

دور المحيط الاجتماعي الثقافي في تطوير النشاط البدني الرياضي النسوي

دراسة ميدانية لبعض تلميذات المرحلة الثانوية لمقاطعتي المراهنة والتاوره بولاية سوق اهراس (16-19 سنة)

جامعة محمد الشريف مساعدي سوق اهراس

غالي إيمان استاذ مساعد - أ1-

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى محاولة الكشف عن تطور الممارسة الرياضية للفتيات المراهقات المتدرسات في المرحلة الثانوية (16- 19 سنة) وفقا للمحيط الاجتماعي والثقافي وهذا انطلاقا من استقصاء بعض ثانويات ولاية سوق اهراس ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي حيث اخذنا من مجموع البحث الذي يبلغ 179 تلميذة عينة من التلميذات المعينات التي قدرت ب 30 تلميذة هذا من خلال الاجابة على اسئلة استمارة الاستبيان كلهم يتبعون الي بعض ثانويات مقاطعتي المراهنة وتاوره بولاية سوق اهراس، و اعتمدت الباحثة في تحليلها على اربعة فرضيات من خلالها حاولت الكشف عن دور المحيط الاجتماعي الثقافي في تطوير الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهقات المتدرسات لبعض ثانويات مقاطعتي تاوره والمراهنة بولاية سوق اهراس، وبعد جمع البيانات والمعلومات وتحويلها من معلومات كيفية الي كمية توصلت الباحثة في الأخير إلى النتائج التالية:

ان السبب الرئيسي لتطوير رياضة الفتيات المراهقات في الوسط الثانوي تعود الى المحيط الاجتماعي والمحيط الثقافي السائد في المنطقة ابتداء من الاسرة والمجتمع وصولا الى المدرسة او المؤسسة التربوية، التي في وقت ما كانت تتنافى وممارسة الفئات للرياضة في المنطقة .

الكلمات المفتاحية: المحيط الاجتماعي الثقافي - النشاط البدني الرياضي-النسوية.

Summary of the Study :

This study aimed to detect the development of sports practice for adolescent girls in the secondary level , aged between (16 to 19)years old in accordance with their social and cultural surroundings and this is on the light of a survey made in some of the Lycees in the wilaya of Souk Ahras , where the researcher used a descriptive approach . The survey was submitted to a total

of 179 female informants as a sample of exempted pupils from sport . According to 30 among the latter answers to the questionnaire addressed to the learners mainly in Merahna and Taoura , two localities of the wilaya, the result according the analysis of the researcher was based on four hypotheses leading to the role of the socio- cultural environement in the development of the sports practice concerning the adolescent schollars in the lycees of Merahna and Taoura in the wilaya of Souk Ahras , after the collection of all charts and information , the researcher found out that :

the main cause in female secondry adolescent learners' sport's practice is due to the social and cultural environement predominant in their dwelling locality and this is starting from the family and society milieu to the school or the educational institution one that was against the practice of sport of the female within the region.

Key Words : The Socio- Cultural Surrounding /Environment – The Female Sports Physical Activity /Exercise

مقدمة:

ان الرياضة النسوية تشكل جزءا فاعلا لواقع الحركة الرياضية في أي مجتمع، ومن مؤشرات التخلف ان يتم التركيز على رياضة الرجل واهمال رياضة المرأة التي تشكل نصف المجتمع فالمرأة الجزائرية اليوم لم تعد سحينة المنزل فهي تواصل الحصول على العلم وتربي اطفالها لتسهم في بناء بلدها وتساهم مع اخيها الرجل في مختلف الانشطة الاجتماعية ونجحت في اعتلاء الكثير من المناصب الادارية، إلا ان المشاكل التي تعاني منها المرأة في مجتمعنا هو ممارستها للنشاط الرياضي فنظرة البعض إلى النساء الرياضيات نظرة ضيقة مدعين ان الإسلام يحرم على المرأة ممارسة النشاط الرياضي، كما ان الظروف الشخصية والاجتماعية الصعبة التي تعيشها المرأة الجزائرية تقف حائلا بينها وبين الممارسة الرياضية ناهيك عن الضغوطات التي تفرضها الاسرة على العنصر النسوي من التزامات مختلفة، ناسين او متناسين ما يقدمه النشاط البدني والرياضي بالنسبة للمرأة كأحد العوامل التي تسمح لها بالإنجاز وتحقيق الذات واكتساب الثقة بالنفس، حيث تقدم لها الوسائل الضرورية لتطوير نوعية الحياة، وافتتاح الشخصية، والاندماج في النسيج الاجتماعي، كما تساعدها على

مقاومة ضغوطات الحياة العصرية فتطور الحياة ودخول التكنولوجيا لكل الميادين ساهمت في تقليل حركات الجسم بالمدى الكامل واخضرت الكثير من الحركات وأصبح بعض أجزاء الجسم شبه متوقف عن الحركة، ونتيجة ذلك ظهرت الكثير من الأمراض التي سميت بأمراض العصر كالاكتئاب والتشوهات المرفولوجية، هذا ما جعل بعض الدول المتقدمة كسويسرا ترصد مساعدات مالية بمساعدة شركات التأمين لتغطية نفقات برنامج رياضة لتشجيع الناس على ممارسة التمرينات الرياضية، كما أكدت المنظمة العالمية للصحة أن مختلف الأمراض الناتجة عن عدم ممارسة الرياضة كلفت الولايات المتحدة الأمريكية سنة 2000 ما يعادل 75 مليون دولار، كما بينت الدراسات أن كل دولار تم تخصيصه للنشاطات الرياضية يساعد على اقتصاد 3.2 دولار من التكاليف الطبية، حيث أكد (ارنست جوكل) "إن الذين يواظبون على ممارسة النشاط الرياضي يكون أداءهم أفضل وإصاباتهم بالأمراض اقل ومن المحتمل أن يعيشوا مدة أطول من غيرهم.

