



## مجلة سيناء لعلوم الرياضة



### معوقات ممارسة المرأة للرياضة بمحافظة شمال سيناء د/المصطفى على ابراهيم المالح

#### الملخص



عدم توافر الامكانيات والاجهزة اللازمة للممارسة الرياضية بالنسبة للمرأة. ضعف الدخل الشهري والمقابل لممارسة الرياضة. صعوبة ممارسة الرياضة للمرأة نتيجة نظرة المجتمع الخاطئة لها. عدم توافر اللياقة البدنية والصحية بسبب عدم ممارسة الرياضة. الأعباء اليومية وضغوط الحياة تؤثر على الحالة النفسية للمرأة. يوصى الباحث بتوفير جزء من الوقت اليومي لممارسة الرياضة. توفير الملاعب والأدوات والصالات المناسبة لممارسة الرياضة للمرأة وفقاً لميولهم ورغباتهم. نشر الثقافة الرياضية داخل المجتمع لتوعيه المرأة عن أهمية ممارسة الرياضة. الاهتمام بممارسة الرياضة لإكتساب الصحة الجيدة والقوام الجيد عند المرأة. ضرورة ممارسة الرياضة للتخلص من الضغوط اليومية والتوتر والقلق عند المرأة.

#### مقدمة البحث:

وحب المخاطرة والرغبة في الوصول الى هدف ما والرياضة توفر فرصاً لا حصر لها لمقابلة هذه الرغبات.

وترتبط السعادة دائماً في التحدي والاصرار لعمل شيء ما او للوصول لهدف ما فالامل والمرح والغبطة علاج الامراض العصر كالملل والقلق، فالملل يسبب امراض كثيرة كالتعب التي 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.

وفي الملل يقل الطموح والرغبة والاهتمام والابداع والابتكار وينتج عن ذلك كله التعب ولا يُعالج الا بممارسة نشاط يشعر الفرد برغبة لممارسته.

ويشعر كذلك بسعادة وراحة نفسية لمجرد الاستعداد الذهني لممارسة ذلك النشاط الهادف البناء اذن فالرياضة صمام الامان الواقى من الملل والضيق والتي من خلاله تتطلق طاقات الانسان وتظهر

أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر التغير النفسي السريع المتطور وتعتبر الثقافة الرياضية جزءاً "مهماً" من هذا التطور الحاصل كما أن الثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع وكما تعد الثقافة الرياضية جزءاً من الثقافة العامة بوجه عام ويعتبر الاهتمام بالثقافة الرياضية من مؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم في المجتمع وتعد الفضائيات من وسائل الاتصال الجماهيري الفعالة التي أصبح لها دور كبير وواضح في انتشار الثقافة الرياضية وهي من اقرب الوسائل الفعالة للمجتمع كما إن للثقافة الرياضية أثر واضح على الجانب الصحي والاجتماعي والتربوي والثقافي للإنسان وكذلك توجيه وتوحيد عواطف المواطنين ومشاعرهم من خلال المحافل الدولية العالمية وزرع محبة الوطن.

وهناك قوى مؤثرة دافعة لمعظم النساء تتمثل في البحث عن السعادة والسعي اليها

واياً كانت الآراء فهناك وقت يكون الفرد أقل تحملاً للمسؤولية وقد عرف هذا الوقت على أنه الوقت الحر أو وقت الفراغ وهو ذلك الوقت الذي يفعل فيه الفرد ما يحلو له. **وان اهم الدوافع لممارسة النشاط الرياضي حسب راي برييتيل:**

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

#### مشكلة البحث:

تشكل الرياضة النسائية في أي مجتمع جزءاً فاعلاً لوقوع الحركة الرياضية فبالرغم من اهتمام الدولة بالرياضة النسائية الا ان يوجد رصد الواقع واحتياجات المرأة لممارسة الرياضة في شمال سيناء ان احدى المشاكل التي تعاني منها المرأة في مجتمعنا هو عدم ممارستها الرياضة في نظرة البعض الي النساء الرياضيات نظرة ضيقة مدعون ان الاسلام يحرم على المرأة ممارسة النشاط الرياضي.

فمن هنا جاءت مشكلة البحث حيث لا توجد البيانات التي نستطيع ان نعتمد عليها للوقوف على واقع ممارسة المرأة للرياضة بشقيها التنافسي والترويحي وايضا لتعرف عزوف المرأة عن ممارسة الرياضة الترويحية والمعوقات والاسباب الاجتماعية والصحية والنفسية والعادات والتقاليد والمعوقات تحول المرأة داخل المجتمع من ممارسة الرياضة.

