

جامعة قاصدي مباح - ورقلة

الرقم التسلسلي:

2018/.....

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر اكايمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بـعـنـوان :

علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الايروبيك

" دراسة ميدانية لبعض دوائر المقاطعة الإدارية تقرت "

✓ اعداد الطالبة : مصباح نعيمة

نوقشت و أجزيت علنا بتاريخ : 2018/10/25

أمام اللجنة المكونة من السادة :

الأستاذ : د/عباسة نجيب جامعة قاصدي مباح -ورقلة (رئيسا)

الأستاذ : د/علي جرمون جامعة قاصدي مباح -ورقلة (مشرفا)

الأستاذ : د/معزوزي ميلود جامعة قاصدي مباح-ورقلة(مناقشا)

السنة الجامعية : 2018/2017

# إهداء

بين فرحة التخرج و خمس سنوات الجهد والاجتهاد كلمات  
أكتبها من صميم فؤادي وأهديها إلى ..

- سعادتي في الأرض **أبي** الرائعة شفاها الله.
  - **أبي** محمد ساند ظهري حفظه الله.
  - وسام الفخر والاعتزاز أخواتي **فاطمة وأولادها**، **سلمية** و **هبة الرحمان** .
  - نسمة الربيع، الظل الممزوج بظلي قدوتي التي لم تلدها أمي **كريمة بدوي** .
  - إخوتي الأعمام رعاهم الله وزوجاتهم وأولادهم كل باسمه .
  - بناتي بقاعتي الأيروبيك المقارين وتقرت كل باسمها .
  - صديقاتي المخلصات و كل الأهل والأقارب ..
- .. صنعتهم بدوركم فرحتي وأسهمت في وصولي إلى المراتب العليا ..  
.. تعثرت بين هبات الرياح، تحديت، صمدت والحمد لله وصلت  
بيده الفضل وهو على كل شيء قدير

وتذكر معي أيها القارئ (سر النجاح على الدوام هو أن تسير إلى الأمام)

**الباحثة: نعيمة مصباح**

## التشكرات

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، فربي لك  
الحمد ولك الشكر ..

كما أنني تناء صنا ووفاء و تقديرًا واعترافًا مني  
بالجميل أقدم تجزيل الشكر لؤلؤك المخلصيه  
الذي لم يألو جهدًا في مساعدتي في مجال العلم  
أستاذي الأفاضل في جميع مراحل دراستي ، واضح  
بتكري الجزيل لقروني و أستاذي المحببة شعاع  
الأمل صاصبة الألقاب الرياضية المتنوعة "أسطورة  
الأبرويك" (كرجمة بروي).

وصاصب الفضل في توجيهي و مساعدتي في جميع المادة  
المحبية جزاه الله كل خير أستاذي (علي جرمون) .  
ولا أنسى أن أقدم تجزيل شكري لكل من يريد  
العون و إلهي كل زملائي بقسم علوم و تقنيات  
النشاطات البرنية و الرياضية قاصري مربع ورقلة.

الباحثة: نعيمة مصباح



## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان	الترتيب
أ	الإهداء	01
ب	تشكرات	02
ت-ث	فهرس المحتويات	03
ج	قائمة الجداول	04
01	مقدمة	05
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول : التعريف بالدراسة</b>		
06	إشكالية الدراسة	01
07	أهداف الدراسة	02
07	فرضيات الدراسة	03
07	أهمية الدراسة	04
08	مصطلحات و مفاهيم الدراسة	05
09	أهم النظريات المفسرة و التي تناولت متغيرات الدراسة	06
09	الثقافة الرياضية	1-6
10	رياضة الأيروبيك	2-6
11	النظريات المفسرة للاتجاه	3-6
14	أهم النظريات المفسرة للنشاط البدني الرياضي(الأيروبيك)	4-6
<b>الفصل الثاني : عرض و مناقشة الدراسات السابقة</b>		
17	عرض الدراسات السابقة	1
22	مناقشة الدراسات السابقة	2

<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الثالث : طرق و منهجية الدراسة</b>		
25	منهج الدراسة	1
25	الدراسة الاستطلاعية	2
26	مجتمع وعينة الدراسة	3
27	حدود الدراسة	4
27	أدوات جمع البيانات	5
30	الخصائص السيكومترية لمقياس الثقافة الرياضية	6
32	الخصائص السيكومترية لمقياس الاتجاهات	7
34	أساليب التحليل الاحصائي	8
<b>الفصل الرابع : عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها</b>		
37	عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات	1
39	مناقشة نتائج الدراسة	2
43	أهم الإستخلاصات	3
44	خاتمة	4
<b>قائمة المصادر و المراجع</b>		
	الكتب	أ
	المذكرات	ب
	المجلات العلمية	ت
<b>الملاحق</b>		
استمارة استبيان		
الحسابات الاحصائية باستخدام حزم SPSS		

## فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الترتيب
27	توزيع أفراد العينة على قاعات الأيروبيك	01
28	مجالات مقياس الثقافة الرياضية	02
30	توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد كنيون	03
30	درجات المقياس المحدد للعبارات الايجابية و السلبية	04
31	نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى و الأدنى لمقياس الثقافة الرياضية	05
32	نتائج الاختبار و إعادة الاختبار Test-Retest	06
33	نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى و الأدنى لمقياس الاتجاه	07
33	تحليل الثبات	08
37	مستويات الثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة	09
38	التحليل الاحصائي لنتائج الفرضية الثانية	10
38	طبيعة الاتجاهات نحو ممارسة رياضة الأيروبيك	11
39	العلاقة بين الثقافة الرياضية و الاتجاهات نحو ممارسة رياضة الأيروبيك	12
42	إحصائية منخرطات رياضة الأيروبيك بقاعة كريمة بدوي مقاطعة تفرت لـ 5 سنوات	13

مقدمة

## مقدمة :

أصبحت الممارسة الرياضية بكل انواعها وأشكالها مظهر من مظاهر ازدهار وتقدم الأمم و لغة عالمية مشتركة تجاوزت كل العادات والأعراف و الفروق بين البشر و بين كلا الجنسين، باعتبارها تجسد القيم الروحية والثقافية و الأخلاق و التربية، وتحقق الغايات السامية والأهداف النبيلة للبشرية ، لذا فهي تتأثر بالعلم و التكنولوجيا ، و أمام هذا التقدم يجدر الإشارة إلى دور الثقافة الرياضية التي تكتسب اخلاقيات و ممارسات تحسن حياتنا نحو الأفضل ، ولعلنا جميعا ننشد النهوض بالرياضة إلى أسمى وأعلى معنى وهو ثقافة العقل والبدن.

هذه الثقافة ليست ثقافة معلومات أو بنك معرفي وإنما هي الثقافة التنظيمية التي ترسم وتشخص وتؤسس لسلوك رياضي متحضر يتسم به كافة المنسويين للحقل الرياضي، فهي نمط محدد من التوجيهات والاتجاهات إزاء النشاط الرياضي وإزاء النظام الرياضي بأجزائه المختلفة والاتجاهات إزاء دور الذات في النظام وفي نمط الاتجاهات والتوجهات الفردية تجاه الرياضة، والتي يشترك فيها أفراد النظام الرياضي، إنها العالم الشخصي الذي يكون أساس للأفعال الرياضية والذي يعطيها معنى وهي تتضمن التوجهات المعرفية والتوجهات العاطفية والتوجهات التقييمية، إن الثقافة الرياضية تشمل القيم والاتجاهات المتصلة بالظاهرة الرياضية، وأنها تتكون من أنماط السلوك المتعلمة بالنسبة إلى أعضاء أو محبي رياضة ما، وكذلك القيم والاتجاهات، وأنماط الإدراك التي تعكسها نماذج السلوك المذكورة. وتشمل الثقافة الرياضية الاتجاهات والمعتقدات والقيم التي تتصل بعمل نظام أو نوع رياضي محدد وتعد بمنزلة معرفة تنظمه، ومهارات مكتسبة عن هذا النوع أو هذا النظام، كما تتضمن مشاعر إيجابية أو سلبية نحوه .

إن الثقافة الرياضية هي إحدى أصناف الثقافة العامة تعتمد على الثقافة العريضة المبنية على مختلف نواحي المعرفة الإنسانية، وبتعبير آخر إن الثقافة الرياضية هي ثقافة فكرية تخصصية في المجال الرياضي ولا تبلغ مداها التطبيقي إلا بعد أن تعتمد على ثقافات تخصصية أخرى، فالثقافة الصحية والسياسية والفنية والاجتماعية وغيرها... لتشكل معا الثقافة العامة الضرورية لبناء الشخصية الثقافية الرياضية .

نظرا لازدياد الوعي بأهمية الدور الذي تلعبه المرأة في سبيل الارتقاء بالمجتمعات والامم ودورها المميز في بناء الأسرة و المحيط الاجتماعي و تنشئة أجيال المستقبل ، فقد حظيت المرأة باهتمام كبير من الباحثين في الحقبة الأخيرة من حيث تكوينها من جميع الجوانب و من ذلك التكوين البدني الرياضي .

و على الرغم من النظرة التي لا زالت تحجب المرأة عن إثبات جدارتها وقدراتها البدنية والوظيفية في العديد من المجتمعات خصوصا المجتمعات التي لازالت تعتقد ان دورها لا يخرج عن مجال الاهتمام بالبيت وحاجيات العائلة الصغيرة ، الا أن هناك دلائل وابحاث ودراسات علمية تؤكد ضرورة تشجيع المرأة على مزاوله الرياضة لأنه واجب قومي ، فهن اللاتي ينجبن الأجيال ، و في ذلك يقول الله تعالى «ويصوركم في الأرحام»<sup>1</sup> أي أن التكوين الأساسي لأي شخص يبدأ من الرحم فإذا كانت الأرحام ضعيفة فإن ذلك سيؤثر على طبيعة الأجيال القوية القادرة على تحمل المشاق و المسؤوليات الصعبة، بالإضافة إلى أن جسمها مكون من عضلات و عظام و مفاصل و أربطة و أجهزة فسيولوجية ، تمامًا كما في الرجل ، خلقت كلها لتعمل و تتحرك . حيث جاءت الأبحاث التي قام بها المختص (استراند) و التي أثبتت أن الأشغال المنزلية التي تقوم بها المرأة يوميا تتعبها بسبب غياب تدريبات رياضية و أن الممارسة المتواصلة و العلمية للرياضة تمنحها نشاطا و حيوية مما يساعدها على التأدية المريحة لهذه الأشغال. هذا و الجدير بالذكر أن الإسلام كان سابقا لهذا الموضوع و غيره ، ففي حديث عن أمنا عائشة رضي الله تعالى عنها أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر وهي جارية فقال لأصحابه تقدموا فتقدموا ثم قال تعال أسابقتك فسابقته فسابقته على رجلي فلما كان بعد خرجت أيضا معه في سفر فقال لأصحابه تقدموا ثم قال تعال أسابقتك ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم فقلت وكيف أسابقتك يا رسول الله وأنا على هذه الحال فقال لتفعلن فسابقته فسبقتني فقال هذه بتلك السبقة<sup>2</sup> .

و على العموم أصبح النشاط الرياضي يكتسي أهمية كبرى عند المرأة بدافع الصحة و اللياقة البدنية فهي تسعى جاهدة لتوفير وقت لممارسة النشاط الرياضي الذي يُعد ضرورة ملحة ضمن متطلبات العصر ، من أجل الحصول على جسم نحيف و رشيق يواكب موضه العصر ، خال من الأمراض ، وهذا ما أصبح واضحا على العيان ، حيث أصبحت الصالات تعج بطلبات الرشاقة و أخرى باحثات عن

<sup>1</sup> - سورة آل عمران، الآية 06.

<sup>2</sup> سنن البيهقي، كتاب السبق والرمي، باب ما جاء في المسابقة بالعدو، حديث رقم 19543 ص 10/17 .

اللياقة و الصحة الجيدة بأنشطة مختلفة كالسباحة و رياضة الأيروبيك التي تعتبر من الأنشطة الهوائية التي تعشقها المرأة من مختلف الأعمار، فمن خلال ممارسة النشاط الرياضي تنمو لديها الكثير من الأفكار و الصفات النفسية التي تؤثر إلى حد كبير في الاتجاهات الفكرية لها بحيث يرى علماء النفس الاجتماعي أن الاتجاهات النفسية تؤثر تأثيراً واضحاً في السلوك الاجتماعي لدى الفرد و الجماعة.

مما لا شك فيه أن الاتجاهات تضيء على ادراك الفرد معنى و دلالة و مغزى ، و تساعد على إنجاز الكثير من الأهداف ، فهي تؤثر في الإنسان في معلوماته ، في تفاعله مع غيره ، في اختياره للأصدقاء ، و في سلوكه و مشاعره.

وعلى ضوء ذلك تم تقسيم الدراسة إلى جزئين ، جزء نظري و آخر تطبيقي ، أما النظري فيشمل :

**الفصل الأول** : حُصص للتعريف بالدراسة و تضمنت تحديد الاشكالية ، و كذا تحديد أهداف الدراسة ، فرضياتها و ما تحمله من أهمية ، كما تم تحديد لبعض المفاهيم الأساسية في الدراسة ، و النظريات المفسرة لمتغير الاتجاه و النشاط البدني الرياضي.

**أما الفصل الثاني** : يتعلق هذا الفصل بالدراسات السابقة و المشاهدة لدراستنا ، حيث تم عرض و تحليل و مناقشة لهذه الدراسات.