إن مكانة المرأة في المجتمع الرياضي تتوقف أساسا على الظروف الاجتماعية، والثقافية والسياسية والاقتصادية التي تعيشها، وبالرغم من ذلك استطاعت أن تحقق إنجازات رياضية ولكنها لم تصل إلى مستوى طموح المجتمع والمرأة نفسها، ورغم أن المرأة تفخر بشعورها الإنساني وقابليتها الإبداعية وقدراتها الذهنية بل وحتى جمالها الذي يميزها عن الرجل، فلا زالت الكثير من النساء يعزفون عن ممارسة الرياضة نظرا للتحديات الاجتماعية والثقافية والشخصية وحتى الاقتصادية التي تقف في وجه ممارسة الرياضة النسوية وتؤرقها بين الحين والآخر.

01- الإشكالية:

ان برامج دول العالم الرياضية وجهت عنايتها بعقيدة الاهتمام بنشاط رياضة المرأة والمساواة بين الرجال والنساء في هذا الاهتمام، والعمل على دعمه تجسيدا حقيقيا واجبا للنشاط الرياضي النسوي لما له من فوائد في ممارسته على الصحة والنفس والبدن ودعم للرياضة النسوية لتفعيل النشاط الرياضي النسوي وتأمين المتطلبات اللازمة لها من خلال وزارة الشباب والرياضة والوزارات ذات العلاقة.

ان النهوض بالرياضة النسوية هي مهمة جسمية يصعب على اي جهة مسؤولة ان تحققها لوحدها وانما تحققها لوحدها وانما تحقق بتوحيد جهود مشتركة من مختلف قطاعات المجتمع، مع العلم بان تاريخ الرياضة النسوية متواضع وحديث الممارسة بحكم العادات والتقاليد والاعراف التي قيدت ممارستها وكذا الظروف الشخصية والاجتماعية والاسرية للمرأة وعدم وجود المنشآت والمواقع المناسبة والمنصلة الخاصة بالفتيات لتستطيع المرأة ممارستها بشكل متناسب مع قدراتها دون عوائق، ولا يزال واقع الرياضة النسوية بعيدا عن الطموحات، واخذ بالتراجع رويدا رويدا بعد الاهمال الواضح الذي اصابه وشل حركته تماما فالرياضة النسوية كانت لها صولات وجولات في الملاعب وسجلت حضورا مدهشا في العقود السابقة بعد ان تألقت بطلانها العديدا واصبح من المميزات قاريا، الا ان هذه الرياضة اصبحت الان اسيرة حسيرة تتلظى بنار واقعها الحالي وسباتها المقيت.

وتعاني ممارسة التربية البدنية والرياضة لدى الاثنا في بلدنا من الاهمال والعزوف وعدم الاهتمام من طرفهم أكثر من اي بلد اخر جراء المشاكل المختلفة التي تعاني منها هذه الاخيرة في مختلف المجالات هذا من جهة ومن جهة اخرى القانون الاجتماعي الثقافي بناء على قانون الاسرة الذي يبقي المرأة دائما اسيرة في البيت، وهذا ما يعيق انفتاحها كمواطنة بصفة عامة وكرياضية بصفة خاصة، كونها دائما تحت مسؤولية الاب والام ولو بلغت سن الرشد، ليس هذا فحسب بل ان هناك العديد من المشاكل التي تعرقل ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدارس لدى الاثنا والدليل على ذلك النسبة المرتفعة للإعفاء من ممارسة التربية البدنية، وانطلاقا من هذا المنظور فإننا نطرح التساؤلات التالية:

- هل تعود معوقات الممارسة الرياضية للتلميذات في المرحلة الثانوية بالمنطقة الى الاسرة الصغيرة .؟
 - هل تعود معوقات الممارسة الرياضية للتلميذات في المرحلة الثانوية الى العادات و التقاليد السائدة بالمنطقة .؟
 - هل تعود معوقات الممارسة الرياضية للتلميذات في المرحلة الثانوية الى الجوانب الدينية .؟
 - هل تعود معوقات الممارسة الرياضية للتلميذات في المرحلة الثانوية الى الثقافة السائدة في المنطقة .؟
- 02- الفرضيات:** لقد قام الباحث بافتراض ما يلي:

- تعود المشاكل التي تعيق ممارسة الفتيات للتربية البدنية والرياضية في المنطقة الى الاسرة .
- تعود المشاكل التي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية الى العادات و التقاليد السائدة بالمنطقة.
- تعود المشاكل التي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية الى الجوانب الدينية.
- تعود المشاكل التي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية الى الثقافة السائدة في المنطقة .

03- تحديد المصطلحات الباله:

➤ المحيط الاجتماعي الثقافي:

هو مختلف الاطراف والعناصر التي يتعامل ويتفاعل معها المواطن في حياته الاجتماعية والثقافية وهو يتكون الافراد والجماعات ومؤسسات المجتمع التربوية كمدارس ، الثانويات و المدينة كالتقانات والجمعيات كما يتكون من التراث الثقافي والاثار والمؤسسات الثقافية... تقتضي المواطنة اضطلاع المواطن بمسؤولياته المدنية والاخلاقية والقانونية تجاه محيطه الاجتماعي والثقافي. (تعريف اجرائي)

➤ النشاط البدني الرياضي:

" وهو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكلمة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي ". (الطوع و بدير، 2006، ص 16)

وتعرفه الباحثة في هذا السياق على انه : " كل مظاهر الحركة التي تقوم بها الفتاة المراهقة والتي تتميز بالنشاط الرياضي وفقا لقواعد واسس معينة داخل المؤسسات التربوية "

➤ الاناث:

والمقصود بهم في هذه الدراسة التلميذات المتدرسات في الطور الثانوي المتراوحة اعمارهم بين (16-19) في جميع الاختصاصات الموجودة (تعريف اجرائي).

04- أهمية الدراسة: تتبلور أهمية هذه الدراسة في جانبين رئيسيين هما:

1-4- الجانب التطبيقي (الأهمية العلمية): تساعد هذه الدراسة في عرض بعض النتائج التي بدورها تفيد المهتمين بهذه المشكلة، هذا بالإضافة إلى زيادة معرفة المجتمع بخطورة الوضع الذي تعيشه التلميذات وما قد يحدث من انعكاسات عليهن بصفة خاصة وعلى من حولهم بصفة عامة .

