

The strategy of feminist sports practice and its role in achieving physical and psychological health.

TAHIR ADNANE^{1*}, MUSTAPHA KHALDI², ZOUATINI ABDELAZIZ³, SABRI AZZEDDINE³

¹ University of Bouira, Algeria, Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, 10000. (a.tahir@univ-bouira.dz)

² University of Bouira, Algeria, Laboratory of Individual, Family, and Society-a Psychological, Social Approach, Faculty of Social Sciences and Humanities, 10000. (mustapha.khaldi@univ-bouira.dz)

³ University of Bouira, Algeria, Laboratory of Individual, Family, and Society-a Psychological, Social Approach, Faculty of Social Sciences and Humanities, 10000. (a.zouatini@univ-bouira.dz)

⁴ Associate researcher, Centre for Scientific and Technical Research in Social and Cultural Anthropology , Algeria, (a.sabri@crasc.dz)

Received: 02/03/2024

published: 02/07/2024

ABSTRACT

The present study aims to identify the effective role of sports clubs in achieving physical and psychological health in the city of Annaba, highlighting the reality of women's sport from a health and psychological point of view. To assess the physical health and psychological comfort of sport, a field study was carried out at three sports clubs, namely the Bônoise Women's Amateur Sports Club, the El-bouni "The Challenge" Sports Hall and the Annaba Olympic swimming pool. . To do this, interviews were conducted with sports club managers, sports coaches and sports enthusiasts and women affiliated with the club of these three sports clubs and designed the appropriate "observation network" tools for conducting of this study and analysis of the data obtained.

Keywords: Sports practice – women's sport – physical health – psychological health.

المقدمة

يعتبر الحصول على الصحة البدنية و النفسية مطلب في غاية الأهمية، خاصة مع تزايد الضغوط الحياتية، و السرعة الهائلة لتوتيرة العصر الحديث، فيسقط الكثيرون فريسة للتوتر و القلق و الضغوط النفسية ، فباتت الراحة النفسية غاية للفرد لتجديد نشاطه(5:125) و كسر رتابة عمله الروتيني ، من خلال الأنشطة الرياضية التي جاءت لتعويض قلة الحركة بسبب تطور الحياة ودخول التكنولوجيا لكل الميادين مؤدية إلى قلة حركات الجسم بالمدى الكامل واختصارها للكثير من الحركات، و كذا انتشار الأكل السريع المشبع بالزيوت المهدرجة و الكربوهيدرات ، فأصبحت المرأة معرضة للأمراض الصحية كالسمنة المؤدية مع الوقت لمرض السكري كما ضغطت الدم و الكوليسترول و الشبخوخة المبكرة، و لتفادي ذلك لجأت إلى الأماكن الرياضية و الأندية لممارسة أنشطتها المحببة، و بالرغم من توافر عدد من الأندية الرياضية بتعدد تجهيزاتها من عتاد رياضي في مدينة عنابة، إلا أن هذه الأندية لا تزال تعاني من عدم الدعم الكافي من الخدمات الجيدة التي تدعم الراحة البدنية و النفسية للمرأة المنتسبة لهذا النادي و ذلك بتوفر الإدارة و التسيير الجيد للنادي الرياضي و عليه تأتي هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن واقع النوادي الرياضية ودورها في تحقيق الراحة البدنية و النفسية و تعزيزها للثقافة التغذوية الصحية بطرح التساؤل الرئيسي التالي:

- كيف تساهم الرياضة في تحقيق الصحة البدنية و النفسية للمرأة بمدينة عنابة؟
- و تدرج من تحتها مجموعة من التساؤلات الفرعية:
- ما هو واقع تطبيق العملية الرياضية النسائية بمدينة عنابة؟
- ما هو واقع الأماكن و النوادي الرياضية من تجهيزات رياضية؟
- ما العراقل التي تحول المرأة الممارسة للرياضة دون الحصول على الصحة البدنية و النفسية؟
- أهداف البحث:**
- يمكن حصرها في النقاط التالية:
- دراسة الإمكانيات الرياضية من عتاد و تكنولوجيا و حتى البشرية في مدينة عنابة و دورها في تفعيل الأماكن الرياضية من نوادي و دور شباب.
- إبراز دور الرياضة النسائية في تحقيق الراحة البدنية و النفسية.
- كشف دور الأماكن الرياضية في توفير الراحة الصحية و النفسية للممارسات.

