

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد تربية البدنية والرياضية

قسم تربية بدنية ورياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في
التربية البدنية والرياضية

عنوان

تأثير المعوقات الاجتماعية والنفسية على الممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية

بحث مسحي وصفي أجري على نساء غير رياضيات بالمناطق النائية

إشراف الدكتورة:

دولي منصورية

من إعداد الطالبتان:

هاشمي حليلة

طاهر إكرام

السنة الدراسية: 2014/2013



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[Tapez un texte]

شكر وتقدير

الأول والأخير لله عز وجل سبحانه وتعالى.
بخالص الشكر والتقدير الكبير لعينة البحث من طالبات
الجامعة.

كل من مد لنا يد العون سواء بالعمل أو بالكلمة الطيبة.

كما نتقدم بالشكر إلى إدارة المعهد وكل الأساتذة خاصة للأستاذة المؤطرة: « دويلي منصورية
التي لم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها.

إلى عمال معهد التربية البدنية والرياضية دون أن ننسى كل الذين درسونا من معلمين وأساتذة
وكل الزملاء بقسم التربية البدنية والرياضية.

إلى كل من ساهم في مساعدتنا من قريب أو من بعيد لأداء عملنا في أحسن الظروف.

والحمد لله ختاماً والصلاة والسلام على رسوله الأكرم.

حليمة - إكرام

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة والسلام على رسول الله الأكرم صلى الله عليه وسلم

أهدي عصارة جهدي إلى:

✚ منيع الحنان الذي لا ينفذ إلى التي منحني الجسد وألبستني خصال العفة إلى قرة عيني أُمي الغالية "فاطمة" أطال الله في عمرها

✚ إلى كل من أهدى إلي شقاء عمره ونور لي دربي بإرشاداته ونصائحه أبي الغي الخ والحنون "عبد القادر" أطال الله في عمره

✚ إلى إخوتي حفظهم الله وسدد خطاهم إلى أكبرهم سنا: "قدور" وزوجته "ميمونة" وأبنائه: "رحاب، حسام، رحيل، عبد الصمد" حفظهم الله

✚ إلى أخي "بن عودة" وخطيبته "فوزية".

✚ إلى أختي "زينة" وروحها "علي".

✚ إلى أخي "حميد" وابنته "أميرة" الذي حفرتني على مشواري الدراسي .

✚ إلى أختي الصغيرة "فنيحة" أتمنى لها النجاح في شهادة البكالوريا.

✚ إلى أخي الصغير "سيد أحمد" وزوجته "نوال" والكنكوتة الصغيرة "ملاك" حفظها الله ورعاها

✚ إلى أعز صديقي "إكرام" وعائلتها خاصة "عبد العالي".

✚ إلى كل عائلة "هاشمي" أينما كانوا وحيثما وجدوا.

✚ إلى جدي وزوجة جدي وإلى أخوالي "ميلود"، "أحمد" وأبنائهم وزوجاتهم.

✚ إلى خالاتي "حليمة" وأبناءها وإلى خالتي "خيرة" وأبنائها خاصة "ششم"، وإلى عمي وأبنائه.

✚ ولا ننسى الأساتذة المشرفة "دويلي منصورية".

✚ إلى أصدقائي: "مسعودة"، "أمال"، "حنيفة"، "سهام"، "حنان"، "سهيلة"، "صباح"، "أمين"، "مصطفى"، "إلياس"، "رضوان"، "بلال"،

إيمان، راجحية، كريمة، خيرة".

✚ إلى كافة الأساتذة الذين قدموا لي يد العون: "بن دلة محمد، خاتم علي، الأستاذ طرمول".

✚ إلى كل الأساتذة والطلبة معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاضت محيلتي بأسمائهم شمخت في قلبي كلماتهم شموخ الراسيات إلى كل هؤلاء اهدي هذا العمل المتواضع.

حليمة

الإهداء

الحمد لله الذي سلم ميزان، العدل لذوي الألباب و أنزل عليهم الكتب مبيّنة للخطأ والصواب وأحمده حمداً من يعلم أنه مسبب الأسباب و أشهد أن سيدنا وحبينا محمد عبده ورسوله.

✚ يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي أدفعتها إلى البحث الزاخر أنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان بي أبد الدهر أهدي ثمرة جهدي ودمعة فرحي إلى:

✚ الحظن الدافئ والقلب الطيب إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي

✚ إلى من أدفأني بضمها وأغمرتني بخناها إلى التي لا مثيل لها ولا خلف لها التي الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحاتي، إليك يا من كنت منبعاً للثقة والصبر وحسن الخلق

✚ أمي الحبيبة

✚ إلى من كان له الفضل في وجودي ومن حرص على تحقيق أحلامي.

✚ أبي الكريم

✚ إلى من أتمنى لهم السعادة الدائمة إخوتي: "محمد، عامر، جمال الدين، عبد العالي"، حفظهم الله جميعاً وأطال الله في عمرهم.

✚ إلى صديقة العمر الأخت التي عاشرت طيبتها ثلاث سنوات: "حورية" وجميع عائلتها.

✚ ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى كافة العائلة من صغيرهم إلى كبيرهم.

✚ إلى كافة صديقاتي بجامعة مستغانم وجامعة تلمسان.

✚ إلى كافة الطلبة سنة الثالثة خاصة زملائي تخصيص سباحة والأخص أستاذي المفضل الأستاذ: "جمال محي الدين"

✚ إلى كل من ساهم في مساعدتنا من قريب أو من بعيد لأداء عملنا في أحسن الظروف.

✚ إلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية دون أن أنسى الأستاذة المشرفة: "دوبلي منصورية" إلى كل من يعرفه قلبي ولم يكتبه قلبي.

✚ وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحترام

✚ إكرام

التعريف بالبحث

- 1.....مقدمة.
- 1.....مشكلة البحث.
- 2.....الفرضيات.
- 3.....الأهمية.
- 3.....مصطلحات البحث.
- 4.....الدراسات السابقة.

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: الرياضة النسوية عبر العصور

- 14.....تمهيد.
- 14.....1.1. مفهوم الرياضة.
- 2.1. أهمية
- 15.....الرياضة.
- 15.....3.1. دور الرياضة في نمو شخصية الطالب.
- 16.....4.1. الرياضة في ضوء اختيارات الجزائر.
- 5.1. أهداف الرياضة
- 16.....الجزائرية.
- 17.....6.1. أنواع الرياضة في الجزائر.

7.1	الرياضة	
17	والمرأة.....	
18	8.1	أهمية ممارسة المرأة للرياضة.....
18	9.1	المرأة والمجهود الرياضي.....
19	10.1	أهمية ممارسة المرأة الرياضة اجتماعيا.....
20	11.1	أثر التدريب الرياضي على المرأة.....
20	12.1	الرضا عن مهنة تربية رياضية للمرأة.....
	13.1	الغذاء الصحي للمرأة
21	الرياضية.....	
23	14.1	الرياضة النسائية في التاريخ القديم.....
23	15.1	الرياضة النسائية في العصور الوسطى.....
24	16.1	الرياضة النسائية عصر النهضة.....
25	17.1	تاريخ الرياضة النسائية في العالم.....
	18.1	الرياضة النسوية في
25	الإسلام.....	
26	19.1	حق المرأة في ممارسة الرياضة.....
27	20.1	حق المرأة في ممارسة الرياضة في الإسلام.....
28	21.1	حق المرأة في ممارسة الرياضة دوليا.....
28	22.1	المرأة العربية والرياضة.....
29	23.1	تاريخ الرياضة النسوية في الجزائر.....

31.....خلاصة.

الفصل الثاني: المعوقات الاجتماعية على

الممارسة الرياضية النسوية

33.....تمهيد.

33.....1.2. أثر المجتمع النائي على الممارسة الرياضية النسوية.

34.....2.2. تأثير الأسرة والمحيط على الممارسة الرياضية النسوية.

35.....3.2. العادات والتقاليد وأثرهما على الممارسة الرياضية النسوية.

36.....4.2. الرياضة النسوية في المنظور الإسلامي.

37.....5.2. المشاكل النسائية الخاصة للرياضية.

38.....6.2. الاختلاط في الوسط المدرسي الجزائري.

39.....7.2. خصائص مرحلة المراهقة.

43.....8.2. العوامل التي تؤثر على التطور الحركي.

43.....9.2. التغيرات الجسمية والنفسية لهذه المرحلة.

.....خلاصة.

46

الفصل الثالث: المعوقات النفسية على الممارسة الرياضية النسوية

48.....تمهيد.

48.....1.3. القلق.

50.....2.3. الخجل.

3.3. الاكتئاب.....53

4.3. أثر المشاكل النفسية.....53

خلاصة.....53

الباب الثاني: دراسة ميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1.1. الدراسة الإستطلاعية.....55

2.1. منهج البحث.....56

3.1. مجتمع وعينة البحث.....56

4.1. مجالات البحث.....56

5.1. أدوات جمع البيانات.....57

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

2.2. عرض وتحليل الاستمارة الاستبائية الموجهة للنساء

غير الرياضيات في المناطق النائية.....61

الفصل الثالث: الاستنتاجات والتوصيات

1.3. الاستنتاجات.....72

2.3. مقابلة النتائج بالفرضيات.....72

3.3. الخلاصة العامة.....73

4.3. التوصيات.....74

1 مقدمة:

تعتبر الرياضة جزءاً مهماً في التغير الفسيولوجي والنفسي حيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني وتزودهم بالمهارات وخبرات حركية ونشاطات ملموسة ورغبة في الحياة.

كما أنها تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية. وممارستها بصفة دائمة ومنتظمة تؤدي إلى الشعور بالارتياح والرفع من قدرة الفرد على العمل والإنتاجية

فإذا قمنا بفحص دقيق لوجدنا أن المرأة يمكنها التدريب تماماً كالرجل خاصة وأن مورفولوجيتها تساعدها على ذلك. فممارستها بصفة منتظمة لها تأثير إيجابي على تحسين صحتها وقدرتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها في الحياة. ورغم ذلك إلا أن الفرد يعيش في بيئة اجتماعية لا تمنحه كل ما يريجه فالتأثيرات الاجتماعية والنفسية ونتائجها ومدى أهميتها مقارنة بالعوامل الأخرى تؤثر في تحديد المشاركة الرياضية النسوية إذ تحمل بين طياتها أبعاد ومفاهيم قيم هذه المجتمع خاصة وأن ديننا وتاريخنا لا يدعوا أساساً إلى هذه العناصر. جنباً إلى ذلك عامل القلق والحجل الذي يؤثر بشكل كبير على الممارسة الرياضية النسوية.

فلو تطرقنا إلى دراسة تحليلية عن أهمية الممارسة الرياضية النسوية وآثارها الإيجابية لوجدناها تلعب دوراً كبيراً في المجال النفسي وذلك بإبعاد الهواجس والقلق عن النفس وتحفيزها بالتقدم نحو الأفضل لنيل البطولات. الأمر نفسه الذي يؤدي إلى التطور في المجال الاجتماعي وذلك بالتأثير البالغ في الثقافة والوعي الرياضي ودور الإعلام في تنمية السلوك القيادي للمرأة.

وهذا ما يدعوا بنا إلى خلاصة مفيدة قدّمناها في أول مذكرتنا والتي مفادها أن الرياضة عندنا مرتبطة بعوامل هي الدين التقاليد وكذا انعدام الثقة بالنفس. فهذا السؤال يعكس لنا مشكلة البحث لموضوعنا الذي يندرج ضمن نطاق علم الاجتماع الرياضي ويعالج مشكلة تدور في محيط اجتماعي نفسي وهي مدى تأثير العوامل الاجتماعية والنفسية على الممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية؟

2 الإشكالية:

يعتبر النشاط الرياضي من بين أهم المجالات لاستثمار وقت الفراغ و من أهم العوامل التي تسهم في الارتقاء بالمستوى الصحي .البدني .النفسي و الإجتماعي للفرد.

وتشير بعض البحوث أنه في عصر الحضارة الصناعية تتيح المواقف الرياضية الفرصة للهروب من الضغوط و ظروف الإحباط المختلفة كما أنها تساهم في الوقاية من الأمراض النفسية و تحقيق التوازن و التقليل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل وذلك بإشباع الحاجات النفسية والتعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة وهذا ما أكدته مجموعة من الباحثين من خلال دراسة أثر ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ على القلق كحالة وسمة لدى طالبات جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية .

لهذا السبب أصبحت الرياضة النسوية تشكل جزءاً فعالاً لواقع الحركة الرياضية في أي مجتمع كان فممارستها بصفة مستمرة و منتظمة لها دور إيجابي وفعال في تحسين صحة المرأة وزيادة كفاءتها ومقدرتها على أداء وظائفها في الحياة و المجتمع وانعكاسه على رقي وتقدم الدول وأكبر دليل على ذلك ما نراه اليوم من ممارسة المرأة للعديد من أنواع الرياضة على المستويات المحلية والدولية التي لم يكن مسموحاً لها بممارستها وهذا من خلال بحث أجري على طالبات المستوى الجامعي حيث أتاحت لهن الفرصة حتى وإن اختلفن في نوع الممارسة الرياضية.

ولكن مع هذا التقدم و التطور الهائل على المستويين العلمي والواقعي إلا أنه يوجد عزوف أو امتناع للمرأة الريفية في الممارسة الرياضية وهذا من خلال إجراء مقابلات شخصية مع مجموعة نساء ريفيات حول عزوفهن للأنشطة البدنية كذلك من لاحظنا من خلال التجربة الإستطلاعية حيث أسفرت النتائج عن غياب الوعي الثقافي للرياضة النسوية إلى جانب الخجل الذي يعتبر أكبر معيق نفسي على الممارسة الرياضية النسوية لذا تطرقنا في بحثنا هذا إلى تحديد التأثيرات الاجتماعية والنفسية ونتائجها مقارنة بالعوامل الأخرى التي تؤثر على الممارسة الرياضية النسوية خاصة في المناطق الريفية.

الأسئلة:

1. ما هي أسباب امتناع المرأة الريفية اجتماعيا عن الممارسة الرياضية؟
2. ما هي أسباب امتناع المرأة الريفية نفسياً عن الممارسة الرياضية؟

3 الفرضيات:

تفترض الطالبتان الباحثتان:

1. إن أسباب امتناع المرأة الريفية عن الممارسة الرياضية اجتماعيا هو (الدين، العادات والتقاليد).
2. إن أسباب امتناع المرأة الريفية عن الممارسة الرياضية نفسيا هو (القلق، الحجل والفشل).

4 الأهداف:

تسعى الطالبتان الباحثتان مايلي:

1. كشف واقع الممارسة الرياضية عند المرأة الريفية.
2. تحديد المعوقات النفسية و الاجتماعية للممارسة الرياضية عند المرأة الريفية.
3. تطوير وتعديل الأفكار السائدة لدى الشعوب النائية بإعطاء صورة إيجابية عند المرأة الرياضية.

5 الأهمية:

1. يتمثل في إضافة مرجع جديد في ميدان التربية البدنية والرياضية وإثراء مكتبة المعهد. تمثل هذه المواضيع الحساسة.
2. تحفيز أصحاب الاختصاص والمسؤولين بضرورة الاهتمام بهذا الموضوع خاصة في الجانب الرياضي.
3. إظهار الصورة الحقيقية التي تعاني منها المرأة الرياضية.
4. إبراز دور المرأة الرياضية في تحقيق الفوائد الصحية والاجتماعية للممارسة الرياضية بين الممارسين.

6 المصطلحات:

لكي لا يجد القارئ أي غموض في بحثنا هذا ارتأينا أن نقدم ولو بإنجاز بعض المصطلحات الأساسية المتعلقة بموضوع بحثنا هي:

1 المعينات:

هو وضع صعب يكتنفه شيء من الغموض يحول دون تحقيق الأهداف بكفاية وفاعلية ويمكن النظر على أنها المسبب للفجوة بين مستوى الإنجاز المتوقع والإنجاز الفعلي أو على أنها الانحراف في الأداء عن معيار محدد مسبقاً. (علي محمد عبد العزيز درويش، 2005).

2 المعينات الاجتماعية :

هو ذلك النظام الذي بواسطته يحكم المجتمع على مختلف الأفعال والسلوكيات الاجتماعية ويختلف هذا النظام من مجتمع إلى آخر حسب الخصائص الدينية والتاريخية والاجتماعية فهو معيار اجتماعي لسلوكيات. (عابد مختار ، 1993).

3 المعينات النفسية :

موقف غامض يتبعه الإحساس بالألم أو التوتر ولا يستطيع الفرد تفسيره إذا سئل عنه وينتج عن هذا الموقف توقف في وظائف العمليات الحسية والانفعالية.

وفي تحديد آخر للمشكلة النفسية هي "الخروج عن المعيارية". بمعنى الانحراف عن الأسوياء من الأفراد، تعرف اللا سوية بأنها خروج عن المعيارية وهي حالة تنتج من عدم التوافق للفرد لذاته وبين البيئة المحيطة به. (دراسة عباد محمد وليد، 2008).

تمهيد:

إن الدراسات المتشابهة تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لا زالت في الحاجة إلى الدراسة البحثية كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عاجلتها. كما أن لدراسات المتشابهة فائدة كبيرة من حيث الزيادة في مصداقية البحث وإثرائه من جميع النواحي فهي توجه الباحث إلى الطريق الصحيح وعلى هذا الأساس عملنا نحن الباحثون على جمع الدراسات المتشابهة للاستفادة منها وهذا يذكر "محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن في:

أما تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لا زالت في حاجة إلى دراسة أو بحث وما الذي ينبغي إنجازها كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عاجلتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية. وتوضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كافٍ من قبل. الأمر الذي يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، الصفحات 68-69)

1 دراسة قاسمي رشيدو آخرون 1991:

وعنوانها أسباب عزوف الطالبات مدينة مستغانم عن ممارسة درس الرياضة البدنية والرياضية في الثانويات وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.

العينة ومنهج البحث:

استخدم الباحث المنهج المسحي على العينة المكونة من 120 تلميذ من 6 مدارس أساسية للطور الثالث و21 مدرس للتربية البدنية والرياضية في نفس المدارس.

