

المعوقات التي تواجه النساء لممارسة الرياضة الترفيهية لبعض أطراف محافظة اربيل

م.م طلحه خان افدل عمر، سكول التربية الرياضية، فكلتي التربية، جامعة سوران، إقليم كردستان العراق

مخلص

هدف البحث للتعرف على اهم المعوقات التي تواجه المشاركة الرياضية الترفيهية وتكونت عينة البحث من (880) أمراه من بعض اطراف محافظة اربيل. استخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة وطبيعة البحث وتم اختيار الاستبيان كاداه لجمع البيانات بعد تقنينها من خلال استخدام صدق المحتوى والصدق الظاهري كما تم اجراء صدق بناء الاستبيان واستخراج القوة التمييزية للفقرات فضلا عن تمتعه بالاتساق الداخلي بين الفقرات اذ تم اجراء ثبات بناء الاستبيان بطريقة التجزئة النصفية واستخراج معامل ألفا على عينة البناء مكونه من (80) امرأة خارج عينة البحث، تمت معالجة البيانات باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واستنتج الباحث ان غالبية البنات لم تشاركن في اي من النشاطات البدنية الترفيهية كما ان المتوسط الحسابي لاجابات العينة في المحورين اقل من المتوسط الفرضي وهذا مايدلل ضعف الاهتمام والممارسة للنشاط الرياضي الترفيهي ومن خلال محور المعوقات المتعلقة بذات الشخص ظهرت فقرة (الخوف من عدم القدرة على ممارسة الرياضة) باعلى نسبة مئوية بالاغاة بدرجة مرتفعة، والفقرة (عدم الثقة بالنفس) شكلت أكبر نسبة مئوية للاغاة المتوسطة، فيما جاءت الفقرة (زيادة الوزن) لتشكّل نسبة مئوية كبيرة للاغاة بدرجة منخفضة وفي محور المعوقات المتعلقة التي لا بذات الشخص (العامّة) ظهرت فقرة (المدرسين من ذوي الخبرة لا يعملون في المراكز الرياضية) باعلى نسبة مئوية بالاغاة بدرجة مرتفعة، شكلت أكبر نسبة مئوية للاغاة المتوسطة، فيما جاءت الفقرة (الرسوم المدفوعة للدورات باهضة الثمن) لتشكّل نسبة مئوية كبيرة للاغاة بدرجة منخفضة. وقد اوصى الباحث بضرورة الاهتمام وتنشيط الاتجاه الصحيح للعمل والاهتمام برياضة المرأة وتشجيع مشاركتها في الرياضة الترفيهية لما لها من راحة للنفس وانعكاساتها الايجابية على المجتمع والعائلة وكذلك زيادة البرامج الرياضية والتنافسية وانشاءه روح التعاون بان الرياضه لها فائدة صحية واجتماعية ونفسية كبيرة .

الكلمات المفتاحية:- المعوقات، النساء، ممارسة، الرياضة الترفيهية، محافظة اربيل

1. التعريف البحث

1.1 المقدمة واهمية البحث

في النشاط الترفيهي. يمكن أن يوفر النشاط الترفيهي الذي يركز على تنمية الفتيات

فرصاً للدفاع ضد الصور النمطية الاجتماعية وتعزيز تنمية الهوية الجنسية الإيجابية

(Whittington, 2006,68).

عندما تشارك النساء في النشاط الترفيهي ، يمكنهن تطوير بعض "المهارات الذكرية" و

"المهارات الأنثوية" فيهن. وتشمل مهارات الذكورة صنع القرار والزعيم في حين تشمل

مهارات المؤنث التعاون ورعاية الآخرين (Ivtzan & Conneely, 2009,127).

في المجتمعات، لا تقتصر برامج الترفيه على الذكور فقط ولكن أيضًا على الفتيات. ومع

ذلك، لا يدرك العديد من النساء مزايا المشاركة في برامج الترفيه. قد يفضلون

التسوق أو الجلوس في المنزل ومشاهدة التلفاز بدلاً من الانضمام إلى النشاط

الترفيهي. هذا لأن الانخراط في برنامج الاستجمام يتطلب الكثير من الوقت والعمل

للقيام به.

الشيء الأكثر أهمية هو أنها ستطالبهم بالتعرض للشمس التي ستسبب حرق

الشمس على للجلودهم أو النوم في الخيم الذي سيعرضهم للبعوض.

الرياضة الترفيهية من الأساسيات المهمة في حياتنا، وخاصة للمرأة، ولكن الكثير منا

يغفل فائدتها وقد يكون ذلك لان البعض يتحججون بأن ليس لديهم الوقت لممارستها

وانشغالهم وقد يكون أيضا لان تأثيرها وفائدتها على الجسم لا يتم في وقت قصير وإنما

يحتاج إلى فترة من الوقت. وأصبح واحدا من أهم أجزاء الفرد لأنها تساعد في تنمية

شخصيته والمشاركة الفعالة في المجال الاجتماعي.

الامر الذي يؤدي الى النجاح في تعزيز أهمية أسلوب حياة الفرد بحيث يكون نشط

جسديا، وخاصة بين النساء في المجتمع الذين ينخرطون في أنماط الحياة وتأثيرهن على

الاخريات من جنسهن في الاقبال على ممارسة الرياضة الترفيهية

انضمت النساء في الماضي إلى العديد من البرامج الترويجية. ومع ذلك، كان لا يزال

غير كاف لأن النساء لا يزالن يعتقدن أنهن من الدرجة الثانية مقارنة ببرامج الرجال.

ويعتقد أن هناك الكثير من العمل الذي يتعين عليهن القيام به لتحسين مشاركة المرأة

على الماء. يعد قيد المشاركة من أهم العوامل التي تؤثر على معدل المشاركة في الرياضة الترفيهية في الهواء الطلق. ويشمل هذا مجموعة من الأنشطة المشتركة مثل المشي لمسافات طويلة ومشاهدة الأنشطة الأقل شيوعاً مثل التزلج والإبحار وصيد الأسماك والصيد والتزلج على الماء. يعد قيد المشاركة من أهم العوامل التي تؤثر على معدل المشاركة في الرياضة الترفيهية في الهواء الطلق وهناك بعض المعوقات التي تعد العوامل التي تقلل أو توقف نهائياً عن المشاركة في الرياضة الترفيهية والشعور بعدم الرضا عن المشاركة في الأنشطة الترفيهية. وكل ما يمنع الأفراد من المشاركة في هذه الأنشطة الترفيهية.

2.1 مشكلة البحث

يعتبر النشاط البدني الترفيهي احد أهم النشاطات الترفيهية و الترويحية لما له من نتائج ايجابية على حياة الفرد العلمية و العملية فهو يساعده في إعادة بعثه لطاقاته وتجديدها لمواكبة الأعمال الشاقة و الابتعاد عن الروتين اليومي للعمل و المدرسة كما انه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات الأفراد و انخراطهم في جماعات مما يسهل العمل و يجعله أكثر حيوية وبالتالي المردودية والانتاجية تكون في أعلى مستوياتها. ان تنمية القدرات البدنية والحركية لدى الافرد امر مهم في تطوير حياتهم المستقبلية. مع تطور أسلوب الحياة العصرية وتوفر وسائل الترفيه بشكل مذهل ركن الكثيرون إلى حياة الدعة والراحة بصورة لم تعد معها ممارسة الرياضة الترويحية ضمن مفردات أنشطتهم اليومية منتظمة. ومن خلال اطلاع الباحث لاحظ ان هناك عدة عوامل تؤثر منها عوامل اجتماعية وبيئية وحضارية وقيمة ودينية في عزوف الافراد عن المشاركة في أنشطة الفراغ والترويح خصوصاً الأنشطة الرياضية الترفيهية. هذه العوامل يمكن ان تكون متعلقة بذات الفرد تمنعها من المشاركة أو تكون عوامل اخرى لا تتعلق بذات الفرد. ... من هنا برزت مشكلة البحث الحالي في محاولة التعرف على اهم معوقات التي تواجه مشاركة البنات في الرياضة الترفيهية.