مواهبه وتتمو معلوماته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا هو هدف التربية الرياضية وهذه السعادة التي تمنحها الرياضة للمرأة من خلال استخدام القدرات العقلية كما في الشطرنج وممارسة خبرات عاطفية مثل الردود العاطفية عند ممارسة الالعاب الجماعية مثلاً وكذلك التمتع بالجمال مثلاً عند تتاسق وابقاع حركات الرياضة المتزحقة على الجليد فتدعو الحركات الرشيقية الى الشعور بالسعادة او عند مساعدة الاخرين بالملعب او عند الاسترخاء كما في تمارين (اليوغا) فالإنجاز الشخصي الذي ينتج من خلال ممارسة الرياضة يؤدي للاستقرار والسعادة الشخصية.

ومن المعروف ان ممارسة النشاط الرياضي لا يقتصر على مجموعة معينة من الأفراد 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 الأنشطة البدنية اضافة الى حاجتها الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها ورشاقتها وحتى حالتها النفسية والانفعالية والاجتماعية.

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

في النشاط الرياضي، كما اظهرت النتائج رغبة الطالبات بالمشاركة في مكان مخصص لهن وتحت اشراف معلمة للتربية الرياضية بالإضافة الى عدم توافر الملاعب والتجهيزات الرياضية في مدارس الثانوية بنات وعدم وجود معلمة متخصصة في التربية الرياضية في هذه المدارس كما اشارت النتائج الى ان معظم الطالبات لديهن دراية ثقافية بأهمية ممارسة النشاط الرياضي على صحة ولياقة الطالبة البدنية ولم يكن العامل الاقتصادي عامل اعاقه في شراء الملابس الرياضية لغرض ممارسة النشاط الرياضي.

دراسة لبرسوم (2003) بعنوان اسباب عزوف طالبات المدن الجامعية بجامعة حلوان عن ممارسة الأنشطة الرياضية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك باستخدام الاستبيان والمقابلات الشخصية كأداة لجمع البيانات واشتملت الدراسة على عينة قوامها 400 طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من معظم الكليات بالجامعة النظرية العلمية واظهرت نتائج الدراسة ان اهم تلك الاسباب عدم اهتمام التعليم قبل الجامعي بإنشباع هوايات الطلاب وقلة الوعي الرياضي في المجتمع والارهاق والشعور بالحاجة للنوم بعد اليوم الدراسي كما ان الكليات العلمية تستغرق وقتاً طويلاً في الدروس وزيادة عدد ساعات المحاضرات ونقص الامكانيات والاجهزة الرياضية والملاعب والصالات المتخصصة او عدم صلاحيتها.

الوصفي واشتملت عينة الدراسة 106 من اساتذة الجامعات واشتملت الدراسة على اربعة مجالات مال الامكانيات الرياضية والمجال الصحي والبدني والمجال النفسي

### أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على اهم معوقات ممارسة المرأة للرياضة بمحافظة شمال سيناء؟

1. واقع ممارسة المرأة السيناوية للرياضة.
2. التحديات التي تواجه المرأة السيناوية عند ممارسة الرياضة.
3. العوامل التي تؤثر في تدريب المدربين للألعاب الرياضية.

### فروض البحث:

1. ما هي معوقات ممارسة المرأة للرياضة بمحافظة شمال سيناء؟
2. هل توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) لمعوقات ممارسة المرأة للرياضة بشمال سيناء تبعا للمتغيرات (العادات والتقاليد- المستوى التعليمي- الدخل الشهري- اماكن الممارسة)؟

### الدراسات السابقة:

دراسة الحجار وسعيد (2002) دراسة هدفت الى التعرف على اهم الاسباب التي تقف عائقاً عن ممارسة النشاط الرياضي لطالبات المدارس الثانوية في مركز مدينة المكلا وتكونت عينة الدراسة من 118 البة من طالبات المدارس الثانوية في مركز مدينة المكلا وبعد تحليل النتائج توصل الباحثان الى ان هناك رغبة كبيرة لدى الطالبات لممارسة النشاط الرياضي وعدم ممانعة القسم الاكبر من الوالدين في مشاركة بناتهن

دراسة نبيل وخالد (2012) بعنوان الصعوبات التي تعيق أساتذة الجامعات الاردنية الخاصة من ممارسة الأنشطة الرياضية واستخدام الباحثان المنهج

الاندية الصحية وان العوائق الاجتماعية والامكانات هي من اهم المعوقات التي تحد من ممارسة المرأة في الاشتراك في الانشطة الرياضية في الاندية الصحية.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة واهداف الدراسة.

