياضية

الجدول رقم (15) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الثقافة
الرياضية

| الرقم | العبرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الدرجة |
|-------|--|-----------------|-------------------|-----------------|
| 01 | ممارسة الرياضة تضاعف من احتمال حدوث أمراض عند المرأة وتضعف جسمها | 2,73 | 0,676 | جيد |
| 02 | الرياضية تكسب المرأة الرشاقة ولكن ليس لها علاقة بالصحة العامة | 2,47 | 0,834 | جيد |
| 03 | تعتبر ممارسة المرأة للرياضة من الكماليات ليس من الضروريات | 1,74 | 0,952 | يحتاج الى تحسين |
| 04 | رياضة حمل الأتقال غير مناسبة بالنسبة للمرأة | 2,42 | 0,838 | جيد |
| 05 | لا يعتبر ارتداء البدلة الرياضية المناسبة لممارسة الرياضة من الضروريات | 2,40 | 0,864 | مقبول |
| 06 | الإحماء يسبب الإعياء المبكر قبل أي نشاط رياضي | 2,78 | 0,617 | جيد |
| 07 | ليس من الضروري تنمية اللياقة البدنية من أجل الحصول على قوام رشيق | 2,10 | 0,948 | مقبول |
| 08 | المرأة التي تمارس الرياضة هي امرأة قوية الشخصية بالضرورة | 1,57 | 0,863 | يحتاج الى تحسين |
| 09 | كل ما كبرت المرأة في السن وجب عليها التقليل من ممارسة الأنشطة الرياضية | 2,66 | 0,724 | جيد |
| 10 | يجب تناول وجبة غذائية غنية بالبروتين قبل ممارسة الرياضة مباشرة | 1,86 | 0,877 | مقبول |
| 11 | يمكن الاعتماد على المعلومات التي تعرض في الإعلانات لأنها صحيحة ومفيدة | 1,93 | 0,824 | جيد |
| 12 | تعتبر ممارسة الرياضة مضيعة للوقت إذا كانت المرأة لا تعاني من أي مرض | 2,93 | 0,351 | جيد |

| | | | | |
|----|--|------|-------|-------|
| 13 | باتباع نظام غذائي سليم ومتوازن لا توجد أي أهمية تذكر لممارسة الرياضة | 2,72 | 0,661 | جيد |
| | الثقافة الرياضية | 2.33 | 0.265 | مقبول |

المصدر : من إعداد الطالبة بالإعتماد على مخرجات Spss

من خلال الجدول أعلاه نجد أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات الثقافة الرياضية بلغ (2.33) بانحراف (0.265) وهو يشير إلى مستوى مقبول، كما نجد أن أغلب عبارات محور الثقافة الرياضية كانت تشير مستوى جيد بمتوسطات تتراوح ما بين (2.10) كأدنى متوسط للعبرة رقم (07) والتي كانت تشير لـ "ليس من الضروري تنمية اللياقة البدنية من أجل الحصول على قوام رشيق" وأعلى متوسط للعبرة رقم (12) والتي تشير لـ "تعتبر ممارسة الرياضة مضيعة للوقت إذا كانت المرأة لا تعاني من أي مرض" بمتوسط (2.93) .

المحور الثاني: الثقافة الترويحية

الجدول رقم (16) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور الثقافة الترويحية

| الرقم | العبرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الاتجاه |
|-------|---|-----------------|-------------------|-----------------|
| 01 | من المفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشارك فيها عدد كبير من الأفراد | 2,01 | 0,893 | مقبول |
| 02 | لا علاقة لممارسة الرياضة بتحسين المجاز العام للمرأة | 2,67 | 0,712 | جيد |
| 03 | يمكن أن تساعد الرياضة في تقليل من ضغوطات المشاكل المتعددة في الحياة اليومية | 2,93 | 0,351 | جيد |
| 04 | في الأيام التي لا أمارس فيها الرياضة أشعر بالارتياح | 2,56 | 0,791 | جيد |
| 05 | عدم ممارسة الرياضة يضيع عليك فرصة الاستجمام والاسترخاء | 1,89 | 0,962 | مقبول |
| 06 | ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة ضرورية وليست اختيار | 1,40 | 0,728 | يحتاج إلى تحسين |
| 07 | يمكن أن تحصل المرأة على فرص ترويحية عند ممارسة الرياضة عن طريق التواصل مع الآخرين | 2,68 | 0,686 | جيد |
| 08 | متعة وراحة البال تكمن في مشاهدة التلفاز والاستمتاع بالأكل وليس ممارسة | 2,86 | 0,487 | جيد |

| الأنشطة الرياضية | | | | |
|------------------|---|------|-------|-----|
| 09 | ممارسة النشاط الرياضي مع نساء أخريات لا يساعد المرأة على التعبير عن ذاتها ومشاركة أفكارها | 2,74 | 0,633 | جيد |
| 10 | مجرد فكرة ممارسة أنشطة رياضية مع الآخرين لا تجعلك مرتاحة نفسياً | 2,82 | 0,549 | جيد |
| 11 | المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية تمدك بالرضا عن النفس | 2,81 | 0,551 | جيد |
| 12 | تفكرين في التوقف عن ممارسة الرياضة تماماً في نهاية أي مجهود رياضي متعب | 2,80 | 0,585 | جيد |
| 13 | لا تساعد الأنشطة الرياضية على تغيير السلوك وطريقة تفكيرك في إنجاز الأعمال | 2,78 | 0,586 | جيد |
| | الثقافة الترويحية | 2.53 | 0.247 | جيد |

المصدر : من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات Spss

من خلال الجدول أعلاه نجد أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات الثقافة الترويحية بلغ (2.53) بانحراف (0.547) وهو يشير إلى مستوى جيد كما نجد أن أغلب عبارات محور الثقافة الترويحية كانت تشير إلى مستوى جيد بمتوسطات تتراوح ما بين (2.01) كأدنى متوسط للعبرة رقم (01) والتي كانت تشير لـ " من المفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشارك فيها عدد كبير من الأفراد " وأعلى متوسط للعبرة رقم (03) والتي تشير لـ " يمكن أن تساعد الرياضة في تقليل من ضغوطات المشاكل المتعددة في الحياة اليومية " بمتوسط (2.93).

