

## اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بورسعيد وفقاً لبعض المتغيرات

أ.م.د. رضا عبد الحميد عامر

استاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويج  
بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

م.د. محمد أحمد عبد السلام

مدرس بقسم الإدارة الرياضية والترويج  
بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد

### ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على دلالة الفروق بين اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بورسعيد وفقاً لبعض المتغيرات (المرحلة السنوية - الممارسة الرياضية)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة طبقية عشوائية من الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بمحافظة بورسعيد والتي بلغ عددها (٣١٤)، واستخدم الباحثان مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع من إعداد محمد الحماحمي كأداة لجمع البيانات، وقد أسفرت أهم النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث من الممارسات غير الممارسات للمراحل العمرية الثلاثة و العينة ككل على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح عينة الممارسات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث من الممارسات وغير الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة العمرية على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع ولصالح العينة (من ١٨ - أقل من ٢٥ سنة)، وقد أوصى الباحثان بضرورة التنسيق بين جميع المؤسسات والهيئات المسئولة عن الرياضة بمحافظة بورسعيد للعمل على نشر ثقافة وفلسفة الرياضة للجميع للمرأة وأهمية ممارسة أنشطتها في جميع مراحل حياتها، ضرورة عقد الندوات والمؤتمرات واللقاءات و تنظيم بعض الحملات لتوعية المرأة بحقها الذي كفلها إياه الدستور بأهمية ممارستها للرياضة لمواجهة ضغوط وأعباء ومتطلبات الحياة المعاصرة و التعرف على مخاطر البدانة والأمراض الناتجة عن نقص الحركة.

### المقدمة

تعتبر الرياضة للجميع ظاهرة اجتماعية تتأثر بفلسفة المجتمع والمناخ الاقتصادي، وكذلك بالكيفية التي يقضي بها جميع أفراد المجتمع حياتهم، كما أنها لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمتها، ولا يستطيع أي نظام آخر أن يقدم هذا الدور الهام الذي يتلخص في التنشئة الاجتماعية للفرد من خلال تطبيع أفراد المجتمع بمختلف فئاته على ممارسة الرياضة، مما تساعد على بناء وإعداد فرد يتمتع باللياقة البدنية والصحة الجيدة إلى جانب الرقي بالمجتمع وزيادة فاعليته الإنتاجية.

و يوضح محمد الحماحي (١٩٨٥م) أن من أهداف ممارسة الرياضة للجميع الترويج وتنمية الحالة البدنية للممارسين لأوجه نشاطاتها وفقاً لما تسمح به قدراتهم و في حدود عوامل الأمن و السلامة. (١١ : ٦٥)

كما يرى محمد الحماحي (١٩٩٧م) أن مفهوم الرياضة للجميع يشير إلى "كونها ظاهرة اجتماعية معاصرة تهتم بالناحية البدنية والصحية للفرد وتتيح فرص عديدة وفقاً لميوله دون وضع أي اعتبارات للجنس أو السن أو الديانة أو المستوى التعليمي أو المستوى المهاري أو المستوى الاقتصادي أو المستوى الاجتماعي أو المستوى الثقافي بهدف تحقيق حياة أفضل لهؤلاء الأفراد . (١٢ : ٢٤)

ويشير كل من كمال درويش ، محمد الحماحي (١٩٨٦م) إلى أن الرياضة للجميع وسيلة ضرورية لتجديد حيوية ونشاط الفرد وذلك لإشباع حاجاته البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية والروحية، بحيث لا يطغي وقت ممارسة مناشط الرياضة للجميع علي أوقات العمل في حياة الفرد . (٨ : ٢٣١)

ويؤكد محمد الحماحي (٢٠١٥م) نقلا عن فرانكو أنيشيني Franco Anichini (١٩٨٥م) أن زيادة الطلب على الرياضة للجميع انتشرت في الدول المتقدمة نتيجة للتغيرات التي حدثت في الحياة العصرية و أن تلك المتغيرات تمثلت في ( التطور الاجتماعي - الآثار السلبية الناتجة عن التقدم العلمي والتي - زيادة وقت الفراغ - الرغبة في زيادة معدلات الإنتاج- الرغبة في التغلب على التوتر النفسي والعصبي). (١٣ : ١)

ويرى محمد الحماحي وآخرون (٢٠٠١م) أن الرياضة للجميع قد أصبحت تشكل في كل دولة من دول العالم شكلاً للترويج المفضل لدى الأفراد في جميع المراحل العمرية، كما أصبحت تمثل في المجتمع المعاصر نطاقاً تربوياً واجتماعياً يهدف إلى تنمية المواطنين والمجتمع، وذلك لدورها الحيوي في تحقيق مستوى أفضل للممارسين لأوجه نشاطاتها في مجالات اللياقة البدنية وتطوير الصحة وتحقيق السعادة وتأخير أعراض ومظاهر الشيخوخة إلى جانب الارتقاء بالمجتمع وزيادة فاعلية إنتاجه. (١٤ : ١٤٧)

ويشير محمد الحماحي (٢٠١٥م) أن تدعيم الاتجاهات نحو الرياضة للجميع قد أصبح ضرورة ومطلباً تربوياً واجتماعياً، وذلك بغرض التغلب على العديد من المشكلات الناتجة عن عدم استثمار أوقات الفراغ، وبغرض الحفاظ على اللياقة البدنية وتمييزها من أجل التمتع بالصحة، يتطلب هذا مراعاة : تعريف الأفراد بماهية وأهمية ممارسة أوجه النشاط الرياضة للجميع في أوقات الفراغ ، التوجيه إلى نوع النشاط المناسب للميول والاستعدادات واستثارة دافعتهم لممارسة أوجه أنشطة الرياضة للجميع (١٣ : ٣)

ويعرف حامد زهران (٢٠٠٣م) الاتجاه بأنه " استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات أو مواقف أو رموز في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة ". (٥:١٣٩)

ويرى كل من كمال درويش ، محمد الحماحي (٢٠٠٧م) أن معرفة الاتجاه تعد الوسيلة المساعدة في التنبؤ بآراء الفرد في موقف معين عن طريق الاتجاه النفسي فهو مفهوم يستدل عليه وليس تصرفاً يرى بشكل مباشر ويشير إلى التنظيم الذي يزودنا بمعلومات عن الفرد من حيث السلوك والانفعالات التي تأخذ طابع القبول أو الرفض. (٩: ١٩)

ويرى بلال بدوي (٢٠١٤م) أن الاتجاهات مكتسبة و متعلمة وتتمثل في ثبات نسبي من خلال احتكاك الفرد ببيئته ومجتمعه ، فالاتجاهات النفسية تعتبر أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية و أيضا من أهم دوافع السلوك التي تؤدي دوراً أساسياً في ضبطه و توجيهه. (٤: ٢)

ويشير كل من محمد سعيد ، محمد أمين (٢٠١٤م) أن الاتجاه نحو الرياضة للجميع يساعد على العناية باللياقة البدنية واستمرارية النشاط من أجل صحة أفضل، وأن تنمية الاتجاه نحو الرياضة للجميع ضرورة للتغلب على مشكلات التقدم التكنولوجي ومجتمع الآلة كما يعتبر مخرجاً للتغلب على المشكلات النفسية والسلوكية للفرد. (٣: ١٠)

ويوضح أسامة راتب وإبراهيم خليفة (١٩٩٨م) أن من أهم الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية في وقت الفراغ تتحدد فيما يلي: (١: ٢٦، ٢٧)

- التمتع بدرجة أكثر من السعادة والاستمتاع والتحمي والحماس.
- التخلص من التوتر الناتج عن ضغوط الحياة اليومية.
- انخفاض الاكتئاب وزيادة الحيوية ونقص التعب.
- التخلص من بعض نواحي السلوك السلبية مثل التدخين والأكل الزائد والجلوس أمام التليفزيون التي غالباً ما تساهم في حدوث القلق والاكتئاب.
- تعتبر أفضل أسلوب لقضاء وقت الفراغ من أجل صحة بدنية ونفسية أفضل.

