



اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي

الدكتورة نواصرية منى أستاذ محاضر ب

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة أم البواقي

الملخص:

Summary :

**Women's trends towards the practice of physical activity
The Institute of Science and techniques of physical and sporting
activities, Oum El Bouagui University**

Women have to be consistent in practicing sports to avoid problems that range from psychological, social and physical which may happen to them. Women's trends in that domain may be either distinctive and individual or collective shared by a good number of women. More, these trends may be clear and sensory or hidden so that they play a big role in the society by forming relations between people as well as guiding their daily dealings.

اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي

مقدمة:

إذا كان الماء والهواء والغذاء هم بواعث استمرار حياة الإنسان والصحة هي ضمان السعادة بالنسبة له فان الرياضة هي الركيزة الأساسية لتحقيق هذه السعادة ، لأنها أساس الارتقاء بالصحة وعامل رئيسي للوقاية وعلاج الإنسان من الأمراض فإذا ما استثمرت الرياضة بشكل صحيح فأنتا يمكن أن تكون الباعث الحقيقي لسعادة الإنسان خلال مشوار حياته .

فالنشاط الرياضي يخلق في حياة الفرد توازنا بين النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والخلقية ووسيلة للتعبير عن قدرات الفرد واستعداداته البيولوجية والاجتماعية والنفسية الموروثة والمكتسبة وعن طريقها يقاس الفرد بين نفسه وإقرانه.

حيث أصبحت الرياضة في وقتنا الحاضر مظهر من مظاهر الرقي والتقدم التي تقاس بها حضارة الشعوب والمجتمعات وتكشف عن مدى تقدمها ورفيها ، كما أنها مظهر حضاري ذو جوهر يعود على الفرد والمجتمع بالنفع والتقدم لذا تحرص الدول المتقدمة على أن تحول شعوبها إلى شعوب محبة لممارسة الرياضة على كافة المستويات ولجميع أفراد المجتمع .

كما اتجه الإنسان للرياضة من أجل المحافظة على صحته من الأمراض الناتجة عن مشكلات الحياة المعاصرة حيث أن التطور التقني الذي حد من حركته وقلل من جهده العضلي الشيء الذي أثر سلبا على صحته وحيويته كما إن هناك فئات محرومة من حق ممارسة النشاط الرياضي كأصحاب القدرات والمهارات البسيطة والمعاقين والمرأة وخاصة في بعض المجتمعات المحافظة.

من هذا نتوصل إلى أن الرياضة تنمي صحة الإنسان في جميع الجوانب وهي ضرورية للمرأة بصفة خاصة ، لان فوائد الرياضة للمرأة تكون ابعد من إنقاص الوزن أو المحافظة عليها وإكساب الجسم اللياقة والرشاقة والقوام المعتدل ، حيث أكد العلماء والخبراء أن الانتظام بمزاولة النشاط الرياضي تعطي القلب والأجهزة الداخلية الكفاءة العالية في أداء الأعمال اليومية بدقة وانتظام ومقاومة بعض الأمراض مثل ارتفاع الكلسترول ، والسكر في الدم وضغط الدم والوقاية من أمراض العصر (القلب والأوعية الدموية) كما أن المرأة بخلاف الرجل تتعرض لفترات حرجة خلال مراحل حياتها والمتمثلة في :

(فترة البلوغ – فترة الطمث الشهرية – فترة الحمل – فترة المخاض والنفاس – فترة انقطاع الطمث)، حيث أن الفتاة في فترة البلوغ تحدث لها تغيرات جسمية كزيادة الوزن في المناطق الأثنية مثل الإرداف والصدر وعرض عظم الحوض وتقل سيطرة الجهاز العصبي على الأطراف مما يقلل التوازن والتوفقات الحركية وتزداد حاجة الجسم إلى الطعام وخاصة إلى السكريات وإذا لم يتم الانتباه إلى ذلك فتكون العواقب غير مرضية لذلك على الأهل متابعة أوضاع بناتهم لتلافي المشاكل التي يقعون فيها ، كذلك فترة الدورة الشهرية التي تصاحبها الأم والتي غالباً ما تكون أسباب نفسية التي تقلل من نشاطها ، كذلك تمر المرأة بفترة الحمل حيث يؤدي ذلك إلى تغيرات ملموسة ليس في زيادة الوزن فقط بل في المشاعر كذلك زيادة في ضربات القلب وتعرض للإصابة بضعف مفاصل الرجلين وتمر بعد ذلك إلى فترة المخاض حيث تحتاج المرأة إلى قوة عامة في عضلات البطن والصدر لعملية الطلق وكذلك قوة لكتم النفس . كما تتعرض المرأة إلى فترة انقطاع الطمث حيث تصبح في ظروف نفسية وفسيولوجية مختلفة كما تكون عرضة للإصابة بمشاشة العظام.

