

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر
الصفحات: 107 - 124		تاريخ الإرسال: 2022/01/13 تاريخ القبول: 2022/02/09

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

The motives of women practicing physical activity and sports in the fitness halls in light of some variables (age, scientific level, social situation) study of some fitness halls in chlef

بروج كمال*

¹ جامعة محمد لمين دباغين- سطيف 2 k.berroudj@univ-setif2.dz

ملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في قاعات اللياقة البدنية في ضوء بعض المتغيرات ، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي على عينة تتكون من 60 امرأة تمارس النشاط الرياضي في قاعات اللياقة البدنية، واستخدام الباحث الاستبيان كأداة لجمع المعلومات حول دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضية، حيث يتضمن الاستبيان (42) فقرة موزعة على أربعة (05) محاور لدوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي) ، و استخدم الباحث اختبار t test لقياس الفروق بين المتغيرات، وفي الاخير خلصت نتائج الدراسة الى انه لا توجد فروق في دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في قاعات اللياقة البدنية تعزى لمتغير السن والمستوى العلمي، و الحالة الاجتماعية. كلمات مفتاحية: الدوافع، الرياضة النسوية، النشاط البدني الرياضي

Abstract:

The study aimed to identify the motives of women's physical activity in fitness rooms in light of the various variables, and the researcher relied on the descriptive approach on a sample of 60 women practicing sports activity in fitness halls to gather information the researcher used the questionnaire as a tool to gather information on the motives of women's physical activity sports, where the questionnaire (42) includes a paragraph spread over four (05) as the researcher used t test to measure the differences between variables, and in the end the results of the study concluded that there are no differences in the motives of women's physical activity sports in fitness halls due to the age and scientific level, and the social situation.

Keywords: Motives, women's sports, sports physical activity

*المؤلف المرسل

1. مقدمة:

تهدف الأنشطة البدنية والرياضية الى اعداد الفرد من جميع النواحي، حيث اصبحت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية مطلباً ضرورياً في الحياة لما لها من فوائد كثيرة، في القدم كانت ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والأنشطة في قاعات اللياقة البدنية مقتصرة على الرجال فقط، الا ان مع التقدم التكنولوجي ودور الاعلام الرياضي ومواقع التواصل الاجتماعي ساهم في نشر الثقافة بيم جميع الافراد كبارا وصغارا رجالا ونساء .

لذلك يرى (molanorozi et morris 2015) ان النساء تحتاج إلى ممارسة الرياضة لتتجنب السمنة بالإضافة إلى أنها تقي من التعرض لمرض هشاشة العظام والذي تتعرض له معظم النساء في سن مبكرة، وأكدت العديد من الدراسات أن ممارسة المرأة للرياضة لمدة ساعة يوميا يفيد في تقوية مناعة الجسم وحمايته من الأمراض وتعويس الخمول والكسل والتي تؤدي لزيادة الوزن وما يترتب عليه من أمراض عديدة مثل السكر والضغط وأمراض القلب، فالأنثى قادرة بطبيعتها الفسيولوجية والميكانيكية على ممارسة كافة أنواع الرياضات، وبحكم تكوين المرأة الجسماني فإنها تتقن مجموعة من الرياضات مثل الجمباز، والسباحة، والتمارين الهوائية والغطس وأي نشاط آخر يحتاج إلى مرونة عضلية ورشاقة وتوازن وتوافق عضلي. (هناء عبد الله مرزوق، وآخرون، 2019، ص 4)

وعلى هذا الاساس لابد من ايجاد الوسائل الكفيلة والفعالة التي تعمل على تغيير قيم ومواقف المرأة من الرياضة، لأن ذلك لا يسهم فقط في توجيهها الى ممارسة النشاطات الرياضية ورفع مكانتها الاجتماعية وتطوير شخصيتها فحسب، بل يعمل على ان تكون اداة فعالة لتنشئة جيلا محبا للرياضة وجيلا قويا عقليا وجسميا. (جاسم محمد وآخرون، 2007، ص 83)

ومع تزايد الاعباء و المهام الموكلة للمرأة سواء داخل البيت او خارجه اصبحت العناية بصحتها من خلال رفع وعيها الصحي ضرورة حتمية، بل استراتيجية فعالة لخفض انتشار الامراض بكل تكاليفها المادية والمعنوية، لذا تسعى منظمة الصحة العالمية الى تحفيز النهوض بما بهو مفيد من نظم غذائية ونشاط بدني للمرأة، لان تغير السلوكيات سيعود بمزاياه على صحتها مستقبلا.(درياس ليلي ومزوز بركو، 2019، ص 282)

وفي تعريف الدافعية يُقال وراء كل سلوك دافع، وهناك العديد من الدوافع بصفة عامة والدوافع في المجال الرياضي بصفة خاصة تساهم في تجاه المرأة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ضوء العديد من الظروف والمتغيرات المحيطة بها.