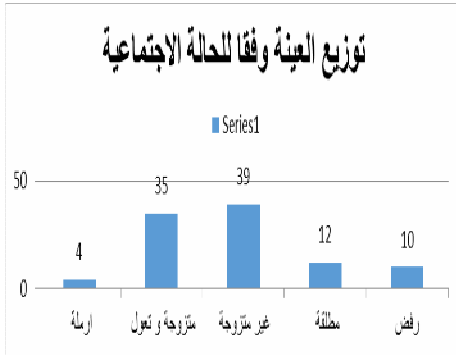
#### مجتمع البحث:

المرأة داخل محافظة شمال سيناء (فتاة - سيدة)

#### عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (2438) فتاة وسيدة من سكان محافظة مدينة العريش تراوح اعمارهن من (15:60) وتم اختيار العين بالريقة العشوائية.

توزيع العينة وفقا للحالة الاجتماعية بلغت نسبة 39% من العينة من السيدات الغير متزوجة ونسبة 35% من السيدات المتزوجة وتعمل ونسبة 12% من المطلقات ونسبة 10% رفض التصريح بالحالة الاجتماعية ونسبة 4% من الارامل.



والمجال الاجتماعي وتوصلت الدراسة الى عدم وجود علاقة بين صعوبات ممارسة الانشطة الرياضية ككل لدى الاساتذة الجامعية تعزى لمتغير المؤهل العلمي واوصت الدراسة بضرورة توفير الادوات والاجهزة الرياضية الكافية والمناسبة في الجامعات وتزويد الجامعات بالمرافق والمنشأة الخاصة بالانشاط الرياضي وضرورة اعادة النظر في تخطيط وتنظيم النشاط الرياضي بحيث لا يؤدي الى التعارض مع اوقات وظروف عمل الاساتذة في الجامعات والاهتمام بعوامل الامن والسلامة عند ممارسة النشاط الرياضي واخيرا اجراء دراسات مشابهة لل صعوبات التي تعيق ممارسي النشاط الرياضي.

#### دراسة الكسندرس واخرون (2003)

بدراية هدفت الى التعرف على درجة تأثير ابعاد معوقات المشاركة في الانشطة الترويحية الرياضية على الدافعية الذاتية والخارجية للمشاركين في الانشطة في اليونان وتوصلت الدراسة الى وجود مجموعة من المعوقات التي تحد من ممارسة الانشطة الترويحية او الاستمرار فيها منها معوقات شخصية ونفسية وقلت الوقت وقلت المعرفة بالبرامج وقلت اماكن الانشطة وقلت الموارد المادية.

#### دراسة ين وهو (2012) بعنوان دوافع

ومعوقات ممارسة المرأة التايوانية في الاندية الصحية حيث شملت عينة الدراسة 373 امرأة من خمس مدن في تايوان حيث بينت الدراسة ان الدوافع الاجتماعية والصحية وحب التعلم والمحافظة على الوزن من اهم دوافع التي تشجع المرأة على ممارسة الانشطة الرياضية في

## جدول رقم (1): توزيع عينة الدراسة لمتغير العمر

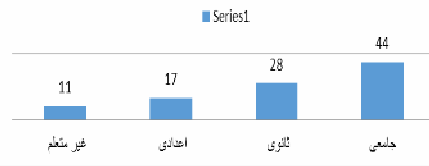
المجموع		المدرسين		اللاعبات		نوى الاحتياجات الخاصة		الممارسات		الغير ممارسات		العمر
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
20.2	492	0	0	56.0	56	17.2	10	19.4	221	18.8	205	أقل من 20 عام
39.4	963	53.8	28	41.0	41	46.6	27	38.7	442	39.1	425	29-20 عام
27.3	666	7.30	16	0.3	3	32.8	19	28.1	320	28.3	308	39-30 عام
13.0	317	15.4	8	0	0	3.4	2	13.8	157	13.8	150	40 فأكثر
%100	2438	%100	52	%100	100	%100	58	%100	1140	%100	1088	المجموع

## عرض النتائج ومناقشتها:

يوضح جدول رقم (2) البيانات الوصفية لمحور (الحالة الصحية)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.68، 2.48)، أما التكرار والنسب المئوية لعينة الدراسة فقد تراوحت بين أعلى تكرار بمقدار (1350) بنسبة (55.37%) وأقل تكرار بمقدار (128) بنسبة (5.2%)، وجاء أعلى ترتيب للعبارات في العبارة (2) في الترتيب الأول للعبارات، وأقل ترتيب في العبارة رقم (5) كترتيب أخير، ومتوسط حسابي عام للمحور مقداره (2.27)، وتعد العبارة " اشعر بان ممارسة الرياضة تحسن اداء أعبائي اليومية" بتكرار مقداره (1350) بنسبة (55.37%) ويرجع ذلك الى وترتبط السعادة دائماً في التحدي والإصرار لعمل شيء ما او للوصول لهدف ما فالأمل والمرح والغبطة علاج لأمراض العصر كالملل والقلق، فالملل يسبب امراض كثيرة كالتي 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 وفي الملل يقل الطموح والرغبة والاهتمام والابداع والابتكار وينتج عن ذلك كله التعب ولا يُعالج الا بممارسة نشاط يشعر الفرد برغبة لممارسته(3).