– الاشكالية:

يستوجب على المرأة المثابرة على ممارسة النشاط الرياضي لتجنب المشاكل (النفسية والبدنية والاجتماعية) التي قد تقع فيها . وأي شيء يقع في مجال المرأة على المستوى النفسي والبدني والاجتماعي يكون لها اتجاه ، قد تكون هذه الاتجاهات فردية مميزة وخاصة بها وقد تكون جماعية يشترك فيها عدد كبير من السيدات ، كما أنها قد تكون اتجاهات شعورية ظاهرة أو اتجاهات مخفية حيث تلعب الاتجاهات دوراً كبيراً بين أفراد المجتمع وذلك في تكوين العلاقات بينهم وكذلك تعاملهم اليومي ، إذ إن الاتجاهات عبارة عن تنظيمات نفسية يكتسبها الفرد من خلال تفاعله في جميع مواقف الحياة المختلفة وكل فرد يحمل نوعين من الاتجاهات وهي:

1 – اتجاهات خاصة أو شخصية

وهي عبارة عن مجموعة من اتجاهات الفرد نحو أحداث حياته الخاصة وظروفه

2 – اتجاهات عامة واجتماعية

وهي عبارة عن اتجاهات الفرد نحو أحداث الموضوعات العامة في الحياة الاجتماعية .

كما أن الاهتمام بالرياضة المرأة يلعب دورا هاما في تحقيق الارتقاء بمستوى قدراتها البدنية والنفسية والفسولوجية والمعرفية فهناك حاجة ملحة للممارسة المرأة للرياضة لتكون أسلوب حياة لها في مختلف مراحل نموها حيث تلعب دورا هاما في تفعيل ايجابياتها في المجتمع الذي تعيش فيه ونظرا للتقدم المذهل الذي طرأ على الرياضة مع نهاية القرن الماضي وتوجه الدول للاهتمام بها ودعمها بشتى الطرق وهذا يدلنا على ضرورة ممارسة المرأة للرياضة، فالرياضة تخلصها من الكثير من المشاكل الصحية والنفسية وتبدو متمتعة بالصحة والرشاقة والجمال.

الأمر الذي جعلنا نتساءل هل يوجد اهتمام بتوجيه المرأة نحو ممارسة الرياضة وهل ينعكس هذا الاهتمام على تعديل الآراء حول ضرورة وأهمية الممارسة الرياضية ، من هنا طرح الباحثان هذه البحث (للتعرف على اتجاهات المرأة نحو ممارسة الرياضة)

-أهمية البحث:

- تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة اتجاهات الطالبات اللاتي يمارسن الرياضة داخل الإقامات الجامعية بجامعة أم البواقي.
- الوقوف على المشاكل الحقيقية التي تمنع بعض السيدات بالانتظام في ممارسة الرياضة.
- معرفة الاختلاف والتباين بين اتجاهات السيدات اللاتي يمارسن الرياضة.
- تزويد المسؤولين والقائمين على الرياضة بالمعلومات والمعارف نحو متطلبات المرأة ومعرفة الاتجاهات المختلفة لديهن للاهتمام بهذه الشريحة من المجتمع

-أهداف البحث:

- التعرف على الاتجاهات الايجابية والسلبية للفتيات المنتسبات للأندية الموجودة على مستوى الإقامات نحو الممارسة الرياضية بجامعة أم البواقي .

-تساؤلات البحث:

- هل هناك اتجاهات ايجابية نحو ممارسه الفتيات للنشاط الرياضي؟.
- هل هناك اتجاهات سلبية نحو ممارسه الفتيات للنشاط الرياضي؟.

-الدراسات السابقة:

في ضوء المسح المكتبي للدراسات والبحوث السابقة توصل الباحثان إلى بعض الدراسات المرتبطة بموضوع البحث وهي كالآتي:-

1-دراسة صديقة على أحمد:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلبة والطالبات والمسؤولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين شمس، واستخدمت الباحثة مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط الرياضي لجمع البيانات وبلغت عينة البحث 600 طالبا وطالبة ومستولي النشاط الرياضي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي بين الطلبة والطالبات لصالح الطلبة وكذلك بين المسؤولين عن الجامعة والمسؤولين عن النشاط الرياضي بالكلية.

