

# دور الأنشطة الرياضية في تعزيز حرية المرأة

الأستاذ المساعد

أحمد قاسم محمد حمي

جامعة دهوك / العراق

## المخلص:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى دور الأنشطة الرياضية في تعزيز حرية المرأة من وجهة نظر طالبات الجامعة . ولتحقيق ذلك تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (198) طالبة من طالبات كلية التربية الأساسية بجامعة دهوك في إقليم كردستان العراق . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق استبيان تالف من (24) فقرة تم إعدادها لأغراض الدراسة. وتم تحديد الأداة بأربع مجالات هي المجال الشخصي ، والمجال الأسري ، والمجال الدراسي ، والمجال الاجتماعي . وعولجت البيانات باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) . فأظهرت النتائج أن المشاركة في الأنشطة الرياضية تدعم الشعور بالحرية بدرجة كبيرة في كل المجالات التي تناولتها الدراسة ووفق الترتيب الآتي: المجال الشخصي ، والمجال الدراسي ، والمجال الأسري ، والمجال الاجتماعي .

## The Role of Sports Activities in the Promotion of Women's Freedom

Assistant Professor

Ahmed Qasim Mohammed Hamy

Duhok University / Iraq

### Abstract:

This study aimed to identify the role of sports activities in the promotion of women's freedom from the viewpoint of the university students. To achieve this, the study was carried out on a sample of (198) female students from the College of Basic Education at the University of Duhok in Kurdistan Region of Iraq. The researcher used a descriptive analytical method by applying a questionnaire contains (24) paragraph which has been prepared for the purposes of the study. The tool has been identified in four areas: the personal domain, the Family field, the academic field, and the social sphere. The data was processed using the Statistical Package of Social Sciences (SPSS). The results showed that participation in sports activities supports the sense of freedom significantly in all areas addressed by the study, and in the following order: the personal domain, the academic field , the Family field, and the social sphere.

## مقدمة:

لقد اهتمت المجتمعات البشرية بالرياضة منذ زمن بعيد ، ولكن الاهتمام بها قد تضاعف في العصر الحديث نتيجة لاعتماد الإنسان على الآلات في كثير من مرافق الحياة حتى توافرت لديه زيادة في طاقته الجسمية وزادت أوقات فراغه لحد كبير . وأصبحت من مستلزمات الأمور أن يحصل كل فرد على قدر من الترويح الجسمي الذي يتناسب مع مرحلة نموه ويتفق مع حاجته البدنية ، ويتضمن هذا النوع من الترويح درجات وألواناً مختلفة من النشاط ، ولا توجد طريقة متفق عليها لتقسيم الترويح الرياضي حيث يعتبر الترويح الرياضي من أحب ومن أفضل الأنشطة الترويحية للأفراد ، وذلك لما يسهم به هذا النشاط من تنمية عضوية ووظيفية ، ولما يحققه من متعة كاملة ، وذلك فضلاً عما يستنفده هذا النشاط من طاقة فائضة بصورة بناءة والذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه النشاطات التي تشمل الألعاب والرياضة بأنواعها ( الحماحي ومصطفى، 1998).

وتعتبر ممارسة النشاط الرياضي وسيلة من الوسائل التربوية المهمة في تهذيب السلوك ، وإكساب أفراد المجتمع الصحة ، واللياقة البدنية ؛ التي تجعلهم قادرين على القيام بأعباء الحياة اليومية ، والدفاع عن النفس ، وتحقيق الاستقرار ، والرخاء الاقتصادي ، وقد أشار (عبد الوهاب ، 1995) إلى أن " الرياضة جزء من الأمن القومي للدولة فهي وسيلة فعالة للتربية ، وتعديل السلوك ، وهي ضرورة لاكتساب الصحة ، واللياقة البدنية ، ومن ثم فإنها تسهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض ، وعدم التغيب عن العمل ، الأمر الذي يساعد على زيادة الإنتاج ، كما أنها أفضل طريقة لإعداد الشباب بل كل المواطنين".

وإن فكرة النشاط وعملية تطبيقه في العملية التعليمية هي فكرة قديمة قدم نشأة التعليم نفسه، فقد كانت التربية في الحضارات القديمة عند الإغريق والرومان عبارة عن نشاطات، ومن بين تلك الأنشطة الرياضة البدنية (سالم ، 2002) .

وتعتبر ممارسة النشاط الرياضي عاملاً من العوامل الهامة التي يمكن عن طريقها إذا حظيت بالعناية والاهتمام الكافيين - أن تكون ذات أثر فعال في تشكيل قدرات الفرد وذلك بما نتيجته له من فرص عملية بأن يعبر عن ذاته ، وأن يجد فيها إشباعاً لرغباته ، ومجالاً لتحقيق ميوله الخاصة ، وتنمية استعداداته وقدراته الفطرية ؛ مما يسهم في تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة تؤثر بالتالي على تحسين إنتاجه وأدائه بصفة عامة.

وتعد المؤسسات التربوية التعليمية عامة - والجامعات والكليات منها على وجه الخصوص - من أبرز مؤسسات المجتمع التي يفترض أنها تولى عناية بأهمية الأنشطة

الترويحية ونشرها ثقافياً ، ليس فقط انطلاقاً مما تحققه هذه الأنشطة من أهداف ، بل أيضاً لأهمية الفئات التي تضمها الجامعات والكليات (طلاب وطالبات) التي تعول عليها في الإنتاج والرقى والتقدم في المجتمع . فالشباب بحاجة إلى إشباع عدة حاجات ، ومنها الحاجات البدنية ، والحاجات النفسية ، والحاجات الاجتماعية... وغيرها . وتعد الحاجة إلى التروييح واستثمار وقت الفراغ في كل ما هو مفيد إحدى أهم تلك الحاجات التي يواجهها الشباب في المرحلة الجامعية ، وتعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية سواء داخل الجامعة أو خارجه من أبرز تلك النشاطات التي تساعد الشاب الجامعي على اكتشاف إمكانياته وقدراته ، والمساهمة في إشباع حاجاته البدنية والنفسية والاجتماعية(عبد السلام وعبد الرحيم ، 1991) .

إذ يشير علاوي (1987) أنه في المرحلة الجامعية يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في معظم الأنشطة الرياضية نظراً لاكتمال الصفات البدنية، كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة، كما يتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة كأن يمارس كرة السلة أو كرة القدم أو الكرة الطائرة أو السباحة.... الخ من الأنشطة الرياضية، وتعتبر هذه المرحلة الأولى لعملية الإعداد للمنتخبات الوطنية ولكن على النقيض من ذلك نجد أن هناك نزعة لدى الكثيرين نحو العزوف عن ممارسة النشاط الرياضي.