3.1 هدف البحث

- التعرف على نسبة ممارسة النساء للرياضة الترفيهية في بعض أطراف محافظة أربيل.
- التعرف المعوقات التي تواجه النساء لممارسة الرياضة الترفيهية لبعض أطراف محافظة أربيل.

أصبحت المحافظة على أساليب الحياة النشيطة الموجهة نحو الترفيه جسدياً ذات أهمية متزايدة في المجتمعات المتقدمة. في هذا العصر الإلكتروني، غالباً ما يؤدي التقدم التكنولوجي إلى تقليل من ممارسة الجهد البدني في معظم جوانب الحياة. ترتبط الرياضة والنشاط البدني العديد من جوانب حياة الناس، ولكن الكثير من الناس لا يدركون مدى قوة تأثير الرياضة عليهم.

تغير تصور الافراد فيما يتعلق بصحتهم ورفاهيتهم وكيفية الاهتمام بها وكذلك تساعدهم في التواصل الاجتماعي وزيادة التماسك الاجتماعي مع الآخرين كما ان الرياضة الترفيهية تساعد في فتح فرص عمل لعدد كبير من الافراد عن طريق فتح مراكز خاصة للرياضة الترفيهية كما انها تساعد في زيادة الوعي الثقافي والاجتماعي للفرد وتنمية وتقوية شخصية الفرد (Bloom et al., 2005, 72)

حيث تعد الأنشطة الرياضية قطة أساسية ومنتفستا يمكن للممارس من خلالها تحقيق ذاته والخروج من روتين و ضغط الحياة اليومية فالرياضة في مفهومها العام وسيلة للاستمتاع والترفيه ولا مجال للحديث اليوم عن المجتمعات الحديثة بمعزل عن النشاط الرياضي الذي يعتبر دعامة أساسية في الحياة اليومية. فالمرأة اقل حركة وتعرض للهواء الطلق كما أن حياتها الاجتماعية اضعف من حياة الرجل الأمر الذي ينتج عنه ضعف الحركة وقلة في النشاط البدني من الرجل ولا بد من تعويض هذه الحياة السلبية بممارسة الأنشطة الرياضية الترفيهية. ولا تحتاج طبيعة عمل المرأة في البيت ونوع مهنتها في المكتب أو المصنع إلى جهد كبير ومن ثم فأنها تحتاج إلى حركة ونشاط تعويضي من خلال ممارسة النشاط الرياضي الترفيهي. كما تتعرض المرأة إلى تقلبات صحية في فترات الحيض والحمل والولادة تتأثر معها صحتها ونشاطها وتصبح بحاجة ماسة إلى تمارين وأنشطة تعويضية ووقائية تتناسب وطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في مثل هذه الحالات.

اليوم، بسبب ضغوط الحياة في المدينة، ازدادت المتعة في حضن الطبيعة وأدت إلى تعويض الناس عن ذلك عن طريق السفر إلى أماكن طبيعية وسياحية وواسعة. الرياضة الترفيهية في الهواء الطلق هي شكل من أشكال الخبرات تؤدي أثناء أوقات الفراغ حيث أن ذلك الشخص قامت باختياره طوعياً عقلياً وبدنياً، حيث يمكن المشاركة في الأنشطة التي يمكن القيام بها في الهواء الطلق والامكان الطبيعية والسياحية، ويشمل هذا مجموعة من الأنشطة المشتركة مثل المشي لمسافات طويلة ومشاهدة الأنشطة الأقل شيوعاً مثل التزلج والإبحار وصيد الأسماك والصيد والتزلج

4.1 فرضيتا البحث

الدراسية ينتقل الطالب باحتيازها من مرحلة دراسية إلى مرحلة دراسية أعلى فحسب ، بل تغير هذا المفهوم تغيراً جذرياً فأصبحت الجامعة مؤسسة تعليمية يلتحق بها الطالب ليحقق النمو الكامل في جميع جوانب شخصيته ، فيتزود بالعلوم والمعارف الحديثة وبخي خبراته ومهاراته من خلال المشاركة في مختلف البرامج والأنشطة الرياضية (عبد الحميد، 2008، 91) ، وعليه أصبحت الرياضة الجامعية إحدى فقرات البرنامج العلمي الصحيح لأية جامعة لأنها تنتقل بالطلاب من تدريب الملكات العقلية إلى الاهتمام بحاجته وميوله ورغباته وهي لا تقل شأنًا عند الأخذ بنظر الاعتبار معايير المفاضلة بين أحسن النتائج العلمية المتحققة وأحسن النتائج الرياضية التي يصل فيها طلبتها إلى مستوى التفوق العلمي والرياضي معاً.

2.2 مفهوم الترفيهية

ان مصطلح الترفيهية الرياضي مشتق من اصل لاتيني - عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والحلق والابتكار - وقد تم استخدامه في بادئ الامر لتعريف النشاط الانساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي الى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله" (محمد و محمد، 2000،، 115).

" يكون العائد من النشاط الترويحي عدة فوائد جسدية ونفسية واجتماعية " (ابراهيم وآخرون، 1998، 240)

ويمكن تعريف الترويج على انه " نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع ويمارس في اوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته " (خطاب، 1977، 30). ويمكن ان تحدد النشاط الترويحي في اتجاهين :

- الاتجاه الاول : يعرف الترويج على انه موازاة نشاط اختياري في وقت الفراغ يستهدف التحرر من الاعياء ويحقق الانتعاش والتجديد .
- الاتجاه الثاني : يعرفه على انه رد فعل عاطفي ونوع من العلاج الحيوي لتدعيم العلاقات الانسانية والوصول الى التوازن النفسي دون انتظار لاي مكافاة مادية .

3.2 الدراسات المشابهة

معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم في ضوء محددات الممارسة
اسماعيل علي اسماعيل و نوال بشير محمد بشير

● نسبة ممارسة النساء للرياضة الترفيهية في بعض أطراف محافظة أربيل قليلاً جداً.

● وجود المعوقات التي تواجه النساء لممارسة الرياضة الترفيهية لبعض أطراف محافظة أربيل.

5.1 مجالات البحث

● المجال البشري: تضمن المجال البشري عينة من النساء لآعمار 18-28 من بعض اطراف محافظة اربيل.

● المجال الزمني: للفترة من 2020/05/2 و لغاية 2020 /06/15.

● المجال المكاني: بعض اطراف محافظة اربيل من (ناحية حرير-ناحية خليفان - قضاء سوران- قضاء رواندوز).