2-دراسة طارق محمد بدر الدين:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على نوعية الاتجاهات نحو التربية الرياضية لدى طالبات المرحلة الثانوية في كل من ج.م.ع ودولة الإمارات العربية المتحدة وتحديد الفروق بينهما وتم تطبيق مقياس أو جنجتون للاتجاهات على 112 طالبة بين طالبات المدارس الثانوية بمحافظة الإسكندرية ب.ج.م.ع وعلى 111 طالبة من طالبات المدارس الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة وأسفرت النتائج على تميز كل من طالبات المدارس الثانوية بمحافظة الإسكندرية ب.ج.م.ع ودولة الإمارات العربية بالاتجاهات ايجابية نحو التربية الرياضية، كما أن العديد من العوامل التي تؤثر في تشكيل نوعية الاتجاهات نحو التربية البدنية.

3 -دراسة إبراهيم حجاب:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلاب والدارسين نحو ممارسة الأنشطة البدنية بكلية المعلمين بالمدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية، واشتملت عينة البحث على 100 طالب ودارس، واستخدم مقياس كينون للاتجاهات نحو النشاط البدني، وأسفرت النتائج عن إن هناك فروق داله إحصائيا بين الطلاب والدارسين في الاتجاهات نحو النشاط البدني لصالح الطلاب، وكان ترتيب النشاط البدني كخبرة اجتماعية، خفض التوتر، التفوق الرياضي، كخبرة توتر ومخاطرة، كما أسفرت على أن هناك اتجاهات غير ايجابية بين الطلاب والدارسين نحو النشاط البدني للصحة واللياقة.

-التعليق على الدراسات السابقة:

- هذه الدراسات ألقى الضوء على الكثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد موضوع البحث، حيث لم يجد الباحثان في حدود علمهما وحدود المسح المكتبي التي قاما بها إي دراسات سابقة قد تمت على الفتيات الممارسات للنشاط الرياضي.

- كما ساعدت هذه الدراسات في تحديد منهجية البحث والإلمام الصحيح للخطوات الملائمة لصيغة إجراءات البحث كذلك تحديد أفضل الطرق الإحصائية الملائمة لمعالجة ما توصل إليه الباحثان من بيانات.

-إجراءات البحث :

1- **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمتها لطبيعة الدراسة.

2- **مجتمع البحث:** اشتمل مجتمع البحث على الفتيات الممارسات للنشاط الرياضي داخل الإقامات الجامعية بجامعة أم البواقي قد بلغ عدد الأندية (10) أندية .

3- **عينة البحث:**

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على (150) فتاة من الممارسات للنشاط الرياضي بالإقامات الجامعية وقد بلغت النسبة المئوية (50%) تقريبا من المجموع الكلي للفتيات الممارسات للرياضة.

والجدول التالي يوضح الفئات العمرية لعينة البحث:

جدول رقم(1) يوضح الفئات العمرية لعينة البحث .

الفئة	العدد
16-20	11
21-25	27
26-30	38
31-35	34
36-40	16
41-45	18
46-50	3
51-56	3

4-أدوات البحث :

تم استخدام (مقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي) مرفق (1)

المعاملات العلمية:

الصدق: - اعتمد الباحثان علي صدق المحكمين وذلك بعرض (الاستبيان) على مجموعة من الخبراء بمعاهد التربية البدنية وتم تعديل بعض العبارات لكي تتناسب مع نساء المجتمع الجزائري حيث اتفقوا على صلاحية الاستبيان في قياس (اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي) .

الثبات: للتحقق من ثبات استخدم الباحثان طريقة إعادة الاختبار وذلك بإعادة تطبيق القياس على عينة قوامها عشرة سيدات خارج العينة وإعادة تطبيق الاستبيان على نفس العينة بعد خمسة أيام لإيجاد معامل الارتباط بين القياسين حيث بلغت قيمة الارتباط (0.86) مما يدل علي أن الاستبيان ذو معامل ثبات عال.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء دراسة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث قوامها عشرة فتيات من الممارسات للنشاط الرياضي وذلك بهدف الوقوف على مدى استيعاب عبارات الاستبيان نحو ممارسة النشاط الرياضي.

الدراسة الأساسية:

قام الباحثان بأجراء الدراسة الأساسية على عينة البحث وذلك في الفترة من 01 مارس إلي 10 مارس 2013

المعاملات الإحصائية:

قام الباحثان باستخدام المعاملات الإحصائية الآتية وذلك لملائمتها لطبيعة البحث وهي :

1- التكرارات

2- النسب المئوية

عرض ومناقشة النتائج :

جدول رقم (2) يوضح التكرارات النسبة المئوية للعبارة الإيجابية للاستبيان .

