

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التربية الحركية



رقم:.....

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي
العنوان

عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء لمدينة الوادي

بحث مسحي أجري على بعض النساء لمدينة الوادي

تحت إشراف:
د. لزنك أحمد

من إعداد:
- هجيرة صالح

السنة الجامعية : 2020 / 2021

الأهداء

أولا وقبل كل شيء الحمد والشكر لك ربي وعلى توفيقك لي ووصولي لهاته المرحلة والتي هي من أمنياتي شكرا يا رب

ثانيا الشكر لكما والدائي وعلى جهدكم وتعبكم فلولاكم لم أكن وثالثا الشكر لكم أساتذتي الأفاضل عامة والشكر لك أستاذي والمشرفون لذك أحمدا خاصة سأقدم لك شكري طوال هذه الخمس سنوات لم تكن فقط أستاذ بل كنت بمثابة الأب الثاني لم ولن أنسى فضلك وحرصك علي ودعمك لي حفظك الله ورحمك وأعطاك أفضل ما تتمنى ومدد لك فوق العمر عمرا .

بعد كل هذا الجهد والتعب والجد والإرادة القوية من أجلي يا أمي يا وردة عمري بعد كل تشجيعي هذا أهديكي نجاحي أهديكي هذا العمل من بعد مشقة نور الله دربكي وحفظي من كل سوء ،

أهدي عملي هذا الي من كرس حياته الي اسعادي الي من أحسن تربيتي وتعليمي الي من تعبه معي الي اخر لحظة من مشواري الدراسي الي أغلني ما أملك "أيي الغالي" حماك الله لي يا سند حياتي.

أهدي عملي الي اخوتي ومن دون أن أنسى أخي سفيان فمثلا أقول "كتابك كتابك فمن لا كتابه له كساح الي الظلام بلا مصباح" فمن حقبي اليوم أن أقول "أذاك أذاك فمن لا أخ له كساح الي الهيجا بلا سلاح" شكرا أخي حفظك الله وأناز حياتك وموضوعك بالأفضل. ان شاء الله

وفني الأخير لم يبق لي الا أن أشكر زميلتي وصديقة المشوار الدراسي الي من وجدت فيها حنان الأخت الي من تجتمع فيها الشجاعة والتواضع وطيبة القلب "مكي عائشة" كل تحياتي لكي وفقكي الله الي الأفضل أيتها اللبوة.

وأخرا كانت كلمات من قلبه دون مجاملة.

التشكرات

اللهم لك الحمد حمد كثيرا طيبا مباركا فيه و لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم سلطانك،
و كذلك لك الشكر على ما أنعمت علينا من قوة و صبر لإنهاء هذا العمل.
أتوجه بالشكر الجزيل للمشرف "الزنگ أحمد" الذي سهل لي طريق العمل و لم يبخل علي بنصائحه
القيمة و توجيهاته، و كان نعم المشرف و نعم الأستاذ.
كما أتقدم بالشكر إلى جميع الأساتذة الذين أشرفوا على تدريسي خلال 05 سنوات، و لكل من
ساهم بالكثير أو القليل من قريب أو من بعيد لإخراج هذا العمل المتواضع.

قائمة المحتويات:

الصفحة	العناوين
.....	الإهداء.....
.....	التشكرات.....
.....	قائمة الجداول.....
التعريف بالبحث	
..... أ-ب	مقدمة البحث.....
05.....	1- إشكالية البحث.....
06.....	2- أهداف الدراسة.....
06.....	3- فرضيات الدراسة.....
06.....	4- أهمية البحث و الحاجة له.....
06.....	5- أسباب اختيار الموضوع.....
07.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
07.....	7- الدراسات المشابهة.....
08.....	8- صعوبات البحث.....
09.....	9- الخلاصة.....

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
37	السن	01
37	الحالة الاجتماعية	02
38	المواطن	03
38	درجة التعليم	04
39	المهنة	05
39	رأي الاسرة اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية	06
40	رأيكي الشخصي تجاه ممارسة الأنشطة الرياضية	07
41	إذا كنت تمارسين الرياضة فما هو الهدف الرئيسي	08
41	إذا كان الجواب بنعم فأين تمارسين الرياضة	09
42	تتم ممارستك للرياضة التي تفضلينها تحت اشراف أو توجيه	10
43	في حالة إجابة بنعم فيكون الاشراف من	11
43	إذا كنت لا تمارسين أي نوع من أنواع الرياضة	12
46-44	فماهي أسباب ذلك	13

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة إذا كان هناك عزوف النساء عن الممارسة الرياضية بمدينة الوادي تحت عنوان:

(عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء لمدينة الوادي) الغرض من الدراسة: هو أن معظم نساء مدينة الوادي يعرفن عن ممارسة الرياضة، وتحتوي العينة على 30 امرأة.

الأداة المستخدمة: استمارة استبيان، أهم استنتاج يبين أن معظم النساء بمدينة الوادي يزاولن ممارسة الرياضة وذلك لعدة أسباب منها (مشاكل مادية بالدرجة الأولى، انشغالهن بوظائفهن بالدرجة الثانية)

اقتراح: توفير الإمكانيات المادية والمعنوية، وتوعية الأسرة بأهمية ممارسة المرأة للرياضة.

STUDY SUMMARY IN English

The purpose of this study is to find out if most women in El-Oued state are reluctant to exercise, this simple is: 30 women from the municipality of regedit and the municipality.

Most of the women in El-Oued state do not practice sports for a number of reasons (primarily material problem and their preoccupation with their second-class occupations).

The proposal: to provide material and moral possibility and to educate the family about the importance of women exercise in sports.

مقدمة

مقدمة:

لقد حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الأخيرة وذلك نظرا لازدياد الوعي بأهمية الدور الذي يمكن للمرأة أن تقوم به في سبيل الارتقاء بالمجتمع من نواح عديدة. ولا شك أن موضوع المرأة يستحق مساحة أكبر من الاهتمام كلما ازداد الوعي العام باتجاهات التنمية الشاملة التي تبدأ من الأسرة والمحيط الاجتماعي وتنتهي بالنواحي الثقافية والرياضية والاقتصادية والسياسية. إذ لا ينبغي إهمال دور المرأة في عمليات التنمية المختلفة وذلك لأنها تمثل نصف المجتمع وأكثره تأثيرا في البنية الاجتماعية عموما.

والرياضة ليست نشاطا حديثا أو مستجدا وإنما هي ضاربة بجذورها في أعماق تاريخ الحياة البشرية فلقد مارس الإنسان (ذكرا أو أنثى) الرياضة منذ الميلاد فالحبو ثم المشي وبعد ذلك الركض كل هذه الممارسات هي أنواع من الرياضة، ليس ذلك فحسب بل إن البحث عن متطلبات العيش كالمأكل والمشرب والمأوى هي عبارة عن أنشطة رياضية متنوعة سواء أكانت عن طريق الصيد أم تشييد المسكن أم توفير الملابس. وفي العصر الإسلامي الزاهي فقد اعتمدت الفتوحات الإسلامية المظفرة على أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالفرسية والرمية والمبارزة والركض والمشى، كذلك فلقد كان المصطفى عليه الصلاة والسلام يسابق زوجه عائشة فقالت رضي الله عنها: "خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره وأنا لا أحمل اللحم ولم أبرد اللحم وبدنت فخرجت معه في بعض أسفاره فقال للناس تقدموا فتقدموا فسبقته، فسكت عني حتى إذا حملت اللحم وبدنت فخرجت معه في بعض أسفاره فقال للناس تقدموا فتقدموا ثم قال تعال حتى أسابقك فسبقني فجعل يضحك وهو يقول: هذه بتلك"

ولقد اكتشف الطب حديثا أن الرياضة تعد علاجا وقائيا للعديد من الأمراض المستعصية التي تصيب الرجل والمرأة لذا أصبحت الوصفة الطبية الأولى كونها تنشط الدورة الدموية وتذيب الدهون بأنواعها وتساعد بالتالي على القضاء على السمنة والتي باتت داء العصر كما وتساهم في الحفاظ على مستوى السكر والضغط وعضلات الجسم المختلفة والى غير ذلك من الفوائد العديدة والمتنوعة التي يجنيها الجسم البشري اثر ممارسته للنشاط الرياضي. وبالإضافة الى كل ما سبق فهي العامل الأول وراء المحافظة على الرشاقة والجمال والحيوية، ناهيك عن كونها أضحت من شواهد رقي الشعوب وتقدم الأمم والتي تستند في التنمية والتطوير على الأسس العلمية والثابت المدروسة.

فالرياضة هي عبارة عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول الى ما يسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية.

وهناك من عرفها بأنها عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز أو تطوير المهارات، واختلاف الأهداف، اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات بالإضافة الى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم. وكذلك هي مصطلح متعدد التعاريف والمعاني. وبالمختصر المفيد أن الرياضة تهدف بها انشاء فرد صالح في المجتمع.

إن الهدف الأساسي من دراسة هذه الظاهرة الاجتماعية هو إدراك ما يجري في المجتمع فدراسة الرياضة تكون لها تأثيرات خارجية التي يعيش فيها المجتمع ومن هذه العوامل نذكر (العادات، التقاليد، العائلة...)

ومن هنا رأينا أنه من الأحسن التركيز حول الرياضة النسوية حيث أن مادة التربية البدنية والرياضية لها مكانة خاصة في القوانين التشريعية لكن ما جعلني أبحث في هذا المجال أن هذه المادة لم تلقى أي

اهتمام من قبل التلميذات ومعظم النساء فكان من الأهم البحث عن العوامل الاجتماعية والأسباب وعوائق التي جعلت المرأة ألا تمارس الرياضة ولا تلتفت لهذا الاتجاه حتى تأخذ منه موقفاً.

وقد سبق وظهر العديد من البحوث والدراسات التي احتوت على الرياضة النسائية وعلاقة المرأة بالرياضة وتناولت عناوين متشابهة في مجالها الاجتماعي ومن تلك العناوين وجدت "أسباب عزوف الاناث عن ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على الرياضة النسوية" فعزوف النساء عن ممارسة الرياضة نتيجة غياب الثقافة الاجتماعية الرياضية.

ومن هذا سعت أغلب الدول الى تطوير مستويات الرياضة لتصل الى أعلى مستوى، بحيث أصبحت الرياضة الدليل على التقدم والتطور وازدهار الأمم ولا نصل الى ذلك الا من خلال العمل والجهد في هذا الجانب ويجب أن يتجسد في الرياضة قيم الأخلاق والتربية والثقافة.

الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث:

ان مشاركة المرأة في برامج النشاط الرياضي يعتبر مظهرا من مظاهر التقدم الحضاري في أي مجتمع لما للنشاط الرياضي من آثار إيجابية معترف بها على الصحة العامة واللياقة البدنية والنفسية للمرأة وانعكاس هذه الآثار على الأسرة والمجتمع ككل من خلال دور المرأة في المشاركة. وقد أصبح اشتراك العنصر النسائي في الدورات الرياضية عاملا حاسما ومؤثرا.

وإذا كنا نعتز كمسؤولين بأهمية دور المرأة في الحياة ونؤمن بأنها نصف المجتمع فعلينا أن نوازن بين حقوق هذا النصف والنصف الاخر في كل الأمور الحياتية والتي من بينها ممارسة الأنشطة الرياضية

فالتربية البدنية والرياضية في عصرنا الحالي تعد ظاهرة ثقافية وحضارية واجتماعية يمكننا من خلالها تقييم وقياس مدى تقدم وازدهار الأمم وتطور الشعوب، فمنذ تقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى قدرات الدولة المادية، حيث بذلت الدولة الجزائرية جهودا في تطوير التربية البدنية والرياضية.

تعتبر الألعاب الرياضية علاجا حيا للقيود التي تفوضها الحياة الاجتماعية وهي بطرقها الجديدة وبأوضاعها الحديثة عامل مهم في بناء كيان الأمة الذي أصبح من الضروري أن تكون الألعاب الرياضية تلائم التلاميذ حسب رغباتهم وميولهم حتى تصبح محببة لديهم وغير مرهقة وتحقق الأهداف المرجوة .

ولمعرفة مستوى النشاط البدني الممارس للسيدات أجريت أبحاث تشير الى وجود انخفاض كبير في مستوى ممارسة الرياضة والتي ترتبط بالصحة وخاصة بولاية الوادي.

