الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم:_التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي و الرياضة بعنوان:

# معوقات ممارسة الرياضة عند بعض النساء بولاية مستغانم

بحث مسحي أجري على بعض النساء لولاية مستغانم

إعداد الطالبان:

- مشناف سارة
- بوخاتم أحلام

تحت إشراف:

أ د. بن لكحل منصور

السنة الجامعية : 2017/2016

# الاهداء

أهدي ثمرة جهدي :

إلى اللذين قال الله فيهما " و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف و لا تنهرهما و قل لهما قولا كريما و إخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل رب إرحمهما كما ربياني صغيرا "

﴿ الأية ٢٣ الإسراء ﴾

إلى من أمرني ربي أن أطيعهما و جعل طاعتهما من طاعته إلى التي علمتني بأن الحياة نور نوره لا يهدي العاصي إلى الغالية : " أمي "

إلى الذي علمني خير ما يعلم و أنار لي دربي و أحسن تربيتي : " أبي "

إلى جميع أخوتي و إياهم في الجنة إن شاء الله

إلى كاتبة المذكرة وإلى جميع الأصدقاء و الزملاء

إلى كل من حملته ذاكرتي و لم يذكره قلمي

**بوخاتم أحلام**

# الإهداء

أهدي ثمرة عملي هذا إلى الوالدين العزيزين أطال الله في عمرهما

إلى أقرب مخلوقين في هذه الدنيا

إلى هاتين الشعلتين اللتان أنارت دربي و أحسنت تربيتي إلى اللذين سهرا

إلى ينبوع الحنان أمي

إلى بسمة الرجولة أبي الذي علمني معنى الحياة ، إلى كل إخواتي و أخواتي

إلى كل الأصدقاء و زملائي

**مشناف سارة**

# التشكرات

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه و لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك و كذلك الشكر يا رب على ما أنعمت علينا من قوة و صبر لإنهاء هذا العمل

نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الذي سهل لنا طريق العمل و لم يبخل علينا بنصائحه القيمة فوجهنا حين الخطأ و شجعنا حين الصواب فكان نعم المشرف

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال الخمس سنوات و لكل من ساهم بالكثير أو القليل من قريب أو من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع

و في الأخير نتقدم بشكر خاص إلى من وجهونا دون تردد:

الدكتور "أحمد إبراهيم" والأستاذ "بوخاتم محمد" الخوارزمي

نحمد الله جل الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل.

# قائمة المحتويات

**العناوين** **الصفحة**

-الإهداء.....أ

-الشكر والتقدير.....ب

-قائمة المحتويات

-قائمة الجداول.....ج

-قائمة الأشكال البيانية.....د

**التعريف بالبحث**

1-مقدمة البحث.....02

2-مشكلة البحث.....03

3-أهداف البحث.....03

4-الفرضيات.....04

5-أهمية البحث والحاجة له.....04

6-مصطلحات البحث.....05

7-الدراسات المشابهة.....06

7-1 دراسة بلحبوشية عبد الكريم وبن عائشة عوني.....07

2-7 دراسة مكاوي لخضر وجبار حميد.....08

3-7 دراسة طرافي الشيخ.....10

8-التعليق على الدراسات.....11

9- نقد الدراسات.....11

10- صعوبات البحث.....12

11-خلاصة.....13

الجداول


| الرقم | عنوان الجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| **01** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 1 للمحور 01 | 48 |
| **02** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 2 للمحور 01 | 51 |
| **03** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 3 للمحور 01 | 52 |
| **04** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 4 للمحور 01 | 54 |
| **05** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 5 للمحور 01 | 56 |
| **06** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 6 للمحور 01 | 58 |
| **07** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 7 للمحور 01 | 60 |
| **08** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 8 للمحور 01 | 62 |
| **09** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 9 للمحور 01 | 64 |
| **10** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 10 للمحور 01 | 66 |
| **11** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 1 للمحور 02 | 68 |
| **12** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 2 للمحور 02 | 70 |
| **13** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 3 للمحور 02 | 72 |
| **14** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 4 للمحور 02 | 74 |
| **15** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 5 للمحور 02 | 76 |
| **16** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 6 للمحور 02 | 78 |
| **17** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 1 للمحور 3 | 80 |
| **18** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 2 للمحور 3 | 82 |
| **19** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 3 للمحور 3 | 84 |
| **20** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 4 للمحور 3 | 86 |
| **21** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 5 للمحور 3 | 88 |
| **22** | يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 6 للمحور 3 | 90 |

**ملخص الدراسة باللغة العربية:**

تهدف الدراسة إلى معرفة إذا كان هناك عزوف النساء عن الممارسة الرياضية بولاية مستغانم تحت عنوان: " معوقات ممارسة الرياضة عند بعض نساء ولاية مستغانم" ، **الغرض من الدراسة:** هو أن معظم نساء 'ولاية مستغانم' يعزفن عن ممارسة الرياضة، **العينة:** هي 30 امرأة من بلدية تيجديت و بلدية عين النويصي (مستغانم).

**الأداة المستخدمة:** استمارة استبيان، **أهم استنتاج:** تبين أن معظم النساء بولاية مستغانم لا يزاولن ممارسة الرياضة وذلك لعدة أسباب منها( مشاكل مادية بالدرجة الاولى، وانشغالهن بوظائفهن من الدرجة الثانية)، الاقتراح: توفير الإمكانيات المادية والمعنوية، وتوعية الأسرة بأهمية ممارسة المرأة للرياضة.

**Study summary in english:**

The purpose of this study is to find out if most women in Mostaganem State are reluctant to exercise, the sample is: 30 women from the municipality of Tegedit and the municipality of Ain al-Nuweisi (Mostaganem).

Most of the women in Mostaganem state do not practice sports for a number of reasons (primarily material problems and their preoccupation with their second-class occupations). The proposal: to provide material and moral possibilities and to educate the family about the importance of women's exercise in sport.

**قائمة الأشكال:**


| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|---|---|---|
| **01** | يبين عزوف النساء عن الرياضة بسبب العمل | 49 |
| **02** | يبين مدى خوف النساء من الفشل | 51 |
| **03** | يبين اذا شكل الجسم أو مرض ما سبب في عزوف المرأة عن الرياضة | 53 |
| **04** | يبين اذا كان السبب الرئيسي هو العامل المادي لعدم ممارسة الرياضة عند النساء | 55 |
| **05** | يبين ما اذا الرياضة تأثر على المستوى العلمي | 51 |
| **06** | يوضح نظرة المجتمع الضيقة لممارسة المرأة للرياضة. | 59 |
| **07** | يبين ما اذا كان المحيط الذي تعيش فيه يهتم بالرياضة النسوية. | 61 |
| **08** | يبين خوف المرأة من عدم اهتمامها بالزوج والأبناء عند ممارسة الرياضة. | 63 |
| **09** | يبين اذا ما كانت النوادي والصالات الرياضية عائق أمام ممارسة الرياضة. | 65 |
| **10** | يبين اذا ما كانت السمنة سببا لعدم ممارسة الرياضة. | 67 |
| **11** | يبين اذا ما نقص التوعية في الاعلام سبب عدم المعرفة للرياضة النسوية | 69 |
| **12** | يبين عدم توفير المختصين في المجال الرياضي | 71 |
| **13** | الشعور بالأرق والتعب أثناء ممارسة الرياضة | 73 |

| | | |
|---|---|---|
| **14** | يبين اذا ما كانت المرأة تستطيع ممارسة الرياضة | 75 |
| **15** | يبين سبب العزوف لعدم معرفة واتقان الرياضة | 76 |
| **16** | يبين اذا عدم الاهتمام الجهات المختصة سبب في العزوف عن الرياضة النسوية. | 78 |
| **17** | يبين مدى تشجيع الأسرة لبناتها على ممارسة الرياضة | 81 |
| **18** | يبين النقص الواضح في ممارسة التربية البدنية والرياضية من طرف العائلة الجزائرية | 83 |
| **19** | يبين طغي الخجل وهو الشعور الوحيد أثناء ممارسة الرياضة | 85 |
| **20** | يبين اذا ما كان الجانب الديني يعيق المرأة عن ممارسة الرياضة | 87 |
| **21** | يبين نظرة المجتمع لممارسة المرأة لرياضة | 89 |
| **22** | يبين أن المرأة انتقدت من قبل أثناء ممارستها للنشاط الرياضي. | 91 |

# التعريف بالبحث

مقدمة

1-مشكلة البحث .....05
2-مشكلة البحث .....05
3- أهداف البحث .....05
4- الفرضيات .....05
5-أهمية البحث .....06
6-مصطلحات البحث .....06
7- الدراسات المشابهة .....09
8- التعليق على الدراسات .....11
9- نقد الدراسات .....12
10- صعوبات البحث .....12
11- خلاصة .....13

**مقدمــة:**

إن الممارسة الرياضية بكل انواعها واشكالها اصبحت مظهر من مظاهر ازدهار وتقدم الامم و لغة عالمية تجاوزت كل العادات والفروق بين البشر و بين كلا الجنسين، باعتبارها تجسد القيم الروحية والثقافية و الأخلاق و التربية، وتحقق الغايات السامية والاهداف النبيلة للبشرية. لذا فهي تتأثر بالعلم و التكنولوجيا

ومن هنا حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الأخيرة من حيث تكوينها من جميع الجوانب و من ذلك التكوين البدني الرياضي.

وعلى الرغم من النظرة التي لا زالت تحجب المرأة عن إثبات جدارتها وقدراتها البدنية والوظيفية في العديد من المجتمعات خصوصا المجتمعات التي لازالت تعتقد أن دورها لا يخرج عن مجال الاهتمام بالبيت وحاجيات العائلة الصغيرة ، الا أن هناك دلائل وأبحاث ودراسات تشير إلى إمكانية المرأة في الإنجاز العالي الرياضة وتفوقها في بعض المجالات عن الرجل.

تعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحي به واقع المجتمعات البشرية قديما وحاضرها بأن كل شيء في هذه الحياة إلا وله هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة، فلهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

كما يعتبر مصطلح معقدا جدا إذا ما أردنا تحديده فهي متعددة المعاني، و التعاريف المستهلة والمألوفة لا تفرق بين الثقافة البدنية والنشاط الرياضي.

إن الهدف الرئيسي لدراسة هذه الظاهرة الإجتماعية هو معرفة ما يجري داخل المجتمع فدراسة الرياضة تكون بموازاة معا العلوم الإجتماعية الأخرى و العوامل المؤثرة كالمحيط الذي يعيش فيه الفرد ( العائلة، المنطقة، العادات... ).

وكثير من البحوث اهتمت بدراسة العوامل النفسية والإجتماعية والإقتصادية والسياسية لتحديد نجاح الرياضة النسوية .

بحيث لم تعرف المستحيل بالرغم من العوائق والصعوبات التي تواجهها والتمييز الإجتماعي القانوني الذي خضعت إليه المرأة، ليس نتيجة الإختلاف في مرفولوجية الرجل و المرأة و لكن التمييز يكمن في الثقافة حيث أن كل الإختلاف هو مسألة ثقافة.

ومن هنا ارتأينا أنه من الضروري تسليط الضوء حول الرياضة النسوية داخل المؤسسات التربوية حيث حظيت مادة التربية البدنية والرياضية بمكانة في القوانين التشريعية لكن ما يميز هذه المادة أنها لم تعرف اقبالا من طرف التلميذات فكان من الضروري البحث عن الأُسباب الحقيقية والعوامل الإجتماعية التي جعلت المرأة أو بالأحرى التلميذة تتخذ موقفا تجاه التربية البدنية والرياضية.

تسعى معظم الدول إلى تطوير مستوى الرياضة للوصول بالحركة الرياضية إلى المستويات الأعلى، حيث أصبحت الرياضة مرآة للشعوب ودليل حضارة وتطور،ولا يتحقق ذلك إلا من خلال تضافر جهود العاملين في هذا المجال من إداريين ومدربين ولاعبين وحكام للوصول بمختلف الرياضات لمستويات أعلى وإن نجاح أي لعبة يرتكز على العديد من العناصر مثل الإمكانات المادية والفنية والمعرفية والتدريبية إضافة إلى التحكيم. (صدرالدين، 2013)

ولقد ظهرت عدة دراسات وبحوث تناولت علاقة المرأة بالرياضة واتخدت لها عناوين متشابهة في مغزاها الاجتماعي، لعل اهم عنوانها "عزوف المرأة عن ممارسة الرياضة"

ولكن العزوف عن الرياضة بالنسبة للمرأة انما هو وليد حالة اغتراب ثقافي اجتماعي متصل بالرياضة.

فالرياضة فعالية فردية وجماعية وظاهرة اجتماعية تاريخية فهي جزء من بنية حضارية متكاملة وتعكس الإيديولوجية وتظهر فيها السياسة وتتجسد فيها القيم والأخلاق والثقافة والتربية.

ولهذا عملت كل دولة على تطوير هذا الميدان وأصبحت مختلف الشرائح والفئات تمارس هذا النشاط الحيوي بما فيه العنصر النسوي الذي يساهم بفعالية في هذا

النشاط عبر مختلف دول العالم، وتعتبر الجزائر من بين الدول التي تسعى منذ استقلالها إلى التكفل بالرياضة وإعطائها اهتماما بالغا ومكانة مرموقة.

إن الهدف الرئيسي لدراسة هذه الظاهرة الاجتماعية هو معرفة ما يجري داخل المجتمع فدراسة الرياضة تكون بموازاة العلوم الاجتماعية الأخرى والعوامل المؤثرة كالمحيط الذي يعيش فيه الفرد (العائل، المنطقة، العادات...).

وكثيرا من البحوث اهتمت بدراسة العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية لتحديد نجاح الرياضة النسوية.

فماذا عن الممارسة النسوية للرياضة في النوادي؟ فهل برزت المرأة في هذا المجال كبقية المجالات الأخرى؟

بحيث لم تعرف المستحيل بالرغم من العوائق والصعوبات التي تواجهها والتمييز الاجتماعي القانوني الذي خضعت إليه المرأة، ليس نتيجة الاختلاف في مورفولوجية الرجل والمرأة.

ومن هنا ارتأينا أنه من الضروري تسليط الضوء حول الرياضة النسوية للبحث عن الأسباب الحقيقية والعوامل الاجتماعية التي جعلت المرأة تتخذ موقفا تجاه النشاط الرياضي.

**2- مشكلة البحث :**

تشير الأبحاث التي أجريت لمعرفة مستوى النشاط البدني الممارس للسيدات المرتبط بالصحة لهم في العديد من المجتمعات إلى وجود انخفاض كبير في مستوى ممارسة الرياضة المرتبطة بالصحة، وخاصة بولاية مستغانم.

لكن عند زيارتنا لعدة نوادي لاحظنا عزوف المرأة عن ممارسة الرياضة رغم أهميتها من الجانب البدني والصحي والنفسي للمرأة، ولكل المراحل العمرية، وذا ما دفعنا للقيام ببحثنا هذا المتمثل في معرفة أسباب عزف المرأة المستغانمية على ممارسة الرياضة ضمن النوادي الرياضة.

- **ماهي الأسباب التي تؤدي إلى عزوف النساء عن ممارسة الرياضة بولاية مستغانم؟**

**3- أهداف:**

* معرفة أسباب عزوف المرأة عن ممارسة الرياضة

* معرفة الأسباب الاجتماعية والثقافية والدينية لعزوف المرأة عن الممارسة الرياضية بولاية مستغانم

**4- الفرضيات:**

**4-1 الفرضية العامة:** أهمية ممارسة المرأة للرياضة لكل المراحل العمرية.

**4-2 الفرضيات الجزئية:**

- عينة الدراسة اعتبرت النظرة الاجتماعية ومحيطها اعتبار الممارسة الرياضية للنساء عائق أمام مزاولتهن النوادي الرياضية.

- عدم ممارسة الرياضة بسبب العوامل الدينية .

**5- أهمية البحث والحاجة له:**

أ- **من الجانب العلمي:** العمل على وضع مرجع علمي يعمل على تزويد نواد ومدربين خاصة للسيدات، من أجل تحديد مختلف الاهتمامات الخاصة بهذه الشريحة والعمل عليها.

**ب-من الجانب العملي:**

- التوعية بدور ممارسة الرياضة، ومدى تأثير عدم ممارستها على الصحة.
- العمل على نشر الوعي بين السيدات عن طريق أجهزة الإعلام واقتراح فتح نوادٍ رياضية.

**6- مصطلحات البحث:**

**6-1 الرياضة النسوية:**

ان ممارسة المراة للرياضة ليست نشاطا حديثا ومستجدا وانما هي ضاربة بجذورها في أعماق تاريخ الحياة البشرية ،بحيث كانت العامل الأول وراء المحافظة على الرشاقة والجمال والحيوية، وتحولت مع تقدم الامم لتشكل احد الاقطاب الرائدة في الممارسة الرياضية بمتخلف انواعها واشكالها من خلالها ادماجها في البطولات العالمية والاولمبية والاقليمية . بعدما كان يعتمد عليها

من خلال جسمها في توزيع الميداليات و الهدايا المختلفة للرياضيين بحيث اصبحت تشارك في المنافسات و التظاهرات الرياضية الدولية واعطيت لها نفس الاهمية مثل الرجل. (مخلوف، 2016)

**6-2 الممارسة الرياضية:**

**هي** التطبيق العلمي لافتراضيات النظرية وهي طريقة امتحان صحة أو خطأ تلك الفرضيات والممارسة هي المقياس السليم كما هو ممكن وكما مستحيل، وتقتضي الممارسة تحقيق أهداف الفرد وتوفير الحرية والمسؤولية وهي الفترة التي ينبغي على المتدربين أن يشتركوا أثنائها اشتراكا فعليا في العمل ليحيطوا أنفسهم بظروف العمل لتهيئة أو يمارسوا كيفية تقبل عمليات معينة ومحددة. (حسنين، 1995)

**6-3 النشاط الرياضي:**

يعني حركة الجسم بواسطة العضلات الهيكلية مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. (التأثير الفيزيولوجية المترتبة على التوقف عن التدريب البدني لمدة 8 أسابيع، 2009)

اختلف العلماء في تعريف النشاط الرياضي، فمنهم من عرفه انه عملية تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول ومنهم من قال إنه تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان مستخدما فيه بدنه بشكل عام. (الوجه الآخر للرياضة: عوامل الاغتراب في الرياضة المعاصرة، 2015)

**6-3-1أهداف النشاط الرياضي:**

إن الهدف الأول للنشاط الرياضي هو العناية بالكفاءة البدنية ( أي صحة الجسم ونشاطه وثقافته وقوته). كما تهتم بنمو الجسم وقيامه أجهزته بوظائفها فهي تدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية والرياضية ولا يخفى أثرها في تكوين الشخصية للإنسان وتحسين فكره وخبرته وخلقه.

**6-3-2 واجبات النشاط الرياضي:**

من أهم الواجبات التي يتميز بها النشاط الرياضي نلخص ما يلي:

- تنمية الكفاءة الرياضية
- تنمية المهارات الرياضية
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية
- النمو الاجتماعي
- التمتع بالنشاط البدني الترويحي واستثمار أوقات الفراغ
- ممارسة الأنشطة المختلفة
- تنمية صفات القيادة الصالحة
- تحسين الحالة الصحية للفرد (فتيحة، 2014-2015)

**6-4النادي الرياضي:**

هو جمعية أهلية يكونها مجموعة من الأفراد بإرادتهم الخاصة دون تدخل مباشر من الدولة وتهدف لاستثمار وقت فراغ أعضائها عن طريق النشاط الرياضي كنشاط أساسي. (السعداني، الإحتراف في كرة القدم ، 2006)

**7- الدراسات المشابهة:**

**7-1الدراسة الأولى:**

مذكرة تخرج الباحثان مكاوي لخضر وجبار حميد تحت عنوان:" معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن في أوقات الفراغ(45-65) سنة، 2013-2014"

مشكلة البحث:

ماهي معوقات ممارسة أنشطة الترويح الرياضي لدى كبار السن في أوقات الفراغ؟

أهداف البحث:

إدراك أهمية استغلال أوقات الفراغ لدى كبار السن، وتحديد معوقات التي تواجه كبار السن لممارسة الترويح الرياضي.

