

توجهات المرأة الجزائرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقته بتأكيد الذات البدنية

د. زاوي علي

كلية الآداب والعلوم الإنسانية و الاجتماعية

د. مجرالو أحلام

مخبر الدراسات الاجتماعية و الإنسانية و تحليل النشاطات البدنية و الرياضية

مقدمة ومشكلة البحث

يعد النشاط البدني الرياضي من الأنشطة التي لها أثر ايجابي يضمن للفرد التوازن السليم والتعايش المنسجم مع المحيط الخارجي، وتمده بالكثير من المهارات والخبرات الحركية والمعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب النفسية والاجتماعية والصحية له، كما توفر للمراهق الراحة النفسية والجسمية باعتبارها تعبير عن ما هو شعوري و مكبوت، و كذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد له الحق في ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية في المجتمع دون تمييز في العمر و الجنس وهي منتظمة و مصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني و رياضي و ذلك وفقا للبرامج المرسومة الموضوعية للتطبيق من طرف المؤسسات و الأجهزة العامة و الخاصة. (جلال جمال، ص12)

لذلك فقد أصبح من البديهي أن تتجه أنظار واهتمام كافة طبقات المجتمع إلى هذا المجال وخاصة الفتاة الجزائرية التي عادة ما تكون ممارستها محدودة بالرغم من ان هناك من يرى انها تتمتع بالكثير من الحرية ضمن القوانين التشريعية التي انتهجتها الدولة في الاونة الأخيرة فبقاء المرأة رهينة العمل المنزلي فقط قد يعطل قدراتها و امكاناتها و طاقاتها يفقد المجتمع قسما هاما من موارده. و انطلاقا من كون الشخصية مزيج من نماذج العاطفة و أنماط الاستجابة وسلوك الفرد الذي يتجلى من خلال مواجهته لمختلف المواقف الحياتية، فان هذه الأخيرة تظهر من خلال اكتسابه لخصائص وسمات تساعده على معرفة مفهوم ذاته وتأكيدهما.

فالأوجه المشكلة لتقدير الذات هي بمثابة منبهات عن السلوكيات التي تبرز لدى الفرد في وضعيات معينة. وهذا يعني أن قياس تقدير الذات يمكن أن يؤدي إلى التنبؤ بمستوى الطموح لدى الفتيات، وهذا ما يقودنا إلى ضرورة الاعتناء بموضوع الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية كالاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني، فحسب محمد حسن علاوي: "يمكن النظر إلى الاتجاهات على أنها نوع من أنواع الدوافع الاجتماعية المتهيئة للسلوك، فالاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني تمثل القوى التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النوع من النشاط و الاستمرار في ممارسته بصورة منتظمة"، ويمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع و الثقافة، لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته، الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني". (محمد حسن علاوي ص220)

وانطلاقا مما سبق تعد دراسة بعض المتغيرات النفسية و الاجتماعية المتعلقة بالأنشطة البدنية و الرياضية لدى الفتيات من الضرورة بما كان و خاصة الفتيات في طور التكوين الاكاديمي من فتيات الثانوية اللواتي في طور تكوين شخصية، او الجامعيات اللواتي يكونن متجهات نحو الحياة العملية سواء كانت العمل في المؤسسات المختلفة بحكم من انهن اطارات المستقبل او نحو الحياة الزوجية. و على هذا الاساس يمكن صياغة التساؤل العام على النحو التالي:

هل توجد علاقة بين اتجاهات الفتيات نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وتأکید

الذات البدنية؟

التساؤلات الفرعية

- هل توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية في مستوى تأكيد الذات البدنية؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة؟
- هل توجد فروق دالة احصائيا بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة في مستوى تأكيد الذات البدنية؟
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و تأكيد الذات البدنية؟

فرضيات الدراسة

وتتألف فرضيات هذا البحث من محاور سنحاول التحقق منها من خلال العمل في البحث وهي كما يلي:
الفرضية العامة

لتوجهات الفتيات الممارسة الأنشطة الرياضية علاقة بتأكيد الذات البدنية.

الفرضيات الجزئية

- توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.
- توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية في مستوى تأكيد الذات البدنية.
- توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة الرياضية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة.
- توجد فروق دالة احصائيا بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة في مستوى تأكيد الذات البدنية
- توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و تأكيد الذات البدنية.

اهداف البحث

- لكل دراسة أهداف مسطرة يسعى الباحث من خلال موضوع بحثه للوصول إليها، حيث نسعى الى:
- التعرف على اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على اتجاهات الفتيات .
 - تحديد طبيعة العلاقة بين تأكيد الذات البدنية والاتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى الفتاة الجزائرية.

أهمية البحث

- تحاول الدراسة تقديم معلومات أساسية عن علاقة الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية بتأكيد الذات البدنية.
- ونلخص أهمية البحث في أنه إسهام علمي ومرجع نظري جديد في صياغة وتطوير معرفة بعض المفاهيم الهامة النفسية منها و البدنية المرتبطة بالمجال الرياضي والنشاط البدني.

التعريف الإجرائية للمفاهيم والمصطلحات:

مما هو متعارف عليه أن أي بحث علمي لابد أن يحدد له الباحث المفاهيم الأساسية ويعرفها فدون مفاهيم علمية لا يمكن إقامة علم، و نظر لطبيعة موضوع البحث نرى أنه من الضروري

توضيح المصطلحات الواردة في هذا البحث، حتى تكون للقارئ رؤية واضحة تمكنه من تصفح واستيعاب ما جاء فيه دون غموض، وسنوجز أهمها:
الإتجاه

التعريف اللغوي: الموقف، الهيئة، ووضعية الجسم، كما تعني السلوك (E,thill.R.Tomas,)
(J. Kaja, p449)

