

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



شهادة مشاركة

يشهد السيد رئيس اللجنة التنظيمية للمؤتمر بان
السيدة: أ. بوجمعة حريزي / أ. بن ناصر فرحات

قد شارك في فعاليات المؤتمر العلمي الدولي السابع حول

المرأة والرياضة رهانات وتحديات

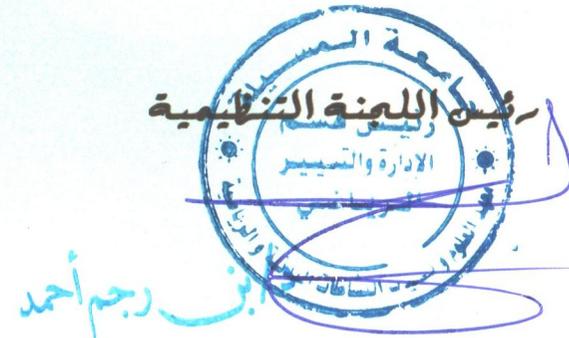
الذي عقد أيام 22-23-24 نوفمبر 2016

أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة نفسيا واجتماعيا وصحيا

بمداخلة تحت عنوان:



مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
د. أحمد بوسكرة



أ. بن رجم أحمد

برنامج الورشات الخاص بطلبة الدكتوراة

رئيس لجنة التنظيم الورشات :

ا.د اوشن بوزيد مدير مخبر برامج الانشطة البدنية والرياضية المكيفة

الورشة الاولى : الجلسة الاولى 09.00 – 11.00

رئيس لجنة المناقشة : **د. بو سكرة احمد** اعضاء لجنة المناقشة **د. بوبكر ع الكريم / د. بوجليدة حسان**

جامعة المسيلة	أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة نفسيا واجتماعيا وصحيا	أ. بوجمعة حريزي أ. بن ناصر فرحات
جامعة الجلفة	قياس معوقات عدم تولي الكفاءات النسوية للإدارة الرياضية	أ/ خلفاوي لزهاري
جامعة مستغانم	دور الاعلاميات في نشر ثقافة ممارسة الرياضة لدى اوساط النساء الجزائريات	أ. عبو فوزية
جامعة الأغواط	الرياضة النسوية بين التحديات الإجتماعية و متطلبات العصر (دراسة سسيو رياضية بمدينة الأغواط)	أ. آدم رحمون
جامعة البويرة	معيقات عزوف المرأة الجزائرية عن ممارسة تحكيم كرة اليد.	أ. بايزيد عبد القادر أ. بعوش خالد
جامعة البليدة	المرأة والرياضة من منظور ديني	أ. فاطمة خرشف

الورشة الاولى : الجلسة الثانية 11.00 – 13.00

رئيس لجنة المناقشة : **د. بن رجم احمد** اعضاء لجنة المناقشة **د. ملكة محمد حسني / د معيزة مبارك**

جامعة الجزائر 3	الرياضة النسوية ودورها في تحديد مكانة الجسد الأنثوي	أ. رسول نورالدين أ. سنوسي عبد
جامعة الجزائر 3	تقييم التطور البدني من اجل انتقاء سباحات ذو مستوى عالي سن 15/13 سنة	أ. خرشي امير خالد أ. بلخير دحمان
جامعة باتنة	واقع الإعلام الرياضي النسوي في الجزائر	أ. مختار أسيا أ. جلولي بوطهرة
جامعة بسكرة	الرياضة والمرأة والصحة النفسية	أ. فضيلة حفيظ أ. حمود دمدم
جامعة المسيلة	المرأة و النضال الجمعوي الرياضي بين ما يتيح التطوير وما يقتضيه الواقع – دراسة في الحالة العربية –	أ. أمينة مزراق
جامعة الأغواط	الرياضة النسوية بين التحديات الإجتماعية و متطلبات العصر (دراسة سسيو رياضية بمدينة الأغواط)	أ. آدم رحمون

الورشة الثانية : الجلسة الاولى 09.00 - 11.00

رئيس لجنة المناقشة : أ. د اوشن بوزيد
اعضاء لجنة المناقشة د. هالة نبيل / صغيري رابح

جامعة المسيلة	الرياضة و الصحة العامة للمرأة	أ. فيصل نويوة
جامعة المسيلة	أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة نفسيا واجتماعيا وصحيا.	أ. بوجمعة حريزي أ. فرحات بن ناصر
جامعة الجلفة	دور التغطية الإعلامية للأنشطة الرياضية النسائية في نشر الثقافة الرياضية لدى تلميذات الثانوية	أ. قدراوي إبراهيم أ. حمودة خديجة
جامعة ام البواقي	أثر استخدام تمارين بدنية خاصة للقوة المميزة بالسرعة وأثرها على أنجاز المسافات القصيرة	أ. غانم محمد الأمين أ. سعودي أيوب
جامعة المسيلة	معوقات ممارسة المرأة للرياضة في المجتمع الجزائري من وجهة نظر أساتذة التعليم المتوسط.	أ. سليم عمرون .أ. لخضر سالم.
جامعة بسكرة	الوسط الاجتماعي و علاقته بممارسة المرأة للأنشطة البدنية و الرياضية دراسة مقارنة بين المدينة و الريف.	أ. رابح حشاني أ. سفيان حمداوي