منهج البحث:

من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث فقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة على المركب الرياضي 1 نوفمبر 1954 لولاية تيارت (السوقر) هم 72 ممارسا.

أهم النتيجة:

تلعب الأنشطة الترويحية دورا هاما في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة وفي الوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن، كما أنها تكون خير عون للترويح عن النفس والتعويضات عن حياة الكسل والخمول والتخفيف من القلق الناتج عن الضغوط النفسية.

**2-7 الدراسة الثانية:**

مذكرة تخرج الباحث طرافي الشيخ تحت عنوان: "معوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ لدى المعاقين حركيا 16-18 سنة 2013-2014".

مشكلة البحث:

ماهي معوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ لدى المعاقين حركيا؟

أهداف البحث:

محاولة البحث والغوص في معرفة أهم معوقات ممارسة الترويح الرياضي في أوقات الفراغ لدى المعاقين حركيا.

منهج البحث:

من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث اعتمد على المنهج التجريبي على عينة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لولاية تيارت والسوقر وحيث توصل إلى النتائج التالية:

أن النشاط الترويحي الرياضي عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما من وقت الفراغ وخاصة المعاقين حركيا تمنح لهم الفرح والسرور.

**8- التعليق على الدراسات:**

اهتمت العديد من الدراسات العلمية ببحث ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل عام والقليل منها اهتمت بالأنشطة وممارسة الرياضة وكذلك معوقات ممارسة الترويح الرياضي كما أوضحت الدراسات السابقة على أهمية النشاط الرياضي بشكله الترويحي في تحقيق التوازن الانفعالي وتطوير مفهوم الذات والثقة بالنفس والرغبة في الحياة.

ورغم كل هذه النتائج التي تؤكد على أهمية النشاط الرياضي الترويحي للمسنين فإن قلة وعدم القيام بإحداث التكيف والتعديل العلمي المرتبط بمظاهر التقدم في العمر، كل هذه العوامل زادت من تفاقم أوضاع المسنين.

وعلى ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيدا أن تخصص جانبا للدراسات السابقة التي تناولت نفس الموضوع ولكننا لم نفوق في الحصول على دراسات سابقة تعالج نفس

الموضوع بنفس المتغيرات التي إعتمدناها ولكننا تمكنا من الحصول على دراسات سابقة تدرس نفس الموضوع من أحد متغيراته.

**9- نقد الدراسات:**

الشيء الملاحظ في هذه الدراسات أنها لم تتطرق إلى واقع النشاط الرياضي الخاص بالمرأة واقتصارها على أهدافها المسطرة نظرا لافتقارها الوسائل والإمكانيات التي تتيح من أجل ارتقائها والرياضات التي تتناسب مع قدرات المرأة الجسمية والعقلية والاجتماعية والمؤطرين المختصين والعمل مع هذا الصنف، لازم يقوم على أساس الفهم والاجتهاد الشخصي للقائمين على برامج رياضية للمرأة.

هذه النقاط التي تم ذكرها أخذت منا حيزا من التفكير ووقتا وجهدا كبيرين، من أجل القيام بهذه الدراسة التي إن شاء الله ستكون سندا ودفاعا قويين للبحث في مجال الرياضة النسوية.

فالاستفادة من هذه البحوث التي ركزت على الأنشطة الترويحية الرياضية تتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تحديد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وأدوات جمع البيانات وتحديد أسئلة استمارة البيانات.

**10- صعوبات البحث:**

- قلة المراجع الخاصة بموضوع البحث .
- قلة الدراسات المتشابهة والسابقة للموضوع .

- عدم الإجابات الجدية من طرف النساء .

- صعوبة توزيع استمارات الاستبيان على النساء وجمعها.

- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.

- قلة النوادي الرياضية بولاية مستغانم

**11- خلاصة:**

تناولنا في هذا الفصل التعريف بالبحث والذي يشمل تقديم مشكلة، أهداف، أهمية وفرضيات البحث وعلى أهم المصطلحات والمفاهيم التي وردت في البحث وذلك من خلال أراء بعض العلماء والباحثين في هذا المجال حتى يستطيع القراء لهذا البحث المتواضع في مضمونه فهم لماهية المصطلحات المستهلة فيه.

# الفصل الأول
# ممارسة المرأة للرياضة

تمهيد

1-نبذة تاريخية عن الرياضة .....15
2-أهمية ممارسة التمارين الرياضية.....15
3-المرأة والرياضة.....15
4-الرياضة النسوية.....16
5-الممارسة الرياضية النسوية في الإسلام.....18
5-1 حق المرأة في ممارسة الرياضة في الاسلام.....21
6-ممارسة النساء للرياضة.....22
6-1 ممارسة المرأة للرياضة.....24
7-أهمية ممارسة المرأة للرياضة.....25
8-المشاركة الرياضية النسوية في الجزائر .....27
9-خلاصة.....30

**تمهيد:**

ناقش علماء الأجناس أنماط إشراك المرأة في الرياضة على مدار التاريخ المجتمعات الغربية منذ عام 86 قبل الميلاد، حيث كان من المستنكر غير المرغوب فيه إشراك المرأة اليونانية في الأولمبياد، كما لا يسمح لهن أيضا بمشاهدة الرجال أثناء أدائهم للسباقات.

ونتيجة لثروة النساء على هذا الوضع فقط أعطيت لهن الفرصة للاشتراك، ولكن اشتهرن ضمن سمعتهن في القصص القديمة، وكان اليونانيون يعتقدون أن الآلهة تشك في قوة المرأة ومهارتها الجسمية.

ولقد اتفق هذا مع واقع الأمر في ذلك الوقت لأن السيدات اللاتي كن يعرضن مهارتهن الرياضية في الألعاب كن في مستوى متواضع : وبالمثل كانت المرأة الرومانية بعيدة ومحرومة من الاشتراك في الأنشطة الرياضية والتشجيع ولم يكن اشتراك المرأة في الرياضة أمرا سهلا، في خلال العصور الوسطى كان الرأي أن اشتراكها في أمر غير مرغوب فيه، ويدافع فيه عن البلاد والأسرة حتى التدريب العسكري فقد كان ينظر إليه من قبل الكنيسة على أنه شرطا ضروري، أما المرأة فهي للمنزل.

**2- نبذة تاريخية عن الرياضة:** "عصور ماقبل التاريخ"

كانت الرياضة تمارس قديما، حيث تم العثور على لوحات تصويرية في كهوف لاسكو الفرنسية، خلال العصر الحجري القديم، أي قبل أكثر من ألف عام كالركض، والمصارعة. كما تم العثور في منغوليا على آثار تعود للعصر الحجري الحديث، تحتوي على صور مرسومة توضح وجود مباريات لرياضة المصارعة مع وجود حشد كبير للاستمتاع بمشاهدة هذه المباريات المقامة.

وفي 6000 قبل الميلاد في وادي سورة بالقرب من منطقة الجلف الكبير الموجودة في ليبيا، كانت تمارس رياضتا السباحة والرماية، ثم مورست بعدها في مناطق سومر واليونان ومصر القديمة. (http://mawdoo3.com/، 2016)

**3-أهمية ممارسة التمارين الرياضية:** "بشكل عام"

إن قيام الفرد بممارسة التمارين الرياضية بشكل مستمر ومنتظم يوثر بشكل كبير على مستوى الطاقة في الجسم حيث أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى زيادة مستوى الطاقة في الجسم. وهذا يعمل على زيادة قدرة أجهزة الجسم على امتصاص المواد الغذائية بشكل أكثر فعالية مما يؤدي إلى توازن ضغط الدم العالي، وتزايد عمل وأنشطة أجهزة الجسم كالقلب والرئتين وتجعل الدورة الدموية تتحرك بشكل

أسرع، إضافة إلى أن هذه التمارين الرياضية تعمل على انخفاض معدل سرعة النبض لدى الإنسان الممارس، كما أنها تزيد من قوة دفع الدم في كل ضربة من ضربات القلب، وذلك يؤكد على أن ممارسة التمارين الرياضية على أسس علمية منتظمة وبشكل مستمر ينتج عنه أثراً وقائياً واضحاً على الجهاز الدوي والتنفسي، كذلك فإن الاستمرار على ممارسة التمارين الرياضية يقلل من الضغوط، بدليل أن الأطباء ينصحون مرضاهم بممارسة الرياضة بانتظام، وقد اتفقت معظم الدراسات والبحوث العلمية لمختلف دول العالم، على أن ممارسة التمارين الرياضية يساعد على الاحتفاظ بالصحة واللياقة وتحسينها، وكلما كان برنامج النشاط الرياضي والحركي أكثر تأثيرا كلما تقدمت صحة الشعوب.

**4- المرأة والرياضة:**

**كانت** معظم الرياضات قديما منحصرة فقط على فئة الذكور، ومع بداية عصر الانفتاح بدأت المرأة بممارسة العديد من الرياضات، وبروز دور المرأة جليا في التأثير عليها من خلال إدارة شؤون المتعلقة بها باعتبارها حقاً لها، والآن قل ما نشاهد النساء تشارك في جميع المسابقات على جميع الأصعدة. (علي)

**فالمرأة** بكل المجتمعات يلاحقها تصور اجتماعي حول إمكاناتها الذهنية والبدنية

ووظيفتها في المجتمع ما يجب أن يكون عليه من شخصية وسلوك، فكل شيء مرسوم بوضعيتها في المجتمع فهي الأم والمربية، وهي المعلمة والممرضة، وعندما منها تشارك فيها الرجل. تبقى أسيرة نظيرة المجتمع وتوقعاته لأنها لا تتفوق على الرجل، وحتى إلا أثبتت جدارتها وتفوقت فتلك الجدارة والتفوق لا تستند لها ولا لإمكانياتها الفردية.

وعلى الرغم من التغيير الحاصل على هذه النظرة في العديد من المجتمعات فإن الفرص لا تزال تحجب عن المرأة إثبات جدارتها على الرغم من أن هناك دلائل تشير إلى إمكانية المرأة في الإنجاز العالي، حتى في الأعمال التي تعتبر حكرا على الرجال، فالمرأة في الريق تؤدي أعمالا بدنية مرهقة مثل ما يقوم بها الرجل وفي حالات الحروف بأن المرأة قامت بتشغيل المصانع التي كان يديرها الرجال وأنتجت مثل إنتاج الرجل، وفي مجتمعنا العربي بشكل عام، اقتحمت ميدان العمل وأثبتت جدارتها إلا أن الصورة الاجتماعية المرسومة لها لا تزال قائمة بغض النظر على طبيعة المجتمع، علما أن هنالك تطوير طاقات المرأة من جانب والعمل على تعديل نظرة المجتمع لها من جانب آخر، وهذا التصور الاجتماعي لازال يلاحق المرأة في ميدان التربية البدنية والرياضية، في العادات الموروثة والأحكام السائدة فضلا عن المعتقدات الدينية تعيق المرأة من تحقيق رغبتها في ممارسة الأنشطة

الرياضية، فتبقى حبيسة هذا الإطار فهذا اعتقاد سائد في عموم المجتمعات هو أن الرياضة تقتل أنوثة المرأة وتفسد جسمها وتؤثر في أجهزتها الداخلية، إلا أن هذه الاعتقادات لا تجد الدليل العلمي. (الشافعي، 1999)

**5- الرياضة النسوية:**

تشمل مجموعة من الألعاب الرياضية للهواة والمحترفين التي تمارسها المرأة، شهد القرن 20 فروة كبيرة في مشاركة المرأة في الرياضات المختلفة، ومع ذلك لا تزال مشاركة المرأة متباينة بين البلدان بسبب اختلاف ثقافة من جهة وغياب المنشآت الرياضية والتسهيلات من جهة أخرى.

**6-الممارسة الرياضية النسوية في الإسلام:**

يعتبر الدين الإسلامي الديانة الوحيدة التي كرمت المرأة وأعطتها المكانة الاجتماعية اللائقة بها، ففي كل المجتمعات التي سبقت ظهورا للإسلام لم تكن المرأة تتمتع بنظرة محترمة وكانت مكانتها الاجتماعية تتصف بالدنيونية.

لم ترد آية أو حديث بمنع الفتاة من الممارسة الرياضية فأتم الإسلام بالإنسان ذكرا أو أنثى بل لم يرد أي تخصيص بالعكس فالإسلام دين الجمال والكمال فمن

الخطأ أن لا تمارس المرأة الرياضية فكل مرحلة من مراحل نموها في أشد الحاجة إلى هذه التمرينات الرياضية

فماذا عن الممارسة النسوية الرياضية؟

فالممارسة الرياضية النسوية مسموح لها.

وقد ورد عن الرسول" صلى الله عليه وسلم" أنه كان يسابق عائشة رضي الله عنها.

وعن عائشة قالت: خرجت مع النبي "صلى الله عليه وسلم" في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن فقال لي الناس: فتقدموا ثم قال لي: تعالي حتى أسابقك فسابقته فسبقته.

كما ان مشاركة كل من أم سلامة وأم عمارة في المعارك وكيفية استعمالها للخنجر والسيف نلاحظ من خلالها القوة التي تتمتع بها.

ولعل الإرشادات التي وردت عن دور النساء المسلمات أوقات حرب زمن الرسول "صلى الله عليه وسلم" يؤكد أنهن تعلمن رياضات الفروسية والمبارزة بالسيف وبذلك يكون قد سبقن الأوربيات بالاشتراك في المعارك وإجادتهن لفنون الفروسية، وبالتالي

ضل تواجد النساء خلال العصور الإسلامية المختلفة ملحوظات في ممارسة بعض الرياضات البدنية والذهنية . (سالم، 2001)

ومن الواجب تخصيص قاعات خاصة للنساء بعيدة عن الاختلاط حيث تتمكن الفتيات بممارسة أي نشاط تفضله للحفاظ على صحتها وتعيينها على أداء واجباتها وتصرفها عن القيل والقال وكثرة السؤال.

ومن هنا نرى أن الفروق بين الرجل والمرأة هي فروق وظيفية وليست فروق إنسانية حيث يؤكد القرآن الكريم عدة آيات كريمة عن هذه المساواة الإنسانية الأصلية بين الرجل والمرأة فكل منهما إنسان كامل الإنسانية لأنهما من نفس واحدة وهذه المساواة تشمل الجوانب الرئيسية:

- حق في الحياة.
- حق في التعليم.
- حق التملك بشخصية كاملة ومستقلة.

**6-1 حق المرأة في ممارسة الرياضة في الإسلام:**

نجد الإسلام قد اهتم بالرياضة كوسيلة من وسائل التربية أو جزء من عملية التربية العامة للإنسان المتكامل وهذا ما يتضح في الملاح الآتية:

- إن الإسلام لا يهمل الأجسام بعد أن خلقها الله تعالى وأبدعها بحكمته وبهذا يلتقي مع الرياضة في الاهتمام بالبدن.
- الإسلام هو دين عمل، فلا بد أن يبذل الإنسان جهدا ليحقق الإنتاج الوفير له ويكون قادرا على العمل ، من يفتقر إلى القوة التي تمكنه من أدائه من أجل ذلك فهو يشيد بالرياضة لاكتساب اللياقة البدنية.
- يدعوا كل من الدين والتربية الرياضية إلى التحلي بقيم خلقية منها التعاون والتآلف وإنكار الذات والصبر وغير ذلك من الصفات الاجتماعية الحميدة والمقبولة اجتماعيا.
- إن الدين ينظر للحياة أنها نصر وهزيمة، ارتفاع وانخفاض وبهذا يشير بالرياضة لأنها تتضمن مواقف عديدة للتدريب على النصر تارة والهزيمة تارة أخرى مما يساهم في اكتساب صبغة التواضع عند النصر وضبط النفس عند الهزيمة وهذا يمثل قيمة الروح الرياضية العالية.
- فرائض الإسلام نفسها التي يجب على المسلمين أدائها هي في فطرها أعمال رياضية تعود عليها الجسم بالفائدة مثل "الصلاة"

- فريضة الصيام التي يتحملون فيها المسلمون الامتناع عن الطعام والشراب من الفجر إلى الغروب، تعود المشاق والصعاب والصبر وقوة الاحتمال "رياضة نفسية"
- لا يقتصر أمر الرياضة وممارستها في الإسلام على الرجل فقط دون المرأة بل يشمل الجنسين معا لأن المرأة تمثل نصف المجتمع، وحينما يأمر الدين بالرياضة فإنما يكون بالنسبة للمرأة بحيث لا تبتعد عن عفافها وشرفها وما يمس حيائها في حدود المضمون الشرعي، حيث أن النصوص الشرعية حينما توجد المسلمين إنما تكون من الجنسين معاً. (السيد، 1999)

**7- ممارسة النساء للرياضة:**

أما عن مزاولة المرأة للرياضة تاريخيا، فمن الثابت أن النساء زاولن الرياضة منذ العصر الفرعوني، فقد ورد على جدران المقابر والمعابد ما يثبت ذلك، أما في العصرين اليوناني والروماني فكان محرما على المرأة عموما أن تشارك في الدورات الأولمبية الإغريقية حتى ضمن الجمهور وبلغ من القصوى أن كانت عقوبة السيدة التي تسلل لمشاهدة الألعاب الرياضية أن يحكم عليها بالإعدام، وكان من أغرب تقاليد الألعاب الأولمبية في عهد الإغريق اليونانيين حرمان النساء من مجرد

مشاهدة الألعاب وكان العقاب لمن تجرؤ على مخالفة تلك العادات هو الموت، ومن تلك الحوادث التي حدثت في هذا الشأن هو أن تحدث إحدى النساء هذه التقاليد وخالفيتها وكان عذرها في ذلك أن البطل الذي كان يمارس الرياضية وكانت تود رأيته هو ابنها ولكن فضح أمرها عندما ارتدت ملابس الرجال وتخفت بهم ولم ينقذها من الموت المحقق إلا عقلاء المجتمع.

وفي العصر الأموي، كانت الأميرات يتدربن على ركوب الخيل ويشتركن في السباقات، وكذلك كان الثقاف (وهو نوع من اللعب بالسيف) تزاوله النساء البدويات في رقصهن بالولائم والأعراس وعلى الرغم من قلة الإرشادات التاريخية في هذا العدد إلا أنه يمكن القول بأن النساء شاركن في ممارسة الرياضة في مصر الإسلامية خاصة الرياضات الذهنية المنزلية مثل: لعب الشطرنج ، والنرد، اللائي كن يزاولهن في بيوتهن، باستثناء الذي ما ذكره المقريزي من أن بعض النساء كانوا يمارسن بعض الرياضات العنيفة مثل: رياضة رفع الأثقال.

وبذلك يمكن القول أن النساء مارسن بعض الرياضات البدنية والذهنية. (سالم ع.، 2001)

**1-7 ممارسة المرأة للرياضة:** وهي على ثلاث أنواع

النوع الأول:

أن تمارسها في منزلها، وهذا النوع لا أعلم أحدا منع منه أو إنتقده من العلماء ما لم تكن رياضة عنيفة تضر بالمرأة، وتعارض تركيبها الأنثوي.

النوع الثاني:

أن تشترك في مشغل أو ناد صحيّ أو رياضي أو فندق يوجد به صالة رياضية.

النوع الثالث:

جعل الرياضة النسائية أساسا وذلك :

- ❖ بإنشاء أندية رياضية نسائية للمشاركة في المسابقات الرياضية المحلية والعربية والعالمية، على غرار الأندية الرجالية، سواء كانت فيها المشتركات هاويات أو محترفات.
- ❖ فرض الرياضة على البنات في مراحل التعليم العام وهذا سيؤدي إلى إنشاء كليات رياضية، فتح أقسام رياضية في الجامعات لإيجاد مدرسات للرياضة.
- ❖ وتقدير الرياضة مادة أساسية في تعليم البنات سيمهد الطريق لإنشاء أندية رياضية نسائية على غرار أندية الرجال. (الجبور، 2012)

**8- أهمية ممارسة المرأة للرياضة:**

إن ممارسة المرأة للرياضة بصفة منتظمة ومستمرة لها تأثير إيجابي على تحسين صحتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها في الحياة، كالتأثير على الرجل وهناك بعض الصفات الخاصة بالمرأة من ناحية تركيبها التشريحي والفيزيولوجي أي البدني والعضوي التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي والتمرين الرياضي لها.