ومما سبق يتضح أهمية قياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع، وذلك لأهمية الرياضة للجميع في حياة أفراد المجتمع بشكل عام وخاصة حياة المرأة العصرية، والتي تعد الدافع الرئيسي لسلوك المرأة في مواجهة المواقف المرتبطة بالحياة اليومية، كما أن قياس هذه الاتجاهات يؤدي إلى التعرف على شعور المرأة نحو الرياضة للجميع ، وتسمح هذه القياسات بالتنبؤ بطبيعة سلوك المرأة في جميع مراحلها العمرية ، والتعرف على طبيعة وشدة اتجاهات المرأة نحوها لتحديد مدى ايجابياتها أو سلبياتها الأمر الذي يؤدي إلى وضع تصور لتغيير الاتجاهات السلبية الى ايجابية ودعم الاتجاهات الايجابية من اجل الحفاظ عليها.

## مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثان في قطاع التدريس الجامعي، واحتكاكهما بحكم عملهما بكافة فئات وقطاعات المجتمع لاحظا وجود فهماً خاطئاً للرياضة للجميع ، ولم يتعد المفهوم لدى الغالبية أن الرياضة للجميع عبارة عن " وثب ولعب "، وجهد وعرق متجاهلين الدور الهام الذي تلعبه الرياضة للجميع في صقل شخصية المرأة في جميع جوانبها البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية من خلال ممارسة مناشط الرياضة للجميع وفق أسس علمية، إضافة إلى ذلك ظهرت أهمية الرياضة للجميع في العصر الحديث نظراً لارتباطها بالجانب الصحي والجمالي للمرأة ودورها الإيجابي في الوقاية وعلاج أمراض العصر مثل السكري وضغط الدم وتصلب الشرايين ، والسمنة والاكتئاب والتوتر النفسي والعزلة الاجتماعية وغيرها من الأمراض الناتجة عن نقص الحركة.

وعلى الرغم من تأكيد الدراسات العلمية على أهمية دراسة الاتجاهات إلا أن اغلب هذه الدراسات تطرقت إلى دراسة الاتجاه نحو مناشط الرياضة للجميع والترويج وركزت عيناتها على طلاب الجامعة كدراسة عبد الرحيم ذياب (٢٠٠٤م) (٧)، حمدي السيسي (٢٠١٣م) (٦)، بلال بدوي (٢٠١٤م) (٤)، تشارلز Charles (١٩٩٦م) (١٥)، واطسون Watson, et.al (١٩٩٦م) (١٨)، كما وجد الباحثان أن الدراسات التي تطرقت عيناتها على اتجاهات المرأة كانت نحو الترويج الرياضي كدراسة إيمان غضنفر (٢٠٠٥م) (٣)، إلا أنه وفي حدود علم الباحثان و من خلال ما توصلنا إليه من دراسات و أبحاث سواء كانت عربية أو أجنبية لا توجد دراسة تناولت اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع.

لذا يرى الباحثان أن الدراسة الحالية تتناول الاتجاه نحو الرياضة للجميع الذي يعد عاملاً اجتماعياً هاماً لحياة المرأة وخصوصاً في المجتمع المصري من الفئات اللاتي اعتادوا ممارسة الرياضة في الأندية ، مراكز الشباب ، الأندية الصحية، وأيضاً غير الممارسات للرياضة ، وهذا يتطلب التعرف على طبيعة اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بهدف الاستفادة من نتائج البحث عند التخطيط لأوجه نشاط الرياضة للجميع وتوفير الخدمات الهامة على النحو الذي يرجونه وتوجيهها إلى نوع النشاط المناسب لميولها واستعداداتها وقدراتها وحالتها الصحية والبدنية واستشارة دافعيها لأوجه أنشطة الرياضة للجميع، الأمر الذي دفع الباحثان إلى تناول مشكلة البحث التي تكمن في التعرف على اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع بمحافظة بورسعيد وفقاً للفئات العمرية المختلفة.

## أهداف البحث:

تحدد أهداف البحث في التعرف على:

١- التعرف على اتجاهات المرأة نحو الرياضة للجميع.

٢- المقارنة بين الممارسات وغير الممارسات في أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغيرات ( المرحلة السنوية- الممارسة).

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة البحث من الممارسات و غير الممارسات للمراحل السنوية الثلاثة قيد البحث على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح عينة الممارسات. "

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة البحث ككل من الممارسات و غير الممارسات على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح عينة الممارسات.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة البحث من الممارسات على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير المرحلة السنوية.

٤- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة البحث من غير الممارسات على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير المرحلة السنوية.

#### الدراسات المرتبطة:

- قام بلال بدوي (٢٠١٤م) بدراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات مرتادي الأندية ومراكز الشباب نحو مناشط الرياضة للجميع وفقاً لبعض المتغيرات [ نوع الهيئة (أندية - مراكز شباب)، نوع الجنس ، المرحلة العمرية] ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، وبلغ عدد العينة (٤٣٣) فرداً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية من مرتادي الأندية ومراكز الشباب بمحافظة القاهرة والجيزة ، و استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع كأداة لجمع البيانات من إعداد "محمد الحماحي" ، وقد أشارت النتائج الى وجود فروق دالة إحصائياً بين عينة الأندية وعينة مراكز الشباب في بعد الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع ولصالح عينة الأندية ، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً على جميع أبعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع الجنس والمرحلة العمرية. (٤)
- قام كلا من محمد سعيد ، محمد أمين (٢٠١٤م) بدراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة حلوان نحو الرياضة للجميع، استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لتحقيق هدف البحث، حيث اشتملت عينة الدراسة على (٥٠١) طالبا بالمراحل الدراسية الأربعة وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية، استخدم الباحثان مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع كأداة لجمع البيانات من إعداد "محمد الحماحي" ، وقد توصل الباحثان الى أن الطلاب لديهم اتجاهات ايجابية نحو الأبعاد الأربعة لمقياس الاتجاهات

نحو الرياضة للجميع ، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين الفرق الدراسية الأربعة على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح الفرقة الدراسية الأعلى. (١٠)

• قام حمدي السيسي (٢٠١٣م) بدراسة هدفت إلى التعرف على اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغيرات (نوع الجنس - المرحلة الدراسية)، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، و بلغ حجم العينة (٣٩٥) طالب، طالبة من كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، استخدم الباحث مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع كأداة لجمع البيانات من إعداد "محمد الحماحي" حيث أسفرت أهم النتائج عن أن الطلاب لديهم اتجاهات ايجابية نحو أبعاد المقياس الأربعة كما أوصى الباحث باستحداث أنشطة متنوعة للرياضة للجميع تعمل على استثارة دافعية الطلاب نحو المشاركة. (٦)

• قام دو ميويو DU Mei (٢٠٠٩) بدراسة بعنوان " الآثار المترتبة على ممارسة الأنشطة خلال وقت الفراغ كإستراتيجية تعامل مع ضغوط العمل والرضا الوظيفي لدي الإداريين المترددين على مراكز الرياضة والترويج بهونغ كونغ " ، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على المساهمة النسبية للمشاركة في أنشطة وقت الفراغ كاستراتيجيات المواجهة ضد ضغوط العمل، والإشباع الوظيفي للمشاركين فيها، واستخدم المنهج الوصفي على عينة بلغ قوامها (٢٩٩) فرد، وقد تم استخدام مقياس الرضا عن الحالة الصحية ( آدمز، بنزر، وستينهاردت Adams, Benzer, & Steinhardt, (١٩٩٧م) ، مؤشر الضغط المهني وليامز كوبر Cooper, & Williams (١٩٩٦م) ، واستمارة ممارسة أنشطة وقت الفراغ (غودينوشيبارد Godin & Shephard)(١٩٨٥م) ، و أسفرت أهم النتائج أن العاملين لديهم مستويات معتدلة من الحالة الصحية وضغوط العمل ، يميل أغلب عينة البحث إلى ممارسة الأنشطة خلال وقت الفراغ بهدف الحد من ضغوط العمل . (١٧)