أهداف الدراسة:

أسباب عزوف الطالبات عن الممارسة الرياضية وهذا استناد للنصوص والقوانين التشريعية الصادرة عن الجمهورية الجزائرية.

1. معرفة العلاقة التي يمكن أن تربط بين المرأة والرياضة.
2. معرفة مدى مساهمة الرياضة النسوية في تطور المرأة الجزائرية بدون أن ننسى الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والأخلاقية للممارسة النسوية.

فرضيات الدراسة:

لقد وضع الباحثون عدة فرضيات التي يقف عليها موضوع بحثهم منها ما يلي:

1. عزوف الطالب عن الممارسة الرياضية سببه ديني، أخلاقي.
2. عزوف الطالبات عن الممارسة الرياضية سببه قلة الوسائل وتجهيزات والإطارات
3. عزوف الطالبات عن الممارسة الرياضية سببه عدم الإلهام والفهم الكلي لفوائد التربية البدنية والرياضية لدى الآباء مما يؤثر سلباً على الممارسة الرياضية للفتيات ثم المكانة الاجتماعية للمرأة في بلادنا و الرؤية الخاطئة للرياضة.

نتائج البحث:

حسب ما توصل إليه الباحثون من جملة من المشاكل حالت دون ممارسة الطالبات لدرس التربية

البدنية و الرياضية نذكر منها الأهم وهي كالتالي :

عنصر الاختلاط الذي هو سبب رأي بناتنا يعتبر العائق الأول الذي يمنعهن عن ممارسة درس التربية البدنية والرياضية حيث لا يلقون راحتهم وبالتالي لا يمكن لهن من أن يبدن جميع رغباتهن وهذا الأخير يؤثر سلباً على الممارسة ومفهوم التربية البدنية والرياضية .

ممارسة التربية البدنية والرياضية لا يمنع البنت أن تتخلق بأخلاق فاضلة بل يزيدا أكثر تمسكاً بالمبادئ الأخلاقية أكثر تفهماً للواقع الصحيح وأكثر توعية للنهج القويم.

لا شك أن العادات والتقاليد الموروثة من عند آبائنا وأجدادنا هي الأخرى حافز لأسباب عزوف الطالبات عن ممارسة درس التربية البدنية والرياضية حيث استطاعت أن تشوه أفكارنا وجعلتنا ننظر إلى البنت التي تمارس الرياضة وكأنها تقترف شيء من المحرمات شيء لم ينص عليه كتاب العادات والتقاليد.

التوصيات

توعية المجتمع وذلك عن طريق وسائل الإعلام ببث برامج رياضية بيداغوجية وعلمية حتى يتسنى لكل منا مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في حياة الفرد والمجتمع.

النظرة إلى المرأة بصفة عقلانية بحيث لا نحرهما من ممارسة الرياضة لأنها جزء لا يتجزأ من المجتمع.

حسب الاستقصاء الميداني لا حضنا أن الاختلاف يعتبر من المشكلات الأساسية المرجو علاجها وذلك بوضع برنامج توقيتي للممارسة البنات على حدا وتوفير قاعات مغلقة أو مساحات محايدة إن أمكن.

2 دراسة عابد مختار و آخرون 1994 :

وعنوانها العامل الاجتماعي وأهميته في تحديد الممارسة الرياضية النسوية هي مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.

العينة ومجتمع البحث:

استخدم الباحثون المنهج المسحي على عينة مكونة من قسمين:

العينة الأولى: العينة الأساسية وتتكون من 120 رياضية على مستوى ولاية وهران ومعسكر.

العينة الثانية: فهي مكملة للعينة الأولى وتتكون من 20مدرباً على مستوى ولاية معسكر و وهران.

أهداف الدراسة :

1. تحديد نوع وطبيعة التأثير الاجتماعي على المشاركة الرياضية النسوية ومصدر التأثير والآفاق والنتائج التي تنتج عنه:
2. تحليل ووضع هذه المشكلة في إطار اجتماعي جزائري متميز بخصائصه وقيمه.
3. معرفة الآفاق التي يمكن أن يبلغها التعامل الاجتماعي مع الرياضة النسوية.

فرضيات الدراسة:

1. العامل الاجتماعي هو العامل الأكثر أهمية في تحديد المشاركة الرياضية النسوية.
2. المجتمع الجزائري له تأثير سلبي على هذه المشاركة ومصدر هذا التأثير هو القيم الاجتماعية.
3. أول طرف مسؤول عن تحديد هذه هو الأسرة.

نتائج البحث:

حسب ما توصل إليه الباحثون من جملة من المشاكل حلة دون ممارسة الفتيات للرياضة نذكر منها

كالآتي:

1. إن المجتمع الجزائري له رد فعل سلبي اتجاه الممارسة الرياضية النسوية فتأثيره هو تأثير سلبي بالدرجة الأولى والذي يصل إلى حد الضغط.
2. إن العلاقة بين المجتمع الجزائري الرياضة النسوية هي علاقة تتميز بالتناقض وعدم الانسجام السبب الرئيسي في هذا الموقف السلبي للمجتمع اتجاه الرياضة النسوية هي علاقة تتميز بالتناقض وعدم الانسجام.
3. إن السبب الرئيسي في هذا الموقف السلبي للمجتمع اتجاه الرياضة النسوية هي القيم الاجتماعية والدينية.

4. إن العامل الاجتماعي هو الأكثر أهمية في تحديد الممارسة الرياضية النسوية مقارنة بالعوامل الأخرى
ويليه عامل نقص الإمكانيات الذي له تأثير مهم هو الآخر.

التوصيات:

1. يجب ولو إلى حدٍ ما وقد المستطاع تكييف مبادئ وقواعد الرياضة النسوية على حسب طبيعة المجتمع الجزائري وخصائصه.
2. فيجب أن نعطي الاهتمام الخاص لأصناف الناشئة لأن الواقع الاجتماعي في تلك المرحلة السنوية لا يشكل عائقاً كبيراً أمام تطور هذه الممارسة.
3. يجب الاهتمام بالمشاكل ذات الطبيعة الاجتماعية بشكل خاص لأنها تمثل أكبر عائق أمام تطور هذه الممارسة.

3 دراسة حميدة محمود وعيساني يحيى 2008:

وعنوانها مشكلة طور الفتيات من حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية وهي مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.

العينة ومنهج البحث:

من أجل القيام بهذا البحث قام الباحثون باختبار عشوائي لثلاث عينات:

العينة الأولى: تمثل في المدرء وعددهم 6 مدرء المؤسسات التي أجريا فيها دراستهم.

العينة الثانية: تمثلت في أساتذة التربية البدنية و الرياضية وعددهم 25 أستاذ ينقسمون كما يلي 13 أستاذ وأستاذتين.

العينة الثالثة: فتمثلت في التلميذات المعينات من حصة التربية البدنية والرياضية عددهم 150 معفية.

أهداف الحصة:

هناك عدة أسباب دفعت الباحثون إلى الدراسة هذا الموضوع ونذكر وضع المسؤولين على دراية تامة بوضعية الرياضية النسوية في المرحلة الثانوية:

1. إبراز أهمية الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية لترغيب وتشويق التلميذات لهذا النوع من التربية والرياضية.
2. تحسين الأولياء والمسؤولين بأهمية التربية البدنية والرياضية.ذ

فرضيات الدراسة:

1. أسباب امتناع التلميذات عن حصة التربية البدنية والرياضية راجع الى عوامل ذاتية واجتماعية والاقتصادية.
2. أسباب نفور الفتيات من حصة التربية البدنية و الرياضية في الثانويات راجع إلى عوامل اجتماعية الأسرة-المحيط...الخ.
3. العوامل الاقتصادية (التجهيزات-المنشآت...الخ)هي التي أرغمت التلميذات على الامتناع عن حصة التربية البدنية والرياضية.

نتائج البحث:

1. غياب الدعم المادي والمعنوي الطائفي في النمط الأسري للفتيات قد أثر سلباً على قيامها لممارسة التربية البدنية والرياضية.
2. وهنا يمكن القول أن الجانب الاجتماعي له تأثير سلبي عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية كما سجل التأثير البالغ للجانب الاقتصادي على ممارسة الفتيات لحصة التربية البدنية والرياضية إذ أكد أن عدم وجود المنشآت و التجهيزات الرياضية اللازمة حال دون وجود جو ملائم لأداء النشاط الرياضي أدى بالفتيات إلى الامتناع عن حصة التربية البدنية والرياضية.

التوصيات

تكييف مبادئ وقواعد الممارسة الرياضية النسوية على حسب طبيعة المجتمع الجزائري وخصائصه:

1. إعطاء الاهتمام الخاص للممارسة الرياضية النسوية داخل المؤسسات التعليمية وتشجيعها وذلك

بإقامة المنافسات والمسابقات الرياضية لترغيب الفتيات في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

2. إعطاء الاهتمام بهذا القطاع وهذا بتوفير الإمكانيات اللازمة من منشآت وتجهيزات لتحفيز

المشاركة النسوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

أما من الجانب النفسي فالمواضيع التي تطرقت إلى المشاكل النفسية وعلاقتها بالتحصيل الرياضي عند

النساء الغير رياضيات قليلة جداً سوءاً بعض المذكرات التي لمحت إليه ولم يعالج هذا الموضوع بصفة معمقة

الأمن بعض جوانبه فقط نذكر من بينها.

4 دراسة زيدي حورية وبن زيزين نجاة 2010:

وعنوانها السمات الشخصية والتوافق النفسي لدى الطالبات الرياضيات والغير رياضيات وهي مذكرة

تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية.

العينة ومنهج البحث:

أجريت هذه الدراسة على عينة من الطالبات في الإقامة الجامعية وكان عددهم 20 طالبة.

أهداف الدراسة:

1. معرفة تمييز الطالبات الممارسات بسرّات الشخصية عن الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي.

معرفة الفروق الإحصائية لمقياس سمات الشخصية بين الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي والغير

ممارسات للنشاط الرياضي.

2. معرفة الفروق الإحصائية لمقياس التوافق النفسي بين الطالبات الرياضيات والغير رياضيات.

نتائج البحث:

1. النشاط الرياضي له تأثير إيجابي على سمة الهدوء. الاكتئابية، السيطرة الاجتماعية.
2. تتميز الطالبات الغير ممارسات للنشاط الرياضي بدرجة عالية في العصبية والعدوانية والسمات الضاغطة.
3. للنشاط الرياضي أثر إيجابي على التوافق النفسي لدى الطالبات الممارسات لرياضة مقارنةً مع الطالبات الغير.

التوصيات:

قياس السمات الشخصية للطلبة قبل دخولهم الجامعة في معهد التربية البدنية والرياضية والعمل على تنميتها في الاتجاه الإيجابي لتطور الرياضة.

التعليق على الدراسات المشابهة ونقدها

من خلال ملاحظتنا لدراسات السابقة والبحوث المشابهة نستنتج أن لها أهمية كبيرة في إختيار مشكلة بحثنا وهذا من خلال دراسة عابد مختار وزيدي حورية حيث تطرقنا من خلالها إلى الاستفادة من كيفية بناء منهجية هذا البحث.

— حيث اتفقت جميع الدراسات السابقة فيما بينها على المنهج الوصفي المسحي فهو منهج ملائم لهذه الدراسات إذ أجريت في فترة من عام 1991 إلى عام 2010 .

— تتراوح حجم عينة هذه الدراسة ما بين 20 حتى 150 عينة وإستخدمت جميع هذه الدراسات السابقة الإستبيان المقابلة الشخصية كأفضل الأدوات وجمع البيانات لتحقيق الهدف من الدراسة.

— إختلاف وتنوع المعالجة الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة إذ إتفقت فيما بينها في المعالجة الإحصائية التالية كأفضل معالجة لحل المشكلات وهي (المتوسط الحسابي, الإنحراف المعياري, معامل الارتباط, النسبة المئوية, كا² معنوية الفرق بين النسبتين)

—أوصيت الدراسات السابقة بضرورة توعية المجتمع الجزائري وذلك عن طريق وسائل الإعلام وبت البرامج الرياضية لتبيين مدى أهمية الرياضة في حياة الفرد, مع تطبيق مبادئ وقواعد المجتمع النائي.

خاتمة:

من خلال إطلاعنا على هذه الدراسات السابقة و المشاهدة التي اتفقت جميعها على دراسة تأثير المعوقات الاجتماعية و النفسية للممارسة الرياضية عند المرأة الريفية اتضح بأن كان لها سداً كبيراً كمؤشر للانطلاق في بحثنا و مكننا ذلك بصفة مباشرة للاستفادة منها.



الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الرياضة النسوية عبر العصور

تمهيد:

إن التطور الذي شهدته الرياضة كان ميزة العشرين الأخيرتين فالرياضة أصبحت مادة لا مثيل لها خاصة بالنسبة للإعلام ووسائله والذي لعب دورا حساسا في هذا التغيير فإن فكرة التغيير التي تعكسها الرياضة تتماشى مع القيم التطورية للمجتمعات المعاصرة وسوف نستعرض في موضوعنا هذا المفهوم العام للرياضة مع إعطاء لمحة تاريخية على الرياضة النسوية في العالم ثم نقدم نبذة مصغرة عن تاريخ وقائع الرياضة النسوية في المناطق الريفية والتي هي موضوع بحثنا.

1.1 مفهوم الرياضة:

الرياضة هي إحدى الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب وهي الأكثر تنظيما والأرفع مهارة وكلمة رياضة في اللغة الإنجليزية والفرنسية sport وبذلك disport والأصل لكلمة رياضة هو disport ومعناها التحويل والتغيير ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم وعندما تهتم بالعمل والتسلية والترفيه من خلال الرياضة وطرح العديد من التعريفات منها:

ويعرف ماتفيل الرياضة بأنها: "نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها" وبذلك فإن ما يميز الرياضة هو قيامها على فكرة النشاط التنافسي. ويعرف لوشن سيج بأن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها " نشاط مفعم باللعب، تنافسي دنو لي وخارجي المردود أو العائل يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط". (أمين أنور الخولي، 1978، ص 25).

2.1 أهمية الرياضة:

إن الرياضة تأثير إيجابي على الفرد من عدة جوانب منها البدنية والاجتماعية والاقتصادية.

1.2.1. من الناحية البدنية:

تهدف إلى تحسين قدرات الفرد الفسيولوجية والنفسية لتسخيرها في تحكّم أكبر من البدن وتكيف مع البيئة وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل سليم ومنظم، كما أصبحت وقائية الأمراض بفضل المناعة التي تعطىها للجسم كما أن التمارين البدنية يتم استعمالها في الطب فالرياضة تنشيط الوظائف الحيوية مجسم خاصة القلب. (M. Saad et les autres EL Watan sports: page 16).

2.2.1. من الناحية الاجتماعية:

فهي تسهل عملية الاندماج الاجتماعي للفرد وتعلمه العمل الموحد والهادف كما هي أيضا عنصر توحيد وحوار بين مختلف الشرائح الاجتماعية وأيضا بين سكان المناطق والجهات والأقاليم المختلفة الأعراف والأجناس واعتبرت أيضا إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي سيشعرها الفرد وحيال ضغوط الحياة الاجتماعية. (أمين أنور الخولي، 1978، ص 17).

3.2.1. من الناحية الاقتصادية:

تحسين صحة الفرد وما يكسبه من الناحية النفسية شيء يزيد من قدراته على مقومة التعب ويمكنه من استعمال القوة فيؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري والعقلي. (حمادية محمود وعيساني يحي).

3.1. دور الرياضة في نمو شخصية الطالب:

انطلاقا من التجارب والدراسات التي أقامها الباحثون حول الرياضة في نمو شخصية الطالب نجد أن الطالب الرياضي يختلف عن غيره من الطلاب (فراش العجال، 1992، ص 10 _ 11)، وفي جميع المستويات سواء من الناحية الذهنية أو نشاطه في الإسراع في القيام بواجباته وغير ذلك من المميزات والصفات التي يتفوق بها الطالب الذي يمارس الأنشطة الرياضية بانتظام وفي وقتها ويمكن الاستدلال على

ذلك بما توصل إليه غسان محمد صادق وسامي الصفار حيث يقول حصول الطالب على القوة البدنية يجعله يتميز على غيره من زملاءه من حيث تركيبة جسمه وشكله الحسن وينعكس ذلك على تصرفاته وأفعاله الحركية مما يزيد مكانته أمام زملائه وزميلاته كما أنه لا يعيب بنفس السرعة التي يعيب بها زميله غير الرياضي ولهذا فإنه يمكنه القيام بالتزاماته وواجباته بشكل عادي.

4.1. الرياضة في ضوء اختيارات الجزائر:

الرياضة جزء أساسي في العمل على تكوين وتربية الشبيبة والرياضة الجزائرية وصياغة صحتها فإن المؤسسات التعليمية كلها تضمن المنشآت التي تعطي قطاعات واسعة من الأنشطة الرياضية في الوقت الذي يزوده فيه المدن والقرى بمركبات رياضية تتناسب مع أهمية المدن المدنية والقرية.

كما أن المؤسسات الاجتماعية والاقتصادية تشجع على تطوير النشاطات الرياضية في نطاق تنمية النشاطات وبذلك جهود خاصة لتكوين مدربي وأساتذة التربية البدنية والرياضية حيث تم توفير النشاطات الرياضية وهذه الكيفية تدرج ضمن شبكة النشاط الرياضي وقد اكتسبت طابعا جديدا إذ أهما عمت وصادرت على التعليم من كل الطبقات. (منشورات وزارة الشبيبة والرياضة، 1996، ص 95).

5.1. أهداف الرياضة الجزائرية:

إن الهدف الأول للرياضة هو العناية الكافية لصحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، فهي تدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية الرياضية ولا يخفى آثارها تكوين شخصية الإنسان وتحسين تفكيره وخبرته والنمو الاجتماعي.

ويمكن تحديد أهداف الرياضة العامة والخاصة على النحو الذي وصفته لجنة التربية البدنية والرياضية في المجلس لرعاية الشباب بالقاهرة بما يلي:

❖ التنمية النافعة للحياة

❖ تنمية المهارات الناجحة للحياة وصيانتها.

