

دور المدرسة في توجيه الطالبات لممارسة الأنشطة الرياضية

م. رؤى عباس اسود

جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ruaa.abbas@qu.edu.iq

م. د بشير محمد فرحان مديرة تربية القادسية

bshyr2126@gmail.com



دور المدرسة في توجيه الطالبات لممارسة الأنشطة الرياضية

م. رؤى عباس اسويود

م. د بشير محمد فرحان

مستخلص البحث :

تأتي أهمية الرياضة من أهمية صحة الانسان وخلو جسمه من الامراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانجاز بكفاءة وفاعلية ، الانسان ككائن حي خلق ليكون نشيطاً وفعالاً وقادراً على الحركة والقيام بالاعمال اليومية المعتادة وغير المعتادة ، وتُعدّ ممارسة الرياضة بكافة أشكالها إحدى أكثر الطرق المهمة والفعّالة لضمان الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، إذ ومن هنا من واجب مدرسة الرياضة او مدرس الرياضة الانتباه الى هذه الشريحة المظلومة في مزاولة ما تتمنى تمارسه من نشاط رياضي ترفيهي صحي ومن هنا لاحظ الباحث وكونه مدرس تربية رياضية في ثانوية مختلطة ان الكثير من الطالبات لايمارسن الرياضة بسبب العرف السائدة في مناطقهم حيث كانت مزاولة الرياضة حصراً للطلاب .وهدفت الدراسة دراسة المعوقات التي تواجه الطالبة التي تمارس الرياضة ودراسة وتحليل نتائج الاستبيان لمعرفة تأثير المدرسة على ممارسة الطالبات للرياضة وفرض البحث كان وجود فروق ذات دلالة بين نتائج الاستبيان للمحاور الأربعة الشخصي والدراسي والاسري والاجتماعي . واستخدم الباحث المنهج الوصفي لحل مشكلة البحث ولمناسبته للبحث وان اكثر البحوث العملية تستخدم المنهج الملائم الذي يتناسب مع طبيعة المشكلة . وحدد الباحث مجتمع البحث طالبات ثانوية خطيب الأنبياء المختلطة في الديوانية للعام (2023/2022) والبالغ عددهن (75) طالبة فقط الاعدادي دون طالبات المتوسطة ويمثلن نسبة (100%) من مجتمع الأصلي . قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال توزيع استمارة الاستبيان على طالبات الصف

الرابع والخامس والسادس الاعدادي دون طالبات المتوسطة اما المحاور الأربعة الباقية هي : المحور الشخصي والمحور الاسري والمحور البيئي والاجتماعي والمحور الدراسي وان الدرجة العليا للمقياس هي (100) درجة والدرجة الدنيا كانت (25) درجة حيث احتوى المقياس بالصورة النهائية على 4 محاور و(25) فقرة تدور حول الطالبة وما يدور حولها واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا وقام الباحث بمناقشة نتائج الاستبيان حسب المعلومات التي وردت من قبل العينة وكانت الاستنتاجات ان ممارسة الرياضة لها تأثير فعال وايجابي على الطالبة والمرأة بشكل عام وبمختلف الاعمار اما التوصيات ضرورة العمل على توفير البيئة المناسبة لممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية

The role of the school in guiding students to practice sports activities

The importance of sport comes from the importance of human health and the freedom of his body from disease and physical weakness that hinders him from achieving efficiently and effectively. Physical and mental health, as here it is the duty of the sports school or the sports teacher to pay attention to this oppressed segment in practicing what it wishes to practice in terms of a healthy recreational sports activity. Hence, the researcher, being a teacher of physical education in a mixed secondary school, noticed that many students do not practice sports because of the prevailing custom in their areas where sports were practiced exclusively for students .The study aimed to study the obstacles facing the student who practices sports and to study and analyze the results of the questionnaire to find out the impact of the school on the students' practice of sports. The researcher used the descriptive approach to solve the research problem and its suitability for the research, and most practical research uses the appropriate approach that is commensurate with the nature of the problem. The researcher identified the research community as female students of Khatib