وعند زيارتنا لعدة نوادي لاحظنا عزوف المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي على الرغم من أهميتها وفائدتها من الجوانب الصحية والبدنية والنفسية للمرأة ولجميع المراحل العمرية، وهذا السبب الذي دفعنا للقيام بهذا البحث والمتمثل في عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء بمدينة الوادي وهذا مايقودنا الى التساؤل التالي: ماهي عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء بمدينة الوادي.

2- أهداف الدراسة :

- معرفة معوقات ممارسة النشاط الرياضي لدى بعض النساء
- ابراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة
- اقتراح الحلول للمشاكل التي تواجهها المرأة أثناء ممارستها للرياضة
- توعية المرأة بالفوائد التي تعود لها بممارسة الرياضة
- أسباب عزوف الاناث عن ممارسة الرياضة
- معرفة الأسباب الدينية والاجتماعية لنفور المرأة عن ممارسة الرياضة بمدينة الوادي

3 فرضيات الدراسة:

1-3 الفرضية العامة: تعدد العوائق التي تحول النساء عن ممارسة الرياضة مثل: (العوامل الدينية الوسط الاجتماعي.....)

2-3 الفرضيات الجزئية:

- الوسط الاجتماعي يحول دون ممارسة النساء للرياضة

- العوامل الدينية التي تعيق المرأة عن ممارسة الرياضة

4- أهمية البحث والحاجة له:

تكمن أهمية الدراسة التي تتبلور حول عوائق ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى بعض النساء في محاولة إيجاد الأسباب التي تمنع المرأة عن ممارسة الرياضة في حياتها اليومية، لكونها جزء مهم في المجتمع وهي من تلد نصف المجتمع وتربي النصف الآخر، فنظرا للمستوى الثقافي والتعليمي الا أنهم لا يمارسن الرياضة ولا يهتمن بها ولو حتى في المنزل، لهذا تتمحور لنا أهمية هذه الدراسة لكونها من أهم الدراسات التي أتناولها من الجوانب الاجتماعية للكشف على عوامل التي تمنع المرأة عن ممارسة الرياضة والمداومة عليها نظرا لفوائدها العديدة والمتنوعة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الأسباب الموضوعية: تتحدد الأسباب الموضوعية في كون الاشكال يمس النساء في الوسط البيئي والاجتماعي وتتلخص في النقاط التالية:

- ادراك المشاكل التي تواجه المرأة في الوسط البيئي والتي تعتبر العائق الذي يحول دون ممارستها للرياضة.
- معرفة فائدة وأهمية الرياضة في حياة المرأة اليومية.
- إيجاد الحلول التي تساهم في تشجيع المرأة لممارسة الرياضة

- الأسباب الذاتية:

نظرا لهذه الدراسة لاحظنا أن معظم النساء يعزفن عن ممارسة الرياضة، فأردنا معرفة الأسباب الشخصية والمبررات التي تعيق هذه الفئة عن ممارسة الرياضة، ومحاولة إيجاد أهم العوامل الدينية والاجتماعية وكذلك الثقافية التي تراها المرأة كعائق أمام ممارسة الرياضة، وهذا من خلال:

محاولة التعرف على العوائق الذاتية لممارسة النساء الرياضة عن طريق طرح الأسئلة المناسبة. محاولة اقتراح حلول بسرد فوائد الرياضة التي تساهم في تحفيز المرأة على ممارسة الرياضة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

تعريف عوائق:

لغة: من الفعل عاق يعوق وجمع كلمة عائق وهو الحاجز أو العقبة والمانع والحائل، وفلسفيا هو كل متغير يؤدي الى تراجع المعرفة وعدم حصول تقدمها.
اصطلاحا: هو كل ما يبعد الشخص عن ممارسة الرياضة.

تعريف الممارسة الرياضية:

لغة: من الفعل مارس يمارس مارس الشيء مراسا عالج يقال مارس الأمور والأعمال, تمرس بالشيء :احتك به وتدرّب عليه
اصطلاحا: هي المداومة على الرياضة وكثرة الاشتغال بها ومعالجتها وزوالها. والممارسة هي النشاط الدائم الذي توضع به مبادئ العلم أو الفن موضع التنفيذ.
التعريف الاجرائي لعوائق ممارسة الرياضة: هي الأسباب التي تمنع ممارسة الرياضة والعزوف عنها.

التعريف الاجرائي للرياضة النسوية: ان ممارسة المرأة للرياضة ليست نشاطا حديثا ومستجدا وانما هي ضاربة بجذورها في أعماق تاريخ الحياة البشرية، بحيث كانت العامل الأول وراء المحافظة على الجمال والرشاقة، وتحولت مع تقدم الأمم لتشكل أحد الأقطاب الرائدة في الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها وأشكالها من خلال ادماجها في البطولات العالمية والإقليمية والأولمبية. بحيث أصبحت تشارك في المنافسات والتظاهرات الرياضية الدولية وأعطيت لها نفس الأهمية مثل الرجل.(مخلوف،2016)

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

7- الدراسات المشابهة:

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

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

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

منهج البحث: من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث اعتمد على المنهج التجريبي على عينة من الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية لولاية تيارت والسوقر.

أهم نتيجة: أن النشاط الترويحي الرياضي عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما من وقت الفراغ وخاصة المعاقين حركيا تمنح لهم السرور والفرح.

الدراسة الثانية:

- مذكرة تخرج الباحثة بازين سلمى بعنوان "العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة"

- دراسة بقاعة المطالعة بالقطب الجامعي - شتمة - جامعة محمد خيضر بسكرة.

مشكلة البحث: ماهي العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات للرياضة

أهداف الدراسة:

- ابراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة

- كشف العوائق التي تحول الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة.

منهج البحث:

من خلال المشكلة المطروحة في هذه الدراسة اعتمدت الطالبة على المنهج الوصفي على عينة من الأشخاص على الطالبات الجامعيات لولاية بسكرة

أهم نتيجة:

رغم كل التغيرات الاجتماعية والثقافية ولو كانت سطحية سواء في مجال العمل أو في مجال الرياضة بصفة عامة تبقى المرأة في صراع ذاتي لا شعوري بين عالمين متناقضين (العالم الجديد وعالم الممنوعات)

8-صعوبات البحث:

- صعوبة جمع استمارات الاستبيان على النساء وجمعها .

- الضغط وضيق الوقت بين البحوث والامتحانات و التربص الميداني وكتابة المذكرة.

- قلة الدراسات المشابهة والسابقة للموضوع.

- قلة النوادي الرياضية بولاية الوادي.

9-الخلاصة:

تناولنا في هذا الجانب من البحث والذي يشمل الإشكالية وأسباب اختيار الموضوع وأهداف البحث والفرضيات وأهمية البحث والدراسات المشابهة وكذلك تحديد مصطلحات البحث لكي يستطيع القراء فهمها وفهم الموضوع.

الفصل الأول:
ممارسة المرأة
للرياضة

الفصل الأول

ممارسة المرأة للرياضة

- تمهيد.....12
- 1-نبذة تاريخية عن الرياضة.....13
- 2- أهمية ممارسة التمارين الرياضية.....13
- 3- المرأة والرياضة.....14
- 4- الرياضة النسوية.....15
- 5- الممارسة الرياضية النسوية في الإسلام.....15
- 5-1 حق المرأة في ممارسة الرياضة في الإسلام.....16
- 6- ممارسة النساء لرياضة.....17
- 6-1 ممارسة المرأة للرياضة.....19
- 7- أهمية ممارسة المرأة للرياضة.....19
- 8- المشاركة الرياضية النسوية في الجزائر.....20
- 9- خلاصة.....22

تمهيد:

المرأة هي نصف المجتمع ومربية الأجيال والمرأة التي تتمتع بكامل صحتها وقوتها تستطيع أداء رسالتها في الحياة بطريقة سليمة وبصورة أفضل مما ينعكس إيجابيا على المجتمع بالتقدم والازدهار.

أحدث التطور في المواقف والاعتقادات تحولا في الأسباب والظروف التي كان يتوقف عليها اشتراك النساء في الرياضة ففي معظم دول العالم سجلت الرياضة نموا وتطورا بفضل ظهور الثقافة والنشر ولم تكف الرياضة مدينة لوجودها الى أي اختراع اخر ولا تظهر الثقافة والنشر عادة الا عندما ينتقل نمط ثقافي من مجتمع الى اخر أو من طبقة الى طبقة أخرى من صلب المجتمع نفسه.

ومن المعروف أن ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر على مجموعة معينة من الأفراد أو جنس من الأجناس وأصبحت الرياضة حاجة ملحة ونوع من أنواع العلاج والتأهيل خصوصا عند المرأة لتكوينها الفسيولوجي ودورها الاجتماعي فان المرأة اليوم أصبحت تنافس الرجال في ممارسة الأنشطة البدنية إضافة الى حاجتها الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها ورشاقتها وحتى حالتها النفسية والانفعالية والاجتماعية . ولم تكن الرياضة النسوية العربية وليدة الصدفة بل شهدتها التاريخ وخط لها صفحات واسعة، اذا أن الرياضيات العربيات وعلى مر السنين أثبتن جدارتهن ومقدرتهن على مواكبة التطورات الرياضية وخوض غمار المنافسة في معظم الألعاب الرياضية وعلى اثر ذلك تكونت فرق وأندية ومنظمات للنساء واشتركت في المحافل المحلية والقارية والدولية والدليل على ذلك البطلة اللاعبة العراقية (ميساء حسين) واللاعبة (دانة حسين) وهما لاعبتا ساحة وميدان.

ويلاحظ بأن المرأة في المجتمع الأردني والعربي تؤدي دورها في جميع مجالات الحياة العامة وزاد نشاطها في كثير من المجالات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والرياضية ،الا أن ممارسة المرأة للرياضة ليس بالمستوى المطلوب لأسباب وعوامل متعددة على الرغم من وجود الأندية وتوفير المرافق الرياضية المختلفة . كما أنها تستطيع ممارسة التمرينات البدنية والرياضية في منزلها وعلينا أن نشير الى أن ممارسة المرأة للتمرينات البدنية والرياضية يمنحها فوائد كثيرة ومتعددة تنعكس إيجابيا على صحتها العقلية والبدنية والوظيفية والنفسية والاجتماعية، وبالتالي على أسرتها والمجتمع الذي تعيش فيه.

وهناك العديد من الظروف الاجتماعية الحضارية والقوانين الفدرالية في الولايات المتحدة الأمريكية دمجت خلال السبعينيات لتشجيع المشاركة الواسعة من قبل النساء والبنات في الرياضة التنافسية ان الرياضة تمثل طريقا واضحا جدا فيه تنافس وتندفع النساء ولذلك تظهر بوضوح العديد من المجالات التي تحيط بإنجاز المرأة بشكل عام داخل المجالات الرياضية في أميركا .

ان الجهود الرياضية من قبل المرأة لا تؤثر بالضرورة كونها مؤيد الأقوياء لحقوق المرأة حيث أنها وفي بعض الأحيان تتسابق لتتنسى الأسباب .

فيمرور الوقت فان الظاهرة المرتبطة بالنساء في الرياضة قد بحثت ونشرت وهناك العديد من المتغيرات المهمة قد حدثت في كيفية نظرة المجتمع للمرأة (للنساء) في الرياضة ولذلك فان نتائج تلك الدراسات تكون أقل فائدة .

1- نبذة تاريخية عن الرياضة النسوية:

فرضت كرة القدم النسائية نفسها على الساحة الرياضية بعد أن بدأ الاتحاد الدولي "الفيفا" بتنظيم كأس العالم لكرة القدم النسائية رسمياً كل أربع سنوات، ففي الصين عام 1991 م أقيمت أول الدورات، وحاز منتخب الولايات المتحدة على لقبها، وفي عام 1995 م بالسويد أقيم المونديال النسائي الثاني، وفازت بها النرويج، وفاز منتخب الولايات المتحدة الأمريكية بلقب الدورة الثالثة عام 1999 م بعد أن نظمها، وفي عام 2003 وبعد أن تقرر نقل البطولة من الصين إلى الولايات المتحدة الأمريكية بسبب تفشي وباء الالتهاب الرئوي كان وصول المنتخبين الألماني الذي حقق اللقب والسويدي إلى المباراة النهائية للبطولة تأكيدا واضحا على تعبير خريطة كرة القدم النسائية في العالم وكانت الكرة النسائية قد واجهت عراقيل في القرون الماضية حالت دون ظهورها على الساحة الرياضية مبكرا بالرغم من أنها الرياضة الشعبية الأولى في العالم، من أهم هذه العوائق الرفض المرتكز على ايديولوجيات بالغة الأصولية لم تساهم العلمانية العالمية آنذاك في التخفيف من أثره، ومساندة الاعلام بكافة قنواته.