ويؤكد (علاوي ، 1991) على أنه تزداد حاجة الطلاب في مرحلة التعليم الجامعي إلى النشاط البدني لتنمية كفاءتهم العضوية ، وقدراتهم الحركية ، والمحافظة على قوتهم وتحقيق التوازن بين النشاط الفكري ، والاجتماعي ، والبدني ، وحيث أن النشاط الرياضي أصبح من الاحتياجات الملحة بالنسبة لشباب اليوم ، فإن ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة ومستمرة بلا شك حاجة أساسية وضرورية.

ومما لا شك فيه إن التقدم العلمي والتقني في العصر الحديث ، أدى إلى زيادة وقت الفراغ ، وأصبح هذا الوقت يشغل مكاناً بارزاً في المناقشات التي تدور حول التقدم والتطور الاجتماعي وآفاقه، لما له من أهمية في بناء الفرد والمجتمع ، ولقد أدت هذه التغيرات وتسارعها إلى زيادة الطلب على ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للجميع ، فالتطور الاجتماعي والتقدم العلمي والزيادة المتنامية في وقت الفراغ والرغبة في زيادة معدلات الإنتاج والوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بالبدانة ، وأمراض القلب ، والتوتر النفسي والعصبي أدت إلى اهتمام الدول بتوفير فرص ممارسة النشاط الترويحي الرياضي لجميع مواطنيه وزيادة حماس الأفراد للاستمتاع بروح اللعب ، وممارسة الأنشطة الحركية ، والتي أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا الحاضر وذلك لمواجهة التغيرات الحديثة في المجتمعات المعاصرة (درويش وآخرون ، 1982). وفي هذا السياق يرى (الحماحي ، 1999) أن النشاط الرياضي، والرياضة عموماً أصبح معياراً يقاس به تقدم الدول وذلك لدوره في تنمية البشرية وزيادة الإنتاج.

## مشكلة الدراسة:

بالرغم من توافر الأنشطة الرياضية في المدارس والجامعات والأندية الرياضية ومراكز الشباب في مدينة دهوك والجهود المبذولة والفرص المتاحة للإناث فيها ، إلا إنه يلاحظ ضعف في مشاركة الإناث في تلك الأنشطة الرياضية التي تقدمها هذه المؤسسات .

فمن خلال عمل الباحث في مجال التدريس الجامعي بكليات التربية والتربية الرياضية ومشاركته في تنفيذ بعض خطط وبرامج النشاط الرياضي من خلال عمله رئيساً للجنة الأولمبية في محافظة دهوك ورئيساً للهيئة الإدارية لنادي دهوك الرياضي لاحظ أن نسبة كبيره من الطالبات لا يشتركن في ممارسة الأنشطة الرياضية ، وأن عدد اللواتي يمارسن الأنشطة الرياضية في الأندية والمراكز محدودة على مر السنين وهذه المشاكل يشعر بها المهتمون بأمور الأنشطة الرياضية. لذلك فإن هناك حاجة للقيام بدراسات للتعرف على واقع مشاركة الإناث في الأنشطة الرياضية والعوامل المؤدية إلى ضعف مشاركتهن ووسائل التغلب عليها من وجهة نظرهن .

ونظرا لندرة الدراسات والأبحاث المتعلقة بدراسة هذه الظاهرة في المجال الرياضي، دفعت الباحث للقيام بهذا البحث إيماناً منه بأهمية ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية، لعلاج الكثير من المشكلات بأساليب علمية وموضوعية. وانطلاقاً من هذا الواقع فإن الباحث يعتقد أن إجراء دراسة ميدانية للتعرف على دور الأنشطة الرياضية في تعزيز حرية المرأة من وجهة نظر الإناث أنفسهن جدير بالاهتمام.

وبناء على ذلك يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي:

هل أن مشاركة الإناث في الأنشطة الرياضية في المدارس والجامعات والأندية الرياضية تعزز من شعورهن بالحرية ؟.

## أهمية الدراسة:

انطلاقاً من موضوع الدراسة والمشكلة المراد بحثها، فإن الأهمية النظرية تتمثل في أنها تُعتبر من الدراسات القليلة التي تناولت موضوع النشاط الرياضي ، كما تُعتبر الدراسة الأولى من نوعها- حسب علم الباحث - التي تحاول معرفة دور الأنشطة الرياضية في تعزيز حرية المرأة من وجهة نظر طالبات كلية التربية الأساسية في جامعة دهوك . وعليه فإنها يمكن أن تسهم في تقديم إضافة معرفية في هذا المجال.

أما من الناحية التطبيقية فإن أهمية الدراسة الحالية تكمن في إفادة القائمين على الأنشطة في كلية التربية الأساسية في مختلف المجالات التربوية منها والإرشادية والرياضية ، وذلك من خلال ما تقدمه من نتائج تساعد في معرفة دور النشاط الرياضي في تعزيز الشعور بالحرية لدى المرأة. وبالتالي استثمار نتائج الدراسة في توجيه الطالبات وتوعيتهن وزيادة مشاركتهن في

الأنشطة الرياضية .

## أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى :

1. دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية في المجال الشخصي لدى المرأة .
2. دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية في المجال الأسري لدى المرأة .
3. دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية في المجال الدراسي لدى المرأة .
4. دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية في المجال الاجتماعي لدى المرأة .

## حدود الدراسة:

تحدد الدراسة الحالية في عينة من طالبات كلية التربية الأساسية بجامعة دهوك للعام

الدراسي 2011/2010 م .

## خلفية نظرية :

لاشك في أن الحديث عن الأنشطة الرياضية تتطلب الوقوف عند أهداف النشاط الرياضي ، فقد حدد (الحماحي ومصطفى ، 1998) أهداف الترويج الرياضي وفقاً لطبيعة تلك الأهداف وذلك على النحو التالي:

**أولاً: الأهداف الصحية:** وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام وتتضمن مجموعة من الأهداف وهي: تطور الحالة الصحية للفرد ، وتنمية العادات الصحية المرغوبة ، والوقاية والإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية ، والحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق ، وللتوتر العصبي ، والتغذية الجيدة والمناسبة وفقاً لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط.

**ثانياً: الأهداف البدنية:** وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارسين بانتظام لمناشطها، وهي: تنمية اللياقة البدنية ، وتجديد نشاط وحيوية الجسم ، والمحافظة على الحالة البدنية الجيدة ، والاحتفاظ بالقوام الرشيق ، والوقاية من بعض انحرافات القوام ، والاسترخاء العضلي والعصبي ، ومقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة.

**ثالثاً : الأهداف المهارية:** وهي الأهداف المرتبطة بتعليم وتنمية المهارات الحركية بوجه عام، وتشمل مجموعة من الأهداف وهي: تنمية الحس الحركي منذ الصغر ، وتعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر ، وتعليم النشاطات الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة ، وتنمية المهارات الحركية للفرد ، وتعليم طرق أداء التمرينات الحديثة ، والارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضياً.