الورشة الثانية : الجلسة الثانية 11.00 - 13.00

رئيس لجنة المناقشة : د. عمارة نور الدين
اعضاء لجنة المناقشة د. حكمت المذخوري / حبارة محمد

جامعة البويرة	دراسة مقارنة للصعوبات التي تواجه الطالبات المحجبات في ممارسة الرياضة	أ. عليش عيسى.أ. الطيب طيبي
جامعة مستغانم	فعالية حمية أتكنز في خفض مؤشر كتلة الجسم لدى النساء البدنيات الممارسات للرياضة (35 سنة فما فوق).	أ. عبد القوي رشيد . درواز أيوب
جامعة الجزائر 03	دراسة دافعية ممارسة المرأة الجزائرية للرياضة الترويحية	أ. طواهرية ناصير أ. علوان ويسام
جامعة المسيلة	دور الجماعات المحلية في دعم الممارسة الرياضية النسوية في الجزائر	أ.والي عبد النور
جامعة الجزائر 3	تأثير التنشئة الاجتماعية والثقافة الرياضية على الممارسة النسوية للرياضة في الجزائر	أ. سمية حذفاني
جامعة الشلف	العدو الريفي ونموذج تحدي المرأة الرياضية "	أ. طه العطري

الورشة الثالثة : الجلسة الاولى 09.00 - 11.00

رئيس لجنة المناقشة : **أ. د عمرو زوهير** أعضاء لجنة المناقشة **د. زوهير بن جنات / د. حريزي ع الهادي**

جامعة الجزائر3	رياضة المرأة من منظور الديني الإسلامي	أ. عصام حجاب أ. عبد العلي بن يوب
جامعة مسيلة	دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تعزيز سمة الثقة بالنفس لدى المراهقات.	أ. بوساق بدر الدين أ. طيوب أبوبكر
جامعة باتنة	حكم ممارسة المرأة للرياضة في الفقه الإسلامي	أ ربيع نبيل
جامعة الجزائر 3	"عوامل توجيه إختيار المرأة في الجزائر لممارسة النشاط البدني الرياضي"	أ. معجور سفيان
جامعة قسنطينة2	دوافع عزوف تلميذات الطور الثانوي عن المشاركة في الأنشطة اللاصفية .	أ. حويش زكريا أ. أيمن بن يونس
جامعة بسكرة	بعض السمات الشخصية لأساتذة التربية البدنية وعلاقتها بدافعية تلميذات مرحلة المتوسط	أ. بوزاهر محمد لخضر أ.خارف احمد

الورشة الثالثة : الجلسة الثانية 11.00 - 13.00

رئيس لجنة المناقشة : **د. مقاق كمال** أعضاء لجنة المناقشة **د. عصام محمد القلاي / د. مرنيز امنة**

جامعة سوق اهراس	دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيض القلق لدى طالبات البكالوريا .	أ. حكيم لعياضي أ. كمال ع الكبير
جامعة الجلفة	دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تطوير المرأة.	أ. قطاف شفيقة
جامعة بسكرة	دراسة مقارنة لإتجاهات طالبات معهد التربية البدنية والرياضية نحو مهنة التدريس	أ. جاري مراد أ. مزاور محمد
جامعة ورقلة	الصعوبات التي تعيق ممارسة التلميذات بالطور الابتدائي للرياضة المدرسية .	أ. بو عبدالله يوسف
جامعة بسكرة	أسباب عزوف تلميذات الريف في المرحلة الثانوية عن حصة التربية البدنية و الرياضية	أ. معتز بالله شريف أ. محمد نزييم بومعزة
جامعة بسكرة	تأثير ممارسة الرياضة على العامل النفسي والصحي للمرأة	أ. عتيقة سعدي
جامعة الشلف	الصعوبات التي تواجه المرأة الجزائرية في تولي مناصب قيادية في المجال الرياضي من وجهة نظر طالبات معهد التربية البدنية و الرياضية	فوكراش زوبيدة

الورشة الرابعة : الجلسة الاولى 09.00 - 11.00

رئيس لجنة المناقشة : أ.د بوخرص رمضان
اعضاء لجنة المناقشة د. مجدي حضر الكردي / د. سعد سعود فؤاد

جامعة بسكرة	ممارسة المرأة للرياضة - بين القبول و الرفض -	أ. كشيده سليمة
جامعة المسيلة	- عزوف المراهقات عن ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقته بالتحصيل الدراسي .	أ. لقريدي خير
جامعة الجلفة	واقع ممارسة المرأة للسياحة-	أ. بن شهرة محمد ياسين
جامعة الجزائر03 -	المرأة ومدى إقبالها للرياضة الترفيهية في الصالات ومختلف البرامج المقدمة لها. (شراكة الجزائر العاصمة)	أ. طواهرية ناصير أ. علوان ويسام
جامعة المسيلة	الصعوبات التي تواجه أستاذة التربية البدنية والرياضية في إنجاح حصتها .	أ. صديقي نوال أ. أوصيف نور الهدى
جامعة الجزائر3	عوائق عزوف المرأة الجزائرية عن ممارسة نشاط التحكيم في كرة اليد	أ. طوطاوي عبدالله أ. بدر اوي