- ❖ النمو الاجتماعي.
- ❖ التمتع بالنشاط البدني والترويحي وشغل أوقات الفراغ.
- ❖ ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- ❖ تنمية صفات القيادة الصالحة والتعبئة الكريمة بين المواطنين.
- ❖ إتاحة الفرص للنابعين للوصول إلى البطولة وتنمية اللقاءات والمواهب الخاصة وبكلمة مختصرة تهدف الرياضة وكذلك التربية البدنية إلى اكتساب الجيل الناشئ للعادات والخبرات والمهارات وتؤثر هذه الأخيرة في ذات الإنسان (قوامه، ومناسب جسمه وعضلاته ومفاصله... إلخ) ⁽¹⁾. (مفتي إبراهيم حمادة 1995، ص 103).

6.1. أنواع الرياضة في الجزائر:

يحتوي النشاط الرياضي على رياضات فردية وألعاب جماعية طبقا للتصميم التنافسي لها والذي يهدف إلى تحقيق أهداف تتعلق بالجوانب التربوية بالدرجة الأولى.

1.6.1. هي نمط شائع من أنماط النشاط البدني ويرى "عمر بدران" أنه ذلك النشاط الذي يمارسه

الإنسان ممارسة إيجابية فردي أو جماعي وفقا لقوانين محددة بحيث يحدث تغييرات بدنية عقلية اجتماعية النفسية وعرفها الآخرون أنه نشاط يتم فيه الاتصال المباشر من أعضاء الفريق من خلال أداة اللعب والتحركات وهناك من يذهب إلى أبعد من ذلك فيرى أنها وسيلة تربوية ترفيهية ممتعة تكتسي طابع جماعي ورغم الاختلاف إلا أن الأغلبية على أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاطا جماعيا كباقي النشاطات في المجتمع تشترك عادة على أكثر من شخص واحد في جو تنافسي لتحقيق هدف مشترك جماعي وهي وسيلة تربوية.

2.6.1. الرياضات الفردية:

هي الأخرى تحتل المركز الهام والجزء الكبير في مركز التدريبات والمؤسسات التعليمية وخاصة بالثانوية إذ تقودهم أم الألعاب وهي ألعاب القوى التي تمارس بنسبة 70% من الرياضات الأخرى ولها عدة

اختصاصات متنوعة بتنوع النشاط إضافة إلى هذه الرياضة هناك عدة رياضات أخرى كالرياضات الفردية وهي الرياضة الترابية أو القتالية لها أداء حركي ومهاراتي في مختلف الوضعيات وهذا لاعتبارها نشاط حركي لتسوية السيرة الفردية باختلافها.

وينجم عنها خصوصا أهداف عديدة لبلوغها حيث يدرك الممارس لها علاقاته بجسمه وللشخص الآخر نظرا للاحتكاك المباشر والخاص بالطرف الآخر. (مفتي إبراهيم حمادة، 1995، ص 117).

7.1. الرياضة والمرأة:

أثبتت الدراسات العلمية وجود اختلافات بين الرجل والمرأة ولذلك يجب مراعاة هذه الفروق عند اختيار الأنشطة الرياضية للمرأة، كما أضافت الدراسات أن المرأة الرياضية التي تتمتع بصفة جيدة لا تتأثر مطلقا بالمشاركة بالمجهود البدني حيث أن أجهزتها الداخلية لديها الوقاية الكافية لهذه الحركات وأوصت بضرورة اهتمام المرأة بلياقته البدنية عن طريق التدريب المنتظم للممارسة الرياضية.

وبما أن النساء يختلفن عن الرجال فيجب أن يكون لمن بعض الرياضات الخاصة بهن والتي لها قوانينها الخاصة عن الرجال التي تبين وتحت على ما تستطيع النساء القيام به وتتحاشى ما يحسن تجنبه من خشونة مثلا أو عنف أو ما شابه ذلك ولكن أن تمارس المرأة أنشطة يمارسها الرجال من بعض التحويل والتحويل في بعض قوانينها فهذا أمر مشكوك في سلامته إما لا يشبع هذه الأنشطة المحورة وحاجات النساء أو تنفق لغيابهن وطاقتهن الكامنة. (مفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 103).

8.1. أهمية ممارسة المرأة للرياضة:

إن ممارستها للرياضة بصفة منتظمة ومستمرة لها تأثير إيجابي على تحسين صحتها وقدرتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها في الحياة، كتأثيرها على الرجل وهناك بعض الصفات الخاصة بالمرأة من ناحية تركيبها التشريحي أو الفسيولوجي أي البدني والعضوي التي يجب مراعاتها في برامج التمرين والتدريب الرياضي لها.

أو مراعاة تركيب المرأة البيولوجي نجد أن تعيين المجهود الرياضي للمرأة يختلف عن الرجل من ناحية الكم والكيف وممارسة المرأة للرياضة لا يقتصر على نوع أو أنواع معينة من الأنشطة الرياضية وقد أصبح من النادر أن نجد نوع من الأنواع الرياضية لم تتمن المرأة حتى الآن من رقة وممارستها والمرأة تمارس الآن الكثير من أنواع الرياضة التي لم يكن يسمح لها قديما بممارستها والتي كانت مقصورة على الرجال فقط.

9.1. المرأة والمجهود الرياضي:

إن المرأة يمكنها التدريب تماما كالرجل فلم تعد تأخذ الخواص الجنسية وأثرها على الاختلافات المقدرة بالشكل الكبير الذي كانت عليه قديما وما يدلنا على ذلك أن نسبة تقدم مستوى المرأة رياضيا في السنوات الأخيرة زادت بدرجة أكثر من نسبة زيادة تقدم مستوى الرجل وهذا راجع إلى تغيير طرق التدريب للمرأة حيث أعضاؤها لا تتحمل القيام بالمجهود والفترة كبيرة وإنما سرعان ما تتطلب الراحة.

والاختلافات الجنسية تظهر في سن الطفولة والشباب فالفتيات في سن 1-11 عاما يتميزون بقوة وتحمل بنسبة ملائمة ولكن يظهر ذلك عند الأولاد من سن 10-13 عاما وقد يظهر من خلال عمليات التدريب أن هناك تقارب بين الفتاة والفتى في القدرة على التكيف وفي العديد من البحوث العلمية الرياضية تم التوصل إلى إثبات أن الفتاة تبلغ أقصى نمو لمقدرتها على بذل الجهد في سن 16 عاما وبذلك أمكن التغلب على الآراء القديمة التي كانت تنادي بأن الفتاة حتى سن 14 عاما ما يجب أن تمارس بعض التمرينات والرقص والألعاب البسيطة فقط.

وبالنسبة للفتاة لا يوجد ما يسمى بأنواع رياضية خاصة فهي تمارس سياحة وتمرينات الجري والرقص على الجليد وكرة السلة فقط ولكن من الناحية الفنية ولتقليل نسبة الخطورة والإصابة للفتاة لم يتفق حتى الآن على ممارستها لبعض الرياضات (رياضة الرجبي). (عفاف عبد المنعم شحاتة، 1984).

10.1. أهمية ممارسة المرأة للرياضة اجتماعيا:

1.10.1. التكيف الاجتماعي: يعيش الفرد في بيئة اجتماعية ومادية لا تمنحه كل ما يريجه في كل

وقت والفرد في تعامله مع بيئته يحاول أن يتكيف بهذه البيئة ويذكر صاموئيل سكاربوس أن التكيف هو قدرة الفرد على تغيير سلوكه إذ ما دعت الظروف إلى ذلك والفرد في تكيفه المستمر لبيئته إما موافق أو غير موافق فإذا نجح الفرد في إقامة الانسجام والتوافق بيئته وأن يكون راضيا عن نفسه إذ قيل أنه متوافق وإن أخفق فهو ضعيف التوافق ويبدو أضعف التوافق في عجز الفرد عن حل مشكلاته اليومية عن اختلافها عجزا يزيد على ما ينتظره الغير منه أو ما ينتظره من نفسه ويتفق كل من جيلفورد وحامد عبد السلام التوافق يتضمن قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا بحيث يكون هناك تكامل بين تعبير الفرد عن طموحه وتوقعاته ومتطلبات المجتمع وكل سلوك يصدر عن الفرد ما هو إلا نوع من التكيف مع البيئة المحيطة به لمحاولة الوصول إلى التوافق الحسن.

2.10.1. الثقافة الرياضية: توافر الثقافة الرياضية للأسرة واهتمام الوالدين بممارسة الرياضة

كوسيلة ترويجية تعتبر حافزا لبنائهم على ممارستها في الوقت الحر وأوصت بعض الدراسات بالآتي: قيام قسم رعاية الطلاب بالجامعة بعقد ندوات ثقافية لأولياء الأمور للطالبة والطالبات بالجامعة باعتبارهم صانعي الأجيال اللاحقة للتثقيف نحو أهمية التنشئة الاجتماعية في تكوين الفرد النسوي لصغر حجم الأسرة - التكامل الأسري- التربية الأسرية الديمقراطية (العلاقات الأسرية الطيبة) قيام المسؤولين بالتخطيط للنشاط الرياضي بالجامعة يوضح البرامج الرياضية التي تساعد على استثمار الوقت الحر استثمارا بناء من خلا العديد من الأنشطة الترويجية التي تتناسب وحاجات الطالبات وميولهن، وكما يقول المسؤولين بالتنفيذ للنشاط الرياضي بالجامعة بالاستخدام الأمثل والفعال للإمكانات المتاحة حاليا واستشارة ميول الطالبات نحو ممارسة الرياضة في الوقت الحر.

3.10.1. الإعلام ورياضة المرأة: جمعت البيانات من برنامج تدريبات الصباح الرياضية على

1200 ربة بيت ودلت نتائج هذه الدراسة على أن عدم الرغبة في ممارسة تلك التمرينات كان أهم المشاكل بينما قرر نصف أفراد العينة أنهم لا يسمعون هذا البرنامج فإن حوالي 19.2% منهن قد مارسن

تلك التمرينات، وعند تحليل التمرينات فنيا اتضح أنها اعتبرت بعناية، حيث لم توجد اختلافات جوهرية تبين متوسط درجات ربات البيوت في مجموعات التمرينات التي تؤدي نفس الغرض. (بشينة محمد واصل 1983).

11.1. أثر التدريب الرياضي على المرأة:

ذهنية سلبية جدا سادت العصور القديمة لتسكن معظم ذهنيات العصر الحالي التي مفادها أن موفولوجية المرأة عائق لأي ممارسة أو نشاط رياضي.

إن أول مشاركة رسمية للمرأة كانت سنة 1912 أثناء الألعاب الأولمبية التي جرت بأثينا وشاركت في سباق 100 م سباحة حرة لكن قبل هذه المشاركة الرسمية مارست المرأة الرياضة وهي طالبة رياضية كرة السلة مع أخيها الرجل، وبعد 1912 م بدأت المرأة تغزو ميادين المنافسة وتحدي عوائقها الخاصة، فقد أثبتت الدراسات ما مدى تقبل أجسامهن للتدريب والاستفادة منه. (علي مروش. ص 5-6).

12.1. الرضا عن مهنة التربية الرياضية للمرأة:

إن مهنة التربية الرياضية كغيرها من المهن لها أصولها العلمية ومهاراتها العلمية التي تحتاج إلى إعداد خاص، حيث نجد أن معلمة التربية الرياضية تقوم بدور هام في مجال العملية التربوية، فتؤثر بشخصيتها وكفاءتها تأثيرا كبيرا وتساهم في نجاح هذه العملية من خلال طريقة التدريس للتلاميذ، وعليها أن تجعل من مادتها مادة مشوقة محبة وممتعة فينعكس ذلك على تطوير الناحية الجسمانية والصحية والنفسية للتلاميذ ذلك لأن التربية البدنية الرياضية جزء من التربية العامة تهدف إلى تكوين الفرد حيث يكون لائقا من جميع النواحي عن طريق ألوان النشاط المختلفة التي يمارسها من خلال حصة التربية الرياضية، وهذا يتطلب معلمة راضية كل الرضا عن مهنتها وتشير رمزية الغريب (1977) أن النجاح في العمل يرفع من مستوى طموح الفرد ويشعر بنوع من الرضا عن الذات.

فرضا الفرد عن مهنته ومعلمة التربية الرياضية بصفة خاصة يكون حافزا لبيذل أقصى الجهد لاستغلال قدراتها وإمكاناتها وبذلك يتحقق النجاح لها وللمجتمع.(عفاف محمد محمود، 1984).

13.1. الغذاء الصحي للمرأة والرياضة:

يفرض التركيب التشريحي للمرأة تخطيطا غذائيا دقيقا قبل وبعد سن البلوغ وتعد المرحلة الأولى مرحلة النمو أما المرحلة ما بعد البلوغ تعتبر مرحلة التغيرات الوظيفية التي تشمل هرمونات (الاستروجين، البروجسترون)، ويكون جسم المرأة يتميز بنسبة دهون عالية (25%) خلال المرحلة العمرية الممتدة بين 16 و 21 سنة فينصح بتناول فيتامين (ب) الذي يؤثر على تحويل الأحماض الدهنية.

ونظرا لأهمية الحديد للمرأة فقد قدرت نسبته ب 18 ملغ يوميا لتجنب الإصابة بالأنيميا وللمحافظة على قوة العظام وصلابتها تحتاج المرأة ما بين 1000 إلى 1500 ملغ من الكالسيوم C^{+} يوميا للحفاظ على أنسجتها العظيمة.(عائشة عبد المولى السيد، 1999، ص 15).

14.1. الرياضة النسائية في التاريخ القديم:

إذا أدركنا عجلة الزمن إلى التاريخ القديم لمعرفة نشأة وماضي الرياضات النسوية نجد أن النساء زاولت الرياضة منذ العصر الفرعوني وهذا لأول مرة في تاريخ البشرية خاصة اللعب بالكرة والسباحة والألعاب البهلوانية والرياضات الذهنية حيث ظهرت مناظر عديدة لرياضات مختلفة على جدران مقابر بني حسن. بمصر وهي تصور الفتيات وهن يتقاذفن الكرة بأيديهن والجدير بالذكر أنه يوجد بالمتاحف أعداد كبيرة من كرات اللعب المصرية وقد ذكر Hans أن ما وجد من تلك الكرات المصورة في مقابر الأسرة الحادية عشر بالمدينة المنورة تشبه الصور المصورة رفقة الفتيات في مقابر بني حسن.

وقد أثبتت الصور أيضا في مقابر بني حسن وأبي سمبل صورة تمثل فتاة وهي تعوم بين زهور اللوتس وأخرى تمثل صورا لطرق مختلفة من السباحة مثل السباحة على جنب التي يعتبرها البعض لونا جديدا من ألوان السباحة أما الألعاب البهلوانية فقد عرفت منذ الأسرة الحادية عشر حيث تظهر صورة لإحدى الفتيات وهي تنحني على ظهرها بينما يلامس ظهرها الأرض. كما عرف أيضا المصريون القدامى رياضات تنمي مدارك العقل وإعمال الفكر الأولى تشبه لعبة الشطرنج كان يلعبها رب الأسرة مع زائريه أو زوجته. وقد ظهرت أيضا صور لفتيات القصور الفرعونية يلعبن ألعاب تشبه لعبة الشطرنج أما اللعبة الثانية فهي لعبة الدامة التي ظهرت على مائدة من طين سطحها مقسم إلى 12 عشر قطعة للعب وكانت مشاركة المرأة في هذا العصر تقتصر في حمل المشاعل والرقص أثناء الافتتاح فقط فقد تطورت الرياضة النسائية أكثر في العصر اليوناني من جانب التنظيم الاجتماعي للأفراد وكان لليونانيين الفضل في تنظيم أول دورة رياضية وأصبحت تقام كل أربع سنوات بأثينا وأصبحت تعرف حليا بالألعاب الأولمبية إلا أن مشاركة المرأة فيها لن تكن منذ الوهلة الأولى. (عبد العزيز صالح سالم 1998، ص 15_16_22).

15.1. الرياضة النسائية في العصور الوسطى:

بعد انتشار الدين المسيحي في أوروبا واعتناقه من قبل سلطات روما أخذت تأثيرات ثقافية ناتجة على الدين التي كانت تسيطر عليها الكنيسة الكاثوليكية وظهرت آراء العلماء المسيحيين بضرورة الهروب من الواقع الذي يعيشونه من تعذيب والتوجه إلى عبادة الله.

بما أن كانت تناصر الحكام الذين كانوا يملكون كل شيء ساعدت ظاهرة الفقر والغنى الفاحش للأقلية الحاكمة -النبلاء والحكام- وكانت الرياضة مقتصرة على هذه الطبقة وكانت تشمل المبارزة، الصيد، في حين لم تتمكن بقية الشعوب من مزاوله الرياضة وقد تمكنت المرأة في هذا العصر من ممارسة رياضة الفروسية خاصة بإجلترا. (علي مروش، ص 22).

16.1. الرياضة النسائية في عصر النهضة:

اقتصرت الرياضة على طبقة الأغنياء والمحيطين بها في عالمنا العربي أما في أوروبا فقد ظهرت رياضات متعددة مثل رياضة ركوب الخيل وتبين هذا سنة 1850م، وفي مطلع القرن الثامن عشر وبعد ظهور القوانين التي كانت تعتبر في ذلك الوقت تقدما يبين كيفية إعطاء الأجور ظهرت اهتمامات بالرياضة النسائية وكذلك في جامعت التعليم ومعاهد المعلمين كان بإمكان المرأة المشاركة فيها وبعد مضي 10 سنوات برهن (vetkew) منشئ مدرسة (vaser) سنة 1866م و (henry) منشئ مدرسة (welleslay) أن النساء يستطعن مواصلة الدراسة حسب أي برنامج تدريسي وقد مكن أول مركز رياضي (vattkew vaser) النساء من ممارسة الجري والسباحة والتزحلق على الجليد وأصبح من الممكن ممارسة التنس وسباق الزوارق كما أصبحت الرياضة النسائية أكثر شيوعا وأصبح تنظيم بطولات منها بطولة أمريكا الوسطى للتنس سنة 1887م وقد ظهرت عدة لجان منها (da statens sland lodidese) واللجنة النسائية لكرة السلة 1899م، وفي المرحلة الممتدة ما بين 1920م- 1930م ظهرت عدة بطلات أمثال البريطانية hilar wilis .