مراعاة لتركيب المرأة البيولوجي نجد أن تقنين المجهود الرياضي للمرأة يختلف عن الرجل من ناحية الكم والكيف، وممارسة المرأة للرياضة لا تقتصر على النوع أو أنواع معينة من الأنشطة الرياضية فقط أصبح من النادر أن تجد نوعا من أنواع الرياضية لم تتمكن المرأة حتى الآن من طرقه وممارسته.

والمرأة تمارس الآن كثيرا من أنواع الرياضة التي لم يسمح لها قديما على ممارستها والتي كانت مقتصرة على الرجال فقط ممارستها منذ 40 عاما. أعلن بعض العلماء أمراض النساء للرياضة تؤثر على بروز وتضخم عضلاتهن ويؤثر كذلك على أجهزتهن الداخلية وعلى قيامهن بالوظائف الخاصة لهن كالنساء ولكن نظرة العلماء اليوم اختلفت وبدءوا يسمحون بممارسة الرياضة وأكثر على ذلك ما نراه اليوم من ممارسة المرأة للعديد من أنواع الرياضة على المستويات المحلية والدولية وفي الدورات الأولمبية التي لم يكن مسموح لها قديما لممارستها وإحرازها مراتب التفوق والنجاح. (إبراهيم، 2007)

ومن بين الفوائد ممارسة المرأة للرياضة نذكر منها النشاط البدني :

- النشاط البدني يحرق السعرات كلما نهضت وتحركت كلما حرقت سعرات أكثر، ولتعلموا أن المرأة تقوم بحركات اعتيادية مثل: تشغيل المكنة الكهربائية، أو الصعود والهبوط في درج المنزل.
- التمارين تساعد المرأة على النجاح الكبير في برنامج تخفيض الوزن، فكثيرون من البشر يصلون خط النهاية حيث يبدوا لهم أن الحمية الذائبة وكمية التمارين تعطي دفعة أخرى لتبدأ المرأة من جديد بفقدان الوزن.
- تساعد التمارين وخاصة الصباحية منها على النوم بشكل أفضل، ولكن على المرأة أن تتجني ممارسة الرياضة مساءا لأن ذلك يجعلها يقظة، فإن اضطرت لممارسة الرياضة قبل النوم بساعات فيجب أن يكون ذلك مجرد مشي سريع.
- التمارين جيدة للجسم والروح معا فهي تحسن المزاج وذلك راجع لإفراز الدماغ لهرمون السعادة (إندروفين) فهذا الهرمون هو نفسه يفرز عند الوقوع في الحب أو تناول الشكولاطة.
- تقي التمارين الرياضية خطر الإصابة بأمراض القلب، وسكر والكهول، وارتفاع ضغط الدم، وسرطان الثدي، وهشاشة العظام...، كما تساعد وتقسي من العديد من الأمراض الذهنية كالكآبة.

- الرياضة تساعد المرأة على الصبر والتحمل وذلك عن طريق جسمك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدما كمية الطاقة أقل.
- الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي بقاء الجسم في وزن وشكل جيد. (السكري، 2000)

وتشير التوصيات الخاصة برياضة الحمل، أما الحامل تحتاج إلى 3 دقائق من التربص يوميا، إن لم يكن يوميا على الأقل من الأسبوع، وفوائد الرياضة للحامل كثيرة نسرد أبرزها:

- التقليل من زيادة الوزن أثناء الحمل.
- التقليل متوسط أثناء الولادة.
- مضاعفات ولادة أقل. (السليم)

**9-المشاركة الرياضية النسوية في الجزائر:**

رغم كل العراقيل التي اصطدمت بها المرأة في مجال الرياضة إلا أنها استطاعت أن تضع بصفاتها في هذا الميدان وأن تشرف الرياضة النسوية.فتاريخ المشاركة النسوية يرجع إلى الفترة الاستعمارية حيث أن التقسيم في العمل يظهر جليا بين الرجل والمرأة.

فمكانتها داخل البيت أما الرجل تواجده يكون الحقل بما أن الجزائر في تلك الفترة كانت تعتمد على الزراعة والمرأة مبعدة تماما على الحياة الخارجية لكن الفترة الاستعمارية التزمت المرأة أن تقوم مثلها مثل الرجل بالتمرينات الرياضية باستخدام البنادق وركوب الخيل، أما النوع الثاني للمشاركة النسوية في النشاطات البدنية فكانت مقتصرة على الرقصات الشعبية التي كانت تعرف بالفولكلور في الأعياد والمناسبات وعند الاستقلال وجدت الجزائر القطاع الرياضي في التخبط في عدة مشاكل والنقص التام في التأطير، أما المنشآت الرياضية تكاد منعدمة ومن هنا بدأت الدولة الاهتمام بهذا القطاع بإنشاء فيدراليات رياضية حيث برزت بعض الفرق النسوية في الرياضات النسوية تتحرك وسجلت نتائج معتبرة انتهت بمشاركة عدة رياضات في منافسات الألعاب الإفريقية التي احتضنتها الجزائر سنة 1978 حيث تحصلت فتيات كرة اليد وكرة الطائرة على ميداليات ذهبية، كما أن المشاركة الجزائرية سكينة بوضعين في الألعاب الأولمبية سنة 1980.

إلا أن الأوضاع السياسية والأمنية التي مرت بها الجزائر خلال العشرية السوداء كانت المرأة الأكثر استهدافا بحيث تراجعت الكثير من الفتيات عن الممارسة الرياضية وانسحابها من الفرق الرياضية حتى مادة التربية البدنية والرياضية عرفت تراجعا كبيرا وألغيت هذه المادة في الكثير من المؤسسات التربوية.

كما استطاعت الفرق النسوية أن تبرز على المستوى الدولي الوطني كفريق المولودية لكرة الطائرة حيث فازت بالكأس سنة 1995 كذلك فريق كرة اليد الذي فاز بالكأس العربية سنة 1997، وإحراز العداءات الجزائريات في ألعاب الأولمبية سيدني 2000 في ألعاب القوى على الميدالية الذهبية.

وأمام كل الانتصارات التي حققتها المرأة الجزائرية إلا أن الرياضة النسوية تبقى مهمشة وحبيسة إدراج المسؤولين حيث ذهبت بعض الأندية الوطنية إلى توقيف عدد من الفروع التي كانت تنشط بها الإناث.

أما في التسعينيات بدأ المجتمع الجزائري يتقبل نوعا ما صورة المرأة الرياضية وهذا بعد الانتصارات التي حققتها بعض الرياضات وخاصة رياضة ألعاب القوى مثل العداءة حسيبة بولمرقة في 1500 متر، عزيزي ياسمينة في السباعي، سليمة سواكري في الجيدو. (محمد، 1991 العدد 249)

**10- خلاصة:**

إن النظرة الضيقة اتجاه مشاركة المرأة في الرياضة لا تزال تقيد المرأة الرياضية، ولذلك وجب تغيير هذه النظرة الاجتماعية، ولا بد من توفير العوامل المختلفة المرتبطة بمشاركة المرأة في الرياضة، وهذه النظرة لا يمكن فصلها عن المعتقدات الأخرى اتجاه أهمية وفاعلية مشاركة المرأة وانجازها في الميدان الرياضي ، بغض النظر عن الخلفية أو القاعدة التي تستند عليها تلك المعتقدات والأفكار الخاصة بمشاركة المرأة في الرياضة، وهذا يعني أن جميع الفرص يجب أن تتاح أمام المرأة في الرياضة، وهذا الإسهام الجاد الجماعي كفيل بإحداث تعديل أو تكيف في العلاقات الاجتماعية التي تؤدي إلى ترسيخ علاقات وقيم جديدة من أجل مشاركة المرأة في الرياضة.

وهكذا لم يعد هناك أي مجال للشك في فائدة الرياضة الكبيرة ودورها الإيجابي الفعال في تحسين صحة المرأة وزيادة كفاءتها ومقدرتها على أداء وظائفها في الحياة والمجتمع وانعكاس ذلك على رقي وتقدم الدول.

# الفصل الثاني:
# أهمية الرياضة من الجانب الصحي والنفسي

تمهيد


1-معوقات مزاولة المرأة للرياضة.....31

1-1 العادات والتقاليد.....32

1-2 الأسباب المادية الظروف المعيشية .....33

1-3 الأسباب النفسية .....34

1-1-1 الخجل .....34

1-1-2 أساليب ظهور الخجل عند الفتاة .....34

1-1-3 تأثير الخجل على الفتاة .....35

1-1-4 الخوف.....35

1-1-5 أسباب الخوف عند المرأة .....35

1-1-6 عدم الثقة بالنفس .....36

2-أسباب عزوف المرأة عن الرياضة .....36

2-1 عدم وجود الوقت الكافي .....37

2-2 الشعور بالتعب .....37

2-3 بعد النادي الرياضي .....37

2-4 عدم الإلمام بكيفية ممارسة الرياضة.....37

3-أهمية الرياضة من الجانب الصحي.....37

3-1 مفهوم الصحة .....37

3-2 مفهوم الصحة النفسية .....38

**4**-أهمية الرياضة من الجان**ب النفسي**.....**39**

**5-الصحة النفسية للرياضيين**.....**40**

**6-أهمية التمارين الرياضية للمرأة**.....**41**

**7-النوادي الرياضية النسائية لولاية مستغانم** ..... **1 4**

**7-1 واقع النوادي الرياضة الموجودة حاليا**.....**41**

**8-المصالح المرجوة من إنشاء النوادي الرياضية** .....**42**

**9-أنواع التوعية التي تقدم للمرأة الرياضية**.....**42**

**10- خاتمة**.....**42**

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل إلى إبراز مختلف العوامل التي قد تكون لها تأثير بطريقة أو أخرى على اقتصار ممارسة المرأة للرياضة في النوادي الرياضية، فإن كانت هناك عدة عوامل وموانع نفسية واجتماعية قد عملت على اقتصار ممارسة المرأة للرياضة في الصالات الرياضية، فإنما هذه الموانع في الحقيقة لا يمكن فصلها عن النص الاجتماعي.

إن المجتمع المستغانمي تتحكم فيه العادات والتقاليد قد يكون لها تأثير مباشر أو غير مباشر على الممارسة الرياضية للمرأة من حيث تشجيعها ودفعها إلى الأمام أو من حيث دعمها معنويا أو ماديا ولهذا ارتأينا في هذا الفصل من دراستنا التطرق إلى جملة من العوامل التي قد تكون لها صلة بالموضوع.

**1- معوقات مزاولة المرأة للرياضة:**

وفي دراسة رياضية للدكتور نعمان عبد الغني تحت عنوان: " مشاركة المرأة العربية في الحياة الرياضية بين التحدي والمجابهة، فقد رأى أن البعدين الاجتماعي والاقتصادي أكثر معوقات لممارسة المرأة النشاط الرياضي،وقصور الإمكانات قد تقف عائقا أمام المرأة وممارسة الرياضة، إلى جانب العديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، ويؤكد الدكتور أن المرأة استهلكت نفسها بتربية الأولاد والاهتمام بالزوج ولم تعد تجد الوقت الكافي لممارسة أي نشاط، ونقص الوعي الرياضي عند بعض النساء لأهمية الرياضة، وقد أكد على أن الدور السلبي للرجل أحيانا وعدم اقتناعه بممارسة المرأة للرياضة بسبب مباشر في الحد من مشاركتها في الأنشطة الرياضية كما أوضح أن الدور الإعلامي السلبي ساهم كثيرا في تهميش واقع المرأة الرياضي، وجهل المرأة بأهمية الرياضة في حياتها الشخصية.

وعلى الرغم من تعدد الآراء المؤدية والمعارضة للرياضة النسوية إلا أنها تلقى اهتماما جماهيريا واسعا على كافة المستويات المحلية والعربية والدولية ومازالت تشكل فرق رياضية نسوية وتشارك في المسابقات العربية والدولية، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه: متى سنشاهد قيادات نسوية رياضية تشارك في مواقع ضد القرار دوليا؟

**1-1 العادات والتقاليد:**

يشتهر أي مجتمع بأنماط سلوكية مميزة تجعل منه نموذج مخالف لكل المجتمعات وتتمثل هذه الأنماط السلوكية أساسا في العادات والتي يتميز كل مجتمع خاصة المجتمع المستغانمي.

تعتبر العادات والتقاليد بمثابة القيم التي تتحكم في مسيرة المجتمع الفكرية وأنماطه المعيشية واختياراته فالإنسان دائما يطمح إلى القيام بالأفعال التي يحبذها المجتمع.

إن الدراسات السسيوتربوية تأكد أن الطفل منذ ولادته تهمل الأسرة على تلقينه العادات والتقاليد الخاصة بمجتمعه فهي تشربه من كأسها منذ نعومة أظافره فهي تأخذ من مبدأ من شب على شيء شاب عليه وخاصة إذا كان الطفل أنثى أي أن هذا المبدأ يطبق بصفة صارمة على كل فتاة أكثر من الذكر فمثلا نجد الدكتورة النفسية زودومي في كتابها" Enfant D'hier " تأكد أن نشأة الفتاة في الوسط التقليدي يعمل على تكيف الفتاة عقليا على أن تظهر دائما للخضوع والطاعة.

يرى الباحث لومير Le maire أن كل الباحثين الذين درسوا الأسرة التقليدية والمجتمع الغربي اتفقوا على أنها تتميز بالطابع الباترييا شي. (والرياضية، 1998)

**1-2- أسباب مادية: (الظروف المعيشية)**

يلعب الوضع الاقتصادي للأسرة دورا هاما في تحديد مدى سعادة الأسرة ومدى استقرارها وتماسكها، وذلك لأن الوضع الاقتصادي السيئ سواء من حيث الفقر وانخفاض الدخل أو من حيث الاضطراب الاقتصادي سيؤدي إلى عدم تلبية الأسرة لاحتياجاتها الخاصة.

إن مشاركة الوالدين واهتمامهما بالرياضة يعد أحد العوامل المهمة والمؤثرة على الطفل وكذا المستوى الاقتصادي والاجتماعي للفرد المشارك ويعد أحد العوامل المؤثرة والتي عادة تقاس بمؤشرات معينة منها دخل العائلة فالأسر التي لديها إمكانيات اقتصادية توفر لأبنائها الغذاء الصحي والرعاية والملابس يعكس الأسرة التي إمكانياتها الاقتصادية محدودة. (العيادي)

لقد أكدت التقارير الداخلية والخارجية بأن العديد من الأسر الجزائرية تعيش حالة من الفقر بسبب البطالة وقلة الدخل وهذا أثر على العلاقات الأسرية التي أصبحت مهددة بسبب انخفاض المستوى الاقتصادي.

إن الفقر لاعتباره الحالة التي فيها دخل الأسرة عن إشباع حاجاتها الأساسية المتغيرة للمحافظة على بنائها المادي والنفسي والاجتماعي نتائج خطيرة على الصحة ونوع الثقافة السائدة في حياة الأسرة، ومدى ما يتوفر لها من فرص التعليم، والفقر قبل كل شيء هو الذي يحرم المرأة من المشاركة الاجتماعية وبصفة خاصة في المجالات الاقتصادية والرياضية ومن خلال ما سبق نستنتج أن الظروف المعيشية المتدنية للأسرة قد ينعكس عن ممارسة المرأة للرياضة في النوادي الرياضية وذلك عدم القدرة على توفير المستلزمات الرياضية اللازمة. (أحمد، 2003)

**1-3 الأسباب النفسية:**

**1-3-1 الخجل:**

يعرف الخجل بأنه شكل من أشكال الخوف يتميز بالاضطراب في أثناء الاحتكاك بالآخرين فالخجل يستثار دائما بواسطة الناس وليس بواسطة الحيوانات أو الأشياء أو المواقف مثلا إن الطفل يخجل من الناس غير مألوفين لديه أو لأنهم أكبر سنا أو القوة منه وقد يشعر الطفل بالخجل عند وجود شخص واحد أو عدد من الأشخاص.

**1-3-2 أسباب ظهور الخجل عند الفتاة:**

- إن نمو الثديين والأرداف ونعومة الصوت واستدارة الحوض لدى الفتاة يؤدي بالفتاة الشعور بالخجل.

- ينتج عن سرعة النمو الجسمي أن يختل التآزر في حركات المراهقة فقد تسقك الآنية من يد الفتاة ويزيد الطين بلة، تعليقات المحيطين بالفتاة على هذه التغييرات والتي قد تتسم باستهزاء والسخرية، مما يزيد من شعورها بالخجل والرغبة في إخفاء الأعضاء التي برزت لديها.

**1-3-3 تأثير الخجل على الفتاة:**

إن الخجل يقلل من نشاطات الفتاة الجماعية كما يقلل من شعبيتها.

- إن الخجل إن أصبح مستمرا وثابتا يؤدي إلى حالة جبن عام يجعل الفتاة متمردة للقيام بأي شيء جديد أو غريب.
- إن الخوف والخجل من أي شيء جديد يمكن أن يعمم وهذا بحجم نشاط الفتاة ويظهر عندها القدرة على الابتكار.

**1-3-4 الخوف:**

يتمثل في نوع من الاضطراب النفسي الذي يصاحب الانفعال النفسي والجسدي الذي ينتاب المرأة عندما يتسبب مؤثر خارجي يجعلها تحس بالخطر كالإصابات الرياضية،

والخوف واحد من الميكانيزمات للحفاظ على الذات.

**1-3-5 أسباب الخوف عند المرأة:**

- تخاف المرأة من القفز واللعب العنيف.
- تخاف المرأة من المخاطر أو الحوادث التي تسبب لها إعاقة دائمة أو مرض أو موت.

- اعتقادها بأن الاشتراك المجهد لها في الرياضة قد يؤدي إلى مشكلات في الحمل أو الولادة.
- اعتقادها أن المشاركة المكثفة لها في الرياضة تسبب متاعب في الحيض.
- اعتقادها أن المشاركة المكثفة لها في الرياضة تؤدي إلى نمو الجسم بشكل عضلي غير مناسب لصورة المرأة الاجتماعية.
- اعتقادا أن مشاركتها للعديد من الأنشطة يصيب صدرها بالضرر.

**1-3-6 عدم الثقة بالنفس:**

تميل المرأة بوجه عام إلى الإقلال ثقتها بنفسها بسبب نقص إقناعها بقدراتها الخاصة، ونظرا لأنها تفشل في التعويض بنفسها فإنها تنمي نمطا يتجنب المخاطرة، ونظرا لأن دافعها موجه من الآخرين، فإن تفشل في وضع أهداف لنفسها والتخطيط من أجل تحقيق هذه الأهداف والنتيجة دافع ضعيف للإنجاز، ولأنها تفشل في وضع الأهداف والخطط فإنها لا تبحث ولا تستعد وبالتالي فهي لا تنجز شيئا، ويساعد نقص الإنجاز في شعورها الذاتي بالنقص ويقودها إلى الموضع الذي بدأت منه.

**2-أسباب عزوف المرأة عن الرياضة:**

**2-1: عدم وجود الوقت الكافي:**

ويعد من أكثر المعوقات الشائعة لتجنب الرياضة لكن عندما يكون الانسان: أنا لا أملك الوقت، فعلى الأغلب يعني أنه لا يملك الوقت للقيام بهذا الأمر على وجه التحديد، خصوصا مع الانشغال الدائم بمشاهدة التلفاز أو تصفح الانترنت حيث يشعر الإنسان أن وقته مليء بالأعمال وأن ليس له وقت الفراغ، لكن ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة كل يوم تشغل 7% فقط من اليوم.