محاولة تفعيل الجوانب الرياضية الأخرى و استغلالها، كالثقافة
الصحة و التغذية الصحية التي من شأنها توعية المرأة بأهمية
الرياضة و انعكاساتها على صحتها.

- دعم الرياضة النسائية ماديا و معنويا بإدراجها في الخطط
الإستراتيجية للمدينة و ذلك بهدف جذب كم من النساء لممارسة
الرياضة خدمة لصحتهم و ذلك بتوفير الراحة النفسية و الخدماتية
لهن بهذه النوادي الرياضية.

سبب اختيار الموضوع:

- اهتمام الباحثان بالقضايا المتعلقة بمجال الصحة النفسية و

البدنية بمقابلها الراحة النفسية و إمكانية توفيرها من خلال
الممارسة الرياضية.

- أهمية إعداد و توجيه الجامعات و المعاهد و مراكز

التكوين للطلبة بتزويدهم بمدخلات تؤهلهم فتخدم القطاع
الرياضي بجودة و فاعلية.

أهمية الدراسة:

- المنظور الحالي على مستوى البحوث الميدانية يناقش بإدراج كل
المختصين على مستوى التكوين بتعريف أصحاب القرار في
المؤسسات التربوية و الصحية و الإعلامية على أهمية الممارسة
الرياضية و ذلك بإعداد المرافق الرياضية و متطلباتها تحقيقا لجودة
الخدمة الرياضية.

- توسيع مجال التدريب و الإعداد للقائمين على التدريب الرياضي و
الممارسة الرياضية خدمة للمرأة الممارسة للرياضة ، فيفتح آفاقا أمام
شباب ينتظرون فرصا للعمل في المجال الرياضي. (35:7)

التعريفات الإجرائية:

- الممارسة الرياضية: هي الممارسة التي تتم في الحيز أو الأماكن
التي تتميز عن غيرها بخصائصها المكانية و البشرية و الفنية من
ناحية الأدوات و التجهيزات و المستلزمات للنشاط الرياضي، و تعني
بالقيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة و مرونة بأدائها المتداوم عليه.

- الرياضة النسائية: تشمل مجموعة الألعاب الرياضية للهواة
و المحترفين التي تمارسها المرأة داخل القاعات الرياضية
المتخصصة أو الأندية الرياضية، بهدف إنقاص الوزن أو الحفاظ
على اللياقة البدنية و الصحية أو لدافع علاجي.

- الصحة البدنية: هي إن تمتع المرأة بجميع العمليات

الحيوية لوظائف جسمها، حيث يتطلب عليها الحفاظ على
عمل أعضاء الجسم معا، من خلال تمتعها بالطاقة و القوة و
الحيوية بفضل نمط الحياة الذي تتبعه المرأة، و ذلك من
خلال الثقافة الغذائية السليمة و نمط الأكل المغذي للجسم
كما ممارسة الأنشطة الرياضية المفضلة و الموائمة مع
طبيعة جسمها، ذلك بهدف استمتاع المرأة بالحياة و الصحة.

- الصحة النفسية: هي حالة الاتزان و الاستقرار النفسي للمرأة، كما
الانسجام مع الذات ، فلا تعاني من المشاكل النفسية أو العقلية التي
تعيقها عن أداء أنشطتها اليومية و العملية ، و تمتعها بالراحة النفسية
التي تنعكس في تعاملاتها مع المحيطين بها من الأسرة و الأصدقاء و

زملاء العمل إلى المجتمع عموما، محققة من خلالها الشعور بالسعادة
و الأمان ، كما القدرة على الإحساس بالجمال و التمتع به.