الورشة الرابعة : الجلسة الثانية 11.00 - 13.00

رئيس لجنة المناقشة : د. بن دقفل رشيد
اعضاء لجنة المناقشة د. عبد السلام الريمي / د. مجادي رابح

جامعة الجلفة	مدى تأثير الإعلام الرياضي على المرأة في اختيار النشاط الترويحي الانسب	أ. امجكوح نبيل أ. شتوح عزالدين
جامعة بسكرة -	أسماء شرفت الجزائر في المحافل الدولية بطلة العالم في الجيدو سليمة سواكري نموذجا -	أ. فاطمة الزهراء زيدان
جامعة المسيلة	رياضة المرأة والصحة البدنية والنفسية.	أ. صالح يمينه أ. سالم العياشي
جامعة عنابة	الاتجاهات نحو ادراك الذات البدنية لدى الفتيات المراهقات في ظل واقع الممارسة الرياضية للمرأة الجزائرية	أ. احلام مجرالو
جامعة البليدة 2	الضوابط الشرعية اللازمة لممارسة المرأة للرياضة	أ. بو عيسى عفاف
جامعة عنابة	ممارسة المرأة للرياضة دراسة مقارنة بالأحكام الشرعية والقوانين المنظمة لها	أ. بوكبوس محمد لمين

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المؤتمر العلمي الدولي السابع حول: المرأة والرياضة
رهانات وتحديات ايام: 22-23-24 نوفمبر 2016

الاسم: بوجمعة، اللقب: حريزي/الاسم: فرحات، اللقب: بن ناصر
الوظيفة: أستاذ مؤقت/الوظيفة: أستاذ مؤقت
الرتبة: باحثان في طور الدكتوراه جامعة المسيلة.
الهاتف: 0660925883 /0669981835

البريد الإلكتروني bennaceurferhat@gmail.com/heriziboudj@hotmail.com

عنوان المداخلة: أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة نفسيا واجتماعيا وصحيا.
المحور الثاني: رياضة المرأة والصحة البدنية والنفسية.
ملخص المداخلة:

إن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية هي ما يقوم به الانسان بشكل عام، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الانسان، وحق معترف به لكل المواطنين دون تمييز، يتجلى ذلك في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات الترفيه والعمل والانتاج، والدفاع والخدمات كالترفيه وملء أوقات الفراغ. والرياضة هي مرآة المجتمع تستقطب انتباه فعاليات كل فئات المجتمع، وبالتالي فهي لا تقتصر على الذكور فقط، بل حتى الإناث لما لها من أهمية وفائدة تنعكس على صحتهم الجسمية والعقلية والنفسية، لكن ما لاحظته الباحثون من خلال عملهم في المجال الرياضي عدم الاهتمام الكافي من طرف الإنسان من الناحية الصحية والرياضية مما أدى إلى ظهور وتفشي الكثير من الأمراض في أوساط المجتمع، وخاصة العنصر النسوي منه.

وعليه جاءت هذه الدراسة التي تبحث في التعرف على أهمية وفوائد الرياضة بالنسبة للمرأة من أجل المحافظة على الصحة والوقاية من أمراض العصر التي تتمثل في (أمراض السكري، المرض القلبي الوعائي، والالتهاب العضلي، والسمنة والبدانة، وارتفاع ضغط الدم...) وهذا من خلال ما تناوله من محاور أساسية، وفي ضوء ما تتعرض له الدراسة من خلال الأدب التربوي ونتائج بعض الدراسات التي تناولت الموضوع يضع الباحثان مجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية : أهمية ممارسة المرأة للرياضة، دور ممارسة المرأة للرياضة نفسيا،
اجتماعيا، وصحيا.

The importance and role of practising sport , in terms of the social , psychological and healthy sides for women.

Summary

Practising sports and physical activities are what the human does in general. It is a basic feature for different cultural aspects of human beings, it is also recognizable right for all citizens without discrimination .It is reflected in all aspects of daily life and social activities Starting with the duties of a biological nature passing through the fields of leisure ,business and production, The defense and promotion of services and free time. The sport is the mirror of society which attracts the attention of the events of all parts of society. Therefore ,It is not restricted only to males and even females are concerned because of its importance and usefulness which is reflected on their physical , mental and psychological health .But what researchers observed through their work in the sports field that there is an Insufficient attention by human beings to health and fitness side, which led to the emergence and the spread of many diseases among the community especially among women.

Therefore, this study came to recognize the importance and benefits of sport for women .In order to maintain health and prevent diseases of this era like (Diabetes, cardiovascular disease, muscle inflammation, obesity and high blood pressure) all this is covered through the main points of this study .

In light of what does this study deal with and depending on the educational literature and the results of some studies that have addressed the topic , researchers develop a set of recommendations.

Key words: the importance of practicing sport to women , the role of women's practicing sport , socially psychologically ,and healthy.

مشكلة الدراسة:

يعتبر النشاط الرياضي عامل ترويج يرمي إلى إكساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة، ولهذا الترويج تأثيراته الإيجابية على الفرد خاصة على مستوى الصحة النفسية، والبهجة والسعادة، والاستقرار الانفعالي، وينتج عن ذلك فرص الاسترخاء، وإزالة التوتر المؤلم، والعمل على تحسن أدائه وذلك بالتخلص من الملل والضجر والسأم، وإتاحة فرصة ربط العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وبالتالي تحقيق التعاون والمشاركة والتكيف الاجتماعي.