وقد وجدت أصوات نادرة طالبت في ذلك الوقت بمزاولة النساء لهذه الرياضة، حالهن في ذلك حال بنات جنسهن ممن يمارسن الرياضات المختلفة مثل: التنس الأرضي وألعاب القوى، وأخيرا الكساد الاقتصادي والجماهيري الذي حد كثيرا من شيوعها في بريطانيا التي منعت النساء رسمياً من مزاولة هذه الرياضة لأربعين عاماً، مازالت التغطية الإعلامية للنشاط النسوي لكرة القدم لا تشكل 3 من مساحة الصفحات الرياضية في الصحف البريطانية بحسب دراسة أطلقتها مؤسسة الرياضة النسائية في بريطانيا عام 2003 م، مما أثر سلباً على نفسيات مزاولات هذه الرياضة (نايف مفضي الجبور 2012).

2- أهمية النشاط الرياضي بصفة عامة:

تكمن أهمية النشاط الرياضي في المحافظة على الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية والمحافظة عليها، فهذا كلام كثير ما سمعناه، ولكن المشكلة حينما لا نمارس النشاط الرياضي.. ماذا يمكن أن يحصل في زمن انتشرت فيه وسائل الراحة والرفاهية. هذا ما يمكن أن نطلق عليه أمراض عدم ممارسة النشاط الرياضي).

ومنها السكر والضغط والسرطان والروماتيزم (نتيجة زيادة وزن الجسم والتحميل على الركب والمفاصل السفلية من الجسم) وغيره الكثير الكثير.. والمشكلة ليست عند الرجال فقط.. بل المصيبة تكمن عند النساء.. الرجل يخرج من المنزل.. يتحرك في العمل.. يصعد السلالم.. الخ ولكن أغلب النساء تجلس في البيت.. الأكل والنوم وبالتالي زيادة الوزن.. فهي كالفنلة الموقوتة ممكن أن تنفجر في أي لحظة لا سمح الله.. من هنا تبدأ المشكلة هنالك الكثير من الأمراض التي تصاحب السمنة.. فمنها ما يتعلق بالكوليسترول (على مستوى الدم) ومنها ما يتعلق بالجهاز الدوري (القلب والرئتين).. (نايف المفضي الجبور 2012)

ونذكر كذلك من أهمية النشاط الرياضي أنه:

- يحسن النشاط الرياضي أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي.
- تساعد على تفادي أو الإقلاع من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- المحافظة على الوزن المناسب للفرد وانقاص الوزن الزائد.

- تقوية ورفع أداء (مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها).
- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها الى طاقة نافعة.
- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي من خلال التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الراحة ويقضي على الخجل.
- وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تساعد على التقليل من اثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية عند الكبر.
- توفر الرياضة فرصة لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.
- فرصة لإشباع رغبة حب الاستطلاع ولتأكيد الذات والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس.
- تنمي صفات مثل الأمانة والاخاء والتحكم في المشاعر والقيادة والتبعية والتلقائية والشجاعة والأصالة الطبيعية والصدق والعدالة والتعاون.
- التخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة.
- رفع مستوى العمليات العقلية.
- الروح الرياضية ناتج جانبي لممارسة الرياضة.
- تصل بالإنسان الى السعادة والفعالية والبهجة.
- تساعد على البقاء في مظهر جيد وعدم ظهور التجاعيد مبكرا.
- تكوين الاتجاهات الإيجابية.
- تساعد على الصبر والتحمل. (صباح عمر 2019)

3- المرأة والرياضة:

ان الرياضة تمثل طريقا واضحا جدا فيه تتنافس وتتدفع النساء ولذلك تظهر بوضوح العديد من المجالات التي تحيط بإنجاز المرأة بشكل عام. وكما يفعل الرجال بخصوص الارضاء الشخصي المتأصل في الرياضة.

ولذلك فمن المحتمل أن يطالب بفصل من عزل يكتب حول سيكولوجية المرأة في الرياضة معتمدا على الفرضيات غير الصحيحة في أن النساء في بعض الأشكال يختلفن نفسيا عن الرجال في أسباب تنافسهن وتأثير المنافسة فيهن.

فهناك أوجه تجابه قوية و واضحة في الأسباب التي تكمن وراء منافسة الرجال والنساء وتأثير المنافسة في كلا الجنسين وعلى كل حال فهناك اختلافات في الطريقة التي يتنافس فيها الان عدة نساء وفنيات.

وهذه الاختلافات كانت من بداية طفولتهن وتتعلق بنوع العدائية الغالبة التي تتطلبها الرياضة بالمقارنة بالخبرات الأولى ونماذج الأدوار التي يمر بها الرجال، واطافة الى الاختلافات الموضحة في الوظائف

البيولوجية يحصل الرجال في المجتمع الأميركي ومنذ وقت طويل على الهيبة والاعتبار من خلال الألعاب الرياضية بينما للعديد من الإناث في السبعينات والثمانينات كانت المشاركة الرياضية وبمستويات المنافسة المعقولة تبقى تجربة جديدة نسبيًا التي لم تتمتع بها معظم أمهاتهن وربما لم يفهمها بشكل كامل أبائهن وأصدقائهن.

وكما الرجال والنساء يتنافسان في الرياضة ليس بمعزل ولكنهن محاطات بالأعراف الحضارية، التمييز، التوقعات، والروادع الاجتماعية، وان طبيعة هذه المتغيرات الاجتماعية النفسية لا تعبر عادة بسرعة كما هو في ظهور التشريعات. وعلى الرغم من أن القوانين والقوى الفجائية الخارقة (مدرّب متحمس) لربما تدفع البنات أو المرأة في القاعة الرياضية فإن المتغيرات الحضارية الثابتة، ربما تستمر في خلق ضغوط قوية ومستمرة على شخصية الفتاة وبعدها ربما يؤثر في أدائها وعلى الرغم من الدراسات النظرية حول عد من المواضيع الفرعية سوف نستعرض في هذا الفصل فإن تشكيل استنتاجات ذات معنى من خلال مسح هذه الكتابات يبدو صعبًا لأسباب معظم البحوث التي تبحث في الألعاب الرياضية وعلم النفس قد استحوذت عينا بحث من الذكور فهناك أمثلة من البحوث التي استخدمت غالبًا مقاييس تضمنت حالات الانجاز الخاصة بالرجال (صور في الاختبارات الإسقاطية لبيئة وظيفية) أو تضمنت عينات إناث وضعن في بيئات خاصة بالذكور. فليس من المدهش أن تجد عدة دراسات تشير إلى أن النساء قلقات أو على الأقل غير مرتاحات في حالات الإنجاز الخاصة بالرجال.

فبمرور الوقت فإن الظاهرة المرتبطة بالنساء في الرياضة قد ابحاث ونشرت وهناك العديد من المتغيرات المهمة قد حدثت في كيفية نظرة المجتمع للمرأة (للنساء) في الرياضة ولذلك فإن نتائج تلك الدراسات تكون أقل فائدة. (مروان عبد المجيد إبراهيم 2004)

4- الرياضة النسوية:

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

5- الممارسة الرياضية النسوية في الإسلام:

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

لم ترد آية أو حديث بمنع الفتاة من الممارسة الرياضية فأتى الإسلام بالإنسان ذكرا أو أنثى بل لم يرد أي تخصيص بالعكس فالإسلام دين الجمال والكمال فمن الخطأ أن لا تمارس المرأة الرياضة فكل مرحلة من مراحل نموها في أشد الحاجة إلى هذه التمرينات الرياضية.

وقد ورد عن الرسول "صلى الله عليه وسلم" في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أأبدن فقال لي الناس: فتقدموا ثم قال لي: تعالي حتى أسابقك فسابقته فسبقته.

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

ولعل الارشادات التي وردت عن دور النساء المسلمات أوقات حرب زمن الرسول "صلى الله عليه وسلم" يؤكد أنهن تعلمن رياضات الفروسية والمبارزة بالسيف وبذلك يكون قد سبقن الأوربيات بالاشتراك في المعارك واجادتهن لفنون الفروسية، وبالتالي ضل تواجد النساء خلال العصور الإسلامية المختلفة ملحوظات في ممارسة بعض الرياضات البدنية والذهنية (سالم، 2001).

ومن الواجب تخصيص قاعات خاصة بالنساء بعيدة عن الاختلاط ومن هنا نرى أن الفروق بين الرجل والمرأة هي فروق وظيفية وليست فروق إنسانية حيث يؤكد القران الكريم عدة آيات كريمة من هذه المساواة الإنسانية الأصلية بين الرجل والمرأة.

1-5 حق المرأة في ممارسة الرياضة في الإسلام:

من قول عمر بن الخطاب " علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل" وقوله تعالى " لقد خلقنا الانسان في أحسن تقويم "

والرياضة منهاج اجتماعي وأن منهاج الاجتماعي الذي نادى به الإسلام هو ذلك المنهاج الحقيقي الذي شمل 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 وهذا يتضح في الملامح الآتية:

- ان الإسلام لا يهمل الأجسام بعد أن خلقها الله تعالى وأبدعها بحكمته وبهذا يلتقي مع الرياضة في الاهتمام بالبدن.

- الإسلام هو دين عمل - فلا بد أن يبذل جهدا لكي يحقق الإنتاج الوفير ولن يكون قادرا على العمل من يفتقر الى القوة التي تمكنه من أدائه ومن أجل ذلك فهو يشيد بالرياضة لاكتساب اللياقة البدنية - القوة الروحية.

- كل النصائح والتوجيهات والارشادات التي أتى بها الدين في نطاق التضامن الاجتماعي تجعل الناس سواسية في الحقوق والواجبات هي نفس هدف التربية البدنية والرياضية التي ترمى الى تحقيق التعاون.

- يدعو كل من الدين والتربية الرياضية الى التحلي بقيم خلقية منها التعاون والتالف وانكار الذات والصبر وغير ذلك من الصفات الاجتماعية الحميدة والمقبولة اجتماعيا.

- ان الإسلام يحبذ ويفضل التربية الرياضية لما لها من أفضال في اعلاء الروح الرياضية وتطهير النفوس من الحقد والحسد والكره والغيرة والضغينة والكبرياء والرياء.

- ان الدين ينظر للحياة على أنها نصر وهزيمة، ارتفاع وانخفاض هو بهذا يشيد بالرياضة لأنها تتضمن مواقف عديدة للتدريب على النصر تارة والهزيمة تارة أخرى مما يساهم في اكتساب صبغة التواضع عند النصر وضبط النفس عند الهزيمة وهذا يمثل قمة الروح الرياضية الحقة.

- يدعو كل من الدين الإسلامي والتربية الرياضية الى النظام.

- فرائض الإسلام نفسها التي يجب على المسلمين أدائها هي في فطرها أعمال رياضية تعود على الجسم بالفائدة مثل الصلاة "رياضة بدنية".

- فريضة الصيام التي يتحمل فيها المسلمون الامتناع عن الطعام والشراب من الفجر حتى الغروب.. هو رياضة تعول المسلم تحمل المشاق والصعاب والصبر وقوة الاحتمال " رياضة نفسية".

- النصوص الشرعية الواردة تنص الصراحة على الرياضة والتشجيع على ممارستها.

- لا يقتصر أمر الرياضة وممارستها في الإسلام على الرجل فقط دون المرأة بل يشمل الجنسين معا لأن المرأة تمثل نصف المجتمع . وحينما يأمر الدين بالرياضة فإنما يكون ذلك بالنسبة للمرأة بحيث لا تبعد عن عفافها وشرفها وما يمس حياتها في حدود المضمون الشرعي- حيث أن النصوص الشرعية حينما توجه المسلمين انما تكون للجنسين معا . (السيد 1999).