المحور الثالث: مستوى الثقافة الصحية

الجدول رقم (17) يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور مستوى الثقافة الصحية

| الرقم | العبرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الاتجاه |
|-------|---|-----------------|-------------------|---------|
| 01 | استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضة لست ضرورة | 2,20 | 0,917 | مقبول |
| 02 | أي ارتفاع في معدل التنفس ومعدل | 2,05 | 0,897 | مقبول |

| | | | | |
|----|---|------|--|-----------------|
| | | | النبض القلبي أثناء المجهود البدني يشكل خطر على الصحة | |
| 03 | لا يجب على المرأة شرب الكثير من الماء قبل وأثناء ممارسة الرياضة | 1,21 | 0,535 | يحتاج الى تحسين |
| 04 | ممارسة الرياضة مرة في الشهر تساعد على حرق السعرات الحرارية وفقد الوزن | 2,46 | 0,807 | جيد |
| 05 | تقوية عضلات المرأة ليست مرتبطة بالصحة | 2,38 | 0,831 | مقبول |
| 06 | يمكن للمرأة ممارسة الرياضة أثناء الحمل | 2,38 | 0,808 | مقبول |
| 07 | ممارسة الرياضة تساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة | 2,86 | 0,469 | جيد |
| 08 | إذا لم ينصح الطبيب بذلك فإن ممارسة الرياضة غير ضرورية بالنسبة للمرأة | 2,69 | 0,673 | جيد |
| | مستوى الثقافة الصحية | 2.27 | 0.320 | مقبول |

المصدر : من إعداد الطلبة بالإعتماد على مخرجات Spss

من خلال الجدول أعلاه نجد أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات مستوى الثقافة الصحية بلغ (2.27) بانحراف (0.320) وهو يشير إلى مستوى مقبول ، كما نجد أن أغلب عبارات محور مستوى الثقافة الصحية كانت تشير إلى مستوى مقبول بمتوسطات تتراوح ما بين (2.05) كأدنى متوسط للعبرة رقم (02) والتي كانت تشير لـ "أي ارتفاع في معدل التنفس ومعدل النبض القلبي أثناء المجهود البدني يشكل خطر على الصحة " وأعلى متوسط للعبرة رقم (07) والتي تشير لـ "ممارسة الرياضة تساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة " بمتوسط (2.87)

الجدول رقم (18) يبين قيم ارتباط كا تربيع لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية مع السن

| المحور | قيمة اختبار كا تربيع | مستوى المعنوية | مستوى الدلالة | القرار |
|---------------------------------|----------------------|----------------|---------------|------------------|
| المحور الأول الثقافة الرياضية | 61.659 | 0.125 | 0.05 | غير دال إحصائياً |
| المحور الثاني الثقافة الترويحية | 47.344 | 0.142 | 0.05 | غير دال إحصائياً |
| المحور الثالث | 35.231 | 0.505 | 0.05 | غير دال |

| | | | | |
|----------------|--------|-------|------|---------------------------|
| الثقافة الصحية | | | | |
| الدرجة الكلية | 76.199 | 0.537 | 0.05 | إحصائيا غير إحصائيا |

يتضح من خلال الجدول عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الرياضية والسن حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (61.659) بمستوى معنوية (0.125) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الترويحية والسن حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (47.344) بمستوى معنوية (0.142) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور مستوى الثقافة الصحية والسن حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (35.231) بمستوى معنوية (0.505) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أيضا عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان والسن حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (76.199) بمستوى معنوية (0.537) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (19) يبين قيم ارتباط كاي تربيع لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية مع الحالة الاجتماعية

| المحور | قيمة اختبار كاي تربيع | مستوى المعنوية | مستوى الدلالة | القرار |
|------------------------------------|-----------------------|----------------|---------------|-------------|
| المحور الأول الثقافة الرياضية | 104.522 | 0.000 | 0.05 | دال إحصائيا |
| المحور الثاني الثقافة الترويحية | 98.593 | 0.000 | 0.05 | دال إحصائيا |
| المحور الثالث مستوى الثقافة الصحية | 32.550 | 0.633 | 0.05 | غير إحصائيا |
| الدرجة الكلية | 122.458 | 0.01 | 0.05 | دال إحصائيا |

يتضح من خلال الجدول وجود علاقة بين محور الثقافة الرياضية والحالة الاجتماعية حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (104.522) بمستوى معنوية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