2-4- الجانب النظري (الأهمية العلمية): إن هذه الدراسة تمكننا من الوقوف على مختلف العوامل التي عرقله ممارسة الاناث للتربية البدنية والرياضية، ويتالي الاستفادة منها في وضع حلول مستقبلية هذا من جهة، ومن جهة أخرى قد تساعد هذه الدراسة على إثراء المعرفة العلمية المتعلقة بممارسة التربية البدنية بالنسبة للعنصر النسوي، مما يمهّد لظهور دراسات أخرى ذات علاقة بالرياضة النسوية.

05- اهداف الدراسة: يحقق مضمون البحث الحالي الاهداف التالية:

- الكشف عن مختلف المشاكل التي تحول دون ممارسة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للإناث.
- التعرف على مختلف الأساليب والطرق التي تقلل من هذه المشاكل، والتحسيس بمدى خطورتها على الفرد و المجتمع.
- تقديم توصيات و اقتراحات لعلاج هذه المشاكل وكذا نشر التوعية بين التلميذات من اجل زيادة نسبة ممارسة التربية البدنية والرياضية.

06- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-6- دراسة قاسمي (2007): وهي دراسة تتمحور حول اسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية في ثانويات الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من 400 تلميذة من المدارس الثانوية في الريف الجزائري، وتوصلت الدراسة الى اهم اسباب عزوف التلميذات عن ممارسة التربية البدنية يعود الى عدم توفر المنشآت، والاختلاط، وعدم سباح الاسرة، وارتداء الحجاب.

2-6- دراسة عيد محمد كنعان (2010): وهي دراسة تعالج معوقات طالبات مدارس شمال الاردن في الانشطة الرياضية المدرسية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لحل هذه المشكلة وتوصل الى ان معوقات المشاركة في الانشطة المدرسية تقع في مجموعتين، شملت المجموعة الاولى المعوقات المرتبطة بكل من الجانب الديني والتسهيلات والامكانيات الرياضية والتحصيل الاكاديمي، وشملت المجموعة الثانية المعوقات المرتبطة بكل من الجانب النفسي والاجتماعي والصحي.

3-6- دراسة امل مهدي ووداد يوسف (2013): وهي دراسة تتمحور حول مشكلة وعزوف الطالبات عن رياضة الجمناستيك والسباحة، حيث تكونت عينة الدراسة من 150 طالبة حيث استخدمت الباحثان المنهج الوصفي لمعالجة هذه المشكلة، وتوصلتا الى ان هناك معوقات تتعلق بطبيعة المجتمع والعادات والتقاليد ونظرة المجتمع الضيقة لهذا النوع من الرياضة وكذلك غياب الوعي الثقافي لأهمية الرياضة لكثير من العوائل كانت من اهم الاسباب التي تحد من مشاركة طالبات المعهد لهذا النوع من الرياضة.

7- الاطار النظري:

1-7- أهمية ممارسة التمارين الرياضية بشكل عام:

إن قيام الفرد بممارسة التمارين الرياضية بشكل مستمر ومنظم يوتر بشكل كبير على مستوى الطاقة في الجسم حيث أن ممارسة التمارين الرياضية تؤدي إلى زيادة مستوى الطاقة في الجسم، وهذا يعمل على زيادة قدرة أجهزة الجسم على امتصاص المواد الغذائية بشكل أكثر فعالية مما يؤدي إلى توازن ضغط الدم العالي، وتزايد عمل وأنشطة أجهزة الجسم كالقلب والرئتين وتجعل الدورة الدموية تتحرك بشكل أسرع، إضافة إلى أن هذه التمارين الرياضية تعمل على انخفاض معدل سرعة النبض لدى الإنسان الممارس، كما أنها تزيد من قوة دفع الدم في كل ضربة من ضربات القلب، وذلك يؤكد على أن ممارسة التمارين الرياضية على أسس علمية مننظمة وبشكل مستمر ينتج عنه أثراً وقائياً واضحاً على الجهاز الدوري والتنفسي، كذلك فإن الاستمرار على ممارسة التمارين الرياضية يقلل من الضغوط، بدليل أن الأطباء ينصحون مرضاهم بممارسة الرياضة بانتظام، وقد اتفقت معظم الدراسات والبحوث العلمية لمختلف دول العالم على أن ممارسة التمارين الرياضية يساعد على الاحتفاظ بالصحة واللياقة وتحسينها وكلما كان برنامج النشاط الرياضي والحركي أكثر تأثيراً كلما تقدمت صحة الشعوب. (كراش، 2009، ص 96-97)

2-7- أهمية التمارين الرياضية للفتاة:

تعتبر الرياضة البدنية وسيلة الفتاة لجمال الجسم وحسن القوام ونضارة الشباب خاصة في هذا العصر الذي قامت فيه الآلة الصناعية بجل محام الانسان العضلية، فممارسة التمارين والالعاب الرياضية بشكل مستمر ومنظم هي من الممارسات المهمة في حياة الفتاة، فمن الناحية الجسمية فان مكونات الجسم الرئيسية (العظام، العضلات، الدهون) تمر في مراحلها النهائية للنمو وان ممارسة التمارين الرياضية سوف تساعد على اكتمال النمو بشكل افضل من الناحيتين الفسيولوجية والتشريحية، فيما يخص العظام ان التمارين الرياضية الفعالة مع الراحة الكافية والتغذية الصحية لها تأثيرها الجوهري على صحة العظام كذلك ان ممارسة التمارين الرياضية في الهواء الطلق وفي اشعة الشمس له دور فعال في سرعة نقل الكالسيوم من الامعاء الى الدم وبالتالي الى العظام وزيادة كمية فيتامين دال من اشعة الشمس.