يرى العتوم (2009) ان الدوافع تحتل مكانة مهمة في علم النفس فهي أساس تفسير السلوك الإنساني بجميع مظاهره، فمن خصائص السلوك أن وراءه دافع أو حافز يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، ويتجه هذا السلوك نحو هدف معين يشبع به الحاجة القائمة وراء الدافع، فإذا رغب شخص ما بممارسة الأنشطة الرياضية فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط الرياضي المناسب له لإشباع حاجاته ورغباته. (عبد الهادي شتيوي، 2017، ص 4)

ويؤكد " الدرمان 1999 Alderman " م على ضرورة توافر الدافعية لتحقيق الإنجاز حيث أن الدافعية تعمل على تنشيط وتحفيز وتوجيه السلوك.(أحمد بن قالوز تواتي وآخرون، 2020، ص 37)

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

فالدافعية من وجهة نظر (ilhan et gencer 2014) هو احد العوامل الرئيسية التي تؤثر على سلوك الافراد في ممارسة النشاط البدني الرياضي. (Mehdi Duyan et İlker Günel, 2020, p34). فالدافعية تعتبر احد العوامل النفسية الرئيسية في ممارسة اي نشاط بصفة عامة والنشاط الرياضي بصفة خاصة .

اما تعريف (Roberts, Treasure and Conroy (2007) للدافعية في البيئة الرياضية بانها الرغبة التي تقود سلوك الفرد وتوجهه. (Hüseyin Fatih Kucukibis et Mehmet Gul, 2019, p 839).

ان الانشطة البدنية والرياضية كانت مرفوضة وغير مرحب بها في وقت غير قريب بالنسبة للنساء في المجتمع الجزائري وهذا بسبب العادات والتقاليد التي تحكم المجتمع، وقلة انتشار ثقافة الممارسة الرياضية، زد الى ذلك نقص القاعات الرياضية المخصصة للنساء، لكن مع التطور التكنولوجي والانتشار الواسع للثقافة الرياضية بين لنساء، وفتح قاعات لياقة بدنية خاصة بالنساء فقط، كما لا ننسى الدور الكبير مواقع التواصل الاجتماعي والبرامج التلفزيونية ساهم في تحفيز المرأة على ممارسة الانشطة الرياضية في قاعات اللياقة البدنية.

وبعد الاطلاع على آخر الدراسات العلمية التي تتحدث عن المرأة والرياضة تبين لنا ان هناك القليل من الدراسات التي تناولت موضوع ممارسة المرأة للنشاط الرياضي في قاعات اللياقة البدنية من الناحية النفسية مقارنة بالرجال لذلك هدفت هذه الدراسة الى دراسة هذه الجوانب النفسية

2. مشكلة الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير السن ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير المستوى العلمي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ؟

3. فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير السن.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير المستوى العلمي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

4, اهداف الدراسة:

- دراسة الفروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير المستوى العلمي.
- دراسة الفروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية .
- دراسة الفروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير نوع المهنة

5,اهمية البحث:

- معرفة مختلف دوافع ممارسة المرأة الجزائرية للرياضة.
- معرفة العوامل التي تؤثر في ممارسة المرأة للرياضة.

معرفة تأثير الرياضة على المرأة من جميع النواحي.

5, المفاهيم والمصطلحات:

1.5 الدافعية في المجال الرياضي :

يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين، وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى عناصر ثلاثة هامة هي :

أ- الدافع: motive حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه

ب - الباعث: incentive عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه. (جديدي عفيفة، 2014، ص 215)

ج - التوقع: expectation مدى احتمال تحقيق الهدف. (اسامة كامل راتب، 2007، ص 72)

ويقصد بالدافعية في أحد معانيها حسب أنها العوامل التي تدفع الفرد وتوجه سلوكه نحو هدف و تعرف أيضا بأنها القوة الذاتية التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها أو بأهميتها المادية أو المعنوية بالنسبة لـ، وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل تنبع من الفرد نفسه، أو من البيئة المادية أو النفسية المحيطة به (داسة بدر الدين، 2014، ص 87)

1.1.5 الدافعية في المجال الرياضي:

إن موضوع الدافعية من الموضوعات النفسية المهمة التي أثارت الاهتمام لدى الباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم، إذ إن موضوع الدافعية يعتبر من بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرسين أو المدربين وأكثرها إثارة واهتمام، وهذا يدعو إلى معرفة لماذا يقبل بعض الطلبة على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي الآخر بالمشاهدة، كما يتساءل أيضا عن كيفية إثارة اهتمامات التلاميذ واللاعبين نحو الارتقاء بمستواهم. (محمد حسن علاوي، 1994، ص 157)

وبالتطبيق في المجال الرياضي غير أن اللاعب الذي يتصف مثلاً بالرغبة والتي تمثل دافعا للممارسة الرياضية تتولد لديه دوافع نوعية جديدة مثل الحاجة للإنجاز وبناء مستويات طموح إيجابية، والقدرة على تحديد أهداف مستقبلية واضحة يسعى لتحقيقها، أما الدوافع الاجتماعية مثل الحاجة إلى القبول الاجتماعي والمكانة الاجتماعية تأتي بل وتنشأ من التفاعل بين الفرد والبيئة وبمعنى آخر من ردود الأفعال البيئية نحو سلوك الرياضي. (عبد الستار الضمد، 2009، ص 69)

وفي دراستنا هذا نحاول معرفة لماذا يمارس بعض النساء النشاط الرياضي و يهتم به في حين نجد فئة أخرى لا تهتم بالنشاط البدني والرياضي، كما أننا نحاول معرفة ماهي أهم العوامل التي تؤثر في النشاط البدني الرياضي لدى النساء.