ت	العبارة الإيجابية		أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
1	128	85.33	22	14.67	0	0	0	0
2	100	66.67	50	33.33	0	0	0	0
5	79	52.67	62	41.33	9	6	6	9
6	68	45.33	67	44.67	15	10	10	15
8	93	62.0	55	36.67	2	1.33	2	1.33
9	78	52.0	67	44.67	5	3.33	5	3.33
12	86	57.33	63	24	1	0.67	1	0.67
13	115	76.67	35	23.33	0	0	0	0
17	66	44.0	83	55.33	1	0.67	1	0.67
18	66	44.0	83	55.33	1	0.67	1	0.67
21	39	26.0	111	74	0	0	0	0
22	90	60.0	50	33.33	10	6.67	10	6.67
25	104	69.33	45	30	1	0.67	1	0.67
26	103	68.33	42	28	5	3.33	5	3.33
28	134	89.33	16	10.67	0	0	0	0
29	144	69.0	6	4	0	0	0	0
32	67	44.67	83	55.33	0	0	0	0
33	98	65.33	44	29.33	8	5.33	8	5.33
34	121	80.67	29	19.33	0	0	0	0
35	130	86.67	20	13.33	0	0	0	0
36	129	86.0	21	14	0	0	0	0

يتضح من الجدول (2) أن استجابات عينة الدراسة تجاه العبارات الايجابية قد تراوحت النسب المئوية بين (1.33%-96%) من خلال إجابات الفتيات عينة الدراسة للعبارات الايجابية قيد الاستبيان فالعبارة الأولى جاءت بنسبة (85.33%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (14.67%) تحت بعد أوافق، والعبارة الثانية جاءت بنسبة (66.67%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (33.33%) تحت بعد أوافق، والعبارة الثامنة جاءت بنسبة (52%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (44.67%) تحت بعد أوافق، والعبارة التاسعة جاءت بنسبة (57.33%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (42.67%) تحت بعد أوافق، وكذلك العبارة الثانية والعشرون جاءت بنسبة (86%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (14%) تحت بعد أوافق.

ومن خلال هذه النسب التي جاءت مرتفعة إلى حد كبير فأثما تدلنا على معرفة تلك الفتيات بفوائد وأهمية الرياضة، كما أنها تشير انه من خلال ممارسة الرياضة قد تعرفن على الكثير من المعلومات الرياضية الخاصة بصحة الجسم ولياقته وخلوه من الأمراض، ويعزو ذلك الباحثان إلى إن للنشاط البدني دورا كبيرا يلعبه في تحسين الجانب الصحي والتمتع بالحياة والنشاط حيث يشير على ألبيك (1995) أن للرياضة تأثير على صحة الإنسان في جميع جوانبه وزيادة مقاومته للأمراض وإكسابه الرشاقة والقوام المعتدل ونجد إن العبارة الثامنة والعشرون جاءت بنسبة (89.33%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (10.67%) تحت بعد أوافق، وكذلك العبارة التاسعة والعشرون جاءت بنسبة (96%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (4%) تحت بعد أوافق، وكذلك العبارة الخامسة والثلاثون جاءت بنسبة (86.67%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (13.33%) تحت بعد أوافق، والعبارة السادسة والثلاثون جاءت بنسبة (86%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (14%) تحت بعد أوافق.

من خلال نسب هذه الاستجابات لعينة الدراسة نجد إن الموافقة قد كانت بنسبة (100%) حيث توزعت هذه النسبة بين موافق بشدة وموافق وهذا يرشدنا إلى التعرف على الدوافع التي دفعت بتلك السيدات إلى الممارسة الرياضية حيث كانت لاكتساب اللياقة والمرونة والقوة للجسم كما كان للرياضة الفضل في شعورهن بالنشاط والحياة ويعزو ذلك الباحثان إلى أهمية ممارسة الرياضة والدور الحيوي الذي تقوم به سواء من الناحية البدنية أو النفسية، حيث يؤكد (محمد الحماحي) على إن الرياضة مظهر تربوي يعود على الفرد والمجتمع بالنفع والتقدم، بما لها من دور حيوي في تطوير الصحة، وتحقيق السعادة وتأخير أعراض وظاهر الشيخوخة.

ويتبين لنا من خلال العبارة الخامسة حيث جاءت بنسبة (54.67%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (41.67%) تحت بعد أوافق، والعبارة السادسة جاءت بنسبة (45.33%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (44.67%) تحت بعد أوافق.