وجود علاقة بين محور الثقافة الترويحية والحالة الاجتماعية حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (98.593) بمستوى معنوية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور مستوى الثقافة الصحية والحالة الاجتماعية حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (32.550) بمستوى معنوية (0.633) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أيضا وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان والحالة الاجتماعية حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (122.458) بمستوى معنوية (0.01) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (20) يبين قيم ارتباط كاي تربيع لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية مع المهنة

| القرار | مستوى الدلالة | مستوى المعنوية | قيمة اختبار كاي تربيع | |
|--------------------|---------------|----------------|-----------------------|------------------------------------|
| غير إحصائيا دال | 0.05 | 0.984 | 295.597 | المحور الأول الثقافة الرياضية |
| غير إحصائيا دال | 0.05 | 0.981 | 220.190 | المحور الثاني الثقافة الترويحية |
| غير إحصائيا دال | 0.05 | 0.963 | 213.439 | المحور الثالث مستوى الثقافة الصحية |
| غير إحصائيا دال | 0.05 | 0.999 | 452.692 | الدرجة الكلية |

يتضح من خلال الجدول عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الرياضية والمهنة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (295.597) بمستوى معنوية (0.984) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الترويحية والمهنة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (220.190) بمستوى معنوية (0.981) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور مستوى الثقافة الصحية والمهنة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (213.439) بمستوى معنوية (0.963) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أيضا عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان والمهنة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (452.692) بمستوى معنوية (0.999) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (21) يبين قيم ارتباط كا تربيع لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية مع مكان الإقامة

| القرار | مستوى الدلالة | مستوى المعنوية | قيمة اختبار كا تربيع | |
|------------------|---------------|----------------|----------------------|---------------------------------|
| دال إحصائياً | 0.05 | 0.027 | 40.340 | المحور الأول الثقافة الرياضية |
| غير دال إحصائياً | 0.05 | 0.883 | 12.061 | المحور الثاني الثقافة الترويحية |
| غير دال إحصائياً | 0.05 | 0.205 | 22.640 | المحور الثالث الثقافة الصحية |
| غير دال إحصائياً | 0.05 | 0.385 | 40.956 | الدرجة الكلية |

يتضح من خلال الجدول وجود علاقة بين محور الثقافة الرياضية ومكان الإقامة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (40.340) بمستوى معنوية (0.027) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الترويحية ومكان الإقامة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (12.061) بمستوى معنوية (0.883) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور مستوى الثقافة الصحية ومكان الإقامة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (22.640) بمستوى معنوية (0.205) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أيضا عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان ومكان الإقامة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (40.956) بمستوى معنوية (0.385) وهياكبر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (22) قيم ارتباط كا تربيع لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية مع المستوى التعليمي

| القرار | مستوى الدلالة | مستوى المعنوية | قيمة اختبار كا تربيع | |
|-------------|---------------|----------------|----------------------|------------------------------------|
| دال إحصائيا | 0.05 | 0.024 | 70.538 | المحور الأول الثقافة الرياضية |
| دال إحصائيا | 0.05 | 0.039 | 57.983 | المحور الثاني الثقافة الترويحية |
| دال إحصائيا | 0.05 | 0.079 | 45.793 | المحور الثالث مستوى الثقافة الصحية |
| دال إحصائيا | 0.05 | 0.041 | 132.822 | الدرجة الكلية |

يتضح من خلال الجدول عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الرياضية والمستوى التعليمي حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (70.538) بمستوى معنوية (0.024) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الترويحية والمستوى التعليمي حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (57.983) بمستوى معنوية (0.039) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور مستوى الثقافة الصحية والمستوى التعليمي حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (45.793) بمستوى معنوية (0.079) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أيضا عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان والمستوى التعليمي حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (132.822) بمستوى معنوية (0.041) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (23) يبين قيم ارتباط كا تربيع لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية مع المعدل الزمني لكل حصة

| القرار | مستوى الدلالة | مستوى المعنوية | قيمة اختبار كا تربيع | |
|----------------|------------------|-------------------|-------------------------|--|
| غير إحصائيا | 0.05 | 0.670 | 69.109 | المحور الأول الثقافة الرياضية |
| غير إحصائيا | 0.05 | 0.671 | 51.775 | المحور الثاني الثقافة الترويحية |
| غير إحصائيا | 0.05 | 0.393 | 56.185 | المحور الثالث مستوى الثقافة الصحية |
| غير إحصائيا | 0.05 | 0.860 | 100.611 | الدرجة الكلية |

يتضح من خلال الجدول عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الرياضية والمعدل الزمني لكل حصة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (69.109) بمستوى معنوية (0.670) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الترويحية والمعدل الزمني لكل حصة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (51.775) بمستوى معنوية (0.671) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور مستوى الثقافة الصحية والمعدل الزمني لكل حصة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (56.185) بمستوى معنوية (0.393) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أيضا عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان والمعدل الزمني لكل حصة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (100.611) بمستوى معنوية (0.860) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (24) يبين قيم ارتباط كا تربيع لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية مع مصدر الحصول على المعلومات

| القرار | مستوى الدلالة | مستوى المعنوية | قيمة اختبار كا تربيع | |
|----------------|------------------|-------------------|-------------------------|------------------------------------|
| غير إحصائيا | 0.05 | 0.700 | 20.870 | المحور الأول الثقافة الرياضية |
| غير إحصائيا | 0.05 | 0.202 | 23.848 | المحور الثاني الثقافة الترويحية |

| | | | | |
|------------------------------------|--------|-------|------|------------------|
| المحور الثالث مستوى الثقافة الصحية | 22.461 | 0.212 | 0.05 | غير دال إحصائياً |
| الدرجة الكلية | 26.759 | 0.932 | 0.05 | غير دال إحصائياً |