تلك كانت تعاليم الإسلام والرسول التي اهتمت بالتربية البدنية والرياضية ويتناولها البحث العلمي الان بالدراسة والتحليل ليصل بعد عناء الى هذه التعاليم مؤكدا أهمية التربية البدنية والرياضية في اعداد الشباب والانسان عامة بجميع مراحلها السنوية.

عفاف عبد المنعم درويش،

6- ممارسة النساء للرياضة:

أما عن مزاولة النساء للرياضة، فمن الثابت تاريخيا أن النساء زاولن الرياضة منذ العصر الفرعوني، فقد ورد على جدران المقابر والمعابد ما يثبت ذلك، أما في العصرين اليوناني والروماني فكان محرما على المرأة عموما أن تشارك في الدورات الأولمبية الاغريقية حتى ضمن الجمهور، وبلغ من القسوة أن كانت عقوبة السيدة التي تتسلل لمشاهدة الألعاب الرياضية أن يحكم عليها بالإعدام، وكان من أغرب تقاليد الألعاب الأولمبية في عهد الاغريق اليونانيين حرمان النساء من مجرد مشاهدة الألعاب وكان العقاب لمن تجرؤ على مخالفة تلك العادات هو الموت، ومن تلك الحوادث التي حدثت في هذا الشأن هو أن تحدث احدى النساء هذه التقاليد وخالفتها وكان عذرها في ذلك أن البطل الذي كان يمارس الرياضة وكانت تود رؤيته هو ابنها ولكن فضح أمرها عندما ارتدت ملابس الرجال وتخفت بينهم ولم ينقذها من الموت المقق الا عقلاء المجتمع.

ولعل موقف الإسلام من الرياضة كان واضحا فقد ثبت أن الرسول سابق السيدة عائشة مباشرة لها وتطيبا لها، وأجاز العلماء ممارسة النساء للرياضة بشرط الفصل بين النساء والرجال . وهذا الموقف واضح وصريح بإباحة ممارسة بعض الرياضات البدنية للنساء شريطة فصلها عن الرجال، فلا يجوز أن تصارع امرأة رجلا مثلا، فالتعاليم الفقهية اشترطت توحيد الأجناس في ممارسة الرياضة.

وفي العصر الأموي، كانت الأميرات يتدربن على ركوب الخيل ويشاركن في السباق، وكذلك كان الثقاف (وهو نوع من اللعب بالسيف) تزاوله النساء البدويات وعلى الرغم من قلة الإشارات التاريخية في هذا العدد الا أنه يمكن القول بأن النساء شاركن في ممارسة الرياضة في مصر الإسلامية خاصة الرياضات الذهنية المنزلية مثل لعب الشطرنج والنرد اللائي كن يزاولهن في بيوتهن، باستثناء ما ذكره المقریزی من أن بعض النساء اللائي برزن في لعبة البولو وكانوا يتخذن رنوك ابائهن وأزواجهن وخاصة الرنوك الرياضية ومن هؤلاء النسوة قطلو خاتون ابنة بهادر الجوكندار .

وبذلك يمكن القول بأن النساء مارسن بعض الرياضات البدنية والذهنية، ولعل الإشارات التي وردت عن دور النساء المسلمين أوقات الحرب زمن رسول الله صلى الله عليه وسلم يؤكد أنهن تعلمن رياضات الفروسية والمبارزة بالسيف، وبذلك يكن قد سبقن الأوربيات في الاشتراك في المعارك واجادتهن لفنون الفروسية، وبالتالي ظل تواجد النساء خلال العصور الإسلامية المختلفة ملحوظات في ممارسة بعض الرياضات البدنية والذهنية. (سالم ع، 2001)

ولم يمنع الإسلام النساء من ممارسة الرياضة ، ولكن أحاطها بسياج من القواعد الشرعية والضوابط التي تحفظ للمرأة حياتها وأنوثتها، كما تبعتها عن غضب الله وسخطه، وممارسة النساء للرياضة لها أصل في السنة.

ولقد عني الإسلام بالمرأة بعناية كبيرة، وأولاها اهتماما بالغا ويتجلى ذلك في الأصلين الكبيرين العظيمين في هذا الدين الحنيف وهما القران والسنة، وأن كل من يقرأ القران ويتبصر في السنة بنظرة حرة واعية؛ يرى جليا مدى عناية القران الكريم والسنة النبوية بالمرأة حيث كفل لها حقوقها المادية والمعنوية بما يتفق مع تكوينها الخلقي.

فالمرأة نوع من الجنس البشري الذي يقوم على رجل وامرأة، قال تعالى : (يا أيها الناس انا خلقناكم من ذكر وأنثى)... 13 { الحجرات }، وكل ما في هذا الدين من عقائد وتشريع وأخلاق موجه للجنس البشري بنوعيه (الرجل والمرأة)، وقد خص كل من النوعين بأحكام تتناسب مع تكوينه الخلقي (جسدا وعقلا وقلبا) فإذا حاول الرجل أن يتجاوز ما خص به من تشريعات، أو حاولت المرأة ذلك فستقف أمامها البنية التكوينية، وهي الطبيعة التي خلق كل واحد منهما عليها، ومن هذه المقدمة نخلص الى ما نحن بصده من البحث .

الرياضة هي ممارسة بشرية وينبغي أن ينظر اليها في هذا السياق؛ من حيث انسجامها مع قواعد هذا الدين وأحكامه ومقاصده، قبل أن نصبغها بأي حكم شرعي .

فلا بد عند ممارسة الرياضة من تحقيق مقاصد الدين، وعدم الاخلال بأي منها، وهذا هو المنطلق في الحكم على أنواع الرياضات المختلفة، بغض النظر عن مصدرها سواء أكانت شرقية أو غربية، فعلياً أن نضعها في ميزان الشريعة الإسلامية؛ ونتبين حكمها وفقا لذلك دون تأثر بمؤثرات خارجية.

وباعتبار الرياضة ممارسة بشرية فالرجل والمرأة فيها سواء؛ من حيث جواز أصل الممارسة، ولكن عندما نحدد أنواعا من الرياضات ونسميها ونصنفها فيختلف الحكم لعدة اعتبارات، منها: ما يتعلق بطبيعة الرياضة ذاتها ، ومنها ما يتعلق بمناسبة الرياضة لطبيعة المرأة، ومنها ما يتعلق بأسلوب وطريقة ممارستها وما يتبع ذلك من ظروف محيطية بها .

وكذلك لا بد أن نذكر بعض الاثار التي تدل على ممارسة المرأة للرياضة في عصر النبوة ومن أشهرها ما رواه أبو سلمة ابن عبد الرحمان أن عائشة رضي الله عنها قالت : (سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته) أخرجه أحمد في مسنده وفي رواية عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر قالت : فسابقته فسبقته على رجلي، فلما حملت اللحم سابقته فسبقتي، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ((هذه بتلك السبقة)) (سنن أبي داوود)، فهذا الحديث يدل على جواز ممارسة المرأة للرياضة.

فان العدو أحد أنواع الرياضة المعروفة وعن عروة عن عائشة رضي الله عنها قالت: رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يسترني بردائه، وأنا أنظر الى الحبشة يلعبون في المسجد، حتى أكون أنا التي أسأم فاقدروا قدر الجارية الحديثة السن الحريصة على اللهو.

بل أن هناك أسبابا كثيرة تجعل ممارسة المرأة الرياضة أمرا مشروعاً في التصور الإسلامي بل تجعل حاجتها لممارسة الرياضة أشد من حاجة الرجل اليها، في بعض الحالات ومن ذلك:

أولاً: ان التطور والتقدم وتنوع أسباب الراحة والرفاهية، جعل طبيعة حياة المرأة وعملها لا يحتاج الى جهد كبير، وهذا مما قد يعرضها للسمنة وغيرها من المشكلات الجسدية، ولذلك فإنها قد تحتاج الى حركة ونشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

ثانيا: ان تعرض المرأة الى تقلبات صحية، في فترات الحيض والحمل والولادة تتأثر معها صحتها ونشاطها وتصبح بحاجة ماسة الى النشاط الرياضي، ولكن لا بد من بيان أحكام النشاطات الرياضية وضوابطها، حتى تكون المرأة منسجمة مع تعاليم دينها في كل شؤون حياتها كما هو الرجل. رت ر عصر حديث.

1-6 ممارسة المرأة للرياضة:

وهي على أنواع ثلاثة:

النوع الأول: أن تمارسها في منزلها، وهذا النوع لا أعم أحدا منع منه أو انتقده من العلماء، مالم تكن رياضة عنيفة تضر بالمرأة، وتعارض تركيبها الأنثوي.

النوع الثاني: أن تشترك في مشغل أو ناد صحي أو رياضي أو فندق يوجد به صالة رياضية.

النوع الثالث: جعل الرياضة النسائية أساسا وذلك:

1. بإنشاء أندية رياضية نسائية للمشاركة في المسابقات الرياضية المحلية والعربية والعالمية، على غرار الأندية الرجالية، سواء كان المشتركات فيها هاويات أم محترفات.
 2. فرض الرياضة على البنات في مراحل التعليم العام، وهذا سيؤدي الى انشاء كليات للرياضة، وفتح أقسام رياضية في الجامعات؛ لإيجاد مدرسات للرياضة.
- وتقرير الرياضة مادة أساسية في تعليم البنات سيمهد الطريق لإنشاء أندية رياضية نسائية على غرار أندية الرجال. (نايف الجبور 2012)

7- أهمية ممارسة المرأة للرياضة:

ان ممارسة المرأة 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 والفسولوجي أي البدني والعضوي التي يجب مراعاتها في برنامج التمرين والتدريب الرياضي لها.

ومراعاة لتركيب المرأة البيولوجي نجد أن تقنين المجهود الرياضي للمرأة يختلف عن الرجل من ناحية الكم والكيف.

وممارسة المرأة للرياضة لا تقتصر على نوع أو أنواع معينة من الأنشطة الرياضية، فقد أصبح من النادر أن نجد نوعا من أنواع الرياضة لم تتمكن المرأة حتى الان من طرقة وممارسته.

والمرأة تمارس الان كثيرا من أنواع الرياضة التي لم يكن يسمح لها قديما بممارستها والتي كانت مقصورة على الرجال فقط.

ومنذ 40 عاما فقط أعلن بعض علماء أمراض النساء أن ممارسة النساء للرياضة تؤثر على بروز وتضخم عضلاتهن ويؤثر كذلك على أجهزتهن الداخلية وعلى قيامهن بالوظائف الخاصة بهن كنساء ولكن نظرة العلماء اليوم اختلفت وبدأوا يؤيدون ممارسة الرياضة للمرأة وأكبر دليل على ذلك ما نراه اليوم من ممارسة المرأة للعديد من أنواع الرياضة على المستويات المحلية والدولية وفي الدورات الأولمبية التي لم

يكن مسموحا لها قديما بممارستها، واحرازها مراتب التفوق والنجاح. وعلى سبيل المثال السماح لها مثلا في دورة 1976 اشتركت المرأة في مباريات التجديف وكرة اليد للمرة الأولى أيضا. (حسن الشافعي2018).

"الرياضة المجتمعية أو الرياضة للجميع" هي الثقافة التي تسعى السياسات التربوية والاجتماعية لتعم جميع أوساط المجتمع باختلاف مستوياتهم الثقافية الاقتصادية والتعليمية، وهو شعار ترفعه الحكومات لتجعل من أفراد المجتمع قوة فاعلة ومنتجة، يسلم أبنائها من الأمراض، ويصفو ذهنهم من كل شذوذ أو علة أو تطرف، مكونين جسدا سليما لعقل أسلم، وبنينا متماسكا ضد كل الهزات والاعتداءات التي تتنوع وتتجدد من حين لآخر.

إن نون النسوة في المكاسب الرياضية الدولية وتمثيلية الراية الوطنية مازالت بعيدة المنال مقارنة بالرياضة الرجالية لصناعة التاريخ المشرف، اذا لم نستثني كل من حسيبة بولمرقة، ونورية بنيدة مراح وسليمة سواكري وغيرهن. ولعل السبب في ذلك يعود الى النظرة المجتمعية القاصرة لموضوع الرياضة النسوية، اذ مخطئ من يعتقد أن المرأة تشكل نصف المجتمع فحسب، بل ان النساء يؤثرن في النصف الاخر أيضا، وعليه يقع على عاتقهن غرس قيم الرياضة وتحبيب ممارستها لأفراد المجتمع رجالا ونساء بشكل عام، وبشكل أخص نصرة الرياضة النسوية. (ميساء ماجد، 2019).