3-7- أسباب عزوف الفتيات عن ممارسة الأنشطة الرياضية:

أظهرت الدراسات ان هناك عدد كبير من الأسباب التي تعيق ممارسة الفتيات للأنشطة الرياضية وأهمها هي العوامل الدينية حيث أنه لا يجوز للفتاة كشف عورتها أمام النساء في الحمامات العامة، ويجب أن يسلم شخصها ككل من نظر الرجال اليها حتى وان كانت بكامل حجابها الشرعي ويعتبر البعض ان الحركات

الرياضية تعد من الحركات المأجنة الخليعة ويرى البعض أن نظر الرجال إلى الفتيات وهن يمارسن الرياضة أمر وارد وهذا لا يوافق شريعتنا الإسلامية، ومن الناحية الاجتماعية فهناك الكثير من افراد المجتمع يأبون ذلك على الفتيات حتى في المجتمع الذي يقل ويشغل فيه الوازع الديني ويرى البعض ان الرياضة تعتبر تشبه بالرجال، ويرى البعض الآخر أن هناك مخاطر صحية على الفتاة التي تمارس الرياضة العنيفة مثل: مخاطر تسقط الجنين، تخل بانتظام الدورة الشهرية، ويمكن ان تذهب ببكارة الفتاة العنيفة (رياضة ركوب الخيل). (محمدي ويوسف، 2012، ص08)

4-7 مشكلات الفتاة المراهقة :

أ- مشكلات نفسية واجتماعية :

تعرف المراهقة بضعف الثقة بالنفس في العديد من المواقف وقد يتغير هذا الإحساس من شخص لأخر، بحيث يزداد هذا الإحساس حتى يفقد القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي للمراهقات وتتخذ هذه المشكلة عدة اعراض :

- **التردد:** هو مشكل معروف كثيرا نجد ان جل المراهقين ان لم نقل كلهم يفقدون الثقة بنفسهم قبل البدئ في العمل.

- **الغش:** عندما تفقد المراهقة الثقة بنفسها تلجأ الى الغش خاصة في الامتحانات لدى الفتيات المتدرسات لأنهن لا يتقن في قدراتهن واحساسهن بالعجز عن التعبير الذاتي.

- **النزعة العدوانية :** من المشاكل الشائعة أيضا بين المراهقات هي مشكل النزعة العدوانية الى زميلاتهم ، وقد تختلف النزعة في اعراضها من مراهقة الى أخرى فهناك يكون الاعتداء بالضرب والشتم والاعتداءات بالسرقه وهي كثيرة بالرغم من ذلك فنزعة العدوان تشكل مشكلة السلوك العدواني نفسه.(يوسف ميخائيل اسعد، 1995، ص15)

ب- مشكلات صحية :

المشاكل المرضية التي تعاني منها المراهقات هي البدانة اذ تصاب بالسمنة البسيطة والمؤقتة، إذا كانت السمنة كبيرة أكثر تلجأ الى ممارسة الرياضة وزيارة طبيب مختص لمعرفة متاعبها، لان لدى المراهقات إحساس خائق بكون أهلها لا يهتمون بها.

ت- مشكلات حركية:

في هذه المرحلة تظهر عند المراهقات تغيرات وخصوصا المورفولوجية منها كتم العضلات والزيادة في الطول والوزن، وتكون القدرة على العمل المترن ضئيلة لان نمو العظام في الطول والعمل والكفاءة يغير النظام الميكانيكي وتمثل فيمى يلي:

- **الافتقار الى الرشاقة:** ويتضح ذلك بالنسبة للحركات التي تتطلب حسن التوافق لختلف أجزاء الجسم .

- **قص القدرة على التحكم:** المراهقة تبدي صعوبة في اكتساب المهارات الحركية العديدة ونادرا ما نجد التعلم من اول وهلة كما يظهر ذلك في الخوف من اكتساب حركات جديدة. (محمد حسن علاوي، 1991، ص160).

ث- **أثر ممارسة الرياضة على الفتاة المراهقة من الناحية النفسية:**

تعتبر الرياضة من انجح الوسائل لتخطي العقبات والمشاكل النفسية وتنشئة الفرد بطريقة سليمة خالية من العقد، وفيما يلي اهم الانعكاسات التي تتركها ممارسة الرياضة على الفتاة المراهقة وهي:

- تساهم ممارسة الرياضة في خفض التوتر.
- تحرر الفتاة من مكبوتاتها.
- تحافظ على حيوية الفتاة وتلعب دور كبير في اتباع بعض الميول العدوانية بطريقة ترضى الجميع.
- تحقق الذات والارتياح من خلال ممارسة مختلف أنواع الرياضة .
- تساعد على التكامل بين الوظائف النفسية. (عبد العزيز القوصي، 1968، ص6).

8- المنهج المتبع: إن الحاجة إلى الدراسات والبحوث هي اليوم اشد منها في أي وقت مضى وموضوع البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة والتنقيح والوصول إليها بالاستناد على مجموعة من الأساليب والمنهج .

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من اجل الوصول إلى الحقيقة يقول (عمار بوحوش ومحمد محمود دنيبات) (إن الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة)، (بوحوش و دنيبات، 1995، ص8-89)

ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وعلى هذا الأساس ولتحقيق أهداف بحثنا هذا استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي ويعرفه كل من "محمد عوض بيسوي وفيصل ياسين الشاطي" المنهج الوصفي على انه (كل استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وضبطها كيا عن طريق جمع المعلومات وتصنيفها وتحليلها). (بيسوي والشاطي، 1992، ص206-207)

08- الدراسة الاستطلاعية: قامت الباحثة بدراسة استطلاعية لبعض التلميذات المعفيات من ممارسة مادة التربية البدنية والرياضية لمقاطعتي المراهنة وتاوردة التابعتين لولاية سوق اهراس حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية حول هذه الفئة والتقرب منها أكثر ومعرفة طبيعة تفكيرهم ومدى تقبلهم للإجابة على الاستبيان وتوزيعه كذلك على الأساتذة المحكمين حيث تضمن 04 محاور موزعة على 20 سؤالاً

استخدم فيها الباحثان "طريقة ليكرت" في تحديد بدائل الإجابة وهي ثلاثية البدائل (غير موافق، موافق، موافق بشدة) وذلك لدقة درجة اتجاه الفرد في الموضوع وسهولة البناء والتصميم، كما تم توزيع 05 استمارات استبيانها للتعرف على مدى فهمهم للعبارات الاستبيان وبعده عن الغموض والتأويل.

09- تحديد متغيرات الدراسة: يقول "فان دالين" (إن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة). (بولدب ودلين، 1985، ص386)

وعلى هذا الأساس واستنادا إلى فرضيات الدراسة هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع.

المتغير المستقل: المحيط الاجتماعي الثقافي.

- المتغير التابع: النشاط البدني الرياضي النسوي.