توزيع العينة وفقاً للمستوى التعليمي اعلى نسبة كانت 44% التعليم الجامعي وجاءت 28% التعليم الثانوي وبعدها المستوى الإعدادي بنسبة 17% واصغر نسبة كانت الغير متعلم وكانت 11%.

## توزيع العينة وفقاً للمستوى التعليمي



## أدوات جمع البيانات:

- استبانة استبيان من إعداد الباحث عن معوقات ممارسة المرأة للرياضة.

- قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة الخاصة بمعوقات ممارسة الرياضة للمرأة التي يمكن على أساسها بناء محاور وعبارات الاستبيان واستطلاع رأي الخبراء المتخصصين في المجال.

## المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج spss للتحليل الإحصائي.

## جدول رقم (2): البيانات الوصفية لعينة الدراسة للمحور الأول (الحالة الصحية)

ترتيب	متوسط حسابي	لا أوافق		أوافق إلى حد ما		أوافق تماما		البيانات	رقم العبارة
		النسبة	تكرار	النسبة	تكرار	النسبة	تكرار		
4	2.38	17.56	428	27.07	660	55.37	1350	اشعر بان جسدي سريع الاصابة والتأذي	1
7	1.68	49.14	1198	33.22	810	17.64	430	أميل الى الراحة وعدم الحركة	2
2	2.44	10.99	268	33.63	820	55.37	1350	اشعر بان ممارسة الرياضة تحسن اداء أعبائي اليومية	3
3	2.39	9.76	238	41.02	1000	49.22	1200	لا احب ممارسة التمرينات الرياضية	4
1	2.48	5.25	128	41.02	1000	53.73	1310	الظروف الخاصة الشهرية تمنعني من ممارسة الرياضة	5
5	2.36	13.86	338	36.51	890	49.63	1210	الممارسة الرياضية لا تناسب تكوين جسدي الضعيف	6
6	2.19	21.25	518	38.15	930	40.61	990	اعتقد ان الرياضة تغير من شكل جسمي الأثوي	7
2.27								متوسط مجموع المحور	

بنسبة (19.61%)، وجاء أعلى ترتيب للبيانات في العبارة (5) في الترتيب الأول للبيانات، وأقل ترتيب في العبارة رقم (2) كترتيب أخير، ومتوسط حسابي عام للمحور مقداره (2.0)، وتعد العبارة " لا يوجد دعم مادي لممارسة الرياضة " بتكرار بمقدار (1430) بنسبة (58.65%) ويرى الباحث ان الدخل الشهر يعتبر من معوقات ممارسة الرياضة وذلك يؤثر على نوعية النشاط والظروف الاقتصادية تمنع ممارسة الرياضة ونظرة المجتمع الى ان الوقت المخصص للممارسة الرياضة يفضل ان يتم توظيفه في العمل وذلك من اجل الحالة الاقتصادية.

ويرى الباحث ان ذلك يتفق مع الدراسات السابقة في ان الرياضة تؤثر على الحالة الصحية وتعطي قدرة على استعادة الطاقة المستنفذة وتجديد الحيوية والنشاط اليوم وإكساب اللياقة البدنية والصحية للمراة.

يوضح جدول رقم (3) البيانات الوصفية لمحور (الدخل الشهري)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.81، 2.18)، أما التكرار والنسب المئوية لعينة الدراسة فقد تراوحت بين أعلى تكرار بمقدار (1430) بنسبة (58.65%) وأقل تكرار بمقدار (478)