التعريف الاصطلاحي: هو استعداد نفسي تظهر محصلته في وجهة نظر الشخص حول موضوع من المواضيع سواء كان اجتماعيا او اقتصاديا او سياسيا...، ويعبر عن هذا الاتجاه تعبيراً لفظياً بالموافقة أو المعارضة أو الحياد. (محمود السيد أبو النيل، ص242)
كما يعرفه عالم النفس **جوردون ألبرت** الذي يصف الاتجاهات بأنها: "إحدى حالات التهيؤ والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة، وما يكاد يثبت الاتجاه حتى يمضي مؤثراً أو موجهها لاستجابات الفرد للأشياء والمواقف المختلفة فهو بذلك ديناميكي عام".
التعريف الإجرائي: الاتجاهات لها معاني و تعاريف مختلفة باختلاف المدارس السيكولوجية، وتباين المذاهب الفلسفية، وبين العلماء والمفكرين أنفسهم فالإتجاه هو ميل أو تأهب نفسي مكتسب يتميز بالثبات النسبي يوجه مشاعر الفرد وسلوكه نحو المثيرات من حوله من أشياء أو أفراد أو موضوعات تستدعي الاستجابة ويعبر عنها بالحب أو الكراهية أو الرفض أو القبول فهي تحمل طابعا ايجابيا أو سلبيا تجاه الأشياء أو الأفراد أو الموضوعات المختلفة.
النشاط البدني و الرياضي: وهو يعني

عرفه قاسم حسن حسين: "بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا و يعد عنصر فعال في اعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي الى توجيه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقى للوجهة الايجابية لخدمة الفرد لنفسه ومن خلاله خدمة المجتمع". (قاسم حسن حسين، ص65)
التعريف الاجرائي: يمكن تعريفه على أنه مجموعة من الحركات و التمارين البدنية والرياضية التي يؤديها التلميذ داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها قصد تنمية قدراته العقلية و صفاته البدنية، و تحسين المهارات الحركية وكذا الترفيه و التسلية و ملاً أوقات الفراغ.
الذات البدنية:

هي مصطلح يستخدم أحيانا بمعنى الشخصية أو الأنا ويعني غالباً إحساس الفرد ووعيه لهويته ووجوده. (طلعت منصور وآخرون، ص489)
كما يعتبر مفهوم الذات متغيراً هاما لا يمكن الاستغناء عنه لفهم الشخصية أو السلوك الإنساني بوجه عام، والمفهوم الذي يكونه الفرد عن نفسه، باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً أي باعتباره مصدر للتأثير بالنسبة للآخر أو بعبارة أخرى فان مفهوم الذات هو " ذلك التنظيم الإدراكي الانفعالي الذي يتضمن استجابات الفرد نحو نفسه ككل، كما يظهر ذلك في التقرير اللفظي الذي يحمل صفة من الصفات على ضمير المتكلم". (اسماعيل محمد صماد الدين، ص3)
هو " كيفية تقييم الفرد لنفسه أو الحكم عليها". (محمد حسن علاوي، ص185)
يمكن القول أن تقدير الذات أو فكرة المرء عن نفسه هي " بمثابة الإطار الذي ينظر الفرد من خلاله للحياة، وهو موجه لسلوكه فكلما ازداد التباين بين فكرة المرء عن نفسه وبين الواقع الموضوعي من ناحية، وبين فكرة الآخرين من ناحية أخرى تعرض للاضطراب والسلوك المرضي". (يحيوي محمد، ص45)

التعريف الاجرائي: هو قدرة الفتاة على تأكيد ذاتها البدنية و تقديرها لاتجاهاتها نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية، وهي مرتبطة باعتقاد الفتاة بقدرتها على تحقيق النجاح وفرض وجودها بالاستناد الى حكمها على نفسها بدنيا، أو على درجة كفاءتها النفسية في ذلك.

أسباب اختيار الموضوع

أسباب اختيار هذا الموضوع نابع من واقع الخبرة في المجال الدراسي والتدريس بقسم التربية البدنية والرياضية والسعي من خلال هذا البحث إلى تحقيق بعض الأهداف التي تعتبر مسعى كل باحث بغية إثراء المكتبة و المهتمين بالرياضة بمثل هذا النوع من الدراسات.

أسباب ذاتية

يرجع السبب في اختيار هذا الموضوع إلى رغبتنا نحن الباحثان في معالجة المشكلات المتعلقة بميل الفتيات لممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و تأثيرها على بعض النواحي النفسية و المتمثلة في تأكيد الذات البدنية.

لفت الانتباه إلى دور الفتاة الجزائرية كركيزة في بناء المجتمع انطلاقا من الممارسة الرياضية وتأثيرها على الجوانب النفسو اجتماعية كبناء الشخصية وتأكيد الذات البدنية باختيار الحلول الأنسب للمواقف التي تصادفها.

أسباب موضوعية

• صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

• معرفة مدى تأثير اتجاهات الفتيات نحو الممارسة الرياضية على تأكيد الذات البدنية.

المنهجية العلمية المتبعة في الدراسة

لاشك أن تقديم أي بحث علمي من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة لقياسه وتزداد الصعوبة في المقياس الذي يعتمد على السلوك البشري في مجالاته المتعددة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

المنهج المتبع

فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم... الخ. (العيسوي عبد الرحمان، ص76) وقد عرفه وهويته في تصنيفه للمناهج "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة... الخ". (أحمد بدر، ص224) حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة عملية للبحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بالموضوع، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقا من موضوع دراستنا والمتمثل في توجهات المرأة الجزائرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية و علاقته بتأكيد الذات البدنية فكان استعمالنا المنهج الوصفي، وهذا لملائمته مع طبيعة البحث.

متغيرات الدراسة

إن إشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر أحدهما على الأخرى، و ضبط هذه المتغيرات يجب تحديد عاملين أساسيين تحديداً دقيقاً هما: (حسن أحمد الشافعي، ص

ص74-75)

المتغير المستقل

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة ويرى خير الدين عويس (1997) أنه هو العامل المراد قياس مدى تأثيره على الموقف ويسمى العامل التجريبي، وفي بحثنا هذا يتمثل في توجهات المرأة الجزائرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

المتغير التابع

الظاهرة التي توجد أو تختفى أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله، أي هو المتغير الذي يتغير ويتأثر نتيجة تأثير المتغير المستقل و يتمثل في **تأكيد الذات البدنية. مجتمع الدراسة**

يعتبر مجتمع الدراسة كل الوحدات التي تمتلك خصائص أو صفات محددة يتم إقرارها بمعرفة الباحث وفقا لبعض الأسس (محمد نصر الدين رضوان، ص15) لهذا يمكن القول بأن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذا البحث كان مجتمع البحث يتناول مجموعة الاناث اللواتي يمارسون الانشطة الرياضية باحدى مقاطعات الشرق الجزائري. **عينة الدراسة وكيفية اختيارها** (حسن أحمد الشافعي، ص75-77)

ان الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، لذي ارتائنا في اختيارها ان تكون تتميز بجميع مميزات وخواص مجتمع البحث وبما ان حجم العينة يختلف حسب أهمية الدراسة والإمكانيات المادية والبشرية والوقت المتاح للقيام بهذه الدراسة. وكان لديهم استعداد بدني ونفسي لإجراء التمارين التدريبية، لذي كانت العينة المختارة بطريقة عشوائية (90) طالبة جامعية و(90) تلميذة ثانوية.