Al-Anbiya Mixed High School in Diwaniyah for the year (2022/2023), whose number is (75) students only in middle school, excluding intermediate students, and they represent (100%) of the original community. The researcher applied the main experiment by distributing the questionnaire to the students of the fourth, fifth, and sixth grades of middle school, to the exclusion of middle school students. As for the remaining four axes, they are: the personal axis, the family axis, the environmental and social axis, and the academic axis. The highest degree of the scale is (100) degrees, and the lowest degree was (25) degrees, as the scale in the final form contained 4 axes and (25) paragraphs that revolve around the student and what revolves around her. The researcher used the statistical bag (SPSS) to process the data statistically, and the researcher discussed the results of the questionnaire according to the information received by the sample, and the conclusions were The practice of sports has an effective and positive effect on students and women in general and at different ages As for the recommendations, it is necessary to work on providing an appropriate environment for students to practice sports activities

1-1 المقدمة واهمية البحث :

أهمية الرياضة ليس فقط لأجل الممارسة بأي نشاط او لعبة معينة وانما صحة للإنسان نفسه من جميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية ولهذا فأن ممارسة الرياضة لها أهمية كبيرة ولكلا الجنسين وليس حصراً على جنس معين كالذكر او الانثى وكبير وصغير حيث ينصح جميع الأطباء واهل الاختصاص بممارسة الرياضة في كل زمان ومكان وكذلك من اهمية صحة الانسان وخلو جسمه من الامراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانجاز بكفاءة وفاعلية ، الانسان ككائن حي خلق ليكون نشيطاً وفعالاً وقادراً على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة وغير المعتادة ، وتعدّ ممارسة الرياضة بكافة أشكالها إحدى أكثر الطرق المهمّة

والفعالة لضمان الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية، إذ تتعدّد فوائد الرياضة على الصعيدين النفسي والجسدي ومن أهمّها ما يأتي التقليل من نسبة **الدهون** في الجسم، وزيادة الكتلة العضلية، والحفاظ على الوزن المثالي. النوم بشكل كافٍ، والتخلّص من الأرق، والحصول على الطاقة التي يحتاجها الجسم. فتح الشهية، وتناول الطعام الصحي، وتجنّب التدخين. توفير حياة صحية، تتحقّق من خلالها السعادة، والشعور بالرضا والقناعة تُؤثّر ممارسة الرياضة في حياة الناس بشكلٍ إيجابي، حيث تُعدّ مفتاح النجاح في المستقبل، ومن الأمور التي تُعزّزها ممارسة الرياضة وفي الآونة الأخيرة قد شرعت اللجنة الأولمبية في ميثاقها الدولي "ان ممارسة الرياضة حق من حقوق الانسان ويجب ان تتاح لكل فرد إمكانية ممارسة الرياضة دون تمييز من أي نوع وبروح الأولمبية " وقد نص الدستور العراقي الصادر عام 2005 وأشار بشكل صريح الى ان ممارسة الرياضة من الحقوق المكفولة لكل فرد إذ نص في المادة (36) منه على ان " ممارسة الرياضة حق لكل فرد وعلى الدولة تشجيع أنشطتها ورعايتها وتوفير مستلزماتها " ومن هنا اصبح المشاركة الرياضية هو حق من حقوق الانسان دون ذكر ان كان رجل أو امرأة في ممارسة الرياضة ومن هنا حثت جميع الدول على المرأة ممارسة الرياضة بمختلف أنشطتها دون قيد او شرط حتى وان كان ممارسة عادية دون تخصص يذكر لأجل الصحة والنشاط ومن هنا فقد وجهت وزارة التربية ان تجعل درس التربية الرياضية من الدروس المهمة والواجب ممارسته بالشكل الصحيح وجعلت فيه شروط لأجل إنجاح هذا الدرس المهم حيث وجهت الإدارات بعدم جعله الدرس الأول وكذلك الأخير ويجب ان يدرسه صاحب الاختصاص واعدت منهج متكامل وجب على المدرس تطبيقه اثناء فترة الفصول الدراسية لأهمية هذه المادة وما تبعث لدى الطلبة من سعادة وبهجة وبالمقابل صحة جسمية وكذلك تفرغ للطاقة الحيوية المتواجدة عند كل الطلبة ومن هنا جعلت للبنات الدور الأساسي بممارسة الرياضة في