أما الجزء التطبيقي فيحتوي على :

**الفصل الثالث** : فقد خصص لطرق و منهجية الدراسة .

**الفصل الرابع** : تضمن عرض النتائج المتحصل عليها و مناقشتها تحت اطار الجانب النظري .

# الجانب النظري



## **الفصل الأول: التعريف بالدراسة**

**إشكالية الدراسة**

**أهداف الدراسة**

**فرضيات الدراسة**

**أهمية الدراسة**

**مصطلحات و مفاهيم الدراسة**

**أهم النظريات المفسرة و التي**

**تناولت متغيرات الدراسة**

## 1/ إشكالية الدراسة :

تعد الرياضة إحدى الواجهات الأساسية للأمم المتقدمة و علامة من علامات نهضتها ، ولقد أصبحت الدولة الجزائرية تولي اهتمامًا بالغًا للأنشطة الرياضية كغيرها من الدول ، وقد خصت بالنصيب الحسن للمرأة ، من خلال النوادي و القاعات المغلقة التي لا تخلو في أي ولاية من ولايات الوطن ، و التي تعد حيزًا تلجأ إليه المرأة بحريتها و بمحظي إرادتها ، فتعد محفزًا يدفعها على مواصلة الأنشطة بكل حماسة ودون تردد . و في ظل تعزيز أهمية الرياضة للمرأة جاءت أبحاث فيها ما يؤكد أن لرياضة المرأة فوائد عظيمة فهي تسبق بالإنسان نحو السلامة الصحية أسرع مما يسبق به كثير من الغذاء و الدواء فقد أصبحت ممارسة أنواع من الرياضات البدنية جزءًا أصيلاً في علاج بعض الأمراض المتعلقة بزيادة الوزن ، و الاصابات الجسمية و الجلطات الدموية المفاجئة و نحوها من الأمراض ، فقد خلصت دراسة للباحث شيلان صديق عبد الله المختار عن "تأثير تمارين الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (35-45) سنة"<sup>1</sup> ، أن استخدام تمارين الايروبيك والبرنامج الغذائي للنساء بأعمار (35-45) سنة ساعد في التخلص من الوزن الزائد ، و كان له الاثر الايجابي في التخلص من الشحوم في مناطق ( البطن ، الكتف ، العضد ، الورك ، الفخذ) لأن القيم كانت معنوية. كما يتحلى تمارين الايروبيك بمصاحبة الموسيقى بروح المرح الذي تميل لها النسوة خاصة.

و في دراسة أجرتها الباحثة عن اتجاهات المرأة نحو ممارسة نشاط الأيروبيك تبعا لعامل السن و المستوى التعليمي ، حيث اسفرت نتائجها على أن اتجاه المرأة كان ايجابيا بدرجة كبيرة نحو رياضة الأيروبيك . وعلى هذا الأساس أجريت الباحثة دراستها حول علاقة الثقافة الرياضية و اتجاهات المرأة نحو رياضة الأيروبيك ، فتمكنت من استنباط الإشكالية التالية:

هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الثقافة الرياضية واتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ؟

1- عبد الله المختار صديق شيلان ، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد3، 2012، ص265

## التساؤلات الفرعية :

- 1- هل توجد مستويات متباينة في الثقافة الرياضية لدى المرأة ؟
- 2- ما طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك؟.
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الثقافة الرياضية و الاتجاهات نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ؟

## 2 / أهداف الدراسة :

- ✓ إيجاد علاقة الثقافة الرياضية باتجاه المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك
- ✓ التعرف على مدى وجود علاقة إيجابية بين الثقافة الرياضية و اتجاه المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك
- ✓ مدى مساهمة الثقافة الرياضية في تكوين الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة المرأة لرياضة الأيروبيك
- ✓ تعزيز فكرة الفائدة الصحية في ممارسة المرأة للرياضة .

## 3 / فرضيات الدراسة :

- 1- توجد مستويات متباينة في الثقافة الرياضية لدى المرأة
- 2- توجد اتجاهات موجبة للمرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك
- 3- توجد فروق دالة احصائية بين الثقافة الرياضية و الاتجاهات نحو ممارسة رياضة الأيروبيك .

## 4 / أهمية الدراسة :

- ♣ تكتسي الدراسة أهمية كبرى ، فمن خلال النتائج ستمكن من التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقافة الرياضية بالاتجاهات لاتخاذ بعض الاجراءات التي من شأنها تنمية الاتجاهات الايجابية ، و التعامل مع الاتجاهات السلبية بتعديلها أو تغييرها.
- ♣ تنتشر ممارسة النشاطات المختلفة و لمختلف الأعمار الزمنية خاصة للرجال في حين أن المرأة تفتقد لمثل هذه النشاطات ، لذا فهذا البحث يتيح للمرأة فرصة التعرف على رياضة حديثة النشأة ، يمكن ممارستها مهما كان سنها بكل راحة و دون أي عقد .
- ♣ يعتبر هذا البحث اضافة جديدة لمكتبة المعهد يمكن للطلبة الاستفادة منه في أبحاث قادمة.
- ♣ يعتبر هذا البحث فاتحة لإجراء دراسات أخرى تتناول موضوعات عن المرأة وممارستها لمختلف الأنشطة الرياضية.

## 5/ مصطلحات و مفاهيم الدراسة :

### 1- الثقافة الرياضية :

#### 1-1- التعريف الاصطلاحي :

هي مجموعة العلوم و المعارف و المعلومات من الفنون للأنشطة الرياضية المختلفة و التي يكتسبها الفرد من البيئة و يتزود من خلال خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة أو الممارسة أو القراءة لتلك الأنشطة الرياضية<sup>1</sup>

#### 1-2- التعريف الاجرائي:

هي الدرجة التي يديها المفحوص على مقياس الثقافة الرياضية للمستويات الثلاث.

#### 2- تعريف الاتجاه :

1-2 اصطلاحا : الحالة الوجدانية القائمة وراء رأي الشخص أو اعتقاد فيما يتعلق بموضوع معين ، من حيث رفضه لهذا الموضوع أو قبوله و درجة هذا الرفض أو القبول.<sup>2</sup>

#### 2-2 اجرائيا : هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاتجاهات نحو رياضة

الأيروبيك المعد في الدراسة الحالية .

#### 3- المرأة : هن السيدات الممارسات لرياضة الأيروبيك ضمن القاعات و النوادي على مستوى

المقاطعة الإدارية تقرت .

#### 4- تعريف الأيروبيك:

1-4 لغة : كلمة (aerobic) أصلها لاتيني تعني (مع الهواء ) وتتكون من مقطعين (Bic) ومعناه

الحياة و(Aero) هواء، وهي ترتبط بالجهد والهواء معا .<sup>3</sup>

2-4 اصطلاحا : عرفه (دولاكس ، 1985) بأنه تشكيلة من تمارين المرونة والإطالة وتمارين جمبازية

وحركات رقص وتمارين الهرولة والقفز في المكان. وان تمارين الأيروبيك سهلة اذ لا تحتاج الى اجهزة

معقدة

<sup>1</sup> محمد فرج الله مولاي، الحاج الشريف، مستويات الثقافة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة سنة ثالثة جامعي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة، 2016، ص9

<sup>2</sup> محمد لين بومعزة، اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى و المناطق الريفية نحو ممارسة النشاط الرياضي، شهادة الماجستير

نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، 2010 ص 17

1- WWW.Asharjalawsat .com / details. Asp 12/01/18 ,18:00.

**3-4 إجرائيا :** هي مجموعة الحركات و التمارين البدنية التي تمارسها المرأة داخل بعض قاعات المقاطعة الإدارية تقرت ، قصد انقاص الوزن ، و تنمية القدرات البدنية ، و الحفاظ على الصحة النفسية الذي يصاحب إيقاع موسيقي.

## **6- أهم النظريات المفسرة و التي تناولت متغيرات الدراسة**

### **1-6 الثقافة الرياضية**

#### **1-1-6 أهداف الثقافة الرياضية :**

تهدف الثقافة الرياضية إلى :

1. للثقافة الرياضية دور متميز في نشر الوعي الثقافي الرياضي بين المجتمعات.
2. تربية الفرد جسميا ونفسيا وسلوكيا وفكريا.
3. اكتساب المهارات المفيدة للحياة العملية.
4. أن الثقافة الرياضية ذات اثر تربوي في جميع أفراد المجتمع صغارا وكبارا ، ذكورا وإناثا<sup>1</sup>.

#### **2-1-6 أهمية الثقافة الرياضية:**

تكمن أهمية الثقافة الرياضية في الاعتبارات التالية :

- 1- تنشيط الأطر المعرفية وإثارة الاهتمام لتوسيع دائرة المعرفة الإنسانية المرتبطة بالرياضة.
- 2- تأصيل المعرفة النظرية للرياضة والترويج وتأسيس بنية معرفية للنظام الأكاديمي.
- 3- زيادة الوعي بأهمية النشاط البدني على مختلف جوانب الشخصية الإنسانية.
- 4- تشكيل وبناء اهتمامات واتجاهات ترويجية ورياضية مؤسسية على قواعد معرفية صحيحة وراسخة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> غسان محمد صادق، مبادئ التربية و التربية الرياضية، دار الحكمة للطباعة، 1990، ص110

<sup>2</sup> عبد الوهاب حمادي، علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس، شهادة

ماستر، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة ورقلة، 2017، ص 13

## 6-1-3 مجالات الثقافة الرياضية:

### أ-المجال المعرفي(المعرفة الرياضية):

هي مجموع كل المعلومات الرياضية التي لدى الفرد وتشمل معرفة قواعد وقوانين وخطط الألعاب التي تخص المجال الرياضي.

### ب- المجال الاجتماعي:

هو تنشئة الأفراد وتثقيفهم رياضياً وتعليمهم السلوك المقبول اجتماعياً ورياضياً فضلاً عن تلقينهم المعارف والعقائد الرياضية التي تشكل بيئتهم الثقافية والحضارية نحو الرياضة.

### ت- المجال التربوي:

إعداد الفرد وتكوين سلوكه جسدياً ونفسياً وأخلاقياً واجتماعياً وفتحاً واكتسابه الخصائص والسمات البيولوجية والأخلاقية والاجتماعية والفنية والعلمية والاقتصادية عن طريق الرياضة .

### ث- المجال الصحي:

قدرة الفرد على الاهتمام بسلامة جسمه والعناية به وإشباع حاجاته العضوية وتحقيق حالة من الاتزان بين الوظائف الجسمية المختلفة تشعره بالصحة والسلامة الجسمية<sup>1</sup> .

## 6-2 رياضة الأيروبيك

### 6-2-1 أهداف رياضة الأيروبيك

- تحقيق الحاجات النفسية للتعبير عن الذات
- تطوير الصحة البدنية و الصحة الانفعالية و الصحة العقلية للفرد .
- التحرر من الضغوط و التوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .
- توفير حياة شخصية و عائلية زاخرة بالسعادة و الاستقرار .
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة و توطيد الصداقات .
- الصحة و اللياقة البدنية .

<sup>1</sup> عثمان محمود شحادة؛ أثر مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة جامعة ديالى ، رسالة ماجستير (غير منشورة ) ، كلية التربية الرياضية،جامعة ديالى، 2009 ، ص256.

## 6-2-2 فوائد رياضة الأيروبيك :

- زيادة الحجم الكلي للدم فيكون الجسم مهيباً لنقل الأكسجين و بذلك يصبح تحمل الشخص أكبر.
- زيادة كفاءة (سعة) .. و قد ربطت كثير من الدراسات هذه الزيادة في الكفاءة الحيوية بمستوي عالي من اللياقة البدنية .
- زيادة قوة عضلات القلب .. و تنزود بالقلب بدرجة أفضل و يستطيع القلب مع كل ضربة أن يضخ دماً أكثر (زيادة حجم الضربة).
- زيادة البروتين الدهني ذو الكثافة العالية أي الكلسترول الاجمالي و تقل بنسبة البروتين الدهني و بذلك تجنب الاصابة بتصلب الشرايين .
- التخلص من الوزن الزائد والقضاء على الترهلات خاصةً في منطقة البطن والأرداف و الفخذ.
- إكساب الجسم الليونة والمرونة، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.
- تساعد على تحسين مزاج المرأة وتقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب .
- محاربة مظاهر الشيخوخة وتقدم العُمر .
- تُساعد المرأة الحامل على تسهيل عملية الولادة وتوسيع منطقة الحوض .

## 6-3 النظريات التي تناولت الاتجاه:

### أ- نظرية التحليل النفسي:

يرى أنصار نظرية التحليل النفسي و من بينهم فرويد أن اتجاهات الشخص تؤثر في سلوكه في الحياة ، كما أنها تتدخل بشكل فعال في تكوين الأنا<sup>1</sup> . و تستند هذه النظرية إلى منطق التحليل النفسي في تفسير السلوك الإنساني بدوافع داخلية ، تحدها الحاجات الأساسية ضمن بنية الشخصية ، و أن الفرد يقمع مشاعر الكراهية ضد جماعته و يبلور مشاعر الانتماء لها ، مع توجيه مشاعر الكراهية و المقت للجماعات الأخرى ، لذا يرى البدري " أنه يمكن لاتجاهات الفرد أن تتغير في حالة دراسة ميكانزمات الدفاع لديه ، و الحلول التي تقدمها ، و كذلك الأعراض التي من خلالها يخفض الفرد من توتراته من خلال التحليل النفسي الذي يسعى إلى تبصير الفرد بأساس توقعاته المصطنعة و ما يصاحبها من وجود اتجاهات القبول أو الرفض ، و ذلك في ضوء الثنائية أو الازدواج عند فرويد ، حيث يرى بأن هناك قوتين متعارضتين دائمين في حياة

1- طلعت حسن عبد الرحيم، علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط2، القاهرة : دار الثقافة، 1991، ص127.

الانسان كالصواب و الخطأ ، و الحسن و الرديء و الموجب و السالب ، كما أن الانسان يواجه في حياته اليومية استقطابات واختبارات بين أفعال مختلفة تجعله يتخذ قرارات معينة ، و أن المرء حين يقترب من القطب الموجب تكتسب خصائصه و تصبح لديه شحنة ايجابية نحوها أكثر ، و من ثم يزداد اتجاهه نحو هذه الأعمال الحسنة"<sup>1</sup> .