ادوات الدراسة

وبغية إنجاز بحثنا وتحقيق الأهداف المسطرة قصد نفي أو إثبات للفرضيات المقدمة لدراسة الإشكالية لجأنا إلى استخدام طرق ووسائل تتلائم وتتماشى مع هذا النوع من البحوث، ولقد لخصت هذه الادوات والوسائل في

الدراسة النظرية

يصلح في تسميتها بالمعطيات البيبليوغرافية حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ومذكرات ونصوص منشورة التي تخدم هذا الموضوع سواء كانت مصادر باللغة العربية أو باللغة الأجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع وهذا ما سمح لنا بحصر الإشكالية و كذا بناء الاستبيان.

أداة الاستبيان

بما انها أكثر الأدوات استعمالا في البحوث العلمية الوصفية حيث اعتمدناه في بحثنا هذا كأداة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة، وباعتبارها أداة ممنهجة تضم مجموعة من الخطوات المنتظمة تبدأ بتحديد البيانات المطلوبة وتنتهي باستقبال الاستمارات وتنظيمها بطريقة توفر الوقت والجهد والنفقة وتوفر على الباحث التدخل ثانية في مراحل التطبيق وهذا للاجابة عن فرضية المحور الاول.

صدق الاستبيان

للتحقق من صدق محتوى أداة الدراسة والتأكد من أنها تخدم أهداف الدراسة، تم عرضها على خمسة محكمين أساتذة مختصين فطلب منهم تحكيم الاستبيان من حيث مدى صدقه في قياس الأهداف التي وضعت من أجله، وارتباط العبارات بالمحور الذي تدرج تحته، دقة العبارات لغويا، ومدى صلاحيتها للتطبيق، وملائمتها وكفاية عدد الفقرات للمحتوى وشموليتها وتنوعها. فتعتبر هذه العملية بمثابة الصدق الظاهري وصدق المحتوى للأداة وبالتالي هي صالحة لقياس ما وضعت له.

ثبات الاستبيان

يقول "فان دالين" عن ثبات الاختبار: "يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت نفس الشروط" (محمد صبحي حسنين، ص 192)

ولكي نتأكد من صحة واستقرار نتائج الدراسة التي نحن بصدد القيام بها، قمت بتطبيق أداة الدراسة (الاستبيان) على عينة للمختبرين، وبعد أسبوع قمنا بإعادة تقديم نفس الأداة لنفس العينة للتأكد من ثبات الاختبار.

طريقة التحليل الإحصائي

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمت بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكن الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة... الخ (محمد السيد ، ص74) ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية ولغرض معالجة وتفسير نتائج الدراسة البحثية من خلال نتائج الفروض الإحصائية، ارتأينا إلى استعمال الوسائل الإحصائية المخصصة لذلك والمتمثلة في: (عبد الجبار توفيق البياتي، ص100)

المتوسط الحسابي

وهو عبارة عن حاصل جمع مفردات قيم مجتمع البحث مقسوما على عددها ، معادلته

كالتالي

$$= \sum \frac{x_i}{N}$$

معامل بيرسن

الانحراف المعياري

يعد أحد أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة، يعرف الانحراف المعياري بالجزر التربيعي الموجب للتباين بمعنى أنه مقياس لمعدل مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي، بحيث تربع هذه الانحرافات وتجمع وتقسم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجزر التربيعي. ويحسب باستخدام المعادلة التالية:

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum(d_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

اختبار T ستودنت

حساب T ستودنت T_{cal} عند مستوى الدلالة α

$$T = \bar{d} / \frac{S_d}{\sqrt{n}}$$

مقارنة T_{cal} المحسوبة مع القيمة المجدولة T_{th}

مجالات الدراسة

المجال الجغرافي: انطلاقا من موضوع الدراسة كان اختيار المكان مجموعة من الجامعات والثنويات لولايات الشرق الجزائري
المجال الزمني: اجري هذا البحث في الفترة الممتدة من 01 اكتوبر إلى غاية 30 جوان 2017.

عرض وتحليل نتائج الدراسة

عرض ومناقشة نتائج استبيان للتحقق من الفرضية الاولى

التي تنص على أنه " توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية". كما هو موضح بالجدول

جدول رقم (1) يوضح الفروق في مستوى الاتجاهات

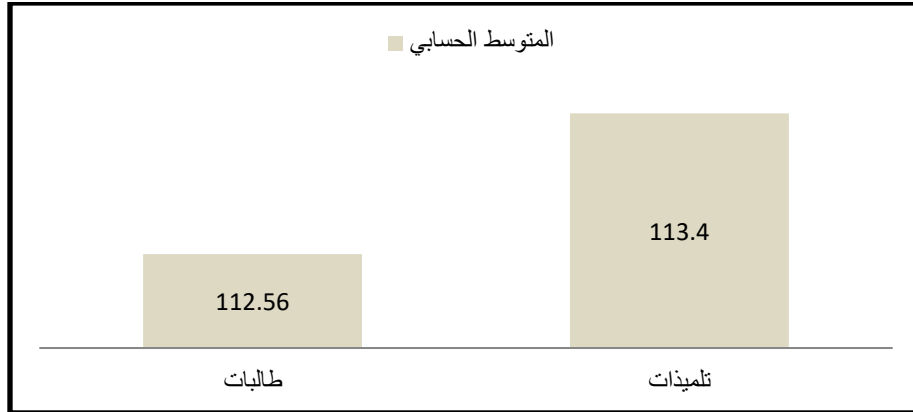
نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين التلميذات والطالبات.