## جدول رقم (3): البيانات الوصفية لعينة الدراسة للمحور الأول (الدخل الشهري)

ترتيب	متوسط حسابي	لا أوافق		أوافق إلى حد ما		أوافق تماما		العبارات	رقم العبارة
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار		
4	2.05	17.97	438	58.65	1430	23.38	570	لا يوجد دعم مادي لممارسة الرياضة	1
1	2.18	22.48	548	37.33	910	40.20	980	اعتقد ان ممارسة الرياضة تمثل عبئ مادي على أسرتي	2
8	1.86	39.83	971	34.04	830	26.13	637	الملايس الرياضية باهظة الثمن	3
6	1.99	21.66	528	57.42	1400	20.92	510	أفضل ان توجه مخصصات ممارسة الرياضة الى احتياجات الشخصية	4
9	1.81	38.56	940	41.84	1020	19.61	478	لا يوجد مقابل مادي للتدريب	5
3	2.05	33.22	810	28.63	698	38.15	930	المستوى الاقتصادي لأسرتي لا يسمح لي بممارسة الرياضة	6
5	2.02	31.26	762	35.03	854	33.72	822	لا استطيع الاتفاق على أدوات الرياضة المنزلية	7
7	1.95	34.66	845	35.40	863	29.94	730	لا يوجد لدى دخل ثابت للاتفاق على الرياضة	8
2	2.07	21.04	513	50.70	1236	28.26	689	اعتمد على غيري في تحمل نفقات الحياة	9
2.00								متوسط مجموع المحور	

المستمر بين الفرد ومتغيرات بيئته، ولإعادة تفويم الاتجاهات المتعلمة في ضوء ما يستجد على بيئة الفرد من ظروف أو شروط. وتتأثر عملية تغيير الاتجاهات بمجموعة من العوامل، بعضها يتعلق بالفرد ذاته، فكلما كان هذا الموضوع أكثر التصاقاً بذات الفرد أو شخصيته، كان الاتجاه أقل عرضة للتغيير أو التعديل، فاتجاهات الفرد نحو دينه أو عرفه أو ثقافته، أقل عرضة للتغيير من اتجاهاته نحو وسائل المواصلات أو استخدام التكنولوجيا في الحياة المجتمعية وتتعلق بعض العوامل الأخرى، بالفرد القائم على تغيير الاتجاه، موضوع الاهتمام، فالأب أو المعلم أكثر أثراً في تغيير اتجاهات الأطفال من الراشدين الآخرين.

يوضح جدول رقم (4) البيانات الوصفية لمحور (العادات والتقاليد)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.80، 2.41)، أما التكرار والنسب المئوية لعينة الدراسة فقد تراوحت بين أعلى تكرار بمقدار (1236) بنسبة (50.70%) وأقل تكرار بمقدار (165) بنسبة (6.77%)، وجاء أعلى ترتيب للعبارات في العبارة (8) في الترتيب الأول للعبارات، وأقل ترتيب في العبارة رقم (11) كترتيب أخير، ومتوسط حسابي عام للمحور مقداره (2.10)، وتعد العبارة "انتمى الى اسرة تعتبر الرياضة للمراة عيب" أعلى تكرار بمقدار (1236) بنسبة (50.70%) ويرجع ذلك على الرغم من أن الاتجاهات ثابتة نسبياً، وتقاوم التغيير، إلا أنها عرضة للتعديل والتغيير نتيجة للتفاعل

## جدول رقم (4): البيانات الوصفية لعينة الدراسة للمحور الأول (العادات والتقاليد)

ترتيب	متوسط حسابي	لا أوافق		أوافق إلى حد ما		أوافق تماما		العبارات	رقم العبارة
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار		
4	2.25	20.96	511	32.81	800	46.23	1127	اخجل من ممارسة الرياضة في الاماكن العامة	1
3	2.33	17.72	432	31.58	770	50.70	1236	انتمى الى اسرة تعتبر الرياضة للمرأة عيب	2
12	1.81	39.70	968	39.38	960	20.92	510	نظرة المجتمع للمرأة على انها متحررة	3
11	1.86	33.84	825	45.94	1120	20.22	493	أسرتي تهتم بالعادات والتقاليد التي تمنعني من الممارسة	4
10	1.93	33.96	828	39.38	960	26.66	650	لا احب ممارسة الرياضة تحت قيادة مدرب رجل	5
8	2.01	29.04	708	41.02	1000	29.94	730	ممارسة الرياضة لها ضوابطها الاجتماعية والشرعية	6
7	2.12	26.13	637	35.48	865	38.39	936	علاقات اللاعبين ببعضهم اشبه انها مقارنة لعلاقات الرجال	7
13	1.80	44.75	1091	30.68	748	24.57	599	ممارسة الرياضة تتطلب زي معين مخالف لطبيعتي	8
9	1.98	38.93	949	24.04	586	37.04	903	اشعر ان نظرة المجتمع للرياضة سلبية	9
5	2.23	17.27	421	42.25	1030	40.48	987	فترات التدريب ومتابعتها مرهقة لاسرتي	10
1	2.41	6.77	165	45.20	1102	48.03	1171	رفض المجتمع لفكرة الفتاة الرياضية	11
2	2.34	13.37	326	39.05	952	47.58	1160	اشعر ان الرياضة مخصصة للرجال فقط	12
6	2.17	24.16	589	35.11	856	40.73	993	المجتمع يرفض فكرة الاختلاط بين الرجال والمراة في الرياضة	13
<b>2.10</b>								<b>متوسط مجموع المحور</b>	



المسؤولين في الكثير من الدول دفعه لإقامة مدن عمرانية جديدة.