يتضح من خلال الجدول عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الرياضية ومصدر الحصول على المعلومات حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (20.870) بمستوى معنوية (0.700) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).
عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الترويحية ومصدر الحصول على المعلومات حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (23.848) بمستوى معنوية (0.202) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور مستوى الثقافة الصحية ومصدر الحصول على المعلومات حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (22.461) بمستوى معنوية (0.212) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أيضاً عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان ومصدر الحصول على المعلومات حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (26.759) بمستوى معنوية (0.932) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (25) يبين قيم ارتباط كاي تربيع لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية مع أسباب ممارسة الرياضة

| القرار | مستوى الدلالة | مستوى المعنوية | قيمة اختبار كاي تربيع | |
|------------------|---------------|----------------|-----------------------|-------------------------------|
| غير دال إحصائياً | 0.05 | 0.646 | 21.817 | المحور الأول الثقافة الرياضية |

| | | | | |
|------------------------------------|--------|-------|------|------------------|
| المحور الثاني الثقافة الترويحية | 33.224 | 0.023 | 0.05 | دال إحصائياً |
| المحور الثالث مستوى الثقافة الصحية | 22.962 | 0.192 | 0.05 | غير دال إحصائياً |
| الدرجة الكلية | 36.281 | 0.595 | 0.05 | غير دال إحصائياً |

يتضح من خلال الجدول عدم وجود علاقة بين محور الثقافة الرياضية وأسباب ممارسة الرياضة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (21.817) بمستوى معنوية (0.646) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

وجود علاقة بين محور الثقافة الترويحية وأسباب ممارسة الرياضة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (33.224) بمستوى معنوية (0.023) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

عدم وجود علاقة بين محور مستوى الثقافة الصحية وأسباب ممارسة الرياضة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (22.962) بمستوى معنوية (0.192) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

أيضا عدم وجود علاقة بين الدرجة الكلية للاستبيان وأسباب ممارسة الرياضة حيث جاءت قيمة اختبار كاي تربيع (36.281) بمستوى معنوية (0.595) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05).

2 — مناقشة الفرضيات

2 — 1 — مناقشة الفرضية الأولى :

نصت الفرضية القائلة بأن مستوى الثقافة الرياضية لدى عينة البحث مقبول ، فمن خلال الدراسة النظرية و التطبيقية توصلت إلى أن مستوى الثقافة الرياضية عند النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية مستوى وعي مقبول ، وذلك ما توضحه نتائج الجدول رقم (15) نجد أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات الثقافة الرياضية بلغ (2.33) بانحراف معياري (0.265) ، وهو يشير إلى مستوى وعي مقبول ، كما نجد أن أغلب عبارات محور الثقافة الرياضية كانت تشير إلى مستوى جيد أما إرتباط محور الثقافة الرياضية ببعض المتغيرات ، فيتضح أن الثقافة الرياضية ترتبط بكل من معامل الحالة الإجتماعية و مكان الإقامة و المستوى التعليمي ، اما باقي المتغيرات من سن و مصدر الحصول على المعلومات فليس لها أي إرتباط بمحور الثقافة الرياضية .

2 — 2 — مناقشة الفرضية الثانية :

نصت الفرضية القائلة بأن مستوى الثقافة الترويحية لدى عينة البحث جيد، فمن خلال الدراسة النظرية و التطبيقية توصلت إلى أن مستوى الثقافة الترويحية عند النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية مستوى وعي جيد ، وذلك ما توضحه نتائج الجدول رقم (16) نجد أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات الثقافة الرياضية بلغ (2.53) بانحراف معياري (0.247) وهو يشير إلى مستوى وعي جيد، كما نجد أن أغلب عبارات محور الثقافة الترويحية كانت تشير إلى مستوى جيد أما إرتباط محور الثقافة الترويحية ببعض المتغيرات المستقلة، فيتضح أن الثقافة الترويحية ترتبط بمعامل الحالة الإجتماعية و المستوى التعليمي، اما باقي المتغيرات من سن و مصدر الحصول على المعلومات و مكان الإقامة فليس لها أي إرتباط بمحور الثقافة الترويحية .

2 — 3 — مناقشة الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية القائلة بأن مستوى الثقافة الصحية لدى عينة البحث مقبول ، فمن خلال إجابة النساء ، توصلت إلى أن مستوى الثقافة الصحية عند النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية مستوى وعي مقبول، وذلك ما توضحه نتائج الجدول رقم (17) نجد أن المتوسط الحسابي لإجابات أفراد العينة على عبارات الثقافة الصحية بلغ (2.27) بانحراف معياري (0.320) وهو يشير إلى مستوى وعي مقبول، كما نجد أن أغلب عبارات محور الثقافة الصحية كانت تشير إلى مستوى وعي مقبول أما إرتباط محور الثقافة الصحية ببعض المتغيرات ، فيتضح أن الثقافة الصحية إرتباط بمتغير المستوى التعليمي أما باقي المتغيرات من السن ، الحالة الإجتماعية، مكان الإقامة و المستوى التعليم ، و مصدر الحصول على المعلومات فليس لها أي إرتباط بحور الثقافة الصحية .