المدرسة لأنها محرومة وبشكل رسمي داخل او خارج البيت بسبب العرف المتواجد في المناطق العشائرية التي كانت تميز الكثير من المحافظات العراقية وعدم السماح للإناث ممارسة الرياضة خارج اطار البيت وعدم تشجيع المرأة لممارستها عكس الذكور ومن هنا من واجب مدرسة الرياضة او مدرس الرياضة الانتباه الى هذه الشريحة المظلومة في مزاولة ما تتمنى تمارسه من نشاط رياضي ترفيهي صحي ومن هنا لاحظ الباحث وكونه مدرس تربية رياضية في ثانوية مختلطة ان الكثير من الطالبات لا يمارسن الرياضة بسبب العرف السائدة في مناطقهن حيث كانت مزاولة الرياضة حصراً للطلاب . وكان هدفاً للبحث هو دراسة المعوقات التي تواجه الطالبة التي تمارس الرياضة ودراسة وتحليل نتائج الاستبيان لمعرفة تأثير المدرسة على ممارسة الطالبات للرياضة وكان فرض البحث هو وجود فروق ذات دلالة بين نتائج الاستبيان للمحاور الأربعة الشخصي والدراسي والاسري والاجتماعي

4-1-2 المجال الزمني : من الخميس 2022/12/1 الى الخميس 2023/1/5

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

إن اختيار منهج البحث الذي يلائم طبيعة المشكلة يوصل الى تحقيق أهداف البحث فالمنهج "الاشك ان المناهج المستخدمة في حل المشكلات البحثية ذات اهمية بالغة فهي الوسائل التي تعين الباحث على اختبار فروضه ، واختيار المناهج المناسبة يعتمد على طبيعة مشكلة البحث نفسها" (1:63) استخدم الباحث المنهج الوصفي لحل مشكلة البحث ولمناسبته للبحث وان اكثر البحوث العملية تستخدم المنهج الملائم الذي يتناسب مع طبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع البحث وعينته : " ان الاهداف التي يضعها الباحث والاجراءات التي يستخدمها هي التي تحدد طبيعة المجتمع او العينة التي يختارها" (2: 41) حدد

الباحث مجتمع البحث طالبات ثانوية خطيب الأنبياء المختلطة في الديوانية للعام (2023/2022) والبالغ عددهن (75) طالبة فقط الاعدادي دون طالبات المتوسطة ويمثلن نسبة (100%) من مجتمع الأصلي .
3-3 الإجراءات البحث الميدانية :

من المعروف انها الأدوات والأجهزة والوسائل المراد منها استخدامها في البحث وحل المشكلة المراد دراستها وتحقيق اهداف البحث .
3-3-1 الوسائل المستعملة في البحث:

- ❖ المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين
- ❖ الاختبار والقياس
- ❖ المصادر والمراجع العلمية
- ❖ شبكة الانترنت

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- ❖ حاسبة نوع (DELL)
- ❖ أقلام واوراق ومسطرة
- ❖ استمارة استبيان (بعد اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والدراسات السابقة تم الاعتماد على دراسة الباحث (عمار مزهر مالك من جامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

3-4 التجربة الاستطلاعية :

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة من قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته لذا تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتوزيع استمارة الاستبيان ورقياً الاحد بتاريخ (2022/11/26) على (10) طالبات خارج العينة لكي يتم التعرف على الامور التالية :-

1. الوقوف على اهم المعوقات التي ستواجه الباحث .
2. العدد الذي يحتاجه من الكادر المساعد .
3. التأكد من سلامة عمل الاجهزة وصلاحياتها .
4. ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
5. الوقت اللازم لأجراء الاختبارات

3-5 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتطبيق التجربة الرئيسية من خلال توزيع استمارة الاستبيان على طالبات الصف الرابع والخامس والسادس الاعدادي دون طالبات المتوسطة وتوضيح متطلبات الاستمارة وشرحها بالتفصيل وإعطاء الوقت اللازم للإجابة مع ذكر السرية وعدم نشر الإجابة ودون ذكر الأسماء والمصادقية عند الإجابة دون التحفظ لأعطاء معلومات حقيقية عند تفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً وتم تحديد المحاور الأربعة بعد حذف المحور الخامس الذي كان يدور محتواه عن خريجات التربية البدنية وعلوم الرياضية اما المحاور الأربعة الباقية هي :

1- المحور الشخصي

2- المحور الاسري

3- المحور البيئي والاجتماعي

4- المحور الدراسي

حيث تم اعتماد الدرجات بالشكل الآتي :

موافق بدرجة كبيرة (4) درجات .