**2-2 الشعور بالتعب:**

مثلا عندما تفوت أحد تدريباتك يصبح تفويت التدريبات الأخرى ليس بالأمر المهم أما إذا التزمت فتستمر بدون توقف، فالنجاح يبدأ بقرار والفشل يبدأ بقرار، فلا تتغيب حتى إن كنت متعب، وإن تكرر الشعور بالتعب عليك تغيير عادات نومك، لا عادات ممارستك للرياضة

**2-3 بعد النادي الرياضي:**

يكون في أغلب الأحيان العائق الوحيد للممارسة الرياضية، أو غلاء أسعار التسجيل لكن هناك دائما طرق على مساعدتك لممارسة الرياضة مثلا: إستخدام الدرج لتقوية عضلات القدم، تقطيع الخشب لتقوية عضلات الذراعين ويرها من التمارين البسيطة للحصول على التدريبات.

**2-4 عدد الإلمام بكيفية ممارسة الرياضة:**

يصعب على البعض ممارسة الرياضة لإحساسهم بعدم قدرتهم على اختيار تدريبات مناسبة أو رياضة مناسبة لكن هناك عدة حلول فمثلا استخدام الانترنت لوجود عدة تدريبات ورياضات يمكن ممارستها داخل المنزل وخارجه.

**3- أهمية الرياضة من الجانب الصحي:**

**3-1 مفهوم الصحة:**

هي تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثيرات وعوامل للبيئة الخارجية، وتخلو فيها من التغييرات المرضية.

ويتم تحديد الحالة الصحية من خلال الفحوص الذاتية والفحوص الموضوعية، فمن الممكن أن يكون هناك خللا في الحالة الصحية منه عدم وجود أعراض الموضوعية، وفي مقابل ذلك قد تكون هناك تغييرات مرضية حقيقية مع الشعور بحالة صحية جيدة

لذلك يصعب التمييز بين الصحة والمرض أمرا صعبا في بعض الأحيان. (الدين، 2004)

لا يخفى على أحد ما للرياضة المنتظمة من أثر إيجابي على الصحة، فهي تعمل على فقدان الوزن ومنع العديد من الأمراض وتحسين الصحة العامة.

فهي إكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية. (عمران، 2015)

**3-2 مفهوم الصحة النفسية:**

هذا التعريف يرتبط ارتباطا وثيقا لتحديد منى السواء واللاسواء في علم النفس وأصبح مصطلح الصحة النفسية شائعا بين عامة المثقفين شأنه في ذلك شأن يره من مصطلحات النفس كالعقد النفسية والانهيار العصبي والهستيريا. (الشربيني، 2003)

الآراء تختلف وهي تواجه علامات الاستفهام .

هناك من يقول:" الصحة النفسية هي التوافق م المجتمع في القيام بالمسؤولية والإنتاج".

ويقول البعض الآخر: "الصحة النفسية هي القدرة على العطاء والحب دون انتظار مقابل".

وبعض المفسرين يقولون: "إن الصحة النفسية هي توازن بين الغرائز والرغبات الخاصة.. والذات.. والضمير"

وتعرف أيضا:" بأنها القدرة على التأرجح بين الشك واليقين" (الميلادي، 2003)

- تكمن أهمية النشاط الرياضي في ألمحافظه على الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية والمحافظة عليها.

فعدم ممارستها تجعل عضلات الجسم دائما في حالة ارتخاء وضعف ويصعب على القلب والرئة أن يقوما بوظيفتهما بصورة جيدة، أو تصاب المفاصل بالضعف فالرياضة:

- تحمي من الأمراض.
- تساعد على المظهر.
- تتحكم في وزن الجسم. (عمران، علم النفس الرياضي، 2015)

**4-أهمية الرياضة من الجانب النفسي :**

تظهر الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية التي تسهلك نشاطا بدنيا كبيرا، تحث الدماغ على إفراز كيميائيات متمثلة في نواقل عصبية تعرف طبيا بـ"الإندروفين" والذي يمنح الإحساس بمشاعر متنوعة من البهجة والسرور ويساهم في خفظ مستويات الضغط النفسي عند الفرد، بطريقة أوضح، إن التركيز الكامل الذي يشهده العقل خلال ممارسة النشاط الرياضي.

- تخلق الأنشطة البدنية حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي المتمثل في خلق توازن بين الجسد والروح، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة، حيث تعتبر أنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم.
- تعمل على تنشيط الدورة الدموية، مما يُكسب الإنسان حيوية وطاقة ونشاطاً لأداء كافة مهماته اليومية بكل فعالية.

- تساعد بشكل رئيس على حرق الدهون المتراكمة في الجسم، وإعطاء القوام الجسدي شكلاً ممشوقاً ومتناسقاً، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الشخص وعلى ثقته بنفسه، وخاصة النساء حيث يعزز جمال المظهر الخارجي لدى المرأة، بسبب استقرارها النفسي إلى حد كبير.
- تعتبر هذه الأنشطة أفضل منظومة علاجية لمن يعانون من أمراض وحالات الاكتئاب المختلفة، كما تعتبر بمثابة أسلوب وقائي يجنب الإنسان من التعرض لهذه الأمراض، حيث تعمل على رفع وتحفيز هرمون السعادة والراحة النفسية.
- تعمل على تقوية عضلات الجسم، وبالتالي تحول دون شعور المرء بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائياً، كما ترفع من اللياقة البدنية لدى الشخص ومن مرونة جسده، وتحافظ على الوزن المثالي له في حال التزامها بأداء هذه التمارين مما ينعكس إيجاباً على نفسيته.
- تمنح شعوراً بالاسترخاء العام، كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص، حيث إنّ ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكتيك والتأمل، مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل، وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ. (http://www.iraqacad.org)

**5-الصحة النفسية للرياضيين:**

الصحة النفسية والرياضة يؤثر كل منهما في الآخر، ومستوى الصحة المتكاملة للفرد يرتبط بمدى ممارسة الرياضة الصحية المقننة، فالرياضة أحد المراحل الأساسية لتحقيق النمو المتكامل للشخصية (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا).

وتعتبر التنمية المتوازنة بين الصحة العقلية والنفسية والصحة البدنية والرياضية من أهم المكونات الصحية التي تأثر في مستوى نمو بقية المكونات الأخرى، حيث أن حدوث أي خلل في الصحة النفسية سوف يواكب تأثير مباشر على الصحة البدنية وبقية المكونات الأخرى. (الحوري، 2016)

**6- أهمية التمارين الرياضية للمرأة:**

تعتبر الرياضة البدنية وسيلة لجمال الجسم وحسن القوام ونضارة الشباب خاصة في هذا العصر الذي قامت فيه الآلة الصناعية بجل مهام الإنسان العضلية. فممارسة التمارين والألعاب الرياضية بشكل مستمر ومنظم فهي من الممارسات المهمة في حياة الفتاة ،فمن الناحية الجسمية فان مكونات الجسم الرئيسية ( العظام، العضلات، الدهون) تمر في مراحلها النهائية للنمو وان ممارسة التمارين الرياضية سوف يساعد على اكتمال النمو بشكل أفضل من الناحيتين الفسيولوجية والتشريحية، فيما يخص العظام أن التمارين الرياضية الفعالة مع الراحة الكافية والتغذية الصحية لها تأثيرها الجوهري على صحة العظام، كذلك إن ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق وفي أشعة الشمس له دور فعال في سرعة نقل الكالسيوم من الأمعاء إلى الدم وبالتالي إلى العظام وزيادة كمية فيتامين دال من أشعة الشمس. (السكري، 2000)

**7- النوادي الرياضية النسائية لولاية مستغانم:**

**7-1 واقع النوادي الرياضية الموجودة حاليا:**

بعد زيارتنا لعدة نوادي اكتشفنا وجود أندية نسائية في مراكز طبية خاصة أما أقسامها فهناك أجهزة رياضية، آلات المشي، وانعدام المدربات أمام الأسعار فهي تتفاوت حسب النادي ونوعية خدماته المقدمة من أصحاب الصالات الرياضية.

**8- المصالح المرجوة من إنشاء النوادي الرياضية:**

من خلال اطلاعنا على عدة نوادي تبين لنا أن هناك عدة مصالح لانشاء نوادي للنساء وهي:

أ- تقضي على وقت الفراغ لدى الفتيات.

ب-إزالة الترهلات والسمنة لدى الكثير من النساء.

ت-وجود هذه النوادي يفتح فرص عمل جديدة للمرأة. (النخبة، 2010)

**9- أنواع التوعية التي تقدم للمرأة الرياضية:**

يجب أن يكون هناك برامج رياضية متخصصة خاصة في التوعية ، وذلك بذمج برنامج الصحة بطريقة متكاملة لكي تقدم العديد من الأنشطة التي تشجعهن على ممارسة الرياضة بطريقة منتظمة وسليمة تعلمهن كيفية التعامل الإصابة بالنادي. وهنا يأتي دور الهيئة العامة للشباب والرياضة المتمثلة في دور الطب والرياضة الصحية في تفعيل نشر الوعي الرياضي لدى المرأة الرياضية، وذلك مثلا من خلال الإعلام، زيارة المدارس، إلقاء المحاضرات المتخصصة في هذه المجالات.

**10- خاتمة:**

إن الممارسة النسوية لمختلف أشكال الرياضة رغم أنها تمثل نسبة قليلة بمقارنتها مع نسبة ممارسة الرجل، يمكن أن تبين مدى إرادة المرأة على التعبير على مساواتها مع الرجل في المجتمع الذي يشجع اللامساواة بين الجنسين، فربما تحاول المرأة عن طريق الرياضة أن تغير مثل هذه التصورات الإجتماعية، إن إهمال الرياضة النسوية لمختلف المستويات يعني إهمال صحة المرأة الذي ينتج عن إهمال صحة أجيال المستقبل، لاحظنا خلال الفترات الأخيرة تدهور الرياضة النسوية وذلك ناتج عن عدم التكفل الفعلى لهذه الظاهرة من طرف السلطات المعنية، انعدام الرياضة في المدارس

خاصة الإبتدائية وظاهرة عزوف المرأة وظاهرة عزوف التلميذات بحصص التربية البدنية والرياضية لأسباب غير مبررة.

# الفصل الأول:
# منهجية البحث والاجراءات الميدانية

تمهيد


1-منهج البحث .....44

2-مجتمع وعية البحث .....45

3-مجالات البحث .....45

4-1 المجال البشري .....45

4-2 المجال المكاني .....45

4-3 المجال الزمني .....45

4-أداة الدراسة ..... 45

5- الدراسة الإحصائية .....46

5-1 النسبة المئوية .....47

5-2 إختبار حسن المطابقة كا2 .....47

6-مناقشة الفرضيات.....92

7-الاستنتاجات.....93

8-اقتراحات أو فرضيات مستقبلية .....93

9- الخلاصة العامة.....95

**1- تمهيد:**

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، الغرض من الدراسة الميدانية هو الإجابة على التساؤلات التي طرحت في المشكلة، كذلك التأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها.

وقصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب وعينة ممثلة لمجتمع الدراسة، نوعية الأدوات والوسائل المستعملة وكذلك إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

**2- منهج البحث:**

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس المتمثل في: معوقات ممارسة الرياضة عند النساء فقد اعتمدنا على المنهج المسحي وهو عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد نظرا لملائمته لموضوع دراستنا.

**3- مجتمع وعينة البحث:**

يحتوي المجتمع الأصلي على 30 امرأة تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

**4- مجالات البحث:**

**4-1-المجال البشري:**

أجريت عملية توزيع الاستبيان على عينة البحث و المتمثلة في 30 امرأة .

**4-2- المجال المكاني:**

تم تقسيم الاستبيان على نساء ولاية مستغانم (مستغانم؛ عين النويصي ).

**4-3- المجال الزمني:**

لقد تم بحثنا هذا في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي تم تقسيم الاستبيان على النساء يوم الاثنين 15-05-2017 وقمنا باسترجاعها يوم الاثنين 22-05-2017 وبعدها الشروع في تحليل النتائج بالطرق الإحصائية.

**6- أداة الدراسة:**

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبيانيه موجهة للنساء.

**6-1 الأسس العلمية للاداة (السيكومترية الاداة)**

6-1-1:الصدق: validity

المقصود بالصدق هو إلى أي درجة يقيس الاختبار ما وضح لقياسه .و عندما نتكلم عن الصدق لا نكتفي بالقول أن هدا الاختبار صادق أو غير صادق..و لكن يجب أن

نسال أنفسنا "صادق لمادا و لمن" فالاختبار الصادق في الرياضيات لا يعني انه صادق في قياس الشخصية و الصادق في قياس اللغة لدى الصف التاسع غير دلك بقياس مستوى الصف الثالث ثانوي مثلا والصدق نوعان :المنطقي و منه صدق المحتوى و الأخر هو الصدق التجريبي و منه الصدق التنبؤي و البنائي

6-1-2-الثبات :reliablility

يشير الثبات إلى الاستقرار أو تبات المقياس السلوك فعندما نقول أن الأستاذ "احمد" يأتي يوميا إلى الصف الساعة العاشرة فهدا يعني ان سلوكه تابتا. بينما الأستاذ "امحمد" يأتي أحيانا الساعة العاشرة و الربع أو النصف أي سلوكه غير تابت فان كان هناك قراءات متغيرة فهدا يعني أن هناك خطا في المقياس .

6-1-3-الموضوعية :objectivité

المقصود من الموضوعية هو قياس الرغبة و القدرة على فحص الأدلة بنزاهة أي أنها الشرط الأول في البحث إذا هي تعامل مع الحقائق بدون تحيز أو إصدار أحكاما قيمة فالنتائج يجب أن تكون حالية من المعتقدات الشخصية و الحب و الكره فكلى البيانات و التحاليل يفترض أن لا تكون متحيزة .

**7- الدراسة الإحصائية:**

الطريقة الإحصائية المستعملة: إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على

مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعا لهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن النتائج للاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في الطريقتين التاليتين:

**7-1- النسبة المئوية:**

س ⟵ 100%

ع ⟵ X

فإن X= ع x 100 / س

X: النسبة المئوية

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س: عدد أفراد العينة.

**7-2- اختبار حسن المطابقة (كا$^2$):**

يستخدم اختبار كا$^2$ بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق بين تكرار حصل عليه الباحث ويتم حسابها بالطريقة التالية:

كا$^2$= مجموع (التكرار المشاهد – التكرار المتوقع)$^2$ / التكرار المتوقع

درجة الحرية = عدد الاقتراحات−1

مستوى الدلالة = 0.05

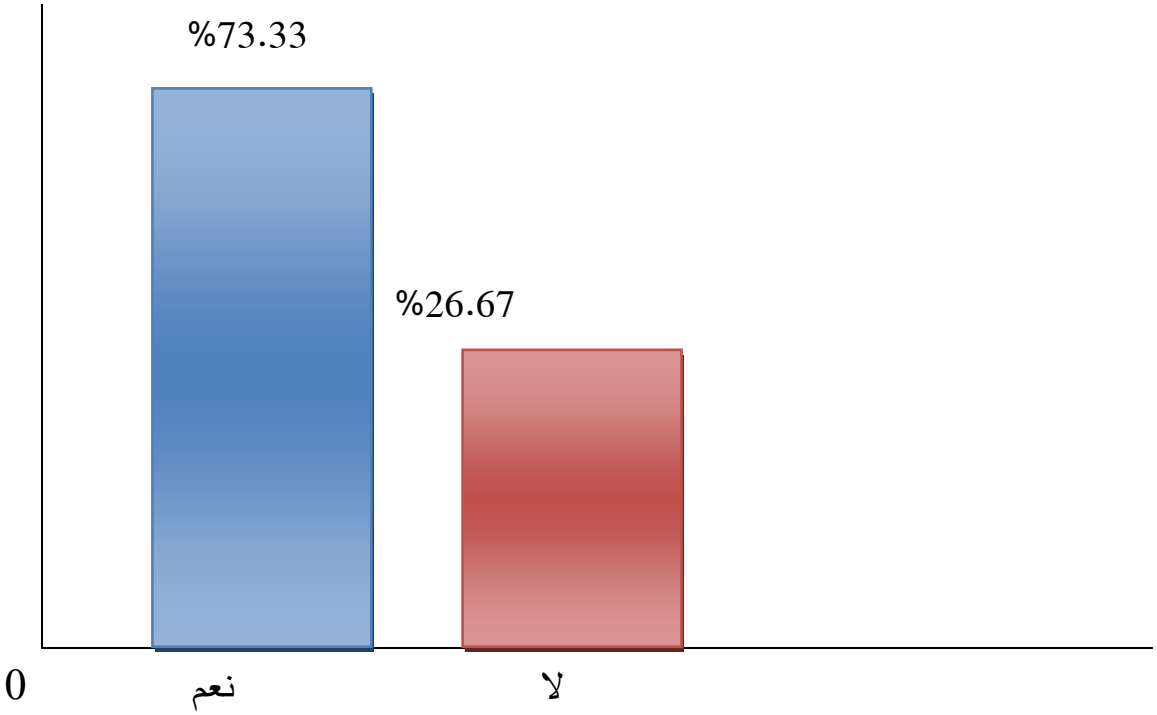
كا$^2$ الجدولية = 3.84

**العبارة الأولى:** هل انشغال بعض النسوة بوظائفهن وتأخرهن بالوصول إلى منازلهن سبب في عزوفهن عن ممارسة الرياضة؟

**الغرض منه:** توضيح مدى انشغال النسوة بوظائفهن.

**الجدول رقم 01:** يوضح عزوف النساء عن الرياضة بسبب انشغالهن بوظائفهن.

| العبارة 01 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 22 | %73.33 | 06.52 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 8 | %26.67 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 01:** يبين عزوف النساء عن الرياضة بسبب العمل.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 01 يبين أن 22 امرأة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 73.33% وأن 08 نسوة أجابوا بـ "لا" أي بنسبة 26.67%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (6.52) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ نعم والمجيبين بـ لا، مما يدل رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

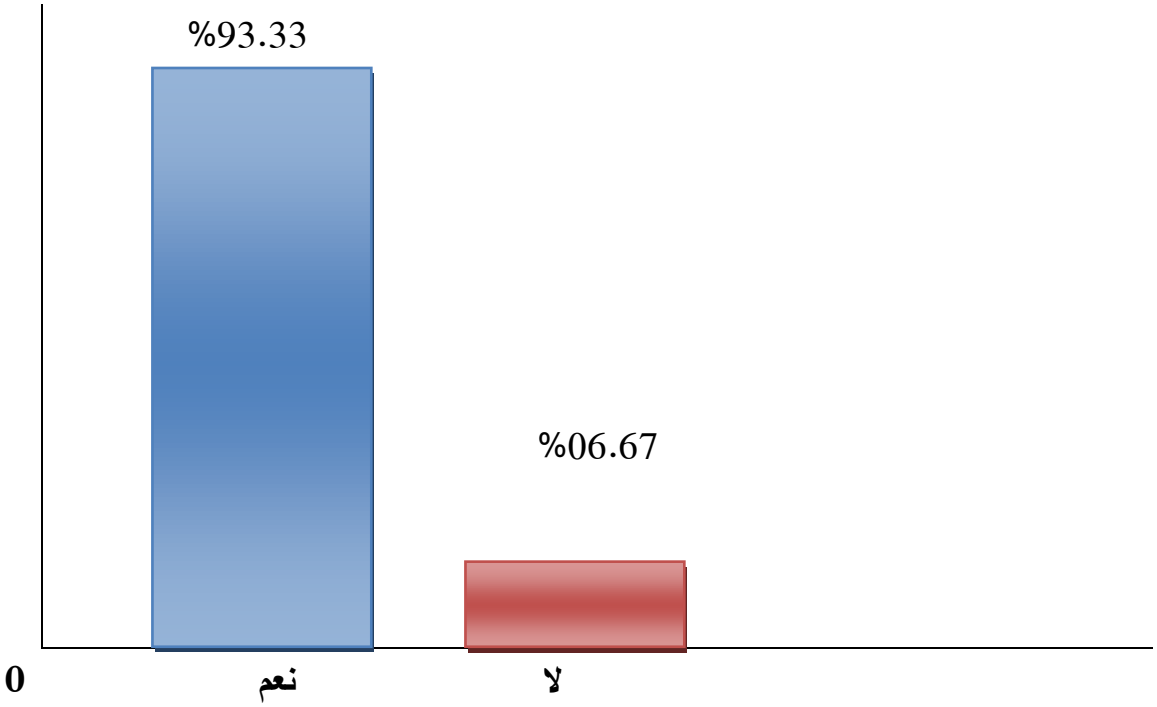
ومنه نستنتج أنه النسوة منشغلات بأمورهن والوظائف.