6.1 تعريف المصطلحات

المعوقات: التعريف الاجرائي " المعوقات بأنها العوامل والعناصر التي تؤدي الى عدم ممارسة الفرد للنشاط البدني الترفيهي"

2. الدراسات النظرية

1.2 النشاط الرياضي

أن النشاط الرياضي يهدف إلى تربية الفرد تربية متزنة وتوفير فرص عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي إذ إنه ينبغي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته مثل التعاون مع الآخرين ، وضبط النفس ، والاعتزاز بالانتماء للجماعة والإخلاص لها إلى غير ذلك من الصفات الاجتماعية والخلية التي تؤثر تأثيراً فعالاً في تنمية الشخصية وتماسك المجتمع " ، إن الشباب في هذا مرحلة يمثلون الطاقة الإبداعية التي يستند عليها المجتمع ولأن هذه الفئة تشكل أكبر الفئات العمرية حجماً في المجتمعات النامية فقد أصبحت الركيزة الأساسية للمجتمع (فالشباب هو العنصر البشري الأساسي في أي مجتمع يجب أن يهتم بهم وذلك من خلال تهيئة الظروف والحياة الدراسية والأنشطة الطلابية المختلفة تنمية الافراد عن طريقة ممارسة الانشطة الرياضية بطريقة علمية واجتماعية وبدنية وافتعالية بما يتماشى مع خصائصهم وميولهم واتجاهاتهم) عبد الله 2006 : 26) وتمثل الجامعة المصدر الرئيس إعداد المواطن المؤهل لغرض تحقيق التنمية الشاملة لبلاده حيث لم تعد الجامعة مكانة الدراسة مجموعة من المقررات

1.3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك للملائمة لطبيعة البحث.

2.3 مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث بالنساء من سكنة بعض اطراف محافظة اربيل في (ناحية حرير - ناحية خليفان - قضاء سوران - قضاء رواندوز) تتراوح اعمارهن ما بين (18-28) ولم يتمكن الباحث من الحصول على العدد المضبوط لهذه الاعمار في تلك المناطق، أما عينة البحث فقد تم اختيارها من مجتمع البحث والمتمثلة ب(800) امراه من المجتمع الاصلي، أما عينة البناء فقد تكونت من (80) امراه وقد تم استبعادها من العينة الكلية اذ تم اختيار العينة بالاسلوب العشوائي لتمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً وشملت العينة طالبات من المدارس الاعدادية ومن مراكز الشباب والمنظمات الجماهيرية النسوية.

جدول 1
عينة البحث

المناطق	عينة البناء	النسبة المتوية	عينة التطبيق	النسبة المتوية
ناحية حرير	14	17.5	150	18.75%
ناحية خليفان	10	12.5%	150	18.75%
قضاء سوران	30	37.5%	250	31.25%
قضاء رواندوز	26	32.5%	250	31.25%
العدد الكلي	80	100%	800	100%

1.2.3 الوسائل والأدوات المستخدمة في جمع البيانات

- استمارة الاستبيان .
- المصادر العربية والانكليزية والانترنت.
- جهاز الحاسوب.

4.3 خطوات بناء الاستبيان

1.4.3 تحديد ابعاد المقياس

لغرض إعداد أبعاد المقياس قام الباحث بمراجعة الأطر النظرية ذات العلاقة وإجراء مقابلات شخصية مع الأكاديميين في مجالي علم النفس الرياضي والقياس والتقويم ، وعدد من الكوادر الادارية الخيرة في ادارة مراكز الشباب والمنتديات الشبابية في

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لطالبات

المرحلة الثانوية بمحلية الخرمون من وجهة نظر الطالبات في ضوء محددات الممارسة وهي: الأنشطة المرغوب ممارستها ، الوقت المخصص و مناسبته لممارسة النشاط المدرسي ، توفر الإمكانيات المادية والبشرية والمعلوماتية . حدد المجال الجغرافي للدراسة بولاية الخرمون ، وقد تكونت عينة البحث من طالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرمون . استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، كما تم اختيار الإستبانة كأداة رئيسية لجمع البيانات بعد تقنينها . تمت المعالجة الإحصائية باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والرسوم البيانية التي توضح النسب المتوية للمقارنة بين المتوسطات . تلخصت أهم النتائج في الآتي : - من أهم معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي من وجهة نظر الطالبات حسب محددات المشاركة هي : وقت الطالبة ، و الوقت الغير متوفر لديهن لممارسة النشاط الرياضي . و تلاء وقت معلمة التربية الرياضية الذي لا يسمح لها بالتواجد بينهن . ثم وقت حصة التربية الرياضية من حيث أنه غير مناسب و غير كاف لممارسة ما يرغبن فيه من أنشطة . و رغبة الطالبات في تنوع الأنشطة البدنية والرياضية المناسبة للمرحلة العمرية وميول وأهتمامات الطالبات . إن طالبات المرحلة الثانوية يرغبن بشدة في ممارسة الأنشطة التعبيرية (التعبير الحركي و التمرينات الفنية) . كما تؤكد النتائج أيضاً أن طالبات المرحلة الثانوية يرين أن مصادر المعلومات غير متوفرة . و عليه يوصي الباحثان بالآتي : توفير الوقت للطالبة والمعلمة بإعتباره عامل أساسي في تطوير النشاط الرياضي المدرسي . و مراجعة المناهج وفقاً للمستحدثات الجديدة والعمل على تنوع الأنشطة الممارسة على مستوى الألعاب الجماعية والفردية إضافة الي توفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتطوير الأداء من خلال الرياضة المدرسية . و تطوير الرياضة المدرسية و تعزيزها ونشرها عن طريق الأندية بهدف الوصول إلى الرياضة الأهلية والإقليمية و الدولية . و المحافظة على التراث الوطني الرياضي و الفلكلوري عن طريق الرقصات والألعاب الشعبية وتضمينها منهج التربية الرياضية . و توجيه الإعلام الرياضي لخدمة المادة والمجتمع والمدرسة وأولياء الأمور وأفراد الأسرة .

الكلمات المفتاحية : - الأنشطة المرغوبة - الأنشطة التعبيرية - التمرينات الفنية - الإمكانيات المعلومات

3. منهجية البحث واجراءاته الميدانية

توصل الباحث الى صدق المحتوى من خلال اطلاعه على المصادر ذات العلاقة بالاستبيان وتحديد ابعاده وفقاً للاجراءات العلمية ، وتحليل مضامين الابعاد بهدف تشكيل صورة واضحة تتضمن النواحي المكونة لكل بُعد ، تساعد الباحث في صياغة الفقرات ، على نحو ينسجم مع طبيعة عينة البحث واهدافه .

2.3.4.3 الصدق الظاهري

يشير هذ النوع من الصدق الى مكان المقياس او الاختبار إذ" يبدو كما لو كان يقيس ما وضع من أجل قياسه ويبدل الصدق على المظهر العام كوسيلة من وسائل القياس" (التكريتي، 2019، 126) . وقد تم إخضاع المقياس لهذا النوع من الصدق الذي يتسم التحليل فيه على أساس تقرير الخبراء والمختصين للحكم عليه ، وعلى ضوء ذلك تم عرض المقياس بصورته الاولية المكون من (41) فقرة ، على مجموعة من المختصين المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاصين في مجالي العلوم الرياضية والإدارة ، كما في الملحق (3) للفترة من 2020/3/3 ولغاية 2020/3/20 ، وذلك لمعرفة وضوح الفقرات وصياغتها ودقتها وملاءمتها وما تتمتع به من موضوعية ، ومدى ملائمة البدائل فضلا عن ملاحظات يرتؤها . و قد أبدى جميع المحكمين ملاحظاتهم حول الفقرات إذ تم الأخذ بها ولم يتم حذف اي فقرة لكن تمت اعادة صياغة اغلب الفقرات وتعديلها وتصحيحها لغويا ليلتقي العدد الكلي للاستبيان (41) فقرة لمحورين الجدول (2) يوضح ذلك .