منهج الدراسة: تتبع الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

حدود الدراسة: المجالات الثلاثة الرئيسية في الدراسة الحالية هي
كالتالي:

- الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة في مدينة بالشرق الجزائري و
تحديدا في مدينة عنابة على مستوى الأندية الرياضية التالية :

Le Club Amateur Sportif Femme Bônoise – نادي الهواة الرياضي
للمرأة العنابية

« The Challenge » - La Salle de Sport El bouni « نادي الرياضي البوني
"التحدي" -

La piscine olympique d'Annaba - المسبح الأولمبي بعنابة

- الحدود البشرية: مجتمع البحث، هو عبارة عن معاينة نمطية الغير
احتمالية يصف عينة البحث المتمثلة في النساء الممارسات للرياضة
و المدربين و المنشطين الرياضيين بالأندية الرياضية.

- المجال الزمني: أجريت هذه الدراسة في عام 2017-2018 و قسم هذا
المجال إلى ثلاث فترات:

- الفترة الأولى: البحث الاستطلاعي، تلتها فترة جمع المادة العلمية
للمقاربة النظرية.

- الفترة الثانية: هي الانطلاقة الفعلية للدراسة الميدانية حيث تم تطبيق
شبكة الملاحظة على القائمين بتقديم الخدمات الرياضية و كذا النساء
المنتسبات للنوادي الرياضية بمدينة عنابة، و قد دامت فترة العمل
الميداني ثلاثة أشهر، مقسمة بالتساوي بين النوادي.

- الفترة الثالثة: هي فترة تحليل شبكتنا الملاحظة و التحليل العام لشبكتنا
الملاحظة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

مجتمع البحث تحدد على النساء الممارسات للرياضة بالنوادي
الرياضية على مستوى مدينة عنابة و القائمين بتقديم الخدمات
الرياضية، و عليه قامت الباحثان بإجراء المعاينة نمطية غير
احتمالية، موجهين اهتمامهما إلى مجموعة من جملة عدد من
المجموعات من نفس النوع، للبرهنة على هذه الخاصية النمطية،
يكفي وصف المجموعة المنتقاة و إعطاء مقاييس الانتقاء و الإشارة
إلى ما يجعلها نموذجا في نوعها. و تحددت عينة الدراسة ب75 فرد
من النساء الممارسات الرياضة بالنوادي الرياضية.

أدوات جمع المعلومات:

هي Désengagée Observation الملاحظة: لقد قام الباحثان بإجراء
الملاحظة من دون المشاركة

حالة لا يشارك فيها الملاحظ، فلم يشارك الباحثان في عملية تقديم
الخدمات الرياضية للنساء الممارسات.

- الملاحظة في عين المكان: إننا لا نجري معاينة حقيقية عندما نقوم
بملاحظة مجموعة صغيرة محصورة بالفعل، يمكن اعتبار هذه
المجموعة المحصورة كمجتمع بحث، و باعتبار أن الملاحظة تقوم

عادة على كل الأشخاص، فلن نكون إذن مطالبين بسحب عينة. و لقد ساعدت الملاحظة في عين

أي التقنية المباشرة للتقصي العلمي، بملاحظة القائمين على En Situation Observation المكان

النوادي الرياضية بهذه و النساء المماريات المنتسبات لهذه الأندية حيث تمت هذه الملاحظة بطريقة غير موجهة بالاستعانة بشبكة الملاحظة التي سهلت العمل الميداني للكشف عن واقع المنشآت للأندية و الخدمات الرياضية المقدمة للمرأة الممارسة للرياضة.

المقابلة: بجمع المعلومات من الفريق العامل و المسير للنوادي الرياضية وذلك بإجراء مقابلة نصف موجهة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

على مستوى إجراء الدراسة الميدانية قام الباحثان بالاطلاع على واقع الإجراءات الرياضية بالنوادي النسائية في مدينة عنابة و دورها في تحقيق الصحة البدنية و الراحة النفسية، معدين شبكة للملاحظة، التي بنيت من خلال الاطلاع على الدراسات التي تناولت واقع الرياضة النسائية و القيام بتحليل شبكة الملاحظة و التحليل العام.

شبكة الملاحظة:

تصميم شبكة الملاحظة:

لقد قام الباحثان بتصميم شبكة الملاحظة للأندية الرياضية النسائية، معتمدين على الملاحظة في عين المكان لسير العملية بالأماكن الرياضية.