التقدير	التلميذات	الطالبات
---------	-----------	----------

غير دالة احصائيا	113.40	112.56	المتوسط الحسابي \bar{X}
	17.85	13.24	الانحراف المعياري S_d
	178		درجة الحرية d_f
	0.05		مستوى الدلالة α
	-0.36		T_{cal} ستودنت
	1.97		T_{tab} ستودنت

تفسير النتائج

انطلاقاً من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية حيث كانت قيمة (t) المحسوبة هي (-0.36) اقل من قيمة (t) الجدولية (1.97) وهذا عند درجة حرية (178) ودرجة دلالة (0.05).



الشكل رقم (1) يمثل المتوسطات الحسابية لكل من الطالبات

و التلميذات في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية يتبين كذلك من خلال الشكل رقم (1) و الجدول رقم (1) أن قيمة المتوسط الحسابي لدى طالبات الجامعة هو (112.56) بانحراف معياري يقدر بـ (13.24) متقاربة جدا مع المتوسط الحسابي الذي سجلناه لدى تلميذات المرحلة الثانوية الذي يقدر بـ (113.40) بانحراف معياري (17.85)، وهذا ما يؤكد النتائج المتوصل اليها سابقا بالرغم من أنها أعلى قليلا لدى تلميذات المرحلة الثانوية.

عرض ومناقشة نتائج استبيان للتحقق من الفرضية الجزئية الثانية

والتي تنص على انه " توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تأكيد الذات البدنية بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية". كما هو موضح بالجدول

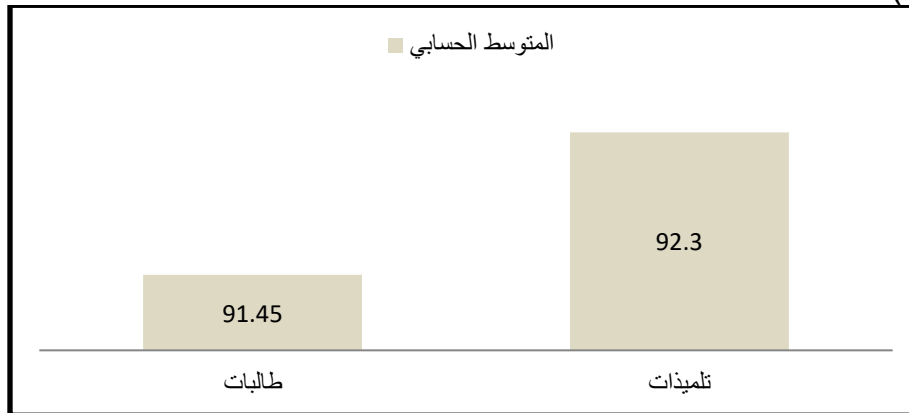
جدول (2) يوضح الفروق في مستوى تأكيد الذات البدنية بين الطالبات و التلميذات.

التقدير	التلميذات	الطالبات	المتوسط الحسابي \bar{X}
غير دالة احصائيا	92.30	91.45	

	8.83	7.64	الانحراف المعياري Sd
	178		درجة الحرية df
	0.05		مستوى الدلالة α
	- 0.68		Tcal ستيودنت
	1.97		Ttab ستيودنت

تفسير النتائج

انطلاقاً من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائية في مستوى الذات البدنية بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية، حيث كانت قيمة t المحسوبة هي (-0.685) اقل من قيمة t الجدولية (1.9734) وهذا عند درجة حرية (178) ودرجة دلالة (0.05).



الشكل رقم (2) يبين المتوسطات الحسابية لكل من الطالبات و التلميذات في مستوى تأكيد الذات البدنية

كما يتبين كذلك من خلال الشكل رقم (2) و الجدول رقم (2) أن قيمة المتوسط الحسابي لدى طالبات الجامعة هو (91.45) بانحراف معياري يقدر بـ (7.64) متقاربة جداً مع المتوسط الحسابي الذي سجلناه لدى تلميذات المرحلة الثانوية الذي يقدر بـ (92.30) بانحراف معياري (8.83)، وهذا ما يؤكد النتائج المتوصل إليها سابقاً بالرغم من أنها أعلى قليلاً لدى تلميذات المرحلة الثانوية.

عرض ومناقشة نتائج استبيان للتحقق من الفرضية الجزئية الثالثة

التي تنص على أنه "توجد فروق دالة احصائية في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة". كما هو موضح بالجدول

جدول رقم (3) يوضح الفروق في مستوى الاتجاهات نحو

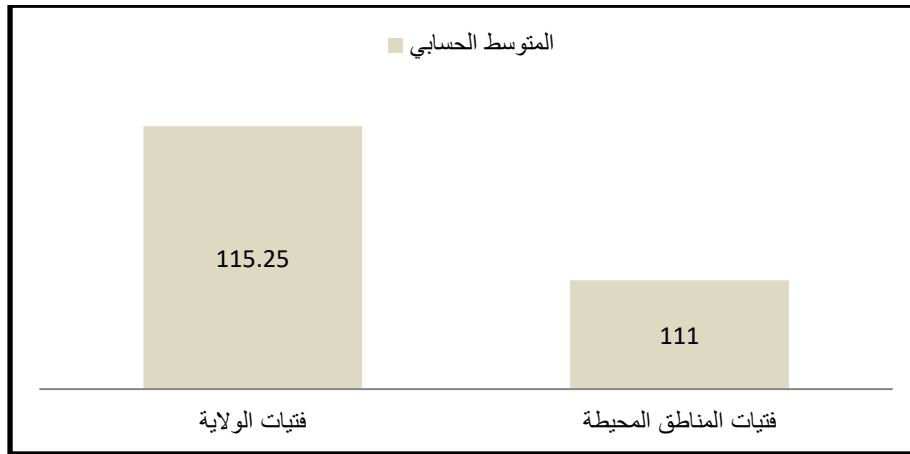
ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين فتيات مركز الولايات و المناطق المحيطة.

التقدير	فتيات المناطق المحيطة	فتيات الولاية	المتوسط الحسابي \bar{X}
غير دالة احصائية	111	115.25	المتوسط الحسابي \bar{X}
	17.39	13.29	الانحراف المعياري Sd

	178	درجة الحرية df
	0.05	مستوى الدلالة α
	1.83	Tcal ستبوندت
	1.97	Ttab ستبوندت

تفسير النتائج

انطلاقاً من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة هي (1.826) اقل من قيمة (t) الجدولية (1.9734) وهذا عند درجة حرية (178) ومستوى دلالة (0.05).