وتنقسم الدوافع التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب (Rudic) إلى: (رمضان ياسين، 2007، ص 100)

أ- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

تتخلص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

الاحساس بالرضى كنتيجة للنشاط الرياضي.

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

تسجيل الأرقام و البطولات واثبات التفوق

المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال المهارات الحركية

الشعور بالارتياح نتيجة التدريبات الصعبة التي تتطلب الشجاعة.

ب- الدوافع غير مباشرة للنشاط الرياضي:

تتلخص اهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

دافع اكتساب اللياقة البدنية

دافع تطوير قدرة الفرد على العمل والانتاج

دافع الترويح واستثمار وقت الفراغ

دافع التخلص من الاجهاد والتوتر العصبي

اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي

دافع تطوير الصحة النفسية. (عبد الستار الضمد، 2009، ص 74)

2,5 النشاط البدني والرياضي:

لقد استفادت التربية البدنية والرياضية من آراء التربويين في العصر الحديث من حيث أفكارهم وفلسفتهم ورؤيتهم التربوية بصفة عامة وهذا ما أسهم في إثراء الفكر التربوي في مجال التربية البدنية.

إن مفهوم التربية البدنية عبر العصور المختلفة تطور وتغير تبعاً لظروف كل دولة وظروف كل عصر، و وفقاً للفلسفة التربوية في كل مجتمع، فمفهوم التمرينات البدنية تطور وأصبح التدريب البدني والذي بدوره تطور إلى التربية البدنية .

(محمد الحمامي، 199، 187) ويقول (كريستان) و (سالي) "CHRISTAN AND SALLE (التربية البدنية تهدف

إلى تطوير المهارات الحركية والممارسات والأنشطة الفنية، كما أنها تساهم في التثقيف الصحي، (Christan et Sall، 2012، p 11).

6.الدراسات السابقة:

دراسة هناء عبد الله مرزوق وآخرون 2019: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الدوافع الصحية، البدنية و النفسية التي تدفع النساء الكويتيات الى الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية بالكويت، وقد استخدم الباحثون لهذه الغاية المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة على (657) مشتركة ذوات دوافع صحية وبدنية و (714) مشتركة ذوات دوافع نفسية، أظهرت نتائج الدراسة وجود عالقة ايجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع الصحية والبدنية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت، هنالك عالقة ايجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع النفسية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت. توجد عالقة ايجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين الدوافع النفسية لدى السيدات المشتركات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت ، واخيرا توجد عالقة ايجابية بين الدوافع الصحية والبدنية وبين المؤهل العملي بينما لا توجد عالقة معنوية بين الدوافع النفسية والمؤهل العلمي لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.

دراسة عبد الهادي شتيوي 2017: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، كما هدفت التعرف إلى أثر متغيرات الدراسة (العمر، والمؤهل العلمي، ونوع العمل، والحالة الاجتماعية، والدخل، ومكان السكن، ولتحقيق أغراض الدراسة أجريت الدراسة على عينة قوامها (350) متدربة من أصل المجتمع الكلي البالغ عدده (850) متدربة، وتم توزيع (350) استبانة وتم استعادة (335) من عينة الدراسة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى: أن مستوى الكلي لدوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية كانت مرتفعاً جداً، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغيرات المؤهل العلمي نوع العمل والدخل. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير العمر على مجال الدوافع النفسي فقط، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية على مجالي الدوافع النفسية والاجتماعية، أكثر أفراد الاسرة مساهمة في تنمية دوافع المرأة نحو ممارسة اللياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية هم الأصدقاء ثم الزوج فالأم .

دراسة: marwa abd malek et marwani 2017 هدفت هذه الدراسة الى التعرف مستوى النشاط البدني لدى النساء في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، (الحالة الاجتماعية والمهنية والمؤهلات الاكاديمية، ومؤشر كتلة الجسم)، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي على عينة تتكون من 390 امرأة بشكل عشوائي في **Selangor** ، ومن اجل جمع المعلومات استخدم الباحثان مجموعة من الاستبيانات، ومن اجل معالجة المعلومات استخدم التحليل الوصفي والنسب المئوية، كما تم استخدام اختبار **ANOVA** وقد توصلت نتائج الدراسة الى ان مستوى النشاط البدني الرياضي في **Selangor** كان منخفض من حيث الحالة الاجتماعية، اما بالنسبة للحالة العائلية وجدت الدراسة ان مشاركة النساء المتزوجات بشكل متوسط في الانشطة الرياضية مقارنة بالعزباء والمطلقة، كما وجدت الدراسة انه لا توجد فروق في مشاركة النساء في الانشطة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى العلمي، ووجدت الدراسة انه توجد فروق في مشاركة النساء في الانشطة الرياضية تبعاً لمتغير وزن ولصالح الاكثر وزناً انهن الاكثر مشاركة في الانشطة الرياضية.