8- المشاركة الرياضية النسوية في الجزائر:

اقتصرت الرياضة الجزائرية في عهد الاستعمار على الرجال فقط حيث كان الغرض منها هو تكوين أفراد أقوياء بإمكانهم الدفاع عن الوطن بينما ما يسمى بالرياضة النسوية لم يكن لها وجود في تلك الفترة لأن دور المرأة يتمثل في تأدية الأشغال المنزلية.

فالرياضة النسوية ظاهرة حديثة، بدأ الاهتمام بها بعد الاستقلال حيث اقتحمت المرأة جميع الميادين ولاسيما ميدان الرياضة وتبين ذلك من خلال الفرق النسوية في الرياضات الجماعية ككرة السلة، كرة اليد، وكرة الطائرة وبالإضافة الى بروزها في الرياضات الفردية: ألعاب القوى، السباحة، الجمباز وغيرها.

وفي الثمانينات، ازدادت مشاركة الجزائريات في عدة بطولات وطنية، افريقية وعالمية، وصلت مشاركة الفتاة في الرياضة المنظمة من قبل الفيدراليات الوطنية في الرياضات الجماعية بين السنوات 1980 و1986 الى 52 ولكن بعد سنة 1986 عرفت الرياضة النسوية تدهورا كبيرا اذ وصلت ممارسة

الفتيات في الرياضات الجماعية الى 37 (أرشيف ملتقط على مستوى المركز الوطني للتوثيق الرياضية).

يمكن تفسير الضعف بالتغيرات في الأحداث الاجتماعية والسياسية التي وقعت في المجتمع الجزائري سنة 1998 والتي كانت لها تأثير سلبي على الرياضة بصفة عامة والرياضة النسوية بصفة خاصة، الى جانب ظهور الفوارق بين الجنسين على مستوى الرياضات عامة وعلى مستوى النخبة اذ منع لفرقة كرة القدم المشاركة في منافسات دولية.

أما في التسعينات بدأ المجتمع الجزائري يتقبل نوعا ما صورة المرأة الرياضية وهذا بعد الانتصارات التي حققتها بعض الرياضات وخاصة رياضة ألعاب القوى مثل العداءة حسيبة بولمرقة في 1500م، عزيزي ياسمينة في السباعي، سليمة سواكري في الجيدو.

لكن على الرغم من هذا تبقى الرياضة عند بعض النساء مجرد أسطورة ، لأن المجتمع حدد لهن أدوارا أخرى غير ممارسة الرياضة. (عز الدين محمد1991)

9- خلاصة:

ان نظرة المجتمع حول مشاركة النساء في الرياضة لا تزال تعيق المرأة الرياضية، ولهذا يجب تغيير هاته النظرة فعالم المعتقدات والممنوعات هي التي تعيق انفتاحها وتقدمها كإنسانة وكمراة ثم كرياضية بحيث مازالت النساء في تلك الحلقة.

وبهذا فنحن نعلم أن مجال الرياضة له أهمية وفائدة جد كبيرة لصحة المرأة وللياقتها في كل مراحل حياتها وبذلك ينعكس على رقي المجتمع وازدهاره وتطوره.

الفصل الثاني:
أهمية الرياضة من
الجانب الصحي
والنفسي

الفصل الثاني

أهمية الرياضة من الجانب الصحي و النفسي

- تمهيد.....25
- 1-معوقات مزاوله المرأة للرياضة.....26
- 2- أسباب عزوف المرأة عن الرياضة.....27
- 3- أهمية الرياضة من الجانب الصحي.....27
- 1-3 مفهوم الصحة.....27
- 2-3 مفهوم الصحة النفسية.....28
- 4- أهمية الرياضة من الجانب النفسي.....28
- 5- الصحة النفسية للرياضيين.....29
- 6- أهمية التمارين الرياضية للمرأة.....29
- 7- النوادي الرياضية النسائية ولاية الوادي.....29
- واقع النوادي الرياضية الموجودة حاليا.....29
- 8- المصالح المرجوة من اثناء النوادي الرياضية.....29
- 9- أنواع التوعية التي تقدم للمرأة الرياضية.....30
- 10- خاتمة.....31

تمهيد:

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

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

1- معوقات مزاولة المرأة للرياضة:

الرياضة النسوية تشكو من معوقات عديدة تحد من انطلاقتها من بينها عدم الاهتمام بالقاعدة الأساسية وعدم فسح المجال الأكبر عدد ممكن من النساء أو الفتيات لممارسة الرياضة، وذلك لم يكن هناك أي دور للاتحاديات النسوية والمدارس والمعاهد وعدم الاهتمام بهذا الجانب من الأساس – فواقع الرياضة النسوية غير مشجع فلم تجد النسوة على ممارسة الرياضة مما يوجب أن تكون هناك مدارس رياضية نسوية لبناء قاعدة صحيحة لمختلف الفئات العمرية حتى تتمكن من الوصول الى المستويات التي وصلت لها دول العالم الأخرى. فالرياضة شيء أساسي في حياتنا اليومية ولا يوجد فرق بين النساء والرجال لكن مع الأسف الشديد يختلف الوضع تماما عند العرب. بحيث لا توجد أي اهتمامات بالرياضة النسوية من أية جهة من الجهات لذلك بدأت تنحسر تدريجيا فهي تحتاج الى وعي والى برامج متكاملة لكي ترتقي الى مستوى يؤهلها لأخذ موقعها المناسب بانطلاقة تضعنا في الطريق القويم نحو رياضة نسوية متطورة تليق بنساء العرب بعيدا عن الهموم وما يحيط بها من مشاكل وصعوبات وادراكا أو خشية منا في احتمال وتأويل معنى التطور بهذا القطاع الرياضي والذي سيضيف زخما قويا نحو صياغة قرارات ومقترحات ومشاريع وأفكار بناءة بكل واقعيته وفعاليتها سنصب في معرفة أسباب عزوف المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي وسنضع الحلول لهذا العزوف ونوسع من دائرة المشاركة لأننا نعتقد أن العزوف بفعل ما سلط على المرأة من تحجيم واهمال خلال حقبة الظلم والقهر التي كبلت مسيرتها في المجتمع على الرغم من الادعاءات الباطلة والمزيفة وأنا لابد من النظر الى الواقع الاجتماعي للمرأة في مجتمعنا والذي يوجب علينا الوقوف الى جانبها من أجل تجاوز الجوانب السلبية المؤثرة في تخلف الرياضة النسوية والعمل بشكل جماعي وخاصة في وزارات الشباب والرياضة كونها المؤسسة المسؤولة عن تطوير الرياضة عموما وبالتعاون مع الجهات ذات العلاقة حيث أن تطوير هذا القطاع الحيوي يقع على عاتق الجميع وذلك لتهيئة الأجواء المناسبة للمرأة من خلال:

- 1- ممارسة الرياضة في أماكن لا يمكن للمرأة أن تظهر فيها علانية من خلال منتديات نسوية خاصة تدار من مدربات متخصصات.
 - 2- التأكيد على الجانب الشمولي للرياضة النسوية وتوفير الأجواء الملائمة لها لأن ممارسة الرياضة حق للجميع والتي تعني الترويج عن النفس والحفاظ على اللياقة البدنية والرشاقة التي تعد من ضروريات المرأة في عصرنا الراهن.
 - 3- التأكيد على أن الرياضة وسيلة من وسائل مواجهة العنف الذي استشرى نتيجة الظروف المعروفة وليس من خلال القوة البدنية ولكن من خلال ما تعنيه مفاهيم الرياضة من ألفة ومحبة وصدقة وسلام.
- وبذلك يتماسك المجتمع وتنبذ حالات الكراهية والعدوانية والانتقام فيه لأن الرياضة رسالة محبة وسلام. والجهات الأخرى مدعوة الى بناء رياضة نسوية متطورة تحقق للمرأة وطموحها وهذا يأتي من خلال تحقيق الوعي المطلوب وتشجيع المرأة وتأكيد دورها بعيدا عن التحجيم والتهميش والعمل كذلك على تهيئة كل المستلزمات والبنى التحتية بما يساعد على تحقيق رياضة نسوية متطورة تليق بنساء العرب. (محمد سليمان عيده 2014)

وفي دراسة رياضية لدكتور نعمان عبد الغني بعنوان " مشاركة المرأة العربية في الحياة الرياضية بين التحدي والمجابهة" فقد رأى أن البعدين الاجتماعي والاقتصادي من أكثر معوقات ممارسة المرأة للنشاط الرياضي، فتقاليد وعادات المجتمعات والقيم الدينية وقلة الوعي الرياضي، وقصور الإمكانيات قد تقف حائلا أمام المرأة وممارسة الرياضة، الى جانب أن العديد من العوامل الاجتماعية والثقافية، ويؤكد الدكتور عبد الغني أن المرأة استهلكت نفسها في تربية الأولاد والاهتمام بالزوج ولم تعد تجد الوقت الكافي لممارسة أي نشاط ، ونقص الوعي الرياضي عند بعض النساء لأهمية الرياضة، وأكد على أن الدور السلبي للرجل أحيانا وعدم اقتناعه بممارسة المرأة للرياضة سبب مباشر في الحد من مشاركتها في الأنشطة الرياضية، كما أوضح أن الدور الإعلامي السلبي ساهم كثيرا في تهميش واقع المرأة الرياضي، وجهل المرأة بأهمية الرياضة في حياتها الشخصية. وعلى الرغم من تعدد الآراء المؤيدة والمعارضة للرياضة النسوية الا أنها تلقى اهتماما جماهريا واسعا على كافة المستويات المحلية والعربية والدولية، ولكن السؤال الذي يطرح نفسه، متى سنشاهد قيادات نسوية رياضية تشارك في مواقع صنع القرار دوليا؟ (نايف ماضي الجبور 2012 م 1433 هـ)

-2 الأسباب التي تدعو الى عزوف المرأة عن ممارسة الأنشطة الرياضية:

- عدم توافر الجانب المعرفي بين السيدات غير الممارسات عن أهمية وفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالتغذية الصحية ودورها في المحافظة على القوام الجيد واللياقة البدنية والوقاية من الإصابة بالأمراض.
 - بعض العادات والثقافات الاجتماعية للمجتمع قد تؤدي الى عزوف المرأة عن ممارسة الأنشطة الرياضية.
 - طبيعة العمل قد تؤدي الى هبوط مستوى اللياقة البدنية للمرأة مثل الأعمال المكتبية التي لا تتطلب حركة وبالتالي فإن حجم الطاقة المستهلكة يكون أقل من الطاقة المكتسبة مما يترتب عليه زيادة وزن الجسم.
- (محمد سليمان عيده 2014)

-3 أهمية الرياضة من الجانب الصحي:

1-3 مفهوم الصحة:

- هي تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثيرات وعوامل للبيئة الخارجية، وتخلو فيها من التغييرات المرضية.
- ويتم تحديد الحالة الصحية من خلال الفحوص الذاتية والفحوص الموضوعية، وفي مقابل ذلك قد تكون هناك تغييرات مرضية حقيقية مع الشعور بحالة صحية جيدة لذلك يصعب التمييز بين الصحة والمرض أمرا صعبا في بعض الأحيان. (الدين، 2004)
- لا يخفى على أحد ما للرياضة المنتظمة من أثر إيجابي على الصحة، فهي تعمل على فقدان الوزن ومنع العديد من الأمراض وتحسين الصحة العامة.
- فهي اكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض في التعبيرات العدوانية والتوتر. (عمران 2015).

2-3 مفهوم الصحة النفسية:

تعرف الصحة النفسية باللغة الإنجليزية باسم وهي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبعها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم، وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق أو غيرها.

هناك بعض المفسرين يقولون: "أن الصحة النفسية هي القدرة على العطاء والحب دون انتظار مقابل"

وكذلك تعرف بأنها القدرة على التأرجح واليقين"(الميلادي 2003)

-تكمن أهمية النشاط الرياضي في الحفاظ على الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية.

وعدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء وضعف وتكون هناك صعوبة على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة أفضل وتكون المفاصل بحالة ضعف فالرياضة:

- تدفع الأمراض
- تساعد على المظهر الجميل
- تتحكم في وزن الجسم (عمران ،علم النفس الرياضي ،2015)

4- أهمية الرياضة من الجانب النفسي:

تبين الدراسات العلمية أن التمارين الرياضية التي تستهلك نشاطا بدنيا كبيرا ،تحت الدماغ والتركيز الكامل الذي يشهده العقل خلال ممارسة النشاط الرياضي .

-تنشط الدورة الدموية ، مما يكسب الانسان طاقة وحيوية ونشاط ليؤدي باقي مهماته اليومية.

- تساعد على حرق الدهون المتواجدة بالجسم وتعطي القوام شكلا متناسقا

- تحافظ على الوزن المثالي .

- تمنح الشعور بالاسترخاء العام ،كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص ،حيث أن ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص الصبر والتحمل فينعكس إيجابا على علاقته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل ونستغل بها أوقات الفراغ.

- تخلق الأنشطة البدنية حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي المتمثل في خلق توازن بين الجسد والروح ، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة، حيث تعتبر أنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم في الجسم السليم.

- تعمل على تنشيط الدورة الدموية ،مما يكسب الانسان حيوية وطاقة ونشاطا لأداء كافة مهماته اليومية بكل فعالية.

- تعتبر هذه الأنشطة أفضل منظومة علاجية لمن يعانون من أمراض وحالات الاكتئاب المختلفة كما تعتبر بمثابة أسلوب وقائي يجنب الانسان من التعرض لهذه الأمراض، حيث تعمل على رفع وتحفيز هرمون السعادة والراحة النفسية.

- تعمل على تقوية عضلات الجسم ، وبالتالي تحول دون شعور المرء بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائيا، كما ترفع من اللياقة البدنية لدى الشخص ومن مرونة جسده، وتحافظ على الوزن المثالي له في حال التزامها بأداء هذه التمارين مما ينعكس إيجابا على نفسيته.

- تمنح شعورا بالاسترخاء العام، كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص، حيث أن ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكيف والتأمل،

مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل، وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ. (<http://www.iraqacad.org>)

5- الصحة النفسية للرياضيين:

الصحة النفسية والرياضة يؤثر كل منهما في الآخر، ومستوى الصحة المتكاملة للفرد يرتبط بمدى ممارسة الرياضة الصحية المقننة، فالرياضة أحد المراحل الأساسية لتحقيق النمو للشخصية عقلياً وجسدياً واجتماعياً وانفعالياً. فالتنمية المتوازنة بين الصحة العقلية والنفسية وكذلك الصحة البدنية وبقية المكونات الأخرى (الحوري، 2016)

6- أهمية التمارين الرياضية للمرأة:

ان التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، والسرطان، وارتفاع ضغط الدم، والسكر وأمراض أخرى ، كما أنها تساعد: على بقاء المرأة في مظهر جيد، بحيث لا تظهر التجاعيد مبكراً ،والقدرة على الصبر والتحمل وعند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به وذلك عن طريق تدريبه على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل. وكذلك التحكم في وزن الجسم من خلال رياضة المشي، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد. والرياضة مفيدة للذكر والأنثى على حد سواء؛ فهي تساعد على:-
-زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.
-زيادة قوة وتحمل العضلات والأوتار والأربطة.
-منع أمراض نقص الحركة المتمثلة في تصلب الشرايين ، والسمنة ، والالام الظهرية.
-التقليل من نسبة الدهون والتخفيف من كمية الكوليسترول في الدم.
-الوقاية من التشوهات القوامية نتيجة لممارسات خاطئة أو لتدريب خاطئ.
- تأخر الشيخوخة. (محمد سليمان 2014)

7- النوادي الرياضية النسائية لولاية الوادي

● واقع النوادي الرياضية الموجودة حالياً:

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

8- المصالح المرجوة من انشاء النوادي الرياضية:

- أ- تقضي على أوقات الفراغات لدى النساء.
- ب- إزالة السمنة والترهلات لدى العديد من النساء
- ت- وجود هذه النوادي يفتح فرص عمل جديدة للمرأة (النخبة 2010)

9- أنواع التوعية التي تقدم للمرأة الرياضية:

يجب أن يكون هناك برامج رياضية خاصة بالتوعية، وذلك بدمج برنامج الصحة بطريقة متكاملة لكي تقدم العديد من الأنشطة التي تشجعهن على ممارسة الرياضة بطريقة سليمة ومنتظمة تعلمهن كيفية التعامل بالنادي، ومن هنا يأتي دور الهيئة العامة للشباب والرياضة المتمثلة في دور الطب والرياضة الصحية في نشر الوعي الرياضي لدى المرأة الرياضية، وذلك مثلا من خلال الاعلام، زيارة المدارس والقاء المحاضرات المتخصصة في هذه المجالات.

10- خاتمة:

ان الممارسة النسوية لمختلف أشكال الرياضة رغم أنها تمثل نسبة قليلة بمقارنتها مع نسبة ممارسة الرجل ، يمكن أن تبين مدى إرادة المرأة على التعبير على مساواتها مع الرجل في المجتمع الذي يشجع اللامساواة بين الجنسين، فربما تحاول المرأة عن طريق الرياضة أن تغير مثل هذه التصورات الاجتماعية، ان اهمال الرياضة النسوية لمختلف المستويات يعني اهمال صحة المرأة الذي ينتج عن اهمال صحة أجيال المستقبل ، لاحظنا من خلال الفترات الأخيرة تدهور الرياضة النسوية وذلك ناتج عن عدم التكفل الفعلي لهذه الظاهرة من طرف السلطات المعنية، انعدام الرياضة في المدارس وخاصة بالابتدائية و ظاهرة عزوف النساء و ظاهرة عزوف التلميذات بحصص التربية البدنية والرياضية ولأسباب غير مبررة.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب لنظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، الغرض من هذه الدراسة هو الإجابة على التساؤلات التي طرحت للمشكلة، كذلك التأكد من صحة الفرضيات.

و قصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية، سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب و عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، نوعية الأدوات و الأدوات المستعملة، وكذلك إبراز تقنيات إحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

1- منهج البحث:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة لعملية البحث، إذ يحدد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس و المتمثل في:

عوائق ممارسة الرياضة لدى بعض النساء فقد اعتمدنا على المنهج المسحي الذي هو عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين وقت محدد نظرا لملائمته لموضوع دراستنا

2-مجتمع عينات البحث:

يحتوي المجتمع الأصلي على 30 امرأة تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

3-مجالات البحث:

3-1 المجال البشري: أجريت عملية توزيع الاستبيان على عينة البحث المتمثلة في 30 امرأة.

3-2 المجال المكاني: تم تقسيم الاستبيان على نساء مدينة الوادي.

3-3 المجال الزمني: لقد تم بحثنا هذا في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي تم تقسيم الاستبيان على النساء 2021/06/05 و قمنا باسترجاعها يوم 2021/06/18 و بعدها الشروع في تحليل النتائج بالطرق الإحصائية

4-ضبط متغيرات لأفراد العينة:

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقل و الآخر ثابت و هما كالتالي:

4-1 تعريف المتغير المستقل: و هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب الأساسي أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر

4-2 تحديد المتغير المستقل: لدى بعض النساء

3-4 تعريف المتغير التابع: و هو المتغير الذي يؤثر فيه لمتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

4-4 تحديد المتغير التابع: عوائق ممارسة الرياضة

5-أداة الدراسة:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبنايه موجهة للنساء.

1-5 الأسس العلمية للأداة (السيكومترية الآداة)

• الصدق validity

المقصود بالصدق هو إلى أي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، وعندما نتحدث عن الصدق لا نكتفي بالقول إن هذا الاختبار صادق أو غير صادق، ولكن يجب أن نسأل أنفسنا "صادق لماذا ولمن والاختبار الصادق في الرياضيات لا يعني أنه صادق في لقياس الشخصية، والصادق في قياس اللغة لدى الصف التاسع غير ذلك بقياس مستوى الصف الثالث الثانوي مثلا، والصدق نوعان، المنطقي ومنع صدق المحتوى والآخر هو الصدق التجريبي ومنه الصدق التنبئي.

• الثبات: reliability

يشير الثبات إلى الاستقرار أو ثبات مقياس السلوك فعندما نقول إن الأستاذ "أحمد" يأتي يوميا إلى الصف الساعة العاشرة والرابع أو النصف أي سلوكه غير ثابت، فإن كان هناك قراءات متغيرة فهذا يعني أن هناك خطأ في المقياس.

• الموضوعية objectivity

المقصود من الموضوعية هو قياس الرغبة و القدرة على فحص الأدلة بنزاهة، بمعنى أنها الشرط الأول في البحث، فالنتائج يجب أن تكون خالية من المعتقدات الشخصية فكل البيانات و التحاليل يفترض أن لا تكون متحيزة.

6- الدراسة الإحصائية:

الطريقة الإحصائية المستعملة: إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات تساعدنا على التفسير و التحليل و التأويل، و تبعاً لهدف الدراسة، و لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة، فمننا بأسلوب تحليل إحصائي و المتمثل في الطريقتين التاليتين:

6-1 النسبة المئوية:

$$\text{س} \leftarrow 100\%$$

$$\text{ع} \leftarrow X$$

$$\text{فإن } X = \frac{\text{ع} \times 100}{\text{س}}$$

س

X: النسبة المئوية

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

6-2 اختبار حسن المطابقة (كا²).

يستخدم اختبار كا² بنوع خاص لاختبار حدي دلالة الفرق بين التكرار حصل عليه

الباحث ويتم حسابها بالطريقة التالية:

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

التكرار المتوقع

درجة الحرية = عدد الإقتراحات-1

مستوى الدلالة = 0.05

كا² الجدولية = 3.84

العبارة الأولى: السن: الجدول رقم 01

الفئة	تكرار	النسبة
25-19	13	26
30-25	30	60
30 فما فوق	07	14
المجموع	50	100

من خلال الجدول اعلاه رقم 01 الذي يبين السن من خلاله تؤكد الـ شواهد الكمية الواردة فيه ان نسبة مشاركة الفئة العمرية ما بين 30-25 هي اعلى نسبة من الفئات الاخرى والتي قدرت بـ 60% بتكرار 30 مفردة، ثم تليها فئة 25-19 سنة بنسبة 26% بتكرار 13 مفردة، ثم في الاخير أتي فئة 30 سنة فما فوق بنسبة 14% بتكرار 07 مفردات. هذا راجع اساسا الى طبيعة العينة، وللطلبة التي اجابت على الاستمارة وهنا تتوضح صورة ووضعية كل فئة في مجتمع الدراسة مقارنة بالفئات الاخرى.

الحالة الاجتماعية: الجدول رقم 02:

الفئة	التكرار	النسبة
متزوجة	12	24
غير متزوجة	38	76
المجموع	50	100

يتضح من خلال البيانات الكمية الواردة في الجدول رقم 02 والذي يوضح لنا الحالة الاجتماعية للمفردات ان نسبة الغير متزوجين تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة تقدر بـ 76% بتكرار 38 مفردة، ثم تليها نسبة المتزوجين بـ 24% بتكرار 12 مفردة.

ان احتكاكنا بأفراد العينة يبين لنا طبيعة العائلة في المجتمع البحث، في عبارة عن اسرة متكونة من اب ام أولاد إلا ان هنا نرى انخفاض نسبة المتزوجين هو أمر طبيعي في هذه الحالة. اما للعزاب هذه الفئة معظمها لا زالوا يدرسون وقد تكون لديهم اعدار شخصية.

المواطن:

الجدول رقم 03:

الفئة	التكرار	النسبة
مدينة	31	62
قرية	19	38
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 03 والتي توضح لنا اين يقطن المواطن فان فئة المدينة تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 62% بتكرار 31 مفردة، ثم تليها فئة القريو بنسبة 38% بتكرار 19 مفردة.

وهذا يتضح من خلال العائلات التي تحولت الى المدينة وانها كانت تقطن فيها، والتي تتميز بالمستوى التعليمي العالي والطبقة العاملة واغلبهم من الاسر التي دخلها مادي عال جدا ويمكنها العيش في استقرار، على عكس الفئة الاخرى التي اخذت نصيب قليل من النسب من خلال المستوى المعيشي او الثقافة التي توجه الى التغيير نحو الاحسن.