وقد تم إجراء هذه التعديلات والإضافات على الفقرات بعد الاعتماد على نسبة اتفاق في آراء المحكمين لأدنى فقرة (75 %) من فقرات الاستبيان إذ أشار " انه لتحقيق صدق الخبراء على الباحث الحصول على نسبة لا تقل عن (75 %) من آرائهم في صلاحية الفقرات(بلوم واخرون، 1983،126).

جدول 2

نسبة اتفاق الخبراء ودلالة الفروق بينهم على فقرات الاستبانة

الخبراء		المعوقات		ارقام الفقرات	
النسبة	غير	الموافقون	النسبة المئوية	الموافقون	النسبة المئوية
0	%0	13	%100	15-13-11-9-8-6-5	
1	%7.69	12	%92.31	12-7-2-1	المتعلقة بذات الشخص
2	%15.38	11	%84.62	14-10-4	3
3	%23.07	10	%76.93		
0	%0	13	%100	19-18-16-15-14-9-8-7-4-2-1	لا تتعلق بذات الشخص
1	%7.69	12	%92.31	26-25-24-21-20-17-6-5	

مناطق عينة البحث(ملحق 3) ، تم تحديد ثلاثة أبعاد أساسية للاستبيان منها مايتعلق بذات الشخص والبعد العام اي الذي لا يتعلق بذات الشخص .

2.4.3 صياغة فقرات الاستبيان

بعد تحديد أبعاد المقياس قام الباحث بإعداد وصياغة عدد من الفقرات لكل "بُعد" مراعيًا أن تكون الفقرة معبرة عن فكرة واحدة وقابلة للتفسير من خلال الاطلاع الواسع على البحوث والمصادر العلمية ذات العلاقة بأبعاد الاستبيان ، علاوة على ذلك تم اجراء المقابلات الشخصية مع عدد من ذوي الخبرة الادارية العملية في مجال القياس والتقويم والادارة الرياضية بهدف حصول الباحث على معلومات تساعد على صياغة فقرات الاستبيان على نحو ينسجم مع وضع فقرات مناسبة وتحقق الهدف من اجراء البحث .

تكون الاستبيان بصيغته الاولية على (41) فقرة موزعة على بعدين البعد الاول الذي يتعلق بذات الشخص وتكون من (15) فقرة والبعد الثاني الذي لا يتعلق بذات الشخص تكون من (26) فقرة. وتم تحديد بدائل الاجابة المقترحة هي (اعاقه بدرجة منخفضة، اعاقه بدرجة متوسطة، اعاقه بدرجة كبيرة وتحمل الاوزان (3,2,1) للفقرات الايجابية وتعكس للفقرات السلبية . "وقد تم مراعاة الجوانب التالية في صياغة الفقرات :

- ان تكون للفقرة معنى واحد و محدد ومفهوم.
- ان تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها أي ان لا تكون مكاملة او مبينة على غيرها.
- استبعاد الفقرات المعقدة و المركبة و الغير واضحة.

3.4.3 صدق الصدق

يعتبر الصدق المقوم الاساسي الاول لكل بحث علمي ويعد دعامة اساسية لكل البحوث

" الاختبار الصادق هو الاختبار الذي يقيس ما وضع الاختبار من اجل قياسه" (عبيدات واخران، 1996، 195) وفي أدناه وصف لمعاملات الصدق التي اجريت لإمكانية التأكد من صحة استخدام الاستبيان في هذا البحث ، والمعاملات هي صدق المحتوى والصدق الظاهري.

1.3.4.3 صدق المحتوى

23-22-13-10-3	11	%84.62	2	15.38%
12-11	10	%76.93	3	23.07%

4.4.3 التطبيق الاستطلاعي للمقياس

طبق الاستبيان بصورته الاولية على عينة من مجتمع البحث والبالغ عددهم (80) امرأة موزعه بحسب ماموضح بالجدول(1) للمدة الزمنية من 23 / 4 / 2020 ولغاية 7 / 5 / 2020 . إذ يعد التطبيق الاستطلاعي من متطلبات البحث العلمي للتأكد من وضوح في الفقرات وفهم طريقة الاجابة عليها لدى أفراد من مجتمع البحث إذ وفر هذا التطبيق فرصة الاجابة عن أية تساؤلات أو استفسارات تطرح من قبلهن , كما وفر فرصة التعرف على درجة استجابة المبحوثين للاستبيان والذين عبروا عن تفاعلهم مع فقراته , فضلاً عن أن التطبيق الاستطلاعي يمثل تدريباً عملياً وتجربة للوقوف على المعوقات والمشكلات التي قد تواجه الباحث لتلافيها في التطبيق النهائي

1.4.4.3 إجراءات صدق بناء الاستبيان

"ان مفهوم صدق بناء المقياس هو تسمية لنوع واحد من انواع صدق البناء وهو صدق التكوين الفرضي "لانه يعتمد على درجة تمثيل بنود المقياس للسمات المختبرة" (الخطيب والخطيب, 2011, 27) . ومن سمات المقياس الجيد قدرته على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه أي استخراج القوة التمييزية للفقرات فضلاً عن تمتعه بالاتساق الداخلي بين الفقرات. لذا كان لابد من تحليل الفقرات إحصائياً من اجل الكشف عن كفاية وقدرة هذا الاستبيان ، وقد اعتمد الباحث أسلوبين لتنفيذ صدق الاستبيان احدهما عرض الاستبيان على الخبراء وتراوحت نسبة القبول ما بين 76.93 الى 100% للمحورين من اراء الخبراء وكذلك اعتماد الاسلوب الثاني ومعامل الاتساق الداخلي وذلك من خلال استخراج الباحث معامل الارتباط بيرسون عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تمثله وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمجموع محوري الاستبيان والجدولين(3و4) يوضحان معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي ينتمي اليه من جهة وكذلك بين معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس(الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان)

جدول 3

معاملات الارتباط بين كل فقرة والمحور الذي ينتمي اليه(ن=800)

محاور الاستبيان				
الفقرة	بالشخص نفسة	المتعلقة	الفقرة	الفاقة
1.1	0.518	2.1	0.498	2.16
2.1	0.497	2.2	0.558	2.17
3.1	0.501	2.3	0.856	2.18
4.1	0.559	2.4	0.661	2.19
1.5	0.565	2.5	0.554	2.20
1.6	0.659	2.6	0.831	2.21
1.7	0.558	2.7	0.647	2.22
1.8	0.837	2.8	0.759	2.23
1.9	0.649	2.9	0.834	2.24
1.10	0.757	2.10	0.834	2.25
1.11	0.564	2.11	0.575	2.26
1.12	0.454	2.12	0.488	-----
1.13	0.878	2.13	0.474	-----
1.14	0.457	2.14	0.465	-----
1.15	0.699	2.15	0.636	-----

قيمة معامل الارتباط (0.115) داله احصائياً عن مستوى دلالة (0.01) معنوي

جدول 4

معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس

محاور الاستبيان	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط
الاعاقاة المتعلقة بالشخص نفسة	1.702	0.786	0.061
الاعاقاة العامة	1.644	0.608	0.630

2.4.4.3 إجراءات ثبات بناء الاستبيان

على العينه الرئيسية والبالغ عددها (800) بنات في (ناحية حرير-ناحية خليفان - قضاء سوران- قضاء رواندوز). اذ تم توزيع الاستمارات من خلال وسيلتين الاولى عن طريق النت والثانية باليد للمناطق القريبة عن السكن والجامعة وبمساعدة فريق العمل المساعد (الملحق 3).