**العبارة الثانية:** هل الخجل والخوف من الفشل وضعف الإدارة سبب في عدم ممارسة الأنشطة الرياضية؟

**الغرض منه:** يوضح مدى خجل النساء وخوفهن من الفشل.

**الجدول رقم 02:** يوضح خوف النساء من الفشل بسبب الخجل.

| العبارة 02 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 28 | %93.33 | 22.52 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 2 | %06.67 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 02:** يبين مدى خوف النساء من الفشل.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 02 يبين أن 28 امرأة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 93.33% وأن 02 نسوة أجابوا بـ "لا" أي بنسبة 06.67%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

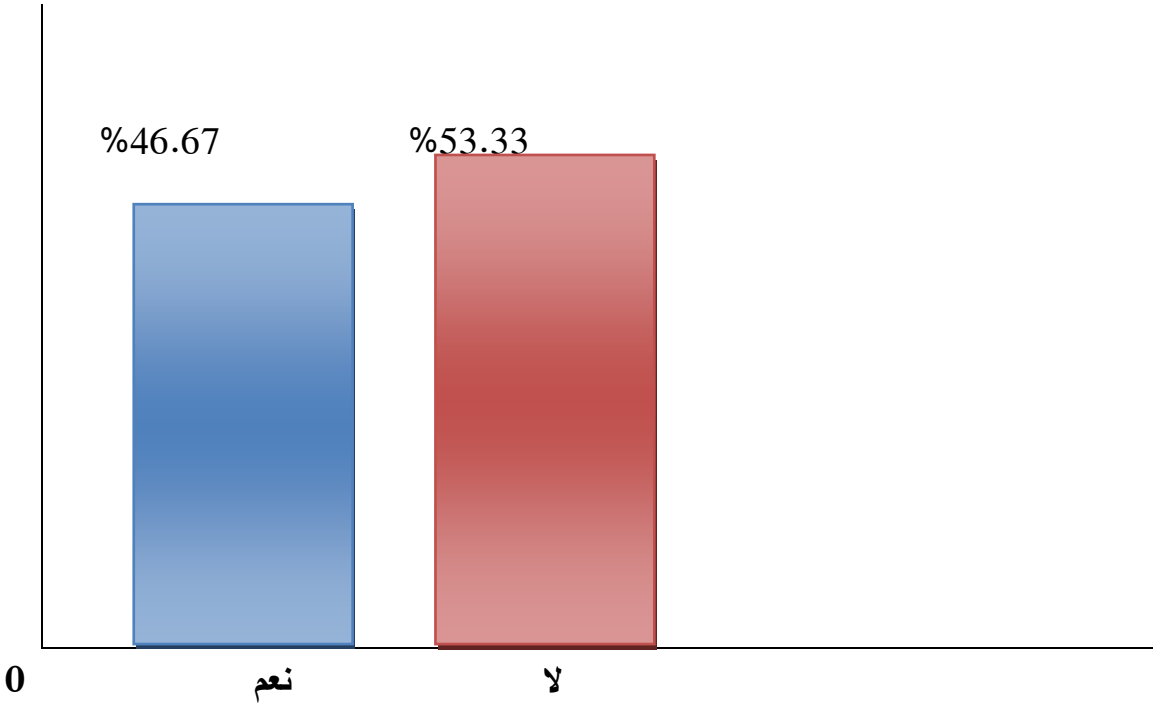
عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (22.52) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ نعم والمجيبين بـ لا، مما يدل رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. ومنه نستنتج أنه خوف الكبير من الفشل لدى النساء.

**العبارة الثالثة:** هل العاهات الجسمية وبعض الأمراض التي تعيق سلامة الجسم تشكل عائقا لممارسة الأنشطة الرياضية.

**الغرض منه:** معرفة ما اذا بسبب الشكل تمتنع المرأة عن الرياضة.

**الجدول رقم 03:** يوضح اذا هناك أمراض تمنع النسوة من ممارسة الرياضة.

| العبارة 03 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 14 | %46.67 | 00.12 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 16 | %53.33 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 03:** يبين اذا شكل الجسم أو مرض ما سبب في عزوف المرأة عن الرياضة

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 03 يبين أن 14 امرأة أجابت بـ نعم أي بنسبة 46.67% وأن 16 نسوة أجبن بـ "لا" أي بنسبة 53.33%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (00.12) أصغر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه لا يوجد فروقا ذات

دلالة إحصائية بين المجيبين بـ نعم والمجيبين بـ لا، مما يدل قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

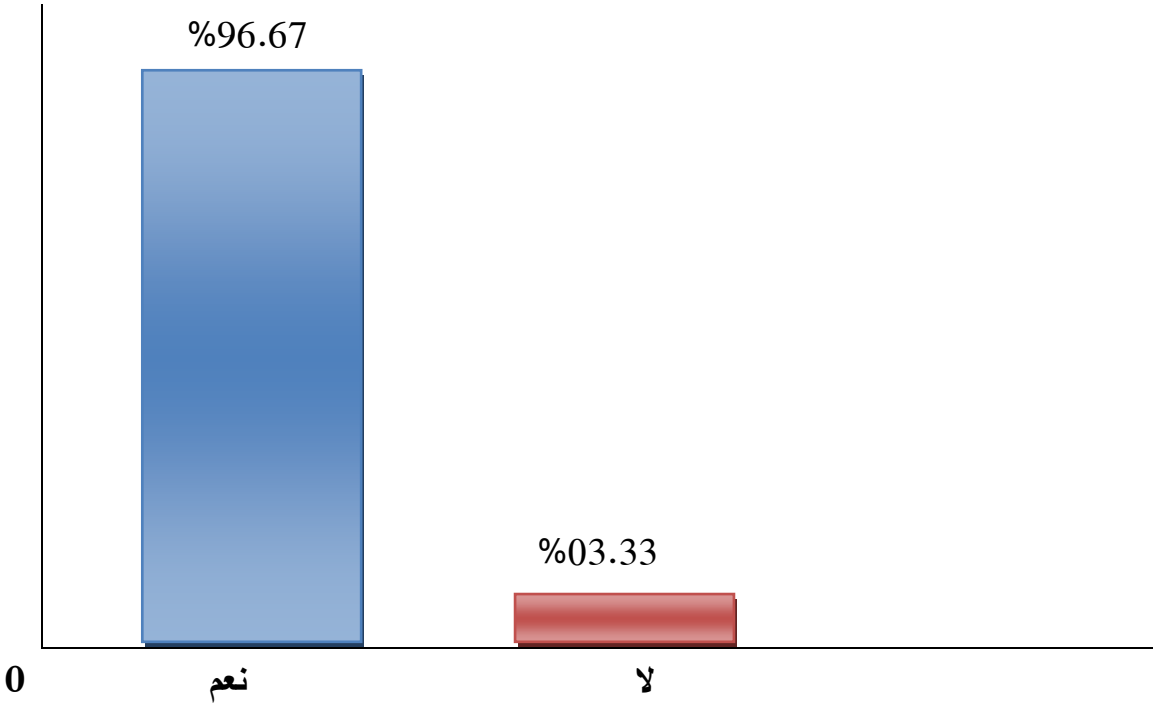
ومنه نستنتج أن مشكلة الأمراض لا تمنع المرأة عن ممارسة الرياضة.

**العبارة الرابعة:** هل العامل المادي سبب في عزوف النساء عن ممارسة الرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة العامل الاقتصادي إن كان سبب في عزوف النساء عن الممارسة.

**الجدول رقم 04:** يوضح اذا العامل المادي من أحد اسباب عزوف المرأة عن الرياضة.

| العبارة 04 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 29 | %96.67 | 26.12 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 01 | %03.33 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 04:** يبين اذا كان السبب الرئيسي هو العامل المادي لعدم ممارسة الرياضة عند النساء.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 04 يبين أن 29 امرأة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 96.67% وأن امرأة واحدة فقط أجابت بـ "لا" أي بنسبة 03.33%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (26.12) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة

إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

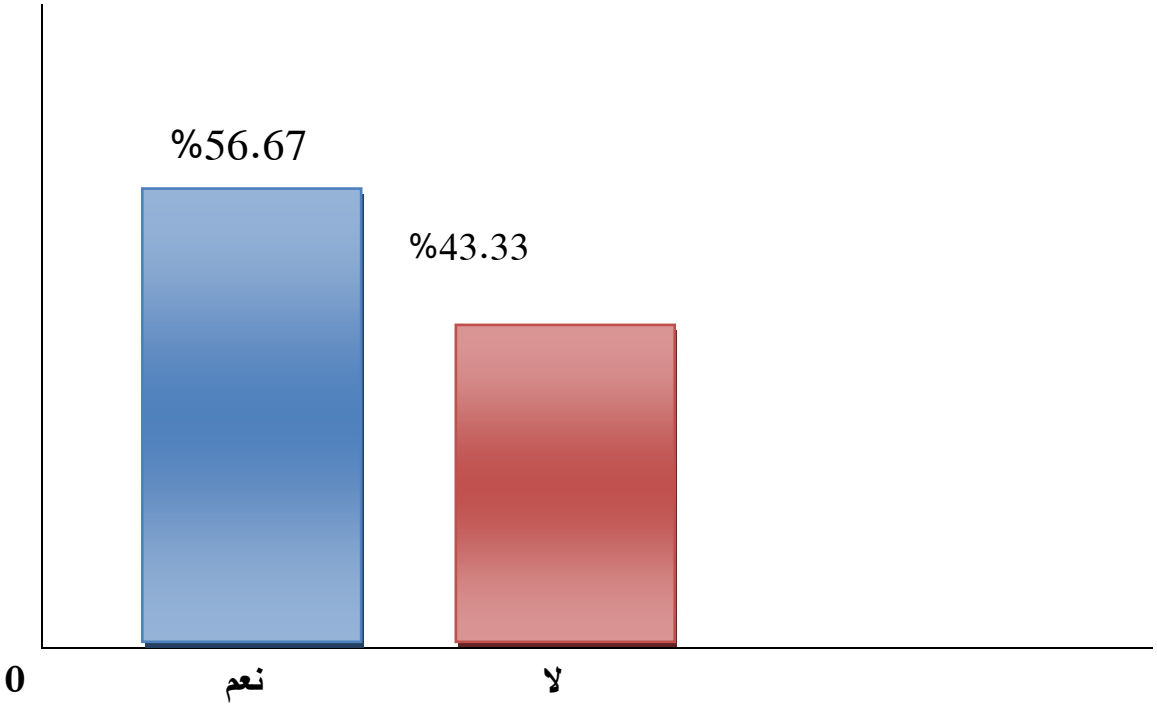
ومنه نستنتج أن الجانب المادي هو السبب الرئيسي لعزوفهن عن الممارسة.

**العبارة الخامسة:** هل انشغال بعض الطالبات بالدراسة وخوفهن من تأثر مستواهن العلمي يعيقهن عن ممارسة الرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة اذا كانت الرياضة تأثر على الجانب العلمي.

**الجدول رقم 05:** يوضح عزوف الطالبات عن الرياضة خوفا على دراستهن.

| العبارة 05 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 17 | %56.67 | 00.52 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 13 | %43.33 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 05:** يبين ما اذا الرياضة تأثر على المستوى العلمي.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 05 يبين أن 17 امرأة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 56.67% وأن 13 امرأة أجابوا بـ "لا" أي بنسبة 43.33%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (00.52) أصغر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

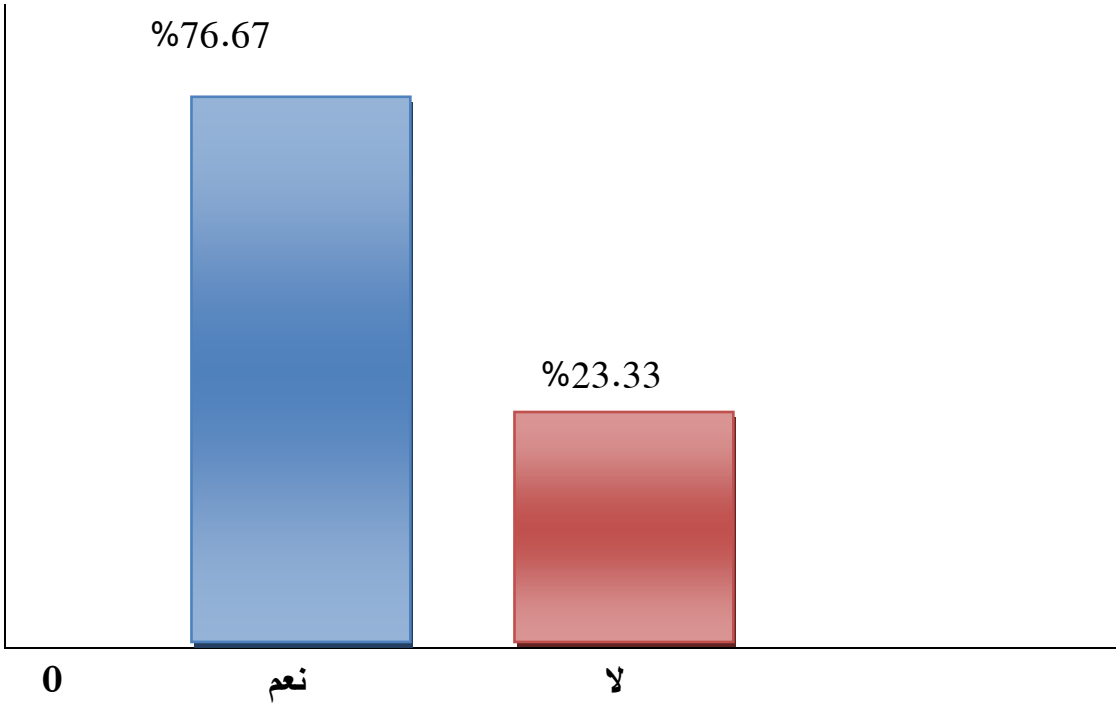
ومنه نستنتج أن الرياضة لها تأثير على المستوى العلمي لدى بعض الطالبات.

**العبارة السادسة:** هل للنظرة الاجتماعية الضيقة لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تشكل عائقا أمام ممارستهم للأنشطة الرياضية.

**الغرض منه: معرفة** نظرة المجتمع الى المرأة عند ممارسة الرياضة.

**الجدول رقم 06:** يوضح اذا المجتمع يعيق المرأة أمام ممارستها الرياضة.

| العبارة 06 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 23 | %76.67 | 08.52 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 07 | %23.33 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 06:** يوضح نظرة المجتمع الضيقة لممارسة المرأة للرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 06 يبين أن 23 امرأة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 76.67% وأن 07 أجابوا بـ "لا" أي بنسبة 23.33%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (08.52) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة

إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية.

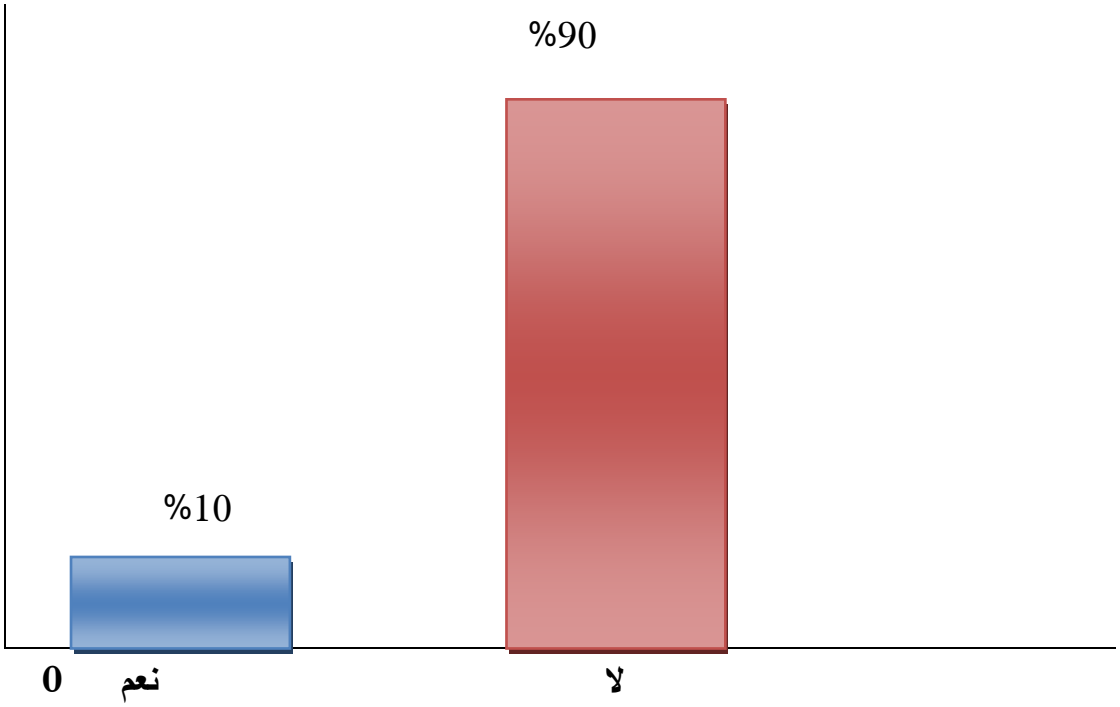
ومنه نستنتج أن المجتمع ينظر بضيق كبير للمرأة عند ممارسة الرياضة.

**العبارة السابعة:** هل يشجعك محيطك الاجتماعي على ممارسة الرياضة النسوية.

**الغرض منه:** معرفة اذا يساعد المحيط على تشجيع المرأة لممارسة الرياضة.

**الجدول رقم 07:** يوضح اذا ما المجتمع يشجع الرياضة النسوية.

| العبارة 07 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 03 | %10 | 19.2 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 27 | %90 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 07:** يبين ما اذا كان المحيط الذي تعيش فيه يهتم بالرياضة النسوية.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 07 يبين أن 03 نساء أجابوا بـ نعم أي بنسبة 10% وأن 27 أجابوا بـ "لا" أي بنسبة 90%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (19.2) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

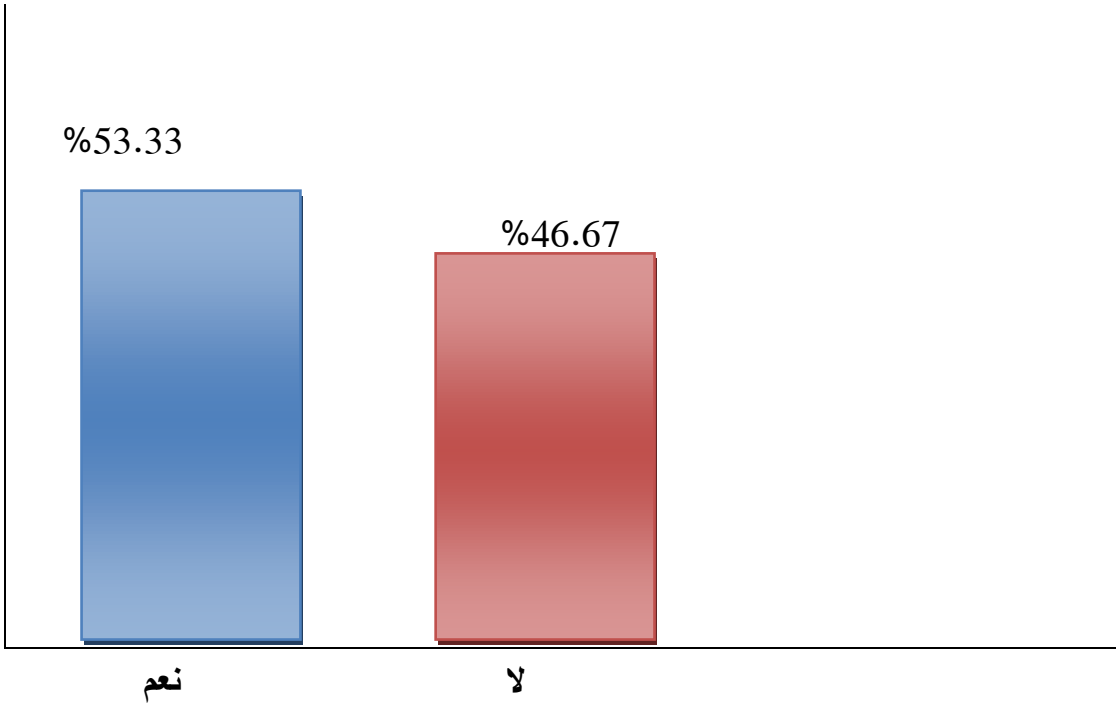
ومنه نستنتج أن عدم اهتمام المحيط بالرياضة النسوية.