الشكل رقم (3) أعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لكل

من فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية

كما يتبين كذلك من خلال الشكل رقم (3) و الجدول رقم (3) أن قيمة المتوسط الحسابي لدى فتيات الولاية هو (115.25) بانحراف معياري يقدر بـ (13.29) متقاربة جداً مع المتوسط الحسابي الذي سجلناه لدى فتيات المناطق المحيطة الذي يقدر بـ (111) بانحراف معياري (17.39)، وهذا ما يؤكد النتائج المتوصل إليها سابقاً بالرغم من أنها أعلى قليلاً لدى فتيات المناطق المحيطة.

عرض ومناقشة نتائج استبيان للتحقق من الفرضية الجزئية الرابعة:

التي تنص على أنه "توجد فروق دالة احصائياً بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة في مستوى تأكيد الذات البدنية". كما هو موضح بالجدول

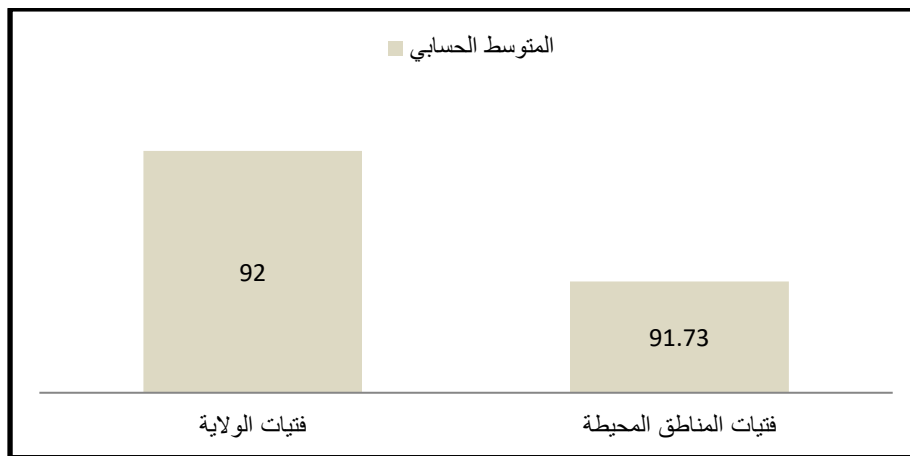
جدول رقم (4) يوضح الفروق في مستوى تأكيد الذات البدنية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة.

التقدير	فتيات المناطق المحيطة	فتيات الولاية	
غير دالة احصائياً	91.73	92.03	المتوسط الحسابي \bar{X}
	7.56	9.01	الانحراف المعياري

		Sd
	178	درجة الحرية df
	0.05	مستوى الدلالة α
	0.24	ستيوذنت Tcal
	1.97	ستيوذنت Ttab

تفسير النتائج

انطلاقاً من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائياً في مستوى تأكيد الذات البدنية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة هي (0.240) اقل من قيمة (t) الجدولية (1.9734) وهذا عند درجة حرية (178) و مستوى دلالة (0.05).



الشكل رقم (4) اعمدة بيانية تبين المتوسطات الحسابية لكل

من فتيات مركز الولاية والمناطق المحيطة في مستوى تأكيد الذات البدنية

كما يتبين كذلك من خلال الشكل رقم (4) و الجدول رقم (4) أن قيمة المتوسط الحسابي لدى فتيات الولاية هو (92.03) بانحراف معياري يقدر بـ (9.01) متقاربة جداً مع المتوسط الحسابي الذي سجلناه لدى فتيات المناطق المحيطة الذي يقدر بـ (91.73) بانحراف معياري (7.56) وهذا ما يؤكد النتائج المتوصل إليها سابقاً بالرغم من أنها أعلى قليلاً لدى فتيات الولاية. عرض ومناقشة النتائج للتحقق من الفرضية الجزئية الخامسة: التي تنص على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و تأكيد الذات البدنية

جدول رقم (5) استخدام معامل بيرسن P لتوضيح العلاقة بين الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و تأكيد الذات البدنية

التقدير	تاكيد الذات البدنية	الاتجاهات	
	91.88	12.98	المتوسط الحسابي \bar{X}
	8.25	15.86	الانحراف المعياري Sd
دالة احصائياً		180	عدد العينة

	0.01	مستوى الدلالة α
	0.208	Pcal
	0.192	Ptab

تفسير النتائج

من خلال الجدول السابق نلاحظ ان قيمة (P) المحسوبة (0.208) اكبر من قيمة P الجدولية (0.192) و ذلك عند مستوى دلالة يقدر بـ (0.01) و بالتالي هناك علاقة ارتباطية موجبة و دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و الذات البدنية لدى عينة الدراسة إلا ان هذه العلاقة كانت ضعيفة .

مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

توجد فروق دالة احصائيا بين اتجاهات طالبات الجامعة و تلميذات المرحلة الثانوية نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.

انطلاقا من النتائج الموضحة في الجدول (1) يتضح أنه لا توجد فروق بين اتجاهات طالبات الجامعة و تلميذات المرحلة الثانوية نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية. و انطلاقا من دراسة الدليمي حامد سليمان أحمد سنة 2002 و التي توصلت الى وجود اتجاهات ايجابية نحو الانشطة البدنية و الرياضية لدى طلبة جامعة ، و عدم وجود أي فروق في اتجاهات الطلبة بين الكليات العلمية و الانسانية في كافة الابعاد.

كما ان تلميذات المرحلة الثانوية كما ذكر محمد حسن علاوي على انه "يتكون لدى الفرد في هذه المرحلة ميل خاص نحو نوع معين من الانشطة البدنية و الرياضية يثير اهتمامه و يسعى الى ممارسته، وينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد، أو قد ينشأ بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط". (محمد حسن علاوي، ص38) فالإتجاه نحو الانشطة البدنية و الرياضية قد ينشأ عن الاحتكاك بفئة رياضية، أو نتيجة للارغبة في التكيف مع الصدى العالمي للرياضة، أو نتيجة دوافع نفسية و ذاتية تختلف مناحيها. فالتقارب في النسب يؤكد على تقارب دوافع الانشطة البدنية و الرياضية في كل من المرحلتين الثانوية و الجامعية لدى الجنس الانثوي.

واستنادا الى هذه النتائج يمكننا قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق بين اتجاهات طالبات الجامعة و تلميذات المرحلة الثانوية نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية، و نرفض الفرضية البديلة القائلة بعكس ذلك.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

توجد فروق بين طالبات الجامعة و تلميذات الثانوية في مستوى تأكيد الذات البدنية.