وعليه فمستوى الثقافة الرياضية و الصحية لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية، مستوى وعي مقبول، مقارنة مع الفرضيات القائلة أن مستوى الثقافة الرياضية متوسط و مستوى الثقافة الصحية ضعيف (أو يحتاج إلى تحسين) أما مستوى الثقافة الترويحية لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية فهو مستوى وعي جيد مقارنة مع الفرضية القائلة أن مستوى الثقافة الترويحية ضعيف .
و أنه توجد علاقة إرتباط بين الدرجة الكلية للإستبيان و متغير الحالة الإجتماعية و متغير المستوى التعليمي لعينة البحث ، أما متغير السن و مكان الإقامة ومصدر الحصول على المعلومات فليس لها أي إرتباط بالدرجة الكلية للإستبيان .

3 - الإستنتاجات :

لقد حاولت جاهدة من خلال هذا الموضوع الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الإهتمام الواسع ، بهدف التعرف على مستوى الثقافة الرياضية و الترويحية و الصحية لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية بمدينة سعيدة ، حاولت الإحاطة بموضوع الدراسة من شتى الجوانب و الخروج بنتائج موضوعية دقيقة ، أأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للخروج أكثر و التعمق الأكبر في هذا الموضوع ، والذي يتطلب دراسات و بحوث عديدة و متنوعة و بعد تفريغ البيانات و عرضها و معالجتها إحصائيا ، ومناقشة نتائج الدراسة و مقارنتها مع الدراسات السابقة إستخلصت مايلي :

- * مستوى الثقافة الرياضية مقبول لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية.
- * مستوى الثقافة الترويحية جيد لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية.
- * مستوى الثقافة الصحية مقبول لدى النساء المشتركات داخل المنشآت الرياضية.
- * وجود علاقة ارتباط بين محاور الاستبيان و متغير الحالة الاجتماعية و المستوى التعليمي، اما باقي المتغيرات فليس لها ارتباط .

4 - التوصيات و الإقتراحات :

- على ضوء دراستي لنتائج الاستبيان والاستنتاجات في ضوء فرضيات الدراسة توصلت إلى اقتراح جملة من الاقتراحات علة هذه الدراسة العلمية بشقيها النظري وخاصة التطبيقي وعليه أقترح
- * العمل على إجراء دراسات أخرى على غرار الدراسة الحالية لدى عينة من النساء.
 - * العمل على نشر الثقافة الرياضية والترويحية والصحية من خلال وسائل الإعلام المختلفة.
 - * ضرورة إجراء دراسات دورية للتعرف على مستوى الثقافة الرياضية، الترويحية والصحية لدى النساء ثم القيام بإجراء دراسات مقارنة مع الجامعات الأخرى.



خاتمة

خاتمة

إن ميدان البحث العلمي مجال واسع و خصب ، يطلوا للباحث الغوص فيه و التعمق لأبد نقاطه و اكتشافه ، و لقد تم اكتشاف الجديد و الاستفادة من هذا البحث من خلال التقرب من الفئة النسوية ، و الإطلاع عن كثب انشغالاتها و دورها المهم في المجتمع ، ولما لها من إيجابيات و مدى اطلاعها بالواقع ، حيث أصبحت المرأة تمارس الرياضة بكل أنواعها من أجل الصحة ، واللياقة البدنية و الترويح عن النفس ، فحاولت الاقتراب منهن لمعرفة مدى ثقافتهم في مجال الرياضة و الترويح و الصحة ، وذلك في دراسة سلطت الباحة فيها الانوار بعد دراسة تقييم مستوى الثقافة الرياضية ، الترويحية و الصحية لدى النساء المشاركات داخل المنشآت الرياضية ، وسنعرض أبرز ما جاء فيها :

بعد تحليل و اثرات متغيرات البحث نظريا حيث اعتمدت الباحثة في الفصلين تكوين بعض المفاهيم عن الثقافة الرياضية ، الترويحية و الصحية من خلال التعريف ، و الاهداف و الأهمية بالضافة الى الانواع و التصنيفات .

اما الجانب التطبيقي و من خلال الدراسة الاستطلاعية تم التعرف اكثر على بعض قاعات اللياقة البدنية و المسبح ، وقد تم جمع البيانات من خلال الاستبيان ، و عرضها و معالجتها احصائيا و مناقشتها ، ومقارنتها مع الدراسات السابقة .

و اخيرا توصلت الباحثة إلى ان مستوى الثقافة الرياضية ، الترويحية و الصحية لدى النساء المشاركات داخل المرافق الرياضية بولاية سعيدة مقبول بالنسبة للثقافة الرياضية و الصحية و جيد بالنسبة للثقافة الترويحية ، و وجود علاقة ارتباطية بين محاور الاستبيان و متغير الحالة الاجتماعية و متغير المستوى التعليمي، أما باقي المتغيرات فليس لها أي ارتباط بمحاور الاستبيان .