## ب- النظرية السلوكية:

في هذا الصدد يؤكد كل من "كرتش و كرتشفيند " أن الاتجاه ما هو إلا وسط ديناميكي يساعد على اتمام التفاعل بين العملية النفسية الاساسية و بين الفعل أو السلوك الذي يقوم الفرد بأدائه . فمن و جهة النظر هذه يهدف الاتجاه إلى تنظيم الدوافع و الادراك و العوامل النفسية الأخرى تنظيما متكاملما بحيث ينتج عنها سلوك أو نزوع متكامل بهذه القدرة الكمية ، و بناء عليه فهو يعمل على خفض حدة التوتر النفسي في المواقف المختلفة التي توجد فيها عناصر الصراع و التحدي.

ويرى " زين العابدين درويش " أن هذه النظرية تفترض أن الاتجاهات متعلمة بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم العادات و صور السلوك الأخرى و من ثم فالمبادئ و القوانين التي تنطبق على تعلم شئ ما تحدد أيضا كيفية اكتساب و تكوين الاتجاهات النفسية ، فالفرد يستطيع اكتساب المعلومات و المشاعر بواسطة عمليات الترابط أو الاقتران بين موضوع ما و الشحنة الوجدانية المصاحبة له ، و هذا يعني أن المحدد الرئيسي في تكوين الاتجاه هو تلك الترابطات التي يعيشها الفرد في موضوع الاتجاه كذلك يمكن ان يحدث تعلم الاتجاه عن طريق عمليتي التدعيم و التقليد .<sup>2</sup>

## ت- النظرية المعرفية (الجشطالتيّة):

يرى أصحاب هذه النظرية أن الأفراد يدركون ما يواجهونه بصورة مختلفة ، و هو -أي الإدراك- مرتبط بالطريقة التي يدركون بها ، بناء على ما يتوافر لديهم من معارف ، فالفرد يحدد ذلك بما لديه من معارف و أبنية معرفية واستراتيجيات معرفية في تخزين المعرفة ، و على هذا الأساس فإن اتجاهات الفرد ماهية إلا صورة ذهنية مخزونة لدى الفرد ، على صورة خبرات مدججة في أبنيتهم المعرفية ، فالالاتجاه السلبي مثلا هو مجموعة

---

<sup>1</sup> - عبد القادر عثمانى، اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول و الثاني نحو التربية البدنية و الرياضية، مذكرة ماجستير، التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، 2008، ص31.

<sup>2</sup> - مبارك معيزة. اتجاهات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس، مذكرة ماجستير، النشاط البدني الرياضي التربوي، الجزائر، 2002، ص 28

المعارف التي طورها الفرد أثناء تفاعله مع المواقف و الشخصيات التي واجهها في حياته ، فالمعارف و الأبنية المعرفية المخزونة لدى الفرد نحو شيء ما ، ما هي إلا خبرات فيها المبررات الكافية لاعتبارات سلبية ، خزنها ،

الفرد و دمجها في بناءه المعرفي و وضعها و وضع المعالجة ، ثم جمع عنها المعلومات و الحقائق و نظمها في صورة تظهر فيها منتظمة ثم اختزنها على صورة خبرة مكتملة ، و على هذا فالاتجاهات السلبية نحو شيء ما قد تكون اتجاهات خاطئة طورها الفرد بصورة خاطئة ، لذلك فإن تعديلها يحتاج إلى أن يتعامل الفرد مع عناصرها ، و يجمع معلومات كافية عنها ، لتصحيح التشوهات التي اختزنت و يستبدلها بخبرات أكثر صحة ، و بالتالي يطور اتجاهات إيجابية حيال ذلك<sup>1</sup> .

### ث- نظرية التعلم الاجتماعي:

لقد ركز علماء التعلم الاجتماعي مثل باندورة و والترز (Bandura & Walters) على أهمية مفهومين في عملية تكوين و تعديل الاتجاهات هي: التعزيز و التقليد أو المحاكاة ، حيث أشار إلى أن الاتجاه سواء كان (إيجابياً أو سلبياً) يمكن أن يكون مثل باقي أشكال السلوك الأخرى ، عن طريق ملاحظة سلوك النماذج اعتماداً على أنواع التعزيز المقدم ، كما أن الآباء يقومون بدور كبير في تشكيل سلوك أبنائهم ، و على ذلك فيمكن أن يكون الآباء نماذج حسنة أو سيئة لأبنائهم و بخاصة في السنوات الأولى من عمر الطفل ، بالإضافة إلى الأقران و البيئة المحيطة ووسائل الاعلام ، و لذلك يرى عبد الله أنه يمكن تطبيق جوهر هذه النظرية على نشأة و تطوير و تعديل أو تغيير الاتجاهات النفسية التي توجد لدى الراشدين و بوجه خاص الوالدين و المدرسين<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> - يوسف قطامي، سيكولوجية التعليم و التعلم الوصفي، ط2، عمان: دار الشروق، 1989، ص168-169 .

<sup>2</sup> - عبد الله سيد معتز، الاتجاهات التعصبية، سلسلة عالم المعرفة، العدد 137 ، المجلس الوطني للثقافة و الفنون ، الكويت، 1989، ص

## 4-6 النظريات التي تناولت النشاط البدني الرياضي (الأوروبيك):

### أ- النظرة المثالية:

كان تركيز أصحاب المدرسة المثالية بكل ما هو عقلي وروحي على حساب الأمور المادية الملموسة ، فهم يعتقدون أن العالم المادي أقل قيمة من العالم الروحاني بالخبرة والحقيقة متعلقة بالروحيات أكثر منها بالماديات فقد أعطت النظرة الروح درجة عالية لذلك انكب اهتمامهم بالنشاط البدني الرياضي كونه يعمل على ترسيخ الذاتية لدى الفرد-حسب رأيهم- حيث يؤول البعض الحكمة القائلة "العقل السليم في الجسم السليم" إلى الفيلسوف (أرسطو)،فهو الذي نادى بسن قوانين تهتم بالحالة البدنية فهما يشكلان عوامل أساسية لأي نظام تربوي.

من جهة (سقراط) يؤكد على تنمية البدن إلى جانب العقل ،مستدل بذلك على أن البدن العليل ينعكس سلبا على التفكير وألح على الخلط بين التركيبة البدنية والطبيعية الروحية لميلاد إنسان متكامل<sup>1</sup>. أما (أفلاطون) فيرى أن ظاهرة ارتباط العقل بالجسم تعتبر فلسفة ثنائية، ويميز هنا العقل عن الجسم، ويرى أن الروح متأثرة بشور الجسد ونزواته<sup>2</sup>.

ب- **المدرسة الطبيعية:** ظهرت الحركة الطبيعية على مخلفات منطق العصور الوسطى(عصر الضعف) ، من روادها (جون جاك روسو) الذي جابه الهيئات الإجتماعية ونظمها بالرفض،ونادى بأهمية الممارسة البدنية بمختلف أشكالها بما فيها التربوية قائلا: "إن الإهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي في إطار التربية البدنية،أو الترويح من خلال ألعاب رياضية حرة، ومع وجود قوانين، هذه الأخيرة التي تسمح بتفاعل الفرد بمظاهر الطبيعة المادية وعناصرها، بعيدا عن حياة المدن"<sup>3</sup>.

وقد وضع (باسدو) عام 1774 في مدرسته المعروفة باسم "النفيلا نثروينام"، أول برنامج مدرسي للتربية البدنية،يقوم على أساس الفكر الطبيعي،حيث عهد إلى (يوهان ساجمون) بتدريس التربية البدنية والألعاب فكان بذلك أول مدرس تربية بدنية في العصر الحديث<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية- مدخل تاريخ وفلسفة-. (ب،د،ط)، القاهرة، مصر: دار الفكر، 1996، ص384.

<sup>2</sup>محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية.(ب،د،ط)،(ج1)، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، 1997، ص81.

<sup>3</sup>أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص391.

<sup>4</sup>أمين أنور الخولي ، مرجع سابق، ص397.

## ت- المدرسة البراجماتية:

اهتم البرجماتيون بالطرق والأهداف، لا بالأفكار والمعتقدات، ونبحت دوما عن التجديد في التعلم عن طريق الخبرة اليومية، و وضع الفرد في مهب التحدي، حتى يصل إلى حقيقة الأمر ومن خلال المحاولة والخطأ والاستمرار رغم الفشل، ويسعى أصحاب هذه المدرسة وراء النتائج المباشرة و الملموسة، فعندهم لا توجد قيم ولا معايير روحية، بل تكون وليدة التجارب الناجحة، وتزدهر أثناء حل المشاكل المتنوعة؛ ويهتم أصحاب هذه المدرسة بالفرد وبيئته الطبيعية والتفاعل بينهما، وتوجيه الدوافع، ليس لتحقيق المثل العليا، بل نحو تحقيق حاجات الفرد في النشاط والإنتاج والإبداع، والقدرة على التقدم والوصول إلى درجة الكمال<sup>1</sup>. يرى أصحاب هذه المدرسة أن النشاط البدني الرياضي وسيلة تمكن الفرد من توسيع أرضية خبراته، وتمكنه من عيش حياة أكثر رفاهية، فالسعادة الغامرة التي يحصل عليها الفرد بعد أدائه للنشاط الرياضي.

---

<sup>1</sup> منصور مكاي، النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالتحلل الاجتماعي (دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين)، مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، جامعة حسينية بن بوعلي، الشلف، الموسم الجامعي 2010/2011، ص27.



## **الفصل الثاني : عرض و مناقشة**

**الدراسات السابقة**

**عرض الدراسات السابقة**

**مناقشة الدراسات السابقة**

## 1- عرض و تحليل الدراسات السابقة :

بالرغم من أن نشاط الأيروبيك موضوع حديث النشأة لم يحظى بالدراسات الكافية إلا أن هذا لا يمنعنا من التطلع في الدراسات المشابهة لأحدى المتغيرات المتمثلة في الثقافة الرياضية و الاتجاهات نحو رياضات أخرى التي تهم المرأة ، و قد جاءت كل دراسة متسلسلة و مرتبة حسب الأقدمية :

### الدراسة الأولى :

❖ دراسة الباحث(ة): ليلي سيد عبد السلام إبراهيم بعنوان: "إتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهومًا ومهنة". أطروحة دكتوراه في التربية عام 1979 حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على إتجاهات الفتاة المصرية نحو مفاهيم التربية الرياضية لتحديد مدى تقبلها أو رفضها إيها ، و كذا التعرف على إتجاهات الفتاة المصرية نحو العمل في المجالات التي تتيحها مهنة التربية الرياضية وتحديد أكثر المجالات تقبلا منها ، و تحديد العلاقة بين إتجاه الفتاة نحو مفاهيم التربية الرياضية وإتجاهها نحو العمل في مجالاتها المهنية. شملت الدراسة على عينة عشوائية حيث بلغ قوامها 930 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية العامة بقسميها العلمي والأدبي بمحافظة الجيزة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كما قامت الباحثة بتطبيق مقياسين من تصميمها أحدهما لقياس الاتجاه نحو مهنة التربية الرياضية بمجالاتها العلمية، والأخر لقياس الاتجاه نحو مفهوم التربية الرياضية بمكوناتها . و أهم النتائج التي تحصلت عليها:

-إحتل المفهوم البدني المكانة الأولى في التقبل، يليه المفهوم الصحي، فالمفهوم الترويحي لدى أفراد العينة بصفة عامة بينهما إحتل المفهوم المرتبط بالذات المكانة الأقل ، أما باقي المفاهيم فقد اختلفت مكانتها بالنسبة لتقبل الفتيات لها.

-أظهر المفهوم البدني والعقلي فروق دالة إحصائية بين القسمين العلمي والأدبي لصالح القسم العلمي وقد احتل كل من المفهوم البدني والصحي الأهمية الأولى من حيث التقبل لدى طالبات القسمين<sup>1</sup>.

### الدراسة الثانية :

❖ دراسة الباحث (ة) :أمل مهدي كاظم و وداد يوسف محمد تحت عنوان : " عزوف الطالبات عن رياضة

الجمناستك و السباحة 2008" ، حيث هدفت الدراسة إلى : التعرف عن الأسباب الرئيسية التي تؤدي<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ليلي سيد عبد السلام إبراهيم، إتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية البدنية الرياضية مفهومًا ومهنة، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان، 1979.

<sup>2</sup> - أمل مهدي كاظم و وداد يوسف محمد، عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك و السباحة، مذكرة ماجستير، 2008.

إلى عزوف الطالبات عن ممارسة الأنشطة الرياضية خاصة لعبة (الجمناستك و السباحة)، تكونت العينة من 230 طالبة من المعهد، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي، استخدمت الباحثة استمارة الاستبيان. و توصلت الباحثتان إلى أن هناك معوقات تتعلق بطبيعة المجتمع و العادات و التقاليد و نظرة المجتمع الضيقة لهذا النوع من الرياضة و كذلك غياب الوعي الثقافي لأهمية الرياضة لكثير من العوائق كانت من أهم الأسباب التي تحد من مشاركة طالبات المعهد لهذا النوع من الرياضة.

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

- عدم توفر مدربات مؤهلات لتدريب الطالبات على السباحة و الجمناستك من المعوقات التي تحد من ممارسة طالبات المعهد لهذا النوع من الرياضة<sup>1</sup>.

### الدراسة الثالثة :

❖ دراسة الباحث (ة) : رمزي رسمي جابر بعنوان : " اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة 2009 " حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية ، و كذلك معرفة الفروق في تلك الاتجاهات تبعا لمتغير الجنس ، اشتملت عينة الدراسة على 104 طالب و 104 طالبة بالتساوي ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، كما استعمل الباحث مقياس كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني وكانت أهم النتائج المتوصل إليها :

- اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة كانت ايجابية بدرجة كبيرة جداً .