محاور شبكة الملاحظة:

بنيت المحاور على هدف عناصر الجذب الرياضي للمرأة المحققة للصحة البدنية و النفسية، و لقد تضمنت شبكة الملاحظة عبارات غطت العناصر الأساسية لهدف البحث. فشملت ستة محاور كالاتي:

المحور الأول: شمل هذا المحور على مكونات مواقع الأندية الرياضية النسائية من خلال:

- موقع النادي اي قربه من الطرق الرئيسية او على شارع تجاري رئيسي.

- تقسيم الفضاءات النادي.

- تجهيزات النادي.

- مرافق النادي.

- توفر المياه والكهرباء.

- توفر عدد مناسب من دور المياه المستوفية شروط النظافة.

- توفير الحمام في النادي الرياضي للاستحمام بعد الأداء الرياضي.

- توفر شرط النظافة بالنادي.

- توفير التهوية الجيدة.

- توفر النوافذ العازلة للصوت و محافظة على الخصوصية.

- مراعاة الاشتراطات الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة.

المحور الثاني: شمل هذا المحور التسهيلات الخدماتية للأندية النسائية من خلال:

شروط القبول بالنادي الصحية (الحالة الصحية العامة و التحاليل الطبية و تحديد المرض ان وجد) -

- سهولة التنقل و الممارسة داخل النادي الرياضية.

- الحجم الساعي اليومي و الأسبوعي للممارسة الرياضية.

- توفر الأمن بالأماكن الرياضية النسائية.

- التسيير الجيد للإدارة الرياضية للنادي و توفر المدربين و المنشطيين الرياضيين.

المحور الرابع: شمل هذا المحور المرأة الممارسة للرياضة بالأندية الرياضية:

- سبب التحاق المرأة بالنادي الرياضي (بمبادرة شخصية، توجيه من الأهل، توجيه الأصدقاء، توجيه الطبيب).

- اعتقاد المرأة الممارسة بدور الرياضة في إعدادها بدنيا، صحيا، مهاريا و اجتماعيا.

- تشجيع الأهل للمرأة على ممارسة الرياضة و الاشتراك في الأندية الرياضية

- تزود المرأة الممارسة للرياضة بالثقافة الصحية و الغذائية السليمة.

المحور الخامس: شمل هذا المحور المدرب او المنشط الرياضي للأندية الرياضية:

- توفر مدرب او منشط رياضي مكون و كفء.

- توفر مدرب رياضي لذوي الاحتياجات الخاصة او الحالات المرضية.

عرض نتائج الدراسة و تحليلها:

إن المرأة الممارسة للرياضة سواء العاملة منها أو الماكثة بالبيت تخصص جزءاً من يومها لممارسة الأنشطة المحببة لديها، متخيرة لنادي من النوادي الرياضية المتواجدة بمدينة عنابة، فالدافع للسلوك الرياضي هو أول خطوة نحو التوجه للممارسة المرأة للأنشطة الرياضية و الترويجية الإطلاع عليها ضمن حدود النادي الرياضي و ذلك تحقيقاً للياقة البدنية و الصحة مؤدية الى تنمية سمات الشخصية (1:143). و عدد كبير من النساء المنتميات للأندية الرياضية

يخصصون جزءاً من وقتهم للاستمتاع بتأدية أنشطتهم الرياضية، و جزءاً آخر منهن خدمة لصحتهم الجسمية او موازنة لبرامج علاجية بتوصيات من الأطباء و بتوفير الخدمات الرياضية و الأجهزة الرياضية المتقدمة بهذه الأندية الرياضية يعتبر عامل جذب لهن (9:56). و كذا تقديم الخدمات الرياضية المتخصصة بهذه النوادي،

من تسهيلات الحجز لساعات الممارسة بما و يتناسب و القدرة و احتياجات و ظروف المرأة، و سهولة الوصول الى النوادي و الحركة الداخلية بها و تميزها بعرض الخدمات باحترافية و سرعة للمنتسبات، و ضمان الخصوصية لهم و هو ما يبعث بالراحة النفسية في نفوس المرأة. و التنسيق الداخلي بتوزيع المعدات الرياضية و الأجهزة و المرافق و سهولة التنسيق داخلها و التهوية الجيدة الذي تتخلله مما يزيد من رضا المرأة المنتسبة.