المصادر والمراجع



قائمة المصادر والمراجع

- أ بريان. (2013). دور وسائل العالم في التنقيف الصحي للمرأة السعودية بالرياض (رسالة ماجستير) قسم الاعلام كلية الأدب .
- إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي ، دار الفكر للطباعة و النشر ط 1 . عمان .
- السيد محمد. (1970). الاحصاء في البحوث النفسية و التربوية و الاجتماعية ، دار النهضة العربية ط 2 . مصر .
- أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية و الرياضية (دار الفكر العربي ط 2). القاهرة .
- أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع (سلسلة عالم المعارف).
- ب زراعي. (2018). الثقافة الصحية بالمجتمع الجزائري ، مجلة الرسالة للدراسة و البحوث النفسية (02) .
- جلال جمال. (1990). أعمال الشغب في الملاعب الجامعية (مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في منهجية الرياضة . الجزائر .
- حازم نهار، و و آخرون . (2010). الرياضة و الصحة في حياتنا . دار البازوري العلمية للنشر و التوزيع . عمان .
- حربوش. (2021). 111.
- خوجة أحمد وليد، و محمد أمين بلرمدة . (2019 / 2020). دور الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية لدى أعوان الحماية المدنية .
- د . زاوي علي، و أحلام مجرالوا . (2007). توجهات المرأة الجزائرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية و علاقتها بتأكيد الذات .
- رجاء محمود أبو علام . (2013). مناهج البحث الكمي و النوعي و المختلط ، دار المسيرة للطباعة و النشر .
- رحاب رباب. (2018). مستوى الوعي الصحي و كيفية الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعو محمد بوضياف (رسالة ماستر) . جامعة مسيلة .
- رحيم يونس كرو العزاوي. (2007). منهج البحث العلمي ط 1 ، دار دجلة . عمان .
- زرواتي رشيد. (2002). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط 1 . الجزائر .
- س حربوش. (2021). الثقافة الصحية و مظاهر سلوكيات الصحة لدى المراهقين (2) مجلة التربية الصحية .

- صلاح أبو القاسم عبد القادر . (2001). المرشد في إعداد البحوث و الدراسات العلمية ط 3، مركز البحث العلمي و العلاقات الخارجية ، جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا . السودان .
- ضياء القزويني. (1990). الأنشطة البدنية و ممارستها في المدرسة و خارجها . مصر .
- عبد الرحيم امل صالح. (2002).
- عبد المجيد ابراهيم مروان. (1999). الأسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية ط 1 دار الفكر . عمان .
- عثمن محمود شحادة. (2009). أثر مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة جامعة ديالى (رسالة ماستر).
- عطيّات محمد الخطاب. (1982). أوقات الفراغ و الترويح ، دار المعارف ط 3 . القاهرة .
- عياشي سلسبيل، و بو عزيز خولة . (2021 / 2022). علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك شهادة ماستر . 01.
- فهيم عبد العزيز. (1986). مبادئ الاحصاء التطبيقي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، جامعة الجزائر . الجزائر .
- ك قير. (2020). الثقافة الصحية و الوعي الصحي قراءة في المفهوم (مجلة التمكين الاجتماعي).
- كمال درويش، و الحماحي محمد . (1997). رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر ط 1 . القاهرة .
- محمد حسن العلاوي. (2001). علم النفس الرياضي (دار المعارف) . القاهرة .
- محمد حسن العلاوي. (2001). علم النفس الرياضي ، دار المعارف . القاهرة .
- محمد صبحي حسنين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ط 3 ، دار الفكر العربي . القاهرة .
- مريم قويدر. (2011). أثر الالعاب الإلكترونية على سلوكيات الأطفال ، دراسة وصفية تحليلية (شهادة ماستر) جامعة الجزائر . الجزائر .
- مسكف حورية. (2018 / 2019). ممارسة النشاط الرياضي الترويحي و انعكاسه على صناعة الوعي الصحي لدى الطالبات المقيمات بالاحياء الجامعية (رسالة دكتوراه) جامعة زيان عاشور الجلفة .
- مصباح نعيمة. (2018). علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة الأيروبيك (شهادة ماستر) . توقرت: جامعة أم البواقي.
- ملحم سامي محمد. (2000). مناهج البحث في التربية و علم النفس ، دار الميسر للنشر و التوزيع . الأردن .

موريس أنجرس. (2006). *منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية ، تدريبات عملية ، دار القصبة للنشر ط 2 . الجزائر .*

نادية بنت عبدالرحمن بن صويلح الهبيي. (2009). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات ومشرفات أطفال التوحد. رسالة ماجستير. مكة المكرمة، السعودية: جامعة أم القرى.*

نبيل العتوم. (2009). *دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة ، جامعة مؤتة للأبحاث ، مؤتة ، الأردن.*

نسيمة أوكادي. (2015). *السياسة الصحية في الجزائر (رسالة ماستر) دراسة حالة المؤسسة الاستشفائية للام و الطفل ، جامعة قاصدي مرباح .*

و آخرون أحمد محمد بدح. (2009). *الثقافة الصحية ، دار المسيرة. الأردن.*

Alian Touraine .(1969) .société post industrielle. editindonoél .paris.

**Bizel .(1999) .L 'information sur la malade a l 'éducation du patient .
exempel des personnes en difficulté respuration dans la santé de l 'homme.**

**H Mark .(2007) .beers " le Manuei March " l 'encyclopédie médical .
Traduction du home édition , lrousse .paris.**

**limbos Edouard .(1981) .L 'animation des groups .de cultur et loisirs . Edition
f,s,c 2eme édition .paris.**

**R.Md casablanca .(1968) .Sociabilité et loisirs .chez enfants de la chaix et
neestle . paris.**

**Under Wood .(1993) .G -L 1 The physical Education C urriculum in the
seondery School planning implementation .the falner press Dover.**



ملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس . مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم : التربية البدنية والرياضية
تخصص: النشاط الرياضي الترويحي



الموضوع : طلب تحكيم الاستشارة في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية
و الرياضية تخصص النشاط الرياضي الترويحي

يشرفنا ان نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلبنا هذا بغية الاخذ برأيكم حول عبارات المحاور المناسبة للموضوع
الهدف : تقييم مستوى الثقافة الرياضية ، الترويحية و الصحية لدى النساء المشاركات في ممارسة الرياضة
داخل المرافق الرياضية في ولاية سعيدة