- احتل محور النشاط البدني كخبرة جمالية المرتبة الأولى ، تلا ذلك محور النشاط البدني لخفض التوتر ، ثم جاء محور النشاط البدني كخبرة توتر و مخاطرة في المرتبة الثالثة ، يليه محور النشاط البدني كخبرة اجتماعية في المرتبة الرابعة ، ثم محور النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي و قد احتل المرتبة الخامسة ، ثم جاء محور النشاط البدني للصحة و اللياقة في المرتبة السادسة و الأخيرة .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى 0.05 في جميع الأبعاد لمتغير الجنس<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - أمل مهدي كاظم و وداد يوسف محمد، عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك و السباحة، مذكرة ماجستير، 2008

<sup>2</sup> -رمزي رسمي جابر، اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة، مذكرة ماجستير في التربية

## الدراسة الرابعة :

❖ دراسة الباحث (ة) : مطر عادل تحت عنوان : "بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت 2011" ، هدفت الدراسة إلى : التعرف على بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت ، تكونت العينة من 500 مبحوث من مختلف شرائح المجتمع تراوحت اعمارهن بين (16-59) ، اعتمد الباحث المنهج الوصفي ، استخدمت الباحثة الاستبيان و كانت أهم النتائج المتوصل إليها :

- أهم أسباب عدم الممارسة هي قلة الامكانيات و عدم وجود أماكن خاصة لممارسة السيدات للنشاط الرياضي

- أما أسباب الممارسة تكمن في حب الرياضة ، و انقاص الوزن بينما أهم الأنشطة التي تمارسها المرأة هي المشي بدرجة كبيرة ثم السباحة .

- كما ارجعت أسباب عدم مشاركتها في الأندية إلى ارتفاع رسوم الاشتراك ، و عدم ملائمة أوقات التدريب .

- و أن أهم مصادر المعرفة و المعلومات المرتبطة باقتناع المرأة بممارسة الرياضة و جد في المرتبة الأولى نصائح الأطباء ثم وسائل الاعلام (الاذاعة و التلفزيون)<sup>1</sup> .

## الدراسة الخامسة :

❖ دراسة الباحث(ة): ميساء نديم أحمد بعنوان : " علاقة الثقافة الرياضية بالتوافق النفسي و الاجتماعي 2012" لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد اعداد المعلمين صباحي ديالي

إذ هدفت الدراسة إلى إيجاد علاقة الثقافة الرياضية بالتوافق النفسي و الاجتماعي ، و معرفة مستوى التوافق النفسي و الاجتماعي و الثقافة الرياضية لدى عينة البحث ، خصت الدراسة 75 طالب ، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مشكلة و أهداف البحث و توصل إلى النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلاب قسم التربية الرياضية بمعهد إعداد المعلمين - ديالي<sup>2</sup>.

- لا توجد فروق معنوية بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين - ديالي في الثقافة الرياضية.

<sup>1</sup> - مطر عدلة، بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت، أطروحة دكتوراه، جامعة الكويت، 2011.

<sup>2</sup> ميساء نديم أحمد، علاقة الثقافة الرياضية بالتوافق النفسي و الاجتماعي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 03، 2012.

- توجد فروق معنوية بالتوافق الاجتماعي بين طلاب أقسام معهد إعداد المعلمين - دياى<sup>1</sup>.

### الدراسة السادسة :

❖ دراسة الباحث (ة) : قاصدي حميدة 2013 بعنوان " اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج

المنافسة في ولاية الجزائر" التي هدفت إلى : تحديد أبعاد اتجاهات المرأة الجزائرية الممارسة

للسياط البدني الرياضي و العوامل المؤثرة فيها ، واشتملت العينة على 415 امرأة ممارسة للسياط البدني خارج

المنافسة في قاعات الرياضة و المسابح بولاية الجزائر ، اعتمد الباحث المنهج الوصفي ، استخدم الباحث

مقياس لشالز كوربين وروث ليندسن لقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني ، و أهم النتائج المتوصل إليها

كانت :

- يوجد اختلاف في درجة أهمية أبعاد اتجاهات لبعض الممارسات للسياط البدني و الرياضي وفقا لعامل السن

و النشاط الممارس .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع أبعاد اتجاهات الممارسات نحو النشاط البدني و الرياضي وذلك

باختلاف مكانتها الثقافية و الاجتماعية.

- وجود فروق جوهرية في اتجاهات الممارسة نحو النشاط البدني و الرياضي تبعاً لمدى انخراطها في الممارسة. -

وجود فروق ذات دلالة في اتجاهات السيدات و مستوى متابعتهن للشؤون الرياضية مثل الإعلام المرئية و

المقروءة<sup>2</sup> .

<sup>1</sup> ميساء نديم أحمد، مرجع سابق.

<sup>2</sup> -حميدة قاصدي، اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر، أطروحة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، معهد التربية البدنية بسيدى عبد الله، جامعة الجزائر، 2013.

## الدراسة السابعة :

❖ دراسة الباحث (ة) : بريكى الطاهر بعنوان : " اتجاهات طلبة التربية البدنية و الرياضية نحو العمل بمهنة التدريس و علاقته ببعض المتغيرات 2014 " دراسة ميدانية بمعهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر ، جانفي 2014 ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلبة نحو العمل بمهنة التدريس ، و مدى مساهمة عوامل الاشباع النفسي و طبيعة المهنة و صفات المدرس و مستقبل المهنة و المكانة الاجتماعية في تكوين اتجاهات إيجابية لطلبة التربية البدنية و الرياضية نحو العمل بمهنتي تدريس التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي ، أقيمت الدراسة على عينة قوامها 220 طالب و طالبة ، حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي ، وكانت أهم النتائج المتوصل إليها :

- اتجاهات طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس داخل المنظومة التربوية بأطوارها الثلاث كانت إيجابية بدرجة عالية<sup>1</sup>.

## الدراسة الثامنة :

❖ دراسة الباحث (ة) : جرمون علي بعنوان : " مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية " 2015 ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة المعهد ، و كذلك معرفة مدى وجود فروق بين مستويات الثقافة الرياضية تعزى لعامل الجنس ، أقيمت الدراسة على عينة قوامها 170 طالب بالمعهد ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، كما استعمل مقياس الثقافة الرياضية و كانت أهم النتائج المتوصل إليها :

- توجد مستويات للثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة السنة أولى جدع مشترك علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تعزى لعامل الجنس<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> بريكى الطاهر ، اتجاهات طلبة التربية البدنية و الرياضية نحو العمل بمهنة التدريس و علاقته ببعض المتغيرات ، مجلة مخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة الجزائر3 ، العدد7، جانفي 2014.

<sup>2</sup> جرمون علي ، مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، العدد 20، سبتمبر 2015.

## الدراسة التاسعة :

❖ دراسة الباحث(ة): حمادي عبد الوهاب بعنوان : " علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات طلبة معهد علوم و

تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس 2017" لدى طلاب ثانية ماستر معهد علوم و

تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة

إذ هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات الطلبة نحو مهنة تدريس التربية البدنية و

الرياضية ، و معرفة طبيعة العلاقة بين الثقافة الرياضية و الاتجاه نحو مهنة تدريس التربية البدنية ، و كذا التعرف

على طبيعة الاتجاهات نحو مهنة التدريس ، خصت الدراسة 80 طالب ، استخدم الباحث المنهج الوصفي

لملائمته مشكلة و أهداف البحث و توصل إلى النتائج التالية :

- توجد مستويات متباينة في الثقافة الرياضية لدى طلبة الثانية ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي

- يوجد اتجاه إيجابي للطلبة نحو مهنة التدريس

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية واتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس<sup>1</sup>.

## **2- مناقشة الدراسات السابقة:**

من خلال عرضنا للدراسات المرتبطة ، و التي تناولت مواضيع الثقافة الرياضية و الاتجاهات نحو النشاط

الرياضي، وجدنا أن معظم الدراسات اتفقت في نواحي كثيرة و اختلفت في غيرها ، و كان من أبرز ما توصلنا

إليه :

إن مجمل الدراسات السابقة تتفق في استخدام المنهج الوصفي ، و أداة القياس (الاستبيان) للثقافة الرياضية و

مقياس كينون للاتجاهات ، و اشترك بعض الدراسات في العينة المتمثلة في الجنس اناث ، كما تناولت بعض

الدراسات الثقافة الرياضية و مستوياتها ، و الاتجاهات نحو النشاط الرياضي ، و كان اختلاف الدراسات

يكمن في نوعية العينات المستخدمة ، و عدد المتغيرات التابعة و المستقلة بالإضافة إلى البيئة التي أجريت فيها

الدراسة .

و من هنا يمكننا القول أن لهذه الدراسات دور هام و منفعة لنا في بحثنا هذا لما استفيناه من خلال اطلاعنا

على أهم النتائج و التي اضيفت الكثير من الموضوعية في معالجة موضوع بحثنا ، و التي استفدنا منها في ضبط

إشكالية بحثنا ضبطا دقيقا ، و كذا التعرف على المنهج المناسب و الأداة التي تناسب موضوعنا و تتميز

---

<sup>1</sup> عبد الوهاب حمادي، علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس، مذكرة

ماستر في تخصص تربية حركية لدى الطفل و المراهق ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة، 2017.

دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة فيما يأتي : تحديد مستويات الثقافة الرياضية للمرأة ، و طبيعة اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ، و ابراز العلاقة بين الثقافة الرياضية و اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي (الأيروبيك) .



# الجانب التطبيقي



## **الفصل الثالث : طرق و منهجية الدراسة**

**منهج الدراسة**

**الدراسة الاستطلاعية**

**مجتمع و عينة الدراسة**

**حدود الدراسة**

**أدوات جمع البيانات**

**الخصائص السيكمترية للمقياس**

**أساليب التحليل الاحصائي**

## 1- منهج البحث:

لا يكون البحث بحثًا علميًا إلا إذا اتبع منهجًا محددًا .  
و المنهج هو ذلك التنظيم الفكري أو تلك الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة .  
و مناهج البحث التي يستخدمها الباحث متعددة ، إذ يعتمد اختيار المنهج على طبيعة المشكلة موضوع البحث<sup>1</sup> .

ولأن المنهج الوصفي من المناهج التي يكثر استعمالها في مجال بحوث التربية البدنية و الرياضية نظرا لأن هذا المنهج يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات و تقنيات البحث العلمي<sup>2</sup> ، فالمنهج الوصفي هو الذي يهدف إلى اكتشاف الوقائع ووصف الظواهر و صفا دقيقا و تحديد خصائصها تحديدا كينيا أو كميًا . و هي تقوم بالكشف عن الحالة السابقة للظواهر و كيف وصلت إلى صورتها الحالية و تحاول التنبؤ بما ستكون عليه في المستقبل فهي تهتم بماضي الظواهر و حاضرها و مستقبلها.<sup>3</sup>  
وقد اخترنا المنهج الوصفي لملائمته للدراسة الحالية.

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض الأساسي لإجراء الدراسة الاستطلاعية هو الاستكشاف و الملاحظة الميدانية المباشرة لمجريات الدراسة فمن خلالها يمكن :

- التعرف على عينة الدراسة و تحديدها بدقة .
  - اختيار المنهج و الأداة المناسبة للعينة .
  - اختيار الأدوات الاحصائية المناسبة .
  - التعرف على ميدان الدراسة عن قرب .
- وعليه ومن خلال عدة زيارات لقاءات ايروبيك متفرقة تم حصر عينة الدراسة و فحصها و التعرف عليها ، كما أنها فرصة ليتعرف الباحث على مختلف الظروف المحاطة بالجانب التطبيقي و ذلك ليساعده على:
- توقي الحذر من الصعوبات التي قد تعترضه .
  - التأكد من مدى توفقه في نوع الأداة المختارة .

<sup>1</sup> - أحمد حافظ نجم و آخرون، دليل الباحث. المملكة العربية السعودية: دار المريخ، 1988، ص 13 .

<sup>2</sup> - جيدير مانيو، منهجية البحث. ترجمه للعربية ملكة أبيض، ص 100.

<sup>3</sup> - مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد البحوث العلمية. عمان: مؤسسة الوراق، 2000، ص 126 .

- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق و الثبات) .  
تكونت الدراسة الاستطلاعية من (20) امرأة ممارسة لنشاط الأيروبيك ، بحيث يحملون مواصفات العينة الأساسية من قاعتي الأيروبيك كريمة بدوي تقرت و نعيمة مصباح المقارين :

### 3- مجتمع و عينة الدراسة :

**المجتمع:** هو المجتمع الأصلي للدراسة و يقصد به كامل الأفراد أو الأحداث أو المشاهدات موضوع البحث أو الدراسة بحيث يحملون بيانات تتعلق بالظاهرة محل الدراسة و التي تتعلق بالنسوة المنخرطات في رياضة الأيروبيك على مستوى بعض دوائر مقاطعة تقرت ، و لأن إجراء البحوث على المجتمع كله يكلف جهداً و مالاً كثيراً ، فالبحث عن طريق العينة من شأنه تخفيض تكاليف المشروع فهو اختصار للوقت و الجهد و المال ، لدى اكنفى الباحث(ة) بعينة تحقق أهداف البحث و تساعد على انجاز المهمة حيث هناك عدة قاعات مخصصة للايروبيك ، و قد اختار الباحث قاعتين مختلفتين " قاعة كريمة بدوي بتقرت " و "قاعة نعيمة مصباح المقارين " قد كان عدد أفراد المجتمع للقاعتين 200 امرأة .

**العينة :** العينة هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد و طرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً<sup>1</sup> .

في بحوث التربية الرياضية يصعب أن يمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً دقيقاً بالمعنى الذي يتم فيه التخلص كلية من عوامل التحيز و الانتقاء لذا يعتمد الباحثون إلى أسلوب الانتقاء و التوزيع العشوائي للعينة لضمان الثقة في التمثيل و عدم التحيز في الانتقاء<sup>2</sup>.

و على هذا الأساس تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً من المجتمع الأصلي على مستوى المقاطعة الادارية تقرت و المقدرة بـ 100 امرأة أي بنسبة 50% من المجتمع الكلي تم تصنيفهم كما هو موضح في الجدول رقم (01) و الموزعين على القاعتين كما يلي :

- قاعة الأيروبيك كريمة بدوي تقرت.

- قاعة الايروبيك نعيمة مصباح المقارين .

<sup>1</sup>- كامل محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية و الاجتماعية. ط1، القاهرة: دار الثقافة للنشر و التوزيع، 2002، ص 139.