فالألعاب الرياضية و ممارسة النشاط البدني ليس مفيد فقط لثبات الجسم، لمظهر الجميل و لصحة الجسم، و إنما أيضا يعزز الحالة

النفسية المستقرة والسليمة. فعند ممارسة الرياضة يفرز الجسم هرمونات التي تعزز الحالة المزاجية مثل: هرمون الدوبامين و السيروتونين اللذان يعتبران من هرمونات السعادة و المخففة للكآبة و التوتر(8:104). وخاصة في أيام الشتاء الباردة الكئيبة ذات اللون الرمادي، يمكن للنشاط البدني أن يسهم في خلق شعور عام رائع والشعور الجيد لأن هناك سيطرة كاملة على الجسم والمبادرة الشخصية لصيانة الحالة الصحية في الحاضر والمستقبل. و نجد من خلال شبكة الملاحظة إقبال النساء العاملات الى النوادي الرياضية أكثر من الماكثات بالبيت و ذلك للمتطلبات الصحية و أيضا ضغوط العمل التي تتطلب متنفس تروحي يخفف الأعباء عليهن ، كما نفس ذلك بقدرة المالحة للمرأة العاملة بالانتساب لهذة الأندية بسبب التسعيرة العالية نوعا ما.

النوادي الرياضية الثلاثة بمدينة عنابة

Le Club Amateur Sportif Femme Bônoise: النادي الهواة

الرياضي للمرأة العنابية

و هي من بين الأندية الرياضية الأكثر جذبا للمرأة العنابية سواء العاملة أو الماكثة في البيت أو الطالبات ، ذلك بتوسطها المدينة و توفرها على أهم المرافق للراحة و الاستمتاع بالخدمات المقدمة فيها، لذا هي عامل جذب للمرأة على مدار السنة، و خاصة المرأة العاملة من خلال برمجة أوقات التدريبات الرياضية بما و يناسب أوقات المرأة العاملة خاصة و المرأة الماكثة في البيت، و ذلك بهدف الاستمتاع و عدم الانشغال بالأعباء اليومية مما يعطي راحة نفسية للمرأة، و الأنشطة المقدمة على مستواه من الايروبيك و الزومبا التي تمنح المرأة وقتا من المتعة و حرق للدهون و كما اكتساب اللياقة البدنية التي تبدأ معالمها بالظهور بالمدومة مما تمنح المرأة الشعور بالثقة و التألق و تقدير الذات لما تلمسه من تغير ملموس فيقل القلق لديها، كما تعد من أماكن التلاقي و التمتع بالأنشطة الرياضية المتنوعة المقدمة التي تبعث في النفس السرور. أما على مستوى التجهيزات

فهي تتميز بعدد متنوع من الأجهزة التي تعمل على جميع مناطق الجسم لزيادة اللياقة و هذا التنوع يجعل المرأة المنتسبة لا تشعر بالملل و تتمتع بهذا التنوع تحت إشراف مدربات متخصصات يقدمن التحفيز و الدافعية للمنتسبات كما النصائح الغذائية السليمة و الملاحظات على الحركات الصحية بحسب الوضع الصحي لكل مرأة منتسبة ، كما قيام الفريق الإداري للنادي بإعداد دورات للمنتسبات من أجل التوعية الصحية و النفسية مما يزيد من الثقافة الصحية لديهن و تعزيز الثقة بالنفس. كذلك توفر النادي على المرافق الخدمائية و الدور المياه و خاصة الحمام بعد القيام بالنشاط الرياضي، و الأهم من ذلك توفر الأمن و الخصوصية به، مما يعزز الراحة النفسية لهن.

« The Challenge » La Salle de Sport Elbouni: النادي الرياضي

البونوي التحدي

يعد من أهم النوادي الرياضية و الترفيهية الجاذبة للمرأة للممارسة أنشطتها على مستواها، ذلك لما تتمتع به من مرافق و أجهزة رياضية حديثة ، فالعلاقة بين البيئة و الرياضة علاقة متكاملة أساسية، و ان احتياج الفرد للترويج يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني و البهجة و السعادة، لتحقيق الاتزان بين الترويج و العمل و