**رابعاً: الأهداف التربوية:** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي ، وتتضمن مجموعة أهداف منها: تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد ، وتزويد الفرد

بالعديد من الخبرات التي تنفعه في حياته ، واستثمار أوقات الفراغ ، وتنمية الإحساس بحب الطبيعة ، والارتقاء بسلوك الفرد ، وتنمية قوة الإرادة ، وتنمية القيم الجمالية والتذوق الفني ، والتعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد، أو بين الجماعات.

**خامساً: الأهداف النفسية:** وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي ، وتحتوى على عدد من الأهداف منها: تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي ، وتحقيق السعادة لحياة الفرد والترويح عن ذاته ، وإشباع الميل للحركة أو اللعب أو لهواية رياضية ، وتحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد ، والحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة ، وتنمية مفهوم الذات والثقة بالنفس.

**سادساً: الأهداف الاجتماعية:** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد بانتظام وتتضمن ما يلي: التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصدقات مع الآخرين ، وتشكيل السلوك الاجتماعي السوي ، وإشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة ، وتنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات لدعم العمل الجماعي ، وتهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط والتدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

**سابعاً: الأهداف الثقافية:** وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة ، وتشمل تلك الأهداف: تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الأنشطة الترويحية الرياضية ، وتشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد والجماعات نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، والتعرف على عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بممارسة وطبيعة الأنشطة الترويحية الرياضية.

وتذكر (أمنه محمد ، 1984) أن النشاط الرياضي بالجامعات له أهداف ويسعى إلى

تحقيقها ومنها:

1. شغل أوقات فراغ الطلاب واستثمار طاقاتهم بما يعود عليهم وعلى الوطن بالنفع.
2. إشباع الحاجات النفسية الضرورية للطلاب من خلال ممارستهم للأنشطة الطلابية.
3. توسيع القاعدة الطلابية لممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية.
4. خلق روح الترابط الاجتماعي والتنافس الشريف بين الطلاب.
5. تنمية روح القيادة من خلال تنظيم وتنفيذ العديد من الأنشطة الرياضية المختلفة.

كما وتشير الأدبيات إلى أن هناك مميزات للنشاط الرياضي في كل مرحلة من مراحل

التعليم . ولعل من أهم المميزات التربوية للنشاط الرياضي في المرحلة الجامعية ما يلي:

1. يعتبر حقلاً لتنمية المهارات التي سبق وأن تعلمها الطالب في المراحل الدراسية السابقة ومنه فرصه لاختيار الطالب ما يتناسب مع ميوله من أنشطة ويحسن من مستواه فيها.
2. يساعد الاشتراك في الأنشطة الرياضية الترويحية على حسن استغلال أوقات الفراغ لأنها لا تحتاج إلى مستوى عالي من المهارة وعن طريقها يمكن للطلاب إجادة اللعبة التي يحبها.
3. يتيح النشاط الرياضي للطلاب فرصاً لاكتشاف مجالات جديدة واكتساب خبرات لم يسبق لهم أن مارسوها.
4. تتيح المشاركة في النشاط الرياضي التدريب على القيادة وتنفيذ الأنشطة الرياضية (زهران، 1998). ولقد بينت نتائج الدراسات والأبحاث العلمية والمؤلفات المختلفة في حقل التربية والتعليم أن الأنشطة الطلابية تعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تسهم في بناء وتربية المتعلمين في جميع المراحل التعليمية من جميع الجوانب العقلية والنفسية والبدنية والاجتماعية، بالإضافة إلى الخبرات المتنوعة التي يكتسبها الطلاب من ممارستهم ومشاركتهم في الأنشطة المختلفة .  
ويلخص أحد الباحثين أهمية الأنشطة الطلابية في المجالات التالية:

#### 1- تحقيق الصحة البدنية

- إن الصحة البدنية للطلاب تستفيد من أنواع معينة من النشاط الطلابي ، كأنواع الرياضة البدنية المختلفة ، والكشافة ، والجولة ، وهذه الأنشطة جميعها تدرب الجسم وتنميته.
- #### 2- استثمار وقت الفراغ

ومن الأهداف التربوية التي يسعى التربويون لتحقيقها استثمار الطلاب لأوقات فراغهم بإشباع رغباتهم وهواياتهم بما يعود عليهم بالنفع من خلال ممارستهم لأنواع الرياضة المختلفة والمشاركة في الفرق .

#### 3- تنمية العلاقات الاجتماعية

- تمكن الأنشطة الطلابية في الجامعة الطلاب من اكتساب المهارات والخبرات من خلال الاشتراك في الجماعات المختلفة حيث يكتسبون صفات من شأنها تنمية العلاقات الاجتماعية .
- #### 4- تنمية القدرة على الاعتماد على النفس

يعمل النشاط الطلابي الجامعي على تنمية الاعتماد على النفس نتيجة للمواقف العديدة والمتنوعة التي يتطلبها النشاط، بالإضافة إلى الممارسات الحرة والتدريب على حسن التصرف والسلوك المرن الهادف الذي يؤدي إلى اكتساب الطالب الجامعي الثقة في نفسه في اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الحياتية المختلفة.

#### 5- تنمية القدرة على التخطيط

ينمي النشاط الطلابي الجامعي القدرة على التخطيط ورسم الخطط الجماعية، سواء في الأنشطة الرياضية المختلفة، أو في أنشطة الجماعات المتنوعة، بالإضافة إلى التكيف مع البيئة

وخدمتها.

#### 6- المساعدة في اكتشاف مواهب الطلاب

يساعد النشاط الطلابي على اكتشاف مواهب الطلاب وقدراتهم وصلها والاستفادة منها.

#### 7- تنمية المواطنة

تقدم الأنشطة الطلابية معلومات وأفكاراً عن الخدمات العامة، والمؤسسات المحلية، حيث تنمي هذه الأنشطة الطلابية عادات ومهارات العمل الجماعي سواء كتابيين أو قادة، مع احترام حقوق الغير (راشد ، 1408).

#### دراسات سابقة:

حظي موضوع النشاط الرياضي في التعليم العام والعالي باهتمام كثير من الباحثين. وفيما يلي عرض لبعض الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة المباشرة بموضوع الدراسة الحالية ، وسنحاول عرض بعض الجهود المبذولة في هذا الإطار ووفق التسلسل الزمني بغية الاستفادة مما ورد في تلك الدراسات من مؤشرات علمية وما أسفرت عنها من نتائج .

ففي دراسة قام بها (ذنون ، 1979) بهدف التعرف إلى العوامل التي تؤدي إلى عزوف الطلاب عن ممارسة النشاط الرياضي بجامعة الموصل، أظهرت نتائج الدراسة أن ممارسة النشاط الرياضي تؤثر على التحصيل العلمي ، كما أوضحت الدراسة أيضاً أن عدم وجود الحوافز والإمكانات الرياضية ، كالمدرسين المؤهلين والصالات الرياضية الجاهزة يؤدي إلى عدم إقبال الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية.