6.3 الوسائل الاحصائية

تم تحليل البيانات بمساعدة برنامج الاحصائي (SPSS) (الإصدار (23.0)

- الوسط الحسابي (Mean)
- النسبة المئوية (percentage)
- الانحراف المعياري (standard divition)
- معامل الثبات الفاء كرونباخ (Cronbach's- Alpha)
- معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation)

4. عرض النتائج ومناقشتها

لغرض عرض النتائج واعطاءه الصورة الواضحة ارتأى الباحث استخدام أكثر من وسيلة في عرض نتائج بحثه وفقاً للاتي

1.4 عرض النتائج ومناقشتها بشكل كامل لاستجابات عينة البحث

يبين الجدول (7) عرض لنتائج مشاركة النساء افراد عينة البحث في اجابتهن للاستئلة النشاط البدني والترفيهي

جدول 7

عرض نتائج نسبة مشاركة النساء في النشاط البدني الترفيهي	
الخيارات	استجابات نسبة مئوية
انا لا أشارك في أي لعب او نشاط بدني او ترفيهي	440 55.00 %
انا أشارك في أي لعب او نشاط بدني او ترفيهي مرة في الاسبوع	80 10.00 %
انا أشارك في أي لعب او نشاط بدني او ترفيهي مرة في الشهر	70 8.75 %
انا أشارك في أي لعب او نشاط بدني او ترفيهي مرة في السنة	200 25.00 %
أمارس الرياضة كلاعب في نادي رياضي	10 1.25 %

للتحقق من ثبات الاستبيان عمد الباحث الى استخدام طريقة التجزئة النصفية بعد ان رتب الاجابات ترتيباً تنازلياً واستخرج معامل ألفا للمعادلة الاحصائية لكلا من كودر Kuder وريتشارسدون Richardson. وفقاً لما اقترحه كورنباخ ويوضح الجدول (5) قيم معامل الثبات للاستبيان وفقاً لطريقة التجزئة النصفية.

جدول 5

قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	
محاور الاستبيان	قيمة معامل الارتباط للارقام الفردية والزوجية
الاعاقاة المتعلقة بالشخص نفسه	0.812
الاعاقاة العامة	0.794
المجموع	0.846

وقد بلغ معامل الثبات للاستبيان ما بين (0.794-0.812) وفقاً لارتباط بيرسون للارقام الفردية والزوجية وكما يوضح الجدول (6) قيم معامل ألفا لثبات المقياس

جدول 6

قيم معامل ألفا لثبات المقياس	
محاور الاستبيان	قيمة معامل الارتباط
الاعاقاة المتعلقة بالشخص نفسه	0.901
الاعاقاة العامة	0.891
المجموع	0.919

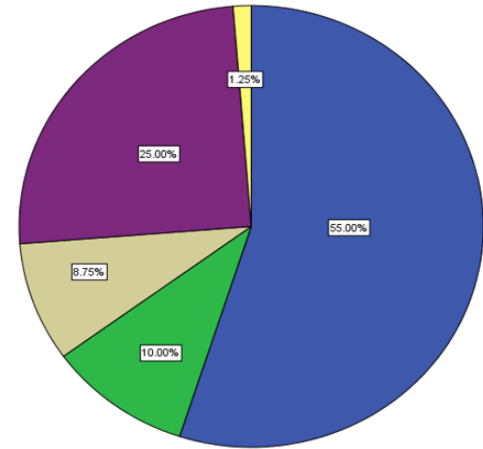
يتضح من جدول (6) ان جميع معاملات قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا تتراوح ما بين (0.891-0.901) وهي عالية مما يدل على الاتساق الداخلي للاستبيان (ويشير عبد الرحمن) الى اعتماد الاختبارات والمقاييس النفسية على معاملات الارتباط لما لها من اهمية قصوى في الصياغة العلمية للاختبارات والمقاييس والتحليل الاحصائي للاجابات الاستبيانات والتجانس الداخلي لها والمقياس العلمي لمدى اتصالاتها باختبارها الكلي الذي يشتمل عليها ويجوبها وكذلك في قياس وثبات وصدق المقياس" (عبد الرحمن، 2004، 33)

كما ان الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التجربة الرئيسية للدراسة بحسب مقياس نانلي و بيرنستين والذي اعتمد (0.70) كحد أدنى للثبات . (Nunnally & Bernstein, 1994: 264-265) .

5.3 إجراء التجربة الرئيسية

قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان البحث بعد اكمال جميع المعاملات العلمية المطلوبة وثبات الاستبيان بصورته النهائية بتاريخ 2020/05/30 - 2020/05/15

كما ان الشكل (1) يوضح الدائرة البيانية لنسبة مشاركة النساء في النشاط البدني الترفيهي



شكل 1. الدائرة البيانية لمشاركة النساء في النشاط البدني الترفيهي

من خلال الجدول (7) وفقا لمشاركة افراد عينة البحث للاجابة عن أسئلة تبين ان أكبر نسبة من اجابات عينة البحث بالسؤال (كم مرة تشارك في الأنشطة الرياضية) توصل الباحث أن غالبية النساء لم يشاركن اي نشاطات البدني الترفيهي وبنسبة 55% من عينة هذا البحث. فيما حصلت الفقرة (امارس الرياضة كلاعبه في النادي الرياضي)، فقط بنسبة (1.25 %).

2.4 عرض النتائج ومناقشتها لاستجابات عينة البحث بشكل تفصيلي

جدول 8

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقمة اختبار (t) المحسبة لمعوقات النشاط الرياضي الترفيهي

المعالم	قيمة اختبار			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t)
تتعلق بذات الشخص	1.702	0.786	2	10.7236
لا تتعلق بذات الشخص (العامة)	1.644	0.608	2	16.5612
المقياس ككل	1.673	0.697	2	13.2697

المحور الاول	المعوقات المتعلقة بذات الشخص		
	اعاقة	اعاقة	اعاقة
ت	الدرجة المنخفضة	الدرجة المتوسطة	الدرجة المرتفعة
مضمون الفقرة	الدرجة المنخفضة	الدرجة المتوسطة	الدرجة المرتفعة
1.1	490	61.25	110
2.1	350	43.75	230
3.1	490	61.25	210
4.1	210	26.25	395
1.5	480	60	210
1.6	380	47.5	130
1.7	420	52.5	200
1.8	360	45	260
1.9	340	42.5	220
1.10	400	50	180
1.11	209	26.12	311
1.12	491	61.38	200
1.13	350	43.75	320
1.14	440	55	200
1.15	420	52.5	250

ولغرض معرفة نسبة المحبين من عينة البحث لكل فقرة من فقرات الاستبيان وضع الباحث الجدول (9) ليوضح ذلك درجات الاعاقة ونسبها المتوية.