موافق بدرجة متوسطة (3) درجة .

موافق بدرجة قليلة (2) درجة .

غير موافق (1) درجة .

وان الدرجة العليا للمقياس هي (100) درجة والدرجة الدنيا كانت (25) درجة حيث احتوى المقياس بالصورة النهائية على 4 محاور و(25) فقرة تدور حول الطالبة وما يدور حولها وقد بدأ البحث من يوم الخميس المصادف 2022/12/1 الى الثلاثاء 2023/1/10

3-6 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات احصائيا

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

أحتوى الباب الرابع على عرض النتائج التي توصل إليها الباحث عن طريق

استخراج الإحصائية ، وتحليلها ومناقشتها ، واشتملت على ما يلي :-

4 - 1 عرض النتائج وتحليلها للمقياس ككل :

جدول(1)

يبين الأوساط المرجحة والوزن المئوي لمجالات المقياس

الرتبة	الوزن المئوي	الوسط المرجح	المجالات	ت
الثاني	88.571	4.429	المحور الدراسي	1
الاول	92.833	3.979	المحور الشخصي	2
الثالث	76.833	3.293	المحور الاسري	3
الرابع	71.611	3.069	المحور البيئي والاجتماعي	4

لغرض معرفة أي المجالات حصل على الترتيب الأول بين المجالات تم حساب الوسط المرجح والوزن المئوي لكل المجالات حيث يبين الجدول (1) : جاء المجال الثاني (المحور الشخصي) بالمرتبة الأولى بوسط مرجح مقداره (3.979) ووزن مئوي (92.83) وفي المرتبة الثانية كان المجال الاول (المحور الدراسي) بوسط مرجح مقداره (4.429) ووزن مئوي (88.571) وكان الترتيب الثالث من نصيب المجال الثالث (المحور الاسري) بوسط مرجح (3.293) ووزن مئوي (76.833) وكان الترتيب الرابع من نصيب المجال الرابع (المحور البيئي والاجتماعي) بوسط مرجح (3.069) ووزن مئوي (71.611).

المجال الأول

الترتيب	الوزن المنوي	الوسط المرجح	المجموع	النسبة المنوية	المجموع	غير موافق ابدا	النسبة المنوية	المجموع	موافق بدرجة قليلة	النسبة المنوية	المجموع	موافق بدرجة متوسطة	النسبة المنوية	المجموع	موافق بدرجة كبيرة	الفقرات	ت
						1			2			3			4		
4	86.6 7	3.47	260	5.33	4	4	5.33	8	4	26.67	60	20	62.67	188	47	1	ممارسة النشاط الرياضي لا تؤثر على المستوى الدراسي للفتاة
5	85.6 7	3.43	257	5.33	4	4	6.67	10	5	28.00	63	21	60.00	180	45	2	يحسن النشاط الرياضي للفتاة من مستوى الأداء الأكاديمي لها
6	85.3 3	3.41	256	4.00	3	3	8.00	12	6	30.67	69	23	57.33	172	43	3	أخشى من ممارسة الرياضية من الإصابات التي قد تلحق بي
7	83.0 0	3.32	249	5.33	4	4	9.33	14	7	33.33	75	25	52.00	156	39	4	ممارسة النشاط الرياضي يدفع الفتاة الى تنظيم أوقات الدراسة
3	91.6 7	3.67	275	1.33	1	1	2.67	4	2	24.00	54	18	72.00	216	54	5	يزيد النشاط الرياضي من دافعية المرأة للدراسة والانجاز
1	95.0 0	3.80	285	0.00	0		4.00	6	3	12.00	27	9	84.00	252	63	6	تؤدي ممارسة الرياضة الى اكتساب مهارات التركيز والانتباه

2	92.6 7	3.71	278	2.67	2	2	4.00	6	3	13.33	30	10	80.00	240	60	تنمي الأنشطة الرياضية القدرة على التخطيط لدى الفتاة	7
---	-----------	------	-----	------	---	---	------	---	---	-------	----	----	-------	-----	----	---	---