مما يدل على إن الرياضة قد ساعدت تلك الفتيات عينة الدراسة من الناحية الاجتماعية على تكوين العديد من الصداقات ويزداد شعورها بذاتها وكذلك حبها وانتمائها وولائها لكل من حولها في البيت أو العمل أو مع كل ما يحيط بها حيث يؤكد (جلال العبادي وآخرون) على أن الرياضة هي وسيلة لتنمية العلاقات الاجتماعية وزيادة التفاعل والتكيف الاجتماعي مع الآخرين فالإنسان بموجب هذه التفاعلات وممارسة النشاط الرياضي يعمل ذلك على رفع مستوى أدائه في العمل وفي الحياة بشكل عام. كما تؤكد (ساندرا وسينسر) بأن للرياضة دورا كبيرا في تغيير وتطوير المجتمع وهذا يتطلب تفاعل وتكيف الأفراد اجتماعيا مما يؤثر ذلك ايجابيا على أداء الفرد وإنجازاته في ميدان عمله الاجتماعي أو الرياضي وكلما كان مستوى التكيف، والتفاعل عاليا وكبيرا كلما كانت نتائج العمل والإنجازات أفضل وبمستوى عالي أيضا.

إما العبارة الثانية عشر جاءت بنسبة (57.33%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (42%) تحت بعد أوافق، والعبارة الثالثة عشر جاءت بنسبة (76.67%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (23.33%) تحت بعد أوافق، والعبارة السابعة عشر جاءت بنسبة (44%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (55.33%) تحت بعد أوافق، والعبارة الخامسة والعشرون جاءت بنسبة (69.33%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (30%) تحت بعد أوافق، والعبارة الثالثة والثلاثون جاءت بنسبة (65.33%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (29.33%) تحت بعد أوافق.

فمن خلال العرض السابق نجد أن ارتفاع النسب يدلنا على مدى ارتباط النشاط الرياضي بالجانب النفسي، حيث أكدت لنا عينة الدراسة انه من خلال ممارستها للرياضة زادت قدرتهن على التخلص من التوتر العصبي والنفسي، والقدرة على التحكم في الانفعالات، الإحساس بالذات، وكذلك تنمية بعض القيم الخلقية المرغوبة لديهن حيث كانت الرياضة متعة لديهن، ويعزو ذلك الباحثان إلى أن النشاط الرياضي يعمل على زيادة مقدرة الجسم على القيام بالعديد من الأعمال، وكذلك يتخلص الجسم من أي توترات عصبية و نفسية مما يزيد من الإحساس بالثقة بالنفس، والإقبال على الحياة والشعور بالذات لديهن.

اما العبارة الثامنة عشر فجاءت بنسبة (44%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (55.33%) تحت بعد أوافق، والعبارة والرابعة والثلاثون جاءت بنسبة (80.67%) تحت بعد أوافق بشدة، وبنسبة (19.33%) تحت بعد أوافق .

حيث دلت على زيادة الإحساس لديهن من خلال ممارسة الرياضة بحسن المظهر الجمالي وزيادة الإحساس بالجمال حيث يؤكد (فاروق عبد الوهاب) ان ممارسة الرياضة تساعد على التخلص من الكثير من المشاكل الصحية والنفسية فتبدو متمتعاً بالصحة والرشاقة والجمال .

جدول رقم(3) يوضح التكرارات و النسبة المئوية للعبارة السلبية في الاستبيان

ت	العبارة السلبية					
	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
	ك	%	ك	%	ك	%
3	6	4.67	13	8.67	130	86.67
4	46	30.67	58	38.67	46	30.67
7	57	38	43	28.67	50	33.33
10	16	10.67	34	22.67	100	66.67
11	23	15.33	37	24.67	90	60
14	0	0	15	10	135	90
15	36	24	51	34	63	42
16	28	18.67	61	40.67	61	40.67
19	45	30	55	36.67	50	33.33
20	53	35.33	30	20	47	44.67
23	38	25.33	18	12	94	62.67
24	46	30.67	16	10.67	88	58.67
27	46	30.67	83	55.33	21	14
30	46	30.67	28	18.67	76	50.67
31	0	0	3	2	147	98

يتضح من خلال الجدول رقم(3) أن استجابات عينة الدراسة تجاه بعض العبارات السلبية قد حازت على نسبة كبيرة تحت بعد (لا أوافق) حيث تراوحت نسب هذه العبارات بين (50.67%-98%)، فنجد أن العبارة الواحد وثلاثون بنسبة (98%)، والعبارة الرابعة عشر جاءت بنسبة (90%) أما العبارة الثالثة فجاءت بنسبة (86.67%)

ويتضح لنا من خلال هذه النسب أن عدم موافقة الفتيات عينة الدراسة على هذه العبارات بتلك النسب يدل على الوعي والمعرفة والقيمة الصحيحة للرياضة لديهن، ويعزو بذلك الباحثان إلى أن اتجاهات الفتيات نحو ممارسة الرياضة لم ينبع من فراغ ولكن من خلال معرفتهن بأهمية الرياضة تجاه الصحة والجسم وأنهن على علم بدور النشاط تجاه الصحة العامة ورفع اللياقة البدنية لديهن. أما العبارة العاشرة فكانت بنسبة (66.67%) أما العبارة الحادية عشر فجاءت بنسبة (60%) والعبارة الثالثة والعشرون جاءت بنسبة (62.67%) أما العبارة الرابعة والعشرون فجاءت بنسبة (58.67%) وذلك تحت بعد (لا أوافق) .