دراسة بلقاسم دودو وناجم نبيل 2017: تهدف هذه الدراسة التعرف على طبيعة الاتجاهات النفسية لدى تلميذات الطور المتوسط نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ظل كل من طبيعة الممارسة، المستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي للأسرة، ومن أجل ذلك قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة الدراسة. عينة البحث تكونت من تلميذات الطور المتوسط اللواتي بلغ عددهن 120 تلميذة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة، وقام الباحث باستخدام مقياس الاتجاه نحو النشاط البدني والرياضي "لجيرالد كنيون" والذي يتكون من 54 عبارة موزعة على ستة ابعاد، واستخدم الباحث كل من اختبار "T" "ستيودنت واختبار تحليل التباين "Anova" لترجمة نتائج الدراسة التي أسفرت عن وجود اتجاهات ايجابية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلميذات الطور

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

المتوسط، كما توصل الباحث لوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاه نحو النشاط الرياضي تعزى لمتغيرات طبيعة الممارسة، المستوى التعليمي، والمستوى الاقتصادي للأسرة.

8. منهج الدراسة:

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة، هو أحد المناهج الرئيسية الذي يعتمد بشكل رئيسي في الدراسات العلمية.

9. مجتمع وعينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل، حيث اشتملت على 60 امرأة من اللواتي يمارسن النشاطات البدنية والرياضية في قاعات اللياقة البدنية بي شلف.

10. مجالات البحث:

المجال المكاني: أجريت الدراسة بقاعات اللياقة البدنية و الرياضية لولاية الشلف.

المجال الزمني: امتدت الدراسة في الفترة الممتدة من 05 فيفري الى غاية 06 افريل من سنة 2021.

11. أدوات الدراسة:

1.1.1 استمارة استبيان:

تعد الاستبانة إحدى الطرق المهمة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق استمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة، مرتبة بأسلوب منطقي مناسب يجري توزيعها على أشخاص معينة لتعبئتها. (مصطفى عليان ومحمد غنيم، 2000، ص 82)

وفي دراستنا اعتمدنا على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات حول دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضية

تصميم الاستبيان:

لقد تدرج بناء الاستبيان لدوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي على عدة مراحل من أجل الوصول بالبطاقة إلى صورتها النهائية.

تحديد الهدف من الاستبيان:

الهدف من بناء الاستبيان هو قياس دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي

الاطلاع على الأدبيات والمصادر والدراسات السابقة والمثابرة:

اعتمد الباحث في اشتقاق وتحديد محتوى الاستبيان من خلال الاطلاع على الأدب التربوي واستقراء وتحليل الدراسات السابقة والمثابرة التي تناولت الدوافع بصفة عامة ودوافع النشاط الرياضي بصفة خاصة، وهذا بغية تحديد المحاور والأبعاد التي يجب قياسها في دوافع ممارسة النشاط الرياضي منها دراسة (أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي، 2017) ودراسة (هناء عبد الله مرزوق وآخرون، 2019)

التصميم الأولي للاستبيان:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة المتعلقة بالدراسة، وتحليل أدواتها الدراسية وكذلك تحديد هدف بناء الاستبيان حسب أهداف الدراسة، قام الباحث بإعداد قائمة من دوافع ممارسة النشاط الرياضي الأولية من أجل بناء الاستبيان .

حيث يتضمن الاستبيان (42) فقرة موزعة على أربعة (05) محاور لدوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي (الجانب النفسي، الجانب الاجتماعي، الجانب الصحي، الجانب الجمالي، الجانب الشخصي) وبعد ذلك تم عرض الاستبيان على مجموعة من المختصين ثم تعديل صياغة بعض الفقرات وبذلك حافظ الاستبيان على صورته الأولية في ما يخص المحاور

جدول رقم (1) يمثل توزيع عبارات الاستبيان على الإبعاد.

البعد	الفقرات	
الجانب النفسي	1.2.3.4.5.6.7.8	08
الجانب الاجتماعي	09.10.11.12.13.14.15	07
الجانب الصحي	16.17.18.19.20.21.22.23.24	09
الجانب الجمالي	25.26.27.28.29.30.31.32.33	09
الجانب الشخصي	34.35.36.37.38.39.40.41	08

2.11 الخصائص السيكومترية للاستبيان:

أ- الصدق:

يشير مفهوم الصدق الى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها و فائدتها. (محمود ابوعلام، 2005، ص 447)

• صدق المحكمين:

تعد من أكثر الطرق شيوعا، والمقصود بالصدق هو الى اي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه. (منذر الضامن، 2006، ص 113)

ولقد تم عرض بطاقة الملاحظة على مجموعة من أساتذة الاختصاص من داخل وخارج الوطن(الملحق رقم 1)، حيث تضمن تحكيم الأداة الحالية من خلال التطرق إلى مجموعة من النقاط الرئيسية هي:

- ملائمة فقرات الأداة لقياس ما وضعت لقياسه.

- مدى ارتباط فقرات الأداة بالبعد الذي تنتهي إليه.

- ملائمة عبارات الفقرات من حيث اللغة.

- مناسبة سلم التدرج المستخدم في البطاقة.