- قامت إيمان غضنفر (٢٠٠٥م) بدراسة استهدفت التعرف على اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لتحقيق هدف الدراسة، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٨٠٠) امرأة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة الشاملة حيث تتراوح أعمارهم من (٣٠-٦٠) سنة من المقيمين في محافظة أسيوط، تم تصنيفهم وفقاً لمتغيرات (السن - التعليم - الحالة الاجتماعية- العمل) ، استخدمت الباحثة مقياس اتجاهات المرأة نحو الترويح الرياضي كأداة لجمع البيانات من إعداد الباحثة، وتوصلت الباحثة إلى معرفة المعوقات التي تحول دون ممارسة المرأة للترويح الرياضي وأن المقياس أصبح صالحاً للاستخدام في المجالات المختلفة التي ترتبط به. (٣)
- قام عبد الرحيم ذياب (٢٠٠٤م) بدراسة هدفت الى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو الرياضة للجميع ، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث واشتملت العينة على (٢٢٠) طالباً وطالبة من كليات جامعة الكويت تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استخدم الباحث مقياس للاتجاهات نحو الرياضة للجميع كأداة لجمع البيانات من إعداد الباحث، وقد أسفرت النتائج أن طلاب جامعة الكويت لديهم اتجاهات ايجابية نحو الرياضة للجميع . (٧)
- قام كاري . ال Curry.L (٢٠٠١م) بدراسة بعنوان " المصادر الترويحية في إنجلترا وويلز " وهدفت الى التعرف على كيفية تحسين إمكانية الوصول إلى المصادر الترويحية في إنجلترا وويلز، وخلصت إلى أن الزيادة في تقديم الخدمات الترويحية لم يصاحبه زيادة في الاستخدام والسبب في ذلك هو التوجه نحو الترويح المنزلي الذي أصبح مركزاً للترويح وأنه لا توجد فعالية في تخصيص المصادر وربما عدم كفايتها، إن أصحاب المهن الراقية مادياً واجتماعياً هم الأكثر استخداماً للخدمات الترويحية. (١٦)
- قام تشارلز Charles (١٩٩٦م) بدراسة تهدف إلى التعرف على أثر مشاركة طلبة الجامعات في الأنشطة الترويحية داخل الحرم الجامعي على اتجاهاتهم نحو التربية الرياضية واشتملت الدراسة على عينة قوامها (١١٢) طالباً وطالبة من جامعة الميسسبي وذلك بواقع (٥٣) طالباً و (٥٩) طالبة طُبق عليهم مقياس كنون للاتجاهات نحو التربية الرياضية (Kenyon Attitude Toward Physical Education Inventory) خلال أول أسبوعين من الفصل الدراسي و آخر أسبوعين بعد اشتراكهم في الأنشطة الترويحية، وأظهرت نتائج

الدراسة وجود تحسن في الاتجاهات نحو التربية الرياضية، لكن لم يكن هذا التحسن دالاً إحصائياً. (١٥)

• قام واطسون وآخرون (Watson, et.al) (١٩٩٦م) بدراسة هدفت إلى التعرف على الاتجاهات نحو الترويج ووقت المشاركة في الأنشطة الرياضية والترويحية، واشتملت عينة الدراسة على (١٠٠٠) طالب من جامعة بورديو Purdue ، توصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذكور الذين تقل أعمارهم عن ٢٦ سنة قد شاركوا في الأنشطة الترويحية بهدف المنافسة ضد شخص ما، الأمر الذي قد ساعدهم في كسب الاحترام والاستحسان من قبل الآخرين من خلال نجاحهم في المنافسة المعنية، كما بينت الدراسة أن الطلبة الذين تقل أعمارهم عن ٢٦ سنة يقضون وقتاً أكثر في الأنشطة الترويحية من الطلبة التي تزيد أعمارهم أكثر من ٢٦ سنة. (١٨)

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لطبيعة البحث و لتحقيق أهدافه.

#### مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي في السيدات و الإناث الممارسات و غير الممارسات للأنشطة الرياضية ومن المترددات على الأندية الصحية و مراكز اللياقة البدنية و الأندية ومراكز الشباب و طالبات الجامعة بمحافظة بورسعيد للمراحل العمرية التالية:

( من ١٨ - أقل من ٢٥ سنة ) - ( من ٢٥ - أقل من ٤٥ سنة ) - ( من ٤٥ سنة فأكثر )

#### عينة البحث:

قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريق العشوائية الطبقية من السيدات و الإناث الممارسات و غير الممارسات لأنشطة الرياضة للجميع بمحافظة بورسعيد ، و قد بلغ إجمالي العينة الأساسية للبحث (٣١٤) ، كما استعان الباحثان بعدد (١٢٠) ممارسة و غير ممارسة للأنشطة الرياضية و من خارج عينة البحث الأساسية كعينة استطلاعية لإجراء المعاملات العلمية ( الصدق - الثبات ) لمقياس اتجاهات الرياضة للجميع من إعداد محمد الحماحى وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية و الاستطلاعية.



جدول (١) توصيف عينة البحث الأساسية و الاستطلاعية وفقا للمرحلة السنية والممارسة الرياضية

عينة البحث الاستطلاعية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الاستطلاعية		المرحلة السنية
غير الممارسات		الممارسات		غير الممارسات		الممارسات		
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
٤٠.٦	٢٦	٤٢.٩	٢٤	٣٢.٢	٤٩	٣٥.٢	٥٧	من ١٨ - أقل من ٢٥ سنة
٣٥.٩	٢٣	٣٢.١	١٨	٣٤.٢	٥٢	٣٧.٠	٦٠	من ٢٥ - أقل من ٤٥ سنة
٢٣.٤	١٥	٢٥.٠	١٤	٣٣.٦	٥١	٢٧.٨	٤٥	من ٤٥ سنة فأكثر
%١٠٠	٦٤	%١٠٠	٥٦	%١٠٠	١٥٢	%١٠٠	١٦٢	الإجمالي

جدول (٢) توصيف عينة البحث من الممارسات على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	٥٨.٨٤٥	١٣.٣٤٢	٦٢.٠٠	٠.٤٨٠-
أهمية الرياضة للجميع	١٠٤.٣٠٨	١٨.٩٤٦	١١٢.٠٠	١.٤٦٨-
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	١٠٠.٦٣٥	١٩.٧٩٤	١١٢.٠٠	١.٧٠٣-
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	٦٦.٢٩٠	١٢.٠٤٤	٧٣.٠٠	١.٧٢٦-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  على جميع أبعاد المقياس مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات .

جدول (٣) توصيف عينة البحث من غير الممارسات على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	٥٣.١٥٧	١٥.٧٤٢	٥٤.٠٠	٠.٠٧٤-
أهمية الرياضة للجميع	٨٩.٦١٨	٢٥.٢٤٥	٩٤.٠٠	٠.٥٧٦-
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	٨٤.٩٠١	٢٤.٤٧٢	٨٩.٠٠	٠.٥٢٤-
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	٥٤.٤٠٧	١٨.٤٩٠	٥٨.٠٠	٠.٦٠٤-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  على جميع أبعاد المقياس مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع من إعداد وتصميم محمد الحماحمي لقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع مرفق (١)، وتضمن المقياس نحو (٧٨) مفردة يقوم الفرد بالاستجابة على مفردات المقياس خماسي التقدير موافق جداً (٥ درجات)، موافق (٤ درجات)، غير متأكد (٣ درجات)، غير موافق (درجتان)، غير موافق على الإطلاق (درجة واحدة)، في حالة الإجابة على المفردات الموجبة، و يتم تقدير موافق جداً (درجة واحدة)، موافق (درجتان)، غير متأكد (٣ درجات)، غير موافق (٤ درجات)، غير موافق على الإطلاق (٥ درجات) في حالة الإجابة على المفردات السالبة، و يتضمن المقياس أربعة أبعاد:

**البعد الأول:** (الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع) و اشتمل على (١٦) مفردة منها (١٤) مفردة موجبة و (٢) مفردة سالبة.

**البعد الثاني:** (أهمية الرياضة للجميع) و اشتمل على (٢٤) مفردة موجبة.

**البعد الثالث:** (الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع) و اشتمل على (٢٤) مفردة موجبة.

**البعد الرابع:** (الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع) و اشتمل على (١٤) مفردة موجبة.

#### المعاملات العلمية:

قام الباحثان بإجراء معاملات الصدق و الثبات و ذلك عن طريق تطبيق مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع على عينة البحث الاستطلاعية التي بلغ قوامها (١٢٠) ممارسة و غير ممارسة للأنشطة الرياضية خلال الفترة من ٢٠١٤/٦/١ إلى ٢٠١٤/٦/٢١م.

#### أولاً: صدق المقياس

تم حساب صدق الاتساق الداخلي بحساب دلالة معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لأبعاد المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson، و هذا ما يوضحه جدول (٤)

جدول (٤) قيم معامل الارتباط بين درجه كل بعد والدرجة الكلية لأبعاد المقياس (ن=١٢٠)

الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع		أهمية الرياضة للجميع				الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع				الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	
م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)
١	٠.٢٨٣	١	٠.٦٠٠	١٣	٠.٦٠٧	١	٠.٥٨٥	١٣	٠.٦٤٠	١	٠.٦١٩
٢	٠.٧٤٩	٢	٠.٥٥٤	١٤	٠.٦٨٧	٢	٠.٦٨٠	١٤	٠.٤٤٦	٢	٠.٦٢٠
٣	٠.٣٨٤	٣	٠.٥٢٥	١٥	٠.٤٨٧	٣	٠.٧٢٣	١٥	٠.٨١٠	٣	٠.٧٣١
٤	٠.٧٥٥	٤	٠.٦٩٦	١٦	٠.٥٧٥	٤	٠.٤٥٤	١٦	٠.٧١٥	٤	٠.٧٤٢
٥	٠.٦٨٩	٥	٠.٥٩٥	١٧	٠.٢٤٢	٥	٠.٤٨٠	١٧	٠.٦٧٢	٥	٠.٧٧٤
٦	٠.٥٨٤	٦	٠.٤٩٠	١٨	٠.٣٦٧	٦	٠.٣١٤	١٨	٠.٧٤٩	٦	٠.٧١٧
٧	٠.٦٦٠	٧	٠.٥٥٢	١٩	٠.٥٨٤	٧	٠.٧٤٩	١٩	٠.٦٦٣	٧	٠.٦١٩
٨	٠.٥٠٣	٨	٠.٦٨٥	٢٠	٠.٢٤٩	٨	٠.٦٠٠	٢٠	٠.٥١٧	٨	٠.٥٥٩

جدول (٤) قيم معامل الارتباط بين درجه كل بعد والدرجة الكلية لأبعاد المقياس (ن=١٢٠)

الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع		أهمية الرياضة للجميع		الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع		الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	
م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)
٩	٠.٦٠٥	٩	٠.٥٣٨	٩	٠.٦٨٨	٩	٠.٥١٠
١٠	٠.٧٤٠	١٠	٠.٦٩٧	١٠	٠.٥٣٢	١٠	٠.٧١٣
١١	٠.٥٦٧	١١	٠.٦٧٤	١١	٠.٦٢٧	١١	٠.٧٠٠
١٢	٠.٦٧٤	١٢	٠.٦٠٤	١٢	٠.٥٧٠	١٢	٠.٧٠٨
١٣	٠.٧٢٧					١٣	٠.٧٣٣
١٤	٠.٥٣٧					١٤	٠.٧٣٧
١٥	٠.٦٨٤						
١٦	٠.٤٧٩						

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.١٩٥).
- يتضح من جدول (٤) أن قيم الارتباط لجميع مفردات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على صدق المفردات في التعبير عن كل بعد.

## ثانياً: ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب ثبات المقياس عن طريق "معامل ألفا Alpha" للثبات وفقاً لتعديل كرونباخ Cronbach حيث يمثل "معامل ألفا Alpha" متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة المقياس إلى أجزاء بطرق مختلفة ، ولذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء المقياس ، ويوضح جدول (٥) معامل الثبات بطريقة ألفا.

جدول (٥) قيم معامل ألفا Alpha للثبات لأبعاد المقياس (ن=١٢٠)

المحور	عنوان البعد	قيم معامل ألفا
الأول	الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	٠.٨٨٠
الثاني	أهمية الرياضة للجميع	٠.٨٣٧
الثالث	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	٠.٩٢٤
الرابع	الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	٠.٩٣٠

- قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = (٠.١٩٥).
  - يتضح من جدول (٥) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تتراوح بين (٠.٩٣٠ ، ٠.٨٣٧) مما يؤكد على أن أبعاد المقياس تتميز بدرجات ثبات عالية.
- تطبيق البحث:

قام الباحثان بتطبيق مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع على عينة البحث الأساسية و التي بلغ عددها (٣١٤) ممارسة و غير ممارسة للأنشطة الرياضية و ذلك خلال الفترة من ٢٠١٤/٨/١م إلى ٢٠١٤/١٢/١م ، و تم تفريغ البيانات كشوف الحاسب الآلي لمعالجتها إحصائياً.

### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS: (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الارتباط لبيرسون Pearson- معامل ألفا Cronbach- اختبار (ت) - تحليل التباين - اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)).

### عرض و مناقشة و تفسير النتائج:

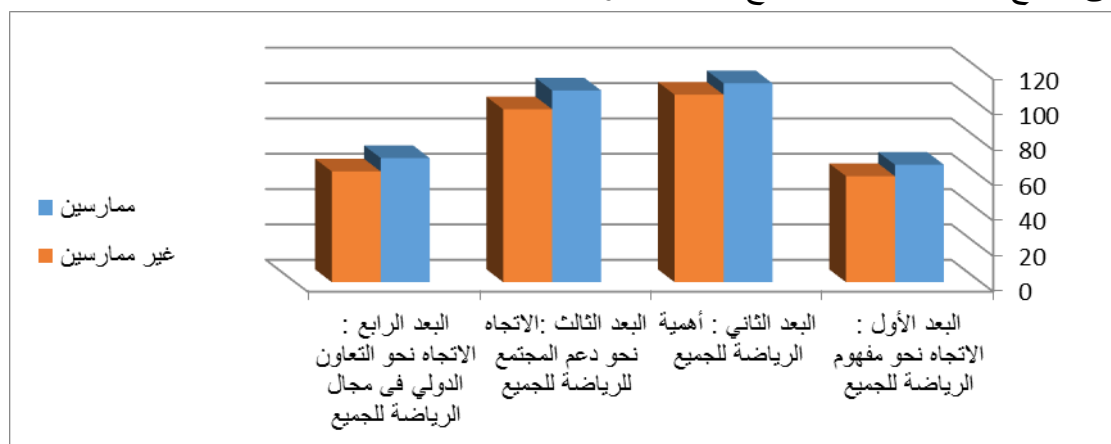
تحقيقاً لأهداف البحث وفي حدود إجراءاته يعرض و يناقش و يفسر الباحثان ما توصلوا إليه من نتائج وفقاً لأبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع. أولاً: فيما يرتبط باختبار فرضي البحث الأول و الثاني و التأكد من صحتها لدراسة الفروق الإحصائية ودلالاتها بين عينة البحث من الممارسات و غير الممارسات للمراحل السنوية الثلاثة كل على حده والعينة ككل على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع، فإن الجداول أرقام (٦، ٧، ٨، ٩) توضح النتائج المرتبطة بها.