لذا أصبحت الرياضة نشاطا بشريا واسعا، وأداة تنظيم ناجعة، ومادة بحث، وأحد أهم النظم الضابطة في المجتمع، لها وظيفتها في عملية التنشئة الاجتماعية، وجزء لا يتجزأ من النظام التعليمي، لذلك فهي ضرورة ملحة يجب اعتمادها لتحقيق سعادة الإنسان، خاصة في عصر يتسم بالعلومة والتكنولوجيا والقلق والضغوطات الحياتية، وتتجلى أهمية ممارسة الفرد للرياضة من خلال الدراسات التي أجريت في تأثيراتها الإيجابية على المستوى القريب (الترفيه والتسلية، واستغلال أوقات الفراغ،...)، وعلى المستوى المتوسط (المحافظة على اللياقة البدنية عموما، رشاقة الجسم، والابتعاد عن الأمراض العصرية كالسمنة والبدانة خاصة للنساء، والضغط، والسكري،...)، وعلى المستوى البعيد (تأخر أعراض الشيخوخة، الوقاية من أمراض القلب،...).

وتعد الممارسة الرياضية من أهم العوامل التي تساعد على الارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد والأخلاق الحسنة، وتجعله قادرا على أداء العمل بكفاءة ومهارة، وزيادة الانتاج، كما أنّ القيمة الايجابية لممارسة الأنشطة الرياضية تتمثل في العلاج والوقاية من الأمراض، حيث تشير "حنان" أنّ النشاط البدني الرياضي يساعد على كشف وتشخيص حالة الفرد، وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه وتخلصه من التوتر والقلق، ويعمل على نمو الفرد من جميع النواحي". (حنان، 2000، ص192).

وشهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة (Hypokinetics diseases) والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق (راتب وخليفة، 1998).

كما أثبتت العديد من الدراسات ذلك، منها دراسة (حسانين، 1997) التي توصلت إلى وجود علاقة طردية بين الذكاء وأربعة عناصر للياقة البدنية هي: التوافق والتوازن، والرشاقة، والدقة، وفي المجال الاجتماعي والإنتاج. فقد أشار إبراهيم (2001) إلى أن اللياقة البدنية تساهم في تطوير الفرد من الناحية الاجتماعية، لأن التفاعل الاجتماعي عامل أساسي يصاحب نمو الفرد، ولأن اللياقة البدنية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد على تكوين شخصيته، كما أن هناك ارتباطا طرديا بين اللياقة والإنتاج، فقد لوحظ أن إصابات العمل تقع نتيجة التعب والإجهاد، أما في المجال الصحي فقد أظهرت دراسة (كلارك، 1987) أهمية النشاط البدني للصحة، لما له من أهمية لحماية الجسم من الأمراض، والقدرة على القيام بالأعمال بصورة أفضل، والعيش لفترة أطول، ومن هذا المنطلق وضع "كلارك" تقسيما لكافة العوامل الحركية التي تمس حياة الإنسان، يحدد فيه أهم هذه الأبعاد، وهو اللياقة البدنية.

كما أظهرت نتائج الدراسات الأجنبية مثل كوبر Cooper (1977)، وكان Kane (1976)، وشير Schur (1977)، ومورجان Morgane (1980) أنّ الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسماة التالية: الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية، والاستقرار الانفعالي، كما أوضحت نتائج الدراسات العربية مثل فرغلي (1976)، وعوض (1977)، وعبدالله (1982)، أنّ الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسماة التالية: الانبساطية، المسؤولية، الاتزان الانفعالي، والعوانية. (أسامة، 2000).

ولقد أوضحت الدراسات التي أجراها "أوجليفي ونيكو" على خمسة عشر ألف رياضي للتأثيرات النفسية فتمثلت في الآتي:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم .
- الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي والتحكم في النفس وانخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية). (عصام، 1982، ص 14).

ومن هذا المنطلق تعتبر الرياضة هي العامل الأول وراء المحافظة على الرشاقة والحيوية والجمال، وأداة تواصل بين الدول، ووسيلة تبادل ثقافي بين الشعوب والمجتمعات، لذا سهرت الجزائر كباقي الدول الأخرى على تطوير هذا القطاع، فأصبحت مختلف الشرائح والفئات الاجتماعية تقبل على الممارسة الرياضية بما فيها العنصر النسوي،

والمرأة في هذا العصر تمثل نصف المجتمع، لازدياد الوعي بأهمية الدور الذي يمكن للمرأة أن تقوم به في سبيل الارتقاء بالمجتمع، ونظرا لدورها المميز في بناء الأسرة والمحيط الاجتماعي، لذلك حظيت باهتمام كبير من الباحثين في دراساتهم التي تناولت جوانب متعددة من حياة المرأة ومن أهم هذه الجوانب الجانب الرياضي، فقد مارست المرأة النشاط الرياضي وانخرطت في رياضات مختلفة منذ سنوات، وأخذت تنافس الرجل في مختلف الرياضات التي يمارسها.

