



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم النشاطات البدنية و الرياضة



الرقم التسلسلي:

2020/.....



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر

تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي

بعنوان:

العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة  
في الأحياء الجامعية بغرداية

"دراسة ميدانية"

على عينة من الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية 1000 سرير إناث غرداية

إشراف الأستاذة:

فتيحة زايدي

إعداد الطالب:

بن عبد الدايم محمد هشام

لجنة المناقشة:

الدكتور

الدكتورة

الدكتور

رئيسا

(أستاذ - جامعة ورقلة)

(أستاذة محاضرة ب - المدرسة العليا للأساتذة ورقلة) مقرر و مشرفا

فتيحة زايدي

مناقشا

(أستاذ - جامعة ورقلة)

السنة الجامعية: 2020/2019



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم النشاطات البدنية و الرياضة



الرقم التسلسلي:

2020/.....



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر  
تخصص : نشاط بدني رياضي تربيوي  
بعنوان:

العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في  
الأحياء الجامعية بغرداية  
" دراسة ميدانية "

على عينة من الطالبات المقيّمات في الإقامة الجامعية 1000 سرير إناث غرداية

إشراف الأستاذة:

فتيحة زايدي

رئيسا

(أستاذ - جامعة ورقلة)

مقررا و مشرفا ( أستاذة محاضرة ب - المدرسة العليا للأساتذة ورقلة )

مناقشا

( أستاذ - جامعة ورقلة )

إعداد الطالب:

بن عبد الدايم محمد هشام

لجنة المناقشة:

الدكتور

فتيحة زايدي

الدكتورة

الدكتور

السنة الجامعية: 2020/2019

## تشكرات:

لا بد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبصر الأمة من جديد...

وقبل أن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة...

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل "....."

فكن متعلما فإن لم تستطع فأحب العلماء فإن لم تستطع فلا تبغضهم " كمن عالما فإن لم تستطع " وأخص بالتقدير والشكر:

الدكتورة والأستاذة المشرفة "زايدتي فتية"

وذلك نشكر كل من ساعد على

إتمام هذه المذكرة

وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

ونخص بالذكر كل "عمال وعماله المكتبة"

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا.

إلى من زرعوها التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسميات والأفكار والمعلومات، ربما

دون أن يشعروا بدورهم في ذلك فلمن منا كل الشكر

أما الشكر الذي من النوع الخاص

فنحن نتوجه به أيضا إلى كل من لم يقف إلى جانبنا، ومن وقف في طريقنا وعرقل

مسيرة بحثنا، وزرع الشوك في طريقنا فلولا وجودهم لما أحسننا بمذكرة

الهمس

ولا حلاوة المناقشة الإيجابية، ولولاهم لما وطننا إلى ما وطننا إليه فلمن منا كل

الشكر.

بن عبد الدايم محمد هشام

## الإهداء:

\*\*بسم الله الرحمن الرحيم\*\*

((قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون))

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا

بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك ....

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير "والدي العزيز"

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض "والدتي الحبيبة"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من آثروني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظهروا لي ما هو أجمل من الحياة "إخوتي"

الآن تفتح الأشعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي

هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني

"أصدقائي"

إلى من جعلهم الله أخوتي بالله ..... و من أحببتهم بالله "أصدقائي في معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية "

إلى من يجمع بين سعادي وحزني

إلى من لم أعرفهم ..... ولن يعرفوني

إلى من أتمنى أن أذكرهم ..... إذا ذكروني.

## ملخص البحث :

لقد تعرضنا من خلال هذا البحث إلى العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الأحياء الجامعية ، ومردودها على الرياضة النسوية، وكان الهدف من هذه الدراسة هي معرفة العوائق والحواجز التي تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة من أجل الوصول إلى الحلول المناسبة.

كل هذا تجلّى لنا في فرضية عامة تتمثل في أن هناك عوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الأحياء الجامعية، وتفرعت عنه فرضيات جزئية، تعلقنا الأولى بممارسة الرياضة عند الطالبات المقيمات بالحي الجامعي، والثانية بالوسط البيئي الاجتماعي، أما الثالثة فتخص بالجانب النفسي و الرابعة بالعامل الديني، و أما الخامسة فختصت بالجانب الأكاديمي .

ومن خلال دراستنا الميدانية اخترنا عينة تتكون من 150 طالبة، حيث تم توزيع استبانة البحث بالإقامة الجامعية 1000 سرير إناث بغرداية ، وذلك لفترة امتدت من شهر ديسمبر إلى شهر فيفري 2020 ، متبعين في ذلك المنهج الوصفي المسحي، والذي يتماشى مع الظاهرة الاجتماعية التي قمنا بدراستها، للتمكن من جمع المعلومات من المصدر مباشرة وفق الاستبانة الموزعة.

وتوصلنا في الأخير إلى نتيجة مفادها أن الوسط البيئي الاجتماعي يتنافى مع ممارسة المرأة للرياضة ، وأن نظرة المجتمع إزاء ممارسة المرأة للرياضة ما زالت سلبية بسبب عاملي اللباس الرياضي و الخجل الذي يعتبر أهم عائق نفسي أمام الطالبات ، و أن عدم تناسب الوقت المخصص لممارسة النشاط الرياضي مع دراسة الطالبات، فكل من هذه الأسباب وأخرى عوائق فعلية حالت دون ممارسة الطالبات الجامعيات للرياضة.

الكلمات المفتاحية: الطالبات ، الممارسة، الرياضية، الحي الجامعي.

## Abstract

Through this research, we have been exposed to barriers that prevent female students from exercising in university neighborhoods, and their impact on women's sports, and the aim of this study was to identify the barriers and barriers that prevent female students from exercising in order to reach appropriate solutions. All of this was reflected in the general hypothesis that there are obstacles that prevent female university students from practicing sports in university neighborhoods, and part lysed from it partial hypotheses, the first related to the exercise of sports in the university district, and the second in the social environmental environment, and the third concerns the psychological aspect and the fourth in the religious factor, and the fifth is specialized in the academic aspect. Through our field study, we selected a sample of 150 female students, where the research was distributed at the university residence 1000 female beds in Ghardaïa, for a period from December to February 2020, following that descriptive survey approach, which is in line with the social phenomenon that we studied, to be able to collect information from the source directly according to the distributed questionnaire.

In the end, we came to the conclusion that the social environment is incompatible with women's exercise, and that the society's perception of women's exercise is still negative because of the workers of sports wear and shyness, which is the most important psychological barrier for female students, and that the lack of appropriate time for sports activity with the study of female students, each of these reasons and other real obstacles prevented female university students from practicing sports.

Key words: female students, general, sports, campus.

## فهرس المحتويات

| الصفحة   | قائمة المحتويات                         |
|--|---|
|  | - كلمة الشكر                            |
|  | - الإهداء                               |
|  | - فهرس المحتويات                        |
|  | - قائمة الجداول                         |
|  | - قائمة الأشكال                         |
| 01   | - مقدمة                                 |
| <p>الجانب النظري</p> <p>الفصل الأول : مدخل إلى الدراسة</p> |   |
| 05   | 01- الإشكالية                           |
| 05   | 02- التساؤلات الجزئية                   |
| 06   | 03- فرضيات الدراسة                      |
| 06   | 04- أهمية الدراسة                       |
| 06   | 05- أهداف الدراسة                       |
| 07   | 06- أسباب إختيار الموضوع                |
| 07   | 07- تحديد المفاهيم والمصطلحات           |
| 08   | 08- مصطلحات الدراسة                     |
| 08   | 1-8 الرياضة والمرأة                     |
| 10   | 2-8 الرياضة النسوية في الجزائر          |
| 11   | 3-8 دوافع المرأة لممارسة النشاط الرياضي |
| 11   | 4-8 أهمية الرياضة                       |
| 13   | 5-8 وسائل ممارسة الرياضة للمرأة         |
| 14   | 6-8 كيف وأين لها أن تمارس الرياضة       |

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <b>الفصل الثاني</b>                            |                                   |
| <b>الدارسات السابقة و المتشابهة</b>            |                                   |
| 16   | 01- الدارسات السابقة و المتشابهة  |
| 21   | 02- التعليق على الدراسات السابقة  |
| 22   | 03- الاستفادة من الدراسات السابقه |
| <b>الجانب التطبيقي</b>                         |                                   |
| <b>الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للبحث</b> |                                   |
| 25   | 01- المنهج المتبع                 |
| 25   | 02- الدراسة الاستطلاعية           |
| 26   | 03- المجتمع الاصلي للبحث          |
| 26   | 04- عينة البحث                    |
| 26   | 05- طريقة اختيارها                |
| 27   | 06- ادوات البحث                   |
| 28   | 07- الشروط العلمية للأداة         |
| 28   | 08- ضبط متغيرات الدراسة           |
| 28   | 09- الأدوات الإحصائية المستعملة   |
| <b>الفصل الرابع</b>                            |                                   |
| <b>عرض و تحليل نتائج الدراسة النهائية</b>      |                                   |
| 30   | 1- عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات |
| 54   | 2- مناقشة نتائج الدراسة           |
| 57   | 3- الاستنتاج العام                |
| 58   | 4- الاقتراحات والتوصيات           |
| 59   | الخاتمة                           |
| 61   | المراجع                           |
|  | الملاحق                           |
|  | ملخص البحث                        |

## قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول  | رقم الجدول      |
|--------|---|-----------------|
| 30     | يمثل توزيع العينة حسب السن  | الجدول رقم (01) |
| 31     | يمثل توزيع العينة حسب التخصص  | الجدول رقم (02) |
| 32     | يمثل توزيع العينة حسب المجال العمراني   | الجدول رقم (03) |
| 33     | يمثل توزيع العينة حسب ممارسة الطالبات للرياضة داخل الإقامة الجامعية   | الجدول رقم (04) |
| 34     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات نحو ممارسة للأنشطة الرياضية بشكل منتظم  | الجدول رقم (05) |
| 35     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ما إذا كانوا يجدون راحتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية           | الجدول رقم (06) |
| 36     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ما إذا كانوا ينظمون إلى فرق رياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية                        | الجدول رقم (07) |
| 37     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ممارستهم أي نشاط في صغر  | الجدول رقم (08) |
| 38     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن الشخص المتسبب في منعهم من ممارسة الرياضة   | الجدول رقم (09) |
| 39     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن نظرة المجتمع إلى المرأة التي تمارس الرياضة   | الجدول رقم (10) |
| 40     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن نظرة المجتمع السلبية تقلل من ممارستك للنشاط الرياضي                                  | الجدول رقم (11) |
| 41     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على أن المجتمع يحصر وظائف الطالبة في: البيت، الدراسة، العمل فقط ويجتنب الأنشطة الرياضية | الجدول رقم (12) |
| 42     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على معرفة تأثير الخجل على ممارسة الرياضة  | الجدول رقم (13) |
| 43     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على عدم اتقاني للأداء المهارى يجعلني أشعر بحرج عند ممارسة النشاط الرياضي                | الجدول رقم (14) |



|    |  |                 |
|----|--|-----------------|
| 44 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على هل تخشين من عدم مقدرتك على مجارة زميلاتك المشاركات في النشاط الرياضي | الجدول رقم (15) |
| 45 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على نسبة الخجل عند ارتدائهم الملابس الرياضية                             | الجدول رقم (16) |
| 46 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على عدم الثقة بالنفس تحول دون مشاركتك في النشاط الرياضي                  | الجدول رقم (17) |
| 47 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على أثر اللباس الرياضي من ممارسة الرياضة                                 | الجدول رقم (18) |
| 48 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات حول تبديل ملابس أمام الممارسات الأخرى                                    | الجدول رقم (19) |
| 49 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على مدى تأثير الوقت في أداء الواجبات الدينية                             | الجدول رقم (20) |
| 50 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على ممارسة الطالبة للرياضة يتناقض مع القيم الدينية                       | الجدول رقم (21) |
| 51 | يمثل توزيع العينة حسب إجابة الطالبات حول رأيهن فيما إذا كان الدين يتعارض مع ممارستهن للرياضة                   | الجدول رقم (22) |
| 52 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات حول معرفة تناسب الوقت المخصص لممارسة الرياضة لطالبات                     | الجدول رقم (23) |
| 53 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ممارسة الرياضة تؤثر على تحصيلك الدراسي                                | الجدول رقم (24) |

## قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل   | رقم الشكل      |
|--------|---|----------------|
| 30     | يمثل توزيع العينة حسب السن  | الشكل رقم (01) |
| 31     | يمثل توزيع العينة حسب التخصص  | الشكل رقم (02) |
| 32     | يمثل توزيع العينة حسب المجال العمراني   | الشكل رقم (03) |
| 33     | يمثل توزيع العينة حسب ممارسة الطالبات للرياضة داخل الإقامة الجامعية   | الشكل رقم (04) |
| 34     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات نحو ممارسة للأنشطة الرياضية بشكل منتظم  | الشكل رقم (05) |
| 35     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ما إذا كانوا يجدن راحتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية            | الشكل رقم (06) |
| 36     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ما إذا كانوا ينظمون إلى فرق رياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية                        | الشكل رقم (07) |
| 37     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ممارستهم أي نشاط في صغر  | الشكل رقم (08) |
| 38     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن الشخص المتسبب في منعهم من ممارسة الرياضة   | الشكل رقم (09) |
| 39     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن نظرة المجتمع إلى المرأة التي تمارس الرياضة   | الشكل رقم (10) |
| 40     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن نظرة المجتمع السلبية تقلل من ممارستك للنشاط الرياضي                                  | الشكل رقم (11) |
| 41     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على أن المجتمع يحصر وظائف الطالبة في: البيت، الدراسة، العمل فقط ويجتنب الأنشطة الرياضية | الشكل رقم (12) |
| 42     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على معرفة تأثير الخجل على ممارسة الرياضة  | الشكل رقم (13) |
| 43     | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على عدم اتقاني للأداء المهارى يجعلني أشعر بحرج عند ممارسة النشاط الرياضي                | الشكل رقم (14) |

|    |  |                |
|----|--|----------------|
| 44 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على هل تخشين من عدم مقدرتك على مجارة زميلاتك المشاركات في النشاط الرياضي | الشكل رقم (15) |
| 45 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على نسبة الخجل عند ارتدائهم الملابس الرياضية                             | الشكل رقم (16) |
| 46 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على عدم الثقة بالنفس تحول دون مشاركتك في النشاط الرياضي                  | الشكل رقم (17) |
| 47 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على أثر اللباس الرياضي من ممارسة الرياضة                                 | الشكل رقم (18) |
| 48 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات حول تبديل ملابس أمام الممارسات الأخرى                                    | الشكل رقم (19) |
| 49 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على مدى تأثير الوقت في أداء الواجبات الدينية                             | الشكل رقم (20) |
| 50 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على ممارسة الطالبة للرياضة يتناقض مع القيم الدينية                       | الشكل رقم (21) |
| 51 | يمثل توزيع العينة حسب إجابة الطالبات حول رأيهن فيما إذا كان الدين يتعارض مع ممارستهن للرياضة                   | الشكل رقم (22) |
| 52 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات حول معرفة تناسب الوقت المخصص لممارسة الرياضة لطالبات                     | الشكل رقم (23) |
| 53 | يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ممارسة الرياضة تؤثر على تحصيلك الدراسي                                | الشكل رقم (24) |



## مقدمة

تلعب الرياضة دورا هاما في حياة الأفراد حيث أن هناك أماكن رياضية مفتوحة للجمهور لتشجيعهم على تبني نمط حياة صحي من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وذلك لأن الرياضة تقوم بتقوية الفرد صحياً ونفسياً واجتماعياً وفكرياً فقد أكدت الدراسات أن الرياضة تساعد على تحسين صحة الفرد عن طريق تقليل فرص الإصابة بالأمراض العديدة كالهزال وهشاشة العظام والسمنة والشيخوخة، كما أنها تكسب الجسم المرونة والقوام الحسن، زيادة على ذلك فهي تزيد قدرة الجسم في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد، أما من الناحية النفسية فهي تشعر الفرد بالراحة وعدم التوتر والقلق ومن الناحية الذهنية فهي تنشط الذاكرة، وإذا كانت الرياضة مروجة في المناهج التربوية كالمناهج التي تدرس في المدارس والجامعات فلا شك أن معظم الناس سيكون لديهم الوعي الكافي الذي يحثهم على ممارسة الرياضة في ضوء ضرورة وأهمية ممارسة النشاطات الرياضية ومكانتها في تربية الطلبة تربية متزنة في جميع الجوانب الفسيولوجية، والذهنية، والاجتماعية، والسلوكية، وتعد الرياضة بالنسبة للرجال وبالخصوص بالنسبة للمرأة التي همشت لفترة طويلة، عامل أساسي يساعد على كسب الثقة بالنفس، ويقدم لكل واحد الوسائل الضرورية لتطوير نوعية الحياة، وافتتاح الشخصية للاندماج في النسيج الاجتماعي، وكذلك تساعد على مقاومة وتخفيف وامتصاص ضغوطات الحياة العصرية المختلفة وتعد أيضا، تكملة للتعليم والتمرين الذهني بمختلف ميادين الحياة وعلى كل المستويات.

إذن للرياضة دور مهم في بناء المجتمع، فهي من جهة تساهم على تطوير اللياقة البدنية، ومن جهة أخرى تساهم في الارتقاء بالفرد فوق كل طموحاته وأهدافه المسطرة باقتنائه للسلوكيات الحسنة تجاه الآخرين.

ولهذا عملت كل دولة على تطوير هذا الميدان، وأصبحت مختلف الشرائح والفئات تمارس هذا النشاط الحيوي بما فيه العنصر النسوي الذي ساهم بفعالية في هذا النشاط عبر مختلف دول العالم. وتعتبر الجزائر من بين هذه الدول التي تسعى منذ استقلالها إلى التكفل بالرياضة، وإعطائها اهتماما بالغا ومكانة مرموقة قامت ببرمجتها في البرامج الدراسية، ورغم هذا لاحظنا نقص كبيرا في المشاركة النسوية في الميدان الرياضي، فمعظم المختصين في هذا المجال أكدوا وجود ركود وتقهقر للمستوى الرياضي عند الفتيات، وكذلك انتشار ظاهرة الإعفاءات من طرفهن في المؤسسات التعليمية، وبقيّة هذه الظاهرة مع الفتيات حتى بلوغهن، ولاحظنا أيضا عدم تقبل بعض الأولياء لفكرة المرأة تمارس الرياضة نظرا للعادات والتقاليد وثقافة مجتمعنا، خاصة في جنوب البلاد الذي يشكو أيضا من قلة المرافق الرياضية وسوء تجهيزها.