جدول (٦) دلالة الفروق بين عينة البحث من ( الممارسات- غير الممارسات) من المرحلة السنوية (من ١٨ - أقل من ٢٥ سنة ) على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

الأبعاد	الممارسات (ن=٥٧)		غير الممارسات (ن=٤٩)		قيمة ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	١٢.٤٨٥	٥٩.٨٣٦	١٦.٨٧٧	٢.١٥٦	دال	
أهمية الرياضة للجميع	١٠.٧٤٦	١٠٢.٣٦٧	١٨.٧٠٢	٣.٢٨٢	دال	
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	١٢.٣٦٨	٩٧.٥٥١	١٧.٧٠٣	٣.٤٨٨	دال	
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	٧.١٩٥	٦٢.٣٦٧	١٤.٧٥٧	٣.٢٠٨	دال	

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠

يتضح من جدول (٦) أن قيمة ت المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين عينة الممارسات وغير الممارسات بالمرحلة السنية من (١٨ - أقل من ٢٥ سنة) على جميع أبعاد المقياس ولصالح عينة الممارسات.

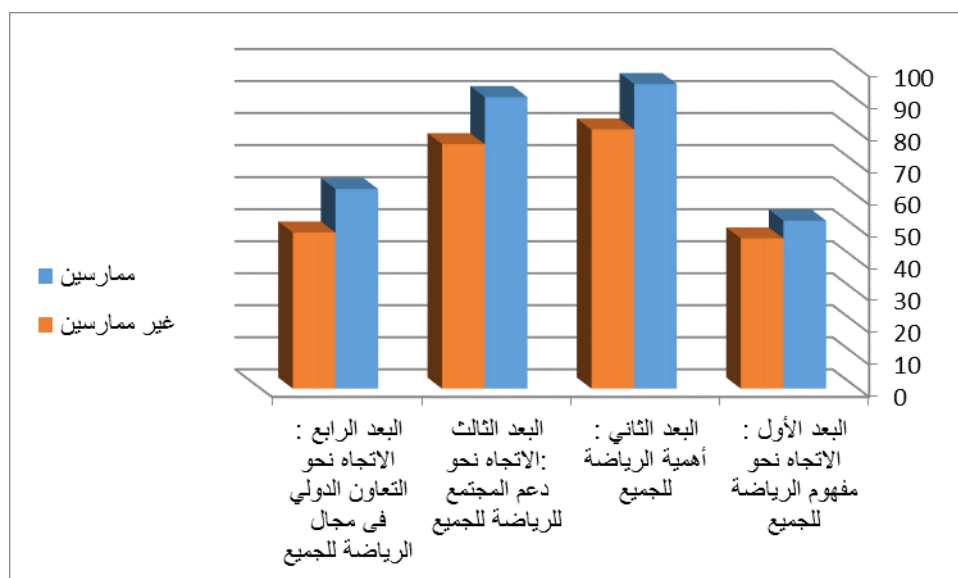


شكل (١) المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع لذي عينة الممارسات وغير الممارسات بالمرحلة السنية (من ١٨ - أقل من ٢٥ سنة) جدول (٧) دلالة الفروق بين عينة البحث من ( الممارسات - غير الممارسات ) للمرحلة السنية (من ٢٥ - أقل من ٤٥ سنة) على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

الدلالة	قيمة ت	غير الممارسات (ن=٥٢)		الممارسات (ن=٦٠)		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
دال	٢.٠٢٦	١٣.٧٩٢	٤٦.٩٢٣	١٣.٠٥٢	٥٢.٠٦٦	الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع
دال	٢.٥١٧	٢٥.٤٦٦	٨٢.٠١٩	٢١.٥٣٧	٩٣.٢٠٠	أهمية الرياضة للجميع
دال	٢.٥١٥	٢٤.٣٤٨	٧٧.٥٩٦	٢٣.٢٣٠	٨٨.٩١٦	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع
دال	٣.٤٦٣	١٨.٥٩٢	٤٩.٧٦٩	١٤.٠٨٢	٦٠.٤٨٣	الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠

يتضح من جدول (٧) أن قيمة ت المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) بين عينة الممارسات وغير الممارسات بالمرحلة السنية (من ٢٥ - أقل من ٤٥ سنة) على جميع أبعاد المقياس ولصالح عينة الممارسات.



شكل (٢) : المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

لدي عينة الممارسات وغير الممارسات للمرحلة السنية (من ٢٥ - أقل من ٤٥ سنة)

جدول (٨) دلالة الفروق بين عينة البحث من ( الممارسات - غير الممارسات ) للمرحلة السنية (من ٤٥ سنة

فأكثر) على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

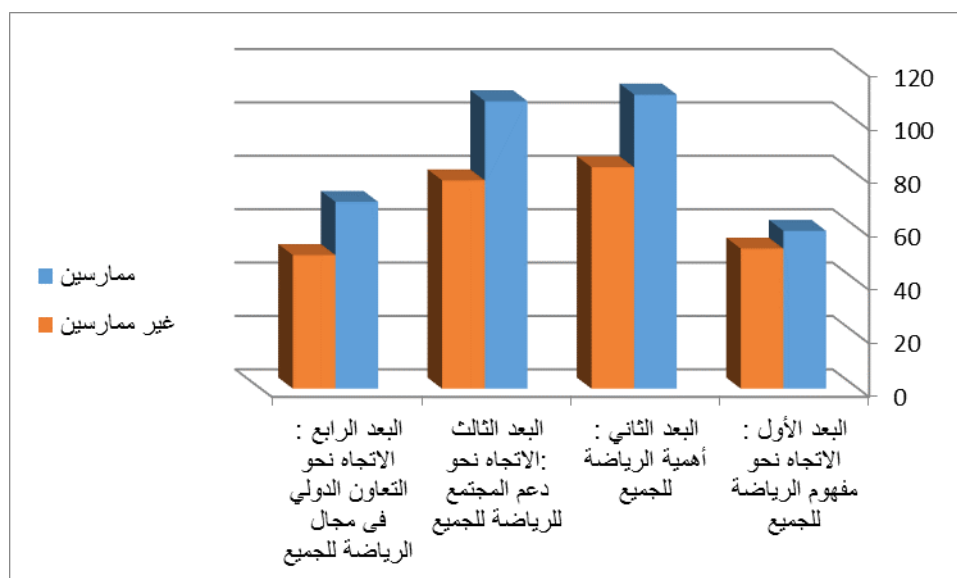
الدلالة	قيمة ت	الممارسات (ن=٤٥)		غير الممارسات (ن=٥١)		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
دال	٢.٥٧٩	٩.٧٧٥	٥٨.٨٢٢	١٤.٠٢٧	٥٣.٠٩٨	الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع
دال	٥.٩٢٩	١٦.٥٤٥	١٠٩.٤٦٦	٢٦.٢١٩	٨٥.١١٧	أهمية الرياضة للجميع
دال	٦.٧٧٨	١٤.٧٥٦	١٠٧.٢٠٠	٢٥.٨٥١	٨٠.١٩٦	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع
دال	٥.٩٩٩	١١.٢٢١	٦٩.٦٠٠	١٩.٤٣٦	٥١.٤٩٠	الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (٨) أن قيمة ت المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥)

بين عينة الممارسات وغير الممارسات بالمرحلة السنية (من ٤٥ سنة فأكثر) على جميع أبعاد

المقياس ولصالح عينة الممارسات.