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن،

المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

وعلى هذا الأساس اعتبرنا أن الفقرة صادقة إذا اتفق أكثر من 75 % من المحكمين، وقد تم الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات وأراء واقتراحات المحكمين حتى تظهر الأداة بصورتها النهائية المناسبة يمكن الاعتماد عليها في جمع المعلومات.

ب - الثبات

• تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق (معامل الارتباط):

جدول رقم (2) يمثل ثبات الاستبيان بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة.

الصدق الذاتي	معامل الارتباط	القياس الثاني		القياس الاول		المحاور
		ع	س	ع	س	
0.86	0.72	3.94	33.50	4.22	34.75	الجانب النفسي
0.88	0.80	5.53	30.66	4.00	33.33	الجانب الاجتماعي
0.87	0.76	4.88	35.41	3.22	34.33	الجانب الصحي
0.83	0.77	5.63	43.58	5.23	32.41	الجانب الجمالي
0.91	0.84	13.68	134.16	13.90	134.83	الجانب الشخصي

يتضح من الجدول رقم (2) أن معامل الارتباط بين القياس الاول والثاني يتراوح بين (0.72) و (0.84) في جميع محاور بطاقة الملاحظة، وهي قريبة من +1 وبالتالي هي دالة عند مستوى الدلالة 0,01 مما يدل على انه يوجد ثبات للاستبيان.

12. الأساليب الإحصائية:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول إلى معطيات ونتائج يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية، حيث أن الأساليب الإحصائية في دراستنا هي: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات)

13 عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1.13 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى: توجد فروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير السن .

ومن اجل دراسة الفروق استعملنا F anova لأنه الأنسب لدراسة الفروق لأكثر من ثلاث مجموعات

بروج كمال

جدول رقم (3) يوضح الفروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير السن.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة "p"
الجانب النفسي	بين المجموعات	2,092	2	1,04	0,07	0,92 غير دالة
	داخل المجموعات	1014,908	57	13,18		
	المجموع	1017,000	59			
الجانب الاجتماعي	بين المجموعات	12,169	2	6,08	0,11	0,88 غير دالة
	داخل المجموعات	3969,781	57	51,55		
	المجموع	3981,950	59			
الجانب الصحي	بين المجموعات	11,664	2	5,83	0,41	0,66 غير دالة
	داخل المجموعات	1089,723	57	14,15		
	المجموع	1101,387	59			
الجانب الجمالي	بين المجموعات	42,582	2	21,29	0,50	0,60 غير دالة
	داخل المجموعات	3266,968	57	42,42		
	المجموع	3309,550	59			
الجانب الشخصي	بين المجموعات	38,878	2	19,43	0,74	0,48 غير دالة
	داخل المجموعات	2022,922	57	26,27		
	المجموع	2061,800	59			

دالة عندما تكون قيمة "p" اقل مستوي اوتساوي 0.05

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

يشير الجدول رقم (3) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في أبعاد دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير السن. في كل مجالات الدافعية الخمسة، حيث بلغت قيمة f anova المحسوبة في محور الجانب النفسي 0,07 ودلالاتها الإحصائية 0,92 P ، وكانت F anova في محور الجانب الاجتماعي 0,11 ودلالاتها الإحصائية 0,88 P ، في حين كانت قيمة في محور الجانب الصحي 0,41 ودلالاتها الإحصائية 0,66 P ، أما في بعد الجانب الجمالي بلغت F anova 0,50 ودلالاتها الإحصائية 0,60 P ، أما الجانب الشخصي بلغت F anova 0,74 ودلالاتها الإحصائية 0,48

• مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

يتضح لنا من خلال الجدول أن الاختلاف بين متوسطات دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية تبعاً لمتغير السن في جميع أبعاد الدافعية، حيث كانت قيمة F anova أكبر من مستوى الدلالة، إذن لا توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لعينة البحث تعزى لمتغير السن. ويعزو الباحث نتائج هذه الدراسة إلى انتشار الثقافة الرياضية بين مختلف شرائح المجتمع بالرغم من اختلاف السن، إلا أن جميع الفئات يحاولن الحفاظ على صحتهم ورشاقتهن، كما تلعب الحرية الشخصية للمرأة دوراً هاماً في ممارستها مختلف الأنشطة الرياضية هذا بسبب تفتح المجتمع وكسر الخوف من العادات والتقاليد. ويلاحظ بأن كثيراً من الدراسات تركز على طبيعة جسم المرأة واختلافه عن الرجل، حيث ذكر (ملحم 1999) نقلاً عن (عبد الهادي شتيوي 2017) أن جسم المرأة يحتوي على كمية من الدهون تصل إلى 23 % من وزنها و أنها تتعرض إلى السمنة بدرجة أكبر (عبد الهادي شتيوي، 2017، ص 79).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (سامية حسن القطان وآخرون 2015) إلى عدم وجود فروق في الأسباب المتعلقة بالإمكانات والأسباب النفسية والإدارية والاجتماعية التي تدفع اللاعبات للممارسة للأنشطة الرياضية بين الفئات العمرية. (سامية حسن القطان وآخرون 2015، ص 38)

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل (غالي إيمان 2015) التي توصلت إلى أن النظرة السلبية للمجتمع تفرض على أسرهم رفضهم ممارسة الرياضة، كما تختلف مع ما توصلت إليه دراسة (بوجعطات أحمد 2017) أن لعامل السن أثر في التوجه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، وتختلف نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه (قاصدي حميدة 2013) أنه يوجد اختلاف في درجة أهمية أبعاد اتجاهات المرأة نحو ممارسة للنشاط البدني والرياضي وفقاً لعامل السن.