ومع ذلك تبقى الممارسة الرياضية النسوية في الجزائر غير كبيرة، وتظل تعاني من التقهقر والتذبذب، وبين الرفض والقبول في مختلف مناطق الوطن، وانتشار ظاهرة الإغفاء للإناث في مختلف المؤسسات التربوية من ممارسة الرياضة لخير دليل، وبالتالي التعرف على أهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للمرأة نفسيا واجتماعيا وصحيا بات من الأهمية بمكان ، وهذا ما يود الباحثان الوقوف عليه في هذه الورقة البحثية من خلال ما يتناولونه من محاور للموضوع.

المحور الأول: مفهوم الرياضة وأهميتها في حياة الفرد:

إن المجتمعات البشرية قد مارست أنواعا من النشاطات والحركات البدنية، ومع التطور والتقدم الذي عرفته تلك المجتمعات انتظمت تلك الممارسات في أشكال متعددة ومختلفة، وأصبحت تحكمها العديد من القوانين والتنظيمات، وشاعت الممارسة بين جميع طبقات المجتمع وأصبحت ما يعرف باسم "الرياضة" فما هو مفهومها؟ وما أهميتها في حياة الإنسان؟

1- مفهوم الرياضة:

أنها عبارة عن مجهود جسدي، أو مهارة تمارس وفق قواعد متفق عليها، بهدف الترفيه، التسلية، المتعة، أو تطوير المهارات (فتحي، 2000). ويشار إليها في اللغة الانجليزية بكلمة sport وفي اللاتينية Disport ومعناها التحويل والتغيير.

وتعرف الرياضة بأنها: "هي اللعب المنظم، وحاجة من حاجات الانسان يتحتم عليه أن يمارسها، كما يتناول الطعام والشراب، وغيرها من حاجاته الضرورية" (فاخر، 1975). كما تعرف بأنها مفهوم له علاقة وطيدة بالمجتمع، وتمثل مواقف بشرية متعددة (ماريا، 1977)..

ويعرفها محمد (1986): بأنها "كل نشاط بدني تتوفر فيه صيغة اللعب، ويتضمن تنافسا مع الذات ومع الغير، أو مواجهة العناصر الطبيعية"

وجاء في القاموس الفرنسي "لاروس" أنّ الرياضة مجموعة تدريبات جسدية تؤدي في شكل فردي أو جماعي، وتهدف إلى الترويح عن النفس، أو مجرد اللعب والمنافسة، وتمارس وفق قواعد معينة تعرف بقواعد اللعبة" (حسن، 2004).

ويعرف "ماتيفيف" (Matvyev) الرياضة بأنها "نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وأن ما يميز الرياضة هو قيامها على فكرة النشاط التنافسي".

فالرياضة نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث هو كائن مدني بطبعه، وهي نشاط يعتمد بشكل أساسي على الطاقة الجسمية للممارسين، وفي شكله الثانوي على عناصر مثل اللعب والخطط (الخولي، 1996، ص 28).

من خلال التعريف السابقة يخلص الباحثان إلى التعريف التالي للرياضة: الرياضة هي تلك التدريبات الجسدية التي تهدف إلى التنمية البدنية والروحية والنفسية، وهي ذلك الجزء المتكامل من التربية الذي يهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، والعقلية، والاشغالية، والاجتماعية، وذلك من خلال ممارسة أنواع من النشاط البدني .

وقد صنف "أسامة" (2000) الأنشطة الرياضية إلى:

- رياضة فردية كالسباحة والجمباز و الجيدو، و الكاراتي، سباق الدراجات، والتنس.
- رياضة جماعية ككرة السلة، كرة القدم، كرة الطائرة، وكرة اليد.
- كما يمكن أن تكون الرياضة جزء من نظام (مؤسسة) كالمدرسة، أو الجيش، أو مؤسسة اجتماعية وهنا يطلق عليها رياضة مؤسساتية.

وهناك رياضة للجميع تتميز بقدر كبير من الحرية والتبسيط وتكون خارج الملاعب الرسمية بقواعدها، ومناخ الرياضة للجميع يعمل على تغليب فكرة التعاون على فكرة التنافس مع ازدياد الرغبة في مساعدة الأضعف والأقل مهارة، مما يتيح لكل فرد أن يمارس الرياضة دون أن يكون موضع سخرة أو تقد.

2- الرياضة عبر التاريخ:

من خلا ما سبق يتبين لنا أنّ الرياضة هي جانب من التربية العامة تعمل على تربية الفرد تربية كاملة متزنة من جميع النواحي الحياتية للإنسان، فنجد أفلاطون دعا لضرورة وجود موازنة بين التربية البدنية والعقلية ...، وقد طالب بإتاحة فرصة التعلم للبنات وممارستهم للنشاط الرياضي الذي هو وقاية وعلاج يساعد على استئصال الفساد.

وكان "أرسطو" يضع الرياضة تلي دراسات الأدب والموسيقى، كما أدرك أيضا أنّ الصحة العقلية تعتمد على صحة البدن، وأعتقد أنّ التربية البدنية يجب أن تحتل مكانا ضمن

المنهج الدراسي حتى ينال الطفل أكبر قدر ممكن من تدريب و تمرن للبدن عن طريق اللعب .

وفي هذا المجال نجد الإسلام قد حث على ممارسة التدريب والرياضة، حيث كانت الرياضة الشائعة في ذلك الوقت العدو والمصارعة، وركوب الخيل والمبارزة، وشجع النبي "صلى الله عليه وسلم" أصحابه على تعلم الرمي والتدرب عليه، وقد أفرد "ابن القيم الجوزي" مؤلفاً كاملاً لها تحت اسم "الفروسية".