شكل (٣): المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

لدي عينة الممارسات وغير الممارسات للمرحلة السنية (من ٤٥ سنة فأكثر)

جدول (٩) دلالة الفروق بين عينة البحث من ( الممارسات - غير الممارسات) على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

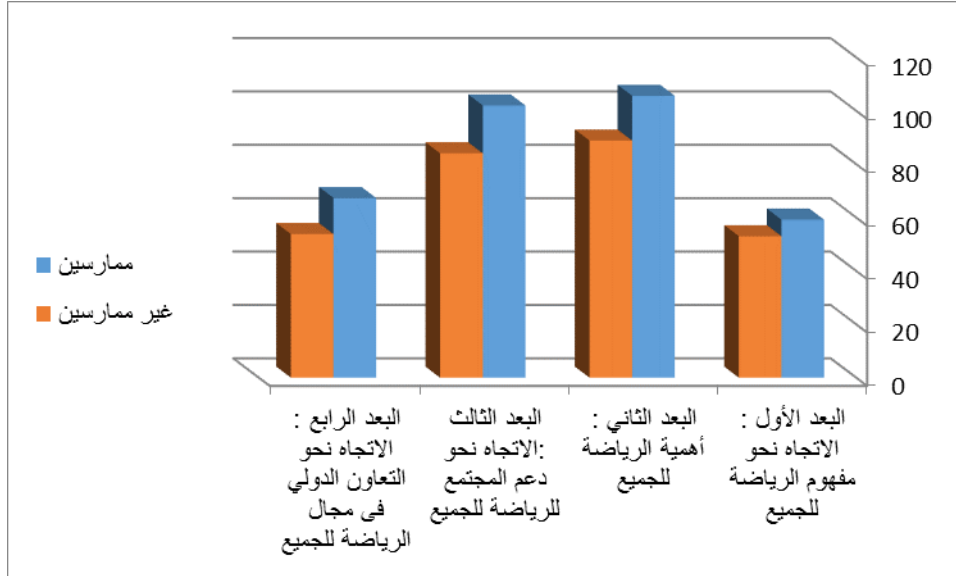
الدلالة	قيمة ت	غير الممارسات (ن=١٥٢)		الممارسات (ن=١٦٢)		الأبعاد
		ع	م	ع	م	
دال	٣.٤٦١	١٥.٧٤٢	٥٣.١٥٧	١٣.٣٤٢	٥٨.٨٤٥	الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع
دال	٥.٨٥٥	٢٥.٢٤٥	٨٩.٦١٨	١٨.٩٤٦	١٠٤.٣٠٨	أهمية الرياضة للجميع
دال	٦.٢٨١	٢٤.٤٧٢	٨٤.٩٠١	١٩.٧٩٤	١٠٠.٦٣٥	الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع
دال	٦.٧٨٧	١٨.٤٩٠	٥٤.٤٠٧	١٢.٠٤٤	٦٦.٢٩٠	الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع

قيمة ت الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٩) أن قيمة ت المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي دلالة

(٠.٠٥) بين عينة الممارسات وغير الممارسات على جميع أبعاد المقياس ولصالح عينة

الممارسات.



شكل (٤): المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع

لدي عينة الممارسات وغير الممارسات

يتضح من الجداول أرقام (٦، ٧، ٨، ٩) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين عينة الممارسات و غير الممارسات للمراحل السنية الثلاثة و للعينة ككل على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و جميعها لصالح عينة الممارسات. ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى أن عينة الممارسات للمراحل السنية الثلاثة لديها اتجاهات ايجابية نحو أبعاد المقياس الأربعة و أن الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية سواء في الأندية الصحية و الأندية الرياضية و مراكز الشباب التي يترددن عليها و إدراكهن لمفهوم و أهمية الممارسة الرياضية و الفوائد البدنية و الفسيولوجية و الصحية و النفسية و الاجتماعية لتلك الأنشطة إلى جانب استثمار أوقات الفراغ لديهن لمواجهة أعباء و روتين الحياة المعاصرة فيضوء قدراتهن وميولهن.

كما يوضح الباحثان أن من أهم العوامل التي أدت إلى إحداث تلك الفروق هي دوافع الممارسة واهتمامات عينة الممارسات نحو تطوير الحالة الصحية و تنمية اللياقة البدنية وكذلك الاحتفاظ بالوزن المناسب لمواجهة البدانة و الوقاية من التعرض لبعض أمراض القلب و الإقلال من الإصابة ببعض الأمراض النفسية كالقلق و التوتر النفسي و الاكتئاب ، و أيضا شعورهن بالسعادة و التفاؤل و التعبير عن الذات و تكوين صداقات جديدة و الحد من العزلة الاجتماعية و بصفة خاصة لدى كبار السن.



و يتفق الباحثان مع ما توصل إليه بلال بدوى (٢٠١٤م) (١٤) من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة مرتادي الأندية و مراكز الشباب في بعد الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع و لصالح عينة مرتادي الأندية، بينما توجد أجه اختلاف حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية على جميع أبعاد المقياس وفقاً لمتغير نوع الجنس و المرحلة العمرية.

ويؤكد محمد الحماحمى (١٩٩٧م) على أن الانتظام في ممارسة نشاط الرياضة للجميع يساعد الأفراد والجماعات الممارسين على مقاومة الآثار السلبية للمدينة الحديثة كالتغلب على ظاهرة نقص الحركة و التخلص من الوزن الزائد و الوقاية من البدانة و زيادة القدرة على مواجهة المشكلات اليومية في الحياة المعاصرة. (١٢ : ٣٧)

وبذلك يتحقق فرضي البحث الأول والثاني حيث أثبتت النتائج التأكد من صحتها ومن ثم قبولهما. ثانياً: فيما يرتبط باختبار صحة فرضي البحث الثالث و الرابع لدراسة الفروق الإحصائية بين عينة البحث من الممارسات و غير الممارسات ودلالاتها الإحصائية وفقاً لمتغير المرحلة السنوية فإن الجداول (١٠، ١١، ١٢، ١٣) توضح النتائج المرتبطة بها.

جدول (١٠) تحليل التباين بين عينة البحث من الممارسات على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير المرحلة السنوية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	بين المجموعات	٥٦٧٤.٨٣١	٢	٢٨٣٧.٤١٥	١٩.٦٢٧	دال
	داخل المجموعات	٢٢٩٨٦.٣١	١٥٩	١٤٤.٥٦٨		
	المجموع	٢٨٦٦١.١٤	١٦١			
أهمية الرياضة للجميع	بين المجموعات	١١٩١٢.٠٥	٢	٥٩٥٦.٠٢٤	٢٠.٦٤١	دال
	داخل المجموعات	٤٥٨٨٠.٥٢	١٥٩	٢٨٨.٥٥٧		
	المجموع	٥٧٧٩٢.٥٧	١٦١			
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	بين المجموعات	١٣٠٩٦.٢٦	٢	٦٥٤٨.١٢٨	٢٠.٨٢٨	دال
	داخل المجموعات	٤٩٩٨٩.٢٦	١٥٩	٣١٤.٣٩٨		
	المجموع	٦٣٠٨٥.٥١	١٦١			
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	بين المجموعات	٣٢١٤.١٠٧	٢	١٦٠٧.٠٥٤	١٢.٦٨٦	دال
	داخل المجموعات	٢٠١٤١.٢٦	١٥٩	١٢٦.٦٧٥		
	المجموع	٢٣٣٥٥.٣٦	١٦١			

قيمة ف عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٣.٠٦

يتضح من جدول (١٠) أن قيمة ف المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين عينة البحث من الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة السنوية على جميع أبعاد المقياس لذا سوف يستخدم الباحثان اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد دلالة الفروق.