المجال الثاني

الترتيب	الوزن المعنوي	الوسط المرجح	المجموع	النسبة المئوية	المجموع	غير موافق أبدا	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة قليلة	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة متوسطة	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة كبيرة	الفقرات	ت
						1			2			3			4		
5	92.33	3.69	277	1.33	1	1	8.00	12	6	10.67	24	8	80.00	240	60	من حق الفتاة ان تمارس النشاط الرياضي أسوة بالرجال	1
4	92.67	3.71	278	1.33	1	1	6.67	10	5	12.00	27	9	80.00	240	60	تسهم في الوعي الفكري وتعزيز ثقافتها	2
3	93.00	3.72	279	2.67	2	2	5.33	8	4	9.33	21	7	82.67	248	62	تؤدي ممارسة المرأة للرياضة الى بناء شخصية للفتاة	3
2	93.33	3.73	280	0.00	0		6.67	10	5	13.33	30	10	80.00	240	60	تنمي ممارسة الرياضة الثقة بالنفس لدى المرأة	4
6	92.00	3.68	276	0.00	0		9.33	14	7	13.33	30	10	77.33	232	58	تسهم الأنشطة الرياضية في تعزيز مفهوم الذات لدى المرأة	5
1	93.67	3.75	281	0.00	0		5.33	8	4	14.67	33	11	80.00	240	60	ممارسة المرأة للرياضة تسهم في	6

المجال الثالث :

الترتيب	الوزن المنوي	الوسط المرجح	المجموع	النسبة المئوية	المجموع	غير موافق ابدا	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة قليلة	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة متوسطة	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة كبيرة	الفقرات
						1			2			3			4	ت
4	92.67	3.71	278	0.00	0		6.67	10	5	16.0 0	36	12	77.33	232	58	1 مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية تعزيز لمكانتها في الاسرة
2	93.67	3.75	281	0.00	0		5.33	8	4	14.6 7	33	11	80.00	240	60	2 الاسرة تشجع الذكور فقط على ممارسة الرياضة خارج البيت
3	93.33	3.73	280	0.00	0		5.33	8	4	16.0 0	36	12	78.67	236	59	3 ممارسة الأنشطة الرياضية تخفف من الضغوط الاسرية على المرأة
1	94.00	3.76	282	0.00	0		4.00	6	3	16.0 0	36	12	80.00	240	60	4 الاسرة سبب من عدم ممارسة الأنشطة

الرياضية																	
5	47.33	1.89	142	60.00	45	45	10.67	16	8	9.33	21	7	20.00	60	15	الاسرة تدعم المرأة في ممارسة الأنشطة الرياضية	5
6	40.00	1.60	120	66.67	50	50	13.33	20	10	13.33	30	10	6.67	20	5	الاسرة ضد ممارسة رياضات معينة لأنها تشمل الرجال فقط	6

المجال الرابع :

الترتيب	الوزن المؤني	الوسط المرجح	المجموع	النسبة المئوية	المجموع	غير موافق ابدأ	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة قليلة	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة متوسطة	النسبة المئوية	المجموع	موافق بدرجة كبيرة	الفقرات	ت
						1			2			3			4		
2	92.67	3.71	278	0.00	0		9.33	14	7	10.67	24	8	80.00	240	60	ثقافة مجتمعنا تعرقل من ممارسة المرأة للرياضة	1
6	36.67	1.47	110	66.67	50	50	20.00	30	15	13.33	30	10	0.00	0		توجد أماكن خاصة لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية	2
3	81.67	3.27	245	6.67	5	5	6.67	10	5	40.00	90	30	46.67	140	35	نظرة المجتمع للمرأة التي تمارس الرياضة نظرة	3

																سلبية	
4	81.33	3.25	244	8.00	6	6	12.00	18	9	26.6 7	60	20	53.33	160	40	تستطيع المرأة ممارسة جميع الأنشطة الرياضية التي يمارسها الرجال	4
5	44.00	1.76	132	53.33	40	40	26.67	40	20	10.6 7	24	8	9.33	28	7	ممارسة الرياضة لا تناسب انوثة المرأة	5
1	93.33	3.73	280	0.00	0		6.67	10	5	13.3 3	30	10	80.00	240	60	هناك عوائق مجتمعية تمنع تدريب الطالبة الرياضية	6