<sup>2</sup>. مروان عبد المجيد ابراهيم، مرجع سابق، ص 157

#### جدول رقم (01) : - يوضح توزيع أفراد العينة على قاعتي الأيروبك

العينة	الممارسين	عدد اجمالي المسجلين	القاعة
60	150	150	قاعة كريمة بدوي تقرت
40	50	50	قاعة نعيمة مصباح المقارين
100	200	200	عينة الدراسة

يتضح من الجدول رقم 01 الذي يبين توزيع أفراد العينة على قاعتي الأيروبك فبلغ عدد اجمالي المسجلين في قاعة الايروبك كريمة بدوي 150 مسجلة ، 150 هن مواظبات على الممارسة و تم تحديد 60 كعينة للدراسة ، فيما بلغ اجمالي المسجلين في الايروبك نعيمة مصباح المقارين 50 مسجلة ، 50 مواظبة على الممارسة و تم تحديد 40 ضمن عينة الدراسة و قدر مجموع المسجلين في القاعتين المختارتين 200 امرأة منخرطة ، 200 ممارسة ، وهكذا تم تحديد عينة الدراسة المتمثلة في 100 ممارسة أي ما يعادل 50 % من عدد الممارسين .

#### **4- حدود الدراسة :**

**الحدود البشرية :** منخرطات قاعتي الأيروبك بالمقاطعة الإدارية تقرت .

**الحدود المكانية :** انحسرت دراستنا على مستوى المقاطعة الادارية تقرت حيث تمت الدراسة على قاعتي ايروبك

❖ قاعة الأيروبك نعيمة مصباح بالمقارين .

❖ قاعة الأيروبك كريمة بدوي بتقرت .

**الحدود الزمنية :** 01 - جويلية - 2018 إلى غاية 05 - سبتمبر - 2018

#### **5- أدوات جمع البيانات :**

إن اختيار الأداة ليس بالأمر البسيط فهي تسهل للباحث جمع المعلومات ، و يفترض أن تكون مناسبة لطبيعة الدراسة فكلما كان اختيار الأداة موفقا كانت النتائج مضمونة و مؤكدة.

في الدراسة تم استخدام مقياس الثقافة الرياضية أعده (أ.م.د عكلة سليمان الحوري ، م.م خالد طه سعيد )  
و تم تعديله من طرف الباحث جرمون علي ، و تم استخدام مقياس كنيون للاتجاهات الذي أعده في الأصل  
جيرالد كنيون و أعد صورته العربية محمد حسن علاوى

### **5-1 مقياس الثقافة الرياضية :**

عدد فقرات الثقافة الرياضية (27) فقرة (ملحق رقم 01 ) مقسمة إلى ثلاثة مكونات رئيسية هي<sup>1</sup> :  
أولا : المدخلات المادية و العامة للثقافة الرياضية و تشمل (08) فقرات هي ( 1 ، 4 ، 7 ، 12 ، 13 ،  
15 ، 16 ، 24 )  
ثانيا : المدخلات الفنية و العلمية للثقافة الرياضية و تشمل (10) فقرات هي ( 2 ، 3 ، 8 ، 15 ، 18 ،  
19 ، 21 ، 23 ، 25 ، 27 )  
ثالثا : مخرجات الثقافة الرياضية و تشمل (09) فقرات هي ( 5 ، 6 ، 9 ، 11 ، 14 ، 17 ، 20 ، 22 ،  
26 ) .

و بذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس بين (27-81 ) و يتم تصنيف مستويات المنخرطات وفقا لمجالات  
المقياس كما هو موضح في الجدول أدناه :

### **الجدول رقم 02 : مجالات مقياس الثقافة الرياضية**

المستويات	المجال
ذوي ثقافة رياضية ضعيفة	]45 — 27]
ذوي ثقافة رياضية متوسطة	]63 — 45]
ذوي ثقافة رياضية عالية	]81 — 63]

<sup>1</sup> علي جرمون، مرجع سابق، ص263

## 2-5 مقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك :

حسب كينون<sup>1</sup> و بعد استبعاد بعد كخبرة توتر و مخاطرة ، و بعد كخبرة للتفوق الرياضي لعدم ملائمتها لطبيعة الدراسة ، حدد أربعة أبعاد للاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي كالتالي:

- بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية : يتكون من ثمانية (08) عبارات
- بعد النشاط البدني للصحة و اللياقة : يتكون من عشرة (08) عبارات
- بعد النشاط البدني كخبرة جمالية : يتكون من تسعة (09) عبارات
- بعد النشاط البدني لخفض التوتر : يتكون من تسعة (05) عبارات

و بعد التعديل صمم المقياس من 30 عبارة (ملحق رقم 02 ) تجيب عنها ممارسات رياضة الأيروبيك وتحدد الاجابة وفقا للتدرج التالي (أوافق بدرجة كبيرة - أوافق - لم أكون رأي - أعارض - أعارض بدرجة كبيرة ) و الجدول التالي يبين درجات المقياس المحدد لكل عبارة .

### جدول رقم (03) يبين توزيع العبارات الايجابية و السلبية حسب أبعاد كينون

الأبعاد	أرقام العبارات الايجابية	أرقام العبارات السلبية	المجموع
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	15-14-11-8-5	29-22-10	08
النشاط البدني للصحة و اللياقة	-20-13-9-4-2 24-23	19	08
النشاط البدني كخبرة جمالية	-17-16-6-3-1 28-26-24-18	لا يوجد	09
النشاط البدني لخفض التوتر	30-25-21-12-7	لا يوجد	05

### جدول رقم (04) يبين درجات المقياس المحدد للعبارات الايجابية و السلبية

العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
الإيجابية	05	04	03	02	01
السلبية	01	02	03	04	05

<sup>1</sup> محمد حسن علاوى، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 444.

## 6- الخصائص السيكومترية لمقياس الثقافة الرياضية:

### 6-1 صدق مقياس الثقافة الرياضية : و المقصود به أن السؤال أو العبارة الموجودة في الاستبانة

تقيس ما يفترض الباحث قياسه بالفعل<sup>1</sup>.

قامت الباحثة بتحديد الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الخطوات التالية:

#### - الصدق التمييزي لمقياس الثقافة الرياضية: صدق المقارنة الطرفية: تم استخراج معامل

الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس، وذلك بتوزيع المقياس على عينة من النساء قوامها 21 امرأة، تم تفرغ النتائج وترتيبها تنازلياً، وتعاملنا مع درجات الثلث الأعلى (درجات 07 نساء) على أنها المجموعة الأولى، ودرجات الثلث الأدنى (درجات 07 نساء) على أنها المجموعة الثانية ثم حسبنا دلالة الفروق بين المجموعتين باختبار ت معرفة الفروق بين متوسطات المجموعتين وبالتالي التمييز بينهما وكانت النتائج المبينة في الجدول (05) كما يلي : (ملحق رقم 03 )

#### الجدول (05): نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والأدنى للمقياس.

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
الثلث الأعلى	2,35	0,019	0,007	6,695	7	0.000
الثلث الأدنى	2,16	0,070	0,026		7	0.000

**تحليل الجدول(5):** يتضح من الجدول(05) أن قيمة ت المحسوبة هي 6,695 وعند الرجوع إلى القيمة الإحتمالية المصاحبة لها نجدها 0.000 وهي بذلك أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الثلث الأعلى (المجموعة الأولى) والثلث الأدنى (المجموعة الثانية) يعني أن المقياس يميز بين المجموعتين، وعلى هذا نستطيع القول بأن المقياس له قدرة تمييزية بين المستجوبين وهو بذلك يمتاز بالصدق.

<sup>1</sup> - أحمد ابراهيم خضر، إعداد البحوث و الرسائل العلمية من الفكرة حتى الخاتمة. ط1، القاهرة: 2013، ص 235 .

## 6-2- ثبات مقياس الثقافة الرياضية:

يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج و يعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم و في ظل الظروف نفسها<sup>1</sup>، و الثبات يختص بمدى الوثوق بالدرجات التي نحصل عليها من تطبيق الاختبار، فهو يعني دقة الاختبار أو اتساقه، فإذا حصل نفس الفرد على نفس الدرجة أو ما يقارب منها في نفس الاختبار أو في مجموعات من الأسئلة المتكافئة أو المتماثلة في مناسبات مختلفة فإننا نصف الاختبار أو المقياس في هذه الحالة بأنه على درجة عالية من الثبات<sup>2</sup> و لغرض إيجاد معامل الثبات لمقياس الثقافة الرياضية تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ( Test – Retest ) بوصفها إحدى الطرائق الشائعة في حساب الثبات، إذ أنها تكشف عن مدى استقرار النتائج عند تطبيق المقياس على مجموعة معينة من الأفراد لأكثر من مرة و عبر فاصل زمني.

### - الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test-Retest :

حيث أعيد تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (20) امرأة ممارسة من قاعة الأيروبيك بعد مرور 10 أيام من التطبيق الأول و بعد معالجة الاستمارات احصائياً بحساب معامل الارتباط لبيرسون باستخدام نظام (Excel) فظهرت النتائج المبينة في الجدول كما يلي :

### الجدول (06): نتائج الاختبار و إعادة الاختبار Test-Retest:

درجات الاختبار 1	54	60	67	78	55	62	66	71	52	72	74	70	64	66	55	71	59	57	65	75
درجات الاختبار 2	56	59	69	78	56	62	66	70	51	73	73	69	65	67	57	71	60	54	66	73
معامل الارتباط بيرسون										0.983										

<sup>1</sup>- مروان عبد المجيد ابراهيم، مرجع سابق، ص 42 .

<sup>2</sup>- محمد أبو هاشم حسن، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية و التربوية باستخدام SPSS. جامعة الملك سعود،

**تحليل الجدول (06):** تبين درجات الاختبار الأول مجموع إجابات المفحوصين عند اجراء الاختبار الأول حيث كانت أقل درجة 54 و أكبر درجة 78 . فيما تمثلت درجات الاختبار الثاني مجموع إجابات المفحوصين بعد إعادة الاختبار

و قدرت قيمة معامل الارتباط بين درجات المفحوصين في الاختبار الأول و الثاني (0,98) . حيث تعتمد قيمة معامل الثبات المقبولة على نوع ومجال الاختبار المستخدم و عند مقارنتها بالقيمة المقبولة لمعامل الثبات حسب مقياس الثقافة الرياضية ، حيث يجب أن تتعدى قيمة معامل الثبات 0,75 و بالتالي هو دال احصائيا مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة ثبات عالية .

### 1- الخصائص السيكومترية لمقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك:

قامت الباحثة بتحديد الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال الخطوات التالية:

#### 1-7- الصدق التمييزي لمقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك:

**-صدق المقارنة الطرفية:** تم استخراج معامل الصدق التمييزي باختبار المقارنة الطرفية للمقياس، وذلك بتوزيع المقياس على عينة من النساء قوامها 21 امرأة، تم تفرغ النتائج وترتيبها تنازليا، وتعاملنا مع درجات الثلث الأعلى (درجات 07 نساء) على أنها المجموعة الأولى، ودرجات الثلث الأدنى (درجات 07 نساء) على أنها المجموعة الثانية ثم حسبنا دلالة الفروق بين المجموعتين باختبار ت معرفة الفروق بين متوسطات لمجموعتين وبالتالي التمييز بينهما وكانت النتائج المبينة في الجدول (06) كما يلي : (ملحق رقم 04)

#### الجدول (07): نتائج اختبار ت لدلالة الفروق بين الثلث الأعلى والأدنى للمقياس.

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	ت المحسوبة	حجم العينة	القيمة الاحتمالية
الثلث الأعلى	4.42	0.152	0.057	5.984	7	0.000
الثلث الأدنى	3.73	0.262	0.099		7	0.000

**تحليل الجدول (07):** يتضح من الجدول (07) أن قيمة ت المحسوبة هي 5,984 وعند الرجوع إلى القيمة الإحتمالية المصاحبة لها نجدها 0.000 وهي بذلك أقل من مستوى الدلالة 0.05 مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الثلث الأعلى (المجموعة الأولى) والثلث الأدنى (المجموعة الثانية) اذا يميز بين المجموعتين وعلى هذا نستطيع القول بأن المقياس له قدرة تمييزية بين المستجوبين وهو بذلك يمتاز بالصدق

## 7-2- ثبات مقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك:

### - الثبات بطريقة التجزئة النصفية :

إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (20) امرأة وبعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائياً باستخدام طريقة التجزئة النصفية التي تعتمد على تجزئة الاستبيان إلى نصفين ، حيث يحتوي الاستبيان على 30 فقرة (15) منها يمثل النصف الفردي و 15 الباقية تمثل النصف الزوجي ) و منه إيجاد معامل الارتباط بين نصفي الاختبار بالطريقة البسيطة (بيرسون I) و بعدها يتم تصحيح معامل الارتباط بواسطة معادلة (سبيرمان براون) وكانت النتائج الموضحة في الجدول (07) كما يلي (ملحق رقم 05)

### الجدول (08): جدول تحليل الثبات :

التباين للنصف الثاني	التباين للنصف الأول	معامل جيتمان للتجزئة النصفية	معامل التصحيح لسبيرمان براون	معامل الارتباط بيرسون للنصف الأول و الثاني	ألفاكرونخ			
					النصف 2		النصف 1	
					عدد العناصر	قيمة الثبات	عدد العناصر	قيمة الثبات
30.34	17.77	0.751	0.767	0.623	0.58	15	0.63	15

1. **تحليل الجدول (08):** من خلال الجدول رقم 08 أعلاه يظهر لنا أن معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي فقرات المقياس (درجات الفقرات الفردية ودرجات الفقرات الزوجية) فظهرت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0,623) قيمة الثبات النصفية للمقياس، وبعد تصحيح معامل الدراسة.ت النصفية بمعادلة سبيرمان براون فكان معامل الثبات للمقياس ككل يساوي 0,767 وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

## 8- أساليب التحليل الإحصائي

1- **الوسيط (Median):** هو أحد مقاييس النزعة المركزية ، و الذي يأخذ في الاعتبار رتب القيم ، و يعرف الوسيط بأنه القيمة التي يقل عنها نصف عدد القيم  $(\frac{n}{2})$  ، و يزيد عنها النصف الآخر  $\frac{n}{2}$  ، أي أن 50% من القيم أقل منه ، و 50% من القيم أعلى منه<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - شرف الدين خليل، مرجع سابق ، ص36

2- الانحراف المعياري : و هو يمثل الجذر التربيعي لمجموع مربعات الانحرافات عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة و يرمز له بالحرف (ع) ، و يعرف بأنه "قيمة موجبة لا يمكن أن تكون سالبة كونه مقياس مسافة أو بعد "1

3- المتوسط النظري : هو ضرب عدد عبارات الاستبيان - الايجابية و السلبية - (30) عبارة في العدد 3 (30×3) ، بما أن عدد البدائل في الاستبيان هو 5 ، و في كل الحالات البديل الثالث هو المشترك لدى كل العبارات .