جدول (١١) دلالة الفروق بين عينة البحث من الممارسات وفقاً لمتغير المراحل السنوية على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع باستخدام اختبار أقل فرق معنوي

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المرحلة السنوية	من ٢٥-١٨	٤٥-٢٥	أكثر من ٤٥
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	٦٦.٠٠	من ٢٥-١٨		*١٣.٩٣	*٧.٣٤
	٥٢.٠٦٦	٤٥-٢٥			*٦.٥٩
	٥٨.٨٢٢	أكثر من ٤٥			
أهمية الرياضة للجميع	١١١.٩٢٩	من ٢٥-١٨		*١٨.٨٦	٢.٨٤
	٩٣.٢٠٠	٤٥-٢٥			*١٦.٠٢
	١٠٩.٤٦٦	أكثر من ٤٥			
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	١٠٧.٧٨٩	من ٢٥-١٨		*١٨.٩٩	٠.٨٩
	٨٨.٩١٦	٤٥-٢٥			*١٨.١٠
	١٠٧.٢٠٠	أكثر من ٤٥			
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	٦٩.٧٨٩	من ٢٥-١٨		*٩.٣٩	٠.٤٠
	٦٠.٤٨٣	٤٥-٢٥			*٨.٩٩
	٦٩.٦٠٠	أكثر من ٤٥			

يتضح من جدول (١١) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة السنوية (من ١٨- أقل من ٢٥ سنة) وكل من المرحلتين (من ٢٥- أقل من ٤٥ سنة) و (من ٤٥ سنة فأكثر) على جميع الأبعاد ولصالح العينة (من ١٨- أقل من ٢٥ سنة)

جدول (١٢) تحليل التباين بين عينة البحث من غير الممارسات على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع وفقاً لمتغير المرحلة السنوية

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	بين المجموعات	٤٢٠٧.٣١٥	٢	٢١٠٣.٦٥٧	٩.٤٣٧٤٤٧	دال
	داخل المجموعات	٣٣٢١٢.٩	١٤٩	٢٢٢.٩٠٥٣		
	المجموع	٣٧٤٢٠.٢١	١٥١			
أهمية الرياضة للجميع	بين المجموعات	١٢٠٠٠.٢١	٢	٦٠٠٠.١٠٣	١٠.٦١٣٠١	دال
	داخل المجموعات	٨٤٢٣٧.٦٦	١٤٩	٥٦٥.٣٥٣٤		
	المجموع	٩٦٢٣٧.٨٧	١٥١			
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	بين المجموعات	١١٧٤٤.٨٤	٢	٥٨٧٢.٤١٩	١١.١١٩٠٨	دال
	داخل المجموعات	٧٨٦٩٢.٦٨	١٤٩	٥٢٨.١٣٨٨		
	المجموع	٩٠٤٣٧.٥٢	١٥١			
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	بين المجموعات	٤٦٥٧.٣٤٧	٢	٢٣٢٨.٦٧٣	٧.٣٨٦٨٩١	دال
	داخل المجموعات	٤٦٩٧١.٣٦	١٤٩	٣١٥.٢٤٤١		
	المجموع	٥١٦٢٨.٧١	١٥١			

قيمة ف عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٣.٠٦

يتضح من جدول (١٢) أن قيمة ف المحسوبة جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين عينة البحث من غير الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة السنوية على جميع أبعاد المقياس لذا سوف يستخدم الباحثان اختبار أقل فرق معنوي لإيجاد دلالة الفروق .

جدول (١٣) دلالة الفروق بين عينة البحث من غير الممارسات وفقاً لمتغير المراحل السنوية على أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع باستخدام اختبار أقل فرق معنوي

الأبعاد	المتوسط الحسابي	المرحلة السنوية	من ٢٥-١٨	٢٥-٤٥	أكثر من ٤٥
الاتجاه نحو مفهوم الرياضة للجميع	٥٩.٨٣٦	من ٢٥-١٨		*١٣.٠١	*٧.٤٤
	٤٦.٩٢٣	٤٥-٢٥			٥.٥٦
	٥٣.٠٩٨	أكثر من ٤٥			
أهمية الرياضة للجميع	١٠٢.٣٦٧	من ٢٥-١٨		*٢١.٦٣	*١٩.٦٠
	٨٢.٠١٩	٤٥-٢٥			٢.٠٢
	٨٥.١١٧	أكثر من ٤٥			
الاتجاه نحو دعم المجتمع للرياضة للجميع	٩٧.٥٥١	من ٢٥-١٨		*٢١.٤٣	*١٩.٧١
	٧٧.٥٩٦	٤٥-٢٥			١.٧١
	٨٠.١٩٦	أكثر من ٤٥			
الاتجاه نحو التعاون الدولي في مجال الرياضة للجميع	٦٢.٣٦٧	من ٢٥-١٨		*١٣.٨٣	*١٢.٥٤
	٤٩.٧٦٩	٤٥-٢٥			١.٢٨
	٥١.٤٩٠	أكثر من ٤٥			

يتضح من جدول (١٣) انه توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة غير الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة السنوية ( من ١٨- أقل من ٢٥ سنة ) وكل من المرحلتين ( من ٢٥- أقل من ٤٥ سنة ) و( من ٤٥ سنة فأكثر ) على جميع الأبعاد ولصالح العينة ( من ١٨- أقل من ٢٥ سنة ) يتضح من الجدولين رقمي ( ١٠ ، ١١ ) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين عينة البحث من الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة السنوية على جميع أبعاد المقياس و لصالح العينة ( من ١٨- أقل من ٢٥ سنة )

كما أشارت نتائج الجدولين رقمي ( ١٢ ، ١٣ ) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين عينة البحث من غير الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة السنوية على جميع أبعاد المقياس و لصالح العينة ( من ١٨- أقل من ٢٥ سنة ) و يرى الباحثان أن تلك النتائج يمكن تفسيرها بما يلي:

أن المرحلة السنوية ( من ١٨- أقل من ٢٥ سنة ) تتشكل لديها اتجاهات ايجابية نحو الرياضة للجميع نظراً لعدم انشغالهم بالمسؤوليات الاجتماعية من زواج و تربية للأطفال فهي بمثابة مرحلة الشباب و الدراسة الجامعية التي تتطلب التفرغ للدراسة و المذاكرة الأمر الذي يوفر لهم وقت الفراغ الذي يمكن استثماره بممارسة أنشطة رياضية أو الاشتراك في أحد الأندية الصحية

أو في أحد الأندية الرياضية أو مراكز الشباب مما يساعدهن على تنظيم الوقت و المذاكرة و التحصيل الدراسي.

بينما المرحتين ( من ٢٥- أقل من ٤٥ سنة ) و ( من ٤٥ سنة فأكثر ) فنتحتملا بعد التخرج في الجامعة و الاتجاه للعمل و الانشغال بالزواج و الإنجاب مسئولية و أعباء الحياة الاجتماعية المعاصرة وتربية الأطفال و رعايتهم ، وكذلك ضغوط و أعباء العمل و مشكلاته و عدم توافر الوقت الكافي لممارسة أنشطة الرياضة للجميع ، و الشعور بالقلق و التوتر النفسي و الضغط العصبي و في معظم الأحيان الاكتئاب النفسي بدون أسباب معينة و خاصة بعد الإنجاب ، و هي أسباب دعت إلى إحداث تلك الفروق .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه واطسون و اخرون (Watson,et.al) (١٩٩٦م) (١٨) أن الطلبة الذين تقل أعمارهم عن (٢٦ سنة) يقضون وقتاً أكثر في ممارسة الأنشطة الترويحية والرياضية عن الطلبة التي تزيد أعمارهم عن هذه السن.