لهذه الأسباب تشكلت معوقات ممارسة المرأة للرياضة، حيث أضحت هذه المشكلة مألوفة ولا تثير الاهتمام، فلم تكن هناك محاولات جادة لدراستها دراسة تحليلية دقيقة، فكل ما كتب أو يكتب عن هذه المشكلة لم يتعدى الجانب الوصفي والملاحظة، ومن هنا جاء بحثنا لمحاولة تسليط الضوء على الخفايا

والعوائق التي أدت إلى هذا العزوف والتراجع، ومحاولة تسليط الضوء على أهم المعوقات التي تعترض طريق الطالبات لممارسة الرياضة في الحي الجامعي، وعلى ضوء ذلك تم تقسيم الدراسة إلى جزئين ، جزء نظري و آخر تطبيقي ، أما النظري فيشمل:

الجانب الأول خاص بالدراسة النظرية ،بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية ،حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين :

**الفصل الأول :** خصص للتعريف بالدراسة و تضمنت تحديد الاشكالية ، و كذا تحديد أهداف

الدراسة ، فرضياتها و ماتحملة من أهمية ، كما تم تحديد لبعض المفاهيم الأساسية في الدراسة .

**الفصل الثاني :** يتعلق هذا الفصل بالدراسات السابقة و المشابهة لدراستنا ،حيث تم عرض و

تحليل و مناقشة لهذه الدراسات ، أما وفيما يتعلق **بالجانب التطبيقي** فقد قسمناه أيضا إلى فصلين:

**الفصل الثالث :** خصص إلى إجراءات البحث ويضم :المنهج المستخدم ،و الدراسة الاستطلاعية،

والمجتمع الأصلي للبحث، وعينة البحث وكيفية اختيارها ، أدوات الدراسة ، و ضبط متغيرات الدراسة و إجراءات التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية .

**الفصل الرابع :** خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ، وتطرقتنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج

الاستبيان الموجهة للطالبات ، ومناقشة نتائج الدراسة ،ومناقشة كل فرضية ، الخلاصة العامة ،

الاقتراحات، قائمة المراجع ، الملاحق.

وفي الأخير يأمل الباحث بدراسته لهذه الدراسة أن يكون قد أضاف شيئا فيه منفعة للعاملين في

مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى.



# الجانب النظري

A decorative border made of black and white line art, featuring intricate scrollwork, floral motifs, and a central scroll-like element at the bottom. The border frames the central text.

المفصل الأول

مدخل الدراسة



**1. الإشكالية:**

إن الرياضة النسوية تشكل جزء فاعلا لواقع الحركة الرياضية في أي مجتمع وإن من مؤشرات التخلف أن يتم التركيز على رياضة الرجل واهمال رياضة المرأة التي تشكل نصف المجتمع و بما ان الرياضة معروف لدينا أنها مفيدة للصحة البدنية والعافية منا لامراض وايضا مفيدة للصحة النفسية والتفاعل الاجتماعي الأإنها اصبحت لاتمارس بصورة واضحة وخاصة في المؤسسات التعليمية ومؤسسات الممارسة الرياضية بجميع أصنافها المنشئة، مثل ما يجري على مستوى الجامعات، إذ لا تعطي بعض كليات الجامعة الاهتمام الكافي لمشاركة الفتيات في الفعاليات والنشاطات الرياضية المختلفة، وعدم توضيح الجانب الإيجابي الذي قد تجلبه هذه الفئة المهمة في المجتمع، لأنها لم يسمح لها بالاحتكاك بمحيط الثقافة الرياضية النسوية المرجوة، مما قلل من ميولهم واهتمامهم بهذا المجال الحيوي، ويرجع هذا إلى رفض هذا النوع من الحرية المعترف بها، بسبب ضيق وقصر نظرة المجتمع العربي والإسلامي لهذه النقطة بالذات والحكم بالمعتقدات التي لا أساس لها.

فكل هذا انعكس سلبا على منهجية التفكير لدى النساء، حيث أنهن يتجنبن تغيير المسار للتطور بسبب الخوف من ردود فعل المجتمع الذي يشكل حاجزا مرعبا يؤثر على حياتهن اجتماعيا بصفة عامة، وكذلك الجانب الديني لدرجة أصبحت فيها الرياضة مساس بأخلاق المرأة، وأن هذه الأخيرة لا تقوى على مثل هذه الفعاليات الحياتية، لأن المرأة فرد ضعيف في المجتمع يجب حمايته، لدرجة أنها أثرة في الفئة المثقفة أمثال الطالبات الجامعيات وغيرهم، لأن بعضهم لا يملن نحوى مشاركة في النشاطات الرياضية ولا حتى صغيرة في الحي الجامعي مما دفعني إلى اطلاع على ما يجري بالأقامات الجامعية حيث لحظت قلة ممارسة النشاط الرياضي عند المقيمات بالحي الجامعي .

كلّ هذا يقودنا إلى التساؤل العام الآتي : ما هي العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن

ممارسة الرياضة في الاحياء الجامعية ؟

**2. التساؤلات الجزئية :**

- هل تمارس الطالبات الجامعية الرياضية في الإقامة الجامعية ؟
- هل الوسط البيئي الاجتماعي يعيق الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة ؟
- هل العوامل النفسية تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة ؟
- هل العوامل الدينية تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة ؟
- هل الجانب الاكاديمي عائق امام ممارسة الرياضة عند الطالبات ؟

### 3. فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه، قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على

سؤال البحث، وهي كالتالي :

- الفرضية العامة: تتعدد وتتوزع العوائق التي تمنع الطالبات عن ممارسة الرياضة مثل: ( الوسط البيئي الاجتماعي، العوامل النفسية ، العوامل الدينية ، الجانب الأكاديمي ....)
- الفرضية الجزئية :

- مدى ممارسة الطالبات للرياضة في الحي الجامعي
- الوسط البيئي الاجتماعي يعيق الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة
- العوامل النفسية تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة
- العوامل الدينية تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة
- الجانب الأكاديمي عائق امام ممارسة الرياضة عند الطالبات

### 4. أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية موضوع العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في محاولة الكشف عن الأسباب التي تمنع الطالبات من ممارسة الرياضة في الحي الجامعي، لكونها جزء له أهمية كبيرة في المجتمع، فنظرا للمستوى التعليمي والثقافي إلا أنهم لا يمارسون الرياضة ، لهذا تتجلى لنا أهمية هذه الدراسة للوقوف على العوامل التي تمنع الطالبات من ممارسة الرياضة والمداومة عليها في الحي الجامعي ، رغم فوائدها الكثيرة والمتنوعة.

### 5. أهداف الدراسة:

إن إجراء أي بحث أو إعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول إلى غاية ما وتحقيق

أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تشخيص مشكل ما لإعطاء حلول إن أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى إلى تحقيق الأهداف التالية:

- إبراز أهمية ممارسة المرأة للرياضة.
- كشف العوائق التي تبعد الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الاحياء الجامعية .
- اقتراح حلول للمشاكل التي تواجه المرأة أثناء ممارستها للرياضة .
- توعية المرأة بالفوائد الناجمة عن ممارسة الرياضة.
- تحسيس المجتمع بمبادئ الرياضة وما لها من فوائد إيجابية تعود على المرأة.

## 6. أسباب اختيار الموضوع:

### الأسباب الموضوعية :

تكمن الأسباب الموضوعية في كون الإشكال يمس الطالبات الجامعيات في الوسط الجامعي، أي الطبقة المثقفة، ويمكن حصرها في النقاط التالي:

- معرفة أهم المشاكل التي تواجه المرأة في الجامعة والتي تعد عائق يبعدها عن ممارستها للرياضة.
- مدى أهمية وفائدة الرياضة في حياة الطالبة الجامعية.
- إبراز الحلول الموضوعية التي تساهم في تشجيع الطالبات الجامعيات على ممارسة الرياضة.

### الأسباب الذاتية:

بعد الدراسة الاستطلاعية حول الجامعة و الحي الجامعي لاحظنا أن جل الطالبات الجامعيات لا يمارسون الرياضة، فأردنا معرفة الأسباب الشخصية والمبررات التي تعيق هذه الفئة عن ممارسة الرياضة، لمحاولة الوقوف على أهم العوامل الاجتماعية والدينية والنفسية و الأكاديمية التي تراها الطالبات الجامعيات عائقاً أمام ممارسة الرياضة، وذلك من خلال:

- محاولة التعرف على العوائق الذاتية لممارسة الطالبات الجامعيات للرياضة، عبر طرح الأسئلة المناسبة.
- محاولة اقتراح ومناقشة حلول موضوعية بسرد فوائد الرياضة التي تساهم ولو بقليل في تشجيع الطالبة على ممارسة الرياضة.

## 7. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### تعريف العوائق:

#### لغة :

من فعل (عاق، يعوق، عوقا)، أي عاق غيره عن كذا، صرفه وثبطه وأخره عنه .ومنه عائق جمع عوائق، وعائق الدهر شواغله وأحداثه، والعائق هو ما يكفك عن الشيء .

#### اصطلاحاً :

هي كل ما يصرف الشخص عن ممارسة الرياضة.

### تعريف ممارسة الرياضة:

#### لغة :

من فعل (مارس، يمارس، ممارسة) ، مارس الأمر :عالجه، وزاوله، وشرع...

#### اصطلاحاً :

هي مزاوله الرياضة والشروع فيها والمداومة على تمارينها ، وهي ممارسة الرياضة لأسباب مختلفة لكن بغض النظر عن السبب الذي يحفز على ممارسة الرياضة فإنها ممتعة بكل المزايا والتي تترتب على

ممارسة نشاط رياضي مفضل لدى اي شخص ونقصد بها هنا الممارسة الرياضية الدائمة لتخصص رياضي معين.

### تعريف الطالب:

هو كل شخصا ولدا كان أم بنتا تحصل على شهادة البكالوريا والتحق بالجامعة.

### التعريف الإجرائي لعوائق ممارسة الرياضة :

ونقصد بها الأسباب أو العوامل التي تمنع من ممارسة الرياضة وتتسبب في النفور والعزوف عنها.

### التعريف الإجرائي للمرأة والرياضة :

ونقصد بها فئة الطالبات الجامعيات قيد دراستنا والعينة التي عملنا بها في مجتمع البحث ألا وهو

لحي الجامعة.

## 8 مصطلحات الدراسة :

### 1-8 الرياضة والمرأة :

حيث احدث التطور في المواقف والاعتقادات تحولاً في الاسباب والظروف التي كان يتوقف عليها

اشترك النساء في الرياضة ففي معظم دول العالم سجلت الرياضة نمواً وتطوراً 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 او من طبقة الى طبقة اخرى من صُلب المجتمع نفسه<sup>1</sup>.

لقد نص الإسلام على الاهتمام بالرياضة وقد جاء هذا في الحديث الشريف " علموا أولادكم السباحة

والرماية وركوب الخيل " بهذا أوصانا نبينا محمد عليه الصلاة والسلام بأن نعلم أولادنا الرياضة وهذه

لاشك خير وصية يجب أن نستهدفها في أعمالنا ونقول أيضا أن العقل السليم في الجسم السليم ومن هنا

فالرياضة لها أهمية كبيرة في تكوين المجتمع وخاصة للمرأة.

الواقع أن المرأة لها أثرها الأول في تنشئة المجتمع وفي رعاية الطفل وفي تنشئته الصحية فالرجل

في عمله، ولكن العبء الأول في تربية هذا الطفل يقع على عاتق المرأة وعلى مسؤولياتها ومن هنا كان

تقديرنا وكان تقدير القيادات كلها، والإسلام للمرأة " فالجنة تحت أقدام الأمهات " كما أن الرياضة والمرأة

تجمع مابين تربية الأخلاق والقيم وما بين وقع على كاهلهم عبء هذا العمل وعبء تنشئة أفراد أمة، أبتت

الدراسات العلمية وجود اختلافات بيولوجية بين الرجل والمرأة ولهذا يجب مراعاة هذه الفروق عند اختيار

الأنشطة الرياضية للمرأة جيدة لأتتاثر مطلقا بالمشاركة في المجهود البدني حيث أن أجهزتها الداخلية

لديها الوقاية الكافية لهذه )الحركات، وأوصت بضرورة اهتمام المرأة بلياقته البدنية عن طريق التدريب

المنتظم لممارسة الرياضة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - عبد الحميد سلامة : الرياضة ( مظاهر السياسية والاجتماعية والتربوية ، ط1 ، طرابلس ، الدار العربية للكتاب ، 1986 ، ص83 .

<sup>2</sup> - حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد مرسى، تاريخ الرياضة في المجتمعين العربي والدولي منشأة المعارف 1999 ، ص 403

لكن المرأة تعاني من مسألة رغبتها في احتلال موقعها المناسب في المجتمع حيث تواجد باستمرار صعوبة في إثبات جدراتها ومقدرتها في إنجاز مثليات العمل المقدمة عليه، وهذا التميز الواضح بينها وبين الرجل، ولا تقتصر على مجتمع معين وإنما لا تزال المرأة تعاني من عدم تقرير المجتمع لإمكاناتها حتى المجتمعات والبلدان متطورة صناعيا ولأسباب متعددة.

فالمرأة بكل المجتمعات يلاحقها تصور اجتماعي حول إمكاناتها الذهنية والبدنية، ودورها ووظيفتها في المجتمع ما يجب أن يكون عليه من شخصية وسلوك، فكل شيء مرسوم لوضعيتها في المجتمع، فهي الأم والمربية وهي المعلمة والمرضة، وعندما تختار مهنة تشارك فيها الرجل .

تبقى أسيرة نظرة المجتمع وتوقعاته بأنها لا تتفوق على الرجل، وحتى إذا أثبت جدراتها وتفوقت، فتلك الجدارة والتفوق لا تسند لها ولا لإمكاناتها الفردية وعلى الرغم من التغيير الحاصل على هذه النظرة في العديد من المجتمعات ، فإن الفرص لا تزال تحجب عن المرأة إثبات جدراتها على الرغم من أن هناك دلائل تشير إلى إمكانية المرأة في الانجاز العالي، حتى في أعمال التي تعتبر حكرا على الرجال، فالمرأة في الريف تؤدي أعمالا بدنية مرهقة مثلما يقوم بها الرجل، وفي حالات الحروب فإن المرأة قامت بتشغيل المصانع التي كان يديرها الرجال وأنتجت مثل إنتاج الرجل، وفي مجتمعنا العربي بشكل عام، اقتحمت ميدان العمل وأثبتت جدراتها، إلا أن الصورة الاجتماعية المرسومة لها لا تزال قائمة بغض النظر على طبيعة المجتمع ، علما أن هنالك تطوير طاقات المرأة من جانب والعمل على تعديل نظرا المجتمع لها من جانب آخر، هذه الصورة عن المرأة وهذا التصور الاجتماعي لا يزال يلاحق المرأة في ميدان التربية البدنية والرياضة، فالعادات الموروثة والأحكام الاجتماعية السائدة، فضلا عن المعتقدات الدينية يعيق المرأة من تحقيق رغبتها في ممارسة الأنشطة الرياضية، فتبقى حبيسة هذا الإطار، فهذا اعتقاد سائد في عموم المجتمعات هو أن الرياضة تقتل أنوثة المرأة وتفسد جسمها، وتؤثر في أجهزتها الداخلية، إلا أن هذه الاعتقادات لا تجد الدليل العلمي<sup>1</sup>.

ولا تزال مشاركة المرأة بالرياضة محدودة في العديد من المجتمعات لأسباب حضارية واجتماعية وثقافية ودينية عديدة، والمرأة في كل المجتمعات تنظر إلى مساواة حقيقية مع الرجال فيما يخص غرض التدريب والتشجيع والرعاية والأعمال الإدارية الخاصة بالمؤسسات الرياضية، حيث أن فرض التدريب غير متكافئة مع نظيرها الرجل وهي لا تجد التشجيع الكافي في العائلة أو المجتمع والطقوس القائمة فيه كما أن الصحافة الرياضية (تعلق على أخبار الرياضيين الرجال، في حين أن تمنح لكلا الجنسين بشكل متكافئ<sup>2</sup> .

ومن المعروف ان ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر على مجموعة معينة من الافراد او جنس من الاجناس واصبحت الرياضة حاجة ملحة ونوع من انواع العلاج والتأهيل خصوصا عند المرأة لتكوينها

<sup>1</sup> - حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد مرسي، تاريخ الرياضة في المجتمعين العربي والدولي منشأة المعارف 1999، ص 404

<sup>2</sup> - إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، علم الاجتماع التربوي الرياضي، الطبعة الأولى، الإصدار الأول 2007، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ودار الثقافة للنشر، عمان ص 131 .

الفسيولوجي ودورها الاجتماعي فان المرأة اليوم أصبحت تنافس الرجال في ممارسة الانشطة البدنية اضافة الى حاجتها الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها ورشاققتها وحتى حالتها النفسية والانفعالية والاجتماعية.<sup>1</sup>

ولم تكن الرياضة النسوية العربية وليدة الصدفة بل شها لها التاريخ وخط لها صفحات واسعة ، اذ ان الرياضيات العربيات وعلى مر السنين اثبتن جدارتهن ومقدرتهن على مواكبة التطورات الرياضية وخوض غمار المنافسة في معظم الالعاب الرياضية وعلى اثر ذلك تكونت فرق وندية ومنتخبات للنساء واشتركت في المحافل المحلية والقارية والدولية والدليل على ذلك البطلة اللاعبة العراقية ( ميساء حسين ) واللاعبة ( دانة حسين ) وهما لاعتبا ساحة وميدان.<sup>2</sup>

## 8-2 الرياضة 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 إلى بروزها في الرياضات الفردية: ألعاب القوى، السباحة، الجمباز وغيرها. وفي الثمانينات، ازدادت مشاركة الجزائريات في عدة بطولات وطنية، إفريقية وعالمية، وصلت مشاركة الفتاة في الرياضة المنظمة من قبل الفيدراليات الوطنية في الرياضات الجماعية بين السنوات 1980 و1986 إلى 52% ولكن بعد سنة 1986 عرفت الرياضة النسوية تدهورا كبيرا إذ وصلت ممارسة الفتيات في الرياضات الجماعية إلى 37% . (أرشيف ملتقط على مستوى المركز الوطني للتوثيق الرياضية CNIDS) .

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، وكانت من آثار هذه الأحداث، تعرض بعض الرياضات الممارسات لأعمال العنف والتهديدات. كما واجهت الرياضة النسوية عدة مشاكل منها ما يتعلق بأفكار المحافظة، التقاليد والأعراف، إلى جانب ظهور الفوارق بين الجنسين على مستوى الرياضات عامةً وعلى مستوى النخبة إذ منع لفرقة كرة القدم المشاركة في منافسات دولية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - www . assehaha fiarey.com

<sup>2</sup> - عز الدين محمد، الرياضة النسوية هذه العقدة، مجلة الوحدة سنة 1991 العدد 249 ، ص 41

<sup>3</sup> - www. Addustour.com .