2- مناقشة النتائج

حيث يرى الباحث وخصوصاً بعد ان كان طبيعة المنهج وصفي ولمعرفة وتفسير هذه الإحصائية وجب تفسير المحاور حسب ما وجدت ان رغبة الطالبات وخصوصا في مرحلة الإعدادية لممارسة الرياضة كانت بنسبة كبيرة لكن هناك معوقات وجدت حالت دون ممارستها من هذه المعوقات الاهل وعدم تشجيعهن والبيئة الاجتماعية وكذلك المدرسة وكذلك البنين الذين كانوا متواجدين معهن خصوصا وان المدرسة مختلطة ومن هنا يرى الباحث ان للاسرة اثر كبير على الطالبة والفتاة في ممارسة الرياضة وعدمها وخصوصا واننا نعيش بمجتمع ملتزم يحتم على المرأة عدم ممارسة الرياضة وخصوصا في الأماكن المغلقة كقاعات الرشاقة الخاصة بالنساء (الجيم) وكذلك المكشوفة كساحة المدرسة ان المحور الشخصي وما فيه من فقرات كان له تأثير وبشكل مباشر على شخصية الطالبة ومما يعني ان الإجابة كانت بشكل إيجابي ومن جانبها حيث تضمنت الفقرات دور الطالبة وبشكل مباشر على حياتها تجاه ممارسة الرياضة او مقارنتها بالرجل واحقيتها لممارسة الرياضة اسوة بالرجل

اما المحور الثاني الذي بعد تفريغ الدرجات بعد إجابات الطالبات تبين انه المحور الدراسي حيث كان يتعلق بالدراسة وما يدور حولها ورأي الطالبات وتأثير الرياضة على الدراسة بشكل عام اما الترتيب الثالث فقد كان من نصيب وذلك بسبب الدور المؤثر وبشكل كبير على الطالبة وشخصيتها وخصوصا في المناطق الريفية والبعيدة عن مركز المدينة اما في المركز الرابع فكان المحور البيئي والاجتماعي ولما له من تأثير على الطالبة حيث وجد ان للبيئة التي تعيش فيه الطالبات التي اجري عليهن البحث تأثير مباشر وبشكل كبير على التصرفات وخصوصا من باب ممارسة الطالبة للرياضة في الأماكن المفتوحة وكذلك المغلقة وقاعات الرشاقة وغيرها . وهذا ما أكده الطالب حيث "ان للاسرة دور كبير من

خلال التنشئة في مرحلة الطفولة وعكس وخبراتها، ووضعت لها جذور من الصعب تغييرها اذا كانت سلبية في مراحل متقدمة من العمر ومن المفرح ان تعزز الاسرة الاتجاهات لكونها مرت بخبرات متنوعة تريد ان ترى أبنائها يسيرون على نهجها وأي اختلاف عن ذلك يواجه بالرفض الشديد منها " (45:3)

اما بالنسبة لرأي الطالبات فكان اغلب البنات يؤيد فكرة ممارسة الرياضة وتشجيعهن فيما بينهن وخصوصا اذا كانت بيئة مناسبة لممارسة الرياضة كملعب او ساحة خاصة للطالبات لكن عدم وجود البيئة اثر سلباً على موقف الطالبات لممارسة الرياضة بشتى أنواعها وهذا ما يؤيده الطالب " يعد رأي الطلاب واتجاهاتهم نحو ممارسة النشاط الرياضي بمثابة دافع للإنجاز لديهم ويؤثر لنا ما يستطيع إنجازه في هذا المجال فالاتجاه النفسي نحو فعالية معينة هو عامل مهم في تحديد سلوك الفرد فيما تحظى تلك الفعالية " (76:4)

وكذلك صالح " لقد شغلت الرياضة اذهان العديد من علماء النفس والمفكرين فقد ناقش البعض وحدد نظرياته بالتخلص من الطاقة الزائدة واتفق اخرون على انه شحن الطاقة ثم شرح بعض علماء النفس الرياضي من وجهة نظر اخرى وهي الحاجة الى الاسترخاء وكانت هناك وجهة نظر تقول ان الثقافة تنبثق وتتشأ في شكل الرياضة " (97:5)

وكذلك "مهما اختلف في الجنس والعقيدة واللون فهي النتيجة الجانبية لحياة تتسم بالاتزان فله مكانه متميزة في جعل الحياة متزنة ما بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها وتزداد في رونقها بالرياضة النسوية فتصبح اكثر اشراقاً واكثر بهجة " (93:6) .