2.13 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: توجد فروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير المستوى العلمي. ومن أجل دراسة الفروق استعملنا F anova لأنه الأنسب لدراسة الفروق لأكثر من ثلاث مجموعات.

بروج كمال

جدول رقم (4) يوضح الفروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير المستوى العلمي.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة "p"
الجانب النفسي	بين المجموعات	10,629	2	5,31	0,40	0,66 غير دالة
	داخل المجموعات	1006,371	57	13,07		
	المجموع	1017,000	59			
الجانب الاجتماعي	بين المجموعات	36,578	2	18,28	0,35	0,70 غير دالة
	داخل المجموعات	3945,372	57	51,23		
	المجموع	3981,950	59			
الجانب الصحي	بين المجموعات	2,306	2	1,15	0,08	0,92 غير دالة
	داخل المجموعات	1099,082	57	14,27		
	المجموع	1101,387	59			
الجانب الجمالي	بين المجموعات	8,076	2	4,03	0,09	0,91 غير دالة
	داخل المجموعات	3301,474	57	42,87		
	المجموع	3309,550	59			
الجانب الشخصي	بين المجموعات	8,756	2	4,378	0,16	0,84 غير دالة
	داخل المجموعات	2053,044	57	26,66		
	المجموع	2061,800	59			

دالة عندما تكون قيمة "p" اقل مستوي اوتساوي 0.05

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن،

المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

يشير الجدول رقم (4) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في ابعاد دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير المستوى العلمي. في كل مجالات الدافعية الخمسة، حيث بلغت قيمة f anova المحسوبة في محور الجانب النفسي 0,40 ودلالاتها الإحصائية 0,66 P، وكانت F anova في محور الجانب الاجتماعي 0,35 ودلالاتها الإحصائية 0,70 P، في حين كانت قيمة F anova في محور الجانب الصحي 0,08 ودلالاتها الإحصائية 0,92 P، أما في بعد الجانب الجمالي بلغت F anova 0,09 ودلالاتها الإحصائية 0,91 P، أما الجانب الشخصي بلغت F anova 0,16 ودلالاتها الإحصائية 0,84

• مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتضح لنا من خلال الجدول أن الاختلاف بين متوسطات دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية تبعاً لمتغير المستوى العلمي في جميع أبعاد، حيث كانت قيمة F anova أكبر من مستوى الدلالة، إذن لا توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لعينة البحث تعزى لمتغير المستوى العلمي.

يعزو الباحث نتائج هذه الدراسة إلى أن جميع النساء رغم اختلافهم في المستوى التعليمي يمارسن الرياضة وهذا من أجل المحافظة على الجسم، حيث يرى (كوكلي coakley) نقلاً عن (أنور الخولي 1993) أن من بين العوامل التي أسهمت في حركة الارتقاء بالرياضة النسوية هو الاهتمام باللياقة البدنية (سيسلاوي وياسف، 2021، ص 128) كما أن للتطور التكنولوجي ووسائل التواصل الاجتماعي والإعلام المرئي زاد من ثقافة ممارسة النساء الأنشطة البدنية والرياضية من خلال البرامج المعروضة على شبكات التواصل الاجتماعي أو البرامج الرياضية الصباحية، حيث توصلت نتائج دراسة (حمادي وعمرأوي 2020) أن للتغطية الإعلامية دور هام وإيجابي في بعث الحركة الرياضية وبنائها خاصة الرياضة النسوية.

كما يرى الباحث أن دوافع المرأة نحو ممارسة النشاط الرياضي بالرغم من اختلاف المستوى التعليمي راجع إلى الآثار النفسية الجيدة التي تتركها ممارسة الرياضة في المرأة من خلال تخفيف ضغط علمها، حيث تشير دراسة (landers, rethorst et wipfli, 2009) إلى أن ممارسة الرياضة تعمل على التخلص من القلق والاكتئاب وتزيد من الشعور بالسعادة بسبب إفراز هرمون (الاندروفين والسيراتونين) وهذا سبب يعدو المرأة لممارسة الرياضة. (هناء عبد الله مرزوق وآخرون، 2019، ص 26).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (عبد الهادي شيتوي 2017) إلى أنه لا توجد فروق في ممارسة النشاط الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير المستوى.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (سليمان لاوسين 2019) إلى أنه توجد علاقة بين المستوى الثقافي واتجاهات التلميذات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي.

3.13 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. (عزباء، متزوجة، مطلقة، أرملة)

ومن أجل دراسة الفروق استعملنا F anova لأنه الأنسب لدراسة الفروق لأكثر من ثلاث مجموعات.