وقد وضعت الدول المتقدمة قوانين تطبيق عند تخطيط وإنشاء هذه المدن، بما يضمن للمواطن الحق في العيشة المتوازنة بين ما عليه من واجبات وما له من حقوق، ومن هذه الحقوق نصيب المواطن من الملاعب، ومثال على ذلك ينص قانون التخطيط العمراني في الكثير من الدول الأوروبية على ضرورة توزيع المساحات السكنية بالنسبة لتعداد السكان بما يضمن لهم مساحات خاصة من الملاعب سواء المفتوحة أو المغطاة. (الشبكشي، 1999م).

ويجب أن تخصص أماكن بها لممارسة الأنواع المختلفة من الرياضيات خاصة الشعبية والترويحية، وحديقة للأطفال، بجانب توفير دورات المياه وأماكن الإشراف، وانتظار السيارات، وعند تجهيز الملاعب يجب ضرورة مراعاة صلاحيتها لممارسة كل من الكبار والصغار، بالإضافة لمراعاة عوامل الأمن والسلامة خاصة عند تجهيز حدائق الأطفال من حيث التصميم الهندسي، والمادة المصنعة، كما يمكن استغلال بعض الأدوات والآلات والمواد المتوفرة محليا في البيئة لاستخدامها في هذا الغرض مثل إطارات السيارات، البراميل الخشبية، المواسير الفخار الضخمة المفتوحة من الجهتين.

ويرى الباحث ان ذلك يتفق مع الدراسات السابقة في ان الامكانات تؤثر على الرياضة والواجب على المصمم مراعاة الخصائص الجسمية والحركية والنفسية للمراحل السنوية المختلفة للمراه، حيث إن الفتيات من سن 15 الى 20 سنة يميلون للممارسة الانشطة الرياضية

تعتمد بعض أساليب تغيير الاتجاهات على الجانب المعرفي، وتتطوي على استخدام الحجج المنطقية وشرح المعلومات والحقائق الموضوعية الخاصة بموضوع الاتجاه، كما يعتمد بعض الأساليب الأخرى على الجانب العاطفي، وتتضمن عملية استثارة دوافع الفرد وانفعالاته وعواطفه وتوجيهها نحو أو ضد موضوعات معينة، غير أن فعالية أي أسلوب تتوقف على التوفيق بين مفهوم الذات الراهن للفرد، وطبيعة الاتجاه موضوع التعديل أو التغيير، فالأسلوب المعرفي، لا يغدو فعالاً إلا إذا اتصف المتعلم بعقل مفتوح وتقبل للحقائق الموضوعية والمعلومات الواقعية، وقد يصبح أثر هذا المفهوم محدوداً نسبياً، إذا كان المكون العاطفي للاتجاه المرغوب في تعديله قوياً وسائداً، أو كان موضوع الاتجاه ذا علاقة وثيقة بمفهوم الذات.

ويرى الباحث ان العادات التقاليد لها دور كبير ومعوق كبير لدى المراهة من ممارسة الرياضة وبعد تطور المجتمع بداء نظرة التغيير واتجاه المجتمع.

يوضح جدول رقم (5) البيانات الوصفية لمحور (الامكانات)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (1.92، 2.39)، أما التكرار والنسب المئوية لعينة الدراسة فقد تراوحت بين أعلى تكرار بمقدار (1283) بنسبة (52.63%) وأقل تكرار بمقدار (131) بنسبة (5.37%)، وجاء أعلى ترتيب للعبارات في العبارة (5) في الترتيب الأول للعبارات، وأقل ترتيب في العبارة رقم (3) كترتيب أخير، ومتوسط حسابي عام للمحور مقداره (2.12). وتعد العبارة " لا توجد كوادر فنية مؤهلة بالتربية الرياضية من السيدات " بتكرار مقداره (1283) بنسبة (52.63%) ويرجع ذلك يحظى التخطيط العمراني الحديث باهتمام

الوصول الى هدف ما والرياضة توفر فرصاً لا حصر لها لمقابلة هذه الرغبات.

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 كالتعب التي 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.

وفي الملل يقل الطموح والرغبة والاهتمام والابداع والابتكار وينتج عن ذلك كله التعب ولا يُعالج الا بممارسة نشاط يشعر الفرد برغبة لممارسته.