4- معامل الارتباط لبيرسون (R-Person) : والمقصود به هنا معامل ارتباط (بيرسون) للدرجات الخام ، و هو من أكثر معاملات الإرتباط استعمالا في البحوث النفسية و التربوية و الاجتماعية ، و هو يدرس العلاقة بين مجموعتين<sup>2</sup>. و يمكن حساب معامل بيرسون بالمعادلة التالية : حيث

n : يمثل عينة البحث ، x : المتغير الأول ، y : المتغير الثاني ، المجموع:  $\sum$

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

5- معامل سبيرمان براون : معادلة سبيرمان براون لتصحيح الثبات =  $\frac{2r}{1+r}$  حيث r : يمثل معامل الارتباط بين نصفي الاختبار.

6- معامل جيتمان : معادلة جيتمان =  $(\frac{\sigma_2^2 + \sigma_1^2}{\sigma} - 1)2$  حيث  $\sigma_1$  : يمثل تباين النصف الأول و  $\sigma_2$  : يمثل تباين النصف الثاني و  $\sigma$  : يمثل مجموع التباينات  $\sigma_1 + \sigma_2$

7- اختبار **T. Test** : 
$$T = \frac{\bar{X} - U_0}{\frac{S}{\sqrt{N}}} - \frac{U_0}{\frac{S}{\sqrt{N}}}$$

حيث  $\bar{X}$  : الوسط الحسابي ،  $U_0$  : الوسط الفرضي ، S : الانحراف المعياري ، N : حجم العينة

7- برنامج التحليل الاحصائي (SPSS) : هو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات و تحليلها ، و يستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشتمل على العديد من البيانات الرقمية ، و يستخرج النتائج على هيئة تقارير احصائية أو أشكال. و تم اختيار الحزم الاحصائية رقم 20 .

<sup>1</sup> - عبد القادر جبريط و عبد القادر كراي، اتجاهات طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية و

الرياضية. مذكرة ماجستير تخصص التربية الحركية لدى الطفل و المراهق، ورقة، 2015، ص 36

<sup>2</sup> - عبد القادر جبريط و عبد القادر كراي، مرجع سابق، ص 36

**الفصل الرابع: عرض و تحليل نتائج**

**الدراسة و مناقشتها**

**عرض نتائج الدراسة**

**مناقشة نتائج الدراسة**

**أهم الاستخلاصات**

## 1- عرض و تحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات :

فيما يلي يتم عرض نتائج الدراسة على ضوء الفرضيات بالترتيب الذي وردت عليه .

### 1-1- الفرضية الأولى : توجد هناك مستويات للثقافة الرياضية لدى منخرطات صالات الايروبيك

الجدول رقم(09): مستويات الثقافة الرياضية لدى عينة الدراسة

المستويات	النسب المئوية	التكرارات	المجالات
ذوي ثقافة رياضية ضعيفة	00%	00	] 45 – 27]
ذوي ثقافة رياضية متوسطة	12%	12	]63 – 45]
ذوي ثقافة رياضية عالية	88%	88	]81 – 63]
—	100%	100	المجموع

**تحليل الجدول رقم (09) :** من خلال الجدول أعلاه الذي يبين مستويات الثقافة لدى عينة الدراسة ، حيث جاءت نسبة الأغلبية ذوي ثقافة رياضية عالية مقدرة بـ **88%** ، فيما قدرت نسبة **12%** فقط لديهم ثقافة رياضية متوسطة ، بينما لم نسجل أي نسبة لذوي الثقافة الرياضية الضعيفة.

### 1-2- الفرضية الثانية : هناك اتجاهات إيجابية نحو ممارسة رياضة الأيروبيك

إذ تم تحديد قيمة الوسيط و الانحراف المعياري لـ 30 فقرة تخص العينة المكونة من 100 امرأة كما هو موضح في الجدول رقم (10) . (ملحق رقم 06)

**جدول رقم (10) يوضح التحليل الإحصائي لنتائج الفرضية الثانية**

الفقرة	الوسيط	الانحراف المعياري	طبيعة الاتجاه	الفقرة	الوسيط	الانحراف المعياري	طبيعة الاتجاه	الفقرة	الوسيط	الانحراف المعياري	طبيعة الاتجاه
01	4.00	0.737	إيجابي	11	5.00	0.469	إيجابي	21	4.00	0.899	إيجابي
02	4.00	0.977	إيجابي	12	4.00	1.467	إيجابي	22	5.00	0.446	إيجابي
03	4.00	0.756	إيجابي	13	4.00	0.870	إيجابي	23	4.00	0.734	إيجابي
04	4.00	1.100	إيجابي	14	5.00	0.541	إيجابي	24	4.00	0.825	إيجابي
05	4.00	0.514	إيجابي	15	4.00	0.626	إيجابي	25	4.00	1.051	إيجابي
06	4.00	1.104	إيجابي	16	3.00	1.245	إيجابي	26	4.50	0.559	إيجابي
07	3.00	1.082	إيجابي	17	5.00	0.987	إيجابي	27	5.00	0.451	إيجابي
08	4.00	0.958	إيجابي	18	5.00	0.668	إيجابي	28	4.00	0.815	إيجابي
09	5.00	0.500	إيجابي	19	5.00	0.976	إيجابي	29	5.00	0.461	إيجابي
10	5.00	0.780	إيجابي	20	4.50	0.763	إيجابي	30	5.00	0.989	إيجابي

**جدول رقم (11) يلخص الجدول طبيعة الاتجاهات نحو ممارسة رياضة الأيروبيك**

أبعاد الاتجاهات	التكرارات	المتوسط النظري	الوسيط	عدد الفقرات
	100	90	130	30

علما أن المتوسط النظري =  $3 \times$  عدد الفقرات (30)

**تحليل الجدول رقم (11):** يوضح الجدول رقم 11 الوسيط لمجموع إجابات 100 امرأة في أبعاده الأربعة

(بعد كخبرة اجتماعية ، بعد للصحة و اللياقة ، بعد كخبرة جمالية ، بعد لخفض التوتر) ، حيث عدد

الفقرات 30 عبارة ، و كانت قيمة الوسيط 130 التي تعبر عن اتجاه المرأة و هي أكبر من قيمة المتوسط

النظري الذي بلغ 90 و بما أن قيمة الوسيط أكبر من قيمة المتوسط النظري فإن اتجاه المرأة بأبعاده الأربعة إيجابيا نحو

نشاط الأيروبيك .

### 1-3- الفرضية الثالثة : "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستويات الثقافة الرياضية و

الاتجاهات نحو ممارسة رياضة الأيروبيك" . (ملحق رقم 07)

جدول رقم (12) يوضح العلاقة بين الثقافة الرياضية و الاتجاهات نحو ممارسة رياضة الأيروبيك

المقياس	العينة	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة عند 0.01	
الثقافة الرياضية	100	0.29	0.003	دال
الاتجاه نحو ممارسة رياضة الأيروبيك				

تحليل الجدول رقم(12) من خلال الجدول أعلاه قيمة معامل الارتباط بيرسون (ر) = 0.29 و عند مستوى الدلالة أقل من  $0.003 = 0.01$  و هي دالة ، هذا ما يؤكد صحة الفرضية على أنه توجد علاقة بين الثقافة الرياضية و الاتجاه نحو ممارسة رياضة الأيروبيك أي أنه كلما زادت الثقافة الرياضية كان الاتجاه نحو الرياضة أكثر إيجابية

### 2- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة

**الفرضية الأولى:** و التي توصلنا فيها أنه "توجد هناك مستويات متباينة للثقافة الرياضية لدى منخرطات قاعات الأيروبيك" ، حيث جاء المستوى الثقافي للمرأة الممارسة لرياضة الأيروبيك عال بدرجة كبيرة في حين كان مستوى الثقافة متوسط عند البعض ، و على ضوء دراسة الباحث جرمون علي 2015 التي ابرزت وجود مستويات متباينة للثقافة الرياضية لدى طلبة الستة أولى جدد مشترك علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية حيث أسفرت نتائج الباحث على وجود مستوى عال للثقافة الرياضية حيث جاءت نسبتهم 45.83 % ، في حين قدرت نسبة الطلبة ذوي مستوى متوسط 29.17 % ، و في نفس السياق تؤكد دراسة الباحث حمادي عبد الوهاب 2017 وجود مستويات مختلفة في الثقافة الرياضية أيضا لدى طلبة الثانية ماستر معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس ، حيث وضحت نتائج البحث المستويات المتباينة إذ كانت الغالبية للطلبة ذوي ثقافة رياضية متوسطة قدرت بـ 69.56 % في حين كانت نسبة الطلبة ذوي ثقافة رياضية عالية قدرت بـ 30.44 % .

و يعود الاختلاف في مستوى الثقافة الرياضية للبعض عن البعض الآخر إلى الميولات المختلفة و وجود اهتمامات أخرى تختلف من شخص لشخص و تبقى الظروف البيئية و الشخصية لكل فرد هي العامل الذي يحدث الاختلاف في مستويات الثقافة .

## **الفرضية الثانية :** و التي اوضحنا فيها من خلال ما سبق أن " للمرأة اتجاه ايجابي نحو ممارسة رياضة الأيروبيك "

في محاولة لتفسير فرضية الباحثة نرجع على سبيل التعزيز للدراسات السابقة : دراسة الباحثة (ليلي سيد عبد السلام إبراهيم) حول " اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية الرياضية مفهوما و مهنة " حيث أكدت الباحثة وجود اتجاهات إيجابية نحو جميع أبعاد الاتجاهات

كما تُعزز إيجابية اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك دراسة الباحثة (أمل مهدي كاظم و وداد يوسف محمد) عن "عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك و السباحة " و توصلت أن من الأسباب الجوهرية لعزوف الطالبات غياب الاهتمام ببناء القاعات المغلقة بالإضافة إلى عدم توفر مدربات مؤهلات لتدريس طالبات المعهد لهذا النوع من الرياضة ما يؤكد أن هناك أسباب خارجية تتعلق بالامكانيات، حيث هي نفسها الأسباب التي كونت اتجاه ايجابي نحو ممارسة نشاط الأيروبيك و هذا ما جاءت به دراسة الباحث (رمزي رسمي جابر) في مذكرته " اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة " حيث كانت اتجاهاتهم إيجابية بدرجة كبيرة جداً.

بالإضافة إلى الدراسات السابقة للباحثين (بريكي الطاهر) ، و دراسة (قاصدي حميدة) ، و دراسة (حمادي عبد الوهاب) الذين أكدوا و عززوا فرضية الباحثة .

وعليه جاء اتجاه المرأة نحو بعد النشاط البدني كخبرة اجتماعية ايجابية بحكم عادات و تقاليد المنطقة ، فهن معروفات بالتلاحم و البحث عن فرص الالتقاء و تبادل الأفكار و المعارف و تكوين صداقات ، وكذا حب إثبات الذات من خلال روح التعاون و التأزر ، و أيضا حب المرأة بطبيعتها للبروز في المواقف و الوضوح في الصورة بالإضافة إلى الدفع القوي الذي تمده روح الجماعة من أجل الاستمرارية في النشاط.

ومن جهة أخرى جاء اتجاه المرأة ايجابيا نحو بعد النشاط الرياضي للصحة و اللياقة فهذا البعد أكثر ما تهدف إليه المرأة خصوصا أنه يحقق لها الفوائد الصحية كإنقاص الوزن و تعديل نسبة الكوليسترول و تحسين كفاءة القلب و التخفيض من آلام العظام و المفاصل و هي من الأمراض المنتشرة حديثا.وجاء الاتجاه نحو بعد النشاط الرياضي كخبرة جمالية ايجابية ، كون المرأة تبحث في نفسها عن المرأة الجميلة فهي تقصد قاعات

الأيروبيك لتحقيق الرشاقة و الأناقة خصوصا أنه النشاط الذي يحقق ذلك . و كان اتجاه المرأة نحو بعد النشاط البدني لخفض التوتر ايجابيا يعود لطبيعة الضغوطات التي تعيشها المرأة في حياتها سواء كانت عاملة في محل عملها او مائكة في البيت من خلال المشاكل اليومية و الخلافات و ضغوط الأطفال و المحيط فهي تجد قاعات الأيروبيك متنفس لتفرغ فيه كل طاقتها السلبية و التزود بالطاقة الايجابية التي تمنحها التوازن و الاستقرار طيلة فترات حياتها.

### الفرضية الثالثة : الدالة على "وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقافة الرياضية و الاتجاهات نحو

ممارسة رياضة الأيروبيك" حيث كلما زادت الثقافة الرياضية زاد الاتجاه نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ، و تعود هذه العلاقة الطردية إلى اهتمام المرأة بما يجري حولها من تغييرات و تطورات تكنولوجيا العصر فهي مخلوق ذو فكر يفرق و يميز بين الخير و الشر ، بين المنافع و المضار ، بين الإيجابيات و السلبيات . و على هامش التوصيات التي صخرها رئيس الدولة الجزائرية المادة التي تعطي للمرأة حق الرعاية و الاهتمام ضمن الأولويات التي تجعل من المرأة شخصا واعيا في جميع الجوانب فقد وهبها الخالق سبحانه وتعالى عقلا يمكن ان تسير به شؤونها من اهتمام بالأسرة و الأولاد فهي المريية و المدرسة و الطيبة و الباحثة في شؤونها لتكون على الدوام الفرد القوي المعطاء الذي به تعلو شؤون المجتمع ، فأصبحت المرأة خلافا عن السابق تتابع البرامج التثقيفية لمختلف المواضيع و تعزز أفكارها بالنقاش الجاد و الاختلاط الذي وجبته الظروف في المنتقيات الاجتماعية و اللقاءات الرسمية ، في الندوات و المحاضرات و تحسين مستوى لياقتها عن طريق التدريبات الرياضية في قاعات الأيروبيك.