وهذا يؤكد على زيادة القدرة على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات ، فالنشاط الرياضي يخلق توازنا في حياة الفرد في النواحي البدنية والنفسية ، ويزيد من تحكمه وضبطه لانفعالاته، أما العبارة الحادية عشر فقد أوضحت لنا بأنه قد زاد الوعي عند بعض الأسر الليبية تجاه الرياضة مما لا يمنعهن عن ممارسة الرياضة وذلك بنسبة (60%).

ويتضح أيضا من الجدول رقم(3) أن استجابات عينة الدراسة تجاه بعض العبارات السلبية كانت تحت بعد (أوافق بشدة) حيث تراوحت النسبة بين (4.67%-35.33%) وتحت البعد(أوافق) حيث تراوحت النسبة بين (8.67%-55.33%) فالعبارة السابعة والعشرون جاءت بنسبة (30.67%) تحت بعد أوافق بشدة وعلى نسبة (55.33%)تحت بعد (أوافق). حيث يدل ذلك على ارتفاع تكاليف الأدوات والأجهزة الرياضية فهي ظاهرة واضحة وذات تأثير كبير على قلة الممارسة الرياضية لدى بعض الفتيات . أما العبارة الرابعة فجاءت بنسبة (30.67%) تحت بعد (أوافق بشدة) وبنسبة (38.67%)تحت بعد أوافق، أما العبارة السادسة عشر فجاءت بنسبة (18.67%) تحت بعد (أوافق بشدة) وبنسبة (40.67%) تحت بعد أوافق، وجاءت العبارة الخامسة عشر بنسبة (24%) تحت بعد (أوافق بشدة) وبنسبة (34%) تحت بعد أوافق.

حيث تدل على إن ظروف الحياة وبعض العادات والتقاليد وعدم التشجيع الكافي ما زال يؤثر سلبا على المرأة ويقلل من فرص إقبالها على ممارسة الرياضة. أما العبارة السابعة فجاءت بنسبة (38%) تحت بعد (أوافق بشدة) وبنسبة (28.67%) تحت بعد أوافق، وجاءت العبارة التاسعة عشر بنسبة (18.67%) تحت بعد (أوافق بشدة) وبنسبة (40.67%) تحت بعد أوافق .

مما يدل على عدم الاهتمام الكافي من قبل وسائل الإعلام بالنشاط الرياضي للفتيات ، وكذلك العبارة رقم(19) التي توضح عدم المعرفة الكافية لأنسب أنواع الرياضة، ويعزو الباحثان ذلك إلى انه ربما يكون لوسائل الإعلام دورا هنا حيث تستطيع أن توجه الفتيات إلى انسب أنواع الرياضات من خلال العديد من البرامج والمقالات المشوقة لهن، حيث ترى الباحثتان إن وسائل الإعلام لا تضع النشاط الرياضي للمرأة ضمن أولوياتهم ، وبالتالي لا يقومون بعرض الأنشطة والتمارين الرياضية الخاصة يهن، ومحاولة زيادة الوعي لديهن بأهمية الرياضة بالإضافة إلى عدم وجود المادة العلمية التي يمكن بثها عبر وسائل الإعلام.

الاستنتاجات :

أولا النتائج الخاصة بالعبارات الايجابية:

- 1- تتمتع الفتيات عينة البحث بوعي وثقافة رياضية عن أهمية وفوائد ممارسة الرياضة.
- 2- استطاعت العديد من الفتيات من خلال ممارسة الرياضة زيادة المعلومات والمعارف الرياضية بشكل عام، و بصحة الجسم ولياقته والوقاية من الأمراض بسبب ممارسة الرياضة بشكل خاص .
- 3- هناك دوافع نفسية نحو ممارسة المرأة للرياضة ، حيث تنوعت ما بين اكتساب اللياقة من اجل الصحة والمرونة أو القوة للجسم بشكل عام وكذلك الشعور بالنشاط والحيوية
- 4- ساعدت الرياضة السيدات علي التكيف والتفاعل والاجتماعي وتكوين صداقات مع الآخرين .
- 5- استطاعت الرياضة إن تزيد القدرة لديهن علي ضبط النفس والانفعالات وكذلك الإحساس بالذات وزيادة المتعة لديهم
- 6- ومن النتائج الهامة التي أوضحتها الاستبيان انه زاد لدي الفتيات الإحساس بالجمال وحسن المظهر الجمالي الذي كان له الدور الأكبر في زيادة الثقة بالنفس لديهم والاقبال علي الحياة .