بروج كمال

جدول رقم (5) يوضح الفروق في دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	قيمة "p"
الجانب النفسي	بين المجموعات	34,013	3	11,33	0,87	0,45 غير دالة
	داخل المجموعات	982,987	56	12,93		
	المجموع	1017,000	59			
الجانب الاجتماعي	بين المجموعات	57,587	3	19,19	,370	0,77 غير دالة
	داخل المجموعات	3924,363	56	51,63		
	المجموع	3981,950	59			
الجانب الصحي	بين المجموعات	123,771	3	41,25	3,20	0,02 دالة
	داخل المجموعات	977,616	56	12,86		
	المجموع	1101,387	59			
الجانب الجمالي	بين المجموعات	276,493	3	92,16	2,30	0,08 غير دالة
	داخل المجموعات	3033,057	56	39,909		
	المجموع	3309,550	59			
الجانب الشخصي	بين المجموعات	101,136	3	33,71	1,30	0,27 غير دالة
	داخل المجموعات	1960,664	56	25,79		
	المجموع	2061,800	59			

دالة عندما تكون قيمة "p" اقل مستوي اوتساوي 0.05

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

يشير الجدول رقم (5) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة في ابعاد دافعية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى النساء تعزى لمتغير السن. في كل مجالات الدافعية الخمسة ما عدا بعد الجانب الصحي، حيث بلغت قيمة F anova المحسوبة في محور الجانب النفسي 0,87 ودلالاتها الإحصائية P 0,45، وكانت F anova في محور الجانب الاجتماعي 0,37 ودلالاتها الإحصائية P 0,77، في حين كانت قيمة F anova في محور الجانب الصحي 3,20 ودلالاتها الإحصائية P 0,02، وهي دالة، أما في بعد الجانب الجمالي بلغت F anova 2,30 ودلالاتها الإحصائية P 0,08، أما الجانب الشخصي بلغت F anova 1,30 ودلالاتها الإحصائية 0,27

• مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

يتضح لنا من خلال الجدول أن الاختلاف بين متوسطات دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية تبعا لمتغير السن في أبعاد الدوافع الا بعد الجانب الصحي، حيث كانت قيمة F anova اكبر من مستوى الدلالة، إذن لا توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي لعينة البحث تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ما عدا بعد الجانب الصحي.

يعزو الباحث نتائج هذه الدراسة إلى أن جميع النساء يحاولن الحفاظ على رشاقتهن رغم اختلاف حالتهن الاجتماعية، كما أن حسب وجهة نظر الباحث أن المرأة تحاول دائما التخفيف من ضغوط الحياة اليومية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، كما أن المشاركة في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية من وجهة نظر (Côté, Strachan, & FraserThomas, 2009) يساهم في تنمية المهارات الحركية والشخصية والاجتماعية. (Gonçalves et al., 2011, p40).

كما يرى الباحث أن ممارسة الرياضة للمرأة لها فوائد من الناحية النفسية والجسمية والصحية وهذا لدور المرأة في المجتمع الجزائري في تنشئة المجتمع، وهذا ما أكد عليه (Faulkner, & Mammen, 2013) أن النشاط البدني يقلل من مخاطر الإصابة بالاكتهاب. (كسوري وطلحي، 2021، ص 121)

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (هنا عبد الله مرزوق، وآخرون 2019) إلى أنه لا توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي بين النساء تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية.

وتختلف نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة (عبد الهادي شيتوي 2017) إلى أنه توجد فروق في دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي للنساء يعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ولصالح النساء المطلقات والمتزوجات، كما تختلف مع نتائج دراسة marwa abd malek et marwani 2017 أن مشاركة النساء المتزوجات في النشاط البدني الرياضي كان متوسط مقارنة بالنسبة للنساء العازبات والمطلقات.

14. خاتمة:

في ضوء التحليل الاحصائي وما توصلت اليه الدراسة توصلنا الى النتائج التالية"
للنساء دوافع مختلفة في ممارسة النشاط البدني الرياضي .

لا توجد فروق في دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في قاعات اللياقة البدنية تعزى لمتغير السن.

لا توجد فروق في دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في قاعات اللياقة البدنية تعزى لمتغير المستوى العلمي

لا توجد فروق في دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في قاعات اللياقة البدنية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

وانطلاقا من الاستنتاجات المتوصل اليها نقوم بتقديم الاقتراحات التالية:

ضرورة نشر الثقافة الرياضية في اواسط النساء بصفة عامة لما لها من فوائد من الناحية النفسية والجسمية والصحية والاجتماعية.

ضرورة فتح قاعات اللياقة البدنية خاصة بالنساء حتى تعمم الممارسة الرياضية في اواسطهم.