وأجرى (الحسن ، 1986) دراسة بهدف التعرف إلى الأسباب الاجتماعية لعزوف طالبات جامعة بغداد عن المشاركة في الألعاب الرياضية، أظهرت نتائج الدراسة أن بعض الطالبات ما زلن يعتقدن بأن الرياضة تسيء لسمعة الفتيات ، كما أظهرت النتائج أن 50% من الأهل الذين ينظرون نظرة سلبية إلى الرياضة هم من العسكريين والموظفين والأميين وذوي الدخل المحدود.

وتناولت دراسة (الحبوري ورشيد وسلمان ، 1989) ظاهرة عزوف الإناث عن الرياضة ، بهدف التعرف إلى أسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأنشطة الرياضية، وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم أسباب عزوف الطالبات عن الاشتراك في الأنشطة الرياضية هي: الخجل ، وعدم موافقة الأهل ، وقلة الملاعب.

وأجرت (هدى درويش ، 1990) دراسة بهدف التعرف على الأنشطة الرياضية التي تشغل طلاب وطالبات جامعة قطر ووقت فراغهم وتحديد العوامل التي تعيق من مشاركتهم، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث بلغت العينة ( 160 ) طالب وطالبة، وقد توصلت الباحثة إلى المعوقات التالية: عدم وجود وقت لديهم ، وعدم مناسبة بعض



الرياضيات لطبيعتهم ، وعدم توفر المدربين ، وعدم وجود أماكن مناسبة لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية، ونقص في الإمكانيات.

كذلك بينت نتائج دراسة كولي وزملائه (Cooley and others,1992) التي أجريت على (5639) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في المدن والريف، أن 70% من الطلاب مشاركين في واحد أو أكثر من الأنشطة المنهجية الإضافية، وأن 24% من الطلاب مشاركين في النشاط الرياضي، و 6.3% مشاركين في الأندية الحكومية، وأن مشاركة الطلاب في الأنشطة المنهجية الإضافية كان عاملاً مهماً في خفض تجريب الطلاب واستخدامهم للدخان وأنواع المخدرات. وقد بينت الدراسة أن المشاركين في الأنشطة المنهجية الإضافية أقل احتمالاً لاستخدام المخدرات من نظرائهم غير المشاركين.

وركزت دراسة (مطر ، 1993 ) على المعوقات التي تواجه المرأة وتحول دون ممارستها للأنشطة الرياضية . فكان هدف الدراسة هو التعرف إلى المشكلات والمعوقات التي تعوق المرأة الكويتية من ممارسة الرياضة . وقد توصلت الدراسة إلى أن النظرة السلبية للمجتمع تقف عائقاً أمام المرأة من ممارسة الرياضة وأن الأهل يعارضون ممارسة النشاط الرياضي .

وفي دراسة أجراها دبوز وبيتي (Dobosz and Beaty,1999) على عينة تكونت من (60) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية ، وأوضحت نتائجها أن الطلاب الذين يمارسون الرياضة يظهرون قدرة قيادية أكبر من غيرهم من غير الممارسين للأنشطة الطلابية.

كما أكدت دراسة كل من ريتشارد واليزابيث (Richard and Elizabeth,1999) التي أجريت على (219) طالباً وطالبة في السنة الأخيرة من الدراسة أن المشاركة في النشاط الرياضي لا تعوق النجاح الأكاديمي أو تمنع من المشاركة في الأنشطة الطلابية الأخرى.

وقام (الحجار وبن سعيد ، 2002) بدراسة هدفت التعرف إلى الأسباب التي تقف عائقاً أمام ممارسة النشاط الرياضي لطالبات المدارس الثانوية في مركز مدينة المكلا ، حيث تكونت عينة الدراسة من (118) طالبة من طالبات المدارس الثانوية ، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الأسباب التي تقف عائقاً أمام ممارسة الأنشطة الرياضية عند الطالبات هي: عدم توفر الملاعب والتجهيزات الرياضية ، وعدم وجود معلمة متخصصة للتربية الرياضية ، وان العادات والتقاليد الاجتماعية هي من أهم الأسباب التي تؤدي إلى عدم مشاركة الطالبات ويؤكد ذلك استجابة الطالبات فقد أشارت نسبة (83.9%) إلى أن نظرة المجتمع للفتاة التي تمارس النشاط الرياضي هي نظرة سلبية. وأشارت نسبة (75.4%) إلى أن العادات والتقاليد الاجتماعية تمنعها من مزولة النشاط الرياضي .

وفي ضوء ما تقدم من عرض موجز للدراسات السابقة يمكننا أن نستنتج الآتي:

1. أن الأنشطة الرياضية تعد من بين الأنشطة الطلابية في مراحل التعليم المختلفة .

2. إن ممارسة الأنشطة الرياضية لها فوائد تربوية ونفسية فهي تنمي المهارات القيادية وتسهم في استثمار أوقات الفراغ ولا تعوق النجاح الأكاديمي وتجنب الأفراد الممارسات السلبية كالتدخين وتناول المخدرات .

3. هناك معوقات في البيئة العربية أمام ممارسة الإناث للأنشطة الرياضية تتمثل في العادات والأعراف الاجتماعية والنظرة السلبية للفتاة التي تمارس الرياضة .

4. كما أن نقص الإمكانيات المادية والمدرسين يؤدي إلى العزوف عن الرياضة.

## إجراءات الدراسة :

### منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لأغراض الدراسة ، إذ يركز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية . ويمكن تعريف هذا المنهج بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة خلال فترة زمنية معلومة ، وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية يتم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة(عبيدات وآخرون ، 1999) .

### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من الطالبات المستمרות على الدوام خلال العام الدراسي 2011/2010 في كلية التربية الأساسية في جامعة دهوك البالغ عددهن (892) طالبة يتوزعن على خمسة أقسام علمية. في حين تكونت عينة الدراسة من (198) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وبنسبة (20%) من كل قسم ، وواقع (28) طالبة من طالبات قسم اللغة الانكليزية ، (45) طالبة من قسم اللغة الكوردية ، و(43) طالبة من قسم الرياضيات ، و(42) طالبة من قسم الاجتماعيات ، و(40) طالبة من قسم رياض الأطفال. والجدول (1) يوضح ذلك .