وعلى ضوء ذلك نجد برغم تسعيرة الاشتراك في صالات الرياضة النسوية مرتفعة إلا أن الاقبال عليها في تزايد ، وهذه احصائية أفادتنا بها أستاذة التربية البدنية و الرياضية السيدة كريمة بدوي أول أستاذة اقتحمت المجال الرياضي صاحبة أول قاعة للياقة البدنية و الجمال بالمقاطعة الإدارية تفرت .

جدول (13) : إحصائية منخرطات رياضة الأيروبيك بقاعة كريمة بدوي مقاطعة تقرت لـ 5 سنوات

التخصصات	عدد المنخرطات	السنة
ايروبيك داخل القاعة للسيدات	60	2014
ايروبيك داخل القاعة للسيدات	112	2015
ايروبيك داخل القاعة للسيدات	237	2016
-ايروبيك داخل القاعة للسيدات	457	2017
-ايروبيك في الهواء الطلق للسيدات	180	
-الجمباز و السباحة للفتيات أقل من 20 سنة	500	
-ايروبيك داخل القاعة للسيدات	760	2018
-ايروبيك في الهواء الطلق للسيدات	320	
-الجمباز و السباحة للفتيات أقل من 20 سنة	1200	
/	<b>3826</b>	مجموع المنخرطات

تحليل الجدول رقم (13): يوضح الجدول أعلاه عدد المنخرطات في رياضة الأيروبيك كل سنة إذ وصلت عدد المسجلات إلى 3826 منخرطة خلال خمس سنوات ، حيث يشهد تزايد مستمر عبر السنوات . و ترجح الأستاذة تلك الزيادة إلى الوعي بمدى أهمية الرياضة و فوائدها الصحية و النفسية و الاجتماعية ، كما يلعب دورا مهما التنوع في النشاطات بين الايروبيك في القاعة إلى الايروبيك المائي في المسبح بالإضافة إلى فروع أخرى ، هذا إلى جانب الأنشطة و البرامج الرياضية التثقيفية و الترفيهية المحفزة و المشجعة للمرأة المصاحبة للنشاط البدني ، من بينها : " تحدي الراح الأكبر " لإنقاص الوزن الزائد ، ندوات و محاضرات شملت مواضيع تعلق بصحة المرأة و أهمية الرياضة ، الرياضة و الغذاء الصحي ، بالإضافة إلى خرجات ترويجية تضمنت ألعاب للتسلية .

في نفس السياق دراسة الباحثة ( مطر عدلة ) حول "بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت" إذ كانت أهم الأسباب لممارسة المرأة الكويتية للرياضة تكمن في حب الرياضة من أجل الصحة و انقاص الوزن ..

كما توصلت الباحثة إلى أن أهم مصادر المعرفة و المعلومات المرتبطة باقتناع المرأة و توجهها الإيجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي وجد في المرتبة الأولى نصائح الأطباء ، ثم وسائل الاعلام (الإذاعة و التلفزيون) .

### **أهم الاستنتاجات :**

بعد تحليل و إثراء متغيرات البحث نظريا و تطبيق مقياس الثقافة الرياضية و مقياس الاتجاهات نحو النشاط البدني لجمع البيانات و تطبيقها على عينة مكونة من 100 امرأة في بعض قاعات الأيروبيك بالمقاطعة تقرت ، و بعد تفريغ البيانات و عرضها و معالجتها احصائيا و مناقشة نتائج الدراسة و مقارنتها مع الدراسات السابقة استخلصنا مايلي :

- للمرأة مستويات مختلفة في الثقافة الرياضية رجحت كأغلبية لذوي الثقافة العالية فيما جاء مستوى الثقافة متوسط عند البعض في حين انعدمت نسبة المستوى الضعيف.
- وجدت المرأة في الجنوب الممارسة لنشاط الأيروبيك لها اتجاهات ايجابية و قوية نحو ممارسة رياضة الأيروبيك.
- وجود علاقة طردية بين الثقافة الرياضية واتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك حيث كلما زادت ثقافة المرأة زادت ايجابيتها نحو ممارسة الرياضة

### **وعليه يمكن الخروج بالاقترحات التالية : على الجهات الوصية**

- تأسيس ندوات و دروس و أيام اعلامية و كذا ملتقيات دوريا لتوسيع مفهوم النشاط البدني للمرأة .
- تعزيز الجانب الرياضي بالخرجات الاستطلاعية و السفريات لتبادل الثقافات بين البلدان بالإضافة إلى جانب المتعة و التغيير .
- اخراج الرياضة النسوية للوجود و اعطائها الكثير من الاهتمام طالما اتجهت المرأة جاء ايجابيا نحو الرياضة.
- انشاء نوادي خاصة بالمرأة و قاعات مغلقة و تهيئتها طالما الدولة الجزائرية تولي اهتماما بالمرأة .
- اجراء تربصات خاصة بالمدربات من أجل اقبال السيدات فذلك سيسعهن بالأمان من جميع النواحي .
- دعوة إلى الطلبة الجدد للبحث و الاثراء في مثل هكذا دراسات تهم المرأة.
- فتح و إدراج تخصصات جديدة تهم المرأة حتى يكون الإقبال من هذا الجنس.

## خاتمة

إن ميدان البحث العلمي مجال واسع و خصب يحلوا للباحث الغوص فيه و التعمق لأبعد نقاطه ولقد تم اكتشاف الجديد واستفدنا منه الكثير من خلال التقرب من الفئة النسوية ومعرفة عن كثر انشغالاتها و الدور الذي يلعبه النشاط البدني من خلال ايجابياته ، في دراسة سلطت فيها الأنوار الباحثة بعد دراسة " اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك " لتشق طريقها بإصرار للمرة الثانية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة قاصدي مباح في دراسة موضوعها "علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك " و سنعرض أبرز ما جاء فيها :

بعد تحليل و إثراء متغيرات البحث نظريا حيث اعتمدت الباحثة في الفصلين تكوين بعض المفاهيم عن الثقافة الرياضية من خلال التعريف و الأهداف الأهمية بالإضافة إلى مجالات الثقافة الرياضية و الاتجاهات و كذا النشاط البدني الرياضي(الأيروبيك) من خلال النظريات المفسرة لهما ، هذا من جهة و من جهة أخرى عن حق المرأة في ممارسة الرياضة و ذلك بالاستدلال من السنة النبوية وكان فيه تعزيز الاسلام لممارسة المرأة للرياضة تحت ضوابط شرعية فيها من السترة و الحشمة ، فمن خلال ممارسة النشاط الرياضي تنمو لديها الكثير من الأفكار و الصفات النفسية و البدنية التي تؤثر إلى حد كبير في زيادة الرصيد المعرفي الثقافي لديها و تعزيز اتجاهها و ميولها و كذا الفوائد الصحية الناجمة عن تمارين الأيروبيك.

أما في الجانب التطبيقي و من خلال الدراسة الاستطلاعية تم التعرف أكثر على بعض قاعات نشاط الأيروبيك و طبيعة هذا النشاط الحديث النشأة تم جمع البيانات بتطبيق مقياس الثقافة الرياضية و مقياس الاتجاهات لمعرفة العلاقة بين الثقافة الرياضية و اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك و عرضها و معالجتها احصائيا و مناقشة نتائج الدراسة و مقارنتها مع الدراسات السابقة .

تم التوصل أن للمرأة مستويات مختلفة في الثقافة الرياضية المستوى الأعلى حصل على الأغلبية الساحقة في حين كان مستوى المتوسط للثقافة الرياضية الأقل في حين لم نسجل أي حالة لذوي الثقافة الضعيفة ، كما توصلت الباحثة أن المرأة لها اتجاهات ايجابية و قوية نحو ممارسة رياضة الأيروبيك.

و أخيرا توصلت الباحثة إلى وجود علاقة طردية بين الثقافة الرياضية واتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك حيث كلما زادت ثقافة المرأة زادت ايجابيتها نحو ممارسة الرياضة .

المراجع

والملاحق

## قائمة المصادر و المراجع

### أ- القرآن الكريم

### ب- الحديث النبوي الشريف

1- أبو بكر أحمد بن الحسين بن موسى البيهقي، سنن البيهقي. كتاب السبق و الرمي. باب ماجاء في المسابقة بالعدو، حديث رقم 19543.

### ت- الكتب:

2- أحمد ابراهيم خضر، إعداد البحوث و الرسائل العلمية من الفكرة حتى الخاتمة. ط1، القاهرة: 2013.

3- أحمد حافظ نجم و آخرون، دليل الباحث. المملكة العربية السعودية: دار المريخ، 1988.

4- أحمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية. (ب، د، ط)، (ج1)، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي، 1997.

5- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية- مدخل تاريخ و فلسفة-. (ب، د، ط)، القاهرة، مصر: دار الفكر، 1996.

6- جدير مانيو، منهجية البحث. ترجمه للعربية ملكة أبيض.

7- سلامة ابراهيم بهاء الدين، الجوانب الصحية في التربية البدنية كلية التربية البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.

8- عبد الرحمان أحمد نعمات، الأنشطة الهوائية. ط1، الاسكندرية: دار المعرف، 2000.

9- عفاف عبد المنعم درويش، نرهان سليمان حسان، الأسس العلمية و العملية لاستخدام صندوق

الخطوفي التمرينات الهوائية. الاسكندرية: منشأ المعارف، 1998

10- غسان محمد صادق، مبادئ التربية و التربية الرياضية، دار الحكمة للطباعة، 1990.

11- طلعت حسن عبد الرحيم، علم النفس الاجتماعي المعاصر، ط2، القاهرة: دار الثقافة، 1991.

12- كامل محمد المغربي، أساليب البحث العلمي في العلوم الانسانية و الاجتماعية. ط1، القاهرة: دار الثقافة للنشر و التوزيع، 2002.

13- محمد أبو هاشم حسن، الخصائص السيكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية و التربوية

باستخدام **SPSS**. جامعة الملك سعود، 2006.

14- محمد حسن علاوى، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.

15- مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لإعداد البحوث العلمية. عمان: مؤسسة الوراق، 2000.

16- يوسف قطامي، سيكولوجية التعليم و التعلم الوصفي، ط2، عمان: دار الشروق، 1989.

## الرسائل و المذكرات الجامعية

17- أمل مهدي كاظم و وداد يوسف محمد، عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك و السباحة، مذكرة ماجستير، 2008.

18- حميدة قاصدي، اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر، أطروحة دكتوراه في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، معهد التربية البدنية بسيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2013.

19- رمزي رسمي جابر، اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في مدارس محافظات قطاع غزة.، مذكرة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية، جامعة الأقصى غزة، 2009.

20- عبد القادر جبريط و عبد القادر كراي، اتجاهات طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية. مذكرة ماجستير تخصص التربية الحركية لدى الطفل و المراهق، ورقلة، 2015.

21- عبد القادر عثمان، اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول و الثاني نحو التربية البدنية و الرياضية، مذكرة ماجستير، التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، 2008.

22- عبد الوهاب حمادي، علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات طلبة علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس، شهادة ماستر، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة ورقلة، 2017.

23- عثمان محمود شحادة، أثر مشاهدة القنوات الفضائية الرياضية في نشر الثقافة الرياضية بين طلبة جامعة ديالى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية- جامعة ديالى، 2009 .

24- مبارك معيزة. اتجاهات طلبة قسم التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس، مذكرة ماجستير، النشاط البدني الرياضي التربوي، الجزائر، 2002.

25- ليلي سيد عبد السلام إبراهيم، اتجاهات الفتاة المصرية نحو التربية البدنية الرياضية مفهوما و مهنة، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1979.

26- محمد فرج الله مولاي، الحاج الشريف، مستويات الثقافة الرياضية وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة سنة ثالثة جامعي بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ورقلة، 2016.

- 27- محمد أمين بومعزة، اتجاهات تلاميذ المدن الكبرى و المناطق الريفية نحو ممارسة النشاط الرياضي، شهادة نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، 2010 .
- 28- مطر عدلة، بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت، أطروحة دكتوراه، جامعة الكويت، 2011
- 29- منصور مكاوي، النشاط البدني والرياضي وعلاقته بالخلل الاجتماعي (دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين)، مذكرة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، جامعة حسينية بن بوعلي، الشلف، 2011.

### المجلات العلمية

- 30- بريكي الطاهر، اتجاهات طلبة التربية البدنية و الرياضية نحو العمل بمهنة التدريس و علاقته ببعض المتغيرات، مجلة مخبر علوم و تقنيات النشاط البدني الرياضي جامعة الجزائر 3، العدد7، جانفي 2014.
- 31- جرمون علي، مستويات الثقافة الرياضية لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 20، سبتمبر 2015.
- 32- عبد الله المختار صديق شيلان، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد3، 2012.
- 33- عبد الله سيد معتز، الاتجاهات التعصبية، سلسلة عالم المعرفة، العدد 137، المجلس الوطني للثقافة و الفنون، الكويت، 1989.
- 34- ميساء نديم أحمد، علاقة الثقافة الرياضية بالتوافق النفسي و الاجتماعي، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد 03، 2012.

### شبكة الانترنت

35- WWW.Asharjalawsat .com / details. Asp 12/01/18 ,18:00

الملاحق

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استبيان



سيداتي ، آنساتي :

في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان :  
علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة الرياضة الأيروبيك في مقاطعة نفرت  
فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية نطلب منكن سيداتي الكريمت تحديد في ورقة الإجابة  
موقفك من كل عبارة بوضع علامة "x" في الخانة المناسبة ،على أن تكون اجاباتكن بمنتهى الصراحة و  
الصدق .

ملاحظة : - إن اجابتكن الواردة في هذا المقياس لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي ، مع الرجاء  
عدم ترك أي عبارة دون الاجابة عنها.  
ولكم منا أسمى عبارات الشكر و التقدير على تعاونكن معنا.

إعداد الطالبة : مصباح نعيمة

تحت اشراف : الأستاذ جرمون علي

السنة الجامعية : 2017 / 2018

- ملحق رقم (01) : الصورة الأولية و النهائية لمقياس الثقافة الرياضية

الرقم	العبارات	أوافق	أوافق احيانا	لا اوافق
01	أشاهد البطولات و الأحداث الرياضية المحلية و الدولية و العالمية بشكل كافي			
02	لدي معرفة بقوانين الألعاب الرياضية			
03	لا تهمني معرفة المهارات الرياضية			
04	لدي معرفة بتاريخ الألعاب الرياضية			
05	أمارس الرياضة لأنها تحافظ على صحتي			
06	ممارسة الرياضة تساهم في ايقاظ الحس الجماعي و تكوين حضارة و أخلاق البشر			
07	اتابع مواعيد و أماكن الأحداث الرياضية البارزة في العالم			
08	يعجبني التشويق في عرض النواحي الفنية للألعاب الرياضية من خلال الفضائيات الرياضية			
09	لدي معرفة بآراء الخبراء و المختصين الرياضيين في مختلف قضايا الرياضة			
10	اعرف اغلب الشخصيات الرياضية البارزة في العالم			
11	الرياضة تنمي مفهوم الانتماء للجماعة و الوطن			
12	استمتع بالعنف و الشغب في البطولات و المنافسات الرياضية			
13	البرامج الرياضية تشجع المشاهدين على الانتماء إلى المؤسسات و الأندية الرياضية الشبابية			
14	الرياضة تساعد على توجيه حياة الفرد نحو أهداف نافعة و مفيدة			
15	الالتزام بتوجيهات المدربين لا يحد من بعض الانحرافات عند اللاعبين			
16	مشاهدة المعالم الرياضية لا تهمني			
17	اتجنب العادات الخاطئة أثناء ممارسة النشاط الرياضي			
18	الصلة بين الرياضة و العلوم الأخرى ضعيفة			
19	البحوث و الدراسات التربوية تعمق العلاقة بين الرياضة و الجمهور			
20	السلوك الرياضي الصحيح هو الذي يبعد اللاعب عن التعصب			
21	أنا غير مهتم برياضة المعوقين			
22	تبرز أهمية ممارسة الرياضة في زيادة كفاءة أجهزة الجسم و الوظيفة			
23	لدي وعي كامل بمضار المنشطات			
24	احتكار بعض القنوات لبث الأحداث الرياضية يحرم بعض المشاهدين من حق المشاهدة			
25	لدي معرفة في كيفية تلاقي الإصابات و علاجها			
26	ممارسة المرأة للرياضة تكسبها الرشاقة و الجمال الجسمي			
27	برامج التأهيل البدني و الصحة العلاجية و القوام السليم غير مهمة بالنسبة لي.			

- ملحق رقم (02) : الصورة النهائية لمقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك

الرقم	العبارات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	لم أكون رأي بعد	أعارض	أعارض بدرجة كبيرة
01	أعظم قيمة لنشاط الأيروبيك هي جمال الحركات التي تؤديها اللاعبة .					
02	في حصة نشاط الأيروبيك ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.					
03	تعجبي أنشطة الأيروبيك التي تظهر جمال حركات اللاعبة.					
04	الهدف الرئيسي لممارستي لنشاط الأيروبيك هو اكتساب الصحة.					
05	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي لرياضة الأيروبيك له أهمية كبرى بالنسبة لي.					
06	في حصة رياضة الأيروبيك ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.					
07	هناك فرص كثيرة تتيح للمرأة الاسترخاء من متاعب عملها اليومي مثل ممارسة نشاط الأيروبيك أو مشاهدة عروض في الأيروبيك .					
08	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.					
09	عند اختياري لنشاط الأيروبيك يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.					
10	لا تعجبي بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين .					
11	في النادي ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي و التعاون.					
12	ممارسة رياضة الأيروبيك تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء .					
13	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة رياضة الأيروبيك					
14	أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.					
15	من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين .					
16	رياضة الأيروبيك تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية .					
17	أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى اشباع التذوق الجمالي أو الفني .					

					أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير و جمال الحركات الرياضية .	18
					لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط .	19
					أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة .	20
					أشعر بأن الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية .	21
					أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي تستطيع المرأة ممارستها بمفردها	22
					المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي .	23
					الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن و جمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	24
					ممارسة رياضية الأيروبيك تستطيع أن تجعلني سعيدة بصورة حقيقية .	25
					الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية و الباليه اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة .	26
					ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي .	27
					أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز و الباليه.	28
					إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة رياضة الأيروبيك لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى .	29
					عدم ممارسة نشاط الأيروبيك يُضيع مني فرصة هامة للاستجمام و الاسترخاء .	30

ملحق رقم (03): مخرجات برنامج SPSS لاختبار الصدق التمييزي لمقياس الثقافة الرياضية

### Statistiques de groupe

	group	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
total	الثالث الأدنى	7	2.1693	.07046	.02663
	الثالث الأعلى	7	2.3545	.01980	.00748

### Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
total	6.074	.030	-6.695-	12	.000	-.18519-	.02766	-.24546-	-.12491-
			-6.695-	6.942	.000	-.18519-	.02766	-.25071-	-.11966-

ملحق رقم (04): مخرجات برنامج SPSS لاختبار الصدق التمييزي لمقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك

### Statistiques de groupe

	group1	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
total1	الثالث الأدنى	7	3.7381	.26206	.09905
	الثالث الأعلى	7	4.4238	.15241	.05760

### Test d'échantillons indépendants

		total1		
		Hypothèse de variances égales	Hypothèse de variances inégales	
Test de Levene sur l'égalité des variances	F	2.582		
	Sig.	.134		
	T	-5.984-	-5.984-	
	Ddl	12	9.642	
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	
Test-t pour égalité des moyennes	Différence moyenne	-.68571-	-.68571-	
	Différence écart-type	.11458	.11458	
	Intervalle de confiance 95% de la différence	Inférieure	-.93537-	-.94231-
		Supérieure	-.43606-	-.42912-

ملحق رقم (05): مخرجات برنامج SPSS لاختبار التجزئة النصفية لمقياس اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	20	100.0
	Exclus <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.637
		Nombre d'éléments	15 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	.589
		Nombre d'éléments	15 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	30
Corrélation entre les sous-échelles			<u>.623</u>
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		.767
	Longueur inégale		.767
Coefficient de Guttman split-half			<u>.751</u>

### Statistiques d'échelle

	Moyenne	Variance	Ecart-type	Nombre d'éléments
Partie 1	64.25	17.776	4.216	15 <sup>a</sup>
Partie 2	61.85	30.345	5.509	15 <sup>b</sup>
Deux parties	126.10	77.042	8.777	30

ملحق رقم (06): مخرجات برنامج SPSS لتحليل نتائج الفرضية الثانية (طبيعة الاتجاهات نحو ممارسة رياضة الأيروبيك)

Statistiques

	N		Moyenne	Médiane	Ecart-type	Somme
	Valide	Manquante	المتوسط	الوسيط		
الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي لرياضة الأيروبيك له أهمية كبرى بالنسبة لي.	100	0	4.27	4.00	.737	427
أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الأفراد.	100	0	4.12	4.00	.977	412
في النادي ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي و التعاون.	100	0	4.21	4.00	.756	421
أهم ناحية تجعلني أمارس الرياضة أنني أستطيع من خلال ممارستي للرياضة أن أتصل بالناس.	100	0	3.77	4.00	1.100	377
من بين الأنشطة الرياضية أفضل بصفة خاصة الأنشطة التي أستطيع ممارستها مع الآخرين.	100	0	4.09	4.00	.514	409
لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين.	100	0	3.79	4.00	1.104	379
أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي تستطيع المرأة ممارستها بمفردها	100	0	3.00	3.00	1.082	300
إن الاتصال الاجتماعي التي تتيحه ممارسة رياضة الأيروبيك لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى.	100	0	3.97	4.00	.958	397
في حصة نشاط الأيروبيك ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة.	100	0	4.55	5.00	.500	455
الهدف الرئيسي لممارستي لنشاط الأيروبيك هو اكتساب الصحة.	100	0	4.41	5.00	.780	441
عند اختياري لنشاط الأيروبيك يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية.	100	0	4.68	5.00	.469	468

الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة رياضة الأيروبيك	100	0	3.36	4.00	1.467	336
أعتقد أنه من الأهمية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة.	100	0	4.30	4.00	.870	430
المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جداً بالنسبة لي.	100	0	4.51	5.00	.541	451
ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي.	100	0	4.25	4.00	.626	425
لا أفضل الممارسة اليومية للرياضة لأجل الصحة فقط.	100	0	2.81	3.00	1.245	281
أعظم قيمة لنشاط الأيروبيك هي جمال الحركات التي تؤديها اللاعبة.	100	0	4.42	5.00	.987	442
تعجبي أنشطة الأيروبيك التي تظهر جمال حركات اللاعبة.	100	0	4.72	5.00	.668	472
في حصة رياضة الأيروبيك ينبغي وضع أهمية كبرى على جمال الحركات.	100	0	4.42	5.00	.976	442
رياضة الأيروبيك تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية.	100	0	4.38	4.50	.763	438
أفضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى إشباع التذوق الجمالي أو الفني.	100	0	4.20	4.00	.899	420
أحس بسعادة لا حدود لها عندما أشاهد قوة التعبير وجمال الحركات الرياضية	100	0	4.73	5.00	.446	473
الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات أعطيها الكثير من اهتماماتي.	100	0	4.37	4.00	.734	437
الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية و الباليه اعتبرها من أحسن أنواع الأنشطة.	100	0	4.08	4.00	.825	408

أستطيع أن أمضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز و الباليه.	100	0	3.63	4.00	1.051	363
هناك فرص كثيرة لتتبح للمرأة الاسترخاء من متاعب عملها اليومي مثل ممارسة نشاط الأيروبيك أو مشاهدة عروض في الأيروبيك.	100	0	4.47	4.50	.559	447
ممارسة رياضية الأيروبيك تعتبر بالنسبة لي أحسن فرصة للاسترخاء.	100	0	4.72	5.00	.451	472
أشعر بأن الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية.	100	0	4.32	4.00	.815	432
أن تستطيع الأيروبيك رياضية ممارسة . حقيقية بصورة سعيدة تجعلني	100	0	4.70	5.00	.461	470
عدم ممارسة نشاط الأيروبيك يُضيع مني فرصة هامة للاستجمام و الاسترخاء.	100	0	4.45	5.00	.989	445

ملحق رقم (07): مخرجات برنامج SPSS لتحليل نتائج الفرضية الثانية (العلاقة بين الثقافة الرياضية واتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة للأوروبيك)

### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الثقافة الرياضية	66,1300	3,50945	100
الاتجاه نحو رياضة الأوروبك	125,7000	8,46681	100

	الاتجاه نحو رياضة الأوروبك
Pearson Correlation	<u>,290**</u>
Sig. (2-tailed)	<u>,003</u>
الثقافة الرياضية Sum of Squares and Cross-products	853,900
Covariance	8,625
N	100

**\*\*.** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## ملخص:

هدفت الباحثة لتقصي موضوع مفاده "علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك داخل القاعات المغلقة في المقاطعة الإدارية تقرت ، و بذلك استنباط مستويات الثقافة الرياضية و كذا اتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك ، حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها (100) امرأة ممارسة لرياضة الأيروبيك ، و قد تم استخدام المنهج الوصفي ، و من أجل جمع البيانات تم استخدام مقياس الثقافة الرياضية قام باقتباسه "جرمون علي" (2017) ، و مقياس الاتجاهات لـ (كنيون) حيث قام باقتباسه "محمد حسن علاوى" (1998)، و من أجل المعالجة الاحصائية تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS و بعض مقاييس النزعة المركزية و مقاييس التشتت ، و قد أسفرت نتائج الدراسة عن التالي:

- 1- للمرأة مستويات مختلفة في الثقافة الرياضية رجحت كأغلبية لذوي الثقافة العالية فيما جاء مستوى الثقافة متوسط عند البعض.
- 2- للمرأة اتجاهات ايجابية نحو ممارسة رياضة الأيروبيك.
- 3- توجد علاقة طردية بين الثقافة الرياضية واتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك حيث كلما زادت ثقافة المرأة زادت ايجابيتها نحو ممارسة الرياضة

**الكلمات المفتاحية : الثقافة الرياضية ، الاتجاه ، المرأة ، رياضة الأيروبيك**

### **Abstract :**

The researcher aimed to investigate the subject of "The relationship of sports culture towards the practice of aerobics in the closed halls of the administrative district, and thus the development of the levels of sports culture and the attitudes of women towards aerobic exercise. The study was conducted on a sample of 100 women practicing sport In order to collect the data, the mathematical culture scale was used by citing "Garmon Ali" (2017) and the "Kenyon" trend scale by quoting "Muhammad Hassan Allawi" (1998), and for Statistical Processing The statistical program was used EBay SPSS and some measures of central tendency and dispersion measures, have resulted in the results of the study on the following:

1. Women have different levels in the sports culture, as a majority of those with high culture, while the level of culture is average among some.
2. Women have positive attitudes towards aerobic exercise.
3. There is a direct relationship between sports culture and women's attitudes towards aerobic exercise, where the more women's culture, the more positive it is to exercise.

**Keywords: Sport Culture, Attitude, Women, Aerobics**