10- مجتمع الدراسة: يعرفه "Grawitz" على انه (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات) (انجرس، 2004، ص298)

كما يقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة)، وعلية فان مجتمع الأصلي لهذه الدراسة هم التلميذات المعفيات من ممارسة التربية البدنية والرياضية في ثانويات بئر العاتر بولاية تبسة.

النسبة المئوية	عدد التلميذات المعفيات	المؤسسة
17.31 %	31	ثانوية زغلامي صحراوي تاورة
20.11 %	36	ثانوية سيرين الخميسي تاورة
24.58 %	44	ثانوية 18 فيفري المراهنة
16.20 %	29	ثانوية الربيعي عبد الحفيظ سيدي فرج
21.78 %	39	ثانوية تاورة 3 بالزرعورية
100 %	179	المجموع

الجدول رقم 01: يبين المجتمع الاصلي للدراسة.

11- العينة: هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع البحث (زرواني، 2007، ص 334) وعلى هذا الأساس اختار الباحثان عينة بحثها التي تمثل في بعض التلميذات المعفيات من مادة التربية البدنية والرياضية وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية نظرا لعدة أسباب نذكر من بينها ما يلي:

- 1- قرب المسافة، ربح الوقت، الاقتصاد في الجهد.
- 2- سهولة الوصول إلى هذه الفئة والتواصل معها حول هذا الموضوع.
- 3- الإحاطة الكبيرة والمعرفة الجيدة لهذه الفئة.

ويذكر (موريس انجريس *Mouris injures*) في عملية تحديد العينة "ان المجتمع يقدر ببعض المئات الى بعض الالاف من العناصر، فالأفضل اخذ اجاليا 10% من مجتمع البحث المتكون من بضع الاف) (انجريس، 2004، ص 319) ، لذا اخذ الباحثان من مجموع البحث الذي يبلغ 179 تلميذة معفية 30 تلميذة للإجابة على اسئلة الاستبيان.

12- حدود الدراسة:

1-12- المجال البشري: شملت عينة البحث بعض التلميذات المعفيات من مادة التربية البدنية والرياضية والذين بلغ عددهن 30 تلميذة.

2-12- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في بعض ثانويات مقاطعتي المراهنة وتاورة- ولاية سوق اهراس .

12-3- المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة ابتداء من 01 مارس 2015 إلى غاية 05 ماي 2016.
13- أدوات الدراسة: الأداة هي الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات، وهناك الكثير من الأدوات التي تستخدم لجمع البيانات ويمكن استخدام عدة أدوات في بحث واحد من أجل الدقة العلمية وتجنب عيوب إحداها.

وقد وظفت الباحثة عدة وسائل في جمع المعلومات ساعدت في كشف جوانب البحث وتحديدتها:
13-1- الخلفية الجغرافية: وهي من أهم الأدوات المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات المختلفة من المصادر والمراجع والمطبوعات والموسوعات العلمية والقواميس المختلفة العربية والأجنبية وكذا الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع البحث، حتى تساهم في الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع الدراسة.

13-2- الاستبيان: يعتبر الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من اجل الحصول على بيانات ومعلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم أو اتجاههم ودوافعهم أو معتقداتهم ويمكن أهميته في اقتضاره للجهد والوقت إذا ما قورن بكل من المقابلة والملاحظة، وقد اختارت الباحثة الاستبيان المغلق والذي تكون فيه الإجابة مقيدة، بحيث يحتوي على أسئلة تليها إجابات محددة، وما على المفحوص أو المشارك إلا أن يختار واحدة منها بوضع دائرة حولها أو أية إشارة يطلبا الفاحص، كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية. (عريفج و حسين، 1999، ص 67)

13-3- الوسائل الإحصائية: من أجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة من طرف افراد العينة اعتمدنا الإحصاء بالنسبة المتوية وهذا على النحو التالي:

$$\text{س} = \frac{\text{التكرار} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

14- الشروط العلمية للأدوات:

14-1- الصدق: ويعني صدق الاستبيان التأكيد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه (عوض صابرو علي خفاجة، 2002، ص 167) وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له، حيث قمنا بتوزيع نسخ من الاستبيان على مجموعة من الأساتذة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة، والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها، ويرى "فيصل عباس" ان حساب الصدق بهذه الطريقة يكون من خلال تطبيق المعادلة التالية: ن ص البند = 01ع - 02ع / ع حيث ان:

ع 01: عدد المحكمين الذين اعتبروا ان البند يقيس.

ع 02: عدد المحكمين الذين اعتبروا ان البند لا يقيس.

ع: عدد المحكمين الكلي.

والنتائج موضحة كالتالي:

رقم البند	ن ص						
01	01.00	06	00.66	11	00.66	16	01.00
02	00.83	07	01.00	12	00.83	17	01.00
03	01.00	08	01.00	13	01.00	18	01.00
04	01.00	09	00.83	14	00.83	19	00.83
05	00.83	10	00.83	15	00.83	20	01.00

الجدول رقم 01: يوضح نتائج تحكيم الاستبيان.

ويمكن ان نستنتج ان نسبة صدق الاستبيان من خلال ما يلي:

ن ص الاستبيان = مجموع ن ص الاستبيان / عدد البنود

ن ص الاستبيان = $20 / 17.96 = (00.89)$

وهذا يدل على ان الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

14-2- الثبات: إن ثبات أداة الدراسة يعني التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على

الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة (الدهشة، 2006، ص78).

ومن اجل حساب معامل الثبات اختارت الباحثة طريقة اعادة الاختبار فقد تم اختيار عينة

مصغرة من المجتمع الاصلي عددها 05 تلميذات وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية، حيث تم توزيع الاستبيان

عليهن يوم 2016/03/01 ثم اعيد عليهن بتاريخ 2016/05/05 وبعد ذلك تم ايجاد معامل الارتباط البسيط

بين درجات الاختبارين للاستبيان، وحصل الاستبيان على ثبات قدره (00.86) مما يدل على ان الاستبيان

يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

14-3- الموضوعية: إن مجموعة الاستبيانات الموزعة بعيدة عن الشك والتأويل حيث نجد أن مفرداتها ضمن

مختلف المراجع العلمية والدراسات السابقة والمشابهة، هذا بالإضافة إلى كونها سهلة، مفهومة وواضحة، على

هذا الأساس نستنتج من كل ذلك أن هذا الاستبيان يتميز بالموضوعية.