درجة التعليم:

الشكل رقم 04:

الفئة	التكرار	النسبة
ليسانس	11	22
ماستر	28	56
دكتوراه	11	22
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 04 والتي توضح لنا اين درجة التعليم فان فئة ماستر تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 56% بتكرار 28 مفردة، ثم تليها فئة الدكتوراه و ليسانس بنفس النسبة 22% بتكرار 11 مفردة.

المهنة:

الجدول رقم 05:

الفئة	التكرار	النسبة
طالبة	42	84
عمل تجاري	05	10
عمل اداري	03	06
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 05 والتي توضح لنا اين المهنة فان فئة طالب تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 84% بتكرار 42 مفردة، ثم تليها فئة عمل تجاري بنسبة 10% بتكرار 05 مفردة وفي الاخير فئة عمل اداري بنسبة 6% بتكرار 3 مفردات.

من خلال التحليل نستنتج ان فئة الطلبة تحتل الفئة الاولى يعود المشاكل فردية نفسية كقلة الوقت وقلة المعرفة بالبرامج ونقص الخبرات السابقة بالإضافة الى عدم وجود الحوافز الشيء الذي ادى الى مقاطعة الانشطة الرياضية، ان الجانب الشخصي والوجداني هو الاكثر تأثرا في حياة الفتاة وبالتالي فان اهتمامها بذاتها وكيانها كمرأة من جهة وانشغالها بوجباتها سواء كانت المنزلية او الدراسية او في ممارستها للترفيه البدنية والرياضية.

رأي الأسرة اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية: الجدول رقم 06:

الفئة	التكرار	النسبة
موافقة	41	82
غير موافقة	09	18
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 06 والتي توضح لنا رأي الأسرة اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية فان فئة موافقة تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 82% بتكرار 41 مفردة، ثم تليها فئة غير موافقة بنسبة 18% بتكرار 09 مفردة.

من خلال التحليل نستنتج ان الأسرة موافقة اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية فان دور الاسرة والأهل والأصدقاء والمدرسة والمعهد والكلية والمجتمع بشكل عام في حث الفتاة الجزائرية على ممارسة التربية البدنية والرياضية. نوصي بتخصيص مجلة للرياضة النسوية من اجل نشر الوعي الثقافي الرياضي لدى الفتيات في مختلف الاعمار.

رأيك الشخصي اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية: الجدول رقم 07:

الفئة	التكرار	النسبة
موافقة	45	90
غير موافقة	05	10
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 07 والتي توضح لنا رأيك الشخصي اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية فان فئة موافقة تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 90% بتكرار 45 مفردة، ثم تليها فئة غير موافقة بنسبة 10% بتكرار 05 مفردة.

من خلال التحليل نستنتج انه كل الفتيات موافقات على ممارسة الرياضة ويجب وضع ملامح لدافعية الفتاة الرياضية من خلال مجموعة من الاختيارات النفسية من اجل التدخل كصورة دقيقة وفعالة مع كل حالة سواء من اجل تعزيزه او من اجل تصحيح بعض التوجهات الخاطئة.

وتشجيع هدف التوظيف في المهمة او النشاط في سياق الرياضة النسوية مما يساعد على بناء عادات عمل مكيفة تعمل بدورها على تحقيق الاهداف الشخصية المثمنة عند المرأة بشكل خاص.

هل تمارسين الرياضة: الجدول رقم 08:

الفئة	التكرار	النسبة
نعم	39	78
لا	11	22
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 08 والتي توضح لنا رأيك الشخصي اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية فان فئة نعم تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 78% بتكرار 39 مفردة، ثم تليها فئة لا بنسبة 22% بتكرار 11 مفردة.

إذا كنت تمارسين الرياضة فما هو الهدف الرئيسي: الجدول رقم 09:

الفئة	التكرار	النسبة
ممارسة لشغل وقت الفراغ	06	12
ممارسة من أجل اللياقة والصحة	21	42
الممارسة من أجل الحفاظ على شكل القوام	20	40
الممارسة للحصول على بطولات	03	06
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 09 والتي توضح لنا اذا كنت تمارسين الرياضة فما هو الهدف الرئيسي فان فئة ممارسة من أجل اللياقة والصحة تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 42% بتكرار 21 مفردة، ثم تليها فئة الممارسة من أجل الحفاظ على شكل القوام بنسبة 40% بتكرار 20 مفردة، تليها فئة ممارسة لشغل وقت الفراغ وذلك بنسبة 12% بتكرار 06 مفردة، وفي الاخير فئة الممارسة للحصول على بطولات بنسبة 06% بتكرار 03 مفردة.

نستنتج خلال التحليل تهدف جميع المفردات الى ممارسة الرياضة من اجل اللياقة والصحة، تساعد الرياضة على تنمية العقل، فالعقل السليم في الجسم السليم، فعندما تتاح الألعاب الرياضية في المدارس جنباً إلى جنب مع تعليم باقي المواد العلمية، نجد أنّ الطلاب الذين يمارسون الرياضة يبدون تحسناً ملحوظاً بالنظر إلى الجانب العلمي، حيث إنّ الرياضة تساعد على تحسين أداء الدماغ وتطوير التفكير لينشأ جيل ذكي متقف.

الجدول رقم 10:

إذا كان الجواب بنعم فأين تمارسين الرياضة:

النسبة	التكرار	الفئة
00	00	في المدرسة
10	05	في الجامعة
50	25	في النادي
24	12	في مراكز الشباب
16	08	في المنزل
100	50	المجموع

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 10 والتي توضح لنا اذا كان الجواب بنعم فأين تمارسين الرياضة فان فئة في النادي تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 50% بتكرار 25 مفردة، ثم تليها فئة في مراكز الشباب بنسبة 24% بتكرار 12 مفردة، تليها فئة

في المنزل وذلك بنسبة 16% بتكرار 08 مفردة، وفي الاخير فئة في الجامعة بنسبة 10% بتكرار 05 مفردة.

نستنتج من خلال التحليل ان ممارسة الرياضة في النادي وهذا من اجل ممارسة الرياضة في النادي تتيح لك فرصة التعرف إلى أشخاص جدد وبناء العلاقات الاجتماعية والصدقات الجديدة.

الرياضة في النادي تسمح لك التبديل في الرياضات واكتشاف الأنواع التي تفضلينها وتستمتعين بها أكثر. ووجود المدربين في النادي يساعدك في وضع برنامج رياضي مناسب لك بحسب احتياجاتك، كما ويمكن للمدرب المشرف عليك أن يساهم في تقدّمك التدريجي في أداء التمارين الرياضية، واكتساب الفوائد المرجوة من الرياضة.

تتم ممارستك للرياضة التي تفضلينها تحت اشراف أو توجيه: **الجدول رقم 11:**

الفئة	التكرار	النسبة
نعم	44	88
لا	06	12
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 11 والتي توضح لنا تتم ممارستك للرياضة التي تفضلينها تحت اشراف أو توجيه فان فئة نعم تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 88% بتكرار 445 مفردة، ثم تليها فئة لا بنسبة 12% بتكرار 06 مفردة.

في حالة الإجابة بنعم فيكون الاشراف من: **الجدول رقم 12:**

الفئة	التكرار	النسبة
مدرب	11	22
مدرس	06	12
مشرف رياضي	26	52
أخصائي رياضي	07	14
المجموع	50	100

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 12 والتي توضح لنا في حالة الإجابة بنعم فيكون الاشراف من فان فئة مشرف رياضي تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 52% بتكرار 26 مفردة، ثم تليها فئة في مدرب بنسبة 22% بتكرار 11 مفردة، تليها فئة أخصائي رياضي وذلك بنسبة 14% بتكرار 07 مفردة، وفي الاخير فئة مدرس بنسبة 12% بتكرار 06 مفردة.

نستنتج من خلال التحليل ان المشرف الرياضي هو اهل للتدريب لانه توظيف أخصائيين نفسانيين ومستشارين وإرشاديين على مستوى المدارس لإقناع هذه الفئة على مستوى المدارس لإقناع هذه الفئة لمدى اهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلى جميع نواحي نفسية والصحية والبدنية والاجتماعية وغيرها.

اذا كنتي لا تمارسين أي نوع من أنواع الرياضة فما هي أسباب ذلك: الجدول رقم: 13

النسبة	التكرار	الفئة
20	10	لدي مسؤوليات عائلية لا تسمح لي بممارسة الرياضة
00	00	انشغالي بأعمال أو دراسة تحول دون ممارستي للرياضة
00	00	لا أميل الى ممارسة أي نشاط رياضي في وقت فراغي
00	00	ليس لدي مهارات تمكنني من ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.
00	00	لا أجد من ألجأ اليه ليوجهني الى ممارسة أي

		نوع من أنواع النشاط الرياضي الملائم لي
00	00	امكانياتي المادية لا تسمح لي بالاشتراك في أي نشاط رياضي
14	07	عدم تشجيع الأسرة على المشاركة في الأنشطة الرياضية
00	00	ممارسة الأنشطة الرياضية تتعارض والاحتشام المرغوب بالنسبة للمرأة.
06	03	عادات الأسرة وتقاليدها لا تسمح للمرأة بممارسة النشاط الرياضي
00	00	ممارسة الرياضة تتعارض والقيم الدينية السائدة في المجتمع
00	00	منعني الطبيب من مزاوله الأنشطة الرياضية لنواحي صحية
00	00	عدم القدرة على ممارسة النشاط الرياضي المحبب الى نفسي
06	03	عدم الاهتمام برياضة المرأة وتشجيعها على الممارسة

00	00	لم تتكون لدي مهارات رياضية داخل المدرسة منذ الطفولة
20	10	عدم وجود حوافز لتشجيع المرأة لممارسة الرياضة
34	17	عدم وجود نادي قريب أو مكان مناسب لممارسة الرياضة
100	50	المجموع

من خلال المعطيات الكمية الواردة في الجدول 13 والتي توضح لنا اذا كنت تمارسين أي نوع من أنواع الرياضة فما هي أسباب ذلك فان فئة عدم وجود نادي قريب أو مكان مناسب لممارسة الرياضة تحتل المرتبة الاولى وذلك بنسبة 34% بتكرار 17 مفردة، ثم تليها لدي مسؤوليات عائلية لا تسمح لي بممارسة الرياضة وفئة عدم وجود حوافز لتشجيع المرأة لممارسة الرياضة بنسبة 20% بتكرار 10 مفردة، تليها فئة عدم تشجيع الأسرة على المشاركة في الأنشطة الرياضية وذلك بنسبة 14% بتكرار 07 مفردة، وفي الاخير فئة منعني الطبيب من مزاولة الأنشطة الرياضية لنواحي صحية وفئة عدم الاهتمام برياضة المرأة وتشجيعها على الممارسة بنسبة 06% بتكرار 03 مفردة.

من خلال التحليل نستنتج اذا كنت تمارسين أي نوع من أنواع الرياضة فما هي أسباب ذلك فان فئة عدم وجود نادي قريب أو مكان مناسب لممارسة الرياضة تحتل المرتبة الاولى بتوفير الخصوصية لرياضة المرأة وذلك من خلال توفير مدارس خاصة بالإناث فقط، وتهيئة وتوفير المساحات والملاعب الرياضية المناسبة داخل المؤسسات والتي تتوفر فيها الظروف الطبيعية لممارسة الفتاة للأنشطة الرياضية اضافة إلى تزويدهم بالأدوات والاجهزة المطلوبة وبشكل خاص الملابس الرياضية التي تتماشى والقيم الدينية.

خلاصة:

من خلال هذه الدراسة قد خرجنا بنتائج يمكننا أن نقول على أساسها أن الوسط البيئي والاجتماعي (العادات والتقاليد) أثرت سلبا على النساء وأجبرتهم اختصار ممارسة الرياضة خاصة من الجانب الاقتصادي والمستوى المعيشي للأسر، كما أن غياب الدعم والتشجيع فيما يخص المرأة على ممارسة الرياضة.