ويشعر كذلك بسعادة وراحة نفسية لمجرد الاستعداد الذهني لممارسة ذلك النشاط الهادف البناء اذن فالرياضة صمام الامان الواقي من الملل والضيق والتي من خلاله تنطلق طاقات الانسان وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا هو هدف التربية الرياضية وهذه السعادة التي تمنحها الرياضة للمرأة من خلال استخدام القدرات العقلية كما في الشطرنج وممارسة خبرات عاطفية مثل الردود العاطفية عند ممارسة الالعاب الجماعية مثلا وكذلك التمتع بالجمال مثلا عند تناسق واقناع حركات الرياضة المتزحلقة على الجليد فتدعو الحركات الرشيقة الى الشعور بالسعادة او عند مساعدة الاخرين بالملعب او عند الاسترخاء كما في تمارين ( اليوغا ) فالانجاز الشخصي الذي ينتج من خلال ممارسة الرياضة يؤدي للاستقرار والسعادة الشخصية.

المتحررة والتي لا تتطلب امكانات عالية كالالعاب الصغيرة وممارسات الانشطة الخولية، وأما السيدات من 20:30 سنة فنتركز الاهتمامات بالأنشطة الرياضية المنزلية التي تساعد القوام الجيد، وأما السيدات من سن 30:39 سنة فهم يميلون الى الانشطة التقليدية التي لا تتطلب توفير الامكانات والتي تون في نطاق الاسرة والاقارب المحطين، واما من سن 40 فاكثرو يميلون ان ممارسة الرياضة العلاجية والتي تتطلب توافر الامكانات والاجهزة التخصصية التي تناسب طبيعة هذه المرحلة ويرى الباحث انه يجب على مصمم أنشطة الرياضة عند التخطيط لها الوضع في الاعتبار مستوى التجهيز للملاعب والادوات والاجهزة بما يتناسب ويلبي طبيعة احتياجات كل مرحلة عمرية.

يوضح جدول رقم (6) البيانات الوصفية لمحور (الحالة النفسية)، حيث تراوحت المتوسطات الحسابية بين (2.03، 2.30)، أما التكرار والنسب المئوية لعينة الدراسة فقد تراوحت بين أعلى تكرار بمقدار (1215) بنسبة (49.84%) وأقل تكرار بمقدار (382) بنسبة (15.67%)، وجاء أعلى ترتيب للعبارات في العبارة (4) في الترتيب الأول للعبارات، وأقل ترتيب في العبارة رقم (6) كترتيب أخير، ومتوسط حسابي عام للمحور مقداره (2.19)، وتعد العبارة " لا اسيطر على تصرفاتي وسلوكي خلال التدريب والمنافسات " أعلى تكرار بمقدار (1215) بنسبة (49.84%) ويرجع ذلك وهناك قوى مؤثرة دافعة لمعظم النساء تتمثل في البحث عن السعادة والسعي اليها وحب المخاطرة والرغبة في

## جدول رقم (5): البيانات الوصفية لعينة الدراسة للمحور الأول (الإمكانات)

ترتيب	متوسط حسابي	لا أوافق		أوافق إلى حد ما		أوافق تماما		العبارات	رقم العبارة
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار		
4	2.04	21.53	525	52.63	1283	25.84	630	لا توجد كوادرات فنية مؤهلة بالتربية الرياضية من السيدات	1
2	2.33	9.68	236	47.66	1162	42.66	1040	عدم توفر صالات مغلقة لاستخدامها من قبل المرأة	2
1	2.39	5.37	131	49.84	1215	44.79	1092	قلة توافر الاجهزة والادوات الرياضية	3
3	2.08	21.08	514	49.55	1208	29.37	716	عدم توافر المرافق الصحية المناسبة لاستخدامها من قبل المرأة	4
6	1.92	30.72	749	46.88	1143	22.40	546	قلة الاماكن المخصصة لممارسة الرياضة للمرأة	5
5	1.98	25.27	616	51.39	1253	23.34	569	عدم توفر اماكن مخصصة لتغيير الملابس	6
2.12								متوسط مجموع المحور	