وفي الوقت الحاضر لم تعد الرياضة ذلك النشاط الخالي من أي معانٍ أو قيم، بل أصبحت من الميادين الحيوية والهامة التي توليها الدول المتقدمة أهمية بالغة وتسخر لها كافة الإمكانيات اللازمة لتؤدي وظائفها على أكمل وجه، لذلك يجب أن ينظر للرياضة كمؤسسة اجتماعية ثقافية تروية.

3- أهمية الرياضة ومكانتها في حياة الإنسان:

تعد الرياضة من أهم الظواهر الاجتماعية التي تهتم بها معظم الدول، وذلك لما تحتويه من مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث عن طريق ممارستها لها يستطيع إخراج الكبت الداخلي من حالات عالقة في ذهنه، ولأهميتها الكبيرة وانعكاساتها الإيجابية التي تعود بالفائدة على الإنسان خصوصاً جانبي الصحة الجسمية والعقلية له ويوجزها الباحثان من خلال القراءة المستفيضة للموضوعات والدراسات المرتبطة بالموضوع والتي أجريت حول الرياضة وفوائدها بالنسبة للإنسان فيما يأتي:

- الرياضة تعمل على التنمية الشاملة والمتوازنة لجميع عضلات الجسم (اللياقة البدنية)، وكذلك تكسب الجسم القوام السليم الخالي من العيوب أي التركيب الجسمي المتناسق، وتهدف للسيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم وتحمي الهيكل العظمي له وخاصة للمرأة.

- الرياضة تنمي لدى الفرد عناصر اللياقة البدنية والأساسية (القوة، السرعة، التحمل والمرونة، الرشاقة، التوازن،...) وتعمل على زيادة السعة الهوائية، وتساعد على سرعة تعويض كريات الدم الحمراء التالفة التي تستهلك عند أداء الجهد البدني.

- ممارسة النشاط الرياضي أحسن ضمان ضد مرض الشرايين.

- الرياضة تساهم في التخلص من ضغوط الحياة، والحد من حالات القلق والتوتر العصبي.

- الرياضة تعمل على زيادة حجم القلب وذلك من خلال ممارستها بصورة منتظمة، وبالتالي تزداد كمية الدم التي تصل إلى كافة أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.

- تعمل الرياضة على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار، واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية، والكفاية الإدراكية الحركية، والطاقة الحركية، وتأخر ظهور التعب.
- تساهم الرياضة في تأكيد الذات وتقدير النفس، وتعمل على اكتساب المواطنة الصالحة للفرد، واعتياد القيادة والتبعية، وهي مصدر للبهجة والمتعة والانضباط الذاتي.
- تساهم الرياضة في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتكريب، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية مع التطلع للتفوق والاجتياز، وتكسب الفرد أنماط التغذية وطرق ضبط الجسم، كما يزيده تاريخ الرياضة التعرف على الأبطال وقواعد اللعب ولوائح المنافسة وصحة طرق الأداء الفني للمهارات وأساليبها.
- الرياضة تسهم في تنمية قيمة التعاون، وتقبل الآخرين وبعض الفروق، وتوطيد العلاقات والصدقات ونمو العلاقات الاجتماعية، وفي نشر مفاهيم اللعب الشريف والروح الرياضية. ويخلص "أسامة" أهمية النشاط الرياضي ومكانته بالنسبة للفرد الممارس له فيما يلي:

◀ **الأهمية التربوية:** فقد أجمع العلماء على أن هناك فوائد تربوية للممارسة النشاط الرياضي تعود على الفرد منها تعلم مهارات وسلوكيات جديدة، تقوية الذاكرة، تعلم حقائق المعلومات، اكتساب القيم،...

◀ **الأهمية الاجتماعية:** تتمثل الأهمية الاجتماعية للرياضة والترويح في أنها تحقق للفرد غرضين أساسيين للمجتمع الذي يعيش فيه: - التطبيع الاجتماعي (socialisation) - تثبيت وترسيخ القيم الاجتماعية (أسامة، 1997، ص 71).

وفي السياق نفسه يرى بويل Boyle (1973) أنّ الرياضة ضرورة وحاجة مهمة من حاجات الإنسان في سبيل تحريره من غريزة العدوانية، التي إذا لم تجد متنفسا لها من خلال أنشطة كالرياضة فإنها تجد قنوات أخرى غالبا ما تنعكس بالأذى على المجتمع، ولهذا فالرياضة بمثابة صمام أمان للمجتمع (الخولي، 1996، ص 28).

وعموما تكمن الأهمية الأساسية للرياضة حسب الجمعية العامة للأمم المتحدة (1978) "بأنّ الرياضة والترويح حقّ لجميع المواطنين على حد سواء ذكر أم أنثى ويتمثل ذلك في ثلاثة محاور كما يلي:

- الرياضة والترويح محليا .
- الرياضة والترويح قوميا .

- الرياضة والترويج دولياً. (أسامة، 1997، ص 73).