كما يتفق الباحثان مع ما توصل إليه دو ميويو (Du Mei) (٢٠٠٩م) (١٧) بأن اغلب عينة البحث يميلون الى ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ بهدف الحد من ضغوط العمل و مشكلاته.

ويؤكد محمد الحماحمي (١٩٨٥م) على أهمية الرياضة للجميع و أهدافها إلى ضرورة الحاجة إلى الترويح و الاسترخاء و التخلص من القلق و التوتر العصبي لمقاومة مشاكل الحياة اليومية وتكوين علاقات اجتماعية و صدقات جديدة لمواجهة العزلة و الوحدة التي يفرضها المجتمع المعاصر على الفرد. (١١ : ١٤٨ ، ١٤٩)

وتشير أمل نصر (١٩٩٤م) إلى أن انخفاض الوعي الثقافي لدى السيدات بأهمية ممارسة النشاط الرياضي أدى إلى عزوفهن عن ممارسة الأنشطة الرياضية، و حيث أن الكفاءة البدنية و الفسيولوجية تبدأ في النقصان بعد سن الثلاثين و تظهر مشكلة زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي مما قد يبكر في ظهور أعراض الشيخوخة و نقص مقاومة الجسم للأمراض نتيجة نقص الحركة. (٢ : ٧١)

كما يوضح محمد الحماحمي (١٩٩٧م) أن من أهم الأهداف الصحية و البدنية المرتبطة بصحة الممارس و حالته البدنية تتضمن : (١٢ : ٣٢ ، ٣٣)

- تطوير الحالة الصحية.

- زيادة المناعة الطبيعية للجسم و مقاومته للأمراض.

- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي و القلق و الضغط العصبي.

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم.
- الوقاية من بعض انحرافات القوام.

ومن خلال عرض ومناقشة و تفسير تلك النتائج يتم رفض فرضي البحث الثالث و الرابع و دحضهما ، وقد أظهرت النتائج عكس ذلك و من ثم وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين عينة البحث من الممارسات و غير الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة السنوية على جميع أبعاد المقياس و لصالح العينة ( من ١٨- أقل من ٢٥ سنة ).

#### الاستنتاجات:

- في إطار أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته وبعد عرض ومناقشة وتفسير النتائج فقد تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث من الممارسات غير الممارسات للمراحل السنوية (من ١٨- أقل من ٢٥ سنة) - (من ٢٥- أقل من ٤٥ سنة) - (من ٤٥ سنة فأكثر) على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح عينة الممارسات كل على حدة.
  - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث ككل من الممارسات وغير الممارسات على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع ولصالح عينة الممارسات.
  - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث من الممارسات وغير الممارسات وفقاً لمتغير المرحلة السنوية على جميع أبعاد مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع و لصالح العينة (من ١٨- أقل من ٢٥ سنة).

#### التوصيات:

- من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان ، فإنه يمكن صياغة التوصيات التالية:
- ١- ضرورة التنسيق بين جميع المؤسسات و الهيئات المسؤولة عن الرياضة بمحافظة بورسعيد للعمل على نشر ثقافة و فلسفة الرياضة للجميع للمرأة وأهمية ممارسة أنشطتها في جميع مراحل حياتها.
  - ٢- ضرورة عقد الندوات والمؤتمرات واللقاءات وتنظيم بعض الحملات لتوعية المرأة بحقها الذي كفلها إياه الدستور بأهمية ممارستها للرياضة لمواجهة ضغوط وأعباء ومتطلبات الحياة المعاصرة والتعرف على مخاطر البدانة والأمراض الناتجة عن نقص الحركة.
  - ٣- الاهتمام من جانب وسائل الإعلام بإعداد برامج إعلامية عن الرياضة للجميع للمرأة و تصحيح المفاهيم والمدرجات الخاطئة عن ممارسة المرأة للرياضة.
  - ٤- الاهتمام بتنظيم برامج ومهرجانات وأنشطة الرياضة للجميع بالمدارس والجامعات والأندية ومراكز الشباب والأندية الصحية بمحافظة بورسعيد.

٥- استغلال الإمكانات المحلية لمحافظة بورسعيد من شواطئ وقناة السويس والحدائق العامة والمنتزهات والكورنيش لإقامة مشروعات ومهرجانات خاصة بأنشطة الرياضة للجميع للمرأة لجميع المراحل السنوية.

### قائمة المراجع:

- ١- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه : (١٩٩٨م)، رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، القاهرة، دار الفكر العربي. خليفة
- ٢- أمل نصر الدين السيد الطوخى : (١٩٩٤م)، " أثر برنامج مقترح على تحسين الكفاءة البدنية و نسبة الدهون لدى ربات البيوت"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- إيمان سيد غضنفر : (٢٠٠٥م)، " اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي"، رسالة دكتوراة غير منشورة، مكتبة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٤- بلال عبد العزيز بدوي : (٢٠١٤)، " اتجاهات مرتادي الأندية ومراكز الشباب نحو مناشط الرياضة للجميع وفقا لبعض المتغيرات"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٥- حامد عبد السلام زهران : (٢٠٠٣م)، علم النفس الاجتماعي، ط٦، القاهرة، عالم الكتب.
- ٦- حمدي محمد السيسي : (٢٠١٣)، " اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات نحو الرياضة للجميع"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، العدد ٦٩.
- ٧- عبد الرحيم عبد الرحمن ذياب : (٢٠٠٤م)، " اتجاهات طلبة جامعة الكويت نحو الرياضة للجميع"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد (١٩)، الجزء (٣).
- ٨- كمال عبد الرحمن درويش، محمد : (١٩٨٦م)، الترويج وأوقات الفراغ فى المجتمع محمدالحماحمى المعاصر، مكة المكرمة.

- ٩- كمال عبد الرحمن درويش ، محمد : (٢٠٠٧)، رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ ، ط٣، محمدالحماحمي القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٠- محمد سعيد السيد ، محمد أمين عبد : (٢٠١٤)، " اتجاهات طلاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان نحو الرياضة للجميع " ، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، الجزء الأول، العدد ٧١.
- ١١- محمد محمدالحماحمي : (١٩٨٥م)، أصول اللعب و التربية الرياضية و الرياضة، مكة المكرمة، مكتبة الطالب الجامعي.
- ١٢- محمد محمدالحماحمي : (١٩٩٧)، الرياضة للجميع ( الفلسفة والتطبيق)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٣- محمد محمدالحماحمي : (٢٠١٥م)، " بناء مقياس الاتجاهات نحو الرياضة للجميع "، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (٧٣).
- ١٤- محمد محمدالحماحمي وآخرون : (٢٠٠١م)، " تحديات ممارسة الرياضة للجميع "، المؤتمر العلمي الدولي "الرياضة والعولمة"، الفترة من (٥-٦) ابريل ٢٠٠١م، مجلد ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٥- Charles, L,B, : (١٩٩٦), "The effect of undergraduate participation in various introductory exercise and Leisure Activity courses on attitude toward physical Activity" , Dissertation Abstract International, A, ٥٧, (٧), P.٢٩٣٩.
- ١٦- Curry.L : (٢٠٠١),Recreational resources in England and Wales , Journal of Leisure Sciences ,London, ١٧(٤) ,P ٢٨١ –٢٩٤,
- ١٧- DU Mei, (٢٠٠٩),The implications of the exercise activities during free time as a strategy to deal with the pressures of work and job satisfaction have administrators attending sports and recreation centers in Hong Kong , Journal of perceptual and motor skills,(Missoula , Mont. ) ٨٥(١)p٦٧-٧١
- ١٨- Watson, et.al : ( ١٩٩٦ ), “The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation / leisure participation time of college students ”. PH.D. Purdue University ( ٠١٨٣ )