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

لكن على الرغم من هذا تبقى الرياضة عند بعض النساء مجرد أسطورة، لأن المجتمع حدد لهن أدواراً أخرى غير ممارسة الرياضة<sup>1</sup> (أرشيف ملتقط على مستوى المركز الوطني للتوثيق الرياضي CNDIS): هناك شريحة من النساء التي تمارسن الرياضة بمختلف أشكالها التعبيرية<sup>2</sup>

### 3-8 دوافع المرأة لممارسة النشاط الرياضي :

ان الاشتراك في النشاط الرياضي يجب ان يكون اختيارياً فالاجبار يساعد على اكتشاف المرأة لذاتها ولا يساعد على تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والسعادة الشخصية . ومهما كان نوع النشاط الممارس فانه يعتمد اساساً على ممارسته على الدافع ، فاذا كان الدافع هو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط في ذاته نشاط ترويجي اما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدنية والتعرف على اصدقاء جدد وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتي مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة<sup>3</sup>.

واياً كانت الاراء فهناك وقت يكون الفرد اقل تحملاً للمسؤولية وقد عرف هذا الوقت على انه الوقت الحر او وقت الفراغ وهو ذلك الوقت الذي يفعل فيه الفرد ما يحلو له<sup>4</sup>. وان اهم الدوافع لممارسة النشاط الرياضي حسب راي بريتييل<sup>5</sup>:

- الحاجة الى التعبير والابتكار .
- الحاجة الى الانتماء .
- الحاجة الى المنافسة .
- الحاجة الى الحركة والنشاط .
- الحاجة الى الشعور بالاهمية .
- الحاجة الى ممارسة خبرات جديدة والشعور بالسعادة .

### 4-8 أهمية ممارسة المرأة للرياضة:

إن ممارسة المرأة للرياضة بصفة منتظمة ومستمرة لها تأثير إيجابي على تحسين صحتها وقدرتها على تحمل الجهد والقيام بواجباتها في الحياة، كتأثير على الرجل وهناك بعض الصفات الخاصة بالمرأة من ناحية تركيبها التشريحي والفيسيولوجي أي البدني والعضوي التي يجب مراعاتها في البرنامج التدريبي والتمرين الرياضي لها.

<sup>1</sup> - Hanifi Samia" le statut de la femme et le sport" El Watan Dimanche7.11.93.

<sup>2</sup> - Weineck,J.Biologie du sport, Ed Vigot,1992,p11,12

<sup>3</sup> - محمد محمد حامد الافندي : علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية ، القاهرة ، دار المنها للطباعة ، 1975 ، ص445 .

<sup>4</sup> - كمال درويش وامين الخولي : اصول الترويج ، واوقات الفراغ ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1990 ، ص210 .

<sup>5</sup> - تهماني تهماني عبد السلام محمد ، الترويج والتربية الترويجية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص148 .

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

وممارسة المرأة للرياضة لا تقتصر على النوع أو أنواع معينة من الأنشطة الرياضية، فقد أصبح من النادر أن تجد نوعا من أنواع الرياضة لم تتمكن المرأة حتى الآن من طريقه وممارسته. والمرأة تمارس الآن كثيرا من أنواع الرياضة التي لم يسمح لها قديما بممارستها والتي كانت مقصورة على الرجال فقط. منذ 40 عاما أعلن بعض علماء أمراض النساء للرياضة تؤثر على بروز وتضخم عضلاتهن ويؤثر كذلك على أجهزتهن الداخلية وعلى قيامهن بالوظائف الخاصة بهن كنساء ولكن نظرة العلماء اليوم اختلفت وبدأوا يسمحون بممارسة الرياضة، وأكبر على ذلك ما تراه اليوم من ممارسة المرأة للعديد من أنواع الرياضة على المستويات المحلية والدولية وفي الدورات الأولمبية التي لم يكن مسموحا لها قديما بممارستها، وإحرازها مراتب التفوق والنجاح، وعلى سبيل المثال السماح لها مثلا: في دورة 1972 الأولمبية في سباق 1500 م عدوا لأول مرة، كذلك في دورة مونتريال سنة 1976 اشتركت المرأة في مباريات التجديف وكرة اليد للمرة الأولى أيضا<sup>1</sup>.

ومن بين فوائد ممارسة المرأة للرياضة نذكر منها:

النشاط البدني يحرق الحريات، كلما نهضت وتحركت، كلما حرقت حريات أكثر، وتعلموا أن المرأة تقوم بحركات اعتيادية مثل: تشغيل المكينة الكهربائية أو الصعود والهبوط في درج المتزل. التمارين تساعد المرأة على النجاح الكبير في برنامج تخفيض الوزن، فالكثيرون من البشر يصلون خط النهاية حيث يبدو لهم أن الحماية الغذائية وكمية التمارين تعطي دفعة أخرى لتبدأ المرأة من جديد بفقدان الوزن .

كما أن التمارين القوة تساعد أكثر على بناء العضلات وحرقة المزيد من الدهون. التمارين تساعد المرأة على زيادة السرعة الاستقبالية للجسم، وستبقى هذه السرعة مرتفعة لوقت أطول حتى عند توقف النشاط، لذلك يأكل الأشخاص النشطون ما يشؤون دون أن يزيد وزنهم بينما وزنهم يزداد الكسالى في وزنهم بمجرد رؤيتهم للطعام.

تساعد التمارين وخاصة الصباحية منها على النوم بشكل أفضل، ولكن على المرأة أن تتجنبها ممارسة الرياضة مساء لأن ذلك يجعلها يقظة، فإذا اضطرت لممارسة الرياضة قبل النوم بساعات فيجب أن يكون ذلك مجرد مشي سريع التمارين جيدة للجسم والروح معا، فهي تحسن المزاج، وذلك راجع إلى إفراز الدماغ لهرمون السعادة (إندروفين) فهذا الهرمون هو نفسه الذي يفرز عند الوقوع في الحب أو تناول الشكلاطة.

تقلل التمارين الرياضية من خطر الإصابة بأمراض القلب، وسكر الكهول، وارتفاع ضغط الدم وسرطان الثدي، وهشاشة العظام...، كما تساعد وتقي من العديد من الأمراض الذهنية كالآبابة.

<sup>1</sup> - حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد مرسي، تاريخ الرياضة في المجتمعين العربي والدولي منشأة المعارف 1999، ص 53



الرياضة تساعد المرأة على الصبر والتحمل وذلك عن طريق تدريب جسمك على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدما كمية طاقة أقل.

الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، وبالتالي بقاء الجسم دائما في وزن وشكل جيد.<sup>1</sup>

وتشير التوصيات الخاصة بالرياضة الحمل، أن الحامل تحتاج إلى 3 دقيقة من التريص يوميا، إن لم يكن يوميا على الأقل من الأسبوع، وفوائد الرياضة للحامل كثيرة، نسردها أبرزها:

- التقليل من زيادة الوزن أثناء الحمل.
- تقليل متوسط وقت الولادة.
- مضاعفات ولادة أقل.
- نقاهة أسرع بعد الولادة.<sup>2</sup>

## 5-8 وسائل ممارسة الرياضة للمرأة:

إن الإسلام لم يحرم المرأة من ممارسة الرياضة وفي كل الدراسات حول الرياضة في الإسلام توصل بأن الإسلام من الأديان السماوية التي تهتم بالرياضة إلى درجة بأن العبادات والشعائر الدينية تضمنت الحركة البدنية ومزجت نشاط الجسم مع نشاط الروح كما أن النبي عليه الصلاة والسلام كان يمارس ألوانا مختلفة من الأنشطة الرياضية كما كان يشجع الصحابة على ممارسة الألعاب والمسابقات الرياضية وأما بالنسبة إلى موقف الإسلام من رياضة المرأة فإن تسابق النبي صلى الله عليه وسلم مع عائشة رضي الله عنها لأكبر دليل على ذلك، فنقول رضي الله عنها: "سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته" وتقول أيضا "خرجت مع النبي في بعض من أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدين فقال للناس: تقدموا فتقدموا، ثم قال لي: تعالي أسابقك فسابقته فسبقته فسكت عني حتى إذا حملت اللحم وبدنت ونسيت معه في بعض أسفاره للناس: تقدموا فتقدموا، ثم قال: تعالي حتى أسابقك فسابقته فسبقني فجعل يضحك وهو يقول: هذه بتلك"<sup>3</sup>

## 6-8 كيف وأين لها أن تمارس الرياضة:

أ- كيف تمارس المرأة الألعاب والمسابقات الرياضية من أجل فوائدها البدنية والتربوية والصحية والاجتماعية ومن ثم فإنها تستطيع أن ترتدي الملابس المحتشمة المناسبة لديها وطبيعة تكوينها وخير الملابس الحديثة هي بدلة التدريب المكونة من جاكيت وبنطلون فضفاض وهي لاتعيق الحركة وفي نفس الوقت فإنها لباس محتشم ومناسب.

<sup>1</sup> - منتديات الزهراوي، د. عبد الرحمان أقرع، الطب الرياضي، الرياضة النسوية.

<sup>2</sup> - المنتديات الرياضية، العقل السليم في الجسم السليم، فوائد ممارسة الرياضة.

<sup>3</sup> - سنن البيهقي، كتاب السبق والرمي، باب ما جاء في المسابقة بالعدو، حديث رقم 19534 ص 10/17

ب- أين: تستطيع المرأة أن تمارس بعض أنواع الرياضة مثل التمارين والريشة الطائرة وتنس ورياضة السهم والحركات الأرضية في الجمباز وكذلك الطائرة في حديقة المتزل أو في المدرسة أو المؤسسة التعليمية .

أما بالنسبة لباقي الفئات من النساء فإن بعض المجتمعات الإسلامية تتشبه الأندية الرياضية الخاصة بالمرأة أو مراكز التدريب أو الجمعيات المتخصصة فمثل هذه المؤسسات الرياضية تتيح الفرصة لفئات كثيرة من مجتمع النساء مزولة مختلف ألوان الأنشطة الرياضية في جو من الحرية والإطمئنان وتحت إشراف أخصائيات متدربا<sup>1</sup> .

---

<sup>1</sup> - islamtoday. Net/bohooth/ artshow-86-7125.htm



# الفصل الثاني

## الدراسات السابقة

## 1- عرض و تحليل الدراسات السابقة :

إن موضوع الرياضة النسوية لم يكن له مكانة كبيرة ضمن البحوث التي أقيمت في الجزائر، ولاسيما على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية، فمن البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية، والبحث على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاء بعده دراسات وبحوث أخرى تناولت نفس موضوع البحث بالشرح والتحليل، أو تشترك معا في الموضوع أو بعض جوانبه وبذلك تثري الدراسات.

فجد رابح تركي يقول:"كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه"<sup>1</sup> ورغم أهمية الموضوع وأثره على الفرد في اختيار نسقه الدراسي الذي يتناسب مع قدراته ومهاراته وميوله وتكوينه، فإن التطرق لمثل هذه المواضيع لم يحظى بأهمية بالغة وعناية من طرف الباحثين، وعليه نسرده بعض الدراسات المتناولة من طرف بعض الطلاب في مذكرات الماجستير والليسانس، وهي كما يلي:

### ❖ الدراسة الأولى :

دراسة زيان نصيرة بعنوان "أسباب نفور الفتيات من اختيار تخصص التربية البدنية والرياضية في مرحلة التدرج" وهي دراسة قدمتها الباحثة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص في النشاط البدني التربوي، معهد سيدي عبد الله بجامعة الجزائر.

- هدفت الدراسة إلى :

إلى معرفة أسباب نفور الفتيات من اختيار تخصص التربية البدنية والرياضية في مرحلة التدرج اعتمدت الباحثة على المنهج المسحي واستخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات من عينه اختيرت بالطريقة العشوائية لمراحل متعددة و بعد جمع البيانات وتحليلها أفادت النتائج إلى الآتي:

### • الإستنتاج :

وقد توصلت الدراسة إلى أن الدور السلبي للأسرة وعدم موافقة بناتهم في اختيار التربية البدنية والرياضية كتخصص، إضافة إلى عدم توفير المعلومات اللازمة لهذا التخصص، وعدم وجود مؤشرات متخصصة، وانعدام التوجيه والإرشاد التربوي، ونقص وسائل الإعلام الرياضية المتخصصة، هذا كله يؤدي إلى عدم اختيار الفتيات تخصص المترية البدنية والرياضية.

<sup>1</sup> - رابح تركي "مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس"، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر 1999، ص (123)

## ❖ الدراسة الثانية :

دراسة وداني حمزة بعنوان " أسباب عزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسه النشاط البدني"، وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص في النشاط البدني التربوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

## • هدفت الدراسة إلى:

للتعرف على أسباب عزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسه النشاط البدني. تحديد ما إذا كانت أسباب العزف ستختلف باختلاف المنطقة الجغرافية التي تنتمي إليها الطالبة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي واستخدم الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات من عينة اختيرت عشوائيا من طالبات الجامعات بولاية المسيلة وبعد جمع البيانات وتحليلها توصل إلى النتائج التالية: العوامل المتعلقة بالإدارة والأعلام تعتبر اقوي أسباب عزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسة النشاط البدني العوامل المتعلقة بالإمكانات المادية والبشرية. إن المفاهيم لا تشكل أسبابا لعزوف الطالبات الجامعيات عن ممارسه النشاط البدني.

## • أهم التوصيات التي توصل إليها :

ضرورة اهتمام المؤسسات الحكومية والأهلية بالنشاط البدني السنوي. تفعيل دور الهيئة النسوية في تشجيع الطالبات على ممارسه النشاط البدني. تأهيل المدربات.

توفير الأجهزة والأدوات الرياضية.

وضع برامج إعلامية خاصة بالنشاط البدني النسوي.

## ❖ الدراسة الثالثة :

دراسة عبد الجليل العاقب (1996) بعنوان (النشاط الرياضي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والاجتماعي لطلاب جامعه امدرمان الإسلامية).

## • هدفت الدراسة إلى :

إلقاء الضوء على النشاط الرياضي والدور الذي يلعبه في بناء العلاقات الاجتماعية بين أفراد مجتمع البحث والتعرف علي العلاقة بين التحصيل الدراسي للطلاب الذين ينتظمون في ممارسة الأنشطة الرياضية والطلاب غير الممارسين لهذه الأنشطة ثم توضيح العلاقة بين التوافق الاجتماعي والتحصيل الدراسي للطلاب. استخدم الباحث المنهج الوصفي والاستبانة ، أختيرت عينه البحث من طلاب جامعه امدرمان الاسلاميه المشاركين وغير المشاركين بالنشاط من تسع كليات بالجامعة ماعدا كليات اللغات والصيدلة والعلوم.

- أهم النتائج :

- إن ممارسه الأنشطة الرياضية بصوره منتظمة لا تؤثر على مستوى التحصيل الدراسي سلبا بل تؤدي إلى تحسينه والطلاب الذين لا يمارسون النشاط الرياضي وتوجد علاقة ارتباطيه قويه بين درجات التحصيل الدراسي ودرجات التوافق الاجتماعي لعينه البحث.
- أوصى الباحث بتوفير الإمكانيات المادية والبشرية ووضع منهج متكامل لماده التربية البدنية.

- ❖ الدراسة الرابعة :

دراسة عدنان جواد الجبوري وآخرون ( 1985 ) بعنوان (أسباب عزوف طالبات جامعات البصرة عن ممارسه الأنشطة الرياضية ) " بحث منشور "

- هدفت الدراسة إلى :

معرفة العوامل التي تمنع الطالبات أو تعوقهن عن ممارسه النشاط البدني والتعرف على طبيعة الألعاب الرياضية الملائمة لطالبات جامعه البصرة ونسبها في كل كلية استخدم الدارس المنهج الوصفي و الاستبانة كأداء لجمع البيانات اختيرت عينه البحث من طالبات جامعه البصرة بنسبه % 20 من كل كلية عدا طالبات كلية التربية الرياضية.

عدد أفراد عينه البحث " 573 " طالبه تم اختيارهن عشوائيا

- اهم النتائج:

- توصل الباحث إلى إن أهم الأسباب التي تقود إلى عزوف هي:
- عدم وجود ميزانيه للنشاط الرياضي قصور الوعي الرياضي بصوره عامه.
- وجود نقص في الأدوات والأجهزة يعوق قيام النشاط الرياضي.
- انتشار المدركات الخاطئة.
- عدم اهتمام أولياء الأمور بالنشاط الرياضي,
- عدم توفر الأدوات والزي الرياضي بسبب سوء الحالة الاقتصادية.
- وتوصل أيضا إلى إن كثير من طالبات جامعه البصرة لا يزاولن النشاط الرياضي بسبب ضيق الوقت والحجل وعدم توفر محددات الممارسة.
- أما بالنسبة للرياضيات المفضلة فهي العاب المضرب والسباحة والكره الطائرة والسباحة.

- ❖ الدراسة الخامسة :

دراسة هند محمد إبراهيم (1985) بعنوان ( أسباب إحجام تلميذات المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي )

- هدفت الدراسة إلى :

للتعرف على أسباب إحجام تلميذات المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي من خلال التعرف على الأسباب المتعلقة بالنواحي الصحية الاجتماعية والنفسية ومعلمه التربية الرياضية والدعاية والإعلام.

استخدمت المنهج المسحي واستمارة الاستبيان كاداه لجمع البيانات وكانت عينه الدراسة من " 600 تلميذه و " 50 معلمة من معلمات محافظه الشرقية اختيرت بالطريقة العشوائية واستخدمت الباحثة من المعالجات الإحصائية النسب المئوية وتحليل التباين.

• أهم النتائج :

إن النشاط الرياضي لا يتيح فرض التدريس على القيادة والتبعية.  
 خجل التلميذات من وجود الجنس الآخر عند ممارسه النشاط.  
 عدم وجود صالات مغلقة.  
 نظره المجتمع إلى الفتاه غير مشجعه على الممارسة.  
 عدم اهتمام أولياء الأمور بالنشاط الرياضي.  
 انتشار المفاهيم والمدركات الخاطئة عن التربية الرياضية بين أفراد المجتمع بصفه عامه وأولياء الأمور بصفه خاصة

❖ الدراسة السادسة :

دراسة عاطف محمد احمد بركات ( 1983 ) بعنوان ( مشكلات الوقت الحر عن طلاب الجامعة )

• هدفت الدراسة إلى :

تحديد أهم المشكلات التي تواجه طلاب الجامعة نتيجة الوقت الحر .  
 عينه الدراسة أجريت هذه الدراسة على عينه قوامها " 800 " طالب وطالبة من كليات التربية والآداب والعلوم بجامعة الاسكندرية.  
 استخدم الباحث الاستبانة لجمع المعلومات.

• أهم النتائج :

المجال النفسي: الشعور بالتوتر النفسي عندما لا يجد الفرد ما يفعله الفرد أثناء الوقت الحر .  
 المجال الاجتماعي :عدم أتاحة الفرصة للمساهمة في المشروعات لخدمة البيئة.  
 المجال الرياضي : عدم توافر الملاعب الرياضية والنشاط الرياضي بالكلية قاصر على فئة قليلة من الكليات وعدم وجود أماكن لممارسة النشاط البدني وعدم توفر أندية رياضية بالأحياء السكنية.