المحور الثاني: الرياضة النسوية في الجزائر و نظرة المجتمع الجزائري لها:

1- النشاط البدني والمرأة :

النشاط الحركي هو السبيل الأكيد لحماية جسم المرأة من الترهل ووقاية العضلات من الارتخاء، كما يساعد النشاط البدني على تخفيف حدة الكرب والقلق والاكتئاب والشعور بالوحدة، وهو أمر يهم النساء بصفة خاصة نظراً لأن معدلات إصابتهن بالاكتئاب تساوي ضعفي هذه المعدلات تقريباً بين الرجال، سواء في البلدان المتقدمة أو النامية. وقد ثبت أن الجمع بين النشاط البدني المنتظم والنظام الغذائي المناسب من أنجح وسائل مكافحة السمّة الخفيفة إلى المتوسطة والحفاظ على وزن مثالي لجسم المرأة، كما يساعد النشاط البدني إلى حد بعيد على الوقاية من تخلخل العظام، الذي يعد مرضاً تصبح العظام بسببه هشّة سريعة الكسر.

وعموماً للرياضة فوائد بالنسبة للمرأة تتمثل في:

- التخلص من الوزن الزائد والقضاء على الترهلات خاصةً في منطقة البطن والأرداف.
- إكساب الجسم الليونة والمرونة، وتقوية العضلات والعظام والمفاصل.
- الحصول على جسم رياضيٍّ ممشوق ومتناسق.
- محاربة مظاهر الشيخوخة وتقدّم العُمر، وتحسين الدورة الدموية.
- التخلص من أمراض القلب والشرايين والأوردة.
- ممارسة الرياضة ضرورية للمرأة الحامل فهي تُساعد على تسهيل عملية الولادة وتوسيع منطقة الحوض وبالتالي سهولة مرور رأس الطفل.
- الرياضة تفيد المرأة بعد الولادة الطبيعية أو القيصرية لشدّ منطقة البطن، وتحسين ضخ الدم، وزيادة إفراز الحليب.
- ممارسة الرياضة للمرأة الحامل يعمل على تقليل الإصابة بضغط الدم وسكر الحمل، ويقلّل من حدوث تسمم الحمل وزلال الحمل كذلك.
- الرياضة تساعد على تحسين مزاج المرأة وتقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب من خلال النشاط البدني، وكذلك من خلال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، أو في مجموعات.
- الرياضة ضرورية للمرأة في سن اليأس وبعد انقطاع الطمث للتخفيف من آثار انقطاعها السلبية من ناحية جسدية ونفسية، وتعمل على تحسن مزاج ونفسية المرأة.
- ممارسة الرياضة للمرأة في فترة الحيض تساعد على نزول الدم والتخلص من آلام الظهر.

2- نظرة المجتمع الجزائري لممارسة المرأة الجزائرية للرياضة:

من خلال ما سبق يتبين لنا أنّ الرياضة أصبحت حدث اجتماعي في كل المجتمعات باختلاف ثقافتها، حيث يعتبر الميدان الرياضي بمثابة مصدر رضا لكل الفئات وخاصة الأطفال والمراهقين بالدرجة الأولى، والمفارقة تتعلق بإشكالية التخلي عن ممارسة الرياضة خلال مرحلة المراهقة وخاصة عند الإناث، ومن خلال خبرة الباحثين باعتبارهما أستاذين لمدة طويلة في الميدان التعليمي ووليي أمر تلاميذ وطلاب يدرسون في مختلف الأطوار التعليمية، ومشاهدتهما العيانية لأولياء التلميذات يمنعون بناتهن من ممارسة الرياضة المدرسية، وذلك عن طريق الإغفاء باستعمال شهادات طبية، ويرجع رفض الآباء ومنع بناتهن من ممارسة الرياضة ببساطة للعديد من الاعتبارات تتمثل في الآتي :

- النظرة السلبية للمجتمع للفئة التي تمارس الرياضة، وخوف أسرتها من النظر إليها بالاحتقار والدونية.
- معارضة الأهل والأسرة ممارسة الفتاة للنشاط الرياضي.
- إيمان الأسرة الجزائرية بتعارض بعض الرياضات التي تمارسها المرأة مع القيم المعقدات الدينية كالسباحة والجمباز وكرة القدم.
- العادات والتقاليد السائدة في المجتمع الجزائري والخصوصية المحافظة التي يتميز بها، والتي تحمل في طياتها الرؤية الجاهلية لتمييز الذكر عن الأنثى، مما يؤدي إلى تصغير وتضييل الأنثى ومنعها من ممارسة الرياضة.
- عدم وجود معلمة مدربة متخصصة للتربية البدنية في المؤسسات التربوية .
- الاعتقاد السائد بأن الرياضة تسيء إلى سمعة الفتاة.
- الخجل وعدم وجود الملاعب والأماكن اللائقة داخل المؤسسات التربوية، والتجهيزات والوسائل الرياضية الخاصة بالنساء.
- تدني المستوى الثقافي للأسر الجزائرية، والاختلاف الثقافي للمجتمع الجزائري.
- وجود جهل وعدم المعرفة بأن أي تقدم لأي وطن لا يكون إلا على أكتاف المرأة والرجل معًا.

- الوضع المادي الذي تواجهه المرأة والأسرة والتضخم الاقتصادي الذي ينعكس على المستوى المعيشي، الأمر الذي يُصعب ممارسة المرأة للرياضة.