ثانياً النتائج الخاصة بالعبارات السلبية :

- 1- كان لارتفاع تكاليف الأدوات والأجهزة الرياضية عاملاً هاماً في الإقلال من فرص ممارسة بعض السيدات للرياضة
- 2- تأثرت ممارسة الرياضة لدي بعض الفتيات عينه الدراسة ببعض العادات والتقاليد وكذلك بعض ظروف الحياة التي كان لها الأثر سلباً في الإقبال علي ممارسة النشاط الرياضي .
- 3- اتفقت معظم الفتيات عينة البحث علي أن وسائل الإعلام لا تعطي القدر الكافي لتقديم البرامج الخاصة بالرياضة للفتيات .
- 4- عدم المعرفة الكافية من قبل عينة البحث بأنسب أنواع الرياضيات التي تناسبها ويمكن إن ممارستها .

التوصيات :

- 1- دعم الأندية بالأجهزة والمعدات الرياضية لمنح الفرصة لأكثر عدد ممكن من السيدات للممارسة الرياضية بأسعار مخفضة.
- 2- ضرورة الاهتمام بفئة السيدات في المجتمع سواء في الجامعات أو الهينيات المختلفة وتوضيح أهمية الرياضة لهن .
- 3- الاهتمام من جانب وسائل الإعلام بالرياضة للسيدات بتقديم البرامج وانسب أنواع الرياضيات التي يمكن إن ممارستها و إصدار مطبوعات وكتيبات خاصة لتوعية السيدات لأهمية فوائد الرياضة علي الصحة.
- 4- محاولة توعية الأسرة علي ضرورة ممارسة المرأة للرياضة ، لما لها من أثار ايجابية عليها .
- 5- توجيه الاهتمام بالسيدات الغير متعلمات لزيادة توعيتهن بأهمية الممارسة الرياضية .

- المراجع العربية

- 1- إبراهيم السيد حجاب: اتجاهات الطلاب نحو ممارسة الأنشطة البدنية بكلية المعلمين بالمدينة المنورة بالملكة العربية السعودية،المؤتمر العلمي " واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية"جامعة الإمارات العربية المتحدة ،كلية التربية، قسم التربية الرياضية1999.
- 2- أنيسة علي محمد الهيتمي: تقرير عن الأنشطة الرياضية المدرسية بدولة قطر،المؤتمر العلمي الدولي الثالث،رياضة المرأة وعلوم المستقبل بين التأثير والتأثر،جامعة الإسكندرية،1999 .

- 3- جلال العبادى وآخرون: علم الاجتماع الرياضي، مطابع وزارة التعليم العالي، بغداد، 1989.
- 4- شكري عباس: التعليم والتنمية الاجتماعية والسياسة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس، 1990.
- 5- طارق محمد بدر الدين: دراسة مقارنة للاتجاهات نحو التربية الرياضية بين طالبات المدارس الثانوية بمحافظة الإسكندرية ب.ج.م.ع والمنطقة الشرقية بدولة الإمارات العربية، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، العدد الثامن عشر، 1993.
- 6- على فهمي البيك: الندوة العربية الثانية حول المرأة والرياضة، جامعة الدول العربية، الإسكندرية، 2004
- 7- فاروق عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية، المكتبة الرياضية، دار الشروق، 1995.
- 8- محمد على زايد: بعض العوامل المؤثرة في اتجاهات طلاب جامعة الفاتح نحو النشاط الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الفاتح، 2007.
- 9- محمد محمد الحماحي: الرياضة للجميع، الفلسفة، والتطبيق، مركز الكتاب للنشر بالقاهرة 1997
- 10- محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز: الترويج بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

المراجع الأجنبية

champion women Corbin,C,B: Attitude toward physical Activity of 15-
Document 1975. Basketball player Research

University, students, Dotsen,C.: Values of physical Activity by Male, 16
Res.Quar 43 (2), 1972
17Sander,E.D.&-

Whit,G.B.,: soil investigation physscal Educachon and Sport,
lepus&Book,London, 1979.

-Synder,E.E.G: &81

spreitzer,E.,: socialAspects sport,perentice-hill Inc.,Englewood
cliffs,new terseym 1975.