جدول 9

يبين درجات الاعاقة ونسبها المتوية لاجابات عينة البحث في المحور الاول

من خلال ملاحظة الجدول (9) في حقل الاعاقة بدرجة مرتفعة يتبين لنا ان أعلى قيمه للنسبة المتوية حصلت عليها الفقرة المرقمة (1.6) بلغت (36.25) (الخوف من عدم القدرة على ممارسة الرياضي) وهذه النتيجة تؤكد ان الكثير من النساء لا

يمارسن الرياضة الترفيهية بسبب الخوف والابتعاد النفسي وهو حاجز يكون قويا ومانعا للكثير من النساء لممارسة الرياضة فيما جاءت الفقرة (1.3) (المعتقدات الدينية) بالترتيب الاخير وحصلت على (12.5) اذ ان المعتقدات والممارسات الدينية لا تمنع ولا تشكل عائق كبير من ممارسة الرياضة للنساء اذ يؤكد الدين الاسلامي الحنيف على ممارسة الرياضة والحياه العامه للنساء لكن ضمن ضوابط وحدود الحشمة والالتزام وستر العورات.

وفي حقل اعاقه بدرجة متوسطة يتبين لنا ان أعلى قيمه من النسبة المتوية حصلت عليها الفقرة المرقمة (1.4) (عدم الثقة بالنفس) وبلغت (49) وهذه النسبة تعد كبيرة اذ ان الرياضة تزيد وتطور الثقة بالنفس كما أن ضوابط الترويج وآدابه لها بعد إنساني عاطفي متميز ، يمثّل في التعامل مع الآخرين ، والتلطف بهم ، وهذا ما تتميز به الإناث أكثر من الذكور لهذا ممارسة الرياضة تزيد من الثقة بالنفس للنساء كما هو متعارف عليه اما الفقرة(1.1) نلاحظ حصلت على أدنى درجة والمتضمنة (عدم ملائمة الجسم) وكانت(13. 75) ذلك يجيء استعداد الإناث للالتزام بضوابط الترويج من باب حرصهن أكثر من الذكور على النجاح والتفوق ، ومن منطلق إثبات الذات في مجتمع ينحاز بطبيعته للذكور ، ولذلك يمكن إلي تقنين الترويج والالتزام بآدابه .

وفي حقل اعاقه بدرجة منخفضة يتبين لنا ان أعلى قيمه النسبة المتوية حصلت عليها الفقرة المرقمة (1.12) (زيادة الوزن) والبالغة (61.38) اذ ان الوزن لا يشكل اعاقه على العكس من ذلك الكثير من النساء اللاتي يكون اوزانهن ثقيلة ترغب بطبيعة الحال الى ممارسة الرياضة الترويحية لخفض الوزن والترويج عن النفس والحفاظ على الصحة العامة ، في حين حصلت الفقرة (1.11) (شؤون العائلية الروتينية) والبالغة(25.21) وبخصوص الشؤون العائلية يرى الباحث ان ممارسة الرياضة لا تأخذ وقتا طويلا ولا تشكل ثقلا نفسيا او اجتماعيا على ممارستها بل بالعكس تطور الجوانب الذاتية للنساء وتعديل الطباع وتزيد من الصحة العامة وتعود النساء على الضبط والالتزام واحترام المواعيد والازمان ويؤكد (خطاب1990) "حيث يلعب الترويج - وخاصة الرياضي منه - دوراً هاماً في عملية اكتساب الصحة البدنية ، إذ يسهم في تنمية أعضاء الجسم وقياسها بوظائفها على أكمل وجه، ويعمل على إكساب الفرد القدرات، والمهارات الحركية، كالقوة ، والسرعة، والتحمل ، والمرونة ، والرشاقة . كما يكتسب الفرد لياقة بدنية. (خطاب، 1990، 34)

جدول 10

يبين درجات الاعاقه ونسبها المتوية لاجابات عينة البحث في المحور الثاني

المحور الثاني		المعوقات التي لا تتعلق بذات الشخص (العامة)				
ت	مضمون الفقرة	اعاقه بدرجة منخفضة	اعاقه بدرجة متوسطة	اعاقه بدرجة مرتفعة	النسبة	النسبة المتوية
410	2.1 تكاليف العلاج باهظة الثمن في حالة التعرض للاصابة عند ممارسة الرياضة	51.25	290	36.25	100	12.5
320	2.2 الأصدقاء ليس لديهم ممارسة الأنشطة الرياضية	40	270	33.75	210	26.25
400	2.3 الإكراه على مرافقة الآخرين للمشاركة في الأنشطة الرياضية	50	200	25	200	25
280	2.4 آخرون يقر مشاركتي في الأنشطة الرياضية	35	260	32.5	260	32.5
260	2.5 الملابس الرياضية والمعدات الرياضية باهظة الثمن.	32.5	300	37.5	240	30
250	2.6 المشاركة في الأنشطة الرياضية التي تعتبر مناسبة من قبل الأسرة	31.25	270	33.75	280	35
230	2.7 المشاركة في الأنشطة الرياضية التي تعتبر مناسبة من قبل الاصدقاء	28.75	340	42.5	230	28.75
340	2.8 عائلي لا تسمح لي بالمشاركة في الأنشطة الرياضية	42.5	290	36.25	170	21.25
270	2.9 أجرة النقل مرتفعة.	33.75	330	41.25	200	25
250	2.10 ليس لدى افراد عائلي العلاقة بنشاطاتي الرياضية	31.25	310	38.75	240	30
230	2.11 لا يوجد ضمان اجتماعي بحذ ذاته	28.75	280	35	290	36.25
250	2.12 لا يتوافر الاشخاص المتميزين في المراكز الرياضية	31.25	360	45	190	23.75
280	2.13 الآخرون يسخرون من ممارستي للرياضة.	35	320	40	200	25
360	2.14 الرفاق ليس لديهم المهارة الكافية في ممارسة الرياضة.	45	250	31.25	190	23.75
430	2.15 الرسوم المدفوعة للدورات باهظة الثمن	53.75	140	17.5	230	28.75
390	2.16 لا توجد أندية رياضية وفقاً لمتطلباتي الخاصة (الجنس ، السن ، الطبقة الاجتماعية ، وغيرها).	48.75	210	26.25	200	25
320	2.17 لا يوجد إعلان مناسب	40	290	36.25	190	23.75
230	2.18 المراكز الرياضية مزدحمة للغاية.	28.75	390	48.75	180	22.5
320	2.19 المراكز الرياضية بعيدة جدا ولا يمكن الوصول إليها بسهولة.	40	290	36.25	190	23.75
310	2.20 المعدات والأدوات الرياضية والمراكز الرياضية ليست مناسبة	38.75	280	35	210	26.25
210	2.21 عدم المعرفة بمتطلبات وبرامج وعناوين المراكز الرياضية.	26.25	300	37.5	290	36.25
250	2.22 التدريب الرياضي ليس ستاندارت.	31.25	270	33.75	280	35
211	2.23 المدربين من ذوي الخبرة لا يعملون في	26.38	287	35.87	302	37.75

ان اغلب عينة البحث اشرت هذا الموضوع ولاحظت ان الرسوم باهضة الثمن لكنها لم تشكل الا اعاقه منخفضه يمك تجاوزها ومن الجدير ذكره في هذا الصدد يؤكد (مارديني 1999)"أن المجتمع بشكل عام يفتقر إلى مؤسسات الترويج المتنوعة . كما أن فرص الترويج تتضاءل مع الظروف الاقتصادية ، والسياسية الصعبة التي يعيشها ، في حين نلاحظ الاهتمام الكبير بالترويج في المجتمعات المستقرة من الناحية السياسية والاقتصادية"(مارديني، 1999، 229) ونلاحظ أدنى درجة حصلت عليها الفقرة المرقمة (2.21) (عدم المعرفة بمتطلبات وبرامج وعناوين المراكز الرياضية). والبالغة (26.25) رغم ان النسبة منخفضة لدى عينة البحث لكن يجب ان تكون المراكز الترفيهية معلومه واماكنها معروفة للجميع من اجل التشجيع لارتياحه باستمرار من قبل جميع النساء.

5. الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات

- غالبية البنات لم تشارك في اي من النشاطات البدنية الترفيهية.
- مشاركة النساء من عينة البحث لم يمارسن الرياضة الا بنسبة ضئيله .
- المتوسط الحسابي لاجابات العينة في المحورين اقل من المتوسط الفرضي وهذا مايدلل ضعف الاهتمام والممارسة للنشاط الرياضي الترفيهي
- من خلال محور المعوقات المتعلقة بذات الشخص ظهرت فقرة (الخوف من عدم القدرة على ممارسة الرياضة) باعلى نسبة مئوية بالاعاقه بدرجة مرتفعة، والفقرة (عدم الثقة بالنفس)شكلت أكبر نسبة مئوية للاعاقه المتوسطة، فيما جاءت الفقرة (زيادة الوزن) لتشكّل نسبه مئوية كبيرة للاعاقه بدرجة منخفضة.
- في محور المعوقات المتعلقة التي لا بذات الشخص (العامه) ظهرت فقرة (المدرين من ذوي الخبرة لايعملون في المراكز الرياضية) باعلى نسبة مئوية بالاعاقه بدرجة مرتفعة، والفقرة (المراكز الرياضية مزدحمة للغاية)شكلت أكبر نسبة مئوية للاعاقه المتوسطة، فيما جاءت الفقرة(الرسوم المدفوعة للدورات باهضة الثمن) لتشكّل نسبه مئوية كبيرة للاعاقه بدرجة منخفضة.

2.5 التوصيات

2.24	سلطات لا تولي اهتماما للإصابات التي يتكدها الأشخاص الذين يمارسون الرياضة.	240	30	290	36.25	270	33.75
2.25	قلة الوعي والثقافة الرياضية	250	31.25	310	38.75	240	30
2.26	عدم توفر الخدمات الصحية في اغلب المراكز الرياضية	429	53.62	119	14.88	252	31.5

من خلال ملاحظة الجدول (10) في حقل الاعاقه بدرجة مرتفعة يتبين لنا ان أعلى قيمه للنسبة المتوية حصلت عليها الفقرة المرقمة (2.23) (المدرين من ذوي الخبرة لا يعملون في المراكز الرياضية) والبالغة (37.75) وهذه نقطة جوهرية مهمه ومن اسباب الاعاقه لدى الكثير من النساء عدم او قله المدرين من ذوي الخبرة والمعرفة واصحاب التخصص للعمل في المراكز التخصصية للرياضة الترويحية وهذه تشكل مشكله كبيرة في هذا المجال ولاتؤمن الممارسه للرياضة من الالتحاق بهذة المراكز او المنتديات الرياضية الا بعد ان تؤمن على وجود المدرب المتخصص بهذا المجال. فيما نلاحظ أدنى درجة حصلت عليها الفقرة المرقمة (2.1)(تكاليف العلاج باهضة الثمن في حال التعرض للاصابة عند ممارسة الرياضة) والبالغة (12.5) وللنظر بهذة النسبة لا تشكل عائقا كبيرا اذ يؤمن الجميع من النساء ان الممارسة الصحيحة للرياضة تبعد حدوث الاصابات كما تجعل الجسم قوي ومقاوم لكثير من الاصابات والعوارض كما أن ممارسة هذه الأنشطة - كما هو معروف - تستدعي حرية الحركة ، والخروج من البيت والتنقل ، وهذا بالطبع متاح أكثر للنساء في الاقليم مما يشجعن على ممارسة الرياضة الترفيهية، التي تصاحبها الاشراف، والمتابعة ، والمراقبة، مع مزيد من الحرص والخوف علمين من المسؤولين عن المنتديات الرياضية او مراكز الشباب.

وفي حقل اعاقه بدرجة متوسطة يتبين لنا ان أعلى قيمه للنسبة المتوية حصلت عليها الفقرة المرقمة (2.18) (المراكز الرياضية مزدحمة للغاية) والبالغة (48.75) وهذه تشكل عائقا حقيقا اذ ان الكثير من الشباب يرتادون هذه المراكز باستمرار مما يحصل تضايق وعدم اتاحة الفرصة للنساء لممارسة الرياضة الترويحية لهذا يرى الباحث ان يتم عمل تنسيق باوقات خاصة للنساء لممارسة الرياضة الترفيهية، ونلاحظ أدنى درجة حصلت عليها الفقرة (2.26) (عدم توفر الخدمات الصحية في اغلب المراكز الصحية) والبالغة(14. 88) ان الخدمات الصحية ضرورة توافرها ولو بالجزء القليل والذي

يحقق الهدف والفائدة منها رغم ان النتائج لا تشكل اعاقه واضحة يمكن تجاوزها وفي حقل الاعاقه بدرجة منخفضة يتبين لنا ان أعلى قيمه النسبة المتوية حصلت عليها الفقرة (2.15) (الرسوم المدفوعة للدورات باهضة الثمن) والبالغة (53.75)

7. المصادر الاجنبية

1. Bloom, M., Grant, M. and Watt, D. (2005) Strengthening Canada: The Socioeconomic Benefits of Sport Participation in Canada. *The Conference Board In Canada*. Ottawa, CA.
2. Ivtzan, I. & Conneely, R. (2009). Androgyny in the Mirror of Self-Actualisation and Jackson, E. and Dunn, E. (1988) Integrating Ceasing Participation with other Aspects of Leisure Behavior. *Journal of Leisure Research*, 20, 31-43.
3. Nunnally, J.C. & Bernstein, I.H. (1994). Psychometric Theory (3 Edition) McGraw- Hill Series in Psychology, McGraw-Hill, Inc., New York: NY, 264-265
4. Whittington, A. (2006). The Journal of Experiential Education, 28, 205 – 222. Retrieved, August 27th, 2007, from: <http://www.AAHPERD.com/>

- ضرورة الاهتمام والتكيز على مشاركة البنات في الرياضة الترفهية باستخدام طرق علمية حديثة .
- العمل على تشجيع الرياضة الترفهية لما له اهمية لراحة النفس وانعكاساتها الايجابية للراحة النفسية.
- 3-زيادة البرامج الرياضية التي تشجع وتزيد الاهتمام لان الرياضة هي الحياة وجزء مهم منها.
- وضع برامج وفعاليات تنافسية هدفها الايمان المطلق بان ممارسة الرياضة هي ليست اذاعة للوقت بل ممارسة لها فوائد عديدة صحية واجتماعية ونفسية.
- زيادة الحافز والدافع للمارسى الرياضة بان يكون شعارهم المستقبلي كن لاعبا.
- ضرورة فتح مراكز ومسؤوسات رياضية خاص بالبنات في اطراف محافظة اربيل.