هذا الأخير يستهلك طاقة و قدرات الفرد الجسدية و العقلية و النفسية، لذلك فان فلسفة الترويج كأحد مظاهر التعبير الطبيعي و التلقائي لبعض اهتمامات و احتياجات الفرد، و دوافعه لممارسة الأنشطة الترويحية و الرياضية، إذ اعتبرت النوادي كصناعة تهدف إلى سد حاجات المنتسبين إليها ، بالقيام بالنشاط البدني الترفيهي الذي يمثل وسيلة من وسائل شغل الأوقات الممتعة، المبنية على مبدأ المتعة و المتضمن فلسفة الحياة، لتحقيق المتعة و السعادة و السرور بأقصى درجاتها.(2:77). كما أن الأنشطة الترويحية الجماعية الأكثر انتشارا بهذا النادي الرياضي و التي يقوم بها جماعة النساء المنتسبات رغبة منهن في قضاء جانب من حياتهم في علاقات اجتماعية عديدة و تكوين صداقات مع الآخرين بعيدا عن الشكليات و الرسميات، مقارنة بالترويج الفردي. فالترويج الرياضي له أهمية في التنمية الشاملة للفرد من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية، و طريقا سليما لتحقيق الراحة النفسية و من الصحة بصفة عامة (4:09). و النادي يوفر للمرأة المجموعة من الأنشطة الرياضية كالايروبيك و الزومبا و اليوغا و التي أصبحت مطلب للمرأة العاملة نظرا لما تمر به من ضغوطات و توترات في العمل، فيوفر لها نشاط اليوغا فرصة للاسترخاء و لسماح الموسيقى الاسترخائية، فهذه الأنشطة تتيح للمرأة إحداث التأثير المطلوب في سلوكها و تطوير شخصيتها و له قيمة وقائية و علاجية للنفس، فهي تشعرها بسعادة و راحة نفسية لمجرد الاستعداد الذهني لممارسة ذلك النشاط الهادف البناء .

La piscine olympique d'Annaba: المسبح الاولمبي بعنابة

تعد السباحة من الاختيارات التي تتوجه لها المرأة من أجل الاستمتاع ، و التي لها تأثير كبير على الصحة الجسم بفضل تفعيل السباحة لكل أجزاء الجسم، كما قدرة هذا النشاط على تخفيض الوزن و البناء العضلات و تقوية الرئتين و التخفيف من أعراض الربو، من دون نسيان القدرة العلاجية النفسية للماء بفضل الاسترخاء ، كما تلقي خدمات المقاهي المتنوعة العرض لمنتجاتها الاستهلاكية الصحية، العروض الصحية المقدمة بالنادي من تدليك مائي يوفر الراحة و الاستجمام للمنتسبات.

- الالتحاق بالنادي لضرورة صحية و نفسية:

جاءت النتائج كالتالي:

الالتحاق بالنادي لسبب صحي و نفسي	التكرار	النسبة
نعم	95	95%
لا	05	05%
المجموع	100	100

و الملاحظ من الجدول أن هناك تباعد في آراء المبحوثات المنتسبات للنوادي

الرياضية الثلاثة، و اللواتي التحقن بالنوادي لضرورة صحية و نفسية، بنسبة مقدرة ب95% و هي

هي نسبة كبيرة، و هذا راجع للوعي الصحي و المنافع التي تقدمها الرياضة لهن، من نصائح الأطباء الصحية الوقائية و المدرسين الرياضيين و حتى وسائل الإعلام و الاتصال، التي تحاول نشر الوعي الصحي و فضل النوادي الرياضية. أما 5% فكان إقبالهن لدواعي جمالية و اجتماعية لكنها في الأخير هذه الدواعي تدور نحو الصحة الجسمية و النفسية، لان الدافع الجمالي يهدف الى زيادة الثقة بالنفس و هذا المطلب أصبح شائع ذلك لما ترسمه وسائل الإعلام من رسم ملامح المرأة الجميلة و خاصة في الإشهار الإعلامي، اما المطلب الاجتماعي و الذي تبحث عنه أكثر المرأة الماكثة بالبيت و مطلب لتعزيز نفسي.

- النشاط الرياضي الممارس بالأندية الرياضية الثلاثة:

نوع الممارسة الرياضية	الايروبيك Aérobic	الزومبا Zumba	اليوغا Yoga	المجموع
التكرار	27	25	5	75
النسب المئوية	36%	33%	6%	100,0%

نلاحظ من الجدول ان معظم المبحوثات الممارسات للرياضة بالنوادي اتجهن الى ممارسة الايروبيك و ذلك لما توفره لهن من حماس و أداء لحركات سريعة و إيقاعية سهلة، تليها الزومبا بنسبة تقدر ب36%

و هي ايضا من الرياضة الإيقاعية و التي تشمل أداء مجموعة من الحركات و الرقصات 33,33%

تبعث السرور و الحماس في النفس على ادائها و تحرك جميع اعضاء الجسم بتناغم مع الموسيقى مما و هي من بين الرياضات المحببة لدى المرأة و أخيرا 24% تحرك الدورة الدموية، ثم تليهم السباحة بنسبة 24

و هي من الرياضات الاسترخائية قليلة الإقبال مقارنة ب6%، تأتي نسبة الرياضة اليوغا بنسبة 6%

بالأنشطة الرياضية الأخرى.

التحليل العام:

هناك عدة أمور ينبغي أخذها بعين الاعتبار في التحليل العام، فيما يخص النوادي الرياضية النسائية لمنطقة الدراسة (مدينة عنابة) فإنها تمتلك لمقومات من ناحية التجهيز لقيام الممارسة الرياضية بها، فهي تجمع بين مختلف أنواع الرياضة (التريهية، العلاجية، الخ) إلا أن الإهمال و غياب الرؤية و الخطط التنموية الموجة لهذا القطاع الرياضة من قبل القائمين على رسم السياسات بوضع برامج لنشر أهمية النوادي الرياضية للصحة البدنية و النفسية على حد

سواء، فالسباحة لها عائدات صحية للمرأة من تقوية للجهاز التنفسي و لمفاصل العظام و كذا الاسترخاء لان الماء في حد ذاته علاج، أما الايروبيك و الزومبا فهي رياضات إيقاعية تزيد الارهاق اليومي و هي تعد من الأنشطة التي تفرغ فيه المرأة الشحنات السلبية بإيقاع سريع مرافق للموسيقى، اليوغا التي تعمل على ازالة التوتر و تخفيف إيقاع الحياة السريع التي يجعل المرء يصاب بالإمراض السيكوسوماتية و حتى المزمنة، فالهدف الأول من البرامج الرياضية بأنشطتها بمختلف النوادي علاجي وقائي و ذلك لحماية المرأة من أمراض العصر، اما الهدف الثاني هو نفسي اجتماعي و ذلك لإكساب المرأة الصحة النفسية و زيادة تقدير الذات و تحسين صورة الجسم العقلية لديها مما يعزز الراحة النفسية لديها و التوازن النفسي بإحساسها بالمتعة و السرور و الثقة بالنفس وصولا بها إلى الراحة النفسية و الاجتماعية من خلال تعرفها و ربطها لعلاقات اجتماعية تشاركها نفس الاهتمام، فالملل يقل الطموح والرغبة والاهتمام والإبداع والابتكار وينتج عن ذلك كله التعب ولا يُعالج الا بممارسة نشاط يشعر الفرد برغبة لممارسته(242:3) فالرياضة صمام الأمان

الواقعي من الملل والضيق والتي من خلاله تنطلق طاقات الإنسان وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته ويتغير ويتطور سلوكه في اتجاه طيب وهذا هو هدف التربية الرياضية وهذه السعادة (7:97)، إلى جانب ما متوفر من مقومات لدى النوادي الرياضية النسائية التي اشرفنا إليها. فيمكننا القول بان الرياضة هي نشاط إنساني يؤدي إلى خلق علاقات بين الإنسان، النوادي الرياضية والتي تسعى من خلالها المرأة إلى تلبية حاجاتها ورغباتها الرياضية للوصول بها الى الرضا (102:8) و منه تحقيق الصحة البدنية و الراحة النفسية لها. فالواقع مرتبط بوزارات و مصالح و مؤسسات، و أن قضية القطاع الرياضي و قدرته على تقديم الخدمات الرياضية للمنتسبات للنوادي الرياضية للوصول بهن للصحة البدنية و للراحة النفسية و الشعور بتقدير الذات و جمالية صورة الجسم. فتتطلب مساهمات أخرى و مشاركات بين قطاع التعليم العالي بالنسبة للتكوين ثم قطاع الرياضة و القطاع الصحة. فالرياضة لا يعني فقط تقديم الخدمات الرياضية، لكن هو تنسيق بين برامج مختلف الهيئات من الجامعات و المراكز التكوينية و الصحة و المؤسسات الاقتصادية من ناحية التكوين و وزارات أولها وزارة الرياضة و الشباب و وزارة الاتصال وزارة الصحة، فواقع الأماكن النوادي الرياضية و دورها في تحقيق الصحة البدنية و النفسية لمرتابها بمدينة عنابة، لا يمكن تعميمه، و تبقى هذه النتائج خاصة بهذه المدينة عنابة و نواديها الرياضية فقط.

الخاتمة:

هناك إجماع و أمر متفق عليه بان الممارسة الرياضية النسائية لا يمكن ان تقوم و تتطور الا بالمساندة الحقيقية و الدعم من الأهل في المقام الأول فالعائلة هي التي تضع أبنائها على أول سلم التألق و الصحة بمدخلاتها الصحية ثم تأتي مجهودات الأندية و المدرسين في استمرار هذا التألق و زيادته لما فيه مصلحة الفرد، لكون المرأة واحدة من الدعائم الأساسية لتكريس الرياضة كمنظ و أسلوب معيشي، فالمرأة الرياضية ستبني أسرة تعرف أهمية الرياضة، و ستنتقل ثقافة الصحة البدنية لوسطها الاجتماعي، لتسهم في إنشاء مجتمع يتمتع أفراداه بالصحة و السعادة.

التوصيات:

- لابد من المراعاة في التخطيط للمناطق و النوادي الرياضية، الإحساس بالحرية و الراحة النفسية و الاستغلال الأمثل لعناصر تنسيق الموقع العام المخصص لممارسة الرياضة.
- إعداد برامج للأنشطة الرياضية حتى تصبح وقت المرأة المنسبة لهاته النوادي ذا فائدة و مليء بالمتعة، فلا يتسرب الملل إلى نفوسهن خلال الممارسة.

-إدماج الفتاة والمرأة المنتمية للأحياء الهامشية والعالم القروي، من خلال التوعية الصحية و الغذائية بإنشاء أندية لمزاولة الأنشطة الرياضية.

المراجع و المصادر:

- اكيوان، مراد (2011). دراسة دافعية الممارسة الرياضية في كرة القدم النسوية: تأثير الجنس و 1
الملمح الجنسي. معهد التربية البدنية. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية. العدد 5.
- جاب الله، زهية (2015). الرياضة النسوية ضرورة صحية ام وعي و ثقافة صحية. قسم 2
الاجتماع. جامعة الجزائر.
- 3- حجازي، مصطفى (1991). تربية الابداع. وزارة التربية والتعليم. ط1. البحرين. ص 242.
- 4- رحمة، ابراهيم (1998). تاثير الجوانب الصحية على النشاط البدني دار الفكر للطباعة و النشر. ط1. مصر.
- 5- رشوان، حسين عبد الحميد احمد (2011). الرياضة البدنية: مدخل اجتماعي نفسي. المكتب الجامعي الحديث. مصر. ص 125
- 6- فرج الله مولاي، محمد، الحاج، الشريف (2016). مستويات الثقافة الرياضية و علاقتها بتقدير الذات لدى طلبة السنة الثالثة جامعي. مذكرة لنيل شهادة الماستر. جامعة ورقلة. الجزائر. ص 14
- 7- مأمون، صالح (2008). الشخصية (بناءها، تكوينها، انماطها، اضطراباتها). دار اسامة للنشر. ط1. عمان. ص 97

8-Masseglia, D ; Calmat, A ; Bigard, A (Avril 2017). Le MEDICOSPORT-SANTE du CNOSF. Le Dictionnaire à visée Médicale des Disciplines Sportives. Commission médicale du Comité national olympique et sportif français. france.

9-Tessier, D (2006) le climat motivationnel en éducation physique et sportive, Etude des antécédents des comportements contrôlant de l'enseignant et formation au soutien des besoins psychologique des élèves. Grenoble Université.