المرافق:

ت	العبارات الايجابية	أوافق بشدة		أوافق		لا أوافق	
		ك	%	ك	%	ك	%
1	ممارسة الرياضة تساعد على اكتساب القوام المعتدل	128	85.33	22	14.67	0	0
2	ممارسة الرياضة تجعل الجسم أكثر كفاءة وتكسبه مناعة ضد الأمراض	100	66.67	50	33.33	0	0
5	أمارس الرياضة لتكوين الصداقات	79	52.67	62	41.33	9	6
6	ممارسة الرياضة تنمي روح الولاء والانتماء	68	45.33	67	44.67	15	10
8	ممارسة الرياضة وسيلة للإلمام بالمعارف معلومات الخاصة بالجسم	93	62.0	55	36.67	2	1.33
9	ممارسة الرياضة وسيلة لاكساب ثقافة رياضية عامة	78	52.0	67	44.67	5	3.33
12	ممارسة الرياضة تساعد على التخلص من التوتر العصبي والنفسي	86	57.33	63	24	1	0.67
13	ممارسة الرياضة تنمي صفة الإحساس بالذات	115	76.67	35	23.33	0	0
17	ممارسة الرياضة تنمي القيم الخلقية المرغوبة	66	44.0	83	55.33	1	0.67
18	ممارسة الرياضة تساعد على حسن المظهر الجمالي	66	44.0	83	55.33	1	0.67
21	أجد أن مقالات وكتب الرياضة مشوقة	39	26.0	111	74	0	0
22	يمكن معرفة الكثير من المعلومات الرياضية من خلال ممارسة النشاط الرياضي	90	60.0	50	33.33	10	6.67
25	ممارسة الرياضة متعة للنفس	104	69.33	45	30	1	0.67
26	ممارسة الرياضة تجعلني اتصف بالمرح	103	68.33	42	28	5	3.33
28	أمارس الرياضة للمحافظة على لياقتي البدنية	134	89.33	16	10.67	0	0
29	ممارسة الرياضة تكسب جسمي لياقة ومرونة	144	69.0	6	4	0	0

0	0	55.33	83	44.67	67	32	ممارسة الرياضة تساعدني على عدم الإفراط في الطعام
5.33	8	29.33	44	65.33	98	33	ممارسة الرياضة تتيح الفرصة للتحكم في الانفعالات
0	0	19.33	29	80.67	121	34	ممارسة الرياضة تعطي الإحساس بالجمال
0	0	13.33	20	86.67	130	35	ممارسة الرياضة تساعد على إكساب جسمي القوة
0	0	14	21	86.0	129	36	ممارسة الرياضة تزيدني نشاطا كبيرا وتجعلني اقبل على العمل بحيوية
لا أوافق		أوافق		أوافق بشدة		ت	العبارات السلبية
%	ك	%	ك	%	ك		
86.67	130	8.67	13	4.67	6	3	ممارسة الرياضة تقلل من الطاقة الجسمية
30.67	46	38.67	58	30.67	46	4	العادات والتقاليد التي تحكم الأسرة الليبية تحول دون ممارستي الرياضة
33.33	50	28.67	43	38	57	7	عدم اهتمام الإعلام بالنشاط الرياضي للسيدات
66.67	100	22.67	34	10.67	16	10	ممارسة الرياضة تجعلني اقل قدرة على ضبط النفس
60	90	24.67	37	15.33	23	11	تعرضي للوم الأسرة يقلل من اقبالى على ممارسة النشاط الرياضي
90	135	10	15	0	0	14	ممارسة الرياضة مضبعة للوقت
42	63	34	51	24	36	15	عدم التشجيع الكافي يقلل من اقبالى على

الممارسة الرياضية						
40.67	61	40.67	61	18.67	28	16
ظروف الحياة العصرية تقلل من اقبالى على ممارسة الرياضة						
33.33	50	36.67	55	30 .	45	19
عدم معرفتي لأنسب أنواع الأنشطة الرياضية التي تناسبني						
44.67	47	20	30	35.33	53	20
عدم التقدير للرياضة لا يعطى دافعا لممارستها						
62.67	94	12	18	25.33	38	23
عدم وجود حوافز لممارسة النشاط الرياضي						
58.67	88	10.67	16	30.67	46	24
ممارسة الرياضة تحدث بعض تشوهات القوام						
14	21	55.33	83	30.67	46	27
ارتفاع تكاليف الأدوات الرياضية تحول دون ممارستي للرياضة						
50.67	76	18.67	28	30.67	46	30
ممارسة تحتاج لمجهود بدني أكبر من طاقتي						
98	147	2	3	0	0	31
ممارسة الرياضة لا تساهم في صحة الجسم ولياقته						