## جدول رقم (6): البيانات الوصفية لعينة الدراسة للمحور الأول (الحالة النفسية)

ترتيب	متوسط حسابي	لا أوافق		أوافق إلى حد ما		أوافق تماما		العبارات	رقم العبارة
		نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	نسبة	تكرار		
4	2.18	16.04	391	49.84	1215	34.13	832	لا اسيطر على تصرفاتي وسلوكي خلال التدريب والمنافسات	1
6	2.03	29.37	716	37.98	926	32.65	796	لا يمنحى التدريب ارادة وعزم للوصول للمستويات العليا	2
5	2.13	19.77	482	47.33	1154	32.90	802	لا يوجد ثقة بين المدرب او المدربة مع اللاعبة	3
7	2.24	21.78	531	32.20	785	46.02	1122	اخجل من نزول الملعب امام الناس	4
2	2.21	15.67	382	47.70	1163	36.63	893	اعتبر الرياضية للمرأة ثانوية وليست اساسية	5
1	2.30	19.98	487	30.43	742	49.59	1209	عند ممارسة الرياضة اشعر بالخوف و القلق	6
3	2.23	17.72	432	41.14	1003	41.14	1003	اشعر بالمسؤولية في المنافسات	7
2.19								متوسط مجموع المحور	

جدول رقم (7): ترتيب محاور استبانة دراسة معوقات ممارسة المرأة للرياضة بمحافظة شمال سيناء

الترتيب	متوسط حسابي	المحاور	رقم
1	2.27	المحور الأول (الحالة الصحية)	1
5	2.00	المحور الثاني (الدخل الشهري)	2
4	2.10	المحور الثالث (العادات والتقاليد)	3
3	2.12	المحور الرابع (الإمكانات)	4
2	2.19	المحور الخامس (الحالة النفسية)	5
2.14		متوسط مجموع المحاور	

والنفسية كانت الاتجاهات ايجابياً، والعكس صحيح .

ويتفق ذلك مع دراسة كل من دراسة (النفخ 2006م) ودراسة (برسوم 2003م).

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

(1) محمد حسن علاوي؛ مدخل علم النفس الرياضي : ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1998 )، ص120.

(2) تهاني عبد السلام محمد ، الترويج والتربية الترويحية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص92-93.

(3) مصطفى حجازي، تربية الابداع، ط1، البحرين، وزارة التربية والتعليم، 1991، ص242.

(4) كمال درويش وامين الخولي: اصول الترويج، واوقات الفراغ، ط1، عمان، دار الفكر العربي، 1990، ص210.

يوضح جدول (7) ترتيب محاور استبانة دراسة معوقات ممارسة المرأة للرياضة بمحافظة شمال سيناء ، تراوحت قيم المتوسط الحسابي بين ( 2.0 ، 2.27 ) وجميع تلك القيم درجاتها متوسطة، وجاء في الترتيب الأول للمحاور المحور الاول الخاص الحالة الصحية، وجاء في الترتيب الثاني المحور الخامس الخاص الحالة النفسية، ثم المحور الرابع في الترتيب الثالث الخاص الامكانات وجاء في الترتيب الرابع للمحاور المحور الرابع الخاص العادات والتقاليد ، ثم في آخر الترتيب المحو الثاني الخاص الدخل الشهري. ويعتبر هذا الترتيب التي أتت به نتائج استجابات المراة منطقياً لأن اتجاهاتهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية بسيناء مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالحالة الصحية والنفسية والامكانات.

ويرى الباحث من خلال نتائج جدول ترتيب المحاور أن اتجاهات المراة تتأثر بالإمكانات والحالة الصحية والنفسية للممارسة الرياضة وهذا انعكاس واضح لاستجابات عينة الدراسة في ترتيب المحاور بهذا الترتيب المنطقي الذي جاء بمحور الدخل الشهري الأخير. فكلما توفرت الإمكانيات والحالة الصحية

- ثانياً : المراجع الأجنبية :
- (5) برسوم، سوزان فهمي (2003م) اسباب عزوف طالبات المدن الجامعية بجامعة حلوان عن ممارسة النشاط الرياضي، القاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات.
- (6) النفاخ، نزار حسين جعفر (2006م) اتجاهات طالبات الأقسام الأخرى من غير الاختصاص نحو التربية الرياضية، دراسة علمية منشورة، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد السابع، المجلد الأول (2008م).
- (7) نبيل شمروخ وخالد الزيود "الصعوبات التي تعيق اساتذة الجامعات الاردنية الخاصة من ممارسة الانشطة الرياضية"، مجلة الناح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد 26(4)2012.
- (8) الحجار وياسين وبن سعيد سالم برك 2002 "اسباب عزوف طالبات المدارس الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي في مدينة المكلا، مجلة حضر موت للدراسات البحوث 2(2)121-631.
- (9) Yen C & HO, L. (2012). Motivations, constraints, and lifestyle adjustments associated with urban Taiwanese women's use of sport and athletic clubs. Social Behavior and Personality, 40 (6), 971-982.
- (10) Alexandris, k. Tsorbatzoudis, C. & grouios, G. (2002). "Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation and extrinsic motivation." Journal of leisure Research. 34 (3). 233-252.