### الجدول (1)

#### مجتمع الدراسة وعينتها تبعاً لأقسام الكلية

| القسم            | عدد الطالبات | العينة |
|------------------|--------------|--------|
| اللغة الانكليزية | 138          | 28     |
| اللغة الكوردية   | 224          | 45     |
| الرياضيات        | 214          | 43     |
| الاجتماعيات      | 208          | 42     |
| رياض الأطفال     | 198          | 40     |
| المجموع          | 982          | 198    |

## أداة الدراسة:

- نظراً لعدم توفر أداة جاهزة لقياس دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية لدى المرأة ، عليه تم بناء أداة الدراسة وفقاً للخطوات التالية:
- 1.مراجعة الأدوات البحثية المستخدمة في الدراسات السابقة.
  - 2.تحديد مجالات الشعور بالحرية في أربعة مجالات هي:
    - أ. المجال الشخصي.
    - ب. المجال الأسري.
    - ج. المجال الدراسي.
    - د. المجال الاجتماعي.
  - 3.تم اعتماد سلم الإجابة الرباعي ، موافق بدرجة كبيرة (3) درجات ، موافق بدرجة متوسطة (2) درجة ، موافق بدرجة قليلة درجة واحدة ، وغير موافق (صفر).
  - 4.تم صياغة جميع الفقرات صياغة إيجابية لأنها تعبر عن الشعور الايجابي.
  - 5.صدق الأداة: بعد تحديد مجالات الأداة، والفقرات لكل مجال وصل عدد فقرات الأداة إلى (24) فقرة، ولقد تم الحصول على صدق الأداة عن طريق عرضها على هيئة من المحكمين مكونة من عدد من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية في جامعة دهوك وجامعة الموصل ، وبعد عرضها على المحكمين أجمع أكثر من (80%) من المحكمين على مناسبة الأداة لقياس دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية وحصلت جميع فقرات الأداة على موافقة (80%) فما فوق من المحكمين، وبهذا بقيت الأداة كما هي. والملحق (1) يبين أداة الدراسة.
  - 6.ثبات الأداة: لغرض تحديد ثبات الأداة تم تطبيقها على عينة مكونة من (25) طالبة تم اختيارهن عشوائياً بواقع (5) طالبات من كل قسم من أقسام كلية التربية الأساسية بجامعة دهوك ، ثم أعيد تطبيق الأداة على نفس الأفراد بعد مرور فترة (15) يوماً على التطبيق الأول. وعند حساب معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني ، تبين أن معاملات الارتباط تتراوح بين (0.79-0.88) للمجالات والدرجة الكلية (0.87) ، مما يدل على أن الأداة تتمتع بمؤشر للثبات . والجدول (2) يوضح ذلك .

### الجدول(2)

معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين(مؤشرات الثبات)

|               |                  |                |               |               |
|---------------|------------------|----------------|---------------|---------------|
| الدرجة الكلية | المجال الاجتماعي | المجال الدراسي | المجال الأسري | المجال الشخصي |
|---------------|------------------|----------------|---------------|---------------|

0.87

0.84

0.79

0.86

0.88

### المعالجة الإحصائية:

اعتمد الباحث على برنامج (SPSS) في معالجة البيانات ، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد درجة الشعور بالحرية في ممارسة الأنشطة الرياضية من وجهة نظر طالبات كلية التربية الأساسية.

### نتائج الدراسة ومناقشتها:

**الهدف الأول :** (دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية في المجال الشخصي لدى المرأة).

لأجل تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة في البحث ، والتي تم الحصول عليها من إجابات أفراد العينة على الفقرات الواردة في المجال الأول من أداة البحث ، وذلك باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية . فأظهرت النتائج أن أفراد العينة يرون بأن الأنشطة الرياضية لها دور كبير في شعور المرأة بالحرية في المجال الشخصي ، ويتضح ذلك في الجدول (3) .

### الجدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الشخصي (ن=198)

| الرقم | الفقرات   | المتوسط | الانحراف | درجة الموافقة |
|-------|---|---------|----------|---------------|
| 1     | ممارسة الرياضة تؤدي إلى اعتزاز الفتاة بنفسها.             | 2.47    | .792     | كبيرة         |
| 2     | من حق الفتاة أن تمارس النشاط الرياضي أسوة بالرجال.        | 2.35    | .853     | كبيرة         |
| 3     | تزيد ممارسة الرياضة من جمال المرأة ورشاقته .              | 2.61    | .805     | كبيرة         |
| 4     | تؤدي ممارسة المرأة للرياضة إلى الحفاظ على قوامها وبدنها . | 2.58    | .812     | كبيرة         |
| 5     | تتمى ممارسة الأنشطة الرياضية الثقة بالنفس لدى الفتاة ..   | 2.31    | .864     | كبيرة         |
| 6     | تسهم الأنشطة الرياضية في تعزيز مفهوم الذات لدى المرأة.    | 2.42    | .838     | كبيرة         |
|       | الدرجة الكلية لفقرات المجال الشخصي                        | 2.46    | .626     | كبيرة         |

ونلاحظ من النتائج المعروضة في الجدول أن الفقرات المتضمنة في هذا المجال تترتب حسب أوساطها الحسابية ، ففي المرتبة الأولى جاءت فقرة : (تزيد ممارسة الرياضة من جمال المرأة ورشاقته) ، وفي المرتبة الثانية (تؤدي ممارسة المرأة للرياضة إلى الحفاظ على قوامها وبدنها) ، وفي المرتبة الثالثة (ممارسة الرياضة تؤدي إلى اعتزاز الفتاة بنفسها) ، وفي المرتبة الرابعة (تسهم الأنشطة الرياضية في تعزيز مفهوم الذات لدى المرأة) ، وفي المرتبة الخامسة (من حق الفتاة أن تمارس النشاط الرياضي أسوة بالرجال) ، وفي المرتبة السادسة (تتمى ممارسة الأنشطة الرياضية الثقة بالنفس لدى الفتاة). ويمكن تفسير هذه النتائج في أن ممارسة المرأة للرياضة ترفع من الروح المعنوية لديها وتؤدي إلى التحرر من المخاوف والضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة خاصة فيما يتعلق منها بمفهوم الذات الجسمية ، ذلك لأن تمتع المرأة بالرشاقة والقوام الجميل ، واعتزازها وثقتها بنفسها كل ذلك من مقومات الصحة النفسية ، التي تسهم في تعزيز الشعور بالحرية الشخصية والتحكم في الذات والقدرة على اتخاذ القرار.

**الهدف الثاني:** (دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية في المجال الأسري لدى المرأة).

ولغرض تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة من إجابات أفراد العينة عن الفقرات المتضمنة في المجال الثاني من أداة البحث . فأشارت النتائج إلى أن أفراد العينة ينفقون بدرجة كبيرة مع مضمون (4) فقرات ويتفقون بدرجة متوسطة مع مضمون فقرتين ، والجدول (4) يوضح ذلك .

#### الجدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الأسري (ن=198)

| الرقم | الفقرات  | المتوسط | الانحراف | درجة الموافقة |
|-------|--|---------|----------|---------------|
| 1     | مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية تعزيز لمكانتها في الأسرة.    | 1.84    | .764     | متوسطة        |
| 2     | ممارسة المرأة للرياضة تساعدها في أداء أدوارها الأسرية .        | 2.21    | .816     | كبيرة         |
| 3     | ممارسة الأنشطة الرياضية تخفف من الضغوط الأسرية على المرأة .    | 2.34    | .757     | كبيرة         |
| 4     | تسهل الأنشطة الرياضية من عمل المرأة في الأسرة .                | 2.61    | .846     | كبيرة         |
| 5     | تمكن الأنشطة الرياضية المرأة من الاعتماد على نفسها في الأسرة . | 2.54    | .835     | كبيرة         |
| 6     | تساعد الأنشطة الرياضية المرأة في التحرر من القيود الأسرية .    | 1.96    | .834     | متوسطة        |
|       | الدرجة الكلية لفقرات المجال الأسري                             | 2.25    | .786     | كبيرة         |

ونرى أن أعلى درجة اتفاق كان للفقرة التالية : (تسهل الأنشطة الرياضية من عمل المرأة في الأسرة) ، ومن ثم الفقرة (تمكن الأنشطة الرياضية المرأة من الاعتماد على نفسها في الأسرة) ، وفي المرتبة الثالثة جاءت الفقرة (ممارسة الأنشطة الرياضية تخفف من الضغوط الأسرية على المرأة) ، وفي المرتبة الرابعة (ممارسة المرأة للرياضة تساعدها في أداء أدوارها الأسرية) ، وفي المرتبة الخامسة (تساعد الأنشطة الرياضية المرأة في التحرر من القيود الأسرية) ، وأخيراً (مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية تعزيز لمكانتها في الأسرة).

ويمكن تفسير هذه النتائج في أن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية من شأنها أن تقوي جسم المرأة وتحميها من الأمراض ، وبالتالي تتمكن المرأة من أداء أعمالها وأدوارها في الأسرة بكفاءة عالية ، وبدلاً من اعتماد المرأة على الآخرين في إنجاز بعض الأعمال الأسرية فإنها تعتمد على نفسها لأنها تمتلك اللياقة الجسمية والقوة التي تمكنها من أداء تلك المهام ، وفي ذلك تخفيف من الضغوط الأسرية وشعور بالتحرر من قيود الأسرة . كما أن المرأة الممارسة للأنشطة الرياضية والتي تستطيع أداء أعمالها وواجباتها الأسرية بكفاءة عالية تحظى بتقدير أفراد الأسرة وفي ذلك تعزيز لمكانتها داخل الأسرة .

**الهدف الثالث:** (دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية في المجال الدراسي لدى المرأة).

وبغية تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث من إجابات أفراد العينة عن الفقرات المتضمنة في المجال الثالث من أداة البحث . فأظهرت النتائج أن أفراد

العينة يتفوقون بدرجة كبيرة على مضمون (5) فقرات ، وفقرة واحدة بدرجة متوسطة ، والجدول (5) يوضح ذلك

### الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الدراسي (ن=198)

| الرقم | الفقرات   | المتوسط | الانحراف | درجة الموافقة |
|-------|---|---------|----------|---------------|
| 1     | ممارسة النشاط الرياضي لا يؤثر على المستوى الدراسي للفتاة.   | 2.27    | .716     | كبيرة         |
| 2     | يحسن النشاط الرياضي للفتاة من مستوى الأداء الأكاديمي لها.   | 1.84    | .821     | متوسطة        |
| 3     | ممارسة النشاط الرياضي يدفع الفتاة إلى تنظيم أوقات الدراسة . | 2.47    | .746     | كبيرة         |
| 4     | يزيد النشاط الرياضي من دافعية المرأة للدراسة والانجاز .     | 2.35    | .748     | كبيرة         |
| 5     | تؤدي ممارسة الرياضة إلى اكتساب مهارات التركيز والانتباه .   | 2.46    | .852     | كبيرة         |
| 6     | تنمي الأنشطة الرياضية القدرة على التخطيط لدى الفتاة .       | 2.38    | .739     | كبيرة         |
|       | الدرجة الكلية لفقرات المجال الدراسي                         | 2.29    | .513     | كبيرة         |

ونلاحظ من النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن ترتيب الفقرات المتضمنة في المجال الدراسي حسب درجة الموافقة والتي تعكسها الأوساط الحسابية جاء على النحو الآتي : في المرتبة الأولى (ممارسة النشاط الرياضي يدفع الفتاة إلى تنظيم أوقات الدراسة) ، وفي المرتبة الثانية (تؤدي ممارسة الرياضة إلى اكتساب مهارات التركيز والانتباه) ، وفي المرتبة الثالثة (تنمي الأنشطة الرياضية القدرة على التخطيط لدى الفتاة) ، وفي المرتبة الثالثة (يزيد النشاط الرياضي من دافعية المرأة للدراسة والانجاز) ، وفي المرتبة الخامسة (ممارسة النشاط الرياضي لا يؤثر على المستوى الدراسي للفتاة) ، وأخيراً (يحسن النشاط الرياضي للفتاة من مستوى الأداء الأكاديمي لها) . ويمكن تفسير هذه النتائج في أن وجهات نظر الطالبات تشير بوضوح إلى أن ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي له تأثير إيجابي على مستواها الدراسي وتحسن من أدائها الأكاديمي ، ذلك لأن تلك الأنشطة تنمي لديها مهارات تتمثل في تنظيم الوقت وكذلك التركيز والانتباه، وكل ذلك من شأنه أن يؤدي إلى رفع مستوى التحصيل الدراسي . وهذا الأمر يعزز الروح المعنوية لدى الفتاة ويقلل من مخاوف الفشل في الدراسة وبالتالي ينمي لديها الشعور بالحرية في المجال الدراسي .

**الهدف الرابع:** (دور الأنشطة الرياضية في تعزيز الشعور بالحرية في المجال الاجتماعي لدى المرأة) .

ولأجل تحقيق هذا الهدف عالج الباحث البيانات الواردة من إجابات أفراد العينة عن الفقرات المتضمنة في المجال الرابع من أداة البحث . فأشارت النتائج إلى أن الطالبات يوافقن

بدرجة كبيرة على مضمون (4) فقرات ، كما بينت النتائج أن أفراد العينة يوافقن بدرجة كبيرة على فقرتين من الفقرات في هذا المجال، والجدول (6) يوضح ذلك .