قائمة الأساتذة المحكمين للإستشارة

| الإسم و اللقب | الدرجة العلمية | الجامعة | الإمضاء |
|----------------------|----------------------|---------------|---------|
| محمد الهادي بن زيادة | أستاذ التعليم العالي | الجزائر 3 | |
| جمال صدادقة | أستاذ التعليم العالي | الجزائر 3 | |
| محمد صحراوي | أستاذ محاضر | الجزائر 3 | |
| نعمي ونسي مظهر | أ.م.م. مظهر "أ" | جامعة مستغانم | |
| شيرة العلية | أ.م.م. مظهر "ب" | مستغانم | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية
تخصص : النشاط الرياضي الترويحي
الموضوع:

استمارة الاستبيان موجهة للنساء المشاركات
في ممارسة الرياضة داخل المرافق الرياضية في ولاية
سعيدة

إعداد الطالبة : لكحل فاطمة

الأستاذ المشرف : د. مقراني جمال

الأستاذ مساعد المشرف : د. مزوزي الغوثي

نود أن نشكرك على موافقتك تخصيص جزء من وقتك للمشاركة في هذا الاستبيان المهم. والذي يهدف إلى تقييم ثقافتك الرياضية والصحية والترويحية كجزء من دراسة جامعية تهدف إلى فهم واقع واحتياجات النساء اللواتي يمارسن الرياضة في المرافق الرياضية بولاية سعيدة.

معلومات الاستبيان:

- الاستبيان سري : سيتم استخدام جميع المعلومات التي تقدمينها بشكل سري ودون الكشف عن هويتك.
- الاستبيان طوعي : مشاركتك في هذا الاستبيان طوعية تمامًا.
- زمن الاستبيان : سيستغرق إكمال الاستبيان حوالي 10 دقائق على الأكثر.
- يُرجى قراءة كل سؤال بعناية قبل الإجابة عليه.

نشكرك مرة أخرى على اهتمامك بالمشاركة ومساهمته القيمة في الاتمام هذه الدراسة العلمية .

الاستبيان

المعلومات العامة:

السن :

الحالة الاجتماعية :

المهنة أو العمل : بدون مهنة :

مكان الإقامة :

- داخل مدينة سعيدة - خارج مدينة سعيدة

مستوى التعليم :

• ابتدائي أو أقل - متوسط - ثانوي - جامعي أو أكثر

ماهي أيام الأسبوع التي تمارسين فيها الرياضة عادة؟

الأحد الأثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت

ما هو المعدل الزمني لكل حصة؟

- أقل من 30 دقيقة

- من 30 إلى 60 دقيقة

- من 60 إلى 90 دقيقة

- أكثر من 90 دقيقة

ما هو مصدر حصولك على المعلومات ، الارشادات و النصائح في كل ما يخص الممارسة الرياضية :

- مدرب(ة) مختص(ة).....

- الأنترنت أو التلفزيون (وسائل الإعلام والاتصال بشكل عام).....

- أعتمد على زميلاتي في مكان التدريب.....

- مصدر آخر . حددي هذا المصدر من فضلك :

ما هي دوافعك من ممارسة الرياضة (اختاري أفضل ثلاث دوافع):

- من أجل الصحة

- من أجل اللياقة البدنية

- من أجل الترويح او الترفيه

- من أجل التواصل الاجتماعي

- من أجل الحصول أو المحافظة على القوام الرشيق.

قومي بقراءة العبارات التالية - من فضلك - وضع علامة (X) في الخانة المناسبة (صح أو خطأ أو غير متأكد) حسب رأيك .