❖ الدراسة السابعة :

دراسة راشد حمدون ذو النون (1979) بعنوان ( دراسة لبعض العوامل التي تؤدي إلى عزوف الطلبة

عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل ) دراسة ماجستير غير منشورة

• هدفت الدراسة إلى :

التعرف على العوامل التي تمنع أو تعوق الطلبة عن ممارسه الأنشطة الرياضية في جامعه الموصل.  
 منهج الدراسة اعتمد الباحث على المنهج المسحي واستخدم الاستبانة كاداة لجمع البيانات.

-عينه الدراسة" 1000 "مفحوص"من الجنسين اختيرت بالطريقة العشوائية بمواقع" 751 " طالب و 255 " طالبه"

#### • النتائج:

أفاد تحليل البيانات بالنتائج التالية:

إن الطلاب القادمين من الريف أكثر تأثر ببعض العوامل من الحضريين كنتائج لعملية التنشئة الاجتماعية.

ارتبطت درجة العزوف بالمستوى الاقتصادي لأسر الطلاب حيث ظهر إن أبناء الأسر المتيسرة الحال تقل بينهم العزوف وذلك مقارنة بأبناء الأسر الفقيرة عوامل أخرى توثر في ممارسة الطلاب منها البرامج الرياضية الجامعية الحوافز المقررات الدراسية مدرس التربية الرياضية و اهميه الإشراف هناك عوامل توثر على ممارسة النشاط الرياضي بعضها صحي البعض الأخر اسري واجتماعي ونفسي.

#### ❖ الدراسة الثامنة :

دراسة فوزي السيد قادوس(1976) بعنوان (عزوف طلبة المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط البدني بمحافظة الاسكندرية ) دراسة ماجستير غير منشوره .

#### • هدفت الدراسة إلى :

معرفة الأسباب التي تؤدي إلى ظاهره عزوف تلاميذ المرحلة الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي بمحافظة الاسكندرية استخدم الباحث المنهج المسحي و الاستبانة والمقابلة الشخصية كاداهلجمع البيانات عينه الدراسة اختيرت بالطريقة العشوائية بلغ حجمها" 741 " من طلاب المرحلة الثانوية و " 42 "من مدرسي التربية الرياضية في المرحلة الثانوية و " 519 "من أولياء الأمور طلاب مرحلة الثانوية.

#### • أهم النتائج :

أفاد تحليل البيانات بالنتائج الآتية:أهم أسباب العزوف تتمثل في الآتي:

وجود نقص في الأدوات والأجهزة يعوق قيام النشاط الرياضي

عدم وجود ميزانيه للنشاط الرياضي.

قصور الوعي الرياضي بصوره عامه.

انتشار المدركات الخاطئة.

عدم توفر الأدوات والزي الرياضي بسبب سوء الحالة الاجتماعية والاقتصادية.



## 2- مناقشة الدراسات السابقة:

تم استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت الأسباب والمعوقات التي تؤدي إلي العزوف أو الإحجام عن ممارسة الرياضة .

إن للدراسات السابقة أهمية كبيرة للباحث ، لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء بحثه و تركيبه تركيباً خطياً بالشكل المقبول سواء كان من ناحية الإطار أو المعلومات .

فالدراسات السابقة التي تناولناها في بحثنا ، فإنها تصب كلها في مصب واحد وهو ممارسة الرياضة لدى المرأة ، وقد قام الباحثون في دراستهم بالاستعانة بالمنهج الوصفي.

و بالنظر أيضاً إلى هذه الأطروحات نلاحظ أن هذه الأبحاث لها اتصال يكاد يكون مباشر مع موضوع بحثنا خاصة في الجانب النظري ، لذا فقد استعنا بها كمراجع و مصادر للغلو و التعمق في بحثنا بشكل يصل بنا إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية.

وكما نعلم أن كل دراسة سابقة تكون تكميلاً لبحث آخر ، أو كمنطلق لمشروع علمي جديد و برهاناً على ذلك، درسنا الإشكالية و الفرضيات و الأهداف المتبعة من طرف البحوث السابقة الذكر، و غيرها من البحوث التي لم نسجلها، فوجدنا أن هذه الأبحاث تحاول دراسة عزوف أو إحجام عن الممارسة الرياضية عند المرأة في عدة مجالات منها: الجانب الحسي الحركي ، و القدرات العقلية، أما في دراستنا هذه سنحاول فيها أخذ النقاط المشتركة بينها وبين هذه الأبحاث السابقة من أجل دراسة العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الأحياء الجامعية .

و كان من أبرز ما توصلنا إليه:

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

للعزوف عن ممارسة الرياضة ، واشتراك 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 عدد العينة و أعمارهم .

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

اطلاعنا على أهم النتائج و التي اضفت الكثير من الموضوعية في معالجة موضوع بحثنا ، و التي استفدنا منها في ضبط إشكالية بحثنا ضبطاً دقيقاً ، و كذا التعرف على المنهج المناسب و الأداة التي تتناسب موضوعنا و تتميز دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة فيما يأتي : العوائق التي تبعد الطالبات عن ممارسة الرياضة من الجانب الديني ، و الجانب الإجتماعي و الجانب النفسي وحتى الجانب الأكاديمي.

### 3- الاستفادة من الدراسات السابقة:

وقد استفادت الباحثة من الدراسات المشابهة في تحديد أهداف الدراسة والإطار النظري و طريقة اختيار العينة والمنهج وأداة جمع البيانات والطرق و الأساليب الإحصائية المناسبة لجمع البيانات وتحليلها وتفسيرها وهذه الدارسة تأتي امتداد للدراسات السابقة للكشف العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الأحياء الجامعية .



الجانب

التطبيقي



## الفصل الثالث

# طرق و منهجيات البحث

بعد دراستنا للجانب النظري ، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا ، سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) ، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نوفي المنهجية العلمية حقها ، وكذا نحقق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر ، و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان ، الذي وجهناه إلى طالبات إقامة 1000 سرير إناث بغردية.

### 1. المنهج المستخدم:

يعرف المنهج انه: "مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه<sup>1</sup> و تماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي على انه: "المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع."<sup>2</sup>

فان المنهج الذي سوف تتبعه لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي و الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو الأحداث.

و قد استخدمنا المنهج الوصفي في بحثنا لأنه أكثر المناهج استخداماً و خاصة في مجال البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية و يهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف دقيقة و علمية للظاهرة المدروسة و وصف الوضع الراهن و تفسيره كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة.

### 2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، و تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها.

فمن عنوان البحث ألا وهو : "العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الحي الجامعي"، قمنا باختيار الطالبات التي يدرسن في الجامعة ويقمن بالحي الجامعي واللواتي سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهن بطريقة انتقائية حسب ما ورد في موضوع الاستبيان، لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة.

وقد قادتنا هذه الزيارة إلى الإقامة الجامعية بغرداية (الإقامة الجامعية 1000 سرير إناث) ، من أجل الوصول إلى معلومات عامة حول هذه الدراسة للإلمام بجميع جوانب بحثنا هذا.

<sup>1</sup> - عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998، ص 29

<sup>2</sup> - عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص 30

### 3. تحديد المجتمع الأصلي للبحث:

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي تجري عليها البحث والتقصي...<sup>1</sup> " إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها ، ومجتمع بحثنا هذا يشمل 1000 طالبة مقيمة بالحي الجامعي ( إقامة 1000 سرير إناث ) وهي الإقامة الوحيدة للإناث على مستوى جامعة غردية .

### 4. تحديد عينة البحث :

تعرف العينة على أنها : " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد ا المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة " .<sup>2</sup>

و تعرف أيضا على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع ."<sup>3</sup>

مفهوم الدراسة المسحية: هو ذلك النوع من البحوث الذي يتم بواسطته إستجواب جميع افراد

مجتمع البحث

أو عينة كبيرة منهم و ذلك بهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها دون ان يتجاوز ذلك دراسة العلاقة .<sup>4</sup>

و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة المسحية للبحث طالبات المقيمات على مستوى الحي الجامعي على مستوى جامعة غردية ، وقد بلغ عدد العينة 150 طالبة ، بنسبة 15% .

### 5. خصائص العينة وطريقة اختيارها:

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي ، وهي تختلف باختلاف الموضوع ، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة ، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي ، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة ،حتى تمثله تمثيلا صحيحا .

وقد اعتمد الباحث في بحثه هذا على أسلوب العينة المسحية في حالة ما رغبتنا بدراسة

مجموعة من الأفراد ( يمثلون عينة في هذه الحالة ) يمتازون بصفة معينة أو خاصية معينة..<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - موريس أنجوس : منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية - تدريبات علمية - ترجمة بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف ، سعيد سبعون : الإشراف والمناخعة مصطفى ماضي ، دار القصة للنشر ، الجزائر ، 2004 ، ص 22.

<sup>2</sup> - رشيد زرواني: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر- ط1-2002-ص91

<sup>3</sup> - محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي - دار الفكر الع ري - ط2 - القاهرة مصر 1999 ، ص143

<sup>4</sup> - صالح بن حمد العساف ، المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، شركة العبيكان للطباعة والتغليف ، 1989 . ص145 .

**كيفية اختيارها:**

وانطلاقا من موضوع البحث : العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة في الحي الجامعي.

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي عمليا ومنطقيا يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية، يمكن ضبطها ميدانيا وفق متساوية مع وحدات المجتمع الأصلي، وذلك بهدف التوصل للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المحصل عليها، ثم إسقاطها نسبيا على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات تساهم في تحسين ورفع نسبة ممارسة الطالبات للرياضة.

وبحكم أن الإقامة الجامعية هي نقطة استقطاب لكافة الطلبة الذين يدرسون بمختلف التخصصات المتاحة بجامعة غرداية ، تم اختيار عينة عشوائية تتكون من 150 طالبة على مستوى الحي الجامعي ( إقامة 1000 سرير إناث ).

نقوم في دراستنا هذا بتوزيع الاستبيان على طالبات المقيّمات على مستوى الحي الجامعي ، ويكون محور دراستنا في إقامة 1000 سرير إناث بجامعة غرداية .

- **المجال الزمني :** من 09 ديسمبر 2019 إلى 22 فيفري 2020
- **المجال المكاني :** إقامة 1000 سرير إناث جامعة غرداية و هي الإقامة الوحيدة على مستوى الجامعة بغرداية .

وبعد توزيع الاستبيان قمنا بجمع البيانات، ووصف الظروف أو الممارسات الشائعة، باعتبارها أهم خطوة بسبب صعوبة إقناع المبحوثين بالجواب على أسئلة الاستبيان بكل شفافية وصدق، إلى أن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم هذه البيانات وتحلل بدقة، إذ قمنا بتوزيع 200 استمارة تمكنا من استرجاع 150 منها، ثم قمنا بتفريغ الاستبيانات لحساب عدد التكرارات الخاصة بكل سؤال ثم حساب النسب المئوية لكل منها، ثم الخروج بالاستنتاجات ذات الدلالة والمغزى لحل المشكلة المطروحة.

**6. تحديد أدوات البحث:**

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

**تعريف الاستبيان:**

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات ، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت

<sup>1</sup> - موريس أنجوس : منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية - تدريبات علمية - ترجمة بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف ، سعيد سبعون : الإشراف والمتابعة مصطفى ماضي ، دار القصة للنشر ، الجزائر ، 2004 ، ص22

كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق والثبات<sup>1</sup> والموضوعية .

حيث قمنا باستعمال ثلاث أنواع من الأسئلة في استبياننا هذا وهي:

**الأسئلة المفتوحة:** نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة على الأسئلة كما يشاء .

**الأسئلة المغلقة:** وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها .

**الأسئلة النصف مغلقة:** وفيها يترك للمبحوث حرية الاختيار بين الإجابات المدونة في الإستبيان أو ذكر أي إجابة أخرى غير مدونة .

### 7. الشروط العلمية للأداة ( الصدق -الثبات -الموضوعية ) :

قبل الشروع في توزيع الاستبيانات على الطالبات، تم مناقشة أسئلتها مع مجموعة من الأساتذة

المتخصصين وفق الشروط العلمية المتبعة في مثل هذه البحوث ( الصدق، الثبات، الموضوعية ) ، وذلك لتصحيح أو تغيير بعض الأسئلة أو حذفها تماما، ثم إعادة صياغة الاستبيان بطريقة صحيحة.

### 8. ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين، أحدهما مستقل والآخر تابع، وهم

كالتالي :

**8-1- تعريف المتغير المستقل :** وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب الأساس أو

أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

• **تحديد المتغير المستقل:** الطالبات الجامعيات."

**8-2- تعريف المتغير التابع :** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو

الاجبائي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس<sup>2</sup> .

وهو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى،

حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

• **تحديد المتغير التابع:** "ممارسة الرياضة"

### 9. الأدوات الإحصائية المستعملة :

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل

الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على

شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:

النسبة المئوية = (عدد الإجابات × 100) / عدد أفراد العينة.

<sup>1</sup> - مروان عبد الحميد إبراهيم : أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية ، ط1، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2000 ، ص 133

<sup>2</sup> - فاطمة عوض صابر - مبرفت على خفاجة ، ط1 ، دار النشر مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2002 ص169.





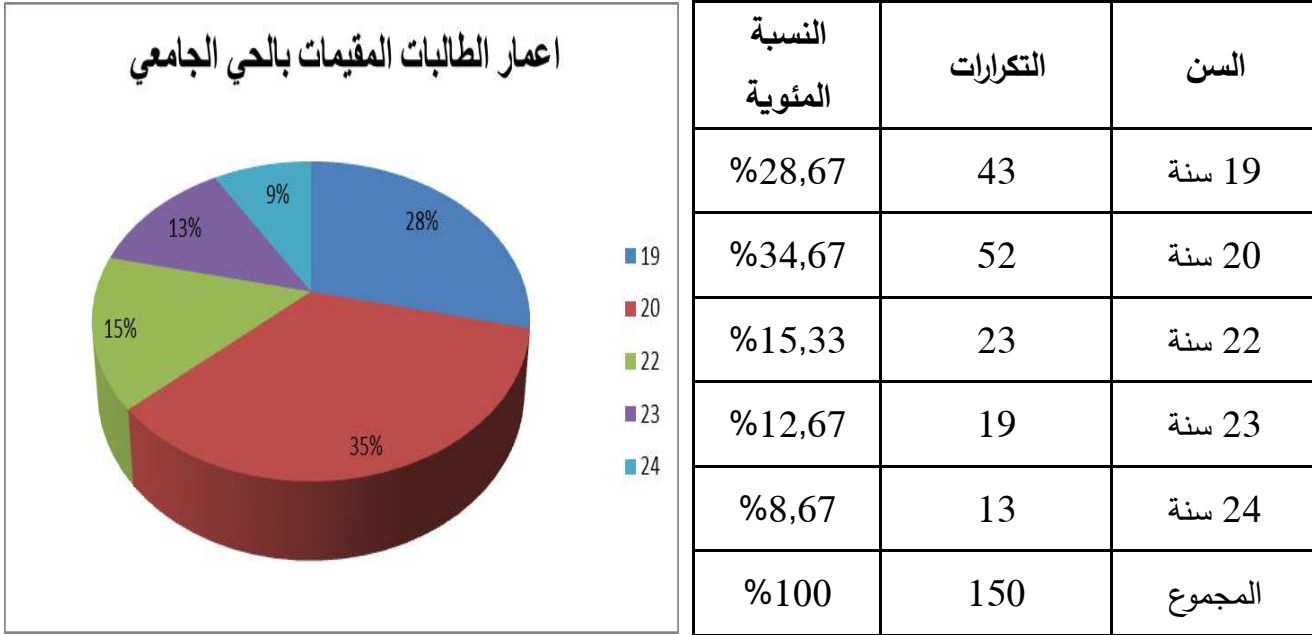
**الفصل الرابع**  
**عرض ومناقشة النتائج**

(I) عرض و تحليل ومناقشة النتائج :

1. محور البيانات الشخصية :

السؤال الأول : السن:

الجدول رقم(01) : يمثل توزيع العينة حسب السن .



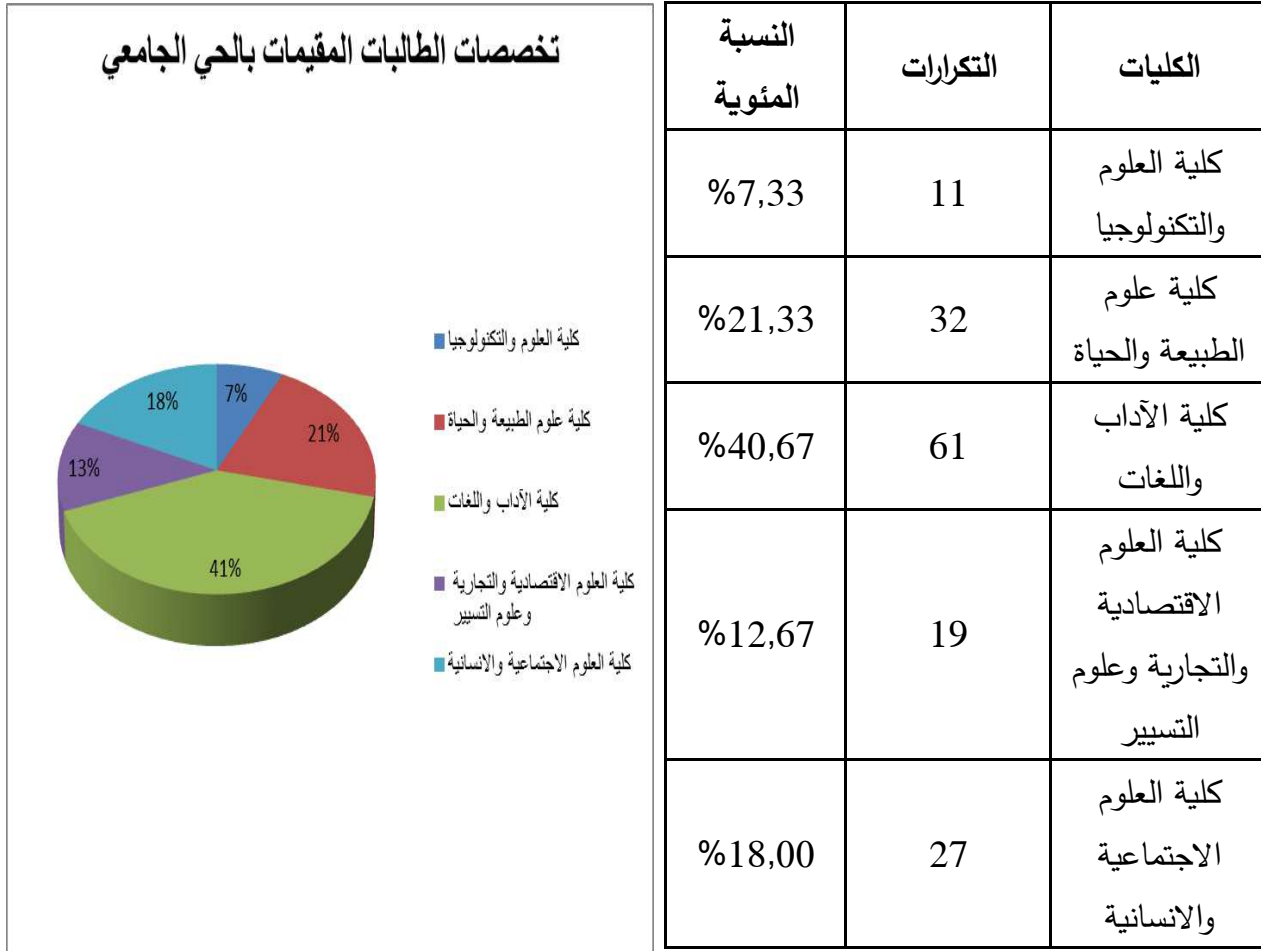
الشكل رقم (01) : يمثل توزيع العينة حسب السن .