15- عرض وتحليل النتائج:

سنتناول عرض وتحليل ما كشفت عنه الدراسة الحالية من نتائج تتعلق دور المحيط الاجتماعي الثقافي في تطوير النشاط البدني الرياضي لدى الاثناث في الطور الثانوي، حيث يتم ترتيب مشاكل كل محور حسب درجة أهميته، بحيث يتم عرض وتحليل كل بند على حدى كما يلي:

1- المشاكل الشخصية للتلميذة المتعلقة بالأسرة:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف أكبر مشكل في الظروف الشخصية لدى التلميذات والذي يعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية وفي ما يلي عرض وتحليل الإجابات على أسئلة هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة المئوية			التكرارات			العبارة
		موافق بشدة	موافق	غير موافق	موافق بشدة	موافق	غير موافق	
03	68	50.00	26.66	23.33	15	08	07	06
04	64	33.33	46.66	20.00	10	14	06	07
01	53	30.00	16.66	53.33	09	05	16	08
05	64	26.66	60.00	13.33	08	18	04	09
02	58	36.66	20.00	43.33	11	06	13	10
-	295	35.33	34.00	30.66	53	51	46	المجموع

الجدول رقم 01: يوضح المعالجة الإحصائية للمحور الأول.

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 01 المشاكل الشخصية لدى التلميذات والتي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث تراوحت نسبة الذين أجابوا "موافق بشدة" من أفراد العينة على هذه المشاكل ب: 37.99%، أما الذين أجابوا "موافق" فنسبتهم 33.33% أما الذين أجابوا "بغير موافق" على

هذه المشاكل قدرت نسبتهم ب: 27.32 %، وفيما يخص أكبر مشكل في الظروف الشخصية والاجتماعية فقد حصل على 74 درجة ويقابلها 23.34 % وهي أعلى نسبة، أما المشكل الثاني فحصل على 66 درجة حيث يقابلها 20.82 %، في حين تحصل المشكل الثالث على 63 درجة ويقابلها 19.87 %، أما المشكل الرابع فتحصل على 58 درجة حيث يقابلها نسبة 18.29 %، أما المشكل الأخير فتحصل على 56 درجة ويقابلها 17.66 % وهي اضعف نسبة.

ونستنتج أن أكبر مشكل في الظروف الشخصية والاجتماعية يعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى الإناث تتمثل في العبارة الثالثة وهي " النظرة السلبية للرياضة من طرف المجتمع تفرض على اسرتي رفضهم للمارستي للرياضة ".

15-2- المشاكل المتعلقة بالعادات والتقاليد السائدة في المنطقة:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف أكبر مشكل سائد وهو متعلق بعادات وتقاليد السائدة في المنطقة والذي يعيق الفتيات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية وفي ما يلي عرض وتحليل الإجابات على أسئلة هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة المئوية			التكرارات			العبارة
		موافق بشدة	موافق	غير موافق	موافق بشدة	موافق	غير موافق	
03	63	33.33	43.33	23.33	10	13	07	11
01	84	86.66	06.66	06.66	26	02	02	12
04	57	20.00	50.00	30.00	06	15	09	13
02	68	46.66	33.33	20.00	14	10	06	14
05	56	23.33	40.00	36.66	07	12	11	15
-	328	42.00	34.66	23.33	63	52	35	المجموع

الجدول رقم 02: يوضح المعالجة الإحصائية للمحور الثاني

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 02 المشاكل المتعلقة بالعادات والتقاليد السائدة في أرياف منطقتي تاورة والمراهنة تعيق ممارسة الفتيات التربية البدنية والرياضية حيث تراوحت نسبة الذين أجابوا "موافق بشدة" من أفراد العينة على هذه المشاكل ب: 37.99 %، أما الذين أجابوا "موافق" فنسبتهم 33.33 % أما الذين أجابوا "بغير موافق" على هذه المشاكل قدرت نسبتهم ب: 27.32 %، وفيما يخص أكبر مشكل في العادات والتقاليد فقد حصل على 74 درجة ويقابلها 23.34 % وهي أعلى نسبة، أما المشكل الثاني فحصل على 66 درجة حيث يقابلها 20.82 %، في حين تحصل المشكل الثالث على 63 درجة ويقابلها 19.87 %، أما المشكل الرابع فتحصل على 58 درجة حيث يقابلها نسبة 18.29 %، أما المشكل الأخير فتحصل على 56 درجة ويقابلها 17.66 % وهي اضعف نسبة.

ونستنتج أن أكبر مشكل في العادات والتقاليد السائدة في المنطقة والتي تعيق ممارسة الفتيات للتربية البدنية والرياضية تتمثل في العبارة الثالثة وهي " لا توجد لدي رغبة وميول لممارسة النشاط الرياضي احتراماً لعادات وتقاليد المنطقة التي اسكن فيها ".

3-15- المشاكل المتعلقة بالجانب الديني:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف أكبر مشكل في الجانب الديني لدى التلميذات والذي يعيق

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة المئوية			التكرارات			العبارة
		موافق بشدة	موافق	غير موافق	موافق بشدة	موافق	غير موافق	
04	58	30.00	33.33	36.66	09	10	11	01
02	66	43.33	33.33	23.33	13	10	07	02
01	74	53.33	40.00	06.66	16	12	02	03
05	56	30.00	26.66	43.33	09	08	13	04
03	63	33.33	33.33	26.66	11	11	08	05
-	317	37.99	33.33	27.32	58	51	41	المجموع

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 03 المشاكل المرتبطة بالجانب الديني لدى التلميذات والتي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث تراوحت نسبة الذين أجابوا "موافق بشدة" من أفراد العينة على هذه الأسباب ب: 20.00 %، أما الذين أجابوا "موافق" فنسبتهم 37.50 % أما الذين أجابوا "بغير موافق" على هذه الأسباب قدرت نسبتهم ب: 42.50 %، وفيما يخص أكبر سبب في المحيط الأسري فقد حصل على 16 درجة ويقابلها 22.53% وهي أعلى نسبة، أما السبب الثاني والثالث فتحصلا على 15 درجة حيث يقابلها 21.12 % لكل منهما، في حين تحصل السبب الرابع على 13 درجة ويقابلها 18.31 % ، أما السبب الأخير فتحصل على 12 درجة حيث يقابلها نسبة 16.90 % وهي اضعف نسبة. ونستنتج أن أكبر سبب في المحيط الأسري يدفع بعض الطلبة للتعاطي يتمثل في العبارة الثالثة عشر وهي "خلع الفتاة ثيابها في غير بيتها وارتدائها للألبسة الضيقة والشفافة والتقصيرة محرم شرعا".