المحور الثالث: وضع استراتيجيات ومقترحات لتشجيع المرأة على ممارسة الرياضة:

من خلال ما سبق يتضح لنا بأن الرياضة وسيلة فعالة ناجحة لارتقاء الإنسان في مراتب التفوق البدني، حتى أنها في كثير من الأحيان لتسبق بالفرد نحو السلامة الصحية أسرع مما يسبق به كثير من الغذاء والدواء، لهذا ازدهرت في الوقت الحاضر المراكز

الرياضية والأندية التأهيلية، حيث يجد فيها المحتاجون للحركة البدنية مرادهم من الأجهزة والوسائل والتدريب ما يعينهم على تجاوز أزماتهم الصحية في وقت قلت فيه حركة الإنسان اليومية، حين نابت عنه الآلات الصناعية في كثير من أعماله البدنية، ولم تسلم المرأة من هذا في المنزل، ولذا فإن مسؤولية تحقيق الوقاية تقع على عاتق الحكومات كما تقع على الأفراد سواء بسواء.

وعليه ينبغي أن تتكاتف الجهود للتخطيط بشكل جيد وفعال وقابل للتنفيذ لتحقيق الغاية المثلى وهي صحة المجتمع والمحافظة عليها، والمحافظة على نساتنا وبناتنا، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق التكفل الجيد والاهتمام اللائق وتوفير الإمكانيات اللازمة، سيجعل الرياضة النسوية تنجح لا محال وعليه يقترح الباحثان ما يلي:

- التوعية بأهمية الرياضة وأثارها الايجابية في حياة المرأة، وترقية الرياضة النسوية في الجزائر يجب أن يمر عبر تطوير الرياضة المدرسية.
- العمل على تكوين إطارات نسوية في الميدان الرياضي، وتمكين المرأة من اعتلاء مناصب المسؤولية وتشجيع النشاطات البدنية في إطار "الرياضة للجميع".
- القيام على الصعيد الوطني بالتوعية والإرشاد بالفوائد الصحية، والاجتماعية، والاقتصادية للنشاط البدني.
- دعم وتشجيع البطلات الرياضيات، وخلق كوادر إعلامية نسائية في مجال الإعلام الرياضي.
- المشاركة مع الهيئات الوطنية المعنية بالرياضة من أجل تدعيم وتعزيز الرياضة النسائية .
- إنتاج مواد إعلامية مختلفة توضح الآثار الصحية والنفسية الايجابية لممارسة المرأة للرياضة والآثار السلبية لعدم ممارستها، وتعرف بسيرة وانجازات البطلات الرياضيات من النساء الجزائريات والعربيات وتعرف بالتحديات التي واجهتهن ومناقشة كيفية التصدي لها مع الأجيال الجديدة.
- تقوية السياسات الوطنية المتعلقة بالتربية البدنية، والنشاط البدني والرياضة للجميع في المدارس، و إعداد حلقات تلفزيونية تعرض بطلات رياضية نسائية من ثقافات مختلفة.
- تنظيم وتعزيز برامج توعية للنشاط البدني في الخدمات الصحية، وفي الأسرة والمجتمع .
- أن تمارس المرأة الرياضة بلباس محتشم، وفي أوقات محددة مع أخواتها النساء في أماكن خاصة بهن (قاعات رياضية نسوية) بعيدة عن أعين الرجال سواء كان مدربا، أو أستاذا، أو طالبا أو مشاهدا.

- تيسير استخدام أفراد المجتمع للمرافق الرياضية المحلية، وتخصيص نسبة من المبالغ المخصصة للرياضة من أجل الترويج لأهمية النشاط البدني.
- الترويج للنشاط البدني والرياضة للجميع في المناسبات الرياضية للمحترفين والهواة والمناسبات الرياضية المدرسية .
- تنفيذ ما يكفي من برامج التربية البدنية، من قِبل مدرسين ومدربين على المناهج الدراسية.
- توفير ملاعب ومرافق رياضية كافية داخل الحرم الجامعي وفي مختلف المؤسسات التربوية.
- فتح أبواب المرافق الرياضية المدرسية أمام أفراد المجتمع، وإذاعة رسالات التحفيز والمعلومات المتعلقة بفوائد النشاط البدني.

المراجع :

1. أسامة، راتب كامل.(1997).علم النفس الرياضي.(ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أسامة، راتب كامل.(2000).علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات.(ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.
3. جوزيف، ماريا.(1977، 30 أكتوبر). الرياضة بين المجتمع والمدرسة. مجلة الرياضة والحياة.
4. الحماحمي، محمد احمد.(1986). اصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة.(ط1). مكة: مكتبة الطالب الجامعي.
5. حنان، عبد الحميد الرناي.(2000). الصحة النفسية.(ط3). دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. الأردن.
6. الخولي، أمين أنور.(1996). الرياضة والمجتمع. عالم المعرفة. المجلس الوطني للثقافة والآداب. الكويت.
7. عبد الخالق، عصام.(1982). التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات.(ط2). دار الكتب الجامعية. مصر.
8. فاخر، عاقل (1975، جوان). الحاجة إلى الرياضة، مجلة الرياضة والحياة، (04).
9. فتحي، محمد عيد.(2000). أمن المنشآت الرياضية. عن أبحاث الندوة العلمية حول أمن الملاعب الرياضية. أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية.