

طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تبعاً لمتغيري السن والمستوى التعليمي (دراسة ميدانية لبعض بلديات الولاية المنتدبة تقرت)

علي جرمون؛ أحميدة نصير؛ عبد الكريم بن عبد الواحد ونعيمة مصباح
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة ورقلة - الجزائر

ملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك في بعض بلديات الولاية المنتدبة تقرت تبعاً لمتغيري السن والمستوى التعليمي، أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) امرأة ممارسة لرياضة الأيروبيك تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وفق المنهج الوصفي باستخدام مقياس (كنيون) للإتجاهات، وأثبتت الدراسة:
- وجود اتجاهات إيجابية للمرأة نحو ممارسة نشاط الأيروبيك.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في أبعاد اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير السن، والمستوى التعليمي.
الكلمات الدالة: الاتجاه؛ المرأة؛ رياضة الأيروبيك.

Abstract

The study aimed to identify the women's attitudes towards the practice of aerobics in some municipalities of the mandatory state Touggourt, as well as knowledge of the differences in the dimensions of the trends depending on the variable age and educational level, where the study was conducted on a sample of (100) woman practice aerobics, And it has been using the descriptive approach, and for the collection of data was used Scale (Kenyon), have resulted in findings

- It is clear that a positive women's attitudes towards the practice of aerobic activity.
- There are statistically significant on the variable of age, and level of education

Key-words: Trend, Women, Aerobic sports.

1- مقدمة:

الرياضة إحدى الواجهات الأساسية للأمم المتقدمة وعلامة من علامات نهضتها، لهذا تولي الجزائر اهتماماً بالغاً بالرياضة النسوية من خلال دعم النوادي والقاعات المغلقة التي تعد حيزاً تلجأ إليه المرأة بحريتها وبمحض إرادتها لمزاولة الأنشطة بكل حماسة ودون تردد.

معرفة الإتجاهات نحو النشاط الرياضي مهم في الارتقاء بالرياضة النسوية لأنها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة، لهذا هناك تحديات ناتجة عن عادات وتقاليد المجتمع واجتهادات في الدين الإسلامي حول رياضة المرأة، التي خلصت إلى أنه لا يجوز ممارسة الرياضة بلباس كاشف للعودة – أي ما لا يحل رؤيته منها- أمام الرجال الأجانب، و ينبغي أن يكون لهم مسابح وملاعب خاصة، لا يدخلها الرجال، وهذا فيه تعزيز لممارسة المرأة للرياضة في الإسلام تحت ضوابط شرعية.

وررياضة الأيروبيك للمرأة تضمن السلامة الصحية لها أكثر من الغذاء والدواء فقد أصبحت ممارستها جزءاً أصيلاً في علاج بعض الأمراض المتعلقة بزيادة الوزن، والإصابات الجسمية والجلطات الدموية المفاجئة ونحوها من الأمراض، وثبت استخدام تمارين الأيروبيك وبرنامج غذائي للنساء (35-45) سنة يساعد في التخلص من الوزن الزائد، وله أثر إيجابي في التخلص من الشحوم في مناطق (البطن، الكتف، العضد، الورك، الفخذ). وتتسم ممارسة تمارين الأيروبيك بمصاحبة الموسيقى بروح المرح الذي تميل إليه النسوة خاصة، حيث انها تشبه الرقص على الاغاني (المختار وشيلان، 2012، ص265).

وفي محاولة لمعرفة طبيعة اتجاهات المرأة نحو رياضة الأيروبيك وعلاقته ببعض المتغيرات نطرح الاشكالية التالي:

- هل توجد علاقة بين اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك وبعض المتغيرات الدراسية (السن والمستوى التعليمي)؟ ومنه يتبادر في أذهاننا التساؤلات الفرعية التالية:
- هل توجد فروق دالة احصائيا في اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير السن؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟

ولإثبات ذلك وجب التحقق من الفرضيات التالية:

- هناك اتجاه ايجابي نحو ممارسة رياضة الأيروبيك للمرأة في الولاية المنتدبة تقرت.
- توجد فروق دالة احصائيا في اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق دالة احصائيا في اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

2. الخلفية النظرية.

لقد تم تعريف الاتجاهات على أنها الحالة الوجدانية القائمة وراء رأي الشخص أو اعتقاد فيما يتعلق بموضوع معين، من حيث رفضه لهذا الموضوع أو قبوله ودرجة هذا الرفض أو القبول (بومعزة، 2010، ص 17). ونقصد بها في بحثنا هذا على أنها الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاتجاهات نحو رياضة الأيروبيك المعد في الدراسة الحالية.

أما رياضة الأيروبيك فهي كلمة (aerobic) أصلها لاتيني تعني (مع الهواء) وتتكون من مقطعين (Bic) ومعناه الحياة و(Aero) هواء، وهي ترتبط بالجهد والهواء معاً (asharjalawasat, 2016). كما عرفها (دولاكس، 1985) بأنها تشكيلة من تمارين المرونة والإطالة وتمرارين جمبازية وحركات رقص وتمرارين الهرولة والقفز في المكان. ورياضة الأيروبيك سهلة لا تحتاج الى اجهزة معقدة أو مكان واسع ولا قوة بدنية عالية فيمكن بدئ ممارستها بالتدرج في شدة التمارين(المختار وشيلان، 2012، ص269). وتعرّف أيضا بأنها نشاط يهدف إلى اللياقة ويجمع بين التمرينات القوية وحركة الرقص الاليقاعي والابتكار الحركي التي تؤدي على أنغام موسيقية والتي تكسبها الانطباع السار وكذا استمرارية الحركة في عمل ديناميكي يتصف بالمتعة والتحدى(درويش وحسان، 1998، ص 09).

- واقع رياضة الأيروبيك:

تمارس رياضة الأيروبيك النسوية في القاعات المغلقة بعيدا عن الأنظار، بها نوافذ للتهوية مهيأة بمجموعة من المعدات تتمثل في أجهزة النشاط: مجموعة من أجهزة السير الكهربائي، أجهزة الدراجة الثابتة، أجهزة الدرج (Steeps)، كرات كبيرة مطاطية، حلقات دائرية، حبال للنط، بساط أرضي يغطي أرضية القاعة. تشرف على هذه القاعة المجهزة مدربة في النشاط.

وإن كثيرا من مراكز التدريب الهوائي تقدم مستويات مختلفة لتلائم المستويات قدرات الأفراد على التمرين، ومن أهم العوامل المميزة بين هذه الفصول هي طول مدة التمرين وشدة التمرين والاستمرارية. حيث يمر درس رياضة الأيروبيك بالمرحلات التالية:

- مرحلة الإحماء: ويكون في البداية بمد العضلات ترتيبا من الرأس مروراً بالكتفين والصدر إلى الحوض حتى القدمين وهي تعتبر مرحلة مهمة لإعداد الجسم وتكون هذه المرحلة عادة من 05-10 دقائق.

- مرحلة الأيروبيك: بعد فترة احماء كافية من حركات المد (Stretching) يتم الزيادة تدريجيا في ريثم الحركات وهي حركات متناسقة تؤدي بليقاع منسجم على أنغام موسيقى، والحركات تكون بالبط والقفز أو باستعمال الدرج ويتم ربط حركات الأرجل بالذراعين بشكل مستمر وهي مرحلة أساسية من أجل اعداد الجهاز التنفسي ورفع معدل النبض وزيادة تدفق الأوكسجين، لمدة تصل حتى 30 دقيقة.

- مرحلة الاعداد العضلي (التخصيص): يتم في هذه المرحلة تركيز التمارين في مناطق أساسية من الجسم كعضلات الجذع، الذراعين، البطن، الظهر، الأوراك وتكون هذه المرحلة أشد قوة من المرحلتين السابقتين لأنها تمارين تكسب الجسم القوة والصلابة وتمتد هذه إلى 25 دقيقة على الأقل.

- التهدئة: ويتم في هذه المرحلة الرجوع بالجسم تدريجيا إلى الحالة الطبيعية بحركات بطيئة بتمديد العضلات والتنفس بعمق وهذا من أجل إزالة تكوين الحمض اللبني، والرجوع بمعدل ضربات القلب، وارتخاء العضلات تدوم هذه المرحلة من 5 – 10 دقائق (أحمد نعمات، 2000، ص 12).

- أهم النظريات المفسرة للاتجاه:

- نظرية التحليل النفسي: يرى "فرويد" أن اتجاهات الشخص تؤثر في سلوكه في الحياة، كما أنها تتدخل بشكل فعال في تكوين الأنا (طلعت حسن، 1991، ص 127). حيث تتشكل قوتين متعارضتين (كالصواب والخطأ، الحسن والرديء، الموجب والسالب) في الحياة اليومية للإنسان تضطره للإختيار بين أفعال مختلفة واتخاذ قرارات معينة تكسبه خصائصها واتجاهات ايجابية نحوها أكثر (عثماني، 2008، ص 31).

- النظرية السلوكية: يؤكد كل من "كرتش وكرتشفيند" أن الاتجاه ما هو إلا وسط ديناميكي يساعد على اتمام التفاعل بين العملية النفسية الأساسية وبين الفعل أو السلوك الذي يقوم الفرد بأدائه. لتنظيم الدوافع والإدراك والعوامل النفسية الأخرى تنظيمًا متكاملًا، ويرى "زين العابدین درويش" أن الاتجاهات يتم تعلمها بنفس طريقة تعلم العادات وصور السلوك الأخرى ومن ثم فالمبادئ والقوانين التي تنطبق على تعلم شيء ما تحدد أيضًا كيفية اكتساب وتكوين الاتجاهات النفسية (معيزة، 2002، ص 28).

- النظرية المعرفية: تعني أن الأفراد يدركون ما يواجهونه بصور مختلفة، بناء على ما يتوافر لديهم من معارف، لذا فإن الاتجاهات ماهية إلا صورة ذهنية مخزنة لدى الفرد على صورة خبرات، وعلى هذا فالاتجاهات نحو شيء ما قد تكون اتجاهات خاطئة طورها الفرد بصورة خاطئة، وتعديلها يحتاج إلى أن يتعامل الفرد مع عناصرها، ويستبدلها بخبرات أكثر صحة ليطور اتجاهًا إيجابيًا حيال ذلك (قطامي، 1989، ص 168-169).

- نظرية التعلم الاجتماعي: لقد ركز أمثال "باندورة" و "الترنز" (Bandura & Walters) على أهمية مفهومين في عملية تكوين وتعديل الاتجاهات هما: التعزيز والتقليد أو المحاكاة، باعتبار الاتجاه (إيجابياً أو سلبياً) يمكن أن يكون مثل باقي أشكال السلوك الأخرى، فالآباء يقومون بدور كبير في تشكيل سلوك أبنائهم، سواء كمنهج حسنة أو سيئة خاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل، بالإضافة إلى الأقران والبيئة المحيطة ووسائل الإعلام، ولذلك يرى "عبد الله" أنه يمكن تطبيق جوهر هذه النظرية على نشأة وتطوير وتعديل أو تغيير الاتجاهات النفسية التي توجد لدى الراشدين و بوجه خاص الوالدين و المدرسين (سيد معتز، 1989، ص 124).

- عرض الدراسات السابقة:

- دراسة الباحثة قاصدي حميدة 2013: بعنوان " اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر" هدفت لتحديد العوامل المؤثرة في أبعاد اتجاهات المرأة العاصمية نحو النشاط البدني الرياضي، واشتملت العينة على 415 امرأة ممارسة للنشاط البدني خارج المنافسة في قاعات الرياضة والمساح بولاية الجزائر، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، مستخدمة مقياس "شالز كوربين" و"روث ليندنس" لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني، وأهم النتائج المتوصل إليها كانت:

- اختلاف في أبعاد الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي لبعض الممارسات وفقا لعامل السن والنشاط الممارس.

- توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي للممارسات حسب المكانة الثقافية والاجتماعية، مدى الإنخراط في الممارسة ومستوى متابعتهم للشؤون الرياضية عبر وسائل الإعلام المختلفة (قاصدي، 2013).

- دراسة الباحث "أمل مهدي كاظم"، "وداد يوسف محمد": بعنوان " عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك والسباحة"، والتي هدفت لمعرفة الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى عزوف الطالبات عن ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة لعبة (الجمناستك والسباحة)، تكونت العينة من 230 طالبة من المعهد، اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي، وخلصت إلى وجود معوقات تتعلق بطبيعة المجتمع والعادات والتقاليد ونظرة المجتمع الضيقة وغياب الوعي الثقافي الذي يحد من مشاركة طالبات المعهد لهذا النوع من الرياضة.

- غياب الاهتمام ببناء الصالات المغلقة، والملاعب الرياضية، بالإضافة إلى عدم توفر الاجهزة المساعدة التي تخص اللعبة.

- عدم توفر تدريبات مؤهلات لتدريب الطالبات على السباحة و الجمناستك من المعوقات التي تحد من ممارسة طالبات المعهد لهذا النوع من الرياضة (أمل مهدي ووداد يوسف، 2014).

- دراسة الباحثة "مطر عادلة": بعنوان "بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت"، تكونت العينة من 500 مبحوثة من مختلف شرائح المجتمع، اعمارهن بين (16-59)، اعتمد الباحث المنهج الوصفي، لتخلص إلى:
 - قلة الامكانيات وعدم وجود فضاءات ممارسة خاصة بالمرأة من اهم المعوقات، غير أن حب الرياضة ومساهمتها في إنقاص الوزن رهن اهتمام المرأة بالمشي ثم السباحة.
 - ارتفاع رسوم الاشتراك، وعدم ملائمة أوقات التدريب من أسباب عدم انخراط المرأة في النوادي الرياضية.
 - اقتناع المرأة بممارسة الرياضة راجع لنصائح الأطباء ثم وسائل الاعلام (الاذاعة والتلفزيون). (مطر، 2015).

3- الإجراءات المنهجية للدراسة:

- **منهج الدراسة:** إذ يعتمد اختبار المنهج على طبيعة المشكلة موضوع البحث (حافظ نجم وآخرون، 1988، ص 13). على هذا اعتمدنا المنهج الوصفي.
 - **مجتمع وعينة الدراسة:**
 - **المجتمع:** النسوة المنخرطات في رياضة الأيروبيك على مستوى بعض دوائر مقاطعة تقرت، وعددهم 265 امرأة.
 - **العينة:** جزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (كامل، 2002، ص 139). تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً من المجتمع الأصلي من بعض الدوائر على مستوى مقاطعة تقرت والمقدرة بـ 100 امرأة أي بنسبة 37.73% من المجتمع الكلي كما هو موضح في الجدول رقم (01)

جدول رقم (01) : يوضح توزيع أفراد العينة على قاعات الأيروبيك

العينة	الممارسات	عدد اجمالي المسجلين	القاعة
40	40	80	قاعة المركب الرياضي المقارين
25	25	80	قاعة الأمير خالد تقرت
20	20	55	قاعة المركز الثقافي بالزاوية
15	15	50	قاعة karina Sport تقرت
100	100	265	المجتمع

خصائص العينة حسب متغيرات الدراسة:

جدول رقم (02) : يوضح توزيع أفراد العينة حسب السن

الفئة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
[35-25]	46	46%
[45-35]	37	37%
[55-45]	17	17%
العينة	100	100%

جدول رقم (03) : يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

المستوى التعليمي	عدد التكرارات	النسبة المئوية
الابتدائي	07	07%
المتوسط	28	28%
الثانوي	38	38%
الجامعي	27	27%
المجموع	100	100%

- حدود الدراسة:

الحدود المكانية: أجريت الدراسة على نوادي الأيروبيك بالمقاطعة الإدارية تقرت.
المجال الزمني: بدأت دراستنا نظريا انطلاقا من شهر جانفي 2016، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد امتد من الفترة: 2016/03/25 إلى غاية 2016/05/10

- أدوات جمع البيانات:

استخدامنا مقياس "كنيون" للاتجاهات والذي أعد صورته العربية "محمد حسن علاوي" وحسب كنيون فقد حدد ستة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي (علاوي، 1998، ص 444)، وتم تعديل المقياس إلى 4 أبعاد بـ 36 عبارة تجيب عنها ممارسات رياضة الأيروبيك وتحدد الاجابة وفقا للتدرج التالي(أوافق بدرجة كبيرة – أوافق- لم أكون رأي- أعارض – أعارض بدرجة كبيرة) والجدول التالي يبين درجات المقياس المحدد لكل عبارة .

جدول رقم (04) يبين توزيع العبارات الايجابية والسلبية حسب أبعاد كنيون

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	19-17-14-11-6	34-27-13	08
النشاط البدني للصحة واللياقة	32-28-22-16-12-9-5-2	25-3	10
النشاط البدني كخبرة جمالية	33-31-29-24-23-20-8-4-1	لا يوجد	09
النشاط البدني لخفض التوتر	35-30-26-18-15-10-7	36-21	09

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس: والمقصود به أن السؤال أو العبارة الموجودة في الاستبانة تقيس ما يفترض الباحث قياسه بالفعل (خضر، 2013، ص 235)، تم توزيع الاستبيان على 30 امرأة ممارسة لرياضة الأيروبيك تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقياس الصدق كان عن طريق الاتساق الداخلي بين فقرات الاستبيان، وقد قام الباحث بحساب معامل الارتباط لبيرسون باستخدام نظام (Excel) وفيما يلي معاملات الارتباط المحسوبة:

الجدول رقم (06) : يبين معامل الارتباط لبيرسون لقياس الصدق بين فقرات مقياس (كنيون للنشاط الرياضي) والدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي:

رقم الفقرة	قيم(ر) المحسوبة						
01	0.70	10	0.58	19	0.73	28	0.35
02	0.72	11	0.21	20	0.80	29	0.42
03	0.70	12	0.77	21	0.66	30	0.48
04	0.78	13	0.71	22	0.55	31	0.30
05	0.83	14	0.60	23	0.63	32	0.61
06	0.70	15	0.41	24	0.69	33	0.70
07	0.76	16	0.43	25	0.88	34	0.47
08	0.55	17	0.29	26	0.72	35	0.51
09	0.46	18	0.35	27	0.51	36	0.32

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (28) و أمام مستوى معنوية 0.05 = 0.361

تحليل الجدول رقم (06): نلاحظ من خلال الجدول أن معامل ارتباط العبارات (11، 17، 18، 28، 31، 36) غير دالة إحصائياً مما يستدعي حنفها، أما باقي المعاملات نجد أنها دالة وهذا يعبر عن درجة صدق عالية في عبارات المقياس ليصبح مكون من 30 عبارة في صورته النهائية.

- **ثبات المقياس:** إذا حصل الفرد على نفس الدرجة أو ما يقاربها في نفس الاختبار في مناسبات مختلفة فإننا نصف الاختبار بأنه على درجة عالية من الثبات (هاشم حسن، 2006، ص 02)، استخدامنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على (30) امرأة ممارسة للأيروبيك بفارق 10 أيام بين التطبيقين وتم حساب معامل الارتباط بيرسون باستخدام نظام (Excel) بين التطبيق الأول والثاني فظهرت قيمة معامل الارتباط تساوي (0,90)، بالتالي هو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

- أساليب التحليل الإحصائي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- التباين
- المتوسط النظري
- معامل الارتباط لبيرسون (R-Person)
- اختبار تحليل التباين الأحادي "ف" (ANOVA)
- برنامج التحليل الإحصائي (SPSS)

3- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: "هناك اتجاه إيجابي للمرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك في الولاية المنتدبة تقرت" جدول رقم (07) يوضح التحليل الإحصائي لنتائج الفرضية الأولى:

مقياس الاتجاهات	التكرارات	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	عدد العبارات
	100	90	112	30

تحليل الجدول رقم (07): نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الاتجاهات لدى عينة الدراسة هو 112 وهي أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي بلغ 90 فهي تعني أن اتجاه المرأة إيجابي نحو ممارسة رياضة الأيروبيك .
الفرضية الثانية: " توجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير السن".

جدول رقم (08) يوضح نتائج تحليل التباين بين المجالات العمرية لكل بعد من أبعاد المقياس.

أبعاد الاتجاهات	السن	المجموعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	النسبة الفاتنية F	مستوى الدلالة
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	[35-25]	داخل المجموعات	39604.00	02	19802.00	18.432	000 . دال
		بين المجموعات	22560.62	21	1074.315		
النشاط البدني للصحة و اللياقة	[45-35]	داخل المجموعات	34351.58	02	17175.79	23.737	000 . دال
		بين المجموعات	15195.37	21	723.589		
النشاط البدني كخبرة جمالية	[55-45]	داخل المجموعات	52624.96	02	26312.48	121.692	000 . دال
		بين المجموعات	5189.33	24	216.222		

000		11171.46	02	22342.93	داخل المجموعات		النشاط البدني
دال	38.656	289.000	12	3468.00	بين المجموعات		لخفض التوتر

تحليل الجدول رقم (08): يوضح الجدول رقم (08) أن النسبة الفئوية عند مستوى الدلالة أقل من 0.05 في جميع أبعاد الاتجاهات يعني أن هناك فروق في اتجاهات المرأة تعزى لمتغير السن. وفي ملاحظة هامة يشير إليها د. عز عبد الفتاح في كتابه مقدمة في الاحصاء الوصفي والاستدلالي .. إذا كان احتمال المعنوية في اختبار تحليل التباين Anova أصغر من 0.05 مما يعني وجود اختلاف ذو دلالة احصائية بالنسبة لأي محور من المحاور وإن ذلك يستدعي عمل أحد اختبارات المقارنة التي تقارن بين المتوسطات (عز، بدون تاريخ، ص562). ومنه نستعرض الجدول رقم(09) الذي يوضح الاختلاف في أبعاد الاتجاهات تبعاً لمتغير السن.

جدول رقم (09): يوضح نتائج المقارنة بين متوسطات الإتجاه نحو الممارسة حسب المجالات العمرية لكل بعد من أبعاد المقياس.

أبعاد الاتجاهات	السن	عدد العينة في كل مجال	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف عن المتوسط الفرضي	الترتيب
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	[25-35]	46	29.84	29.29	0.55	2
			29.69	29.29	0.40	3
			30.82	29.29	1.53	1
النشاط البدني للصحة واللياقة	[35-45]	37	30.26	30.25	0.01	3
			30.89	30.25	0.64	2
			31.94	30.25	1.69	1
النشاط البدني كخبرة جمالية	[45-55]	17	38.22	37.20	1.02	1
			37.83	37.20	0.63	2
			37.35	37.20	0.15	3
النشاط البدني لخفض التوتر	[55-65]	17	20.56	19.02	1.54	3
			20.60	19.02	1.58	2
			20.64	19.02	1.62	1

حيث : المتوسط الفرضي = $\frac{\text{مجموع الاجابات لكل بعد}}{\text{عدد العينات}}$ ، المتوسط الحسابي = $\frac{\text{مجموع الاجابات لكل مجال}}{\text{عدد أفراد العينة في كل مجال}}$

تحليل الجدول رقم (09):

• **فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية :**
يوضح الجدول رقم (09) وجود فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية حيث يقدر الانحراف عن المتوسط الفرضي للفئة العمرية [25-35] بـ 0.55 فيما قدرت قيمة الانحراف الفرضي للفئة العمرية [35-45] بـ 0.40 وهي القيمة الدنيا، و حددت قيمة الانحراف عند الفئة العمرية [45-55] بـ 1.53 وهي القيمة الأعلى مقارنة بقيم الانحرافات، وعليه يتم ترتيب الاختلافات تبعاً لقيم متوسط انحرافاتها بنصير السيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين [45-55] بالمرتبة الأولى وهم بذلك يشكلون اتجاه قوي نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية يليها في المرتبة الثانية السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين [25-35]، وفي آخر مرتبة كانت للسيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين [35-45] باتجاه ضعيف نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية. وعلى وجه عام البعد كخبرة اجتماعية احتل المرتبة الثانية ضمن مجموع الانحرافات 2.48.

• **فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني للصحة واللياقة :**
يوضح الجدول رقم (09) وجود فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني للصحة واللياقة حيث يقدر الانحراف عن المتوسط الفرضي لفئة العمرية [25-35] بـ 0.01 وهي القيمة الدنيا، كما قدرت قيمة الانحراف الفرضي لفئة العمرية [35-45] بـ 0.64 ، فيما حددت قيمة الانحراف عند الفئة العمرية

[55-45] ب 1.69 و هي القيمة الأعلى مقارنة بقيم الانحرافات ، و عليه يتم ترتيب الاختلافات تبعا لقيم متوسط انحرافاتهما بتصدر السيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين [55-45] ثانية بالمرتبة الأولى وهم بذلك يشكلون اتجاه قوي نحو النشاط البدني للصحة واللياقة يليها في المرتبة الثانية السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين [45-35]، وفي آخر مرتبة كانت للسيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين [25-35] باتجاه ضعيف نحو النشاط البدني للصحة واللياقة. وهذا وقد احتل البعد المرتبة الثالثة بمجموع انحرافات 2.34.

• فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني كخبرة جمالية:

يوضح الجدول رقم (09) وجود فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني كخبرة جمالية حيث يقدر الانحراف عن المتوسط الفرضي للفئة العمرية [35-25] ب 1.02، وهي أعلى قيمة مقارنة بقيم الانحرافات، فيما قدرت قيمة الانحراف الفرضي للفئة العمرية [45-35] ب 0.63، وحددت قيمة الانحراف عند الفئة العمرية [55-45] ب 0.15، وهي القيمة الدنيا و عليه يتم ترتيب الاختلافات تبعا لقيم متوسط انحرافاتهما بتصدر السيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين [35-25] بالمرتبة الأولى وهم بذلك يشكلون اتجاه قوي نحو النشاط البدني كخبرة جمالية يليها في المرتبة الثانية السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين [45-35]، وفي آخر مرتبة كانت للسيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين [55-45] باتجاه ضعيف نحو النشاط البدني كخبرة جمالية. وقد احتل هذا البعد المرتبة الرابعة بانحراف فرضي يساوي 1.80

• فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني لخفض التوتر:

يوضح الجدول رقم (09) وجود فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني لخفض التوتر حيث يقدر الانحراف عن المتوسط الفرضي للفئة العمرية [35-25] ب 1.54، وهي القيمة الدنيا، فيما قدرت قيمة الانحراف الفرضي للفئة العمرية [45-35] ب 1.58، وحددت قيمة الانحراف عند الفئة العمرية [55-45] ب 1.62، وهي أعلى قيمة مقارنة بباقي الانحرافات و عليه يتم ترتيب الاختلافات تبعا لقيم متوسط انحرافاتهما بتصدر السيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين [55-45] بالمرتبة الأولى وهم بذلك يشكلون اتجاه قوي نحو النشاط البدني لخفض التوتر يليها في المرتبة الثانية السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين [45-35]، وفي آخر مرتبة كانت للسيدات التي تتراوح أعمارهن ما بين [35-25] باتجاه ضعيف نحو النشاط البدني لخفض التوتر. ولقد احتل هذا البعد المركز الأول، وهو يعكس مدى إيجابية المرأة بوجه عام نحو هذا البعد على الأخص.

الفرضية الثالثة: " هناك فروق دالة احصائيا في اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير المستوى التعليمي".

جدول رقم (10) يوضح نتائج تحليل التباين بين المستويات التعليمية لعينة الدراسة وأبعاد مقياس الإتجاهات:

مستوى الدلالة	النسبة الفئوية	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	المجموعات	المستوى التعليمي	أبعاد الاتجاهات
0.05							النشاط البدني كخبرة اجتماعية
.000	31.606	51022.03	03	153066.09	داخل المجموعات بين المجموعات	ابتدائي	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
دال		1614.29	28	45200.37		متوسط	النشاط البدني للصحة واللياقة
.000	47.458	54778.53	03	164335.59		ثانوي	النشاط البدني كخبرة اجتماعية
دال		1154.263	28	32319.37	جامعي	جامعي	النشاط البدني كخبرة جمالية
.000	186.17	73234.91	03	219704.75			النشاط البدني كخبرة جمالية
دال		216.222	32	12588.00			النشاط البدني كخبرة جمالية

النشاط البدني لخفض التوتر			109286.55	03	36428.85	57.175	.000 دال
			10194.40	16	637.150		

تحليل الجدول رقم (10): يوضح الجدول رقم 10 النسبة الفائية عند مستوى الدلالة 0.05، وهي النسبة المعتمدة مثلما ذكرنا أرجع جدول (08)، وهي دالة إحصائية في جميع أبعاد الاتجاهات يعني أن هناك فروق في اتجاهات المرأة تعزى لمتغير المستوى التعليمي. وفيما يلي نستعرض الجدول رقم (11) الذي يوضح الاختلاف في أبعاد الاتجاهات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي بنفس الطريقة التي تبين فيها الفروق في الاتجاهات تبعاً لمتغير السن.

جدول رقم (11): يوضح التحليل الإحصائي لنتائج الفروق في الاتجاهات نحو أبعاد المقياس باختلاف المستوى التعليمي:

أبعاد الاتجاهات	المستوى التعليمي	عدد العينة في كل مجال	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف عن المتوسط الفرضي	الترتيب
النشاط البدني كخبرة اجتماعية			31.14	29.29	1.85	1
			29.50	29.29	0.21	3
			29.30	29.29	0.01	4
			30.00	29.29	0.71	2
النشاط البدني للصحة و اللياقة	الابتدائي	07	30.26	30.25	0.01	4
			30.89	30.25	0.64	3
			31.94	30.25	1.69	2
			32.29	30.25	2.04	1
النشاط البدني كخبرة جمالية	المتوسط الثانوي الجامعي	28 38 27	37.23	37.20	0.03	2
			38.00	37.20	0.80	1
			37.21	37.20	0.01	4
			37.22	37.20	0.02	3
النشاط البدني لخفض التوتر			19.57	19.02	0.55	1
			19.03	19.02	0.01	4
			19.04	19.02	0.02	3
			19.56	19.02	0.54	2

• **فروق في اتجاهات المرأة نحو بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية :**

يوضح الجدول رقم (11) وجود فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية حيث يقدر الانحراف عن المتوسط الفرضي لمستوى الابتدائي بـ 1.85 وتمثل الأعلى قيمة مقارنة بباقي الانحرافات فيما قدرت قيمة الانحراف الفرضي لمستوى المتوسط بـ 0.21، وحددت قيمة الانحراف عند مستوى الثانوي بـ 0.01 وهي تمثل أدنى قيمة، كما كانت القيمة عند مستوى الجامعي 0.71 وعليه يتم ترتيب الاختلافات تبعاً لقيم متوسط انحرافات بتصدر السيدات التي مستواهن الابتدائي بالمرتبة الأولى وهم بذلك يشكلون اتجاه قوي نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية يليها في المرتبة الثانية السيدات اللاتي مستوى لديهن الجامعي، يلي ذلك السيدات ذات مستوى المتوسط وفي آخر مرتبة كانت للسيدات التي مستواهن الثانوي باتجاه ضعيف نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية.

• **فروق في اتجاهات المرأة نحو بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة:**

يوضح الجدول رقم (11) وجود فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة حيث يقدر الانحراف عن المتوسط الفرضي لمستوى الابتدائي بـ 0.01 وهي تمثل أدنى قيمة، فيما قدرت قيمة الانحراف الفرضي لمستوى المتوسط بـ 0.64، وحددت قيمة الانحراف عند مستوى الثانوي بـ 1.69، كما كانت القيمة عند مستوى الجامعي 2.04 وتمثل الأعلى قيمة مقارنة بباقي الانحرافات وعليه يتم ترتيب الاختلافات تبعاً لقيم متوسط انحرافات بتصدر السيدات التي مستواهن جامعي بالمرتبة الأولى وهم بذلك

يشكلون اتجاه قوي نحو النشاط البدني للصحة واللياقة يليها في المرتبة الثانية السيدات اللاتي مستوى لديهن ثانوي، يلي ذلك السيدات ذات مستوى المتوسط وفي آخر مرتبة كانت للسيدات التي مستواهن ابتدائي باتجاه ضعيف نحو النشاط البدني للصحة واللياقة.

• فروق في اتجاهات المرأة نحو بعد النشاط البدني كخبرة جمالية:

يوضح الجدول رقم (11) وجود فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني كخبرة جمالية حيث يقدر الانحراف عن المتوسط الفرضي لمستوى الابتدائي بـ 0.03 فيما قدرت قيمة الانحراف الفرضي لمستوى المتوسط بـ 0.80 وتمثل الأعلى قيمة مقارنة بباقي الانحرافات، وحددت قيمة الانحراف عند مستوى الثانوي بـ 0.01 وهي تمثل أدنى القيمة، كما كانت القيمة عند مستوى الجامعي 0.02 وعليه يتم ترتيب الاختلافات تبعا لقيم متوسط انحرافاتها بتصدر السيدات التي مستواهن المتوسط بالمرتبة الأولى وهم بذلك يشكلون اتجاه قوي نحو النشاط البدني كخبرة جمالية يليها في المرتبة الثانية السيدات اللاتي مستوى لديهن ابتدائي، يلي ذلك السيدات ذات مستوى الجامعي وفي آخر مرتبة كانت للسيدات التي مستواهن الثانوي باتجاه ضعيف نحو النشاط البدني كخبرة جمالية.

• فروق في اتجاهات المرأة نحو بعد النشاط البدني لخفض التوتر:

يوضح الجدول رقم (11) وجود فروق في الاتجاهات نحو بعد النشاط البدني لخفض التوتر حيث يقدر الانحراف عن المتوسط الفرضي لمستوى الابتدائي بـ 0.55 وتمثل الأعلى قيمة مقارنة بباقي الانحرافات، فيما قدرت قيمة الانحراف الفرضي لمستوى المتوسط بـ 0.01 وهي تمثل أدنى قيمة، وحددت قيمة الانحراف عند مستوى الثانوي بـ 0.02، كما كانت القيمة عند مستوى الجامعي 0.54 وهي تقارب قيمة الانحراف الفرضي لمستوى الابتدائي وعليه يتم ترتيب الاختلافات تبعا لقيم متوسط انحرافاتها بتصدر السيدات التي مستواهن ابتدائي وجامعي بالمرتبة الأولى وهم بذلك يشكلون اتجاه قوي نحو النشاط البدني لخفض التوتر يليها في المرتبة التالية السيدات اللاتي مستوى لديهن ثانوي، وفي الأخير السيدات ذات مستوى المتوسط باتجاه ضعيف نحو النشاط البدني للصحة وخفض التوتر.

4- مناقشة نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

الفرضية الأولى: " للمرأة اتجاه ايجابي نحو ممارسة رياضة الأيروبيك "

وتُعزز ايجابية اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك دراسة الباحثة (أمل مهدي كاظم ووداد يوسف محمد) عن "عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستيك و السباحة " وتوصلنا أن من الأسباب الجوهرية لعزوف الطالبات غياب الاهتمام ببناء القاعات المغلقة بالإضافة إلى عدم توفر مدربات مؤهلات لتدريس طالبات المعهد لهذا النوع من الرياضة .

حيث هي نفسها الأسباب التي كونت اتجاه ايجابي نحو ممارسة نشاط الأيروبيك و هذا ما جاءت به دراسة الباحث (رمزي رسمي جابر) في مذكرته " اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة " حيث كانت اتجاهاتهم ايجابية بدرجة كبيرة جداً.

وعليه جاء اتجاه المرأة نحو بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية ايجابيا بحكم عادات وتقاليد المنطقة، فهن معروفات بالتلاحم والبحث عن فرص الالتقاء وتبادل الأفكار والمعارف وتكوين صداقات، وكذا حب إثبات الذات من خلال روح التعاون والتأزر، وأيضا حب المرأة بطبيعتها للبروز في المواقف والوضوح في الصورة بالإضافة إلى الدفع القوي الذي تمده روح الجماعة من أجل الاستمرارية في النشاط.

ومن جهة أخرى جاء اتجاه المرأة ايجابيا نحو بعد النشاط الرياضي للصحة واللياقة فهذا البعد أكثر ما تهدف إليه المرأة خصوصا أنه يحقق لها الفوائد الصحية كإنقاص الوزن وتعديل نسبة الكوليسترول وتحسين كفاءة القلب والتخفيف من آلام العظام والمفاصل وهي من الأمراض المنتشرة حديثا. وجاء الاتجاه نحو بعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية ايجابيا، كون المرأة تبحث في نفسها عن المرأة الجميلة فهي تقصد قاعات الأيروبيك لتحقيق الرشاقة والأناقة خصوصا أنه النشاط الذي يحقق ذلك. وكان اتجاه المرأة نحو بعد النشاط البدني لخفض التوتر ايجابيا يعود لطبيعة الضغوطات التي تعيشها المرأة في حياتها سواء كانت عاملة في محل عملها او مأكثة في البيت من خلال المشاكل اليومية والخلافات وضغوط الأطفال والمحيط فهي تجد قاعات الأيروبيك متنفس لتفرغ فيه كل طاقاتها السلبية والتزود بالطاقة ايجابية التي تمنحها التوازن والاستقرار طيلة فترات حياتها.

الفرضية الثانية: " هناك فروق دالة احصائيا في اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير السن حسب أبعاد المقياس". وهذا ما توصل إليه الباحث (قاصدي حميدة 2013) في دراسته " اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر " خلص فيها أنه يوجد اختلاف في درجة أهمية أبعاد اتجاهات لبعض الممارسات للنشاط البدني والرياضي وفقا لعامل السن.

وفي الدراسة الحالية النسب جاءت دالة احصائيا عن وجود فروق في الاتجاهات نحو نشاط الأيروبيك يعزى لمتغير السن فاتجاه السيدات اللاتي تتراوح أعمارهن من 45 إلى 55 سنة نحو بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية كان قويا، ويعود ذلك إلى أن هذه الفترة من 45 إلى 55 سنة فترة حساسة جدا حيث يطلق عليها بسن اليأس لما له من تغيرات جسدية ونفسية تحدث على المرأة فالالاكتئاب والانطواء والنظرة التشاؤمية للحياة أحد الأعراض التي تصيب المرأة في هذا الجزء من العمر، لذلك جاء اتجاه المرأة نحو بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية قويا لأنها تبحث في النشاط عن الرفاق بعد أن انشغل الأولاد في حياتهم ومسؤولياتهم وتبحث عن اثبات ذاتها بعد أن أصبح الجميع يرى بأنها امرأة ضعيفة غير قادرة على مجابهة ظروف الحياة.

فيما تكون باقي الفئات تمتلك رغبة طفيفة نحو النشاط كخبرة اجتماعية بحكم أن المرأة في السن ما بين 25 و 45 تكون في أوج عطائها وانشغالها بالمسؤوليات المختلفة سواء في العمل أو في البيت مع تربية الأولاد ومتطلبات الأسرة .

أما في البعد النشاط الرياضي للصحة واللياقة جاء أيضا لصالح النسوة البالغين من 45 حتى 55 سنة باتجاه قوي مقارنة بالنسوة من 35-45 ونفس ذلك أن المرأة بعد 35 سنة يبدأ جسمها بالعد التنازلي ويقول في ذلك خبراء الصحة أن المرأة بعد سن 35 سنة تحتاج للرياضة و الغذاء الصحي للحفاظ على لياقتها، ولقد توصل الأطباء والباحثون منذ قرون إلى حقيقة علمية تؤكد أن كفاءة الانسان البدنية بوجه عام وكفاءة أجهزته الحيوية وأهمها القلب بوجه خاص تتأثران كلما تقدم الانسان في العمر، لذا فإن لكل عمر الجهد المناسب له حفاظا على الصحة العامة وكفاءة البدن والأجهزة الحيوية لتستمر في العمل والعطاء دون خلل أو ارهاق (عبدالوهاب، 1995، ص 59)، وهذا ما حققته قاعات الرياضة لأنشطة الأيروبيك من خلال أنشطة رفع كفاءة القلب وتحسين جهاز التنفس وغيرها فنجد أنه كلما زادت المرأة في السن يكون اتجاهها قويا نحو الصحة واللياقة بحكم الأمراض التي تصيبها مثل السكري وضغط الدم زيادة الوزن .. وعليه نجد أن كثير من النساء يقمن إلى قاعات الرياضة بتوصيات الأطباء وهذا ما أكدته الباحثة (مطر عادلة) في دراستها " بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت " حيث خلصت إلى أن أهم مصادر المعرفة والمعلومات المرتبطة باقتناع المرأة بممارسة الرياضة وجد في المرتبة الأولى نصائح الأطباء.

وجاء الاتجاه نحو بعد النشاط البدني كخبرة جمالية قويا في أول ترتيب لدى السيدات البالغين من 25-35 سنة بحكم أن هذا السن هو سن الشباب والجمال فمن خلال النشاط البدني تحاول المرأة أن تنمي جانب اللياقة لديها وتركز في مختلف التمرينات على حركات الرشاقة لتحافظ على القوام وتكون أكثر جاذبية في مرفولوجيتها بحثا عن شريك حياتها، أو إعجاب الآخرين بها وهذه طبيعة المرأة أن تكون الأجل دائما. فيما كانت اتجاهات المرأة نحو بعد النشاط البدني لخفض التوتر ايجابيا للسيدات اللواتي بلغن من 45 – 55 سنة يفارق بينها وبين الفئات الأخرى حيث جاء ايجابيا للفئة 35- 45 بمرتبة ثانية و ايجابيا لدى الفئة 25 – 35 سنة بالمرتبة الثالثة وهنا تتفاوت درجة الاختلاف في الاتجاه الايجابي للمرأة يعود كما ذكرنا أن سن 35 سنة تبدأ فيه الانشغالات وتتراكم فيه المسؤوليات وتكثر فيه المشاكل الاجتماعية والعائلية في جميع المجالات وهذا يولد بطبيعة الحال ضغوط نفسية لدى المرأة، والنساء من 45 إلى 55 سنة أكثر تعرضا للضغوطات النفسية فهن تحت تأثير تهديد سن اليأس وما يكتسبه من مخاوف كبيرة فنشاط الأيروبيك يمتاز باستقلالية عن الانظار من خلال القاعات المغلقة التي توفر الطمينة والأمان والاسترخاء لساعات وهو المبتغى الأول عند هؤلاء فتجد اتجاه المرأة نحو هذا البعد قويا لدى كل النساء و على الأكثر من 45 – 55 سنة .

الفرضية الثالثة: " هناك فروق دالة احصائيا في اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك تعزى لمتغير المستوى التعليمي حسب أبعاد المقياس".

إذا كان اتجاه المرأة نحو بعد النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية ايجابيا بدرجة أقوى لدى السيدات بمستوى الابتدائي، وهذا يعود إلى نقص الخبرة في الحياة لمستواهم المحدود فهم يبحثون من خلال ذلك عن التكامل في الشخصية والتطلع إلى ما يفتقرون إليه من أساسيات تحقق لهم التوازن كتوفر أصدقاء، وتجسيد روح التعاون التي يفترض أن يمارسها أي شخص خلال فترات حياته ليشعر بالانتماء، هذا إلى جانب أن تركيزهم على البعد جاء بدرجة كبيرة كونه سبيلهم الأول لتحقيق الذات وتعويض قصورهم تجاه المواقف. في حين كان بعد النشاط الرياضي للصحة واللياقة ايجابيا للمرأة الجامعية كون هذه الأخيرة ذات دراية علمية بضرورة النشاط البدني وما يحمله من فوائد صحية وبدنية، هذا من جهة ومن جهة ثانية أن أغلب الجامعيات عاملات تجد اهتماما منصب نحو هدف واحد خصوصا في ظروف العمل الحديث والتطورات

التي خضعت إليها المرأة باعتبار الآلة هي المترجم لحركتها. فكثير من الأمراض تصيب المرأة ومن بينها آلام الظهر وغيرها. فيما كان اتجاه المرأة نحو بعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية ايجابية لصالح مستوى المتوسط برأي أن كل النساء بمختلف المستويات تهتم بالمظهر الخارجي وبجمالها وقد جاء لصالح مستوى المتوسط كإهتمام زائد عن باقي الأبعاد. وقد كان اتجاه المرأة نحو بعد النشاط البدني لخفض التوتر ايجابيا بقوة لصالح مستوى الابتدائي حيث إن هذه الشريحة كثيرا ما تكون مأكثة في البيت، أو تزوجت مبكرا أو تعرضت لقسوة من المحيطيين بها أو بممارسة ضغط أو ظلم نتيجة لمحدودية تفكيرها وخبرتها تجاه المواقف فكثيرا ما تجدها تتميز بمميزات الحشمة والخوف والخجل بمستواها، فتتكون لديها ضغوط نفسية ومكبوتات، وتجد السبيل القوي نحو النشاط البدني لخفض التوتر كأقوى الأسباب لممارستها للرياضة.

5- خلاصة:

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا وتطبيق مقياس كنيون للاتجاهات نحو النشاط البدني لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 100 امرأة من بعض قاعات الأيروبيك في بعض بلديات مقاطعة تفرت، وبعد تفرغ البيانات وعرضها ومعالجتها احصائيا ومناقشة نتائج الدراسة ومقارنتها مع الدراسات السابقة استخلصنا مايلي:

- ✓ وجدت المرأة في الجنوب الممارسة لنشاط الأيروبيك لها اتجاهات ايجابية وقوية نحو ممارسة رياضة الأيروبيك بغض النظر عن السن أو المستوى التعليمي .
- ✓ توجد فروق دالة احصائيا لاتجاهات المرأة نحو النشاط البدني في مختلف أبعاده تبعاً لمتغير السن، حيث كان الاتجاه قوي نحو بعد النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية لصالح الفئة من 45 سنة إلى 55 سنة، كما جاء اتجاه المرأة نحو بعد الصحة واللياقة لصالح نفس الفئة أي من 45 إلى 55 سنة، وقد كان اتجاه المرأة نحو بعد النشاط البدني كخبرة جمالية قويا لصالح الفئة من 25 إلى 35 سنة بينما اتجاه المرأة نحو النشاط البدني لخفض التوتر جاء ايجابيا بقوة لدى الفئة من 45 إلى 55 سنة.
- ✓ توجد فروق دالة احصائيا لاتجاهات المرأة نحو النشاط البدني في مختلف أبعاده تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، حيث كان الاتجاه قوي نحو بعد النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية لصالح المستوى الابتدائي، كما جاء اتجاه المرأة نحو بعد الصحة واللياقة لصالح مستوى الجامعي، وقد كان اتجاه المرأة نحو بعد النشاط البدني كخبرة جمالية قويا لصالح مستوى المتوسط بينما اتجاه المرأة نحو النشاط البدني لخفض التوتر جاء ايجابيا بقوة لدى مستوى الابتدائي.

المراجع:

- أحمد ابراهيم خضر (2013)، إعداد البحوث و الرسائل العلمية من الفكرة حتى الخاتمة. ط1، القاهرة.
- أحمد حافظ نجم و آخرون (1988)، دليل الباحث. المملكة العربية السعودية: دار المريخ.
- أمل مهدي كاظم ووداد يوسف محمد، عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستيك والسباحة، مذكرة ماجستير.
- حميدة قاصدي (2013)، اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر، أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية بسيدي عبد الله، جامعة الجزائر.
- طلعت حسن عبد الرحيم (1991)، علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط2، القاهرة : دار الثقافة.
- عبد الرحمان أحمد نعمات(2000)، الأنشطة الهوائية ط1، الاسكندرية: دار المعرف.
- عبد القادر عثمانى (2008)، اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول والثاني نحو التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- عبد الله المختار صديق شيلان،(2012). تأثير تمارين الأيروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (35-45) سنة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد3.
- عبد الله سيد معتز (1989)، الاتجاهات التعصبية، سلسلة عالم المعرفة، العدد 137، المجلس الوطني للثقافة والفنون ، الكويت.
- عز عبد الفتاح ، مقدمة في الاحصاء الوصفي و الاستدلالي باستخدام SPSS.
- عفاف عبد المنعم درويش(1998)، نورهان سليمان حسان، الأسس العلمية والعملية لاستخدام صندوق الخطوفي التمرينات الهوائية. الاسكندرية: منشأ المعارف.
- فاروق عبد الوهاب (1995)، الرياضة صحة ولياقة بدنية. ط1، القاهرة: دار الشروق.
- كامل محمد المغربي (2013)، أساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية. ط1، القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- لمبارك معيزة (2002)، اتجاهات طلبة قسم التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس، مذكرة ماجستير، النشاط البدني الرياضي التربوي، الجزائر.
- محمد أبو هاشم حسن (2006)، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية و التربوية باستخدام SPSS. جامعة الملك سعود.

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والفنية SPAPSA

محمد حسن علاوى، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
محمد لمين بومعزة، (2010). اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى و المناطق الريفية نحو ممارسة النشاط الرياضي، شهادة الماجستير نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، الجزائر.
مطر عدلة، بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت، أطروحة دكتوراه، جامعة الكويت.
يوسف قطامي (1989)، سيكولوجية التعليم والتعلم الوصفي، ط2، عمان: دار الشروق.