#### الجدول (6)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال الاجتماعي (ن=90)

| الرقم | الفقرات  | المتوسط | الانحراف | درجة الموافقة |
|-------|--|---------|----------|---------------|
| 1     | ممارسة الرياضة تساعد المرأة في تكوين علاقات اجتماعية.        | 2.24    | .627     | كبيرة         |
| 2     | تسهم الأنشطة الرياضية في اكتساب المهارات الاجتماعية .        | 2.34    | .746     | كبيرة         |
| 3     | مشاركة المرأة في النشاط الرياضي يعزز من مكانتها الاجتماعية.  | 1.86    | .522     | متوسطة        |
| 4     | تسهم الأنشطة الرياضية في تواصل المرأة مع الحياة الاجتماعية . | 2,54    | .692     | كبيرة         |
| 5     | مشاركة المرأة في النشاط الرياضي تحقيق لمبدأ المساواة .       | 2.57    | .524     | كبيرة         |
| 6     | تنمي الأنشطة الرياضية مهارات العمل الجماعي لدى المرأة .      | 1.94    | .761     | متوسطة        |
|       | الدرجة الكلية لفقرات المجال الاجتماعي                        | 2.24    | .397     | كبيرة         |

ونلاحظ من النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن درجة موافقة أفراد العينة على الفقرات تتباين ، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال ترتيب الفقرات حسب أوساطها الحسابية ، إذ جاءت في المرتبة الأولى الفقرة (مشاركة المرأة في النشاط الرياضي تحقيق لمبدأ المساواة) ، وفي المرتبة الثانية (تسهم الأنشطة الرياضية في تواصل المرأة مع الحياة الاجتماعية) ، وفي المرتبة الثالثة (تسهم الأنشطة الرياضية في اكتساب المهارات الاجتماعية) ، وفي المرتبة الرابعة (ممارسة الرياضة تساعد المرأة في تكوين علاقات اجتماعية) ، وفي المرتبة الخامسة (تنمي الأنشطة الرياضية مهارات العمل الجماعي لدى المرأة) ، وفي المرتبة السادسة (مشاركة المرأة في النشاط الرياضي يعزز من مكانتها الاجتماعية) . ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تؤكد على التأثير الايجابي للأنشطة الرياضية على الحياة الاجتماعية للمرأة ، في أن دخول المرأة إلى المؤسسات الرياضية ومشاركتها في الأنشطة الرياضية تمنحها الفرصة للالتقاء بالآخرين سواء من أفراد جنسها أم من الجنس الآخر مما يعطي فرصة للمرأة في إقامة علاقات جديدة والحصول على الإسناد الاجتماعي من الآخرين ، وهذا ينعكس على شعورها بالحرية والمساواة ، فضلاً عن اكتسابها المهارات الاجتماعية في التواصل مع الآخرين ومهارة العمل الجماعي ، من خلال التعلم بالملاحظة والنمذجة تبعاً لنظرية التعلم الاجتماعي التي تؤكد على امكانية اكتساب المهارات الاجتماعية عن طريق التقليد والمحاكاة للنماذج الموجودة أمام الشخص في المواقف المختلفة .



وأخيراً ، أظهرت نتائج الدراسة عند إجراء مقارنة بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية على المجالات المتضمنة في أداة البحث ، أن تأثير الأنشطة الرياضية تختلف باختلاف المجالات ، فقد احتل المجال الشخصي المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.46) درجة ، وفي المرتبة الثانية جاء المجال الدراسي بمتوسط قدره (2.29) درجة ، أما المجال الأسري فاحتل المرتبة الثالثة بمتوسط بلغ (2.25) درجة ، في حين جاء المجال الاجتماعي في المرتبة الرابعة بمتوسط قدره (2.24) درجة ، والجدول (7) يوضح ذلك .

#### جدول ( 7 )

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتيب للمجالات (ن=198)

| الرقم | المجال    | المتوسط | الانحراف | الترتيب | درجة الموافقة |
|-------|-----------|---------|----------|---------|---------------|
| 1     | الشخصي    | 2.46    | .626     | الأول   | كبيرة         |
| 2     | الأسري    | 2.25    | .786     | الثالث  | كبيرة         |
| 3     | الدراسي   | 2.29    | .513     | الثاني  | كبيرة         |
| 4     | الاجتماعي | 2.24    | .397     | الرابع  | كبيرة         |

وتبين لنا هذه النتائج أن درجة الموافقة على كل المجالات كانت كبيرة . ويدل ذلك على أن ممارسة المرأة للنشاط الرياضي تدعم تحررها في المجال الشخصي أولاً وذلك لمساهمة تلك الأنشطة في نمو شخصيتها وإبراز قدراتها وتنمية الاتجاهات والميول لديها ، وكذلك تساعد الأنشطة الرياضية في تحرر المرأة في المجال الدراسي نتيجة لاكتسابها المهارات والقدرات التي تساعدها في اتخاذ القرار وتنظيم أوقات الدراسة والتي تؤدي الى ارتفاع مستواها الدراسي . كما إن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزز من حرية المرأة في المجال الأسري لأن تلك الممارسات تمكنها من أداء مهماتها الأسرية بنجاح وتمنحها الاستقلالية بدلاً من الاعتماد على الآخرين .

وأخيراً ، تشير النتائج إلى أن الأنشطة الرياضية تساهم في تعزيز حرية المرأة في المجال الاجتماعي ، ذلك لأن المرأة عندما تمارس الأنشطة الرياضية فإنها تمنح نفسها حرية اختيار علاقات الصداقة وتبتعد عن الشعور بالوحدة والعزلة ، وفي الوقت نفسه تكتسب المهارات الاجتماعية لاسيما مهارات الحوار والتواصل . تلك المهارات التي تعد ضرورية للنجاح في الحياة الاجتماعية .

## التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته فإنه يوصي بما يلي:
- ضرورة العمل من أجل توفير الإمكانيات المناسبة للطالبات من ملاعب رياضية وصالات مغلقة وتوفير الأدوات المناسبة للأنشطة الرياضية في المؤسسات التعليمية.
- الاهتمام بالبرامج الرياضية المقدمة في الكليات والاهتمام بمشاركة الطالبات وذلك بأخذ آرائهن حول البرنامج المقدم .
- تشجيع وسائل الإعلام للمرأة وضرورة مشاركتها في الأنشطة الرياضية لما في ذلك من مردود ايجابي على المرأة وصحتها بشكل خاص وعلى الأسرة والمجتمع بشكل عام .
- واستكمالاً للفائدة المتوخاة من الدراسة يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:
- دراسة تأثير البرامج الترويحية الرياضية في الجامعة على التكيف الأكاديمي لدى الطالبات.
- تصميم برامج ترويحية رياضية لمعالجة القلق لدى الإناث والتخفيف من التوتر النفسي لديهن.

## المصادر:

- جبر، نجلاء إبراهيم. (2000). وضع إستراتيجية لكرة القدم النسائية بجمهورية مصر العربية.مجلة نظريات وتطبيقات , عدد 37 , ص 236.
- الحبورى، عدنان وآخرين، أسباب عزوف طالبات جامعة البصرة عن ممارسة الأنشطة الرياضية، المجلة العربية لبحوث التعليم العالي، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، العدد 10، دمشق، 1989.
- الحسن، إحسان محمود(1986): الأسباب الاجتماعية لعزوف طالبات جامعة بغداد عن المشاركة في الألعاب الرياضية، مجلة الثقافة الرياضية جامعة بغداد.
- الحماحمي، محمد محمد ، ومصطفى، عايدة عبد العزيز ( 1998): الترويح بين النظرية والتطبيق. ط ٢. القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
- درويش، كمال، والحماحمي ، محمد، والخولي، أمين ( 1982): اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ذنون راشد حمدون،(1979) : دراسة لبعض العوامل التي تؤدي إلى عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل.
- راشد ،علي (1408هـ):الجامعة والتدريس الجامعي، ط1، دار الشروق ، جدة.
- زهران، ليلي عبد العزيز ( 1998): الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية البدنية. القاهرة: حورس للطباعة والنشر.