"وترتبط السعادة دائماً في التحدي والاصرار لعمل شيء ما او للوصول لهدف ما فالامل والمرح والغبطة علاج لامراض العصر كالملل والقلق ، فالملل يسبب امراض كثيرة كالتى تسببها الضغوط النفسية والتعب ويمكن ان ينتج الملل

من عدم التنوع او التجديد في العمل او اداء اعمال لا تتفق مع الرغبات والاهتمامات والاستعدادات للفرد" (102:7) .

والكثير من الطالبات قد روا ان ممارسة أي نشاط رياضي يقلل من الملل وكذلك الرغبة في كثير من الأمور وتؤدي الى السعادة فأعتبروا الرياضة له الدور الكبير في تغيير نفسية الشخص من حالة سلبية الى إيجابية وهذا ما ايده حجازي " وفي الملل يقل الطموح والرغبة والاهتمام والابداع والابتكار وينتج عن ذلك كله التعب ولا يُعالج الا بممارسة نشاط يشعر الفرد برغبة لممارسته " (242:8)

وكذلك "احدث التطور في المواقف والاعتقادات تحولاً في الاسباب والظروف التي كان يتوقف عليها اشتراك 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 " (83:9)

" من 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 خصوصاً عند المرأة لتكوينها الفسيولوجي ودورها الاجتماعي فان المرأة اليوم اصبحت تنافس الرجال في ممارسة الانشطة البدنية اضافة الى حاجتها الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها ورشاقتها وحتى حالتها النفسية والانفعالية والاجتماعية " (10)

رغم فوائد الرياضة وممارستها بالنسبة للطالبات لكن هناك الكثير من المعوقات كانت سبب رئيسي بعدم ممارسة الطالبات للرياضة ومنها حسب ما ذكره كنعان " معوقات ممارسة النشاط الرياضي في العراق هو المعتقد الديني و غياب الامن والسلامة وقلة الوقت المتوفر واستخدام التكنولوجيا كالكومبيوتر والانترنت وتأثير الاصدقاء وتأثير الوالدين وتأثير المعلمين وغياب التسهيلات الرياضية والتكلفة

الغالية لاستخدامها وقلة وجود الصالات الرياضية المتخصصة النسوية وانعدام الكادر التخصصي النسوي " (11:292) وغيرها من هذه الأمور منها البيئة المكانية والحالة الاجتماعية وثقافة المنطقة المحيطة وكثير من الأسباب التي أدت الى عدم ممارسة الطالبات والبنات بشكل عام للرياضة

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

1- ان ممارسة الرياضة لها تأثير فعال ويجابي على الطالبة والمرأة بشكل عام وبمختلف الاعمار .

2- ان للاهل والبيئة والحالة الاجتماعية دور كبير ومؤثر على الطالبة والمرأة بممارسة الرياضة .

3- هناك معوقات أساسية أدت الى عدم ممارسة الكثير من الطالبات للأنشطة الرياضية .

5-2 التوصيات :

1- ضرورة العمل على توفير البيئة المناسبة لممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية .

2- ضرورة زيادة الوعي والثقافة عند الأهالي لحث الطالبات لممارسة الأنشطة الرياضية .

3- تذليل العقبات والمعوقات الأساسية التي تؤدي الى ممارسة الأنشطة الرياضية

المصادر

1. عبد الستار جبار الصمد : البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي ، ط1 ، دار شموع الثقافة ، ليبيا ، 2002م
2. ريسان مجيد خريط : مناهج البحث في التربية الرياضية ،الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1988 .
3. نزار الطالب ، مجيد والويس : علم النفس ، ط9 ، دار المعارف ، العراق ، 1992
4. نزار الطالب : علم النفس الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، العراق ، 1999
5. مأمون صالح : الشخصية (بناءها ، تكوينها ، انماطها ، اضطراباتها) ، ط1 ، عمان ، دار اسامة للنشر ، 2008 .
6. تهاني عبد السلام محمد : الترويح والتربية الترويحية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
7. تهاني عبد السلام محمد : الترويح والتربية الترويحية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
8. مصطفى حجازي : تربية الابداع ، ط1 ، البحرين ، وزارة التربية والتعليم ، 1991.
9. عبد الحميد سلامة : الرياضة (مظاهر السياسية والاجتماعية والتربوية) ، ط1 ، طرابلس ، الدار العربية للكتاب ، 1986.
10. www . assehaha fiarey.com
11. عيد محمد كنعان : مجلة جامعة دمشق ، المجلد 26 ، العدد الرابع ، 2010 .