6. المصادر

1. ابراهيم، حلمي وفرمان، ليلي السيد (1998) :التربية الرياضية والتربية للمعاقين، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي .
2. بلوم، بنيامين، وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني (ترجمة): محمد أمين المفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
3. التكريتي، وديع ياسين خليل(2019):البحث العلمي وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
4. خطاب، عطيات محمد(1990) : اوقات الفراغ والترويح، ط2، القاهرة، دار المعارف
5. الخطيب، هدى حسن محمود والخطيب، ماهر حسن محمود (2001) : الترويح واهميته في التوافق والاجتماعي للمعاقين، الاعاقة الذهنية، ط1، الاسكندرية، دار الوركاء للطباعة والنشر.
6. الصلوي، عبد الله بن أحمد (2006) : معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، كلية التربية جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية .
7. عبد الحميد، عبد الحميد عبد الحميد(2008) : عوامل ضعف مشاركة طلاب الكلية الجامعية بمحافظة المجموع في الأنشطة الطلابية، كلية أصول التربية الإسلامية، جامعة أم القرى .
8. عبد الرحمن، سعد احمد(2004): القياس النفسي والتطبيق، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. عبيدات، ذوقان وآخران (1996): "البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه"، الطبعة الخامسة، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
10. حمد، خالد حموده ومحمد، طه عبد الرحيم (2000): برنامج ترويجي لمعسكرات الاعداد للفرق القومية كرة اليد، بحوث التربية الرياضية بالوطن العربي، عمان.
11. مارديني، وليد (1999) : اتجاهات طلبة جامعة اليرموك - الأردن نحو الأنشطة الترويحية وأوقات الفراغ، . مجلة جامعة دمشق، المجلد الخامس، العدد الأول

ملحق رقم (1)

جامعة سوران- فاکتي التربية

سکول التربية الرياضية

استشارة استطلاع آراء الخبراء و المختصين

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث القيام بالدراسة الموسومة ((المعوقات التي تواجه النساء لممارسة الرياضة الترفيهية لبعض أطراف محافظة اربيل)).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال يرجوا الباحث منكم مساعدته في انجاز هذا الدراسة من خلال رأيكم و ملاحظاتكم عن الاستشارة المرفقة من حيث:

- مدى صلاحية الفقرات بوضع اشارة (X) في المكان المناسب.
- حذف أو تعديل أي فقرة.
- اضافة أي فقرة تري أنها ضرورية ولم يرد ذكرها.
- مدى صلاحية استخدام الباحث لمقياس الثلاثي (اعاقه بدرجة منخفضة - اعاقه بدرجة متوسطة - اعاقه بدرجة مرتفعة)

مع فائق الشكر والتقدير

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

التاريخ /

التوقيع /

الاستبيان

الاسم ----- (اختياري)

العمر -----

الحالة الاجتماعية----- أعزب متزوج

س/1 كم مرة تشارك في الأنشطة الرياضية؟

انا لا أشارك في أي لعب او نشاط بدني او ترفيهي

انا أشارك في أي لعب او نشاط بدني او ترفيهي مرة في الاسبوع

انا أشارك في أي لعب او نشاط بدني او ترفيهي مرة في الشهر

انا أشارك في أي لعب او نشاط بدني او ترفيهي مرة في السنة

أمارس الرياضة كلاعب في نادى رياضي

ملاحظة: امام كل فقرة هناك مقياس رقمي مكون من 3 درجات اعاقه تعني

(1 معوق بدرجة منخفضة / 2 معوق بدرجة متوسطة / 3 معوق بدرجة مرتفعة). من فضلك ، أعط النتيجة بناءً على حجم أهميتها الخاصة في الترتيب.

رقم الفقرات	المحور الاول- المعوقات المتعلقة بذات الشخص		
	3	2	1
1.1			عدم ملاءمة الجسم
1.2			الشعور بالخجل
1.3			المعتقدات الدينية
1.4			عدم الثقة بالنفس
1.5			لا تتوافق برامج حياتي مع جدول الأنشطة الرياضية.
1.6			الخوف من عدم القدرة على ممارسة الرياضة
1.7			عدم الرغبة باللعب
1.8			الشعور بالكسل وعدم الصبر في ممارسة الرياضة.
1.9			الدخل الشهري المنخفض والإمكانيات المادية منخفضة.
1.10			عدم وجود وظيفة معينة.
11.1			شؤوني العائلية الروتينية .
21.1			زيادة الوزن.
31.1			عدم وجود الوقت الكافي .
1.14			اضطرت للقيام بواجباتي.

			عدم وجود وسيلة نقل.	1.15
3	2	1	المعوقات التي لا تتعلق بذات الشخص (العامة)	المحور الثاني
			تكاليف العلاج باهظة الثمن في حالة التعرض للإصابة عند ممارسة الرياضة	2.1
			الأصدقاء ليس لديهم ممارسة الأنشطة الرياضية	2.2
			الإكراه على مرافقة الآخرين للمشاركة في الأنشطة الرياضية	2.3
			آخرون يقرر مشاركتي في الأنشطة الرياضية	2.4
			الملابس الرياضية والمعدات الرياضية باهظة الثمن.	2.5
			المشاركة في الأنشطة الرياضية التي تعتبر مناسبة من قبل الأسرة	2.6
			المشاركة في الأنشطة الرياضية التي تعتبر مناسبة من قبل الأصدقاء	2.7
			عائلي لا تسمح لي بالمشاركة في الأنشطة الرياضية	2.8
			أجرة النقل مرتفعة.	2.9
			ليس لدى أفراد عائلي العلاقة بنشاطاتي الرياضية	2.10
			لا يوجد ضمان اجتماعي بحذ ذاته	2.11
			لا يتوافر الأشخاص المتميزين في المراكز الرياضية	2.12
			آخرون يسخرون من ممارستي للرياضة.	2.13
			الرفاق ليس لديهم المهارة الكافية في ممارسة الرياضة.	2.14
			الرسوم المدفوعة للوراث باهظة الثمن	2.15
			لا توجد أندية رياضية وفقاً لمتطلباتي الخاصة (الجنس ، الدين ، الطبقة الاجتماعية ، وغيرها).	2.16
			لا يوجد إعلان مناسب	2.17
			المراكز الرياضية مزدحمة للغاية.	2.18
			المراكز الرياضية بعيدة جداً ولا يمكن الوصول إليها بسهولة.	2.19
			المعدات والأدوات الرياضية والمراكز الرياضية ليست مناسبة	2.20
			عدم المعلومات بمتطلبات وبرامج وعناوين المراكز الرياضية.	2.21
			التدريب الرياضي ليس ستاندارت.	2.22
			المدرين من ذوي الخبرة لا يعملون في المركز الرياضية	2.23
			السلطات لا تولي اهتماماً للإصابات التي يتكبدها الأشخاص الذين يمارسون الرياضة.	2.24
			قلة الوعي والثقافة الرياضية	2.25
			عدم توفر الخدمات الصحية في اغلب المراكز الرياضية	2.26

ملحق رقم (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين والتي قام الباحث بتوجيه الاستبيان لهم استطلاع آرائهم حول صلاحية الفقرات

ت	الاسم الكامل	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	فالح جعاز شلش	أستاذ	اختبار وقياس	جامعه سوران /سكول التربية الرياضية
2	فاطمة حسين عويد	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعه سوران /سكول التربية الرياضية
3	شمال صلاح الدين	أستاذ مساعد	اختبار وقياس	جامعه سوران /سكول التربية الرياضية
4	نقي حمزة جاسم	مدرس	علم النفس	جامعه سوران /سكول التربية الرياضية

ملحق رقم (3)

فريق العمل المساعد

1	ثاذا كامران احمد	ماجستير	رواندز	طالب دكتوراه جامعه سؤران
2	ديار حكيم	ماجستير	حرير	طالب دكتوراه جامعه سؤران
3	كوسرت حسين قادر	ماجستير	سؤران	طالب دكتوراه جامعه سوران
4	مظفر احمد خدر	ماجستير	خليفان	طالب دكتوراه جامعه سوران