كما شاركت النساء في هذه المرحلة في الألعاب الأولمبية سنة 1924م في ست فعاليات وشاركن أيضا في ألعاب 1928 (أمستردام) و1932 (لوس أنجلس).

وفي الفترة الممتدة ما بين 1930-1940م اقتصرت الرياضة النسائية على بعض الرياضات مثل السباحة، الجري والكرات الحديدية.

17.1. تاريخ الرياضة النسوية في العالم:

أن المعطيات الأولى للرياضة النسوية حملتها لنا الحضارة اليونانية القديمة ففي اسبارطا كان هناك تشجيع كبير للرياضة النسوية فقام لكبورج بتنظيم دروس في السرعة والقوة مخصصة للنساء.

لقد كان الهدف الأول للإسبرطيين خلق جيل قوي. أما في أثينا فالمرأة كانت تعتبر مصدر جمال ولذلك منع عليها ممارسة أي نوع من الرياضة.

أما الرومانيون فكانت طبيعة تمارينهم تختلف عن تمارين اليونان فكانت الرومانية لا تمارس النشاطات الرجولية كالسيف مثلا لأن هذا يلوث جسم المرأة كما جاء في توصيات جوفينال فلم تكن منافسات نسوية. أما في العصور الوسطى فقد لقي هذا النشاط معارضة كبيرة من قبل الكنيسة التي رفضت هذه الممارسة بحجة أنه كفر تغير جسم الإنسان الذي خلقه الله ولكن هذا لم يمنع من ظهور ألعاب شعبية كالصيد والرمي والمبارزة.

وفي عصور النهضة ظهر هناك تياران: الأول أرستقراطي وكانت المنافسات فيه تركز على الصيد والفروسية، أما التيار الثاني فكان شعبيا والمنافسات فيه تتم بواسطة بسيطة وأهم النشاط كان طبيعي هو السباحة.

ومع ظهور مبادئ أموروس وبسطلوديجي بسويسرا وبازدو بألمانيا أخذت الرياضة النسوية في التطور ثم ظهور عدة مدارس للرياضة النسوية كالتي ظهرت في ألمانيا عام 1839م مع جاهن والتي كانت نشاطاتها تركز على الجمبازية وفق الأسلوب النسوي ورغم كل هذه المحاولات بقيت الرياضة النسوية معزولة. (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد مرسي، ، 1993، ص 403).

18.1. الرياضة النسوية في الإسلام:

إن الفكر الإسلامي يتأسس على نظرة شاملة لعلاقة الفرد بالخالق والحياة من حركات وسكنات، والفكر الإسلامي يدفع الإنسان إلى الأخذ بأسباب الرقي والتقدم والحصول على الانجازات وتلك الإنجازات لن تحصل عليها أمة شبابها ليس لديهم لياقة ومعتلي الصحة.

وقبل أن نخوض في الموضوع وددنا أن نوضح معنى كلمة رياضة في اللغة العربية، وكلمة رياضة في اللغة العربية مصدرها (أرض المهر يروضه رياض) ورياضة البدن تعني معالجة بألوان من الحركة لتهيئة أعضائه لأداء وظائفها بسهولة.

لقد جاء ذكر الرياضة تحت عدة مسميات، كالفرسية أو باسم الصرعة التي تعني رفع الأثقال أو المشاقفة وتعني المبارزة أو سياق الأقدام وتعني الجري أو العدو وهذا ما يدعونا إلى الخوض في الموضوع. وقد تطرقت بعض الآيات القرآنية أن الله خلق الإنسان ورفع شأنه بين المخلوقات وورد أيضا ذكر اللعب في الآيات والأحاديث:

قال تعالى: (ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) سورة التين (4)

قال تعالى: (الذي خلقك فسواك فعدلك) سورة الانفطار (7)

قال تعالى: (خلق السماوات والأرض وصوركم فأحسن صوركم) سورة التغابن (3)

قال تعالى: (إنما نخوض ونلعب) سورة التوبة (65)

قال صلى الله عليه وسلم: (علمو أبناءكم السباحة والرماية وركوب الخيل)

وقال أيضا: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف)

أكد الرسول (ص) على المنافسة الشريفة عند السباق واحترام القيم الأخلاقية حتى أثناء التدريب وقد نهي عن الجلد والجنب في السباق حتى يزيد الفرس من السرعة (أي يزيد الفرس المتعب بغيره، أو يستخدم مع فرس آخر يخرضه على الجري) (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد مرسي، ص 45، 46).

19.1. حق المرأة في ممارسة الرياضة:

بعد أن سمح الإسلام للمرأة بممارسة الرياضة وفق شروط معينة، أتت المنظمات العالمية لدعم حق المرأة في ممارسة الرياضة حيث عقد المؤتمر العام لمنظمة التربية والعلوم والثقافة التابعة للأمم المتحدة في دورته العشرين المنعقد بباريس يوم 21-11-1978م ليصدر ميثاق اليونسكو الدولي للتربية الرياضية والإعلان العالمي لحقوق الإنسان(يحق لكل فرد أن يتمتع بكافة الحقوق والحريات المنصوص عليها في هذا الإعلان دون تمييز أيا كان بسبب العنصر أو اللون أو الجنس أو اللغة أو الدين أو الرأي السياسي أو الأصل القومي أو الاجتماعي أو الثروة أو الميلاد...).

ولقد أنشأ هذا المؤتمر اللجنة المشتركة بين الحكومات للتربية البدنية والرياضية والمسؤولية عن التعاون الدولي في هذا المجال والصندوق الدولي للنهوض بالتربية البدنية والرياضية ومن الشروط الجوهرية لممارسة حقوق الإنسان بصورة فعالة أن يكون كل فرد حراً في تنمية قواه الجسمية والعقلية... وأن تكون أسباب التربية البدنية والرياضية موقورة ومكفولة لكافة الناس. (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد مرسي، 1993، ص 401، 402).

20.1. حق المرأة في ممارسة الرياضة في الإسلام:

من قول عمر بن الخطاب: (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل) ولقوله تعالى: (لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم) صدق الله العظيم.

والرياضة منهاج اجتماعي وأن منهاج الاجتماع الذي نادى به الإسلام هو ذلك منهاج الحقيقي الذي يشمل الفضائل الإنسانية الحقة فهي نوع من الخبرة الاجتماعية لأنها تحوي كل العناصر المطلوبة لذلك نجد أن الإسلام اهتم بالرياضة كوسيلة من وسائل التربية أو جزء من عملية التربية العامة للإنسان المتكامل وهذا يتضح في الملامح الآتية:

- إن الإسلام لا يهمل الأجسام بعد أن خلقها الله تعالى وأبدعها بحكمته وبهذا يلتقي مع الرياضة في الاهتمام بالدين.
- الإسلام هو دين عمل فلا بد أن يبذل جهدا لكي يحقق الإنتاج الوفير ولن يكون قادرا على العمل من يفتقر إلى القوة التي تمكنه من أدائه ومن أجل ذلك فهو يشيد بالرياضة لاكتساب اللياقة البدنية والقوة الروحية.
- كل النصائح والتوجيهات والإرشادات التي بها الدين في نطاق التضامن الاجتماعي تجعل الناس سواسية في الحقوق والواجبات هي نفس هدف التربية البدنية والرياضة التي ترمي إلى تحقيق التعاون والتضافر والقضاء على الفوارق الاجتماعية.
- يدعو كل من الدين والتربية الرياضية إلى التحلي بقيم خلقية منها التعاون والتألف وإنكار الذات والصبر وغير ذلك من الصفات الاجتماعية الحميدة والمقبولة اجتماعيا.
- إن الإسلام يجذب ويفضل التربية البدنية والرياضية لما لها من أفضال في إعلاء الروح الرياضية وتطهير النفوس من الحقد والحسد والكراهة والغيرة والضغينة والكبرياء والرياء.
- إن الدين ينظر للحياة على أنها نصر، ارتفاع، انخفاض هو بهذا يشيد بالرياضة لأنها تتضمن مواقف عديدة للتدريب على النصر تارة والهزيمة تارة أخرى مما يساهم في اكتساب صيغة التواضع عند النصر وضبط النفس عند الهزيمة وهذا يمثل قمة الروح الرياضية الحقة.
- يدعو كل من الدين الإسلامي والتربية الرياضية إلى النظام.
- لا يقتصر أمر الرياضة وممارستها في الإسلام على الرجل فقط دون المرأة بل يشمل الجنسين معا لأن المرأة تمثل نصف المجتمع وحينها يأمر الدين بالرياضة فإنما يكون ذلك بالنسبة للمرأة بحيث لا تبعد عن عفافها وشرفها وما يمس حياءها في حدود المضمون الشرعي حيث أن النصوص الشرعية حينما توجه المسلمين إنما تكون للجنسين معا.

تلك كانت تعاليم الإسلام والدين التي اهتمت بالتربية البدنية والرياضية ويتناولها البحث العلمي الآن بالدراسة والتحليل ليصل بعد عناء إلى هذه التعاليم مؤكدا أهمية التربية البدنية والرياضة في إعداد الشباب والإنسان عامة بجميع مراحل النسبية. (عفاف عبد المنعم درويش وفتناتا جبريل، 1984)

21.1. حق المرأة في ممارسة الرياضة دوليا:

في المؤتمر العام لمنظمة التربية والعلوم والثقافة التابعة للأمم المتحدة في دورته العشرين المنعقدة بباريس في اليوم الحادي والعشرين من نوفمبر 1978م، أصدر ميثاق اليونسكو الدولي التربية البدنية والرياضة. والإعلان العالمي لحقوق الإنسان يحق لكل فرد أن يتمتع بكافة الحقوق والحريات المنصوص عليها في هذا الإعلان دون تمييز أي كان بسبب العنصر أو اللون أو الجنس (ذكر أو أنثى) أو اللغة أو الدين أو الرأي أو الرأي السياسي أو أي رأي آخر أو الأصل القومي أو الاجتماع أو الثروة أو الميلاد ذلك من الاعتبارات وأنشأ هذا المؤتمر اللجنة المشتركة بين الحكومات للتربية البدنية والمسؤولية عن تعزيز التعاون الدولي في هذا المجال والصندوق الدولي للنهوض بالتربية البدنية والرياضية المدعم بالتبرعات التطوعية بهدف تشجيع ممارسة التربية البدنية والرياضة في العالم تحقيقا للإعلان العالمي لحقوق الإنسان إذ يؤمن بأنه من الشروط الجوهرية لممارسة حقوق الإنسان بصورة فعالة أن يكون كل فرد حرا في تنمية قواه الجسمية والعقلية والأخلاقية والمحافظة عليها وأن تكون أسباب البدنية والرياضية موقورة ومكفولة لكافة الناس وإذ يؤمن بأن تنمية القرى الجسمية والعقلية والأخلاقية والمحافظة عليها من حائلها تحسين نوعية الحياة على التنمية على المستوى القومي والدولي. وبأن يعتقد أن التربية البدنية والرياضية تسهمان بصورة فعالة في غرس القيم الإنسانية الأساسية التي تقوم عليها التنمية الكاملة للشعوب وإذا يكن- تبعا لذلك إنه يجب أن تهدف التربية البدنية والرياضية إلى تعزيز الصلات بين الشعوب وبين الأفراد وبالإضافة إلى تعزيز روح المنافسة المجردة عن الغرض والنظام والإخاء والاحترام والتفاهم المتبادل والاحترام لسلامة الإنسان وكرامته. (. حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد مرسي، 1999، ص 403).

22.1. المرأة العربية والرياضة:

عكس المرأة الأوروبية عانت نظيرتها العربية التهميش والسبب في ذلك الدين الإسلامي الذي يفرض ارتداء الحجاب الذي يحول دون ممارسة المرأة العربية المسلمة للرياضة ضف إلى ذلك العادات والتقاليد المستمدة من بيئتنا فبالرغم من العراقيل برزت إلى الوجود إلى حد الشهرة والتفوق العلمي بعض الرياضيات العربيات اللاتي تركن بصماتهن في سجل الألعاب الرياضية ونذكر على سبيل المثال: نوال المتوكل - حسيبة بولمركة- غادة الشعاع وغيرهن من البطلات اللاتي أثبتن تفوقهن خلال الفترات المتعددة من التاريخ. وبالرغم من هذا التطور الكبير للرياضة تعادل 1 من 10 من نسبة الرجال ومن يدري فنحن نعيش زمن التطور السريع فقد يأتي يوم تتفوق فيه المشاركة النسوية على مثلتها الرجالية كما حدث وتفوقت المرأة في مجالات عدة وميادين مختلفة يشهدها التاريخ.

23.1. تاريخ الرياضة النسوية في الجزائر:

نستطيع أن نبدأ دراسة مشكلة ممارسة الرياضة ما عدا بعض الحالات القليلة أي المرأة المتحصلة على امتيازات يمكن أن تمارس النشاطات الرياضية. ومن هذا المنطلق نستطيع أن نقول إن الممارسات الرياضية النسوية في الجزائر سواء كانت مدرسية أو جامعية أو جنوبية لا تزال تعاني من عراقيل لا تربطها بعوامل شتى اجتماعية ودينية والعادات والتقاليد والإمكانيات... الخ.

لا يوجد مرجع يؤكد بروز الممارسات النسوية الرياضية في المجتمع الجزائري في القدم كوما تعيش في مجتمع إسلامي عربي مشبع بالأحكام والقيم الدينية المتمسكة بالعادات والتقاليد فدورها لا يتعدى حدود البيت مع مراعاة شؤون الأسرة وخدمة الزوج وتربية الأولاد.

إن الإسلام يحث على ممارسة بعض الرياضات كالسباحة وركوب الخيل وهذا يهدف إلى تقوية البدن والدفاع عن النفس فهذا الحديث عام للأنتى والذكر لكن المرأة لارتباطها بالعادات والتقاليد لا يمكن لها أن تحتك بعامة الناس وأن نفعه ما يفعله الرجل لذلك لم يسجل التاريخ وجود نساء مارسن بعض الرياضة لأنها كانت تعتبر خرافة.

أما المرحلة الاستعمارية اقتضت فيها الممارسة الرياضية على المعمرين وبالنسبة للجزائريين فقد حدد القانون 1901 الفروض من طرف المستعمر على الجمعيات الرياضية الجزائرية فهناك تميز في الممارسة فلم يكن مسموحا إلا لفئة معينة من المجتمع كالأغنياء والعملاء والأشخاص المتفوقين حتى أن نوعية الممارسة عرفت هي الأخرى تحديد فسمح بمزاولة كرة القدم، الملاكمة وسباق الدراجات والعدو الريفي.

بقيت الرياضة النسوية دون نتائج معتبرة حتى أواخر الثمانينات وبعد تغير السياسة وإدخال ما يعرف بالإصلاح الرياضي تحسنت الوضعية وزاد عدد المنخرطات لدى الفرق النسوية وبدأ ظهور أسمائهن على الواجهة حيث تحصلت العداءة الجزائرية حسيبة بولمرقة على المرتبة الأولى في البطولة العالمية سنة 1991م وكذلك في الألعاب الأولمبية في برشلونة سنة 1992م بطلنة أولمبية والرتبة الخامسة لسواكري سليمة في الجيدو في نفس التظاهرة والثالثة في البطولة العالمية الأقل من 21 سنة في الأرجنتين، دون أن ننسى المرتبة الخامسة لنورية مراح في السامبوا والمرتبة الخامسة لعزيزي ياسمينة في السباحة في البطولة العالمية.

ومع بداية التسعينات ونظرا للحالة الأمنية اتضح جليا نقص الممارسة النسوية سواء كانت تجنوية أو مدرسية ولكن مع تحسن الوضع وبداية الاستقرار أصبح الإقبال على الممارسة الرياضية بشكل جيد

(Kamel Lemoui page 17)

خاتمة:

أن الرياضة النسوية في العالم رغم كل ما حققناه إلا أنها مازالت تكافح من أجل نيل كل حقوقها في إطار المطالبة بحقوق المرأة بصفة عامة، أما في الجزائر التي عرفت الرياضة النسوية مع الاستقلال إلا أنها مازالت تعرف ضعف كبيرا ولا يمكن بأي حال من الأحوال مقارنتها بالمستوى الدولي وهذا الضعف يعود إلى عدة معطيات اجتماعية وإيدولوجية إضافة إلى عدم توفر الإمكانيات المادية. وإن هذا الانخفاض الملاحظ لا يبعث على التفاؤل بمستقبل هذه الرياضة النسائية.

الفصل الثاني

المعتقدات الإجتماعية للممارسة الرياضية النسوية

تمهيد:

المراهقة بمعناها الشامل تعني النمو والتطور الديناميكي عند الفرد (عبد العلي الجسماني، 1994، ص 191). وفي تعريفها عند جيرزلد بأنها امتداد في السنوات التي يقطعها البنون والبنات متجاوزين مدارج الطفولة مراقي الرشد، حيث يتصفون بالنضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والجسمي (عبد العلي الجسماني، ص 192)، فهي تلك التغيرات النفسية والفسولوجية والعقلية التي تحدث خلال مرحلة نمو الشباب، فالمرحلة الممتدة من (18-20) سنة هي النضج والبلوغ لدى الفتية والفتيات فلكل مرحلة من عمر الإنسان لها خصائصها التي تميزها عن باقي المراحل في مختلف الجوانب: الجسمية والانفعالية والفكرية العقلية.

من الأهمية بما كان يطلع المدرب على مختلف مراحل النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي والعقلي والانفعالي الذي يتمكن من تخطيط وتنفيذ برنامجه التدريبي بما يتماشى وخصائص النمو. حيث يقول (جيمس أوليفر): أن العلاقة بين الأنشطة البدنية والنمو الفكري والنمو الانفعالي والاجتماعي علاقة وثيقة حيث من الصعب الفصل بينهم (أنور أمين الخولي، 1990، ص 80)، إنه لكل مرحلة من عمر الإنسان خصائص مميزة في مختلف الجوانب.

1.2. أثر المجتمع على ممارسة الرياضة النسوية:

إن الحياة الاجتماعية في معناها الواسع يمكن أن تعرف بأنها ذلك العامل الذي يجعل الأشخاص يشاركون في مجتمعهم يؤثرون فيه ويتأثرون به. فالحياة الاجتماعية شيء مفروض لا يمكن إنكاره والتغاضي عنه فهذه الحقيقة مستوحاة من الواقع المعاش ولا تحتاج إلى بحوث أو استلزمات، فالمرأة كقرينها الرجل جزء من المجتمع لها مكانتها ودورها هام تلعبه ولكن ما نراه شيء غير ذلك. وإن الشيء الذي نهتم بدراسته هو جانب الممارسة الرياضية ومكانة المرأة فيها.

ومن هنا السؤال الذي يطرح نفسه: ما هي نظرة المجتمع للممارسة الرياضية النسوية؟

إن العلم مبني على المرأة والرجل وإن عقلية فصلهما كناشط ومتفرجة كان له عواقب وخيمة على العلاقة فيما بينهما، فصورة المرأة كخادمة داخل البيت والرجل ناشط خارج (Pociello sport et 1996 ; page 251). هي الصورة الحقيقية لحالة المجتمع أي أن المرأة غير محول لها أن تتمتع بنفس الحرية التي يتمتع بها الرجل، فله الحق وحده في ممارسة الرياضة بجميع أنواعها بينما هي عليها مزاوله أشغال المنزل أو غير ذلك من متطلبات الحياة الزوجية.

ولكن هذه النظرية خاطئة، فالأطباء يؤكدون على حتمية ممارسة المرأة للرياضة وقيامها بتمارين المرونة وتمديد عضلاتها خاصة النساء الحوامل لمساعدتهن في عملية الإنجاب كذلك الأعمال المنزلية التي تحتاج إلى قوة العضلات ومرونتها.

أما المرأة العاملة خارج البيت يجب أن تتمتع بصحة جيدة وتكون لديها خفة ورشاقة تساعدها في إنجاز واجباتها العملية فلو أخذنا على سبيل المقارنة امرأتان تعملان في نفس الشركة وتقومان بنفس العمل. الأولى هيئتها البدنية مقبولة وتمارس الرياضة والأخرى لا تمارس الرياضة لاحظنا أن العمل الذي تقوم به الأولى أكثر مردودية عنه عند الثانية.

والشيء الذي نستخلصه من كل هذا أن المرأة التي تمارس الرياضة تكون قوية وبصحة جيدة وبالتالي فهي تنجب أولادا مثلها أقوياء يكونون مجتمع قويا وسليما والمجتمع قوي بقوة أفراده.

2.2. تأثير الأسرة والمحيط على الممارسة الرياضية النسوية:

إن لكل أسرة ثقافتها ولكل مجتمع ثقافته أيضا لذلك نقول إن البنت أول ما تظهر للوجود تجد نفسها وسط العائلة فذلك المكان الأول الذي تتعلم فيه وتتأثر بثقافته.

البنيت نسخة طبق الأصل لأبويها حيث يقول الرسول(ص): (الولد على فطرة أبيه)، فالوالدين أساس تكوين نفسية الأولاد وتطبيع شخصيتهم. ففي المجال الرياضي الأسر التي لها ثقافة رياضية أو أحد أفرادها يمارس الرياضة نجد أن باقي الأفراد لهم قابلية للممارسة من حيث تباين أهميتها في الحياة. وبهذا يجد المربي سهولة في التعامل مع البنيت وعكس هذا كله فالبنيت التي نشأت في وسط عائلة تجهل المعنى الحقيقي للرياضة تجد صعوبة للتكيف معها ولا تعطيها الأهمية الكافية.

فالحيث أيضا له أثر لا يستهان به في الممارسة الرياضية والتأثير يكون بالسلب أو بالإيجاب فمن غير المعقول أن تعيش الفتاة داخل المجتمع دون أن تتأثر به بمن يحيطون بها من أصدقاء وزملاء وأساتذة وغيرهم.

فإن كان وسط الزملاء وسط رياضي يميلون إلى ممارسة الرياضة ينعكس هذا على الفتاة فتصبح تحب الرياضة حتى وإن كانت تكرها وذلك بسبب هذه الجماعة والعكس صحيح.

فإن كانت هذه المجموعة غير مهتمة بالرياضة فإن الفتاة تهملها وتبتعد عنها.

وحتى الأستاذ له شيء من التأثير فإن كان هو جديا في العمل مع تلامذته وجيدا في معاملتهم فإنهم يميلون إليه ويحبون ممارسة الرياضة أما إذا كان مستهزئا ولا يعطي أهمية لخصته فإنهم يفرون من حوله مما يؤدي بهم إلى العزوف عن الممارسة الرياضية.

وخلاصة القول أن للأسرة والمحيط أثر بالغ على الفتاة في ممارستها للرياضة.

3.2. العادات والتقاليد وأثرهما الممارسة الرياضية النسوية:

لكل مجتمع عاداته وتقاليد الخاصة به ورثها عن أجداده الأولين لكونها مزروعة بداخله لا يمكنه الاستغناء عنها لأنها جزء من حضارته.

العلاقة التي ندرسها في الجانب تكمن في اختلاف العادات وطريقة التفكير بين الوسط المعيشي في المدينة والوسط المعيشي في الريف وأثرهما على الممارسة الرياضية النسوية في المجتمع.

ففي الأرياف ونظرا للمستوى الثقافي المحدود عادة ما تمتنع البنت من ممارسة الرياضة اعتقادا منهم أنها مجلبة للعار حيث يقول مصطفى تفوشنت:(العائلة في الريف تضع حدا لذهاب بناتها للمدرسة منذ السن الثاني عشر من أجل غرض وحيد هو أن الفتاة لها أي داع للتعلم، لأنه ليس من اللائق ترك الفتاة تذهب وتأتي، أي أنها في بعض الأحيان تقلل من احترام العائلة) (m.boutefnoucht- le travail féminin) حتى وإن انتقلت هذه العائلة للعيش في المدينة فإن معتقدها تبقى على حالها لأن العائلة التي في الريف تحافظ على تقاليد وعادات المنطقة التي جاءت منها.

أما بالنسبة لعائلة المدينة فنجد أنها تبيح وتسمح للفتاة بممارسة الرياضة بل كذلك هي تشجعها وتعطيها الدعم الكامل ويرجع ذلك أساسا إلى التحرر الفكري والتطور الذي نعيشه.

4.2. الرياضة النسوية من المنظور الإسلامي:

من خلال النظرة الإسلامية نحو الرياضة النسوية يتبادر إلى أذهاننا سؤال هو: هل للمرأة الحق في ممارسة الرياضة؟

إن ديننا دين يسر وليس دين عسر، من هذا المنطلق يمكن أن نقول أن الإسلام لا يمنع ممارسة المرأة للرياضة، بل يسمح لها بذلك حيث يقول الرسول الكريم (ص): (علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل) فهذا الحديث لم يخص بالذكر جنس الأولاد فقط بل تم تعميمه على الذكر والأنثى.

ومن خلال غزوات الرسول (ص) كانت النساء تعين الصحابة وتضمد جراحهم وتقوم بشتى الأعمال الأخرى فكل هذه الأعمال تعتبر كممارسة للتمارين البدنية وتقوية الجسم.

وإن تصفحنا آيات القرآن الكريم فإننا لا نجد آية فيه تنهى عن ممارسة المرأة للرياضة، بل بالعكس ففي فريضة الحج نجد السعي بين الصفا والمروى وهرولة سبع أشواط وبالنظر إلى المسافة التي بينهما يمكن إدراك العمل البدني الذي يقوم به الحجاج من الجنسين الذكر والأنثى.

فالدین الإسلامی دین عفة لا یرید للنساء الوقوع فی الشبهات، والسؤال المطروح هو عن کیفیة أو شکل الممارسة الریاضیة للمرأة فی طریقة لباسها ومكان مزاولة الریاضة، فبالخصوص اللباس، فالشرع لا یرسم للمرأة المسلمة بإظهار جسدها فلباس الریاضة یرسم مفاصل المرأة ومحاسنها ویجعلها مجالاً لإغراء الرجل.

أما المكان فهذا شیء آخر لأننا نشاهد المرأة أثناء المنافسات وسط وجود رجال متفرجين مما یؤدی إلى زوال العفة.

ظاهرة الاختلاط: هذه الظاهرة نقطة من النقاط الیة تحدث عنها القرآن الکریم حیث بین لنا ضرورة الفصل بین البنت والولد حتی وإن كانا أخوین لقوله تعالى: (وفرقوا بینهم فی المضاجع).

والشیخ سحنون كانت له أقوال فی الدعوة الإسلامیة مفادها منع الاختلاط فی الأماكن العامة فهذه الشروط جمعاء ما هی إلا وسیلة للحد من الوقوع فیما یغضب الله تعالى.

5.2. المشاكل النسائیة الخاصة بالریاضة:

تنحصر أهم المشاكل النسائیة فی الریاضة فی ثلاث مراحل أثناء فترة الدورة الشهریة حیث تتأثر المرأة غیر الریاضیة وتصبح أكثر تعرضاً للتعب والملل وأقل مقدرة على العمل الجسمی وتكون حساسة جداً فضلاً عن الانفعال والغضب أما المرأة الریاضیة فلا تتأثر كثيراً مقارنة بالمرأة غیر الریاضیة وتعتبر هذه المرحلة غیر مناسبة لأداء تمرینات عنیفة خاصة تدریبات القوة والحمل

ورغم حساسیة فترة الحمل والولادة إلا أن جسم المرأة الحامل بحاجة إلى تمارین وحركات خفیفة بصورة منتظمة ومراعاة قدراتها فالتمرینات فی مرحلة الحمل تقوی عضلات البطن والظهر و فی مرحلة الولادة تساعد على سرعة انقباض الرحم.

ويمكن حصر هذه المشاكل في الأسباب التالية:

1.5.2. العوامل الاجتماعية:

حيث لازالت النظرة الاجتماعية الضيقة لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية وبشكل خاص لازالت كثير من العوامل ترفض وتمنع بناتهن من ممارسة الرياضة أما المرأة المتزوجة فالبيت والأطفال وعدم رغبة بعض الأزواج حال دون المشاركة بل ممارسة المرأة في الأنشطة والفعاليات الرياضية. إضافة إلى العادات والتقاليد التي لا تشجع ممارسة المرأة للرياضة.

2.5.2. الأسباب والعوامل الذاتية والشخصية:

وتتمثل في عدم رغبة وميول بعض النسوة من ممارسة الرياضة لأسباب ذاتية ومنها الخجل والخوف من الفشل وضعف الإرادة ولأسباب شخصية ونفسية. إضافة إلى عدم وجود الوقت الكافي للبعض.

3.5.2. الأسباب الصحية:

العاهات الجسمية وبعض الأمراض التي تعيق سلامة الجسم وتشكل عائقا لممارسة والفعاليات الرياضية.

4.5.2. الأسباب الدراسية:

من أسباب عزوف الفتيات هي أسباب دراسية وإن ممارسة الأنشطة الرياضية تأخذ وقت من الطالبات مما يؤثر على مستواه العلمي.

5.5.2. الأسباب المهنية:

إن انشغال بعض النسوة بوظائفهن وتأخرهن بالوصول إلى مساكنهن لأسباب معروفة يؤثر على مستواهن للأنشطة والفعاليات الرياضية.

6.5.2. الساحات والملاعب والأجهزة والأدوات الرياضية:

إن قلة الساحات الرياضية يؤثر على ممارسة المرأة للأنشطة والفعاليات الرياضية هذا إضافة إلى غلاء وارتفاع أسعار هذه الأدوات والأجهزة الرياضية في الوقت الحاضر. (مفتي ابراهيم حماد، 1992، ص 48).

6.2. الاختلاط في الوسط المدرسي الجزائري:

من بين المشاكل التي تعيق ممارسة الفتيات للرياضة داخل المؤسسات التعليمية ما يعرف بظاهرة الاختلاط.

أثناء الاستعمار وحسب المصادر والدراسات التاريخية سجلت لنا هذه الأخيرة أن المدارس الفرنسية لم تكن مختلطة غير أنه في المدارس الحرة كجمعية العلماء المسلمين الجزائريين كان التعليم فيها مختلطا، وهذا في إطار سلمي معين، كما أن أوقات الراحة وساحات اللعب كانت مقسمة كذلك الجلوس في القسم كان صفا للإناث وصف آخر للذكور.

إذن الاختلاط ظاهرة أثبتت وجودها إبان الفترة الاستعمارية بصفة عفوية نظرا للظروف السائدة في تلك حيث الحصار المفروض ونقص الأساتذة والإمكانات المادية فالمستعمر أخذ يعمل على طمس معالم الشخصية الجزائرية ودحر قيمتها وثوابتها في نشر الأمية بين شعبها.

أما في وقتنا الحالي وبعد الاستقلال بدأت ظاهرة الاختلاط تطرح نفسها وخاصة بين المدن والأرياف، ففي الريف نجد أن وضعية المرأة لم تتغير حيث أن الأسرة بقيت محافظة وتميزت بثبات العالم النسوي وتحفظه.

أما في المدينة فإن فكرة الاختلاط متغيرة من أحد إلى آخر فهناك من يرفضها خوفا من حدوث حوادث مخالفة للعادات والتقاليد اليومية وآخر يعتبرها شيء عادي معتمدا في ذلك على وضع الثقة في البنت كذلك الإدارة المعنية والأساتذة. وحسب التحقيق الميداني وبعد الاتصال ببعض المعنيين فإن ظاهرة الاختلاط بالنسبة إليهم تفسر كل حسب رأيه الخاص ولكنهم يرجعون ذلك إلى نقص الإمكانيات المادية والمنشآت التربوية وخاصة منها الرياضية السبب الذي يرغم السلطات على تطبيق الاختلاط، ومن هنا نستطيع القول بأن الاختلاط هو نتيجة وأوضاع اقتصادية، إذا تحسنت هذه الأخيرة يؤدي ذلك إلى توفير المنشآت والإمكانيات البشرية والمادية وبالتالي تأسيس وسط ملائم بالنسبة للفتيات حتى يمارسن حصة التربية البدنية والرياضية من دون أي ضغوطات تجعل ظاهرة الاختلاط لا تزول مع الوقت.

7.2. خصائص مرحلة المراهقة:

تتميز هذه المرحلة كون أن المراهقين يميلون إلى أداء الحركات والفعاليات التي تتطلب مستوى عالي نسبيا من القدرات البدنية وكذا الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الشجاعة والمثابرة والاعتماد على النفس، فهذه المرحلة تتميز المراهقة بانتقاله من مرحلة الطفولة إلى الرجولة وفيها يحدث التطور في النمو الجسمي والحركي إلى درجة النضج وكذلك التطور في النمو الاجتماعي والعقلي الذي ينتهي بالتفكير الناضج والإحساس بالذات وتحمل المسؤولية. (أنور أمين الخولي، 1990، ص 80).

وإن معرفة المدرس لخصائص هذه المرحلة العمرية في مجال النمو الجسمي والحركي والاجتماعي والانفعالي لها أهمية بارزة في تخطيط الوحدات التدريسية وتنفيذها باستخدام أنسب الوسائل التدريسية، كما تشهد هذه المرحلة تغيرات جد مهمة في الجانب الجسمي والسيكولوجي المتصل باكتساب الاستقلالية الذاتية، كما تختلف هذه المرحلة عن بقية المراحل الحياتية الأخرى للفرد حيث يلاحظ:

النمو السريع والشامل من الناحية الجسمية، العقلية، الوجدانية، الاجتماعية، والخلقية، ففي هذه المرحلة تظهر الخصوصيات الفردية بطريقة خاصة وتكون الصفات الوراثية والواقع الخارجي الذي نشأ فيه الفرد عاملا في ظهورها. (تركي رابح، 1982، ص 207_208).

فالمراهقة هي النضج والنمو في جميع الجوانب وهي كالأتي:

-النمو الجسمي.

-النمو الحركي.

-النمو الاجتماعي والخلقي.

-النمو الانفعالي.

-النمو العقلي.

-النمو الفسيولوجي.

1.7.2. النمو الجسمي:

يكون نمو الجسم في هذه المرحلة سريعا فمتوسط، تزداد نمو هذه المرحلة العمرية من حيث الوزن والطول، في السنة قد يصل إلى ضعف أو متوسط نموه.

ويكون نمو العظام أسرع من نمو العضلات وتنمو كذلك أعضاء التناسل نمو سريعا.

ويؤكد الدكتور (محمد الباحي السيد) أن هذه المرحلة تتميز باكتمال نسبي للجسم ووصول هيئة الجسم للفرد إلى صورة قريبة من الراشد. (محمد الباحي السيد، ص 279).

وتذكر (عنايات محمد أحمد فرج) أن في هذه المرحلة تظهر الفروق بين الجنسين بصورة واضحة ويزداد نمو الجهاز العضلي بدرجة أكبر من الجهاز العظمي. (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 78).

وفي نفس المجال يشير (فؤاد البهي السيد) أنه يزداد اتساع المنكبين عند الفتى تبعا لازدياد نموه وتوطئه لوظيفته الشاقة التي تعتمد على القوة. (فؤاد البهي السيد، ص 279).

2.7.2. النمو الحركي:

تعتبر هذه المرحلة العمرية مرحلة الحفاظ النسبي على مستوى القدرات الحركية ومن النواحي المميزة لحركات الرجال أثناء هذه المرحلة هو الميل إلى زيادة هادفة واقتصاد الحركة، ويقول (كورت ماينل) في هذا الإطار أن قمة قابلية التوافق يحصل عليها في المراحل المبكرة فهي تبدأ في مرحلة المراهقة وتنتهي عند غير المدربين بعمر 20 سنة إضافة إلى ذلك فإن قابليات التوافق تقل في القابليات الحركية التي جاءت مبكرا. (كورت ماينل 1987 ، ص 294).

في هذه المرحلة يتميز بالثبات، ويشير (ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهيم) أن في هذه المرحلة يبطن النمو فترداد القوة والتحمل والقدرة على التحكم في حركات الجسم فهي من أحسن مراحل تطوير المهارات التي تحتاج لدقة حركية، كما نلاحظ في هذه المرحلة أن الحصنة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركات ويساعد التلاميذ الدرس في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد الحمل والراحة. (ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهيم، 1998، ص 212_214).

ويؤكد (عبد المقصود) على أن أهمية الممارسة الرياضية وذلك للمحافظة على قدرة الرياضي عند مستوى معين وكذا تجنب هبوطها. (عبد المقصود، ص 272_276).

3.7.2. النمو الاجتماعي والخلقي:

لعل ما يميز هذه المرحلة على بقية المراحل الأخرى هو (الاتصال الذي يعتبر من أهم خصائص النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة). (عبد المنعم المليحي، حلمي المليحي، 1971، ص 380).

ففي هذه المرحلة يتحرر المراهق من قيود الأسرة وتأكيد حريته الشخصية وتفاعله مع أنماط بيئته الاجتماعي وحب الشباب للقيادة والمسؤولية كما يذكر (عدنان درويش جلول وآخرون) أن التلميذ في

هذه المرحلة العمرية يبدأ في اتخاذ المثل العليا ويكون في حاجة إلى الإحساس بالذات نتيجة الاختلافات الجنسية وإلى الإحساس بالثقة وتحمل المسؤولية. (عدنان درويش جلون وآخرون، 1994، ص 80_97).

ومن مظاهر السلوك الاجتماعية في هذه المرحلة قلة الأنانية وتفهم الشباب لحقوق الجماعة التي يعيش فيها ورغبته في تلبية الواجب، لذلك واجب على الآباء والمربين أن ينظروا إلى المراهقين في هذه المرحلة نظرة عطف وحنان وتفهم واستعداد لمساعدتهم. (رابع، 1994، ص 209).

4.7.2. النمو الانفعالي:

يعتبر النمو الانفعالي من أهم جوانب هذه المرحلة ويرى قيس ناجي عبد الجبار أن مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة هي كثيرة الانفعالات والميل إلى العزلة، وقد يندفع أحيانا إلى الاجتماع بالناس لقوة غريزة الاجتماع عنده، فهو في غالب الأحيان يعجز عن مواجهة الواقع حيث يندفع أحيانا إلى الخيال ويخلق لنفسه حوارا رومنسيا وأفكاره في هذه المرحلة خيالية، ومن مظاهره شدة انفعالاته هو أنه يتألم كثيرا لآلام الآخرين. (قيس ناجي عبد الجبار، 1989، ص 16).

ويشير (عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي) أن التلميذ في هذه المرحلة العمرية تقل لديه القابلية للتهيج الانفعالي ويهدأ الصراع نوعا ما وتخف الشحنة الانفعالية بعد أن يعود الاتزان الانفعالي على نحو تدريجي ويتقبل المراهق الأمور بهدوء. (عبد المنعم المليحي، حلمي المليحي 1971، ص 377_378).

5.7.2. النمو الفسيولوجي:

ويتضمن ما يلي:

1)- نمو الخصائص الجنسية الأولية ثم ظهور الثانوية منها وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن الشكل الخارجي للمرأة، ويصاحب هذه التغيرات عدة أعراض وانفعالات عديدة، كالخجل من التكلم بصوت مرتفع والخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية.

2)- ظهور تغيرات في غدد الصم التي تأتي إلى النمو بوجه عام والتنظيم الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد النخامية والغدد الكظرية أما الغدتان الصنوبرية والسعترية تضعفان في السن المتأخرة من مرحلة المراهقة.

3)- تغيرات في الأجهزة الداخلية: فالقلب ينمو وتزداد نبضاته وخاصة عند الفتيان ويزداد ضغط الدم من 8 سم إلى 12 سم عند الفتيان ثم يتراجع إلى 10.5 سم في التاسعة عشر. (محمد سلامة آدم، توفيق حداد، 1973، ص 105_106).

- أما عند الفتيات يصل إلى 12 سم ثم يعود إلى 11.5 سم في منتصف التاسعة عشر ولهذا التغير أثر في انفعالات وحساسية المراهق، كما أن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الفروق الجنسية في الانفعالات. (محمد سلامة آدم، توفيق حداد، 1973، ص 105_106).

6.7.2. النمو العقلي:

في هذه المرحلة يصل المراهق إلى مرحلة النضج العقلي لم يسبق له مثيل وفي هذا السياق يذكر (محمد حسن العلاوي) أن في هذه المرحلة العمرية تنضج القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في العديد من القدرات وتنكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي. (محمد حسن علاوي، ص 148).

ففي هذه المرحلة يكتسب المراهق القدرة على التفكير والتصرف التكتيكي في ضوء اعتبارات محددة إلى جانب امتلاكه القدرة على إيجاد الحلول السريعة للتغيرات المفاجئة في مختلف المواقف الرياضية.

8.2. العوامل التي تؤثر على التطور الحركي:

تتمثل فيما يلي:

-عامل الوراثة: والمقصود به انتقال صفات الوالدين إلى الجنين أي إلى المولود حسب قانون ماندل.

-البيئة: تؤثر على التطور الحركي ومن عوامل البيئة الصحية، المادية، الثقافية، الاجتماعية، الجغرافية والتعليمية.

-الغذاء: كفاية المادة الغذائية المتناولة من الفيتامينات النافعة.

-النضج: تقصد به نضج العضلات وبقية أعضاء الجسم، مظهر الكائن الحي على التطور دون دخل التدريب وهو صفة وراثية تبين التطور الحركي والتشريحي والفسولوجي دون تأثير التدريب. (عبد الله علي نصيف، 1879، ص 114).

9.2. التغيرات الجسمية والنفسية لهذه المرحلة:

-التغيرات الجسمية:

تحدث تغيرات عنيفة في الحجم وفي الوزن وفي الطول وفي الشكل وفي النسب وفي الوظائف المختلفة بحيث يتفاجئ بأن الصبي قد أصبح غلاما يافعا وأن الفتاة قد غدت أنثى متفتحة.

ويمكن أن نلخص هذه التغيرات بالنسبة إلى البنين والبنات فيما يلي:

البنون:

1)- يحدث نمو سريع في الوزن والطول وفي الهيكل العظمي مع اتساع الكتف والصدر.

- 2- تنشيط الغدد التناسلية وهي الخصيتان ويفرز أن الخلايا الجنسية التي تسمى بالحيوانات المنوية.
- 3- يحدث تضخم في الصوت ويظهر الشعر في مواقع خاصة من الجسم كشعر العانة، الإبطن، والوجه.
- 4- تحدث أكبر زيادة في طول الجسم متأخرة مدة عامين تقريبا عن البنات.

البنات:

- 1- يحدث نمو سريع مفاجئ في الطول والوزن وفي الهيكل العظمي مع اتساع الحوض.
 - 2- تنشيط الغدد التناسلية وهي المبيضان ويفرزان الخلية الجنسية التي تدعى بالبويضة وتبدأ العادة الشهرية.
 - 3- ينمو شعر العانة والإبطن ويبرز الثديان.
 - 4- تحدث أكبر زيادة في طول الجسم في الفترة التي تسبق أو لحيض وبعد ذلك تكون الزيادة ضعيفة.
- ويلاحظ أنا لبنات يسبقن البنين في بدء مرحلة البلوغ بنسبة واحدة على الأقل كما يسبقهم فيكبر حجم الجسم واكتمال النضج ولذا فإن البنات أكثر إحساسا بالجنس من البنين. (منشورات دروس في التربية وعلم النفس 1973-1974، ص 223-224).

- التعليم: تساعد عمليات التعلم على توجيه ميول ورغبات الأفراد ونحو ممارسة النشاط الرياضي المحب.
- الغدد والهرمونات وإفرازاتها:

- الغدة النخاعية: تقع تحت سطح المخ ولها فصان: فص أمامي وفص خلفي وتعتبر همزة وصل بين الجهاز العصبي تسيطر على نشاط الغدد الأخرى (الغدة الكدرية- الغدة الدرقية- الغدة التناسلية)
- الفص الأمامي يتحكم بالنمو والفص الخلفي يؤثر على ضغط الدم وتنظيم الحياة في الجسم.
- الغدة الفورية: وموقعها العنق أمام القصبة الهوائية ولها فصان جانبيان وجزء متوسط بينهما، وظيفتهما تنظيم عملية الأيض بصفة عامة ونقصها يسبب حالة من الضعف العقلي.

- الغدة التيموسية: موقعها في التجويف الصدري وظيفتها تساعد في النمو الجسمي.

- الغدة الكدرية: موقعها فوق الكليتين وتتكون من جزأين القشرة واللب.

القشرة: تنظم الأيض والصوديوم والماء وتؤثر في الغدد والأعضاء التناسلية.

اللب: يؤثر في الجهاز العصبي الذاتي.

-الغدد لتناسلية: موقعها في المبيضان في حوض الأنثى والخصيتان عند الذكور وراء القضيب وهي عنصر

النمو والتكاثر.

-غدد جزر لنجرهانس: اسم العالم الذي اكتشفها وموقعها في البنكرياس وظيفتها تنظيم الكاربوهيدرات

ونقصها يسبب السكر.

- التغيرات النفسية:

إن التغيرات الضعيفة والعميقة التي تفاجئ الطفل تشد انتباهه إلى الجسم وتسبب له كثيرا من القلق

والاضطراب النفسي حيث يمكن القول بأن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة لذلك فإن لهذا التغيير العميق

تأثيرها الواضح على جوانب النمو الأخرى العضلية والوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي:

1)- نقل سرعة النمو في القدرة العضلية لأن معظم طاقة الطفل البيولوجية والفيزيولوجية والسيكولوجية

تكون مشغولة بمواجهة مطالب النمو الجسمي السريع.

2)- نلاحظ في هذه المرحلة زيادة الحساسية والانفعالية فقد يضطرب ويشعر بالقلق.

3)- يختفي تدريجيا جماعات الأطفال التي كانت ظاهرة واضحة في المرحلة السابقة ويحل محلها بعض

الأصدقاء من نفس الجنس.

خاتمة:

إن أي عملية تربوية تعتمد على نوع الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية وإنها تختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى وإلا فلن تتحقق الأهداف المرجوة منها، وعلى هذا الأساس لابد على المدرب أن يلم بكل الخصائص البدنية والحركية والاجتماعية والنفسية والعقلية، أي يدرس كل التطورات في المراحل العمرية المختلفة لأن ذلك يعطي دفعات كبيرة لتحقيق أغراض البرامج التدريبية ومن ثم أهداف التدريب الرياضي. وحسب نظرنا فإن المرحلة العمرية المناسبة لاكتمال التعلم أو البحث والسيطرة على المعلومات هي مرحلة المراهقة الثانية التي تتميز عموماً باكتمال نسبي للنمو العام للفرد، وهذا ما يجعل المراهقين أكثر قابلية لاستقبال المعلومات والمعارف وكذا المهارات الحركية المعقدة والتي تتطلب قدرات بدنية وعقلية عالية المستوى.

لذلك تعتبر هذه المرحلة فترة زمنية مناسبة لتطبيق معارفهم سواء من حيث المهارات المكتسبة أو المعارف السابقة من قوانين وقواعد اللعب وهذا لوجود علاقة قوية ومتبادلة بين النمو البدني والعقلي فإنه بالإمكان تطوير العامل البدني والعقلي للأفراد.

الفصل الثالث

المعتقدات النفسية للممارسة الرياضية النسوية

تمهيد:

إن حياة الإنسان بأكملها هي عبارة عن مجموعة من المشاكل النفسية يصادفها الفرد يوميا منها ما هي مكتسبة بالفطرة ومنها ما هي مصادفة له أثناء حياته اليومية وذلك على حسب ميوله ورغباته، فالتلميذ كونه عنصر ناشئ في المجتمع الجزائري ألا وله مشاكل نفسية يعاني منها تمسكه في حياته الاجتماعية عامة والجانب الدراسي خاصة وهذا ما سيتطرق له الباحث في هذا الفصل.

1.3. القلق:

تعريف القلق:

تكاد تخلو حياة الإنسان من القلق طالما واجه بعض المشاكل التي يصعب عليه حلها أثناء جولاته لتحقيق أهدافه والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. وقد عرف مسرمان MASSERMAN القلق بأنه: (حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ من خلال الصراعات، الدوافع، ومحاولات الفرد للتكيف.

ومعنى ذلك أن القلق ما هو إلا العمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع والقلق كغيره من العمليات الانفعالية، له جانب شعوري وآخر لا شعوري أما الجانب الشعوري للقلق فيتمثل في النواحي التالية الخوف والفرع، الشعور بالعجز، الإحساس بالذنب ومشاعر التهديد... الخ إلا أنه بجانب هذه المشاعر يشتمل القلق على عمليات معقدة متداخلة يعمل الكثير منها دون وعي الفرد بما بمعنى أن الفرد يعاني المخوف مثلا دون أن يدرك العوامل التي تدفعه إلى هذه الحالات. (مصطفى فهمي، 1987، ص 199).

أنواع القلق

- القلق الموضوعي objective anxiety

- القلق العصبي nerotic ansicity

- القلق الخلقي moral ansicity

وهذه الأنواع الثلاثة لها اتصال وثيق بالتقسيم الذي ذكره فرويد للجهاز التنفسي الذي يشتمل على الأنا، الهو، الأني الأعلى وعلاقة هذه الأقسام بعضها ببعض.

أ - القلق الموضوعي:

حينما يدرك الفرد أن القلق الخارجي عن نفسه، نقول أنه يعاني قلقا موضوعيا، والقلق الموضوعي عبارة عن رد فعل إدراك خارجي ولأذى يتوقعه الشخص ويراه مقدما ولقد فرويد في بعض مؤلفاته الأخيرة على هذا النوع من القلق هذه الأسماء:

- القلق الواقعي reality anxiety

- القلق الصحيح true anxiety

- القلق السري normal anxiety

ولقد استخدمت كارن هورني الكلمة خوف في نفس المعنى السابق ومعنى ذلك أن هناك تشابها كبيرا بين ما يقصده فرويد بالقلق الموضوعي والخوف عند هورني.

إن هذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، ذلك لأن مصدره يكون واضح المعالم في هذا المصاب.

ب - القلق العصبي:

يعترف فرويد أن القلق العصبي أنه غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسباب إذ أن رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته. (أحمد زكي صالح، 1972).

ويرى فرويد أن القلق العصبي يظهر في ثلاث صور رئيسية هي:

1. القلق الهائم (الطلق):

وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السيئة.

2. قلق المخاوف الشاذة (المرضية):

ويقصد به المخاوف الشاذة الغير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معيق وعادة يوجد ما يبرز حدوث هذا النوع من القلق بل أن الموضوع المرتبط بالقلق بهذا الشخص لا يمثل في نظر الكثيرين أي خطر على الإطلاق.

3. قلق الهستيريا:

وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

4. القلق الخلقى والشعور بالذنب:

ينشأ القلق الخلقى والإحساس بالذنب نتيجة الإحباط ودوافع الذات العليا حيث أن الإحساس بالذنب شأنه شأن القلق العصبي يمكن أن يحدث في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي صاحبتة أو في صورة مخاوف مرضية أو في صورة قلق متعلق بأعراض العصاب نفسها وهذا

5. أعراض القلب:

للقلق مظاهر وأعراض متنوعة منها:

- أعراض جسمية فسيولوجية وهي: برودة الأطراف وتصبب العرق واضطرابات معدية وسرعة ضربات في النوع والصداع وفقدان الشهية واضطرابات في النفس.

- أما الأعراض النفسية تتمثل في: الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب وعدم القدرة على التركيز والانتباه، الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة والعجز والاكتئاب وعدم الثقة والطمأنينة، والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة.

2.3. الخجل:

تعريف الخجل:

عند الاطلاع على المعجم نجد أن الخجل يعرف على أنه سمة الفرد الذي يتميز بضعف الثقة بالنفس والجرأة.

الخجل نوع من الشلل يصيب الجسم والنفوس معا، فهو شلل يترهن عنه الحركات المضطربة المترددة والأفكار الغامضة والكلام المتلعثم فأزمة الخجل لا تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص متبهمين لنا.

ومن خلال ما سبق أن كل الأغراض الجسمية الظاهرة والحالة النفسية الانفعالية ليست سبب في إحداث الخجل فهو بهذا النوع من العجز سببه الأساسي الحياة الاجتماعية، أي وجود الآخرين وبالتالي من خلال التعاريف التي وردت في تحديد مفهوم المصطلحات من الممكن استخلاص ما يلي:

- شعور الفرد بالعجز يولده الخجل.
- فقد الفرد ثقته بنفسه وبالآخرين.
- هو اضطراب يعيب الشخصية ككل.
- خوف الخجول من نوع خاص الخوف من حكم الآخرين.
- تعطي الخجول أهمية بالغة لرأي الناس فيه.

أعراض الخجل:

إن لظاهرة الخجل كغيرها من الظواهر الانفعالية الأخرى أعراض خصصها وحددها علماء وبعض الباحثين فيما يلي:

1) الأعراض الفيزيائية:

ارتعاش الأطراف، احمرار الوجه أو الاصفرار، اضطراب في الكلام، اضطراب في المشي، تصبب العرق وأيضا صعوبة في التنفس في بعض الأحيان، وتظهر كثيرا التمرينات الفردية.

2) الأعراض المخبأة:

خفقان القلب، الإفراز الكبير للغدد الصماء، اضطراب المعدة.

3) الأعراض العقلية:

تصاب الأفكار بتشوش وحتى الشلل وهذا ما يمنعه من المناقشة وهذا كثيرا ما يحدث واضحا.

4) الأعراض النفسية:

انفعالات نفسية غير منظمة يدور في دوامة لامتناهية من الاضطرابات يشعر بالحيرة، تشابه الأفكار والأوهام الخيالية، يهرب من واقعه الاجتماعي..... كما أنه يميز بعزة النفس الثأر أو الكبرياء و يصبح صفة من صفات الطبع والعجز مع التكيف مع المحيط.

أ. الخجل باضطراب انفعالي:

الإنسان الذي يستبد به الخجل حياته السلوكية تظل في اضطراب متواصل، وسوء سيراته فيفقد الثقة بالنفس حيث يصبح مشلول الإرادة والتفكير الهادئ والانفعال سيشمل القدر كله، والطفل سوف يتعلم من والديه في طفولته المبكرة كيف يثور انفعاليا خاصة بالنسبة للمواقف المعنية. (سعدية محمد علي، 1980).