وجدنا كذلك بعض النساء يعترفن بأهمية العمل على ممارسة الرياضة، أما البعض الآخر اهتمامنا بالرياضة لرغبتهن على ممارسة الرياضة وذلك بتشجيع الأسر والمحيط الاجتماعي و توفير الصالات الخاصة بالرياضة

إقتراحات و توصيات:

- إنشاء مرافق ملائمة و خاصة بالنساء و تجهيزها كما ينبغي لتسهيل ممارسة الرياضة لدى النساء.
- عدم التقيد بفكرة أن الرياضة يمارسها الرجال فقط، فالمرأة لها الحق في ذلك أيضا.
- العمل على تحرير المرأة من المعتقدات التي تدفعها إلى الإعتقاد أن ممارسة الرياضة تتعارض من النظام الإجتماعي و الديني الخاص بنا.
- تحفيز و تشويق النساء و تشجيعهم على ممارسة الرياضة عن طريق التوعية و الإعلام.
- إقامة بعض التظاهرات التي تقوم بتحفيز المرأة لممارسة الأنشطة الرياضية، و تعريف أفراد المجتمع بالنتائج الإيجابية التي حققتها المرأة بممارستها للرياضة.
- تغيير مستوى المعلومات التي تحملها الفتيات إزاء فوائد أنشطة الألعاب الرياضية الفردية و الجماعية.
- التنويه بفوائد الرياضة لأفراد المجتمع عامة و المرأة خاصة.

خاتمة

خاتمة

إن الرياضة في حياة المرأة لها أهمية خاصة، إذ أصبحت المرأة تحظى بمكانة مرموقة في المجتمع، من خلال تواجدها القوي في معظم المجالات الحياتية، إلا أنها في الجانب الرياضي تعترض طريقها أسباب و عوامل و تأثيرات إجتماعية و بيئية مختلفة، صادرة عن الأسرة أو الأصدقاء كما لا نستطيع أن نتخطى عقبة القيم الإجتماعية و العادات و التقاليد السائدة في المجتمع.

فدراستنا هذه جاءت لتوضيح بعض الجوانب التي تمس الممارسة الرياضية للنساء و تقف على هذه العوائق و تشخيصها للوصول إلى نتائج علمية، و بما أن المرأة هي فرد من المجتمع، فهي بذلك تتأثر بمعطيات و مكونات محيطها بيئي و ثقافي و إجتماعي و أسري، و التي لا محال سوف تنعكس على سلوكيتها و ميولها و مواقفها، و كذا ممارستها للرياضة التي لا تخلو من هذا التأثير، النظرة السلبية للأسرة و أفراد المجتمع ككل للممارسة الرياضية للنساء تقف كعائق صعب أمام ممارسة المرأة للرياضة. إن عدم توفر المرافق الرياضية الخاصة و الملائمة للمرأة، و عدم تجهيزها و تكييفها للرياضات النسوية كما ينبغي، يؤدي إلى عدم ممارسة المرأة للرياضة.

فالدور السلبي للأسرة متثلا في عدم تحفيز بناتهم على ممارسة الرياضة أو منعهم، إضافة إلى عدم إطلاع المرأة ووقوفها على فوائد و كفاءات ممارسة الرياضة، و عدم وجود إشارات توعوية نسوية في هذا المجال، و كذا إنعدام التوجيه التربوي المخصص يؤدي إلى عدم ممارسة المرأة للرياضة و هذا بسبب جهلها للثقافة الرياضية.

و بالتالي إذا أراد المجتمع الجزائري أن يتطور بممارسة المرأة للتربية البدنية و الرياضية وأن لا ينتهي أمرها، فيجب عليه العمل على إحصاء القيم و الفوائد التي تسعى هذه المادة على تحقيقها و تلقينها منذ الصغر، بإستخدام كل الوسائل اللازمة من إرشاد و إعلام بكل وسائله، للوصول إلى الثقافة الرياضية تضمن رؤية واضحة و إيجابية حول ممارسة المرأة للتربية البدنية و الرياضية و ترقيتها، كما يجب تطوير لسانر الوسائل و المنشآت الرياضية لتلائم مع خصوصيات المرأة الجزائرية المسلمة، و تستطيع المرأة ممارسة الرياضة بكل إرتياح و حرية، دون خوف أو خجل.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

باللغة العربية:

- 1-دكتور حسن الشافعي ' دكتورة سوزان مرسى ، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ص 400.
- 2-ميساء ماجد العاروري 'علم الاجتماع الرياضي ومشاركة المرأة في الرياضة 'الطبعة الأولى سنة 2019 دار أمجد للنشر والتوزيع ص71-97.
- 3-دكتور مروان عبد المجيد إبراهيم' الرياضة للجميع سنة 2004 بدون طبعة دار الثقافة سنة 2004 ص9-10-11.
- 4-دكتورة خيرية إبراهيم السكري دكتور محمد جابر بريقع' المرأة ورياضة المشي 'الطبعة الأولى سنة 2000 ص 6.
- 5-دكتور عبد العزيز صلاح سالم 'الرياضة عبر العصور' بدون طبعة بدون سنة ص144-145.
- 6-جمال محمد علي' بادي حسيان الدوسري' عبد الله عيد الغصاب 'عماد سمير محمود'الرياضة والتربية الرياضية في العصر الحديث الطبعة الأولى دار الفكر العربي سنة 2011ص87.
- 7-حازم النهار ' معتمص الشطناوي 'أحمد الهياجنة' معين طه' عبد الباسط الشрман' أمان الخصاونة' أكرم زكي الخطايبية" الرياضة والصحة في حياتنا " الطبعة العربية ' داراليازوري العلمية للنشر والتوزيع' سنة 2010 ص184.
- 8-حسني السعود 'محمد سليمان عيده' الرياضة والصحة' الطبعة الأولى دار يافا العلمية للنشر والتوزيع' سنة 2014 ص 15-122-137-139.
- 9-صباح عمر'اللياقة البدنية ورياضة المرأة' الطبعة الأولى دار أمجد للنشر والتوزيع سنة 2019 ص66.
- 10-السعدان، كمال درويش السعداني خليل، الإحتراف في كرة القدم، 2006، مركز الكتاب، ص41.
- 11-أحمد رشوان، حسين عبد الحميد، الأسرة و المجتمع، 2003، مؤسسة شباب النصر.
- 12- التأثير الفيزيولوجي المترتب على التوقف عن التدريب البدني لمدة 08 أسابيع.
- 13-حسنيين، محمد صبحي، القياس أو التقويم، التربية البدنية أو الرياضية،1995.
- 14- الحوري، عكلة سليمان، علم النفس الرياضي، رؤية معاصرة 2016، القاهرة، مركز الكتاب الحديث.
- 15-الدين، محمد علي جلال، الصحة الرياضية، 2004، مركز العربي للنشر، ص 09.
- 16-سالم، عبد العزيز صلاح، الرياضة على العصور، تاريخها و آثارها، 2001، مركز الكتاب للنشر، ص145.
- 17-السليم، منتديات رياضية، العقل السليم في الجسم السليم، فوائد ممارسة الرياضة.

- 18- السيد، سميرة أحمد، علم الإجتماع و التربية، 1999، دار الفكر العربي، ص 116.
- 19- الشافعي، سوزان أحمد مرسي، حسن أحمد، تاريخ الرياضة في المجتمعين العربي و الدولي، 1999، منشأة المعارف، ص 403.
- 20- الشربيني، أشرف محمد عبد الغني، أميمة محمود، الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق، 2003، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ص 13-14.
- 21- صدر الدين، عماد مجلة، علوم التربية الرياضية، 2013.
- 22- علي مروج، المرأة و الرياضة، 1990، دار الهدى، ص 105.
- 23- عمران، روز غازي، علم النفس الرياضي، 2015، عمان دار أمجد للنشر و التوزيع.
- 24- العيادي، جلال، علم النفس الإجتماعي.
- 25- فتيحة، بن لكحل، محمد وليد- العباني، معوقات الإحتراف الرياضي في كرة القدم الجزائرية من خلال الملاعب و المنشأة الرياضية المختلفة، 2015/2014.
- 26- محمد، عزالدين، الرياضة النسوية، هذه الوحدة، 1991، العدد 249، مجلة الوحدة.
- 27- الميلادي، عبد المنعم، الصحة النفسية 2003، مؤسسة شباب جامعة، ص 4.
- 28- نخبة الرياضة و الصحة في حياتنا، 2010، دار اليازوري العلمية و الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية، 1998، ص 118، الجزائر.
- 29- الوجه الآخر للرياضة: عوامل الإغتراب في الرياضة المعاصرة، 2015، المجتمع العربي.
- 30- الوجه الآخر للرياضة: عوامل الإغتراب في الرياضة المعاصرة، 2016، المجتمع العربي.

باللغة الفرنسية:

31-<http://mawdoo3.com/2016>

32-<http://mawdoo3.com/>

33-<http://iraqacad.org>

الملاحق

إستمارة استطلاع رأي المرأة عن معوقات ممارسة النشاط الرياضي

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، يشرفني أن أتقدم لسيادتكم المحترمة بهذا الطلب بهدف الأخذ بآرائكم حول العبارات التي تناسب الموضوع:

معوقات ممارسة الرياضة النسوية لدى بعض النساء بالوادي

لذا فان صدقكم وجديتكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملي كبير لنجاح هذه الدراسة ولكم مني جزيل الشكر

ملاحظة: وضع علامة (x) في مكان الإجابة.

السن:

.....

الحالة الاجتماعية: متزوجة () غير متزوجة ()

المواطن مدينة () قرية ()

درجة التعليم

.....

المهنة: طالبة () ربة منزل ()

عمل تجاري () عمل ()

عمل اداري () اخر يذكر ()

رأي الأسرة اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية:

موافقة () غير موافقة ()

رأيكي الشخصي اتجاه ممارسة الأنشطة الرياضية:

موافقة () غير موافقة ()

هل تمارسي الرياضة:

نعم () لا ()

اذا كنتي تمارسي الرياضة فما هو الهدف الرئيسي:

- ممارسة لشغل وقت الفراغ ()

- ممارسة من أجل اللياقة والصحة ()

- الممارسة من أجل الحفاظ على شكل القوام ()

- الممارسة للحصول على بطولات ()

إذا كان الجواب بنعم فأين تمارسين الرياضة:

- في المدرسة () في الجامعة () في النادي ()
في مراكز الشباب () في المنزل () أماكن أخرى تذكر ()

تتم ممارستكي للرياضة التي تفضلينها تحت إشراف أو توجيه:

- نعم () لا ()

في حالة الإجابة بنعم فيكون الإشراف من:

- مدرب () مدرس () مشرف رياضي ()
أخصائي رياضي () غير ذلك

إذا كنتي تمارسين أي نوع من أنواع الرياضة فما هي أسباب ذلك:

- () لدي مسؤوليات عائلية لا تسمح لي بممارسة الرياضة
- () انشغالي بأعمال أو دراسة تحول دون ممارستي للرياضة
- () لا أميل إلى ممارسة أي نشاط رياضي في وقت فراغي
- () ليس لدي مهارات تمكنني من ممارسة أي نوع من أنواع

الأنشطة الرياضية.

- () لا أجد من أجد إليه ليوجهني إلى ممارسة أي نوع من أنواع

النشاط الرياضي الملائم لي .

- () امكانياتي المادية لا تسمح لي بالاشتراك في أي نشاط رياضي
- () عدم تشجيع الأسرة على المشاركة في الأنشطة الرياضية
- () ممارسة الأنشطة الرياضية تتعارض والاحتشام المرغوب بالنسبة ()

للمرأة.

- () عادات الأسرة وتقاليدها لا تسمح للمرأة بممارسة النشاط الرياضي
- () ممارسة الرياضة تتعارض والقيم الدينية السائدة في المجتمع
- () منعني الطبيب من مزاولة الأنشطة الرياضية لنواحي صحية
- () عدم القدرة على ممارسة النشاط الرياضي المحبب إلى نفسي
- () عدم الاهتمام برياضة المرأة وتشجيعها على الممارسة
- () لم تتكون لدي مهارات رياضية داخل المدرسة منذ الطفولة

- عدم وجود حوافز لتشجيع المرأة لممارسة الرياضة ()
- عدم وجود نادي قريب أو مكان مناسب لممارسة الرياضة ()

أسباب أخرى تذكر:

.....

.....

.....