**العبارة الثامنة:** هل لخوض بعض النساء من أزواجهن وترك أبنائهن تمنع من ممارسة الرياضة؟

**الغرض منه:** يوضح ما اذا كان الزوج يدعم ممارسة زوجته للرياضة.

**الجدول رقم 08:** يوضح خوف النسوة من أزواجهن عند ممارسة الرياضة.

| العبارة 08 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 16 | %53.33 | 00.12 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 14 | %46.67 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 08:** يبين خوف المرأة من عدم اهتمامها بالزوج والأبناء عند ممارسة الرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 08 يبين أن 16 امرأة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 53.33% وأن 14 امرأة أجابوا بـ "لا" بنسبة 46.67%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (00.12) أصغر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه لا يوجد فروقا ذات

دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

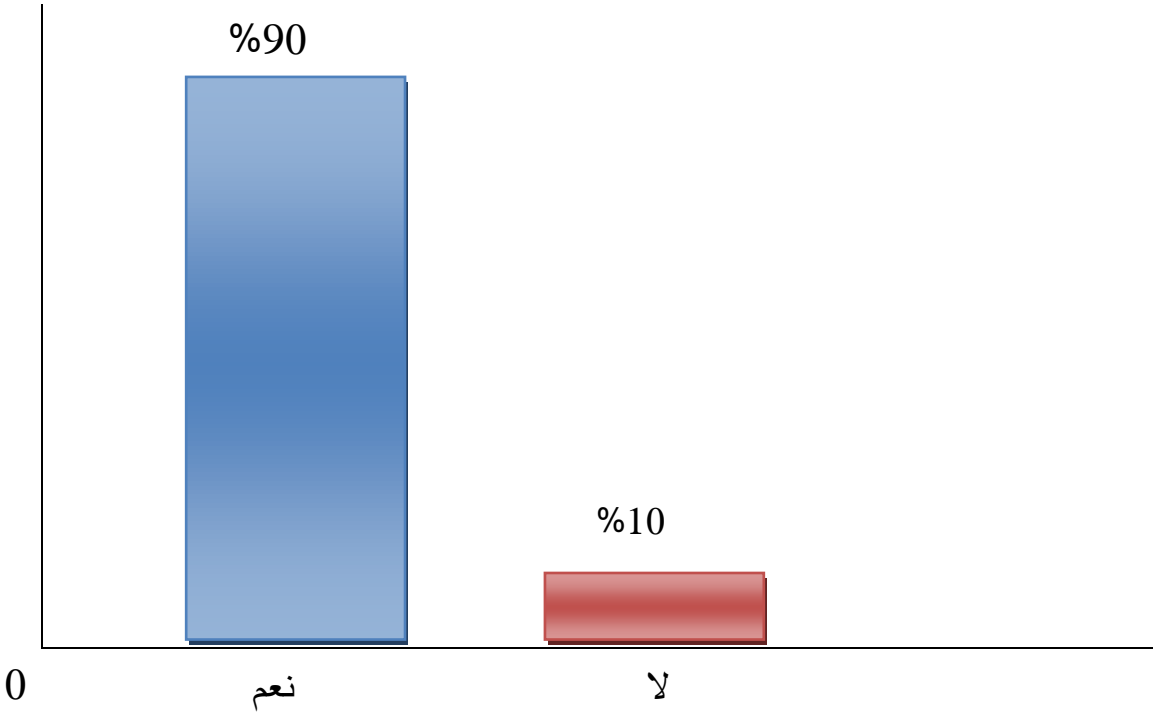
ومنه نستنتج أن خوف المرأة من عدم اهتمام بالزوج والأبناء.

**العبارة التاسعة:** هل لقلة النوادي والصالات الرياضية الخاصة بالنساء يشكل عائقا أمام ممارستهم الرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة ما اذا عزوف النساء عن الرياضة هو قلة النوادي.

**الجدول رقم 09:** يوضح سبب عزوف النساء عن الرياضة لقلة الصالات الرياضية.

| العبارة 09 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 27 | %90 | 19.2 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 03 | %10 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 09:** يبين اذا ما كانت النوادي والصالات الرياضية عائق أمام ممارسة الرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 09 يبين أن 27 امرأة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 90% وأن 03 نساء أجابوا بـ "لا" بنسبة 10%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (19.2) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

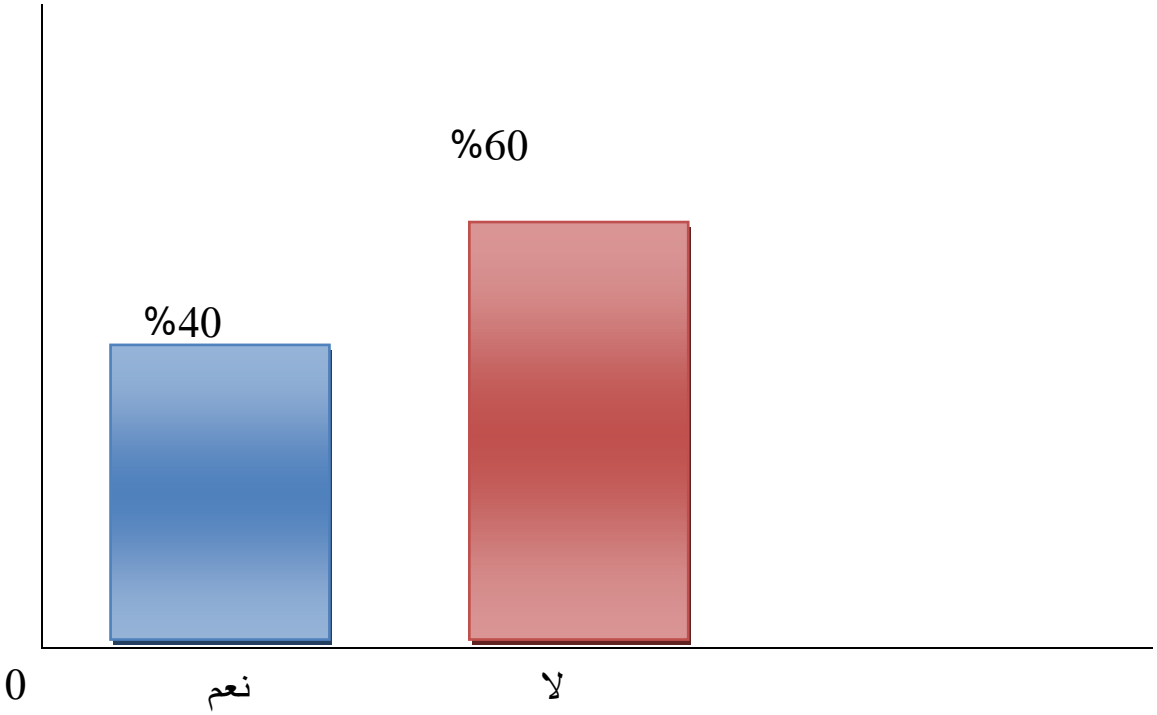
ومنه نستنتج أن انعدام النوادي والصالات الرياضية هو عائق كبير للممارسة.

**العبارة العاشرة:** هل للسمنة سبب في امتناع بعض النساء عن ممارسة الأنشطة الرياضية؟

**الغرض منه:** معرفة اذا السمنة سبب في امتناع النسوة عن الرياضة.

**الجدول رقم 10:** يوضح امتناع المرأة عن الرياضة بسبب السمنة.

| العبارة 10 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 12 | %40 | 1.2 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 18 | %60 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 10:** يبين اذا ما كانت السمنة سببا لعدم ممارسة الرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 10 يبين أن 12 امرأة أجابوا بـ نعم بنسبة 40% وأن 18 امرأة أجابوا بـ "لا" بنسبة 60%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية أم لا؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (1.2) أصغر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

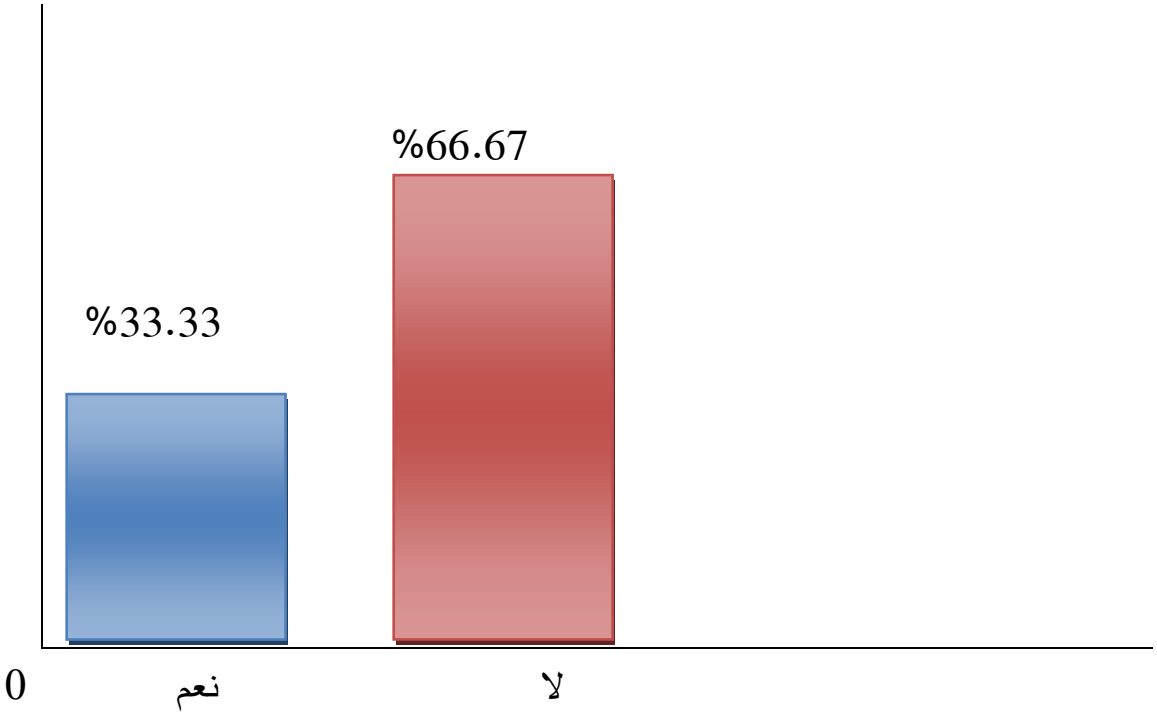
ومنه نستنتج أن السمنة ليست السبب الوحيد لعدم ممارسة الرياضة.

**العبارة الحادي عشر:** هل نقص التوعية في وسائل الإعلام عن هذا النوع من الرياضة سبب في امتناعهن عن الرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة اهتمام الإعلام بالرياضة النسوية.

**الجدول رقم 11:** يوضح اذا ما كان نقص التوعية لممارسة الرياضة.

| العبارة 11 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 10 | %33.33 | 03.32 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 20 | %66.67 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 11:** يبين اذا ما نقص التوعية في الاعلام سبب عدم المعرفة للرياضة النسوية

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 11 يبين أن 10 نساء أجابوا بـ نعم بنسبة 33.33% وأن 20 امرأة أجابوا بـ "لا" بنسبة 66.67%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (3.32) أصغر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

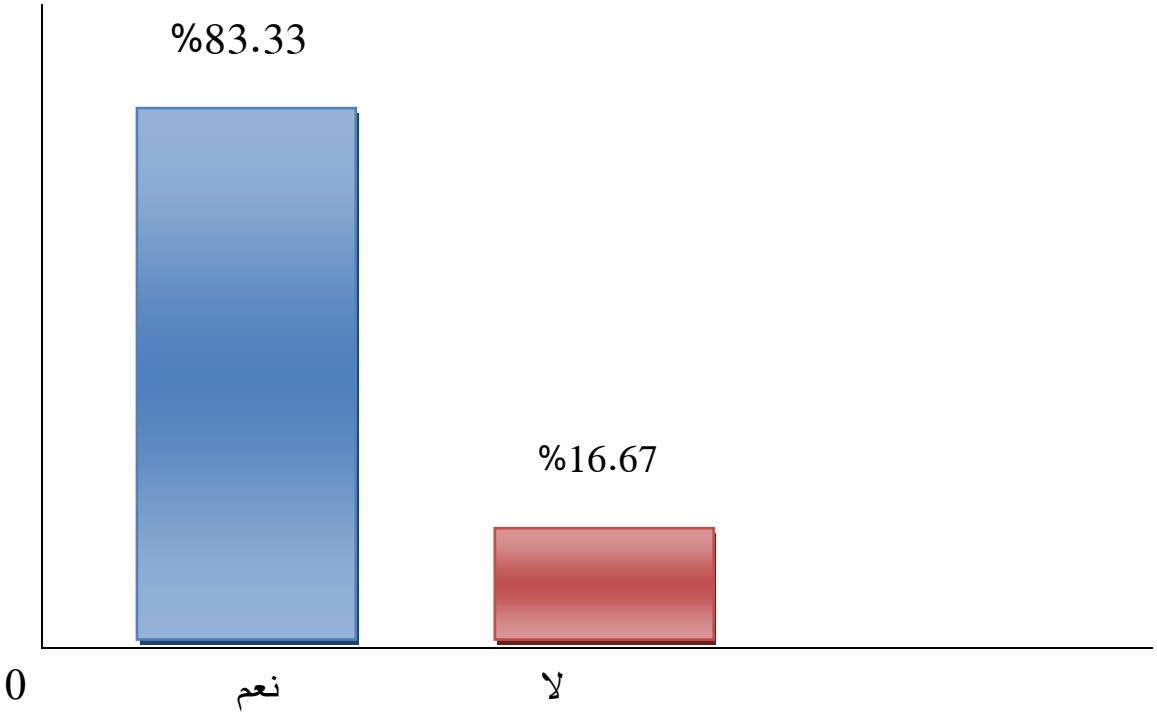
ومنه نستنتج أن نقص التوعية هو سبب في الممارسة الرياضية.

**العبارة الثاني عشر:** هل عدم توفير الاختصاصيين المؤهلين للتدريب سبب في عزوف عن ممارسة الرياضة؟

**الغرض منه: معرفة** ما اذا كان للمدربين أثر في ممارسة الرياضة.

**الجدول رقم 12:** يوضح اذا ما كان عدم توفير المختصين سبب عدم ممارسة المرأة للرياضة.

| العبارة 12 | التكرار | النسبة المئوية | $كا^2$ المحسوبة | $كا^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 25 | %83.33 | 13.32 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 5 | %16.67 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 12:** يبين عدم توفير المختصين في المجال الرياضي.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 12 يبين أن 25 امرأة أجابوا بـ نعم بنسبة 83.33% وأن 5 نساء أجابوا بـ "لا" بنسبة 16.67%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية أم لا؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (13.32) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

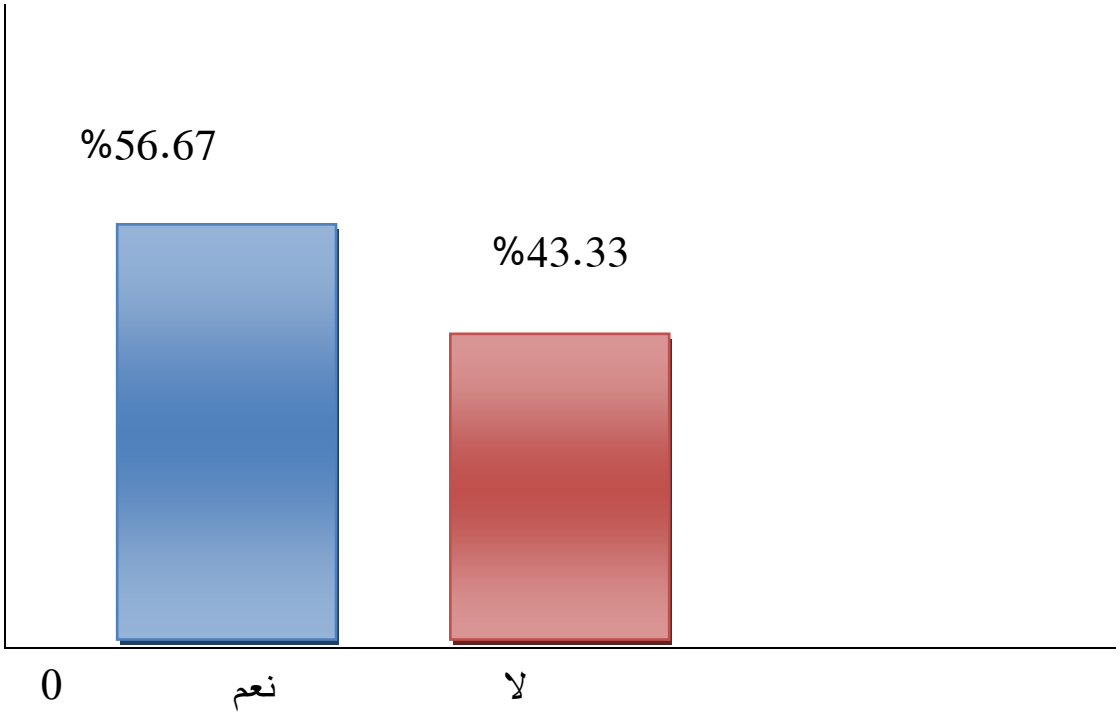
ومنه نستنتج أن نقص المختصين في المجال الرياضي.

**العبارة الثالثة عشر:** هل ينتابك الشعور بالتعب والأرق أثناء ممارستك للرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة اذا ما يصيب التعب والأرق المرأة أثناء ممارسة الرياضة.