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم( 01 ) يمثل إجابات طالبات المقيمات على السؤال الأول على أن نسبة الطالبات التي تتراوح أعمارهم ( 19 سنة ) بلغت 28,67 % ، أما نسبة الطالبات التي تتراوح أعمارهم ( 20 سنة ) بلغت 34,67 % ، أما نسبة الطالبات التي تتراوح أعمارهم ( 22 سنة ) بلغت 15,33 % ، أما نسبة الطالبات التي تتراوح أعمارهم ( 23 سنة ) بلغت 12,67 % ، أما نسبة الطالبات التي تتراوح أعمارهم ( 24 سنة ) بلغت 8,67 %

السؤال الثاني : التخصص :

الجدول رقم(02): يمثل توزيع العينة حسب التخصص .



الشكل رقم(02) : يمثل توزيع العينة حسب التخصص .

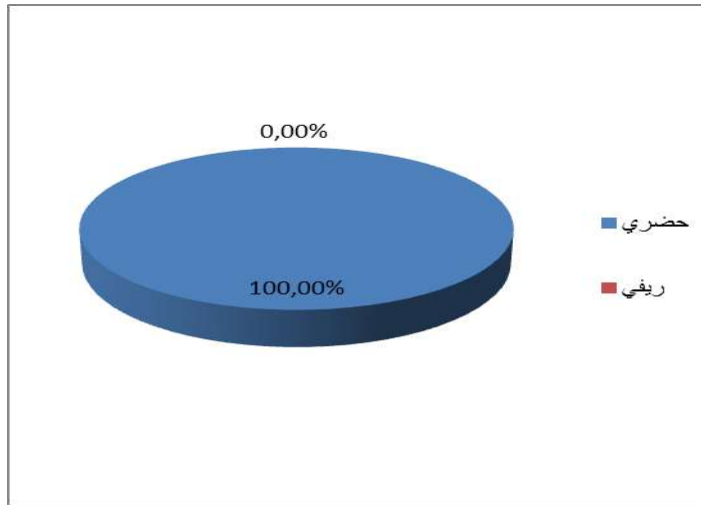
عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم ( 02 ) يمثل إجابات طالبات المقيّمات على السؤال الثاني على أن نسبة الطالبات التي تخصصاتهم ( الآداب واللغات ) بلغت 28,67 % ، أما نسبة الطالبات التي تخصصاتهم (علوم الطبيعة والحياة) بلغت 21,33%، أما نسبة الطالبات التي تخصصاتهم (العلوم الاجتماعية والانسانية) بلغت 18,00%، أما نسبة الطالبات التي تخصصاتهم (العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير ) بلغت 12,67 % ، أما نسبة الطالبات التي تخصصاتهم (العلوم والتكنولوجيا) بلغت 7,33 % .

السؤال الثالث : المجال العمراني :  
الجدول رقم(03): يمثل توزيع العينة حسب المجال العمراني .

| النسبة<br>المئوية | التكرارات | الإجابات     |
|-------------------|-----------|--------------|
| %100,00           | 150       | حضري         |
| %0,00             | 0         | ريفي         |
| %100              | 150       | مجموع العينة |

الشكل رقم(03) : يمثل توزيع العينة حسب المجال العمراني .



عرض وتحليل النتائج:

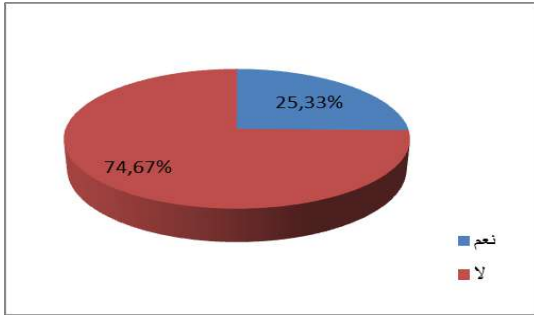
يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) يمثل إجابات طالبات المقيّمات على السؤال الثالث على أن كل الطالبات اجابوا بحضري بنسبة 100% .

2. المحور الأول : الممارسة الرياضية داخل الإقامة :

السؤال رقم (04) : هل تمارسين الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة نسبة ممارسة الطالبات للرياضة داخل الإقامة الجامعية .

الجدول رقم(04): يمثل توزيع العينة حسب ممارسة الطالبات للرياضة داخل الإقامة الجامعية.



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 38        | %25,33         |
| لا           | 112       | %74,67         |
| مجموع العينة | 150       | %100           |

الشكل رقم(04) : يمثل توزيع العينة حسب ممارسة الطالبات للرياضة داخل الإقامة الجامعية.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(04) يمثل إجابات طالبات المقيمات على السؤال

الرابع على أن معظم الطالبات لا يمارسن الرياضة بنسبة 74.67% اجابة ب لا بينما اجابة نسبة

25.33% اجابوا بنعم .

- أما من اجابو بنعم فقد طرح عليهم سؤالين هما :

- إذا كانت إجابتك بنعم هل هي مهينة لممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى الحي الجامعي

الذي تقيمين به ؟

- إذا كانت إجابتك بنعم، هل يوجد مرنة ؟

وتمت الإجابة على هل هي مهينة لممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى الحي الجامعي الذي تقيمين

به بنسبة 76.32% اجابة ب نعم أي ( 29 طالبة ) بينما اجابة ( 9 طالبات ) ب لا بنسبة 23.68% ،

أما بخصوص هل يوجد مرنة فقد أجمعت الطالبات ( 29 طالبة ) بنسبة 100 % بإجابة لا توجد مرنة

داخل الحي الجامعي .

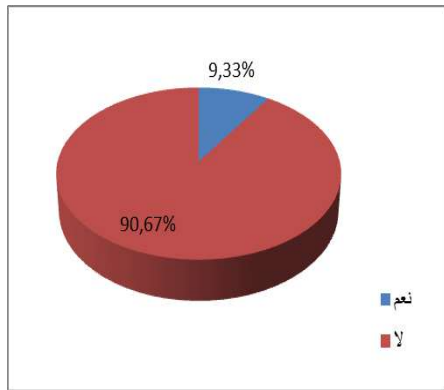
الاستنتاج:

نستنتج من خلال النسب المئوية الموضحة في الجدول رقم(04) من السؤال الرابع أن الطالبات لا

يمارسن الرياضة داخل الإقامة الجامعية رغم أنها مهينة لممارسة الأنشطة الرياضية و أنها لا تحتوي

على مرنة .

السؤال رقم (05) : هل تمارسين الأنشطة الرياضية بشكل منتظم ؟  
 الغرض من طرح السؤال: هو معرفة هل تمارس طالبات الأنشطة الرياضية بشكل منتظم .  
 الجدول رقم (05): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات نحو ممارسة للأنشطة الرياضية بشكل منتظم .



| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات     |
|----------------|-----------|--------------|
| 9,33%          | 14        | نعم          |
| 90,67%         | 136       | لا           |
| 100%           | 150       | مجموع العينة |

الشكل رقم (05): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات نحو ممارسة للأنشطة الرياضية بشكل منتظم .

#### عرض وتحليل النتائج :

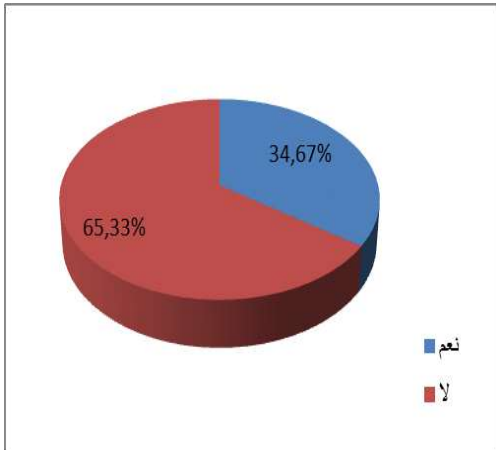
يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة 90،67% من الطالبات أجابو ب لا و أنهم لا يمارسون الأنشطة الرياضية بشكل منتظم اما نسبة 9،33% من الطالبات كانت إجابتهن ب نعم وأنهم يمارسون نشاطهم الرياضي بشكل منتظم .

#### الاستنتاج :

من خلال المعطيات السابقة والنسب الموضحة في الجدول نستنتج أن معظم الطالبات لا يمارسن النشاط الرياضي بشكل منتظم .

السؤال رقم (06) : هل تجدين راحتك في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كانت الطالبات يجدن راحتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية .

الجدول رقم (06) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ما إذا كانوا يجدن راحتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية .



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 52        | 34,67%         |
| لا           | 98        | 65,33%         |
| مجموع العينة | 150       | 100%           |

الشكل رقم (06): : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ما إذا كانوا يجدن راحتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية .

#### عرض وتحليل النتائج:

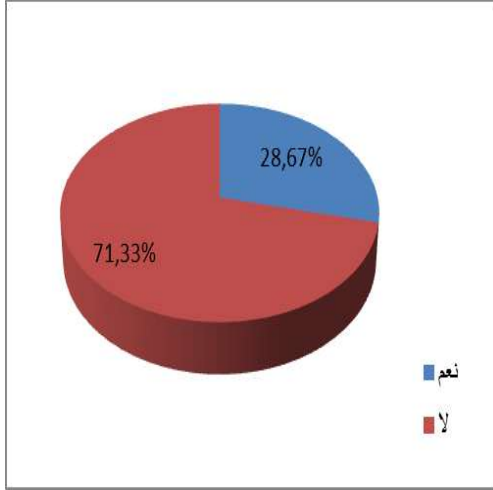
من خلال نتائج الجدول رقم (06) كانت اجابات الطالبات على السؤال السادس كالاتي ان نسبة 65,33% أجابو ب لا وأن هؤلاء الطالبات لا يجدن راحتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية أما نسبة 34,67 % فيرون انهم يجدن راحتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية .

#### الاستنتاج:

من خلال المعطيات والنسب المئوية الموضحة نستنتج أن الطالبات لا يجدن راحتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية

السؤال رقم (07) : هل تنظمين إلى الفرق الرياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية ؟  
الغرض من السؤال: هو معرفة ما اذا كانت الطالبات ينظمون إلى الفرق الرياضية المنظمة دخل الإقامة الجامعية.

الجدول رقم(07) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ما إذا كانوا ينظمون إلى فرق رياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية.



| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات     |
|----------------|-----------|--------------|
| 28,67%         | 43        | نعم          |
| 71,33%         | 107       | لا           |
| 100%           | 150       | مجموع العينة |

الشكل رقم (07): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ما إذا كانوا ينظمون إلى فرق رياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية.

#### عرض وتحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال السابع ان هناك نسبة 33,71% من الطالبات لا ينظمون إلى فرق رياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية. أما نسبة 28,67% أجابو بـ نعم و أنهم ينظمون إلى فرق رياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية .

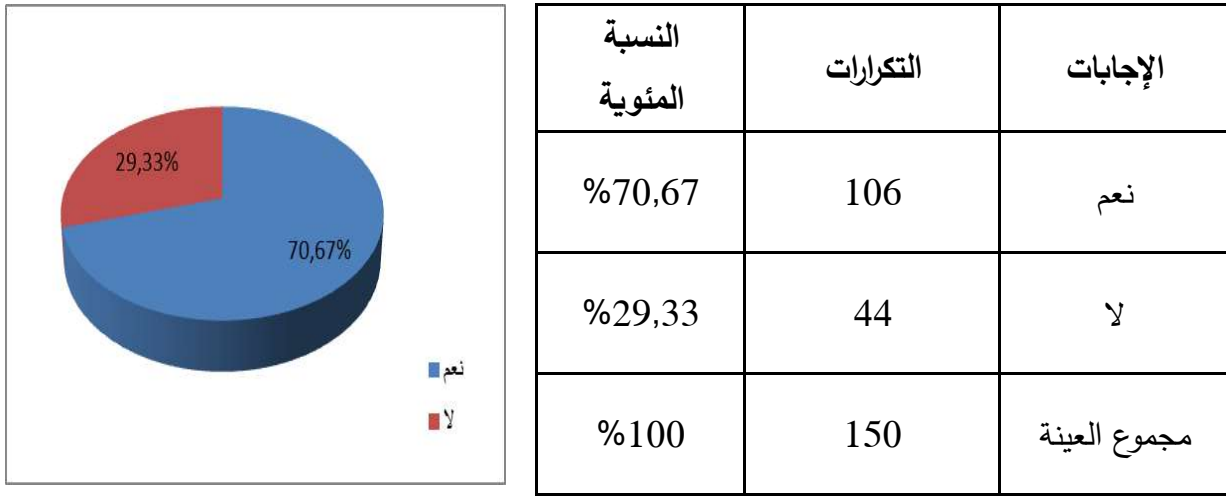
#### الاستنتاج:

من خلال التحليل لنتائج نستنتج أن معظم الطالبات لا ينظمون إلى فرق رياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية.



### 3. المحور الثاني : هل الوسط البيئي الاجتماعي يعيق الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة.

السؤال رقم (08): هل مارستي أي نشاط في صغرك ؟  
الهدف من هذا السؤال : هو معرفة ممارسة الطالبات أي نشاط في صغر.  
الجدول رقم(08): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ممارستهم أي نشاط في صغر.



الشكل رقم (08): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ممارستهم أي نشاط في صغر.

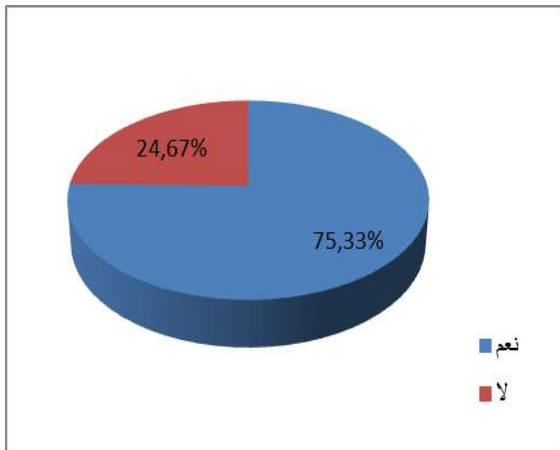
#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) الذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الثامن أن نسبة كبيرة من الطالبات بلغت نسبتهم 70,67 % قد مارسن النشاطات الرياضية منذ صغرهم، وذلك لوجود التسهيلات الرياضية الكافية لهن، إذ توجد مرافق خاصة بهن بالإضافة إلى موافقة الأهل لهن. أما نسبة قليلة من الطالبات 29,33 % ترى أن من معيقات مشاركة الطالبات في صغرهم من ممارسة النشاط الرياضي عدم وجود التسهيلات الرياضية الكافية لهن بالإضافة إلى نقص المرافق الرياضية .

#### الاستنتاج :

من خلال ما سبق نستنتج أن للرياضة النسوية معوقات مرتبطة بها منذ الصغر.

السؤال رقم (09): هل هناك من عائلتك من يمنعك من ممارسة الرياضة؟  
 الغرض من طرح السؤال : معرفة الشخص المتسبب في منع الطالبة من ممارسة الرياضة .  
 الجدول رقم(09) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن الشخص المتسبب في منعهم من ممارسة الرياضة .



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 113       | 75,33%         |
| لا           | 37        | 24,67%         |
| مجموع العينة | 150       | 100%           |

الشكل رقم(09): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن الشخص المتسبب في منعهم من ممارسة الرياضة .

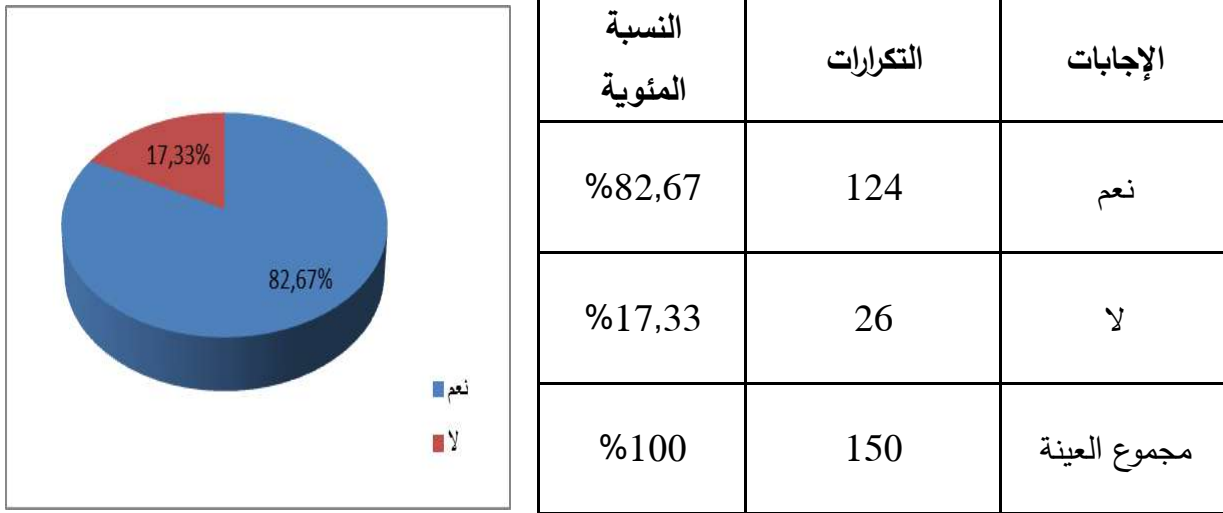
#### عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (09) الذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال التاسع ، أن نسبة 75,33% من الطالبات تمتنع عن ممارسة الرياضة والسبب يعود إلى تحكم أفراد الأسرة وسيطرتهم، فإما أن يتدخل الأب أو الأخ أو أحد الأقارب فيمنعها من ممارسة النشاط الرياضي خوفاً وتحفظاً عليها، وبالتالي تبقى عقلية المرأة منحصرة في عقلية أسرتها فهي مقيدة لا حرة على العكس النسبة المتبقية من الطالبات أدلت 24,67% منهن بانفرادهن بعقليتهن، وتحررهم من العقلية الأسرية فلم تجدها عائقاً.

#### الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن الأسرة العربية لازالت تتحكم في تصرفات وتوجهات ابنتها ( الطالبة الجامعية ) بمنعها من ممارسة الرياضة والسبب يعود إلى تحكم أفراد الأسرة وسيطرتهم، فإما أن يتدخل الأب أو الأخ أو أحد الأقارب فيمنعها من ممارسة النشاط الرياضي خوفاً وتحفظاً عليها، وبالتالي تبقى عقلية المرأة منحصرة في عقلية أسرتها فهي مقيدة لا حرة .

السؤال رقم (10) : هل نظرة المجتمع للمرأة التي تمارس الرياضة نظرة سلبية ؟  
الغرض من طرح السؤال : معرفة نظرة المجتمع إلى المرأة التي تمارس الرياضة.  
الجدول رقم(10) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن نظرة المجتمع إلى المرأة التي تمارس الرياضة.



الشكل رقم (10) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن نظرة المجتمع إلى المرأة التي تمارس الرياضة.

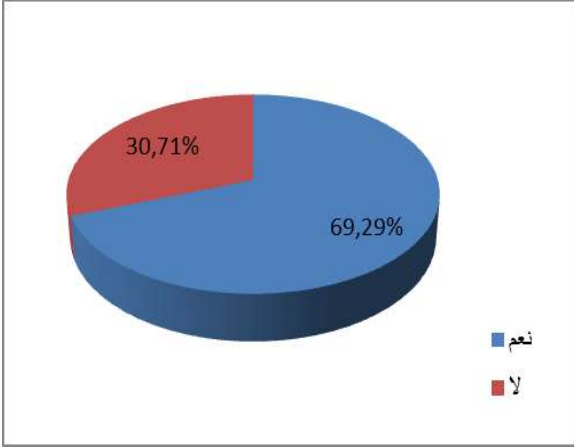
#### عرض وتحليل النتائج:

يتضح من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(10) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال العاشر ، أن نسبة %82,67 من المجتمع تنظر للمرأة الرياضية نظرة سلبية، فهذه المرأة في نظرهم متفتحة ومرجلة، وهذا ما يتنافى مع قيم مجتمعنا العربي، أما نسبة %17,33 من المجتمع فنظرتها نظرة ايجابية إذ ترى أن حق المرأة في الرياضة كحق الرجل، فعليها القيام بالنشاط الرياضي لأنه يقوي من العلاقات الاجتماعية، وبالتالي يكون المجتمع متماسكا بتماسك العلاقات بين الأفراد.

#### الاستنتاج :

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن نظرة المجتمع للمرأة التي تمارس الرياضة نظرة سلبية لم ولن تتغير، ولازلت في نظرهم متفتحة ومرجلة، وهذا ما يتنافى مع قيم مجتمعنا العربي .

السؤال رقم (11) : هل نظرة المجتمع السلبية تقلل من ممارستك للنشاط الرياضي ؟  
 الغرض من طرح السؤال : معرفة نظرة المجتمع السلبية هل تقلل من ممارسة الطالبات للنشاط الرياضي .  
 الجدول رقم(11) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن نظرة المجتمع السلبية تقلل من ممارستك للنشاط الرياضي.



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 97        | 69,29%         |
| لا           | 43        | 30,71%         |
| مجموع العينة | 140       | 100%           |

الشكل رقم (11) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن نظرة المجتمع السلبية تقلل من ممارستك للنشاط الرياضي.

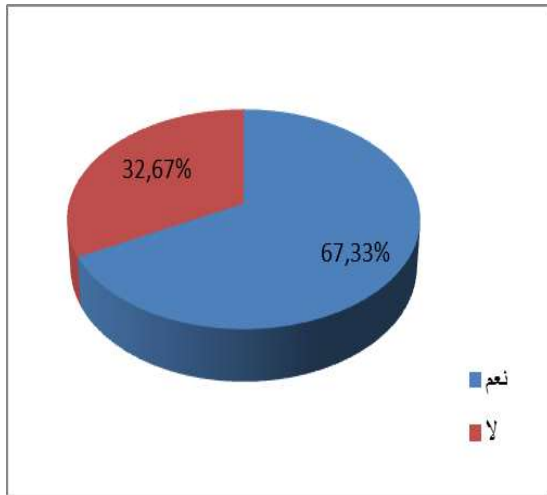
#### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم(11) الذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الحادي عشر ، أن نسبة 69,29% من الطالبات يرون أن نظرة المجتمع السلبية تقلل من ممارستهم للنشاط الرياضي و نسبة 30,71% يرونها لا تقلل من ممارستهم للنشاط الرياضي .

#### الاستنتاج :

من خلال التحليل للنتائج استنتج أن نظرة المجتمع السلبية تقلل من ممارسة النشاط الرياضي لطالبات وأنها هي المشكل و المعيق الأكبر في عدم ممارستهم للنشاط الرياضي .

السؤال رقم (12) : هل ترين أن المجتمع يجتنب الأنشطة الرياضية ؟  
 الغرض من طرح السؤال : تحديد الجوانب التي تحصر فيها وظائف المرأة .  
 الجدول رقم(12) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على أن المجتمع يحصر وظائف الطالبة  
 في :البيت، الدراسة، العمل فقط ويجتنب الأنشطة الرياضية .



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 101       | %67,33         |
| لا           | 49        | %32,67         |
| مجموع العينة | 150       | %100           |

الشكل رقم (12): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على أن المجتمع يحصر وظائف الطالبة  
 في :البيت، الدراسة، العمل فقط ويجتنب الأنشطة الرياضية .

#### عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم(12) يمثل إجابات الأساتذة على السؤال الثاني عشر ، أن نسبة 67,33 %  
 من الطالبات ترى أن وظائف الطالبة محصورة في الدراسة أو العمل فقط من طرف أفراد المجتمع، ضنا  
 منه أن ترك وإهمال النشاطات الرياضية تساعد أبنائهم على التفرغ والتركيز أكثر في الدراسة في المدارس  
 والكليات والجامعات، أما نسبة 32,67% من الطالبات فتري أن وظائف المرأة لا تنحصر في الدراسة  
 والعمل فقط، لأن قابلية الإنسان على التحصيل العلمي والعمل والإنتاج يتضاعف ويتطور إذا استغل وقت  
 الفراغ في ممارسة النشاطات الرياضية.

#### الاستنتاج :

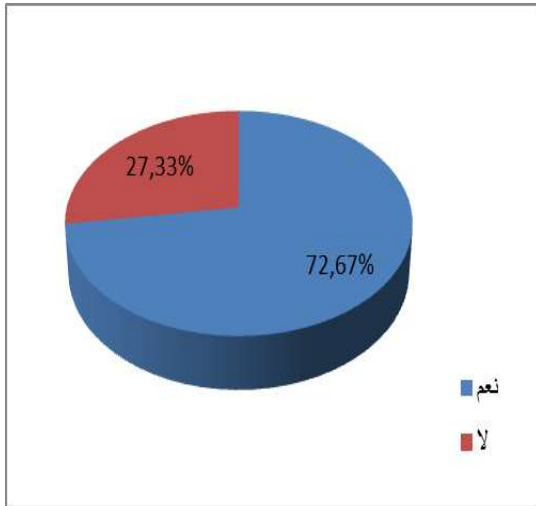
نستنتج أن المجتمع يحصر وظيفة المرأة بين الدراسة والعمل والمترل، وليس لها الحق في مجالات  
 أخرى.

4. المحور الثالث : العوامل النفسية التي تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة .

السؤال رقم (13) : أخل من ممارسة بعض الحركات الرياضية ؟

الغرض من طرح السؤال : معرفة تأثير الخجل على ممارسة الرياضة .

الجدول رقم(13) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على معرفة تأثير الخجل على ممارسة الرياضة .



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 109       | 72,67%         |
| لا           | 41        | 27,33%         |
| مجموع العينة | 150       | 100%           |

الشكل رقم (13): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على معرفة تأثير الخجل على ممارسة الرياضة.

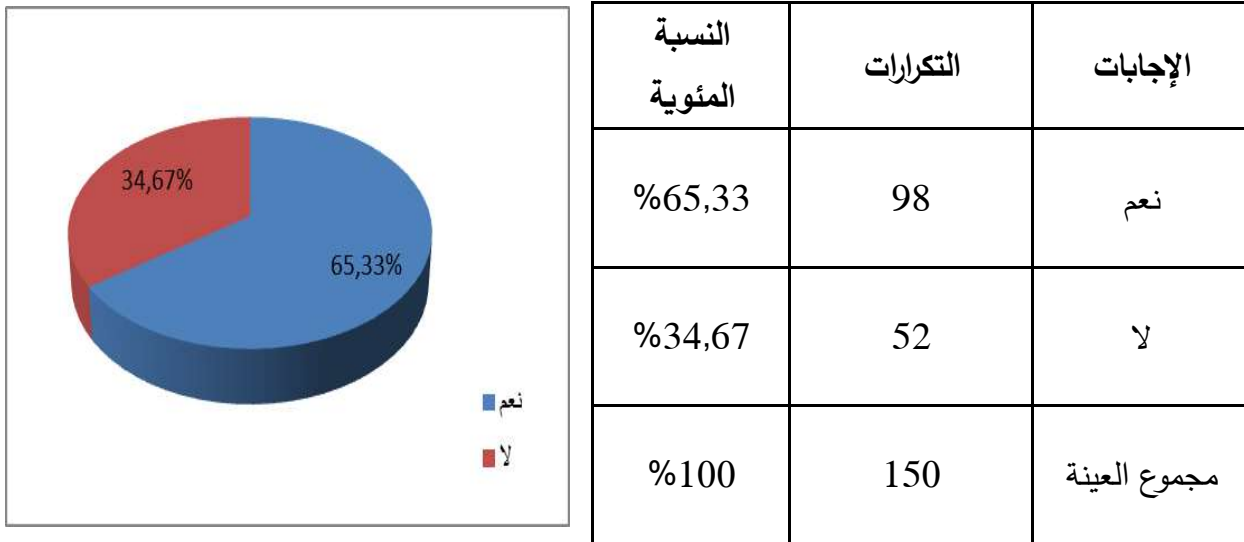
عرض وتحليل النتائج:

يتضح من خلال الجدول رقم (13) الذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الثالث عشر ، أن نسبة 72,67% يخجلن من ممارسة بعض الحركات الرياضية أمام صديقاتهم و مرجحين ذلك بدافع الغيرة وعدم اتقان الحركات ، أما نسبة 27,33% من الطالبات فتري نفسها لا تخجل من ممارسة بعض الحركات الرياضية .

الاستنتاج:

من خلال تحليل نستنتج أن الخجل من ممارسة بعض الحركات الرياضية يعيق على ممارسة الرياضة .

السؤال رقم (14) : عدم اتقاني للأداء المهارى يجعلني أشعر بحرج عند ممارسة النشاط الرياضي ؟  
 الغرض من طرح السؤال : معرفة عدم اتقاني للأداء المهارى هل هو عائق أمام ممارسة الرياضة.  
 الجدول رقم(14) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على عدم اتقاني للأداء المهارى يجعلني أشعر بحرج عند ممارسة النشاط الرياضي .



الشكل رقم (14): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على عدم اتقاني للأداء المهارى يجعلني أشعر بحرج عند ممارسة النشاط الرياضي .

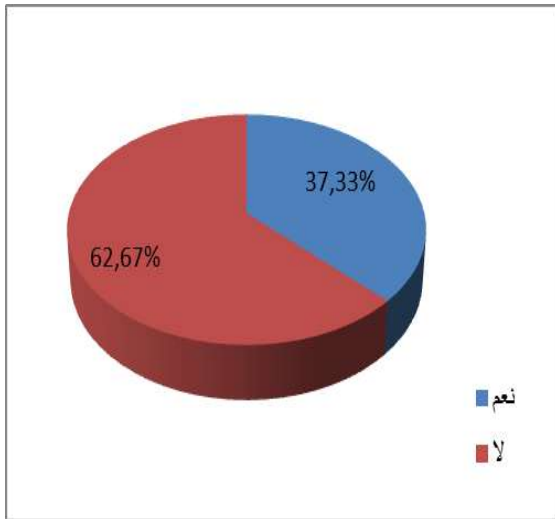
#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(14) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الرابع عشر ، أن نسبة 65,33% يشعرون بحرج عند عدم إتقان الأداء المهارى ويصيبهم التوتر و القلق وهناك منهم من يخجلن من ممارسة بعض الحركات الرياضية أمام صديقاتهم ، أما نسبة 34,67% من الطالبات فتتري نفسها لا يهمها الأمر ولا تشعر بحرج والأهم عندها هو اللعب و الشعور بالمتعة .

#### الاستنتاج :

من خلال التحليل نستنتج أن عدم الإتقان للأداء المهارى يجعل الطالبات يشعرون بحرج و هو عائق على ممارسة النشاط الرياضي .

السؤال رقم (15) : هل تخشين من عدم مقدرتك على مجارة زميلاتك المشاركات في النشاط الرياضي؟  
الغرض من طرح السؤال : معرفة عدم قدرة الطالبة على مجارة زميلاتها يحول بين ممارستها للرياضة  
الجدول رقم(15) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على هل تخشين من عدم مقدرتك على  
مجارة زميلاتك المشاركات في النشاط الرياضي.



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 56        | %37,33         |
| لا           | 94        | %62,67         |
| مجموع العينة | 150       | %100           |

الشكل رقم (15): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على هل تخشين من عدم مقدرتك على  
مجارة زميلاتك المشاركات في النشاط الرياضي.

#### عرض وتحليل النتائج:

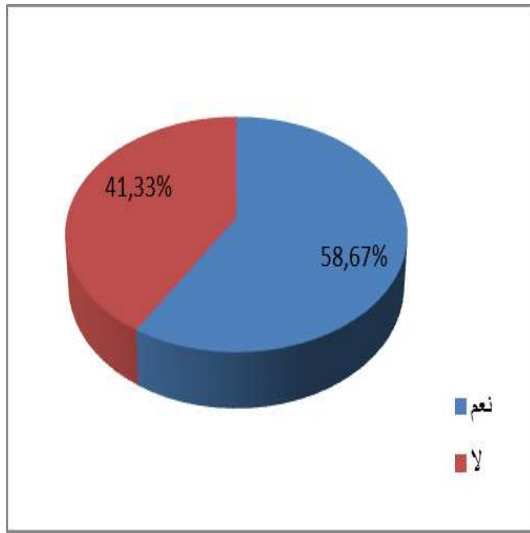
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(15) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الخامس عشر ، أن نسبة 62,67 % لا يخشين من عدم مقدرتهم على مجارة زميلاتهم المشاركات في النشاط الرياضي ، أما نسبة 37,33 % من الطالبات فتري نفسها تخشى من عدم مقدرتها على مجارة زميلاتها المشاركات في النشاط الرياضي ويصعبهم التوتر و القلق .

#### الاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن خشية الطالبة من عدم مقدرتها على مجارة زميلاتها المشاركات معها في النشاط الرياضي ليس عائق كبير بنسبة إليهم .



السؤال رقم (16) : هل تخجلي عند ارتداء الملابس الرياضية ؟  
 الغرض من طرح السؤال : معرفة نسبة خجل الطالبات عند ارتدائهم الملابس الرياضية .  
 الجدول رقم(16) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على نسبة الخجل عند ارتدائهم الملابس الرياضية .



| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات     |
|----------------|-----------|--------------|
| 58,67%         | 88        | نعم          |
| 41,33%         | 62        | لا           |
| 100%           | 150       | مجموع العينة |

الشكل رقم (16): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على نسبة الخجل عند ارتدائهم الملابس الرياضية .

#### عرض وتحليل النتائج :

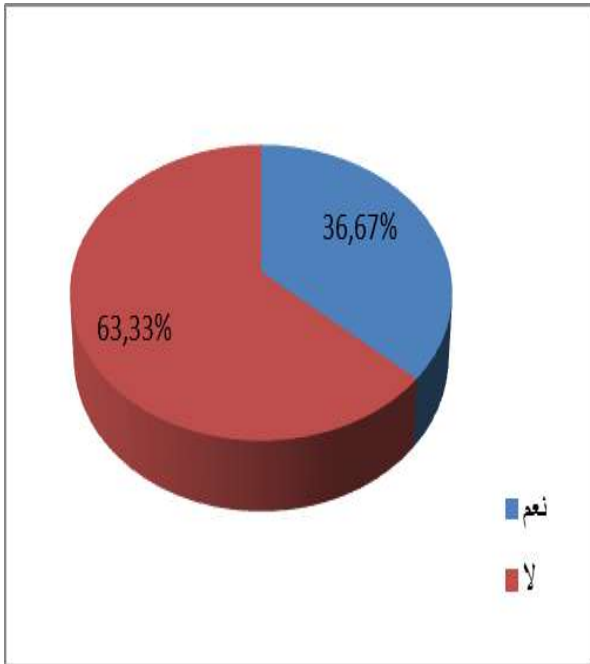
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(16) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال السادس عشر ، أن نسبة 58,67% يخجلن عند ارتداء الملابس الرياضي ، أما نسبة 41,33% من الطالبات فتري نفسها لا تخجل عند ارتداء الملابس الرياضي.

#### الاستنتاج :

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن اللباس الرياضي له تأثير و لو قليل على ممارسة الرياضة.

لسؤال رقم (17) : هل عدم الثقة بالنفس تحول دون مشاركتك في النشاط الرياضي ؟  
الغرض من طرح السؤال : معرفة نسبة ضعف الثقة بالنفس التي تحول دون مشاركة الطالبة في النشاط الرياضي.

الجدول رقم(17) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على عدم الثقة بالنفس تحول دون مشاركتك في النشاط الرياضي .



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 55        | %36,67         |
| لا           | 95        | %63,33         |
| مجموع العينة | 150       | %100           |

الشكل رقم (17): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على عدم الثقة بالنفس تحول دون مشاركتك في النشاط الرياضي .

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(17) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال السابع عشر ، أن نسبة 63,33 % لا يوافقون على عدم الثقة بالنفس تحول دون مشاركتهم في النشاط الرياضي ، أما نسبة 41,33 % من الطالبات فتري أن ضعف الثقة بالنفس يحول دون مشاركتهم في النشاط الرياضي.

#### الاستنتاج:

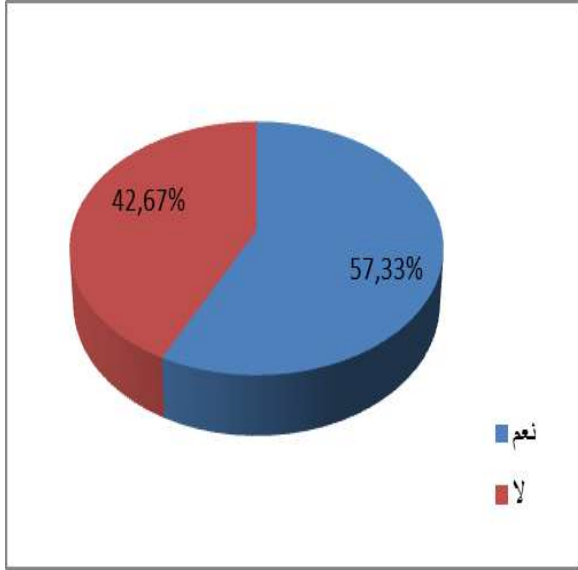
من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن لثقة بالنفس تأثير على ممارسة الرياضة ومشاركت الطالبات لنشاط الرياضي .