انطلاقا من النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) أعلاه يتضح لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا بين طالبات الجامعة و تلميذات الثانوية في مستوى تأكيد الذات البدنية، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة هي (-0.685) وهذا عند درجة حرية (178) ودرجة دلالة (0.05). وهذا ما يتطابق مع دراسة فيشر و بركلي سنة 2007 التي اظهرت أن زيادة حجم الانشطة البدنية و الرياضية كان له تأثير ايجابي على زيادة ادراك الذات في المجالين الاجتماعي و الرياضي ولم يكن له تأثير على الجانب المدرسي، وقد تمت مقارنة نتائج الذين تم زيادة مستوى الانشطة البدنية و الرياضية عندهم مع الذين لم يتم تغيير حجم مستوى نشاطهم حيث كان هناك ارتفاع أو زيادة في ادراك الذات البدنية و الرياضية لصالح الاناث اللواتي زاد عدد ساعات نشاطهن في الاسبوع عن 5سا أو أكثر. وقد اثبتت الدراسة ان الاناث في المرحلة الثانوية لهم مفهوم ذات للمظهر البدني مرتفع قليلا عن

طالبات الجامعة ويمكن ارجاع ذلك الى كون مرحلة المراهقة يتمركز فيها تفكير و اهتمامات الفرد المراهق حول جسمه و مظهره الخارجي وباعتبار الجانب البدني هو الموضوع المباشر للرياضة فان تأثير هذه الاخيرة على مفهوم الذات بصفة عامة و مفهوم الذات البدنية بصفة خاصة كبير جدا، اما في المرحلة الجامعية فيكون الانضمام الى المشاركة في الانشطة البدنية و الرياضية لتحقيق أهداف ترويحوية ولملأ اوقات الفراغ و الحفاظ على الجمالية في المظهر الخارجي على وجه الخصوص.

واستنادا الى هذه النتائج يمكننا قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق بين طالبات الجامعة وتلميذات الثانوية في مستوى تأكيد الذات البدنية، ونرفض الفرضية البديلة القائلة بعكس ذلك.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة".

أثبتت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة هي (1.826) وهذا عند درجة حرية (178) ودرجة دلالة (0.05)، يتبين كذلك من خلال الشكل رقم (3) و الجدول رقم (3) أن قيمة المتوسط الحسابي لدى فتيات الولاية هو (115.25) بانحراف معياري يقدر بـ (13.29) متقاربة جدا مع المتوسط الحسابي الذي سجلناه لدى فتيات المناطق المحيطة الذي يقدر بـ (111) بانحراف معياري (17.39)، وهذا ما يؤكد النتائج المتوصل اليها سابقا بالرغم من أنها أعلى قليلا لدى فتيات المناطق المحيطة. وهذا يعني أن فتيات كل من المنطقتين السابقتي الذكر لا يختلفن في اقبالهن على ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية لتحقيق حاجتهن، من متعة وانتماء للجماعة و الحاجة الى اثبات ذواتهن و التقبل النفسي و الاجتماعي بالاعتماد على اللياقة البدنية، و الميول الرياضية عن طريق ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية ، فبالرغم من ارتباط هذه الاخيرة بثقافة المجتمع وكذلك بحكم العادات و التقاليد و القيم الاجتماعية السائدة فان المجتمع الجزائري يصنف ضمن المجتمعات الاسلامية المحافظة ويتجلى ذلك في عدم سماح بعض أسر الفتاة بممارسة النشاطات الرياضية لاعتبارها مضيعة للوقت، ونظرا للانتشار الكبير للرياضة فان الميل الى مشاهدتها قد زاد مع الرغبة في التقليد و الاقتداء بالأبطال وبالتالي الاقبال على بعض الانشطة البدنية و الرياضية. وهذه النتائج المتوصل اليها تتعارض مع ما توصل اليه يحيياوي السعيد سنة 2001 تحت عنوان "دوافع ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الاساسي الجزائري" حيث كانت النتائج تقضي بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين تلاميذ المناطق المحيطة و مركز الولاية في دوافع ممارستهم للنشاط الرياضي خلال حصة التربية البدنية و الرياضية، أما فيما يخص اناث مركز الولاية و المناطق المحيطة فتوجد فروق ذات دلالة احصائية في كل من دوافع التشجيع الخارجي و دوافع التفوق الرياضي لصالح اناث مركز الولاية، وعليه تتشابه اناث المناطق المحيطة و مركز الولاية في الابعاد المتبقية. وتدعم هذه النتائج بما توصل اليه مراد خليل سنة 2012 تحت عنوان "دوافع تلاميذ الطور الثانوي (16-18 سنة) نحو ممارسة التربية البدنية و الرياضية" (دراسة مقارنة بين تلاميذ مركز الولاية و تلاميذ المناطق المحيطة بولاية بسكرة) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تلميذات المناطق المحيطة و مركز الولاية فيما أظهرت فروق جوهرية لصالح اناث مركز الولاية مقارنة بزميلاتهن في المناطق المحيطة في دوافع ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية من أجل تحقيق دوافع التشجيع الخارجي دوافع التفوق الرياضي.

واستنادا الى هذه النتائج يمكننا قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين فتيات مركز الولاية والمناطق المحيطة، ونرفض الفرضية البديلة القائلة بعكس ذلك.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

توجد فروق في مستوى تأكيد الذات البدنية بين فتيات مركز الولاية و فتيات المناطق المحيطة".

انطلاقا من النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح لنا أنه لا توجد فروق دالة احصائيا في مستوى تأكيد الذات البدنية بين فتيات مركز الولاية و فتيات المناطق المحيطة، حيث كانت قيمة (t) المحسوبة هي (0.240) وهذا عند درجة حرية (178) ودرجة دلالة (0.05).