اقامة دورات و ورشات في مجال الرياضة والصحة خاصة بالنساء

دوافع ممارسة النساء النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) دراسة ميدانية لبعض القاعات الرياضية بشلف

15. قائمة المراجع:

1. أحمد بن قلاؤز تواتي وآخرون، (2020)، دراسة مقارنة للسمات الدافعية ودافعية الانجاز لعدائي المسافات الطويلة والنصف الطويلة، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة، (1)، مج (7)، 35-58
2. أحمد بوجعاط ، (2015)، أثر الثقافة على تدني مستوى الممارسة الرياضية النسوية في الجزائر - دراسة ميدانية للأندية الرياضية لكرة السلة النسوية بالجزائر العاصمة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مج (16)، ع (2)، 156 – 161.
3. أسامة كامل راتب، (2007)، علم النفس الرياضية، مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي، (2017)، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، مذكرة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
5. أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي، (2017)، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، مذكرة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
6. داسة بدر الدين، (2014)، دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ بعض متوسطات المنطقة الغربية بولاية البليدة المشاركين في برامج الرياضة المدرسية، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة، ع (1)، مج (1)، 83-113
7. دودو بلقاسم ونبيل ناجم، (2017)، اتجاهات تلميذات المرحلة المتوسطة نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي في ضوء بعض المتغيرات (طبيعة الممارسة، المستوى الدراسي والمستوى الاقتصادي للأسرة)، مجلة المنظومة الرياضية، مج(4)، ع (1)، 156 – 179.
8. رجاء محمود ابوعلام، 2005، مناهد البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط5، دار النشر للجامعات، مصر.
9. رمضان ياسين، (2007)، علم النفس الرياضي، ط1، دار اسامة للنشر والتوزيع، الاردن، عمان.
10. سامية حسن القطان وآخرون، (2016)، رياضة المرأة في مملكة البحرين، التحديات، الواقع، التطورات، المجلس الأعلى للمرأة، ط1.
11. سليمان لاوسين، (2019)، الرأسمال الثقافي و الاقتصادي للأسرة وعلاقته باتجاهات تلميذات مرحلة التعليم الثانوي نحو ممارسة الرياضة، مجلة التحدي، مج (11)، ع (2)، 74 – 86.
12. ضرغام جاسم محمد وآخرون، (2015)، اسباب عزوف المرأة الرياضية عم ممارسة التحكيم في الالعاب الرياضية، مجلة كلية ابحاث التربية الاساسية، مج (5)، ع (4)، 80-92.
13. عامر حمادي ومحمد عمراوي ، (2020)، الرياضة النسوية عبر وسائل الاعلام المرئية الجزائرية (التلفزيون الجزائري) من وجهة نظر لاعبات نادي اتحاد المغرب العربي لكرة القدم بالجلفة صنف أكابر، مجلة الابداع الرياضي، مج(11)، ع (2)، 302 – 321.
14. عبد الستار الضمد، (2009)، علم النفس في الرياضة، ط1، دار الخليج.

15. عفيفة جديد ، (2014)، الدافعية: أهميتها ودورها في عملية التعلم، مجلة معارف، ع 17، 213 – 239.
16. غالمي ايمان، (2015)، دور المحيط الاجتماعي الثقافي في تطوير النشاط البدني الرياضي النسوي- دراسة ميدانية لبعض تلميذات المرحلة الثانوية لمقاطعة المراهنة والتاوردة بسوق اهراس (16 – 19 سنة)، مجلة الابداع الرياضي، المسيلة، ع 18، 503 – 522.
17. فضيلة سيساوي وهبة ياسف. (2021). في علاقة المرأة والرياضة تأثير على البناء الاجتماعي وتمثيل الجنس في المجتمع. مجلة الباحث للعلوم الرياضية و الاجتماعية، 4(7)، 123 – 138.
18. ليلي درياس وموزو بركو، (2019)، مستوى الوعي الصحي في بعدي السلوكيات الغذائية والنشاط البدني لدى المرأة العاملة، مج (4)، ع (1)، 279 – 311.
19. محمد حسن علاوي، (1994)، علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف للنشر، القاهرة.
20. مصطفى عليان ومحمد غنيم، (2000)، مناهج و اساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
21. منذر الضامن، (2006)، اساسيات البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
22. هناء عبد الله مرزوق، وآخرون. (2019). دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت. مجلة بحوث و تطوير أنشطة علوم الرياضة - دراسا 1، 1 – 30.
23. كسوري اسامة وطلحي ايمان، كيف يساعد النشاط البدني في الحفاظ على الصحة النفسية خلال جائحة كوفيد-19؟، مجلة المنظومة، جامعة الجلفة، مج (8)، ع (1)، 119 - 129
24. Marwa Abd Malek et Mawarni Mohamed, (2016), Physical Activity Level among Women: Promoting Sports and Exercises across Demographic Determinants, journal of AJUE Vol. 13, No. 1 June 2017.
25. Carlos E. Gonçalves , Humberto Carvalho et Richard Light, (2011), Keeping Women in Sport: Positive Experiences of Six Women's Experiences Growing Up and Staying with Sport in Portugal, Asian Journal of Exercise & Sports Science, vol 8, no 1, 39 – 52.
26. Mehdi Duyan et İlker Günel, (2020), detemining the sport participation motivations of ski athletes, Eurpean journal of Physical and Sport Sience, v (6), I (4), 33- 46.
27. Hüseyin Fatih Kucukibis et Mehmet Gul, (2019), Study on Sports High School Students' Motivation Levels in Sports by Some Variables, Universal Journal of Educational Research 7(3): 839-847.
28. Christan loarer joel Salle, la pratique sportive a l école primaire ,rapport N, 2012- 035 K2012L.