5. المحور الرابع : العوامل الدينية التي تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة .

السؤال رقم (18) : هل اللباس الرياضي يمنع الطالبات من ممارسة الرياضة؟

الغرض من طرح السؤال : توضيح أثر لباس المرأة أثناء الرياضة.

الجدول رقم(18) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على أثر اللباس الرياضي من ممارسة الرياضة.



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 86        | 57,33%         |
| لا           | 64        | 42,67%         |
| مجموع العينة | 150       | 100%           |

الشكل رقم(18): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على أثر اللباس الرياضي من ممارسة الرياضة.

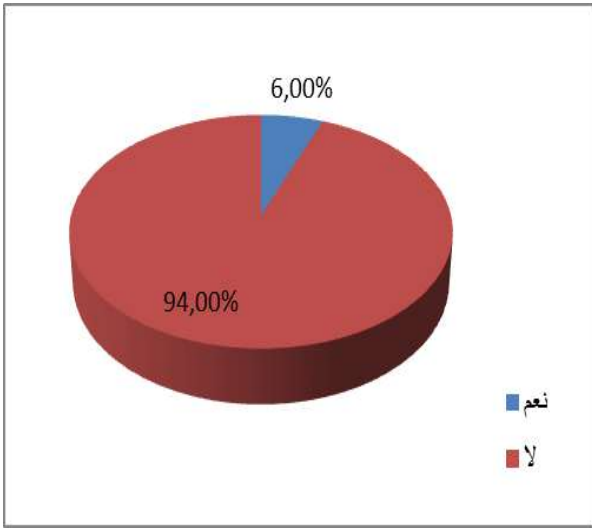
عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(18) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الثامن عشر ، أن نسبة 57,33 % من الطالبات ترى أن لباس الرياضي للمرأة يمنعها من ممارسة الأنشطة الرياضية، فالطالبات المحجبات حجاباً شرعياً يؤمنن أن الحجاب وقاية لهن من الأحكام المسبقة لأفراد المجتمع التي تسقط مباشرة على الطالبات الغير المحجبات واللواتي يمارسن الرياضة بملابس غير محتشمة والغير لائقة أحياناً، أما نسبة 42,67 % من الطالبات فتري أن اللباس الرياضي لا يمنعها من ممارسة الرياضة.

الاستنتاج:

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن اللباس الرياضي يمنع المرأة من ممارسة الرياضة إذا كان غير لائق أو غير محتشم .

السؤال رقم (19) : هل تقومين بتبديل ملابسك أمام الممارسات الأخريات ؟  
 الغرض من طرح السؤال : تبيان مدى معرفة الطالبة للضوابط الشرعية للرياضة النسوية.  
 الجدول رقم(19) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات حول تبديل ملابس أمام الممارسات الأخريات .



| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات     |
|----------------|-----------|--------------|
| 6,00%          | 9         | نعم          |
| 94,00%         | 141       | لا           |
| 100%           | 150       | مجموع العينة |

الشكل رقم (19): يمثل نسبة إجابات الطالبات حول تبديل ملابس أمام الممارسات الأخريات.

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(19) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال التاسع عشر ، أن نسبة 94% من الطالبات لا يقمن بتبديل ملابس أمام الممارسات الأخريات و ترى أن تبديل ملابس أمام الممارسات الأخريات حرام ولا يجوز شرعا ، أما نسبة 6 % من الطالبات فقد أجابو بنعم .

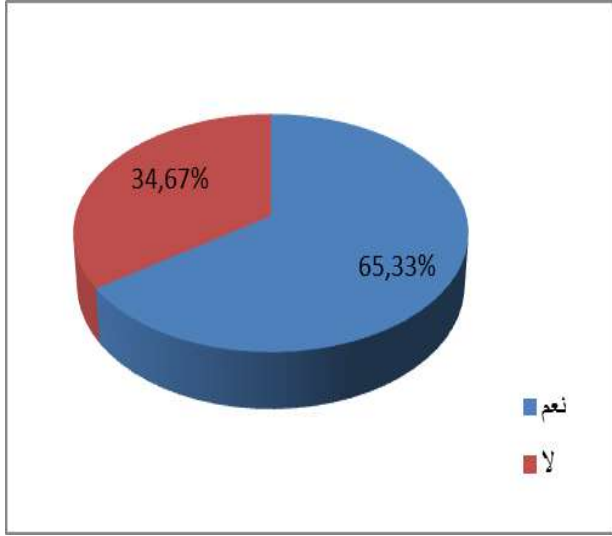
#### الاستنتاج:

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن الطالبات على معرفة بظوابط الشرعية و لا يقمن بتبديل ملابس أمام الممارسات الأخريات وهو سلوك غير لائق أو غير محتشم و هو حرام .

السؤال رقم (20) : هل ترين أن الوقت التي تمارسينه في الرياضة يتعارض مع المهام والواجبات الدينية؟

الغرض من طرح السؤال : تبيان مدى تقصير المرأة الرياضية في أداء الواجبات الدينية .

الجدول رقم(20) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على مدى تأثير الوقت في أداء الواجبات الدينية .



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 98        | 65,33%         |
| لا           | 52        | 34,67%         |
| مجموع العينة | 150       | 100%           |

الشكل رقم (20): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على مدى تأثير الوقت في أداء الواجبات الدينية .

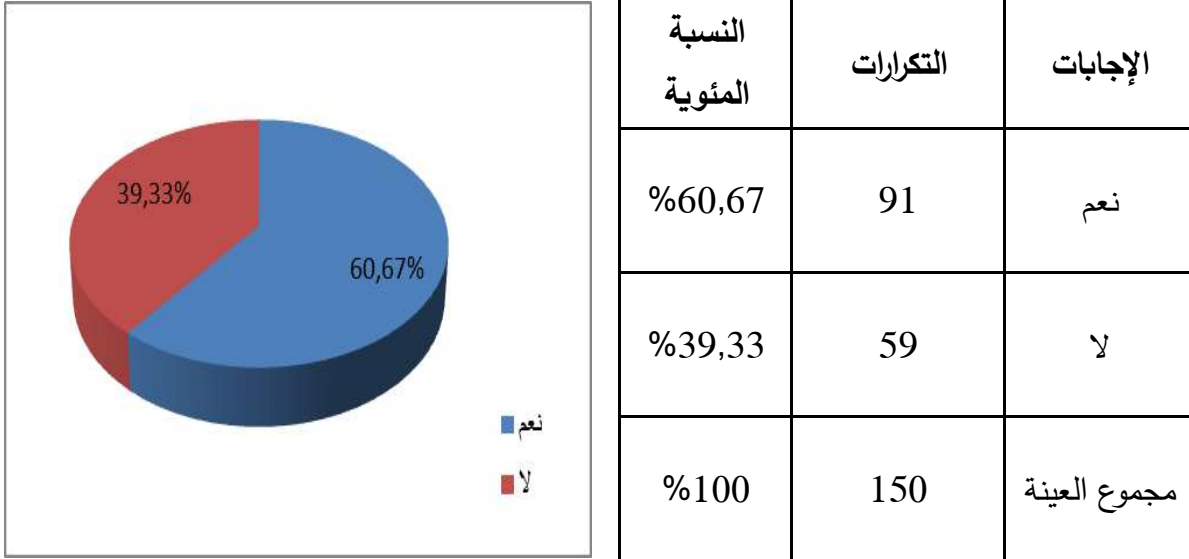
#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(20) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال عشرون، أن نسبة 65,33% من الطالبات ترى أن النشاط الرياضي يحتاج إلى مجهود كبير وأوقات طويلة لا بد أن تتعارض مع المهام والواجبات الدينية، وقد تترك المرأة المسلمة واجباتها ومهامها الدينية وتركز على الأنشطة الرياضية التي تقل بكثير عن أهمية أداء الواجبات والفرائض الدينية، أما النسبة المتبقية 34,67% فترى أن ممارسة المرأة للرياضة تغير من نفسياتها وتعديل مزاجها، ومن ثمة تساعدها على تنظيم عملها وأداء واجباتها الدينية.

#### الاستنتاج:

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن الرياضة عائق لدى الطالبات مع المهام والواجبات الدينية .

السؤال رقم (21) : هل ممارسة الطالبة للرياضة يتناقض مع القيم الدينية ؟  
 الغرض من طرح السؤال : معرفة أثر ممارسة الطالبات للرياضة على قيمها الدينية .  
 الجدول رقم(21) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على ممارسة الطالبة للرياضة يتناقض مع القيم الدينية.



الشكل رقم (21): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات على ممارسة الطالبة للرياضة يتناقض مع القيم الدينية.

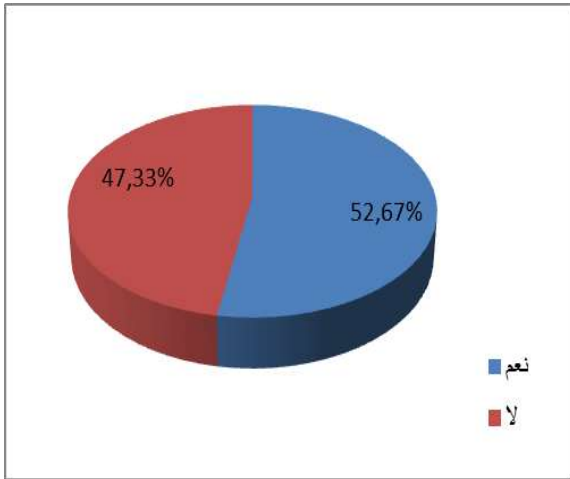
#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(21) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال واحد و عشرون، أن نسبة 60,67% من الطالبات تعتقد أن المثل الدينية والقيم الأخلاقية تتناقض مع تطلعات المرأة نحو المشاركة في النشاطات الرياضية التي ترمي برمتها إلى انسلاخ المرأة من أنوثتها وجعلها تنافس الرجال، في حين نسبة 39,33% من الطالبات ترى أن اتجاه المرأة نحو المشاركة في الفعاليات الرياضية واستثمار أوقات فراغها بوسائل وفعاليات لا تتناقض مع قيم الدين ومبادئه، وإنما على العكس لأنه ينسجم معها ويعززها مادام أن مشاركة المرأة في مثل هذه الفعاليات يعمل على تحررها وإبراز قدراتها وطاقاتها الخلاقة، كما يطور شخصيتها ويكسر القيود التي كبلت حريتها وأخفت طموحاتها.

#### الاستنتاج:

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن ممارسة الطالبة للرياضة يتناقض مع أبسط القيم الدينية.

السؤال رقم (22) : هل ترين أن الدين يمنع الطالبات من ممارسة الرياضة؟  
الغرض من طرح السؤال : معرفة آثار التعاليم الدينية في عدم ممارسة الطالبة للرياضة.  
الجدول رقم(22) : يمثل توزيع العينة حسب إجابة الطالبات حول رأيهن فيما إذا كان الدين يتعارض مع ممارستهن للرياضة .



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 79        | 52,67%         |
| لا           | 71        | 47,33%         |
| مجموع العينة | 150       | 100%           |

الشكل رقم(22): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات حول رأيهن فيما إذا كان الدين يتعارض مع ممارستهن للرياضة .

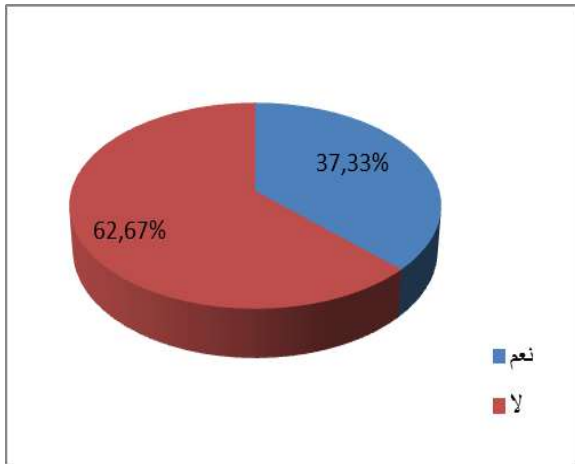
#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(22) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الثاني و عشرون، أن نسبة 52,67% لا يزاولون الأنشطة الرياضية وكان تعليهن، هو تمسكهن بالقيم والمبادئ الدينية حيث، أن المرأة المسلمة يجب عليها ارتداء الملابس المستورة ( الحجاب ) التي تعيقها أثناء ممارسة الرياضة بكل حرية، أما نسبة 47,33% من الطالبات ترى الدين الإسلامي لا يمنع المرأة من ممارسة الرياضة، لأن مثل تلك الأفعال والمواقف الدينية والأخلاقية التي تحملها الطالبات المتمسكات بالدين وقيمه الأخلاقية تتميز بالتعصب والجهل وضيق التفكير لعدم معرفة الأمور الحقيقية التي يرمي إليها ديننا الحنيف.

#### الاستنتاج:

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن الدين لا يشكل في حد ذاته عائقاً في ممارسة الطالبة للرياضة .

6. المحور الرابع : هل الجانب الأكاديمي عائق امام ممارسة الرياضة عند الطالبات.  
السؤال رقم (23) : هل يتناسب الوقت المخصص لممارسة الرياضة مع دراستك؟  
الغرض من طرح السؤال : معرفة تناسب الوقت المخصص لممارسة الرياضة لطالبات .  
الجدول رقم(23) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات حول معرفة تناسب الوقت المخصص لممارسة الرياضة لطالبات .



| الإجابات     | التكرارات | النسبة المئوية |
|--------------|-----------|----------------|
| نعم          | 56        | %37,33         |
| لا           | 94        | %62,67         |
| مجموع العينة | 150       | %100           |

الشكل رقم(23): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات حول معرفة تناسب الوقت المخصص لممارسة الرياضة لطالبات .

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(23) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الثالث و عشرون، أن نسبة 62,67% لا يناسبهم الوقت المخصص لممارسة الرياضة مع دراستك ، أما نسبة 37,33% من الطالبات ترى أن الوقت المخصص لممارسة الرياضة يناسبهم مع الدراسة .  
أما من اجابو بـ لا فقد طرح عليهم سؤالين هما :

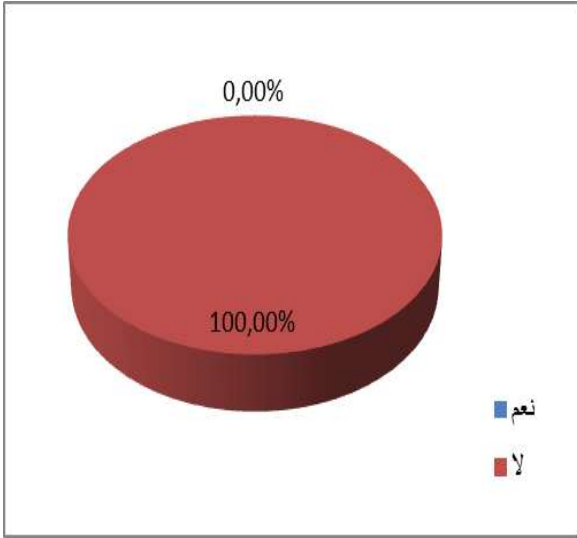
- مستقبلي الدراسي أهم وأفضل من المشاركة في النشاط الرياضي .
  - إلحاح أسرتي للحصول على معدل مرتفع يحول دون مشاركتي في النشاط الرياضي.
- وتمت الإجابة بإجماع الطالبات ( 94 ) عل أن مستقبلهم الدراسي أهم وأفضل من المشاركة في النشاط الرياضي .

#### الاستنتاج:

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن الوقت الأكاديمي يشكل في حد ذاته عائقا أمام ممارسة الطالبة للرياضة .



السؤال رقم (24) : هل ممارسة الرياضة تؤثر على تحصيلك الدراسي ؟  
 الغرض من طرح السؤال : معرفة ممارسة الرياضة تؤثر على تحصيلك الدراسي .  
 الجدول رقم(24) : يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ممارسة الرياضة تؤثر على تحصيلك الدراسي .



| النسبة المئوية | التكرارات | الإجابات     |
|----------------|-----------|--------------|
| %0,00          | 0         | نعم          |
| %100,00        | 150       | لا           |
| %100           | 150       | مجموع العينة |

الشكل رقم (24): يمثل توزيع العينة حسب إجابات الطالبات عن ممارسة الرياضة تؤثر على تحصيلك الدراسي .

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم(24) والذي يمثل إجابات الطالبات على السؤال الرابع و عشرون، أن نسبة 100% أي جميع طالبات العينة قد أجمعوا على أن ممارسة الرياضة لا تؤثر على تحصيلهم الدراسي .

#### الاستنتاج:

من خلال التحليل للنتائج نستنتج أن ممارسة الرياضة لا تؤثر على تحصيلهم الدراسي .

**(II) مناقشة و تفسير نتائج الدراسة :****مناقشة الفرضية الأولى :**

تشير الفرضية الأولى إلى أن مدى ممارسة الرياضة عند الطالبات المقيمات بالحي الجامعي قليل جدا .

فمن خلال نتائج هل تمارسين الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية أسفرت النتائج على نسبة 74,67% لا يمارسن الرياضة رغم أن الإقامة مهيئة للناشط الرياضي وأنهم لا يمارسن الرياضة بشكل منتظم بنسبة 90,67% و أنهم لا يجدون راحتهم بممارسة الرياضة داخل الأقامة و أنهم لا ينظمون إلى فرق رياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية ، والتي خلصت أن الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي ضعيفة جدا عند العينة المستهدفة .

وهذا ما أكدته دراسة أخرى من إعداد جامعة البحرين(2015) حول رياضة المرأة في مملكة البحرين التحديات الواقع التطلعات .

والتي استنتجت أن الممارسة الرياضية للمرأة البحرينية لا يصبو للتوقعات والطموحات المرجوة، كما ذهبت دراسة عيد محمد كنعان(2011) حول معوقات مشاركة طالبات المدارس شمال الأردن في الأنشطة الرياضية المدرسية .

والتي يرجعها لأسباب عدة منها نفسية وأخرى اجتماعية أو ربما تكون من الجانب الأكاديمي للطالبة .

- من خلال مناقشتنا جاءت النتائج على أن الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي ضعيفة جدا عند العينة المستهدفة .

**مناقشة الفرضية الثانية :**

تشير الفرضية الثانية على أن الوسط البيئي الاجتماعي يعيق الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة.

فمن خلال نتائج التي توصلنا إليها إلى أن المجتمع يعارض المرأة التي تمارس الرياضة وهذا راجع إلى عدم تحرر استقلالية الطالبة في ذلك المجتمع، إضافة إلى أن دورها ينحصر في العمل المهني والعمل المترلي فقط، وكذلك عدم انتشار ثقافة الرياضة النسوية في منطقتنا لتشجيع العنصر النسوي على ممارسة الرياضة.