يتبين كذلك من خلال الشكل رقم (4) و الجدول رقم (4) أن قيمة المتوسط الحسابي لدى فتيات الولاية هو (92.03) بانحراف معياري يقدر بـ (9.01) متقاربة جدا مع المتوسط الحسابي الذي سجلناه لدى فتيات المناطق المحيطة الذي يقدر بـ (91.73) بانحراف معياري (7.56)، وهذا ما يؤكد النتائج المتوصل اليها سابقا بالرغم من أنها أعلى قليلا لدى فتيات الولاية. وهذا يؤكد الدور الايجابي للممارسة الرياضية في زيادة مستوى تقدير الذات بواسطة التمرينات البدنية، كما تثبت النتائج المتوصل اليها أن الفتاة الجزائرية تتميز بنوع من الحرية التي تشعرها بالثقة في اختياراتها التي تشعرها بنوع من الامن النفسي مما يساعد على زيادة تقديرها لذاتها لاسيما البدنية منها، وهذه النتائج تتفق مع ما توصل اليه سونسترويم سنة 1995 التي تؤكد على وجود علاقة ايجابية بين ممارسة التمرينات ومفهوم الذات الجسمية وقد ايدت هذه النتيجة الادبيات النفسية و التربوية فالتقييم المرتفع للذات يتأسس على مدى الكفاءة و الانجاز الذي يحققه الافراد في ميادين الحياة، وهذا ما يؤكد العالم بارلاباس حيث صنف الرياضة كنوع من أنواع اللعب المميزة التي توحد الجسم مع العقل كما يرى أن الرياضة تربية حركية نفسية و حركية اجتماعية. (أسامة راتب كامل، ص40)

فالنظرة الى الانشطة البدنية و الرياضية تختلف باختلاف المناطق و القيم الاجتماعية والثقافية للمجتمع، حيث نرى أن وعي فتيات مركز الولاية اللواتي يبدين اهتمام أكبر بالرغبة في عرض و ابراز قدراتهن البدنية في اطار الانخراط و المشاركة في التظاهرات الرياضية و الانشطة البدنية و الرياضية أكبر من وعي فتيات المناطق المحيطة اللواتي يرين الرياضة وسيلة ترفيهية تساعد على ملأ الفراغ في مقابل ادراك فتيات مركز الولاية لقيمتها الصحية و يعتبرنها وسيلة لتأكيد ذواتهن البدنية ويأتي هذا نتيجة لاحتضان مكان السكن لأحداث رياضية أو احتكاكهن بمتقنين رياضيين، كما أن بروز أبطال من ذات الولاية يكون بمثابة محفز يزيد من طموح الفتيات و رغبتهن لتحقيق النجاح من خلال المحاكاة في الاختيارات في مقابل نقص هذا الطموح لدى فتيات المناطق المحيطة وقد يكون هذا بسبب غياب المنشآت الرياضية أو نقص المحفزات أو الثقة بالنفس بدرجة ضعيفة نسبيا استنادا الى تقارب الفارق بين فتيات المناطق المحيطة و مركز الولاية في قدرتهن على تأكيد ذواتهن البدنية انطلاقا من الانشطة البدنية .

واستنادا الى هذه النتائج يمكننا قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مستوى تأكيد الذات البدنية بين فتيات مركز الولاية و فتيات المناطق المحيطة، ونرفض الفرضية البديلة القائلة بعكس ذلك.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية وتأكيد الذات البدنية".

يتضح من خلال النتائج ان هناك علاقة ارتباطية موجبة ضعيفة بين اتجاهات الفتيات الممارسات للأنشطة البدنية و الرياضية و تأكيد الذات البدنية على مستوى ولاية سوق أهراس الممثلة في عينة الدراسة حيث تم اثبات الدلالة الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة وذلك بتطبيق معامل الارتباط بيرسون و لقد توصلت بعض الدراسات من بينها الدراسة التي قام بها الطالب حشايشي عبد الوهاب عنوان " ادراك صورة الجسم وعلاقتها بتكوين الاتجاهات النفسية نحو الأنشطة البدنية و الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" و التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين ادراك المراهق لصورة الجسم و أبعادها و تكوين الاتجاهات النفسية نحو الأنشطة البدنية و الرياضية .

كما يتضح من خلال هذه العلاقة و نوعها أنه كلما كانت الدرجات مرتفعة على مقياس الاتجاهات اثر ذلك على تأكيد الذات البدنية لدى الفتيات، حيث بينت الدراسات النظرية أن للاسرة و جماعة الاقران و كذا المحيط المدرسي و الاجتماعي دور هام في تكوين الاتجاهات نحو مختلف الموضوعات، وكل هذا متوقف على درجة النضج الجسمي و العضوي، وهذا ما أثبتته الدراسة التي قام بها صحراوي مراد سنة 1998 التي هدفت الى التعرف على "علاقة المعاملة الوالدية و مستواهم التعليمي باتجاهات الابناء نحو ت ب ر" حيث توصل الباحث الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين توفر جو من المعاملة يتميز بالتقبل من الوالدين و الشعور بالأمان ازاء هما و الاندماج معهم في التوجه نحو الأنشطة البدنية و الرياضية. كما أن لصورة الجسم و المظهر الخارجي تأثير كبير على توجه الفتيات نحو ممارسة الرياضة للحفاظ على البنية الجمالية للجسم و صحة البدن ويكون ذلك بالاشتراك في النوادي الرياضية و الفرق المدرسية التي تجعل من الفتاة قادرة على اثبات ذاتها و قدراتها البدنية في هذا النوع من الأنشطة. ذلك أن قبول الشخص من قبل أقرانه يتطلب منه أن لا يختلف كثيرا عنهم في مظهره الجسمي وفي قدراته البدنية و امكاناته العضلية. و انطلاقا مما توصلنا اليه في دراستنا فإننا نستطيع قبول الفرضية البديلة القائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية و تأكيد الذات البدنية، و بذلك فإننا نرفض الفرضية الصفرية التي تنفي ذلك.

الاستنتاجات

توصلنا من خلال الدراسة التي قمنا بها الى وجود علاقة ارتباطية ايجابية ضعيفة بين اتجاهات الفتيات نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و تأكيد الذات البدنية و ذلك من خلال النتائج التي اسفرت عن عدم وجود فروق بين اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية و طالبات الجامعة نحو ممارسة الرياضة و كذا غياب الفروق بين التلميذات و الطالبات في مستوى تأكيد الذات البدنية.

كما بينت النتائج أنه لا توجد فروق في مستوى الاتجاهات نحو ممارسة الأنشطة البدنية بين فتيات مركز الولاية و المناطق المحيطة. و كذلك في مستوى تأكيد الذات البدنية.