- سالم، محمد محمد(2002): علاقة النشاط المدرسي اللاصفي للتربية الإسلامية بالإنجاز الأكاديمي لها في المدرسة المتوسطة، رسالة التربية وعلم النفس، العدد 17، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية في جامعة الملك سعود، الرياض، ص 1-50.
- عبد السلام، تهاني، وعبد الرحيم، طه (1991): دراسات في الترويح . الإسكندرية : دار المعارف.
- عبيدات ، محمد وآخرون (1999): منهجية البحث العلمي: القواعد والمراحل والتطبيقات ، دار وائل للنشر ، عمان .
- علاوي محمد حسن(1978): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة .
- محمد، أمنه مصطفى ( 1984). اتجاهات طلبة وطالبات جامعة حلوان بالقاهرة نحو النشاط الرياضي . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- مطر، عدلة (1993): بعض المشكلات التي تعوق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد 5 ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات.
- ياسين طه محمد علي، وسالم برك بن سعيد (2002): أسباب عزوف طالبات المدارس الثانوية عن ممارسة النشاط الرياضي في مدينة المكلا. مجلة حضرموت للدراسات والبحوث ، المجلد الثاني، عدد 2، ص 121-136 .
- Cooley, Van; & Others(1992): A Study To Determine the Effect of Extracurricular Participation on Student Alcohol and Drug Use in Secondary Schools, Paper Presented at the Annual Meeting of the Midwestern Educational Research Association (Chicago,IL, October 14-17.
- Dobosz, Robert ;Beaty-Lee(1999): The Relationship between Athletic Participation and High School Student's Leadership Ability.Journal of Adolescence; v34,n133.
- Richard, Shaunette; Aries, Elizabeth(1999):The Division III Student-Athlete: Academic Performance, Campus Involvement and Growth, Journal of College Student Development ; v40,n3 .

ملحق (1)  
أنموذج أداة البحث

جامعة دهوك  
كلية التربية  
قسم التربية وعلم النفس

م/ استبيان

عزيزتي الطالبة...

سيقوم الباحث بإجراء دراسة حول " دور الأنشطة الرياضية في تعزيز حرية المرأة ".  
لذا نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين التفضل بالإجابة عن الفقرات الواردة فيه بكل صراحة  
وموضوعية علما بان المعلومات التي تقدمها سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. ولا  
داعي لذكر الاسم .

شاكرا لكم حسن تعاونكم

الباحث  
أحمد قاسم محمد

معلومات عامة:

1- القسم:

لغة انكليزية  لغة كوردية  رياضيات  اجتماعيات  رياض الأطفال

2- المستوى التعليمي:

سنة أولى  سنة ثانية  سنة ثالثة  سنة رابعة

| ت                       | الفقرة  | بدائل الإجابة           |                          |                         |                       |
|-------------------------|---|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|
|                         |   | موافق<br>بدرجة<br>كبيرة | موافق<br>بدرجة<br>متوسطة | موافق<br>بدرجة<br>قليلة | غير<br>موافق<br>أبداً |
| <b>المجال الشخصي</b>    |   |                         |                          |                         |                       |
| 1                       | ممارسة الرياضة تؤدي إلى اعتزاز الفتاة بنفسها.                 |                         |                          |                         |                       |
| 2                       | من حق الفتاة أن تمارس النشاط الرياضي أسوة بالرجال.            |                         |                          |                         |                       |
| 3                       | تزيد ممارسة الرياضة من جمال المرأة ورشاقتها .                 |                         |                          |                         |                       |
| 4                       | تؤدي ممارسة المرأة للرياضة إلى الحفاظ على قوامها وبدنها .     |                         |                          |                         |                       |
| 5                       | تنمي ممارسة الأنشطة الرياضية الثقة بالنفس لدى الفتاة ..       |                         |                          |                         |                       |
| 6                       | تسهم الأنشطة الرياضية في تعزيز مفهوم الذات لدى المرأة.        |                         |                          |                         |                       |
| <b>المجال الأسري</b>    |   |                         |                          |                         |                       |
| 7                       | مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية تعزيز لمكانتها في الأسرة.   |                         |                          |                         |                       |
| 8                       | ممارسة المرأة للرياضة تساعدها في أداء أدوارها الأسرية .       |                         |                          |                         |                       |
| 9                       | ممارسة الأنشطة الرياضية تخفف من الضغوط الأسرية على المرأة .   |                         |                          |                         |                       |
| 10                      | تسهل الأنشطة الرياضية من عمل المرأة في الأسرة .               |                         |                          |                         |                       |
| 11                      | تمكن الأنشطة الرياضية المرأة من الاعتماد على نفسها في الأسرة. |                         |                          |                         |                       |
| 12                      | تساعد الأنشطة الرياضية المرأة في التحرر من القيود الأسرية .   |                         |                          |                         |                       |
| <b>المجال الدراسي</b>   |   |                         |                          |                         |                       |
| 13                      | ممارسة النشاط الرياضي لا تؤثر على المستوى الدراسي للفتاة.     |                         |                          |                         |                       |
| 14                      | يحسن النشاط الرياضي للفتاة من مستوى الأداء الأكاديمي لها.     |                         |                          |                         |                       |
| 15                      | ممارسة النشاط الرياضي يدفع الفتاة إلى تنظيم أوقات الدراسة .   |                         |                          |                         |                       |
| 16                      | يزيد النشاط الرياضي من دافعية المرأة للدراسة والانجاز .       |                         |                          |                         |                       |
| 17                      | تؤدي ممارسة الرياضة إلى اكتساب مهارات التركيز والانتباه .     |                         |                          |                         |                       |
| 18                      | تنمي الأنشطة الرياضية القدرة على التخطيط لدى الفتاة .         |                         |                          |                         |                       |
| <b>المجال الاجتماعي</b> |   |                         |                          |                         |                       |
| 19                      | ممارسة الرياضة تساعد المرأة في تكوين علاقات اجتماعية.         |                         |                          |                         |                       |
| 20                      | تسهم الأنشطة الرياضية في اكتساب المهارات الاجتماعية .         |                         |                          |                         |                       |
| 21                      | مشاركة المرأة في النشاط الرياضي يعزز من مكانتها الاجتماعية.   |                         |                          |                         |                       |
| 22                      | تسهم الأنشطة الرياضية في تواصل المرأة مع الحياة الاجتماعية .  |                         |                          |                         |                       |
| 23                      | مشاركة المرأة في النشاط الرياضي تحقيق لمبدأ المساواة .        |                         |                          |                         |                       |
| 24                      | تنمي الأنشطة الرياضية مهارات العمل الجماعي لدى المرأة .       |                         |                          |                         |                       |