4-15- المشاكل المتعلقة بالثقافة السائدة في المنطقة:

تهدف أسئلة هذا البند إلى كشف أكبر مشكل متعلق بالثقافة السائدة في المنطقة باعتبارها منطقة ريفية قد تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية وفي ما يلي عرض وتحليل الإجابات على أسئلة هذا البند.

الرتبة	عدد الدرجات	النسبة المئوية			التكرارات			العبارة
		موافق بشدة	موافق	غير موافق	موافق بشدة	موافق	غير موافق	
03	63	36.66	36.66	26.66	11	11	08	16
04	58	26.66	40.00	33.33	08	12	10	17
01	81	80.00	10	10	24	03	03	18
05	54	16.66	46.66	36.66	05	14	11	19
02	74	63.33	20.00	16.66	19	06	05	20
-	330	44.66	30.66	24.66	67	46	37	المجموع

الجدول رقم 04: يوضح المعالجة الإحصائية للمحور الرابع.

تعليق:

تبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 04 المشاكل المتعلقة بالثقافة السائدة في المنطقة والتي تعيق التلميذات عن ممارسة التربية البدنية والرياضية حيث تراوحت نسبة الذين أجابوا "موافق بشدة" من أفراد العينة على هذه الأسباب ب: 47.50 %، أما الذين أجابوا "موافق" فنسبتهم 25.00 % أما الذين

أجابوا "بغير موافق" على هذه الأسباب قدرت نسبتهم ب: 27.50 %، وفيما يخص أكبر سبب في ضعف الوازع الديني فقد حصل على 24 درجة ويقابلها 27.27 % وهي أعلى نسبة، أما السبب الثاني فتحصل على 20 درجة حيث يقابلها 22.73 %، في حين تحصل السبب الثالث على 18 درجة ويقابلها 20.45 %، أما السبب الرابع فتحصل على 14 درجة حيث يقابلها نسبة 15.90، في حين تحصل السبب الخامس على 12 درجة ويقابلها نسبة 13.64 % وهي اضعف نسبة.

16- مقارنة النتائج بالفرضيات:

16-1- الفرضية الجزئية الاولى:

حيث افترضت الباحثة ان المشاكل التي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى الإناث تعود الى الجوانب اسرية، ومن خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 01 نستنتج ان الفرضية الجزئية الاولى تحققت حيث ترى الباحثة ان الاسرة هي الاكثر تأثيرا في حياة الفتاة وبالتالي فان النضرة السلبية للرياضة من طرف المحيط الاسري للفتاة يعيق ممارستها للتربية البدنية والرياضية.

16-2- الفرضية الجزئية الثانية:

حيث افترضت الباحثة ان المشاكل التي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى الإناث تعود الى العادات والتقاليد السائدة بالمنطقة، ومن خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 02 نستنتج ان الفرضية الجزئية الثانية تحققت وهذا ما يتماشى ونتائج الدراسة التي قام بها "الحجار وبن سعيد" حيث توصلت الدراسة الى ان اهم الاسباب التي تقف عائقا امام ممارسة الانشطة الرياضية عند طالبات المرحلة الثانوية هو العادات والتقاليد الاجتماعية اذ توصل الباحثان الى ان ازيد من 83.89 % من الطالبات تشعر ان نظرة المجتمع للفتاة التي تمارس النشاط الرياضي هي نظرة سلبية، كما توصلوا الى ان نسبة 75.42 % من الطالبات تمنعها العادات والتقاليد الاجتماعية من مواولة النشاط الرياضي، هذا من جهة ومن جهة اخرى هناك مشاكل اخرى تعوق هذه الممارسة كقلة الملاعب والتجهيزات والموارد المالية، وترى الباحثة ان انخفاض المستوى الثقافي الرياضي لدى المجتمع وحملهم بالطرق الصحيحة للممارسة للرياضة جعلهم ينظرون نظرة سلبية لهذه الأخيرة.

16-3- الفرضية الجزئية الثالثة:

حيث افترضت الباحثة ان المشاكل التي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى الإناث تعود الى الجوانب الدينية، ومن خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 03 نستنتج ان الفرضية الجزئية الثالثة تحققت وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسة التي قام بها "شنطاوي وابو زعم 1990" حيث وجد الباحثان ان السبب الرئيسي لعزوف طالبات عن ممارسة الانشطة الرياضية هو المجال الديني اذ يعتقد اغلبيه الناس ان ممارسة الفتاة للرياضة لا تتماشى والمبادئ والقيم الدينية الاسلامية وهذا يعود الى قلة الندوات التي تقوم على نشر الوعي الرياضي الثقافي لتوضيح المدركات الخاطئة، ويرى الباحثان ان الطريقة التي تمارس بها التربية البدنية والرياضية لدى الفتيات في المدارس هي طريقة خاطئة ولا تتماشى والشريعة الاسلامية فهي خاطئة من حيث الاختلاط مع الجنس الاخر، اللباس الرياضي، ظهور الفتاة امام الرجل... الخ، الشيء الذي ادى بعزوف

الكثير من الفتيات عن ممارسة الرياضة، ولذلك لابد من وضع شروط حقيقة تتماشى والجانب العقائدي للممارسة الفتاة للتربية البدنية والرياضية.

16-4- الفرضية الجزئية الرابعة:

حيث افترضت الباحث ان المشاكل التي تعيق ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى الإناث تعود الى الثقافة السائدة بالمنطقة، ومن خلال عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 04 نستنتج ان الفرضية الجزئية الرابعة تحققت وعلى هذا الاساس ترى الباحثة ان الثقافة الرياضية السائدة في منطقتي المراهنة وتاوره يتسببون في عزوف الفتيات عن ممارسة التربية البدنية وهذا من خلال اهمال وتهيمش العنصر النسوي لان الكثير من الفتيات يجدن صعوبة في اداء مختلف الحركات مام وملائهم وعليه يتم عزلهن عن الاولاد وهذا ما يتسبب في احباط هؤلاء الفتيات حيث تصبح الحصاة ملة هذا بالإضافة الى استهزاء وسخرية بقية التلاميذ من هؤلاء الفتيات على ان الفتاة ليست مسخرة للرياضة وانما هي كائنة اذا بلغ سن معين ممكنة الزواج بالبيت مما يدخلهم في حالة من فقدان الثقة تتحول مع الوقت الى خبرات سلبية نحو التربية البدنية الشيء الذي يؤدي الى انعزال الفتيات عن ممارسة الرياضة بشكل عام.

17- التوصيات:

لا يختلف اثنان من العاملين في ميدان الرياضة وحتى من له اهتمام بالحركة الرياضية بالجزائر بان مستوى الرياضة النسوية متدني ودون المستوى المطلوب وهذا يتضح من خلال النتائج والإنجازات المتواضعة بل والضعيفة حتى على الصعيد الوطني وللسنوات طويلة، وعلية يتوقف مستقبل الرياضة النسوية على اتخاذ الإجراءات والتوصيات التالية - نوصي بتوفير الخصوصية لرياضة المرأة وذلك من خلال توفير مدارس خاصة بالإناث فقط.

- نوصي بتخصيص مجلة للرياضة النسوية من اجل نشر الوعي الثقافي الرياضي لدى الفتيات في مختلف الاعمار.

- دور الاسرة والاهل والاصدقاء والمدرسة والمعهد والكلية والمجتمع بشكل عام في حث الفتاة الجزائرية على ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- توفير أدلة استرشادية وبرامج توعوية وتأهيلية بالتعاون مع المراكز المجتمعية على مستوى الحي والمدرسة والمسجد ودور العبادة.

- وضع ملامح لدافعية الفتاة الرياضية من خلال مجموعة من الاختبارات النفسية من اجل التدخل بصورة دقيقة وفعالة مع كل حالة سواء من اجل تعزيزه او من اجل تصحيح بعض التوجهات الخاطئة.

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

18- اقتراحات:

من خلال هذا البحث تم التوصل لاقتراح :

- توظيف أخصائيين نفسانيين ومستشارين وإرشاديين على مستوى المدارس لإقناع هذه الفئة بمدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية على جميع النواحي النفسية، البدنية، الصحية، الاجتماعية وغيرها.
- إقامة حملات وملتقيات توعوية، تحسيسية للأساتذة والتلاميذ وأولياء الأمور لتوضيح الكيفية الصحيحة لممارسة التربية البدنية دون المساس بالقيم والمبادئ الدينية بما ينفع الفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة.
- تهيئة وتوفير المساحات والملاعب الرياضية المناسبة داخل المؤسسات والتي تتوفر فيها الظروف الطبيعية لممارسة الفتاة للأنشطة الرياضية اضافة إلى تزويدهم بالأدوات والاحزمة المطلوبة وبشكل خاص الملابس الرياضية التي تتماشى والقيم الدينية.
- الدعم المادي والمعنوي للمدارس واستاذات التربية البدنية والتلميذات ومكافأة المتميزات منهن.
- اقامة معاهد او مراكز لتخريج وتأهيل مدرسات التربية البدنية ويكون لهن الاولوية في التوظيف كدرسات تربية بدنية في المدارس.
- تجسيد دور وسائل الاعلام المتعددة والمختلفة وفي مقدمتها الصحافة، التلفزيون، الراديو والمجلات اضافة إلى دور المؤسسات والاندية والاتحادات وبشكل خاص المعاهد والجامعات وكليات واقسام التربية البدنية والرياضية في نشر الثقافة الرياضية النسوية وعلى ضوء اشراف وتوجيه مباشر من قيادة اللجنة الاولمبية الوطنية الجزائرية.
- إجراء دراسات مماثلة في هذا المجال مثل: واقع الرياضة النسوية في الجزائر، علاقة ممارسة التربية البدنية بالسمات الشخصية لدى الاثبات، اسباب تهميش الرياضة المدرسية النسوية...الخ.
- قائمة المصادر والمراجع:**
- 01- أمل محمدي، و داد يوسف: عزوف الطالبات عن رياضة الجمناستك والسباحة، العدد(203)، مجلة الأستاذ، 2012.
- 02- بدور المطوع و سهر بدير: التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها، بدون طبعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
- 03- ديوان بولديف فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، الطبعة الثالثة، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1985.
- 04- عبد الرحمن عيسوي: سيكولوجية الجنوح، بدون طبعة، دار النهضة العربية، بيروت، 1984.
- 05- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة : أسس البحث العلمي، الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- 06- قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقه في مجال التدريب مطابع التعليم العالي بغداد 1999 .

عبد العزيز القوصي: الصحة النفسية ،دار المعارف ، القاهرة ، 1968.

- 07- عمار بوحوش ومحمد محمود دنيبات : مناهج البحث العلمي وطرق البحث الطبعة الاولى، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر سنة 1995.
- 08- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الطبعة الأولى، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
- 09- زياد بن عبد الله الدهشة: المتغيرات التنظيمية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي وفقا لنظرية هيرز بيرج، ماجستير، قسم العلوم الإدارية ، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف الأمنية للعلوم الإدارية ، 2006.
- 10- سامي عريفج، خالد حسين مصطلح: مناهج البحث العلمي وأساليبه، الطبعة الثانية، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 11- محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي : النظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، السنة 1992.
- 12- محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي، دار المعارف للنشر، القاهرة، ط7 ، 1991.
- 13- موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، بدون طبعة، دار القصة للنشر، الجزائر 2004.
- 14- موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، بدون طبعة، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.
- 15- يوسف كاش: الرياضة والصحة والبيئة، الطبعة الاولى، دار الخليج، الاردن، 2009.
- 16- يوسف ميخائيل اسعد : رعاية المراهقين ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، ط1، 1995.