عوامل الخجل:

يعتقد علماء النفس أن الخجل ليس سوى ثمرة من ثمار الخوف، القلق والضعف وعقدة الخجل وانفعالاتها وجدانية ونفسية تختلف من فرد لآخر ولا بد الإشارة إلى العوامل الرئيسية المسؤولة عن خلق مرض الخجل لدى الأفراد التي تتخلص عاملين أساسيين:

1. أسباب الخجل الجسدية:

لاحظ بعض علماء النفس من الأمراض البدنية الفيزيولوجية تأتي غالبا عن طريق الوراثة كأمراض وراثية أكبر أثر في انتشار الآفات المرضية التي تشوه الجسد، وتولد مجموعة من الأمراض الجسدية والنفسية وعقد نفسية متنوعة كالخوف والخجل.

2. أسباب الخجل النفسية:

الطالبات المراهقات الخجولات يتصورن أن المجتمع والأفراد في المدرسة يحصون حركاته ويعدون حركاته التنفسية، ويلاحقونهم بنظراتهم الساخرة العامرة بالاحتقار والازدراء.

وليست هذه الأحاسيس سوى تصورات وهمية يتخيلها بالذات ويغالي بتفاعلاتها في عقله الباطن، فتستولي عليه نزعة الخجل والحياء وبما أدى ذلك إلى ابتعاده كليا عن الناس وانزوائه بعيدا عن الحي والمجتمع، حتى أفراد أسرته. للأهل دور رئيسي في تحطيم حياة المراهق أو تقويمه وإنقاذه، فإذا استمر في معاملته كمرضى ومدلل لا شيء سوى لأنه نحيف وهزيل محاولين أن يبعده حرسا على صحته وحفاظا على سلامته، هذه المعاملة خاصة من قبل الأهل تؤثر على حياة ونمو المراهقات، بحيث لا تنحصر هذه المعاملة ضمن نطاق الأسري بل تسرب إلى المدرسة وتولد عند المراهق روح العزلة، وقد يشعر بأعماقه أنه منفصل بصورة تامة عن محيطه ومجتمعه، ويشعر أحيانا بالنقص وضعف الشخصية.

3.3. الاكتئاب: نجد أنّ الإكتئاب عند الأشخاص الذين يتميزون بالقلق والإحساس المفرط والعاطفة والانطواء والوسواس الذي هو بحاجة إلى التشجيع والتقدير من أجل التوازن، حيث أقيمت عدة دراسات وأبحاث حول أهمية الجانب النفسي والاضطرابات النفسية مثل ذلك الاكتئاب.

تعريف الاكتئاب:

يرى الدارس أن هناك تصنيفات عديدة للاكتئاب وتحت في الحقيقة لا يمكننا أن نضع حدود قاطعة بين المريض والسليم نفسي . كما نستطيع أن نجد حدودا واضحة بين أشكال عدة بين الاضطرابات النفسية ومع ذلك لا بد للتضييق للاكتئاب في زمن أصبح فيه القراء ضيق الصدر كسولا ذا مزاج عصبي يحمل الكثير من الصفات الشخصية الاكتئابية.

4.3 أثر المشكلات النفسية:

إن الراحة النفسية للمتعلم وعدم تعرضه لصدمات أو مواقف انفعالية ونفسية مؤثرة من أسباب التغلب على ما يتعرض طريقة من عقبات وكذلك من أسباب تهيئة التحصيل دراسي مثمر ومن أهم المشكلات التي يتعرض لها المتعلمات بشكل عام الخجل، الاضطراب الانفعالي، الاكتئاب، القلق ضعف الثقة بالنفس. الشعور بالفشل (أحمد زكي صالح ، 1972).

خاتمة:

وأخيرا نقول أن علم النفس هو الطريق الذي يسير عليه المدرس ليصل إلى غايته بل هو أستاذ الأكبر وقائده ومرشده سبيلا في عمله بالصف من الشرح والتعليم أو خارج الصف من التربية الاجتماعية والحلقية والروحية وكذلك بواسطة علم النفس يستطيع المدرس أن يحل كثيرا من المشكلات التعليمية التي تواجهه فعلى المدرس أن يكون ملما بعلم النفس ونتائجه حتى يستطيع أن يؤدي رسالته بنجاح وتوفيق لكي يزداد أضعافا مضاعفة.



الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1.1. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية لها أهمية كبيرة في مساعدة الباحثين على صياغة الأسئلة وجعلهم يتأكدون من الذي يفكرون فيه أن له أساس في الواقع لذلك على ذلك الباحث أن يقوم بدراسة الاستطلاعية حيث يطمئن من سلامة المحتوى وسلامة صياغتها. (حمدي أبو الفتوح عطية ، 1992، ص 20). وعلى ضوء ذلك قام الباحثون بوضع استمارة استبائية حيث كان الغرض من ذلك التعرف على تأثير المعوقات الاجتماعية والنفسية للممارسة الرياضية عند المرأة الريفية.

حيث كانت الأسئلة منصبة حول المشاكل والصعوبات الاجتماعية والنفسية التي تعرقل الممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية، فكانت الإجابات كلها متقاربة ومتماثلة حول الهدف الذي يريد الباحث تحقيقه وبعدها تم بناء مشكلة البحث وبدأ التحضير لمشروع بحثنا هذا.

2.1. منهج البحث

لكل دراسة علمية أسس علمية يبين عليها الباحث انطلاقاته في عملية البحث والدراسة وتكون بمثابة المرشد الذي يوجه حتى تتم دراسته بالدقة والموضوعية .

ولهذا تختلف المناهج من منهج لآخر باختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج المسحي الوصفي لمناسبته لطبيعة المشكلة المدروسة.

والمسح هو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التربوية أو النفسية أو الاجتماعية على ما هي عليه في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها.

ويرى "فالدين" أن المسح الذي يوجه لحل كل المشكلات التي تتعلق بالإدارة المدرسية أو التدريب الرياضي أو غيرها من الظواهر يتم توجيه أسئلة مبدئية أي البحث في أوصاف دقيقة للأنشطة والعمليات و

الأشخاص وهذا يعني تشخيص الوضع الراهن في بعض الأحيان وتحديد العلاقات بين الظواهر ومحاولة وضع أحداث مستقبلية . (تركي رابع , 1994,ص129).

3.1. مجتمع وعينة البحث:

العينة هي خلية من المجتمع الأصلي ككل التي يستطيع الباحث الخروج بالهدف المراد تحقيقه من جراء المشروع كله و تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع وعلى هذا الأساس قد تم اختيارنا على عينة بطريقة عشوائية والتي شملت 30 امرأة تقيم في مناطق ريفية من حيث كان المجتمع الأصلي لهذه العينة هو 67 امرأة

4.1. مجالات البحث:

1.4.1. المجال البشري:

تم توزيع الاستمارة الإستبائية على نساء يقمن في المناطق الريفية وبلغ عددهن 60 امرأة.

2.4.1. المجال المكاني:

من أجل الإلمام بالمشكلة ومعرفة جوانبها المختلفة قمنا بدراسة هذه الظاهرة في المناطق الريفية لولاية مستغانم.

3.4.1. المجال الزماني:

تم إختيار موضوع بحثنا وموافقته من طرف الأستاذة المشرفة الدكتورة دويلي منصورية يوم: 18 أكتوبر 2013.

تم إنهاء الجانب النظري وطبعه يوم: 12.15.2013.

تم صياغة الاستبيان وعرضه على الأستاذة في فيفري 2014.

تم طبع الاستبيان و توزيعه على شريحة معينة ابتداءً من نصف أفريل 2014 وعرضه على الأساتذة والدكاترة.

تم جمع الإستمارات تفريغها وإجراء العمليات الإحصائية الخاصة بها في مايو 2014.

5.1. أدوات جمع البيانات:

1.5.1. المصادر والمراجع:

تم اقتناء المصادر والمراجع من كتب ومذكرات ليسانس للتربية البدنية والرياضية ورسائل الماجيستر والدكتوراه وبعض وسائل الإعلام مثل الصحيفة والمؤتمرات.

2.5.1. الإستمارة الإستبائية:

هو إحدى الوسائل الهامة للمسح وذلك لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه. (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب, 1987, ص 162).

كما يعرف بأنه "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين بالأمر تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع وكذلك التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق.

3.5.1 الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة

1.3.5.1 صدق وثبات الإختبار

لقد قمنا بتوزيع الإستمارة الإستبائية على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة من أجل الحصول على صدق المحتوى. حيث تم الإتفاق على مناسبة الإستمارة من أجل دراسة هذا الموضوع (مئة با المئة)

ملاحظة:

نظراً لبساطة الإستمارة الإستبائية وسهولة فهمها و الإتفاق عليها فلم نضطر إلى إستخدام معامل

الإرتباط برسون البسيط

2.3.5.1. موضوعية الإختبار

أن لا ندخل الجانب العاطفي أو تتدخل الطالبان الباحثان أثناء عملية الإجابة على أسئلة الإستمارة من طرف المستجوبات وهن النساء الريفيات الغير الممارسات, بل ترك لهن الحرية و الوقت في الإدلاء برأيهن

4.5.1. الوسائل الإحصائية:

من أجل تحليل النتائج المحصل عليها بعد الإجابات عن الأسئلة وبعد تفريغ للاستمارات اعتمد

الباحث على المتوسط الحسابي: $\frac{\text{مجموع القيم}}{\text{عددها}}$

الانحراف المعياري $\left\{ \frac{\text{جذر مجموع القيم} - \text{المتوسط الحسابي}^2}{\text{عدد القيم}} \right\}$

النسبة المئوية $\left\{ \frac{\text{الانحراف المعياري} \times 100}{\text{عدد القيم}} \right\}$

ك2 المحسوبة $\left\{ \frac{\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}}{\text{التكرارات المتوقعة}} \right\}$



الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل الاستمارة الاستبائية الموجهة للنساء الغير الممارسات في المناطق النائية:

عرض ومناقشة نتائج البحث: للمحور الأول: الممارسة الرياضية النسوية.

الأسئلة:

1_ ما هو موقفك الشخصي اتجاه الممارسة الرياضية؟

أ. أمارسها 0

ب. لا أمارسها 30

2_ هل تشاركون في الأنشطة الرياضية؟

أ. نعم 0

ب. لا 30

3_ هل سبق وأن مارست الرياضة من قبل؟

أ. نعم 0

ب. لا 30

4_ ما هي الأسباب المقدمة لك لتخلي عن الأنشطة الرياضية ؟

أ. الاختلاط 24

ب. اللباس الرياضي 0

ج. عدم توفر الأمن 0

د. أسباب أخرى 6

5_ إذا كنت ممن تمارسين الرياضة فما هي الدوافع التي تدفعك على ممارستها؟

أ. للحفاظ على قوامك 5

ب. للمحافظة على صحتك 25

ج. لاستثمار وقت الفراغ 0

6_ هل تشجعين بأن تكون الرياضة للجميع رجال نساء أطفال؟

أ. نعم 30

ب. لا 0

7_ ما هي الأبعاد التي تنميها الأنشطة البدنية والرياضية؟

أ. البعد الجسدي 25

ب. البعد العقلي 5

ج. البعد الانفعالي 0

_عرض ومناقشة نتائج الجدول

_الجدول رقم 1 يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية و كا2 المحسوبة

الجدول رقم 01:

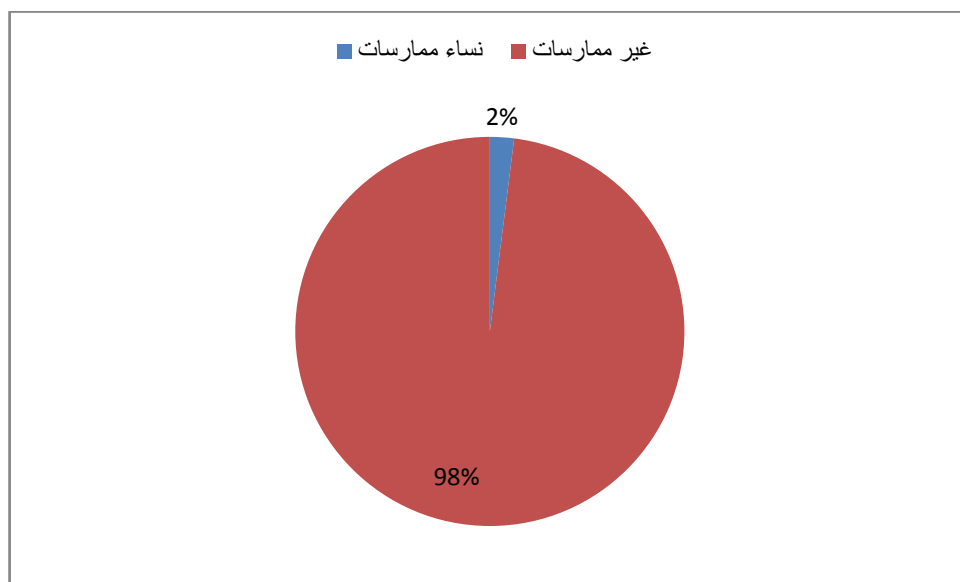
النتائج الإحصائية الأسئلة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
1. أ. 0	0	0	%0	15	18.49	1	0.05

			15	%96.66	29	1	ب. 30
							.2
0.05	1	18.49	15	0 %	0	0	أ. 0
			15	%96.66	29	1	ب. 30
							.3
0.05	1	18.49	15	0%	0	0	أ. 0
			15	%96.66	29	1	ب. 30
							.4
0.05	3	18.49	36.3	%77.33	23.2	0.8	أ. 24
			15	%0	0	0	ب. 0
			15	%19.33	0	0	ج. 0
			0.3		5.8	0.2	د. 6
							.5
0.05	2	18.49	2.5	16%	4.8	0.16	أ. 5
			22.5	% 80.56	24.17	0.83	ب. 52
			10	%0	0	0	ج. 0
							.6
0.05	1	18.49	15	96.66%	29	1	أ. 30
			15	%0	0	0	ب. 0

[Tapez un texte]

							.7
0.05	2	18.49	22.5	%80.66	42.17	0.83	أ. 25
			2.5	16 %	4.8	0.16	ب. 5
			10	0%	0	0	ج. 0
0.05	11	18.49	236.6	%96.64	216.94	6.98	المجموع

التمثيل البياني:



1- دائرة نسبية تمثل النسبة المئوية للنساء غير الممارسات للأنشطة الرياضية في المناطق النائية

الاستنتاج:

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم 1 نجد أن نسبة كبيرة من النساء لا يمارسن الرياضة نظراً ما تبينه نتائج قيم المتوسط الحسابي (1) الظاهرة بوضوح عند السؤال الأول والقائل بأن "ما هو موقفك الشخصي اتجاه الممارسة الرياضية" والسؤال الرابع الذي يوضح الأسباب المقدمة لتخلي عن الممارسة الرياضية. ودليل هذا كله على انعدام الثقافة الرياضية في المناطق النائية.

كما نجد أن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من قيمة كا2 الجدولية أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 11

وعليه نستنتج أن أغلبية النساء الريفيات لا يمارسن الرياضة لأنهن ترعرعن في وسط بيئي أثر سلباً على ثقافتهن الرياضية وسببه الفهم الخاطئ للرياضة.

عرض ومناقشة نتائج الجدول الثاني:

للمحور الثاني: تأثير العوامل الاجتماعية على الممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية .

الأسئلة:

1_ ما هو رد الفعل الاجتماعي على الممارسة الرياضية النسوية ؟

أ. إيجابي 4

ب. سلبي 26

2_ ما هو الرضا الاجتماعي للرياضة النسوية ؟

أ. الفهم الخاطئ للرياضة 2

ب. القيم الاجتماعية والدينية 28

3_ كيف تـرين الممارسة الرياضية بالحجاب ؟

أ. ممكن 30

ب. غير ممكن 0

4_ هل تجددين مشاكل مع الأسرة والمحيط الاجتماعي بسبب الممارسة الرياضية ؟

أ. نعم 15

ب. لا 15

5_ هل خروج المرأة للممارسة الرياضية هو مخالفة لشريعة وأصالة المجتمع ؟

أ. نعم 21

ب. لا 9

6_ هل للمناطق الريفية دور مؤيد لرياضة النسوية أم معارض لها ؟

أ. نعم 30

ب. لا 0

_عرض ومناقشة نتائج الجدول الثاني

_الجدول رقم 2 يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية و كا2 المحسوبة

جدول رقم 02:

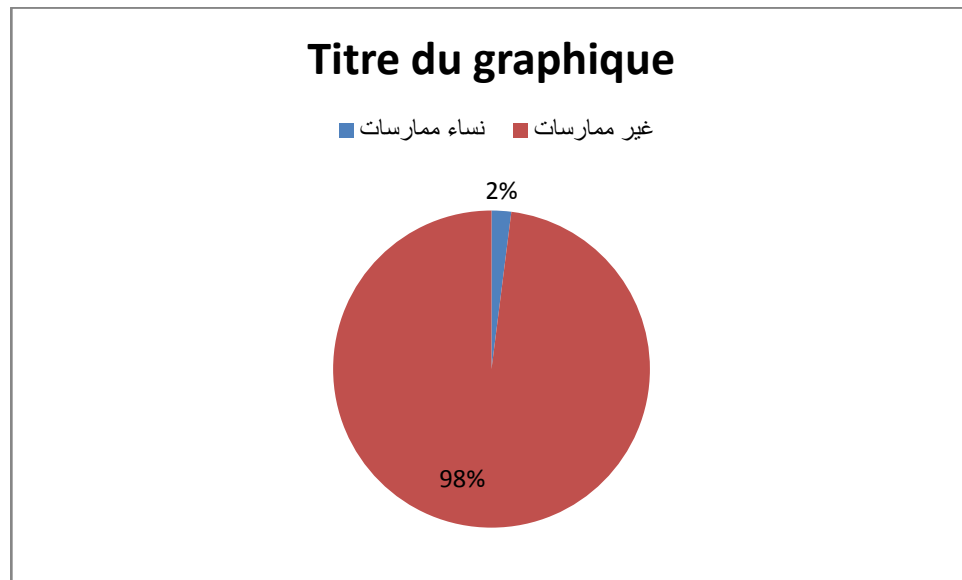
الناتج	المتوسط	الانحراف	النسبة	كا 2	كا 2	درجة	مستوى

الدلالة	الحرية	الجدولية	المحسوبة	المئوية	المعياري	الحسابي	الإحصائية الأسئلة
0.05	1	18.49	8.06 8.06	13% %84	3.9 25.2	0.1 0.8	1. أ. 4 ب. 26
0.05	1	18.49	11.2 11.2	6.46% %90.2	1.94 27.02	0.06 0.93	2. أ. 2 ب. 28
0.05	1	18.49	15 15	96.66% %0	29 1	1 0	3. أ. 30 ب. 0
0.05	1	18.49	0 0	48.33% %48.33	14.5 14.5	0.5 0.5	4. أ. 15 ب. 15
0.05	1	18.49	2.4 2.4	67.66% %29	20.3 8.7	0.7 0.3	5. أ. 21 ب. 9

[Tapez un texte]

0.05	1	18.49	15	96.66%	29	1	6. أ. 30 ب. 30
0.05	6	18.49	103.32	%97.21	175.06	5.89	المجموع

التمثيل البياني:



2- دائرة نسبية تمثل نسبة المعوقات الاجتماعية للممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية.