التوصيات و الاقتراحات

من خلال هذا البحث ارتأينا اعطاء بعض التوصيات التي نراها ضرورية من أجل تنشيط الرياضة النسوية في الجزائر، وذلك انطلاقا من زيادة اتجاهاتهن نحو ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية التي تساعد الفتاة على تأكيد أحد جوانب شخصيتها ألا وهي الذات البدنية التي تبرز قدرتها على تحقيق الوجود و الانجاز و هذا من خلال:

- الاهتمام بالفتيات الممارسات للرياضة من خلال توسيع قاعدة التعاون بين اساتذة التربية البدنية و الرياضية سواء في المرحلة الثانوية أو المسؤولين عن النشاطات الثقافية و الرياضية في الجامعات من خلال زيادة المشاركات في الاحداث الرياضية و نشر الوعي الثقافي بأهمية هذا النشاط.

- وضع قوانين واضحة و لوائح داخلية تعطي المرأة حقها في المجال الرياضي بمساحة أكبر في مراكز القيادة بالمؤسسات الرياضية تدريبا و تحكيما و ادارة.
- محاولة توفير بنية تحتية كالصالات الرياضية المغلقة لتوفير اماكن مناسبة للممارسة الرياضية النسوية و الاخذ بعين الاعتبار قيم و طبيعة المجتمع.
- حث الاندية الرياضية على تشكيل فرق رياضية نسوية في معظم الالعاب الرياضية الفردية منها و الجماعية وفق ما يتناسب مع عادات و قيم المجتمع.
- اقامة ملتقيات و ندوات و محاضرات لدراسة واقع و اليات تطوير الرياضة النسوية .
- تشكيل أندية و تأسيس جمعيات كجمعية ترقية و تطوير الرياضة النسوية التابعة للجزائر الوسطى التي تهتم بالاناث بمختلف اعمارهن و مستوياتهن والتي تقوم تحت شعار " الجمعية اطار لكل امرأة جزائرية تريد تطوير كفاءاتها المهنية، سواء في عالم الشغل أو الدراسة، أو الرياضة و تكون ممارستها لهذه النشاطات بدون مقابل" كما أنها تعمل على دعم الرياضة المدرسية.
- الاهتمام بتدعيم مفهوم الذات البدنية لدى الفتيات و ذلك من خلال الاهتمام و الاستفادة من العوامل المساعدة على تأكيدها كتنمية الاتجاه نحو الممارسة الرياضية.
- الارتقاء بمستوى الثقافة و الوعي الرياضي بقيمة المشاركة النسوية في الانشطة الرياضية و إبراز قدراتها البدنية.
- الاهتمام بالجانب التثقيفي للتوعية بأهمية ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بالنسبة للمرأة على وجه الخصوص من خلال التعريف بأبطال الرياضة و أصولهم و إتاحة الفرص للمشاركة في الدورات الرياضية سواء المدرسية منها أو الجامعية لاكتشاف المواهب و فتح مجال لتغيير نظرة المجتمع للمرأة و قدرتها في تحقيق الانجاز.

إشكالات و تساؤلات مستقبلية

لقد توصلنا من خلال دراستنا الى جملة من التساؤلات التي من شأنها رفع الستار عن توجهات الفتاة الجزائرية نحو ممارسة الانشطة البدنية و علاقتها بتأكيد الذات البدنية و نلخص أهمها فيما يلي:

- هل هناك عوامل أخرى تؤثر في اتجاهات الفتيات نحو ممارسة الانشطة البدنية والرياضية؟
- ما هي نظرة المجتمع للفتاة الممارسة للأنشطة البدنية و الرياضية؟
- ما هي المعالجة الدينية الصحيحة بالنسبة لممارسة الفتاة للأنشطة البدنية و الرياضية وكيف يمكن وضع أطر شرعية لها؟
- كيف يمكن دعم الذات البدنية للفتاة و اكسابها الثقة في اختياراتها الرياضية؟

المراجع

- (1) ابراهيم و اخرون: الدراسة العلمية للسلوك الاجتماعي، ط3، دار النهضة العربية، 1961.
- (2) أبو العلا احمد عبد الفتاح و احمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 1993.
- (3) أبو النيل محمود: علم النفس الاجتماعي (دراسات عربية و عالمية)، ط7، دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت، 1990.
- (4) أحمد البسطويسي: أسس و نظريات الحركة، ط2، مركز التمييز لعلوم الادارة و الحاسب، مصر، 1996.

٥) احمد امين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي(المفاهيم و التطبيقات)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.

٦) احمد زكي صالح: علم النفس التربوي، ط14، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1992.

٧) احمد محمد الزغبى: أسس علم النفس الاجتماعي، دار الحكمة، صنعاء، 1994.

٨) احمد يحيى الرزق: علم النفس، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2006.

٩) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

١٠) أسامة كامل راتب: رياضة المشي(مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية)، دار الفكر العربي، مصر، 1998.

١١) أسامة رياض: رياضة المعاقين، ط1، دار الفكر العربي للنشر، مصر، 2006.

١٢) أسامة راتب كامل: النمو الحركي، دار الفكر العربي، مصر، 1999.

المذكرات و الاطروحات

١٣) ابراهيم قشقوش: رسالة دكتوراه تحت عنوان "دراسة للتطلع بين الشباب الجامعي في علاقته بمفهوم الذات"، كلية التربية، جامعة عين الشمس، مصر، 1974.

١٤) بليول موسى: مذكرة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان "اتجاهات بعض الانماط الجسمية نحو ادراك الذات البدنية قي حصة التربية البدنية و الرياضية"، معهد سيدي عبد الله، 2009/2008

١٥) جلال جمال: مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في منهجية الرياضة، أعمال العنف و الشغب في الملاعب الجامعية، الجزائر، 1990.

١٦) حاشي بلخير: مذكرة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية(تخصص ارشاد نفسي ورياضي)بعنوان " اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية"،جامعة الجزائر، 200/2007

المراجع باللغة الاجنبية:

17) Andrée Lamoureux, recherche et méthodologie en science humaine, Edition Etudes vivantes, Québec, 1995.

18) B- Gillet série "que sais- je" ? Histoire du sport édition le point des connaissances actuel, Paris, 1968.

19) Burth, R, Le développement Social de L'enfant, ed, Mardaga, 1980.

20) C.A Oglisby: Le sport et la femme du mythe a la réalité edition vigot, Paris , Septembre 1982.