**الجدول رقم 13:** يوضح أثر الشعور بالتعب أثناء الرياضة.

| العبارة 13 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 17 | %56.67 | 00.52 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 13 | %43.33 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 13:** يبين الشعور بالأرق والتعب أثناء ممارسة الرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 13 يبين أن 17 امرأة أجابوا بـ نعم بنسبة 56.67% وأن 13 امرأة أجابوا بـ "لا" بنسبة 43.33%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية ؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (00.52) أصغر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

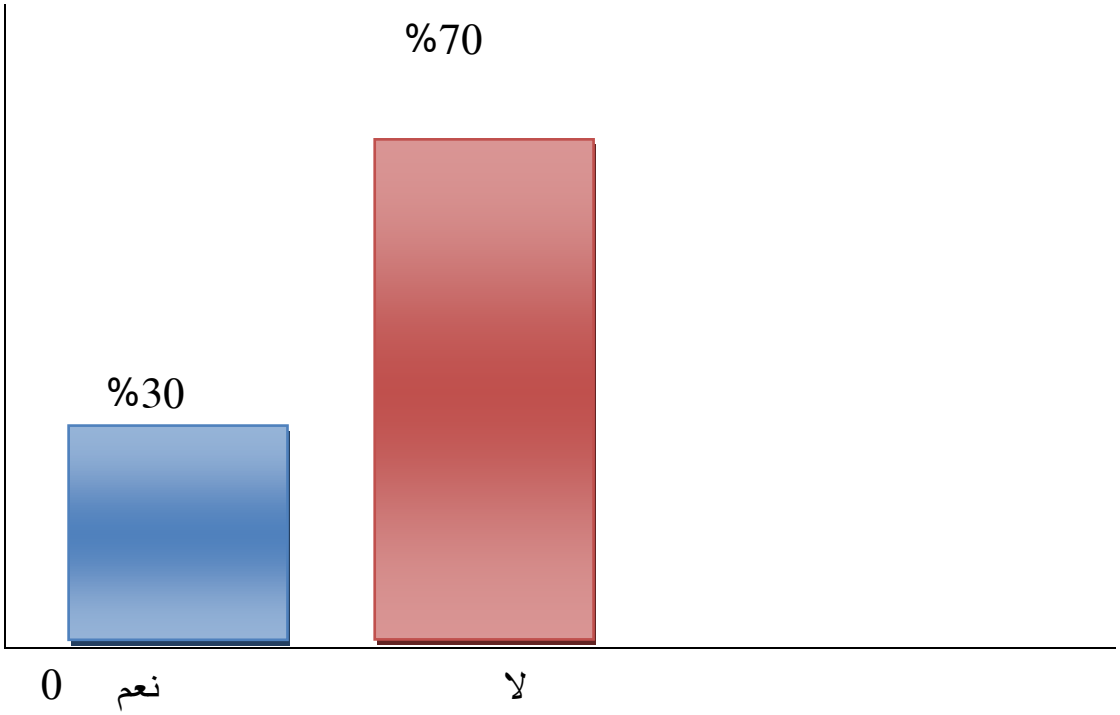
ومنه نستنتج أن يؤثر الشعور بالتعب أثناء الممارسة الرياضية.

**العبارة الرابعة عشر:** هل تعتقدين أنك لا تستطيعي ممارسة الرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة ما اذا تستطيع المرأة ممارسة الرياضة.

**الجدول رقم 14:** قدرة المرأة على ممارسة الرياضة.

| العبارة 14 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 09 | %30 | 04.8 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 21 | %70 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 14:** يبين اذا ما كانت المرأة تستطيع ممارسة الرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 14 يبين أن 09 نساء أجابوا بـ نعم أي بنسبة 30% وأن 21 امرأة أجابوا بـ "لا" بنسبة 70%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية ؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (04.8) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

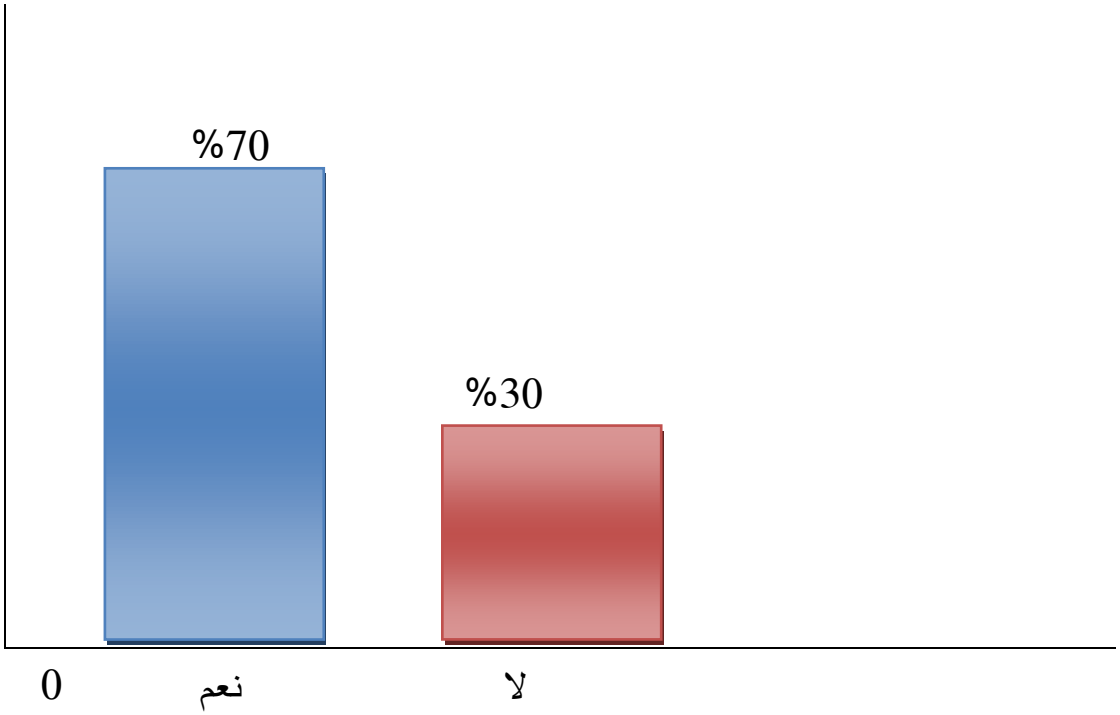
ومنه نستنتج أن لا تستطيع المرأة ممارسة الرياضة.

**العبارة الخامسة عشر**: هل عدم المعرفة لممارسة الرياضة وعدم إتقانها سبب في عزوف النساء عن الأنشطة الرياضية؟

**الغرض منه:** يوضح إذ عدم إتقان الرياضة بسبب العزوف عنها.

**الجدول رقم 15:** يوضح سبب عزوف المرأة بسبب عدم اتقانها دون مختصين.

| العبارة 15 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 21 | %70 | 04.8 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 09 | %30 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 15:** يبين سبب العزوف لعدم معرفة واتقان الرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 15 يبين أن 21 امرأة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 70% وأن 09 نساء أجابوا بـ "لا" بنسبة 30%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية أم لا؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (04.8) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

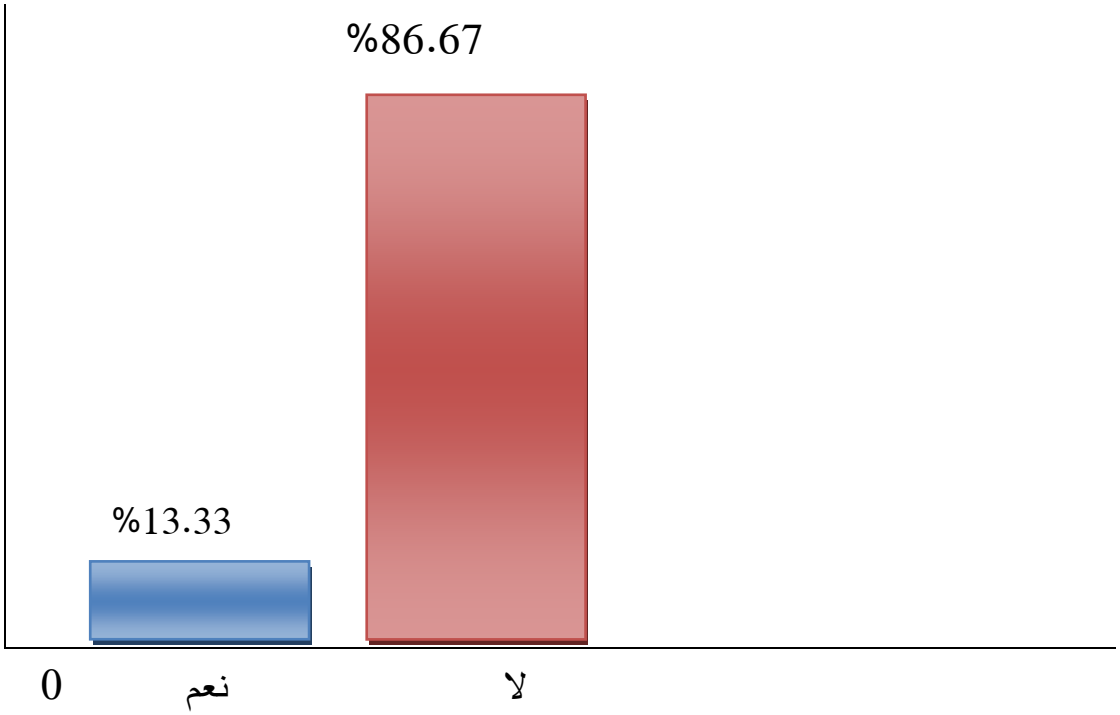
ومنه نستنتج أن نقص الثقافة هي سبب في عزوف النساء عن الرياضة

**العبارة السادسة عشر:** هل عزوف النساء عن ممارسة الأنشطة الرياضية يرجع إلى عدم اهتمام الجهات المختصة بالرياضة النسوية؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان لأخصائيين دور في إصدار هذه الرياضة

**الجدول رقم 16:** يوضح إذا كان دور الأخصائيين للاهتمام بهذه الجهات

| العبارة 16 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 04 | %13.33 | 16.12 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 26 | %86.67 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 16:** يبين اذا عدم الاهتمام الجهات المختصة سبب في العزوف عن الرياضة النسوية.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 16 يبين أن 04 نسوة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 13.33% وأن 26 امرأة أجابوا بـ "لا" بنسبة 86.67%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية أم لا؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (16.12) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة

إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

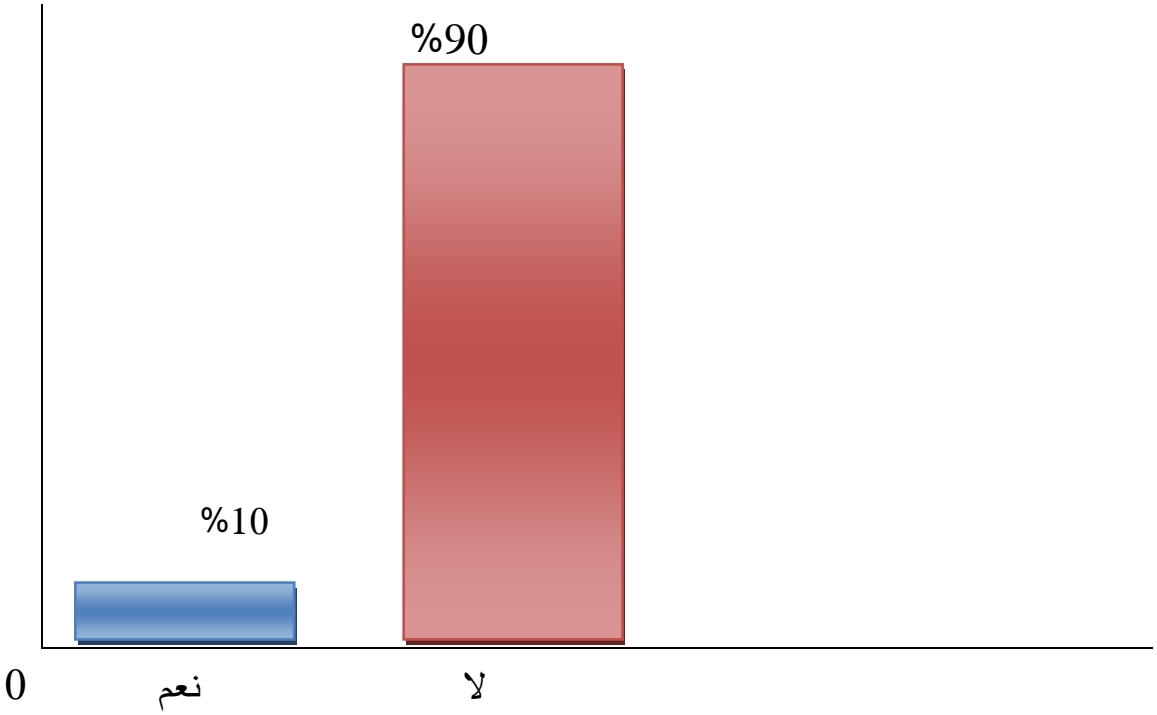
ومنه نستنتج أن عدم اهتمام الجهات المختصة سبب عزوف النساء عن الرياضة

**العبارة السابعة عشر:** هل تشجعك أسرتك على ممارسة الرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة مدى مساهمة الأسرة في تشجيع بناتها على ممارسة الرياضة

**الجدول رقم 17:** يوضح مدى تشجيع الأسرة على ممارسة الرياضة

| العبارة 17 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 03 | %10 | 19.2 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 27 | %90 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 16:** يبين مدى تشجيع الأسرة لبناتها على ممارسة الرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 17 يبين أن 03 نسوة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 10% وأن 27 امرأة أجابوا بـ "لا" بنسبة 90%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية أم لا؟

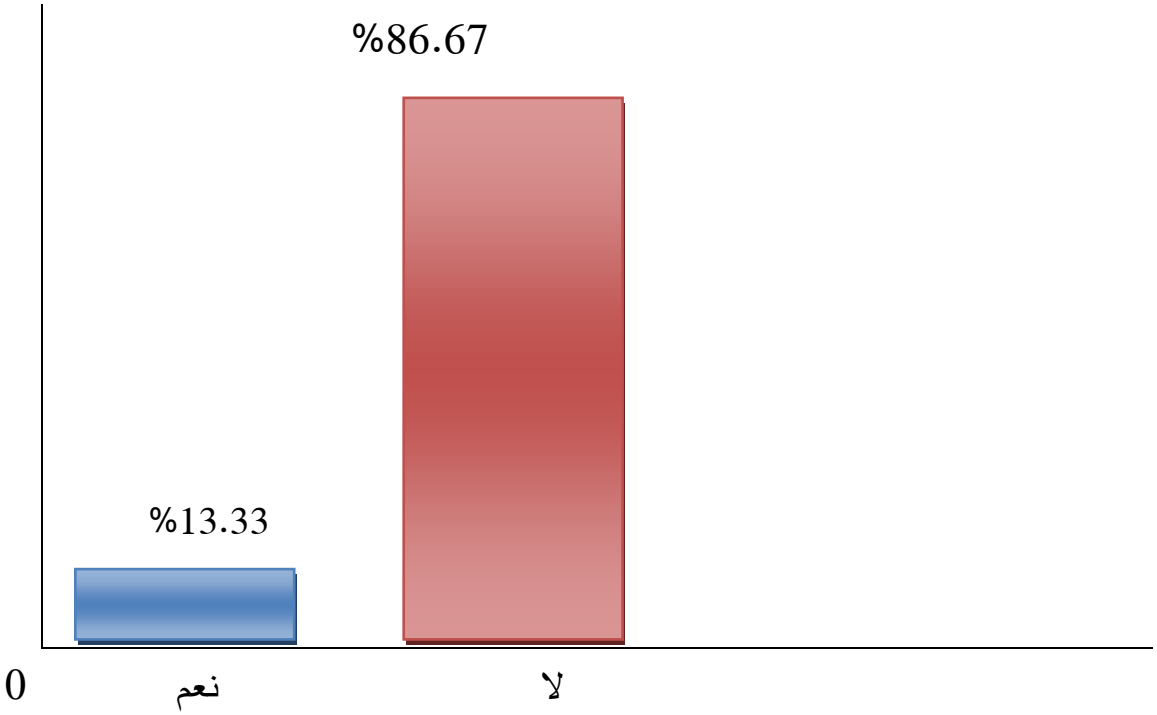
عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (19.2) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. ومنه نستنتج أن النسوة ترى أن الأسرة غير مشجعة لذلك.

**العبارة الثامنة عشر:** هل هناك ممارسين للتربية البدنية والرياضية في العائلة؟

**الغرض منه:** معرفة وجود ممارسين للتربية البدنية والرياضية في العائلة، الأمر الذي قاد الفتاة على ذلك.

**الجدول رقم 18:** يبين إن كان ممارسين للتربية البدنية والرياضية في العائلة.

| العبارة 18 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 04 | %13.33 | 16.12 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 26 | %86.67 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 18:** يبين النقص الواضح في ممارسة التربية البدنية والرياضية من طرف العائلة الجزائرية.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 18 يبين أن 04 نسوة أجابوا بـ نعم أي بنسبة 13.33% وأن 26 امرأة أجابوا بـ "لا" بنسبة 86.67%. فهل توجد فروقا دالة إحصائية أم لا؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (16.12) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بـ نعم والمجيبات بـ لا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية

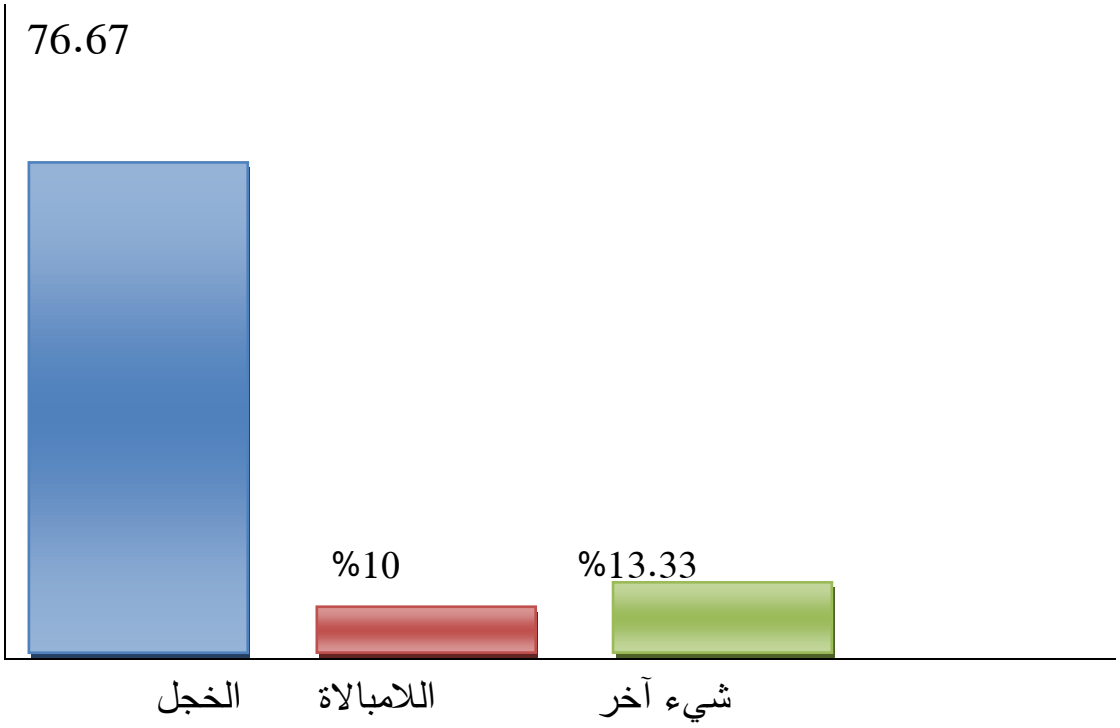
وقبول الفرضية البديلة. ومنه نستنتج أن الممارسين للتربية البدنية والرياضية في العائلة الجزائرية نادرين أو نقول هناك نقص واضح.

**العبارة التاسعة عشر:** ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاطات الرياضية؟

**الغرض منه:** هو معرفة شعور المرأة أثناء ممارسة النشاطات الرياضية.

**الجدول رقم 19:** يبين شعور النساء أثناء ممارستهن للنشاطات الرياضية.

| العبارة 19 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| الخجل | 23 | %76.67 | 25.4 | 05.99 | 0.05 | 02 | دال |
| اللامبالاة | 03 | %10 | | | | | |
| شيء آخر | 04 | %13.33 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 19:** يبين طغي الخجل وهو الشعور الوحيد أثناء ممارسة الرياضة

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 19 يبين أن 23 من النساء يشعرن بالخجل أي بنسبة 76.67% وأن 03 نساء يشعرن باللامبالاة بنسبة 10%، وأيضا 04 نسوة يشعرن بشيء آخر أي بنسبة 13.33%. فهل هذه الفروق دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (25.4) أكبر من كا$^2$ الجدولية (5.99) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بالخجل والمجيبات باللامبالاة وأيضا شيء آخر، مما يدل

على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. ومنه نستنتج أن أغلبية النسوة يشعرن بالخجل أثناء ممارستهن للنشاطات الرياضية.