| الرقم | العبارات | صح | خطأ | غير متأكد |
|---|--|----|-----|-----------|
| المحور الأول : الثقافة الرياضية | | | | |
| 01 | ممارسة الرياضة تضاعف من احتمال حدوث أمراض عند المرأة و تضعف جسمها | | | |
| 02 | الرياضة تكسب المرأة الرشاقة و لكن ليس لها علاقة بالصحة العامة للمرأة | | | |
| 03 | تعتبر ممارسة المرأة للرياضة من كمليات ليس من الضروريات | | | |
| 04 | رياضة حمل الأثقال غير مناسبة بالنسبة للمرأة | | | |
| 05 | لا يعتبر ارتداء البدلة الرياضية المناسبة لممارسة الرياضة من الضروريات | | | |
| 06 | الإجماع يسبب الاعياء المبكر قبل أي نشاط رياضي | | | |
| 07 | ليس من الضروري تنمية اللياقة البدنية من أجل الحصول على قوام رشيق | | | |
| 08 | المرأة التي تمارس الرياضة هي امرأة قوية الشخصية بالضرورة | | | |
| 09 | كل ما كبرت المرأة في السن و يجب عليها التقليل من ممارسة الأنشطة الرياضية | | | |
| 10 | يجب تناول وجبة غذائية غنية بالبروتين قبل ممارسة الرياضة مباشرة. | | | |
| 11 | يمكن الاعتماد على المعلومات التي تعرض في الإعلانات لأنه صحيحة و مفيدة. | | | |
| 12 | تعتبر ممارسة الرياضة مضیعة للوقت إذا كانت المرأة لا تعاني من إي مرض | | | |
| 13 | باتباع نظام غذائي سليم و متوازن لا توجد أي أهمية تذكر لممارسة الرياضة | | | |
| المحور الثاني: الثقافة الترويحية | | | | |
| 01 | من المفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يشارك فيها عدد كبير من الأفراد | | | |
| 02 | لا علاقة لممارسة الرياضة بتحسين الميجاز عام للمرأة | | | |
| 03 | يمكن أن تساعد الرياضة في تقليل من ضغوطات المشاكل المتعددة في الحياة اليومية | | | |
| 04 | في الأيام التي لا أمارس فيها الرياضة أشعر بالارتياح | | | |
| 05 | عدم ممارسة الرياضة يضح عليك فرصة الاستجمام و الاسترخاء | | | |
| 06 | ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة ضرورة وليست اختيار | | | |
| 07 | يمكن أن تحصل المرأة على فرصة ترويحية عند ممارسة الرياضة عند طريق التواصل مع الآخرين | | | |
| 08 | متعة وراحة البال تكمن في مشاهدة التلفاز و الاستمتاع بالأكل وليس ممارسة للأنشطة الرياضية | | | |
| 09 | ممارسة النشاط الرياضي مع نساء أخريات لا يساعد المرأة على التعبير عن ذاتها و مشاركة أفكارها | | | |
| 10 | مجرد فكرة ممارسة أنشطة رياضية مع الآخرين لا تجعلك مرتاحة نفسيا | | | |
| 12 | المشاركة في الأنشطة الرياضية الترويحية تمدك بالرضا عن النفس | | | |
| 13 | تفكرين في التوقف عن ممارسة الرياضة تماما في نهاية أي المجهود الرياضي متعب | | | |
| 14 | لا تساعد الأنشطة الرياضية على تغيير السلوك و طريقة تفكيرك في إنجاز الأعمال. | | | |
| المحور الثالث : مستوى الثقافة الصحية | | | | |
| 01 | استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضة ليست ضرورة. | | | |
| 02 | إي ارتفاع في معدل التنفس و معدل النبض القلبي أثناء المجهود البدني يشكل خطر على الصحة | | | |
| 03 | لا يجب على المرأة شرب الكثير من الماء قبل و أثناء و بعد ممارسة الرياضة. | | | |
| 04 | ممارسة الرياضة مرة في الشهر تساعد على حرق السعرات الحرارية و فقد الوزن. | | | |
| 05 | تقوية عضلات المرأة ليست مرتبطة بالصحة. | | | |
| 06 | يمكن للمرأة ممارسة الرياضة أثناء الحمل. | | | |
| 07 | ممارسة الرياضة تساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. | | | |
| 08 | إذا لم ينصح الطبيب بذلك فإن ممارسة الرياضة غير ضرورية بالنسبة للمرأة | | | |

مستغانم: 2024/05/13

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 81/ق ت ب ر/ 05/ 2024

إلى السيد (ة): مدير المسبح الأولمبي الشهيد أيت أحمد
ولاية سعيدة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي
و من اجل تكملة و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم
المحترمة تسهيل مهمة لـ :

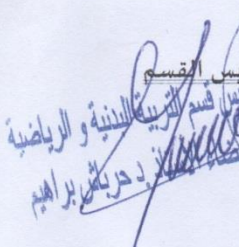
الطالب(ة) : لكحل فاطمة .

بـ : الحساسنة - ولاية سعيدة .

تاريخ و مكان الازدياد : 1983/09/11

المسجل(ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي ترويحي للسنة الجامعية 2023/2024 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.


رئيس القسم
قسم التربية
البدنية والرياضية
جامعة مستغانم

الموافقة


المسبح
الشمس
أيت أحمد

مستغانم: 2024/05/13

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 81/ق ت ب ر/05/2024

إلى السيد (ة): مدير القاعة الرياضية للياقة البدنية
ولاية سعيدة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي ترويحي
و من اجل تكملة و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم
المحترمة تسهيل مهمة لـ:

الطالب(ة): لكحل فاطمة .

بـ : الحساسنة - ولاية سعيدة .

تاريخ و مكان الازدياد : 1983/09/11

المسجل(ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي ترويحي للسنة الجامعية 2023/2024 .

تقبلوا منا سيدي فانق التقدير والاحترام.


رئيس القسم
جامعة مستغانم
قسم التربية البدنية والرياضية
معهد التربية البدنية و الرياضية
مطعم الأستاذ بوعزيز بن ابراهيم

الموافقة

R.C.N:
270023742582A02
مركز اللياقة البدنية و الرياضية
تسليم
تسليم

مستغانم: 2024/05/13

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 81/ق ت ب ر/ 05/ 2024

إلى السيد (ة): مدير القاعة الرياضية للياقة البدنية
ولاية سعيدة

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تخصص نشاط بدني رياضي ترويجي
و من اجل تكملة و تحسين التكوين البيداغوجي ، لطلبة معهد التربية البدنية و الرياضية ، نرجو من سيادتكم
المحترمة تسهيل مهمة لـ :

الطالب(ة) : لكحل فاطمة .

تاريخ و مكان الازدياد : 1983/09/11 — : الحساسنة – ولاية سعيدة .

المسجل(ة) في السنة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي ترويجي للسنة الجامعية 2023/2024 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.


جامعة مستغانم
قسم التربية البدنية والرياضية
مدير القاعة الرياضية للياقة البدنية
الاستاذ الدكتور بن ابراهيم


موطام قادة
الجمعية
جامعة المستغانم
قسم التربية البدنية والرياضية
مدير القاعة الرياضية للياقة البدنية
الاستاذ الدكتور بن ابراهيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