حيث كانت أغلب العينات يرون أن هناك عائق من ناحية العادات والتقاليد، ومن هنا نستنتج أن العادات والتقاليد يشكلان عائق أو حاجز كبير للطالبة التي تمارس الرياضة، وهذا يرجع إلى ثقافة مجتمعنا، الذي يرى أن الطالبة التي تمارس الرياضة لا يتماشى مع القيم الاجتماعية.

فبين لنا أن هناك أكثر من نصف العينات تعاني من نظرة المجتمع السلبية التي ترفض ممارسة الطالبة للرياضة، نظرا للعقليات الاجتماعية البالية والناقصة.

- و من خلال مناقشتنا جاءت النتائج مطابقة لتوقعاتنا، وعليه نتقبل الفرضية الثانية.  
مناقشة الفرضية الثالثة :

تشير الفرضية الثالثة على أن العوامل النفسية تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة. فمن خلال نتائج التي توصلنا إليها إلى أن هذه المعوقات تمثلت ب" أخجل من ممارسة بعض الحركات الرياضية " بنسبة (72.67%)، وهي أكبر عائق بنسبة لهم وهذا كله لخلجهم من ممارسة بعض الحركات أما الممارسات الأخريات وهذا ما أكدنا بالعائق الثاني " عدم اتقاني للأداء المهارى يجعلني أشعر بحرج عند ممارسة النشاط الرياضي " بنسبة (65.33%) ، ويتضح من النتائج السابقة أن هناك عزوفاً وعدم رغبة في ممارسة الطالبات للرياضة.

- و من خلال مناقشتنا جاءت النتائج مطابقة لتوقعاتنا، وعليه نتقبل الفرضية الثالثة.  
مناقشة الفرضية الرابعة :

تشير الفرضية الرابعة إلى أن العوامل(الضوابط)الدينية هي التي تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة.

فمن خلال الأسئلة الواردة في المحور الرابع من الاستبانة التي تحاول الإجابة عن هذه الفرضية تبين لنا أن معظم العينات(الطالبات) تسبب لهم الجانب الدين في عدم ممارسة الطالبات للرياضة. فمن خلال هل ترين أن الدين يمنع الطالبة من ممارسة الرياضة حيث أن أكثر من نصف العينة يمتنع عن ممارسة الرياضة بسبب العوامل الدينية، خاصة الطالبات المحجبات حيث لا يسمح الحجاب بممارسة الرياضة، أما الغير محجبات فيرين أن ممارسة الرياضة يؤثر في سمعتهن أو كيانهن أو شرفهن تأثيراً سلبياً، ويضعف درجة إيمانهن، ولا يجوز انتشارها في المجتمع، فالطالبة التي تتردد على نوادي الرياضة والملاعب وتمارس الألعاب بكل حرية وترتدي الملابس الرياضية الضيقة أو القصيرة هي طالبة غير ملتزمة بالقواعد والمعايير الأخلاقية التي ينص عليها الدين الإسلامي.

بينما يوضح لنا السؤال رقم 20 المتمثل في :هل ترين أن الوقت التي تمارسنه في الرياضة يعارضك على المهام والواجبات الدينية، بحيث توصلنا إلى أن أكثر من نصف العينة يرون أن ممارسة الرياضة تحتاج إلى أوقات طويلة لا بد أن تتعارض مع المهام والواجبات الدينية .

وقد تترك الطالبة المسلمة واجباتها ومهامها الدينية وتركز على الأنشطة الرياضية التي تقل أهميتها بكثير عن أهمية أداء الواجبات والفرائض الدينية.

ومنه نستنتج أنه يجب ترك مثل هذه الأفكار والمواقف الدينية والأخلاقية التي تتبناها الطالبات المتمسكات بالدين وقيمه الأخلاقية التي تتميز بالتعصب وضيق التفكير والجهل أحياناً، لعدم معرفتهم بحقيقة التعاليم الدينية التي لا تمنع المرأة من ممارسة الرياضة إذ تعمل على تقوية الجسم وتطوير العقل وصونهما من الأمراض، شريطة احترام الآداب العامة والأخلاقيات الدينية وترك المحرمات.

- و من خلال مناقشتنا جاءت النتائج مطابقة لتوقعاتنا، وعليه نتقبل الفرضية الرابعة .

## مناقشة الفرضية الخامسة :

تشير الفرضية الخامسة على أن الجانب الأكاديمي تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة عن ممارسة الرياضة.

فمن خلال نتائج التي توصلنا إليها إلى أن الطالبات يوافقن على أن " عدم تناسب الوقت المخصص لممارسة النشاط الرياضي مع درستي"، " ومستقبلي الدراسي أهم وأفضل من المشاركة في النشاط الرياضي ، كانت أهم المعوقات التي تعيق ممارسة النشاط الرياضي من الجانب الأكاديمي، فيما يتعلق بباقي الفقرات فقد كانت النسبة الأعلى بعدم الموافقة على هل ممارسة الرياضة تؤثر على تحصيلك الدراسي.

- و من خلال مناقشتنا جاءت النتائج مطابقة لتوقعاتنا، وعليه نتقبل الفرضية الخامسة .

## الإستنتاج العام :

أن نقص الوعي الرياضي لعب دورا هاما في عدم ممارسة الطالبات للرياضة نظرا لعدم تقبل فكرة إمكانية ممارسة الرياضة في ظروف ملائمة ومريحة، تحفظ لها كرامتها ويصون دينها، وهذا لا يتأتى إلا بتغيير العقلية والذهنيات لدى المجتمع، الذي نرى أن من مسؤوليته توفير المناخ المناسب الذي يراعي خصوصيات المرأة المسلمة وحيثيات النشاط النسوي الرياضي، فكل هذا أدى إلى عزوف الطالبات عن ممارسة الرياضة والمشاركة في الفعاليات والأنشطة الرياضية، رغم أن نسبة معتبرة من الطالبات يصرحن بإيجابيات الرياضة لدى المرأة وضرورتها الملحة.

ومنه نستنتج أن نقص الوعي الاجتماعي الثقافي والرياضي الديني، أدى إلى خلط في المفاهيم وتعارض في القيم لزم مفهوم ممارسة الرياضة لدى المرأة منذ الصغر وصولا إلى الجامعة لدى الطالبات، مما أثر سلبا في تشجيع الطالبات على ممارسة الرياضة.

ومن أهم الإستنتاجات :

انطلاقا مما تم التطرق إليه وبعد تحليل النتائج تم استخلاص ما يلي:

- أن نظرة المجتمع للمرأة التي تمارس الرياضة نظرة سلبية لم ولن تتغير، ولازلت في نظرهم متفتحة ومترجلة، وهذا ما يتنافى مع قيم مجتمعنا العربي .
- الخجل يعتبر أهم عائق نفسي أمام الطالبات في ممارسة الأنشطة الرياضية.
- كل ما ذكر من معوقات مرتبطة بالجانب الديني تمنع ممارسة الطالبات للنشاط الرياضي.
- أهم المعوقات المرتبطة بالجانب الأكاديمي تمثلت في عدم تناسب الوقت المخصص لممارسة النشاط الرياضي مع دراسة الطالبات، ومستقبلهن الدراسي أهم وأفضل من مشاركتهن في النشاط الرياضي، بالإضافة إلى ضعف الثقافة الرياضية لديهن أثر على مشاركتهن في النشاط الرياضي.

## التوصيات والاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة محدودة الإمكانيات، أردنا بذلك أن نعطي لفئة انتباه وبداية جديد لبحوث أخرى باللغة العربية في هذا المجال تكون أكثر توسعا وعمقا، والتي نفتقر إليها في مكتباتنا.

وانطلاقا من نتائج البحث نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهتم بموضوع البحث، سواء أكانوا طالبات جامعات أم طلبة أم آخرون..، ونأمل أن تكون لبنة تسهل على الطالبات فهم المشكلة وتجنبهم العديد من المشاكل التي يجدونها في ممارستهم للرياضة، وهي كالآتي:

- ✓ إنشاء مرافق ملائمة وخاصة بالنساء وتجهيزها كما ينبغي لتسهيل ممارسة الرياضة لدى النساء .
- ✓ عدم التقييد بفكرة أن الرياضة يمارسها الرجال فقط، فللمرأة الحق في ذلك أيضا .
- ✓ العمل على تحرير الطالبات من المعتقدات التي تدفع المرأة إلى الاعتقاد أن ممارسة الرياضة يتعارض مع النظام الاجتماعي والديني الخاص بنا.
- ✓ تحفيز وتشويق الطالبات لممارسة الرياضة عن طريق التوعية والإعلام.
- ✓ إقامة بعض التظاهرات التي تقوم بتحفيز المرأة لممارسة الأنشطة الرياضية، وتعريف أفراد المجتمع بالنتائج الإيجابية التي حققتها المرأة بممارستها للرياضة.
- ✓ تغيير مستوى المعلومات التي تحملها الطالبات إزاء فوائد الأنشطة والألعاب الرياضية فرديا واجتماعيا .التنويه بفوائد الرياضة لأفراد المجتمع عامة والمرأة خاصة.

## خاتمة

إن للدراسات الجامعية في حياة المرأة أهمية خاصة، إذ أصبحت المرأة تحظى بمكانة مرموقة في المجتمع، من خلال تواجدها القوي في معظم الحالات الحياتية، إلا أنها في الجانب الرياضي تعترض طريقها أسباب وعوامل وتأثيرات اجتماعية وبيئية مختلفة، صادرة عن الأسرة أو الأصدقاء أو وسائل الإعلام، كما لا نستطيع أن نتخطى عقبة القيم الاجتماعية والعادات والتقاليد السائدة في المجتمع. فدراستنا هذه جاءت لتوضيح بعض الجوانب التي تمس الممارسة الرياضية للطالبات الجامعيات وتقف على هذه العوائق وتشخيصها للوصول إلى نتائج علمية، وبما أن الطالبة الجامعية هي فرد من هذا المجتمع، وهي بذلك تتأثر بمعطيات ومكونات محيطها البيئي الثقافي والاجتماعي والأسري والمدرسي، والتي لا محال سوف تنعكس على سلوكياتها وميولها ومواقفها، وكذا ممارستها للرياضة التي لا تخلو من هذا التأثير، فالنظرة السلبية للأسرة وأفراد المجتمع ككل للممارسة الرياضية للفتاة أو الطالبة الجامعية تقف كعائق صعب أمام ممارسة الطالبة للرياضة.

إذ عدم توفر المرافق الرياضية الخاصة والملائمة بالمرأة، وعدم تجهيزها وتكييفها للرياضات النسوية كما ينبغي، يؤدي إلى عدم ممارسة المرأة أو الطالبة الجامعية للرياضة.

فالدور السلبي للأسرة متمثلاً في عدم تحفيز بناتهم على ممارسة الرياضة أو منعهم، إضافة إلى عدم اطلاع المرأة ووقوفها على فوائد وكيفيات ممارسة الرياضة، وعدم وجود إشارات توعوية نسوية في هذا المجال، وكذا انعدام التوجيه التربوي المخصص، يؤدي إلى عدم ممارسة المرأة للرياضة بسبب جهلها لثقافة الرياضة.

وبالتالي إذا أراد المجتمع الجزائري أن تتطور ممارسة المرأة للتربية البدنية والرياضية وأن لا ينتهي أمرها، فيجب عليه العمل على إحصاء القيم والفوائد التي تسعى هذه المادة لتحقيقها وتلقينها منذ الصغر، باستخدام كل الوسائل اللازمة من إرشاد وتوجيه وإعلام بكل وسائله، للوصول إلى ثقافة رياضية تضمن رؤية واضحة وإيجابية حول ممارسة المرأة للتربية البدنية والرياضية وترقيتها، كما يجب تطوير الوسائل والمنشآت الرياضية لتتلائم مع خصوصيات المرأة الجزائرية المسلمة، لتستطيع المرأة ممارسة الرياضة بكل ارتياح وحرية، دون خوف أو خجل.



المراجع

و

المصادر



## قائمة المراجع و المصادر :

1. إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، علم الاجتماع التربوي الرياضي، الطبعة الأولى، الإصدار الأول 2007 ، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ودار الثقافة للنشر، عمان .
2. تهاني تهاني عبد السلام محمد ، الترويح والتربية الترويحية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
3. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد مرسي، تاريخ الرياضة في المجتمعين العربي والدولي منشأة المعارف .
4. رابع تركي " :مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس" ، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر : 1999 .
5. رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر - ط1-2002 .
6. سنن البيهقي، كتاب السبق والرمي، باب ما جاء في المسابقة بالعدو، حديث رقم 19534 .
7. صالح بن حمد العساف ، المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، شركة العبيكان للطباعة والتغليف ، 1989 .
8. عبد الحميد سلامة : الرياضة ( مظاهر السياسية والاجتماعية والتربوية ، ط1 ، طرابلس ، الدار العربية للكتاب ، 1986 .
9. عز الدين محمد، الرياضة النسوية هذه العقدة، مجلة الوحدة سنة 1991 العدد 249 .
10. فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة ، ط1 ، دار النشر مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2002 .
11. كمال درويش وامين الخولي : اصول الترويح ، واوقات الفراغ ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1990 .
12. محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- دار الفكر الع ربي - ط2 - القاهرة مصر 1999 .
13. محمد محمد حامد الافندي : علم النفس الرياضي والاسس النفسية للتربية الرياضية ، القاهرة ، دار الهنا للطباعة ، 1975 .
14. مروان عبد الحميد إبراهيم : أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية ، ط1، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2000 .

15. موريس أنجريس : منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية - تدريبات علمية - ترجمة بوزيد صحراوي ، كمال بوشرف ، سعيد سبعون : الإشراف والمتابعة مصطفى ماضي.، دار القصبه للنشر ، الجزائر ، 2004 .

### المصادر

1. المنتديات الرياضية، العقل السليم في الجسم السليم، فوائد ممارسة الرياضة.
2. منتديات الزهراوي، د .عبد الرحمان أقرع، الطب الرياضي، الرياضة النسوية.
3. [www . asehaha fiarey.com](http://www.asehaha.fiarey.com).
4. [www. Addustour.com](http://www.Addustour.com) .
5. Hanifi Samia" le statut de la femme et le sport" El Watan  
Dimanche7.11.93.
6. Weineck.J.Biologie du sport، Ed Vigot،1992،p11،12.
7. [islamtoday. Net/bohooth/ artshow-86-7125.htm](http://islamtoday.Net/bohooth/ artshow-86-7125.htm)



الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة قاصدي مرباح ورقلة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

## إستمارة إستبيان

العوائق التي تمنع الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة  
في الأحياء الجامعية بغرداية

"دراسة ميدانية"

على عينة من الطالبات المقيمات في الإقامة الجامعية 1000 سرير إناث غرداية

تحت إشراف الأستاذة:

زايدي فتيحة

إعداد الطالب:

بن عبد الدايم محمد هشام

### ملاحظة:

أعزائي الطالبات نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن إجاباتكم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا، وذلك بوضع علامة أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكم وشكرا .  
نعلمكم بأن كل المعلومات الواردة في الاستمارة ستبقى سرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية فقط .  
ملاحظة: توضع علامة (x) على الإجابة المختارة .

السنة الجامعية 2019-2020

## محور البيانات الشخصية:

1. السن: .....
  2. التخصص: .....
  3. المجال العمري:  حضري  ريفي
- I. محور الأول: الممارسة الرياضية داخل الإقامة:
4. هل تمارسين الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية؟  
 نعم  لا
  - إذا كانت إجابتك بنعم هل هي مهينة لممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى الحي الجامعي الذي تقيمين به ؟  
 نعم  لا
  - إذا كانت إجابتك بنعم، هل يوجد ممرنة ؟  
 نعم  لا
  5. هل تمارسين الأنشطة الرياضية بشكل منتظم ؟  
 نعم  لا
  6. هل تجدين راحتك في ممارسة الأنشطة الرياضية داخل الإقامة الجامعية ؟  
 نعم  لا
  7. هل تنظمين إلى الفرق الرياضية منظمة دخل الإقامة الجامعية ؟  
 نعم  لا
- II. المحور الثاني: هل الوسط البيئي الاجتماعي يعيق الطالبات الجامعيات عن ممارسة الرياضة؟
8. هل مارستي أي نشاط في صغرك ؟  
 نعم  لا
  9. هل هناك من عائلتك من يمنعك من ممارسة الرياضة؟  
 نعم  لا
  10. هل نظرة المجتمع للمرأة التي تمارس الرياضة نظرة سلبية ؟  
 نعم  لا
  11. هل نظرة المجتمع السلبية تقلل من ممارستك للنشاط الرياضي ؟  
 نعم  لا

12. هل تترين أن المجتمع يحصر وظائف الطالبة في: البيت، الدراسة، العمل فقط ويجتنب الأنشطة الرياضية؟

لا

نعم

- علل الإجابة على شكل نقاط

.....  
.....

### /// المحور الثالث: هل العوامل النفسية تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة؟

13. أخجل من ممارسة بعض الحركات الرياضية؟

لا

نعم

14. عدم إتقاني للأداء المهارى يجعلني أشعر بحرج عند ممارسة النشاط الرياضي؟

لا

نعم

15. هل تخشين من عدم مقدرتك على مجاراة زميلاتك المشاركات في النشاط الرياضي؟

لا

نعم

16. هل تخجلي عند ارتداء الملابس الرياضية؟

لا

نعم

17. هل عدم الثقة بالنفس تحول دون مشاركتك في النشاط الرياضي؟

لا

نعم

- عللي الإجابة على شكل نقاط

.....  
.....

### IV. المحور الرابع: هل العوامل الدينية تعيق الطالبات عن ممارسة الرياضة؟

18. هل اللباس الرياضي يمنع الطالبات من ممارسة الرياضة؟

لا

نعم

19. هل تقومين بتبديل ملابسك أمام الممارسات الأخرى؟

لا

نعم

20. هل تترين أن الوقت التي تمارسينه في الرياضة يتعارض مع المهام والواجبات الدينية؟

لا

نعم

21. هل ممارسة الطالبة للرياضة يتناقض مع القيم الدينية؟

نعم  لا

22. هل تترين أن الدين يمنع الطالبات من ممارسة الرياضة؟

نعم  لا

- علي الإجابة على شكل نقاط:

..... -  
..... -

٧. المحور الخامس: هل الجانب الأكاديمي عائق امام ممارسة الرياضة عند الطالبات

23. هل يتناسب الوقت المخصص لممارسة الرياضة مع دراستك؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة بلا هل يعود سبب إلى أن:

مستقبلي الدراسي أهم وأفضل من المشاركة في النشاط الرياضي

إلحاح أسرتي للحصول على معدل مرتفع يحول دون مشاركتي في النشاط الرياضي

24. هل ممارسة الرياضة تؤثر على تحصيلك الدراسي؟

نعم  لا

إذا كانت الإجابة "نعم" بين ذلك:

.....