**العبارة العشرون:** هل تعتبرين أن التمسك بالدين الإسلامي بدرجة كبيرة يعيقك عن ممارسة النشاطات الرياضية.

**الغرض منه:** معرفة اذا ما كان الجانب الديني يعيق المرأة عن الرياضة.

**الجدول رقم 20:** يوضح مدى تمسك المرأة بالدين اذا ما يعيقها عن الرياضة.

| العبارة 20 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 11 | %36.67 | 02.12 | 03.84 | 0.05 | 01 | غير دال |
| لا | 19 | %63.33 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |

**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 20:** يبين اذا ما كان الجانب الديني يعيق المرأة عن ممارسة الرياضة.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 20 الذي يبين أن 11 امرأة أجابوا بنعم أي بنسبة 36.67% وأن 19 امرأة أجابوا بلا بنسبة 63.33%. فهل توجد فروق دالة إحصائية أم لا؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (02.12) أصغر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه لا يوجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين المجيبات بنعم والمجيبات أيضا بلا، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

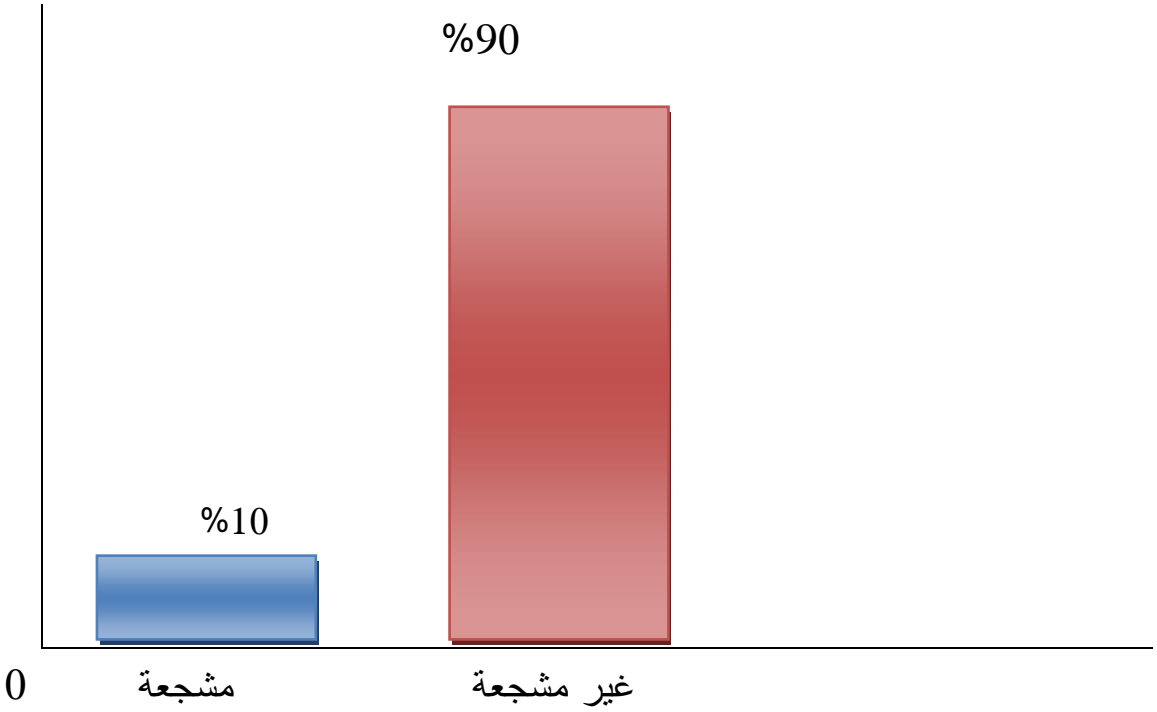
ومنه نستنتج أن التمسك بالدين الإسلامي لا يعيق عن ممارسة الرياضة.

**العبارة الحادي والعشرون:** كيف ترين نظرة مجتمعك في ممارسة المرأة للرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة إن كان المجتمع ومن الجانب الديني مشجع أو غير مشجع لممارسة الرياضة من طرف المرأة.

الجدول رقم 21: يبين نظرة المجتمع إلى ممارسة الرياضة من طرف المرأة.

| العبارة 21 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| مشجعة | 03 | %10 | 19.2 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| غير مشجعة | 27 | %90 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 21:** يبين نظرة المجتمع لممارسة المرأة لرياضة

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 21 الذي يبين أن 03 نسوة يرون أن المجتمع مشجع بنسبة 10% وأن 27 امرأة ترى أن المجتمع غير مشجع لممارسة المرأة للرياضة بنسبة 90% ترى عكس ذلك. فهل هناك فروق دالة إحصائية أم لا؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (19.2) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بمشجعة والمجيبات أيضا بغير مشجعة، مما يدل على رفض

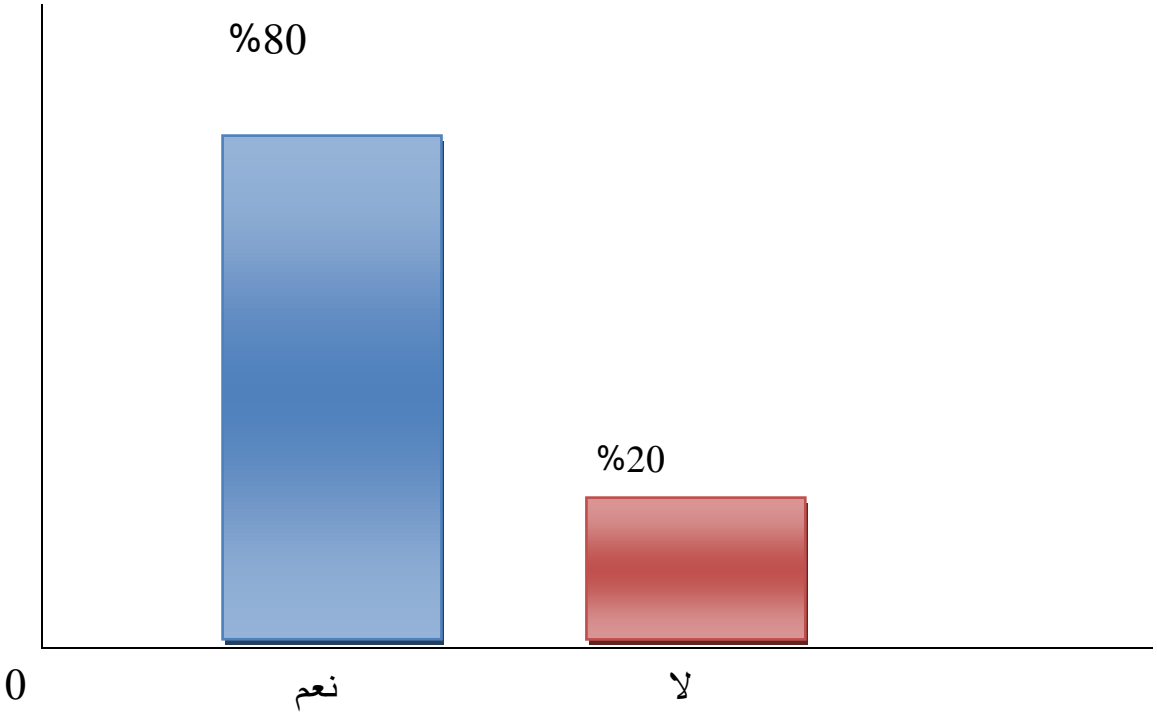
الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. ومنه نستنتج أن المجتمع غير مشجع لممارسة المرأة للرياضة.

**العبارة الثانية والعشرون:** هل سبق وأن انتقدك أحد أثناء ممارستك للرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة هل المجتمع ينتقد الممارسات للرياضة أم يشجعهن.

**الجدول رقم 22:** يبين إن كان قد انتقدت أحدهن أثناء ممارسة الرياضة.

| العبارة 22 | التكرار | النسبة المئوية | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة إحصائية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نعم | 24 | %10 | 10.8 | 03.84 | 0.05 | 01 | دال |
| لا | 06 | %90 | | | | | |
| المجموع | 30 | %100 | | | | | |




**التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 21:** يبين أن المرأة انتقدت من قبل أثناء ممارستها للنشاط الرياضي.

**عرض وتحليل النتائج:**

من خلال نتائج الجدول رقم 22 الذي يبين أن 24 امرأة أجابت بنعم بنسبة 80% وأن 06 نسوة أجبن بلا بنسبة 20%. فهل هذه الفروق دالة إحصائية؟

عند استخدام اختبار كا$^2$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجدنا أن كا$^2$ المحسوبة (10.8) أكبر من كا$^2$ الجدولية (3.84) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبات بنعم والمجيبات بلا، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

ومنه نستنتج أن المجتمع الجزائري قد سبق وانتقد المرأة أثناء ممارستها للرياضة.

**8- مناقشة الفرضيات :**

1- بعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للنساء بولاية مستغانم وعين النويصي المدونة في الجداول المتعلقة بالأسئلة: (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10) ، من إجابات النساء يرون أن الوسط البيئي والاجتماعي يعتبر عائق لممارسة الرياضة بسبب النظرة الاجتماعية الضيقة في الجدول 6.

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها أنها اعتبرت النظرة الاجتماعية ومحيطها اعتبار الممارسة الرياضية للنساء عائق أمام مزاولتهن النوادي الرياضية.

2-بعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للنساء بولاية مستغانم وعين النويصي المدونة في الجداول المتعلقة بالأسئلة: (1-2-3-4-5-6)، من إجابات النساء يرون أن قلة النوادي والتوعية لثقافة ممارسة الرياضة بولاية مستغانم وذلك بسبب عدم توفر الاختصاصيين المؤهلين لتدريب النساء في الجدول 12 .

وهذا ما يحقق الفرضية الثانية والتي مفادها التركيز على كيفية التوعية لفتح نوادٍ وصالات رياضية بولاية مستغانم.

3- بعد تحليل نتائج الاستبيان الموجه للنساء بولاية مستغانم وعين النويصي المدونة في الجداول المتعلقة بالأسئلة: ( 1-2-3-4-5-6) من إجابات النساء اجبن

بالنفي بما يتعلق بأن العامل الديني يمنعهن عن ممارسة الرياضة وهذا ما نفي في الجدول 20 اذ أنّ تمسّكك بالدّين الإسلامي بدرجة كبيرة يعيقك عن ممارسة النشاطات الرياضية.

وهذا ما ينفي الفرضية الثالثة والتي مفادها أنّال تمسّكك بالدّين الإسلامي لا يعيق المرأة عن ممارسة النشاطات الرياضية.

**9- الاستنتاجات:**

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها بعد تحليل الاستمارات الموزعة على النساء تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- معظم النساء مهتمات بوظائفهن أكثر من الرياضة.
- يعتبر العامل المادي أحد أسباب عزوف المرأة عن الرياضة.
- هناك علاقة وطيدة بين الجانب الديني ونظرة المجتمع لعدم ممارسة الرياضة عند المرأة.

**10- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية :**

في حدود ما توصلت إليه الدراسة الحالية يوصي النساء بما يلي :

1 -تشجيع المرأة على ممارسة الرياضة.

2 -توفير الإمكانيات المادية و المعنوية.

3-توعية الأسرة بأهمية ممارسة المرأة للرياضة.

4-زرع الثقافة الرياضية لدى جميع النساء خاصة الأولياء لأنهم العائق في بعض الأحياء.

5-توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة الرياضة بكل حرية.

**11- الخلاصة العامة :**

من خلال الدراسة خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن الوسط البيئي والاجتماعي (العادات والتقاليد) أثرت سلبا على النسوة وأجبرهن على اختصار ممارسة الرياضة خاصة من الجانب الاقتصادي والمستوى المعيشي للأسر، كما أن غياب الدعم المادي والمعنوي في ما يخص المرأة .

وجدنا بعض النساء يعترفن بأهمية العمل على ممارسة الرياضة آما البعض الآخر يهتمن بالرياضة ويكشفن عن رغبتهن في ممارستها اذ توفر لهن الجو المناسب ( تشجيع المحيط الاجتماعي، تشجيع الأسر، الإمكانيات اللازمة، توفير المختصين والصالات).

# قائمة المصادر والمراجع

باللغة العربية:


1- السعداني، كمال درويش السعداني خليل لاحتراف في كرة القدم 2006 مركز الكتاب ص 41.

2- إبراهيم، إياد عبد الكريم العزائي، مروان عيد المجيد علم الاجتماع التربوي الرياضي 2007 عمان دار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة ص 131-132.

3- إبراهيم، إياد عبد الكريم العزائي، مروان عيد المجيد، علم الاجتماع التربوي الرياضي، 2007 عمان دار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة.

4- أحمد، رشوان حسين عبد الحميد الأسرة والمجتمع 2003 مؤسسة شباب مصر ص 53.

5- أحمد، رشوان حسين عبد الحميد، الأسرة والمجتمع 2003، مؤسسة شباب مصر.

6- أسباب اقتصار ممارسة الفتيات عن التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات فقط ، سعدون محمد امزيان، موهو هلال، سي مزيان يحي.

7- التأثير الفيزيولوجية المترتبة على التوقف عن التدريب البدني لمدة 8 أسابيع 2009.

8- التأثير الفيزيولوجية المترتبة على التوقف عن التدريب البدني لمدة 8 أسابيع 2009 ص 02.

9- الجبور، نايف مفضي الرياضات النسوية الفردية 2012 مكتبة المجتمع العربي 128ص .

10- حسنين، محمد صبحي القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية 1995.

11- الحوري، عكلة سليمان علم النفس الرياضي، رؤية معاصرة 2016 القاهرة مركز الكتاب الحديث.

12- الدين، محمد علي جلال الصحة الرياضية 2004 المركز العربي للنشر ص 09.

13- سالم، عبد العزيز صلاح الرياضة عبر العصور تاريخها وأثارها 2001 مركز الكتاب للنشر ص 145.

14- السكري، خيرية ابراهيم المرأة ورياضة المشي 2000 منشأة المعارف

15- السكري، خيرية إبراهيم المرأة ورياضة المشي 2000 منشأة المعارف

16- السليم، منتديات رياضية العقل السليم في الجسم، فوائد ممارسة الرياضة.

17- السيد، سميرة أحمد علم الاجتماع والتربية 1999 دار الفكر العربي ص 116.

18- الشافعي، سوزان أحمد مرسي ، حسن أحمد تاريخ الرياضة في المجتمعين العربي والدولي 1999 منشأة المعارف ص 403.

19- الشربيني، أشرف محمد عبد الغني ، أميمة محمود الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق 2003 كلية رياض الأطفال جامعة الإسكندرية ص 13-14.

20- صدرالدين، عماد مجلة علوم التربية الرياضية 2013

21- علي، مروش المرأة والرياضة 1999 دار الهدى ص 5

22- عمران، روز غازي علم النفس الرياضي 2015 عمان دار أمجد للنشر والتوزيع.

23- العيادي، جلال، علم النفس الاجتماعي.

24- فتيحة، بن لكحل محمد وليد – لعباني معوقات الإحتراف الرياضي في كرة القدم الجزائرية من خلال الملاعب والمنشآة الرياضية المختلفة 2014-2015.

25- محمد، عز الدين، الرياضة النسوية هذه الوحدة، 1991 العدد 249 مجلة الوحدة.

26- الميلادي، عبد المنعم الصحة النفسية 2003 مؤسسة شباب الجامعة ص 04.

27- النخبة الرياضة والصحة في حياتنا 2010 دار اليازوري العلمية

والرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية 1998 ص 118 الجزائر

28- الوجه الآخر للرياضة: عوامل الاغتراب في الرياضة المعاصرة 2015 المجتمع العربي.

29- الوجه الآخر للرياضة: عوامل الاغتراب في الرياضة المعاصرة 2016 المجمع العربي.

باللغة الفرنسية:

30- http://mawdoo3.com/2016

31- http://mawdoo3.com/

32- http://www.iraqacad.org

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس –مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

**استمارة استبيان موجهة للنساء**

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي، يشرفنا أن نتقدم لسيادتكم المحترمة بطلبنا هذا بغية الأخذ بآرائكم السديدة حوا عبارات المحاور المناسبة للموضوع:

**معوقات ممارسة الرياضة النسوية بمستغانم**

لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية. أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة

ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان

**ملاحظة:** وضع علامة (x) في مربع الإجابة.

**المحور الأول: الوسط البيئي والاجتماعي يمنع المرأة من ممارسة الرياضة**

س1: هل انشغال بعض النسوة بوظائفهن وتأخرهن بالوصول إلى منازلهن سبب في عزوفهن عن ممارسة الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س2: هل الخجل والخوف من الفشل وضعف الإرادة سبب في عدم ممارسة الأنشطة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

س3: هل العاهات الجسمية وبعض الأمراض التي تعيق سلامة الجسم تشكل عائقا لممارسة الأنشطة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

س4: هل العامل المادي سبب في عزوف النساء عن ممارسة الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س5: هل انشغال بعض الطالبات بالدراسة وخوفهن من تأثر مستواهن العلمي يعيقهن عن ممارسة الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س6: هل للنظرة الاجتماعية الضيقة لممارسة المرأة الأنشطة الرياضية تشكل عائقا أمام ممارستهم الأنشطة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

س7: هل يشجعك محيطك الاجتماعي على ممارسة الرياضة النسوية؟

نعم ☐ لا ☐

س8: هل لخوف بعض النساء من أزواجهن وترك أبنائهن تمنع من ممارسة الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س9: هل لقلة النوادي والصالات الرياضية الخاصة بالنساء يشكل عائقا أمام ممارستهم الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س10: هل للسمنة سبب في امتناع بعض النساء عن ممارسة الأنشطة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

**المحور الثاني: التركيز على كيفية توعيتهن لثقافة ممارسة الرياضة**

س1: هل نقص التوعية في وسائل الإعلام عن هذا النوع من الرياضة سبب في امتناعهن عن الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س2: هل عدم توفر الاختصاصيين المؤهلين لتدريب النساء سبب في عزوف عن ممارسة الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س3: هل ينتابك الشعور بالتعب والأرق أثناء ممارستك الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س4: هل تعتقدين أنك لا تستطيعين ممارسة الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س5: هل عدم المعرفة لممارسة الرياضة وعدم إتقانها سبب في عزوف النساء عن الأنشطة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

س6: هل عزوف النساء عن ممارسة الأنشطة الرياضية يرجع إلى عدم اهتمام الجهات المختصة بالرياضة النسوية؟

نعم ☐ لا ☐

**المحور الثالث: العوامل الدينية التي تعيق النساء عن ممارسة الرياضة**

س1: هل تشجعك أسرتك على ممارسة الرياضة؟

نعم ☐ لا ☐

س2 :هل هناك ممارسين للتربية البدنية والرياضية في العائلة؟

نعم ☐ لا ☐

س3: ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاطات الرياضية؟

الخجل ☐ اللامبالاة ☐ شيء آخر ☐

س4 :هل تعتبرين أ نّ تمسّكك بالدّين الإسلامي بدرجة كبيرة يعيقك عن ممارسة النشاطات الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐

س5: كيف ترين نظرة مجتمعك في ممارسة المرأة للرياضة ؟

مشجعة ☐ غير مشجعة ☐

س:6 هل سبق و أن انتقدك احد أثناء ممارستك الرياضة ؟

نعم ☐ لا ☐

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

# استمارة تحكيم موجهة للأساتذة المحكمين

في أطار انجاز بحث علمي بعنوان **" معوقات ممارسة الرياضة عند النساء في مدينة مستغانم"**

بحث مسحي أجري على بعض نساء مدينة مستغانم

| الرقم | الإسم و اللقب | الدرجة العلمية | التخصص | التوقيع |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | د/ حوباش ابراهيم | دكتوراه | تدريب | |
| 3 | د/ مناد فضيل | دكتوراه | تدريب | |
| 4 | أ/ شارة العكيه | ماجستير | تدريب | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |

من إعداد :

- مشناف سارة
- بوخاتم أحلام

تحت إشراف:

- أ.د/ بلكحل منصور

الموسم الدراسي:2017/2016