الاستنتاج:

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم 2 نجد أن العامل الاجتماعي هو الأكثر أهمية في تحديد الممارسة الرياضية النسوية هذا من خلال النسبة المتوية (84 %) الموضحة في السؤال الأول والقائل بأن "ما هو رد

الفعل الاجتماعي على الممارسة الرياضية "والسؤال الثاني الذي يوضح "الرفض الاجتماعي للرياضة النسوية ونستخلص من هذا أن العامل الاجتماعي أثر بنسبة كبيرة (90%) على الممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية.

كما نجد أن قيمة كا 2 المحسوبة أكبر من قيمة كا 2 الجدولية لذا فهناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 6 .

وعليه نستنتج أن العامل الاجتماعي هو أكبر مسؤول في تحديد الممارسة الرياضية النسوية وسببه القيم الاجتماعية والدينية.

_عرض ومناقشة نتائج الجدول الثالث: للمحور الثالث: تأثير العوامل النفسية للممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية.

الأسئلة:

1_هل الخجل عائق نفسي يمنعك عن الممارسة الرياضية ؟

أ. نعم 24

ب. لا 6

2_هل يعتبر القلق معوق سلبي للممارسة الرياضية ؟

أ. نعم 20

ب. لا 10

3_هل تكرار النشاط الرياضي ينتج عنه الملل والاكتئاب ؟

أ. نعم 15

ب. لا 15

4_ هل يؤثر الفشل بدرجة كبيرة على الممارسة الرياضية؟

أ. نعم 22

ب. لا 7

5_ هل الخوف يمنعك من الاستعداد النفسي للممارسة الرياضية النسوية؟

أ. نعم 12

ب. لا 18

_ عرض ومناقشة نتائج الجدول الثالث

_ الجدول رقم 3 يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والنسبة المئوية و كا 2 المحسوبة

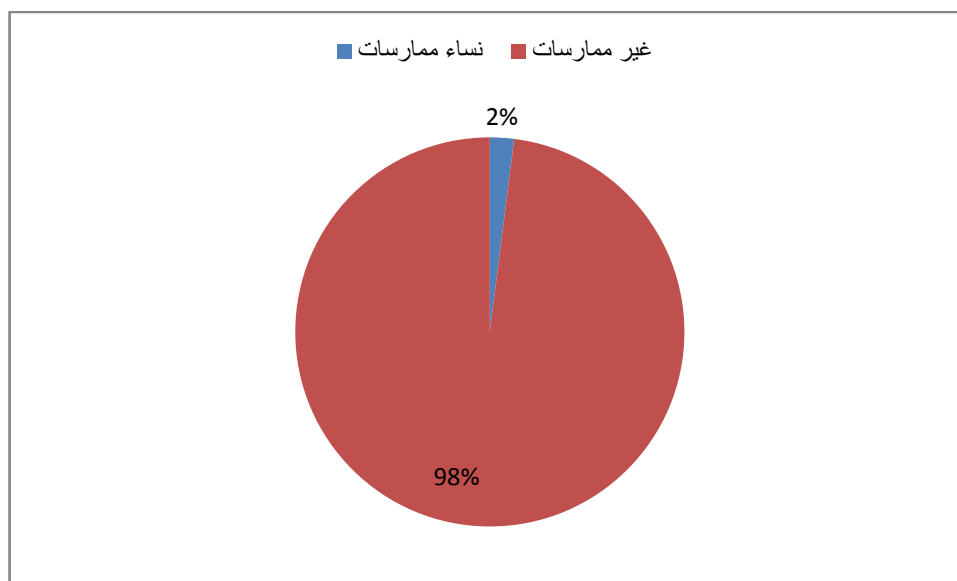
مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النتائج الإحصائية الأسئلة
0.05	1	18.49	5.4	77.33%	23.2	0.8	1. أ. 24

			5.4	%19.33	5.8	0.2	6. ب
0.05	1	18.49	1.6	%64.66	19.4	0.6	2. 20.1
			1.6	%32.3	9.7	0.3	10.2
0.05	1	18.49	0	%48.33	14.5	0.5	3. 15. أ
			0	%48.33	14.5	0.5	15. ب
0.05	1	18.49	3.2	71%	21.3	0.7	4. 22. أ
		18.49	3.2	%26	7.8	0.2	7. ب
0.05	1	18.49	9.6	87%	26.1	0.9	5. 27. أ
			9.6	%9.6	2.9	0.1	3. ب
0.05	1	18.49	0.6	38.66%	11.6	0.4	6. 12. أ
			0.6	%58	17.4	0.6	18. ب

0.05	1	18.49	40.8	% 97.75	174.2	5.8	المجموع
------	---	-------	------	---------	-------	-----	---------

جدول رقم 03:

التمثيل البياني:



3- دائرة نسبية تمثل المعايير النفسية للممارسة الرياضية النسوية في المناطق الريفية

من خلال ملاحظتنا للجدول رقم 3 نجد أن النسبة المئوية (96.75%) وقيم المتوسط الحسابي (5.8) توضح أن العامل النفسي له تأثير بنسبة كبيرة على الممارسة الرياضية النسوية في المناطق الريفية وهذا ما نستخلص من أن القلق والخوف والفشل من أكبر العوائق النفسية ودليل ذلك نتائج الأسئلة الموضحة في المحور الثالث.

كما نجد أن قيمة كا 2 المحسوبة أكبر من قيمة كا 2 الجدولية أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 6.

وعليه نستنتج أن العامل النفسي هو كذلك معوق أساسي للممارسة الرياضية النسوية في المناطق الريفية و سبب ذلك انعدام الثقة بالنفس.

الفصل الثالث

الاستنتاجات والتوصيات

1.3. الإستنتاجات:

– وبعد عملية تحليل الاستبيانات برزت لنا أهم العوامل المؤدية إلى إمتناع الرياضة النسوية في المناطق الريفية والمتمثلة في أن أغلبية النساء لا يمارسن أي نشاط رياضي وهذا بسبب:

الرد الفعل الاجتماعي اتجاه الممارسة الرياضية النسوية , فتأثيره سلبى بدرجة الأولى ويليه العامل الأسري الذي يعتبر ثاني طرف اجتماعي مسؤول في التوجيه نحو الممارسة الرياضية.

كما نجد أيضاً أن الممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية تتوقف على عامل الدين، فخروج المرأة للممارسة الرياضية مخالفة الشريعة وأصالة المجتمع.

هذا من جانب آخر العامل النفسي الذي يعتبر من أهم المشاكل التي تواجه النساء الريفيات فهو يؤثر بنسبة كبيرة على المستوى الرياضي وهذا ما يظهر تقريباً في أن القلق و الخجل و الفشل من بين الأسباب الدافعة للتخلي عن الممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية.

ومن هنا يتضح لنا أن الرياضة النسوية في المناطق الريفية تتوقف على عاملين:

- العامل الاجتماعي والذي لا يبعث من خلاله بالتفاؤل على الرياضة النسوية في المناطق الريفية.
- والعامل النفسي والذي يعيق السير الحسن للممارسة الرياضية النسوية في المناطق الريفية.

2.3. مقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

لقد تحققت الفرضية الأولى التي تنص بأن من "أسباب امتناع المرأة الريفية عن الممارسة الرياضية اجتماعياً هو الدين العادات والتقاليد" وهذا ما تؤكده نتائج الجدول الثاني المتراوحة ما بين 67% إلى 90% حيث لاحظنا أن العامل الاجتماعي هو الأكثر النسب. وهذا ما أكدته دراسة عابد مختار حيث

بينت أن من أكثر العوامل أهمية في تحديد الممارسة الرياضية النسوية في المناطق الريفية هو العامل الاجتماعي و هذا من خلال الصفحة رقم (6)

الفرضية الثانية:

لقد تحققت الفرضية الثانية والتي تنص بأن من "أسباب امتناع المرأة الريفية عن الممارسة الرياضية نفسياً هو القلق الخجل والخوف" ويتجلى ذلك في الجدول الثالث حيث نجد أن هذه النسب تتراوح ما بين 64% إلى 87% من النساء يصرحن بأن لديهن عائق نفسي على الممارسة الرياضية و هذا ما أكدته دراسة زيدي حورية و بن ززين نجاة. من هنا نستخلص أن الخجل والقلق يعتبران عاملان رئيسيان مؤثران على نفسية المرأة الريفية مما أدى بها إلى امتناع النشاط الرياضي بالرغم من أنهن أكدن على رغبتهن في الممارسة الرياضية لو سمحت لهن الظروف.

3.3. الخلاصة العامة:

إن ما يمكن استخلاصه كل ما سبق ذكره هو كون العاملان الاجتماعي والنفسي هما الأكثر أهميتان في تحديد نسبة الممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية مقارنةً بالعوامل الأخرى.

بحيث يعتبر العامل الاجتماعي مؤثر سلبي بالدرجة الأولى نظراً لطبيعة المجتمع النائي قيمة الاجتماعية والدينية المتمثلة خاصة في الأصالة والحفاظ على التراث، كما يتبين لنا أيضاً من خلال هذه الدراسة بأن العامل الاجتماعي بأطره كالأسرة تعد إطار اجتماعي ثاني في امتناع المرأة عن الممارسة الرياضية خاصة في المناطق النائية، إلى جانب ذلك العامل النفسي الذي يعتبر الركيزة الأساسية لبناء نفسية الإنسان والرفع من كفاءتها وقدرتها. فالعراقيل النفسية هي من بين المشاكل والصعوبات التي تعكس السير الحسن للممارسة الرياضية النسوية في المناطق النائية، لذا أكدوا الباحثون في مجال علم النفس أن القلق، الخجل والخوف من بين المعوقات التي تؤثر بدرجة كبيرة على نفسية المرأة مما تنعكس سلباً على ممارستها الرياضية.

فكل هذه المعطيات تقدم لنا:

صورة مسبقة عن مستقبل هذه الرياضة لذا وجب التعامل مع هذه المشكلة بمراعاة أسبابها الاجتماعية والنفسية التي هي بمثابة عائق أمام تطور هذه الممارسة.

بصفة عامة يمكننا القول أن العوامل الاجتماعية والنفسية لا تنسجم في عدة مفاهيم مع الرياضة النسوية فهذه المشاكل هي مصدر أساسي محدد للمشاركة الرياضية النسوية في المناطق النائية.

3.3. التوصيات:

على ضوء النتائج المحصل عليها نود سرد بعض التوصيات لعلها تساعد في زيادة الاهتمام بالعامل الاجتماعي والنفسي:

1. يجب أن يعطى اهتماماً خاصاً للرياضة النسوية في المناطق النائية لأنّ الواقع الاجتماعي يشكل عائقاً كبيراً أمام تطور هذه الممارسة.
2. يجب على الأسرة أن تشكل إطار اجتماعي لدعم هذه الممارسة هذه الممارسة وبواسطتها يمكن خلق قاعدة صلة للرياضة النسوية في المناطق النائية.
3. تصحيح المفهوم الخاطئ بضوابط دينية بأن خروج المرأة للممارسة الرياضية هو مخالفة للشريعة وأصالة المجتمع.

أمّا من الجانب النفسي:

1. توعية المرأة بأن الرياضة لها دور إيجابي للتخفيف من الضغوطات النفسية المتمثلة في القلق (64.66%)، الخجل (77.33%)، والخوف (87%).
2. ضرورة توفير الوسائل و المنشآت الرياضية لتحفيز المرأة على الممارسة الرياضية.
3. ضرورة الإهتمام بالقطاع الترويجي الرياضي للمرأة الريفية لإسهامه في بناء شخصية متكاملة.
4. ضرورة إهتمام وسائل الإعلام المختلفة برياضة المرأة وتقديم برامج مبسطة تدعوا لممارسة المرأة للرياضة خاصة في المناطق النائية.

المصادر والمراجع

1. أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، مكتبة النهضة العربية، 1972.
2. بثينة محمد واصل، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، 1983.
3. حميدة محمود وعيساني يحيى، مشكلة نفور الفتيات من حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.
4. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الكويت 1978.
5. رابع، أصول التربية والتعليم لطلبة الجامعات والمشتغلين بالتربية والتعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
6. عبد الله علي نصيف، علم الحركة، جامعة بغداد، 1979.
7. حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد مرسي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1999.
8. دراسة عبد محمد وليد وتومي حسين، معوقات التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس، جامعة مستغانم 2008.
9. أنور أمين الخولي، أسس بناء التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، 1992.
10. سعدية محمد علي، سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
11. عائشة عبد المولى السيد، الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين، الدار العربية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1999.
12. عابد مختار وآخرون، العامل الاجتماعي وأهميته في تحديد الممارسة الرياضية النسوية، معهد التربية البدنية والرياضية 1993.
13. عائشة عبد المولى السيد، الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين، الدار العربية للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1999.
14. عبد الرحمان عيسوي، علم النفس والنمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.
15. عبد العزيز صالح سالم، الرياضة عبر العصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

16. عبد العلي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار العربية للعلوم، لبنان، 1994.
17. عبد المقصود، تطور حركة الإنسان وأسسها التقنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
18. عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي، النمو النفسي، دار النهضة، بيروت 1971.
19. عدنان درويش جلون وآخرون، التربية البدنية والرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
20. عفاف عبد المنعم درويش وفتنات جريل، مؤتمر الرياضة للمجتمع، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، 1984.
21. عفاف عبد المنعم، شحاتة خيرية، إبراهيم السكري، كلية التربية الرياضية للبنين، أبي قير، 1984.
22. عفاف محمد محمود، كلية التربية الرياضية للبنين، أبي قير، 1984.
23. علي محمد عبد العزيز درويش، تطبيقات الحكومة الالكترونية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية 2005.
24. علي مروش، المرأة والرياضة، دار الهدى عين مليلة.
25. علي مروش، المرأة والرياضة، دار الهدى عين مليلة.
26. علي مروش، المرأة والرياضة، دار الهدى عين مليلة.
27. عنايات محمد أحمد فرح، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
28. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة.
29. فراش لعجال، ميول الطالبات نحو ممارسة الرياضة، مذكرة ليسانس معهد التربية البدنية والرياضية 1992.
30. قيس تاجي عبد الجبار، كلية الشريعة الرياضية جامعة بغداد، 1989.
31. محمد الباجي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة.
32. محمد حسن علاوي، علم النفس الاجتماعي.
33. محمد حسين علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، 1987.
34. محمد سلامة آدم وتوفيق حداد، علم النفس الطفل للطلبة المعلمين والمساعدین في المعاهد التكنولوجية للتربية، 1973.

35. مدير التكوين والتربية خارج المدرسة عبد القادر بن محمد/ دروس في التربية وعلم النفس -1973
1974.

36. مرفت محمود صادق، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.

37. مصطفى فهمي، الصحة النفسية، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1987.

38. مقني إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

39. ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر،
القاهرة 1998.

40. وزارة الشبيبة والرياضة، قانون التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1996.

مصادر باللغة الأجنبية:

1_ kamel. Lmoui et youcef fates _ activite physique et sportive pour
tous santé et loisir :édition :anreprise National du livre :alger :page 17

2_ (m.boute .fnoucht_le travail féminin en Algérie_office de la
publication

3_paciel sport et societ adition vigot octobre 1996 page 251

Résumé de l'étude:

L'objet de cette étude est de déterminer quels facteurs sociaux et psychologiques sont les plus importants dans la détermination de la proportion de la pratique sportive des femmes dans les régions isolées (la campagne) par rapport à d'autres régions modernes.

Donc, le travailleur social négatif influence principalement les effets de la nature de la valeur de l'éloignement de la communauté de travail en particulier dans l'authenticité et la préservation du patrimoine social et religieux. Comme nous pouvons voir également dans cette étude, le travailleur social effectif sur la famille est le contexte social de la deuxième en particulier dans l'omission des femmes de la pratique du sport dans les régions éloignées. Avec le facteur psychologique de base, qui est le fondement de base pour la construction de la psyché et d'accroître l'efficacité et la capacité. Les valeurs psychologiques sont parmi les problèmes et les difficultés qui reflètent la pratique des sports féminins dans les régions éloignées, de sorte que les chercheurs ont confirmé dans le domaine de la psychologie que l'anxiété, la timidité et la peur parmi les obstacles qui affectent de manière significative la psyché des femmes, qui reflète négativement sur la pratique des sports.

Toutes ces données :

Image avance sur l'avenir de ce sport ,elle doit donc faire face à ce problème ,en tenant compte des causes sociales et psychologiques qui sert de barrière au développement de cette pratique .

En gènèral ,nous pouvons dire que les facteurs sociaux et psychologique ne corespondent pas à plusieurs concepts de sport féminin ,ces problems est une source essentielle pour des sports spècifique après feminine dans les régions éloignées.