جامعة آكلي محند أولحاج -البويرة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الدافعية المحددة ذاتيا لدى لاعبات كرة القدم وممارسات رياضة الفيتناس

- دراسة ميدانية على لاعبات كرة القدم وممارسات رياضة الفيتناس بولاية البويرة -

- إعداد الطالبين:

-حجاري لمياء
-لوصيف سارة

تحت إشراف الدكتور:

- ميهوبي رضوان

السنة الجامعية: 2025 /2026

شكر وتقدير

الحمد لله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل، والصلاة والسلام على أشرف الخلق والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ المشرف "ميهوبي رضوان"، الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته القيمة ونصائحه السديدة طوال مراحل إنجاز هذه المذكرة، فكان خير موجّه وداعم لنا، فله منا كل الاحترام والتقدير على دعمه العلمي والمعنوي.

كما نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، على ما قدموه لنا من علم ومعرفة كان لهما الأثر الكبير في تكويننا العلمي والأكاديمي.

ونخص بالشكر جميع أفراد عينة الدراسة على تعاونهم وتجاوبهم، مما ساهم في إنجاح الجانب التطبيقي لهذا البحث.

ولا يفوتنا أن نعبر عن بالغ امتناننا لعائلاتنا الكريمة، التي كانت السند والداعم الأول لنا طوال مسيرتنا الدراسية، بما قدموه من صبر وتشجيع ودعم متواصل.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في مساعدتنا على إنجاز هذا العمل المتواضع، ولو بكلمة طيبة أو دعوة صادقة.

نسأل الله أن يوفق الجميع لما فيه الخير والنجاح.

اهداء

إلى من جعل الله الجنة تحت قدميها، إلى من كان دعاؤها نورًا يرافقني في كل خطوة، إلى أمي الحبيبة، أطال الله عمرها وأدامها تاجًا فوق رأسي

إلى أبي العزيز، رمز الكفاح والصبر، الذي علّمني أن النجاح ثمرة تعب وإرادة، وكان سندي ودعمي في مسيرتي الدراسية

إلى إخوتي الأعزاء الذين كانوا مصدر محبة وطمأنينة في حياتي.

إلى أرواح الأحلام التي سكنت قلبي، وإلى كل من آمن بي وشجعني ولو بكلمة طيبة.

إلى صديقاتي العزيزات ، رفيقات الدرب واللحظات الجميلة، شكرًا لأنكن كنتن جزءًا من رحلتي.

إلى كل أستاذ أفادني بعلمه، وكل شخص ساهم في إنارة طريقي نحو المعرفة.

أهدي هذا العمل المتواضع، الذي كان ثمرة تعب وسهر وصبر، راجية من الله أن يجعله بداية نجاحات أكبر ومستقبل أكثر إشراقًا.

لمياء

اهداء

إلى من كان وجودهم في حياتي نعمة لا تُقدّر بثمن، إلى من زرعوا في قلبي الأمل ومنحوني القوة لأواصل الطريق.

إلى والديّ العزيزين، اللذين كانا خير سند وعون، واللذين لولا دعمهما ودعاؤهما لما وصلت إلى هذه اللحظة.

إلى إخوتي وأفراد عائلتي، الذين شاركوني تفاصيل الرحلة بحب وصبر وتشجيع.

إلى كل من مدّ لي يد المساعدة، وساندني بكلمة طيبة أو دعوة صادقة.

إلى أصدقائي وكل من حمل لي مشاعر المحبة والوفاء.

أهدي هذا العمل المتواضع، الذي أرجو أن يكون ثمرة خير وبداية لطموحات أكبر بإذن الله.

سارة

محتوى البحث

الموضوع	الورقة
شكر وتقدير.	أ
اهداء.	ب
اهداء.	ت
محتوى البحث.	ث
قائمة الجداول.	ح
قائمة الاشكال.	خ
ملخص البحث.	د
مقدمة.	ذ
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
1- الاشكالية	02
2- الفرضيات	03
3- اسباب اختيار الموضوع	03
4- اهمية البحث	04
5- اهداف البحث	04
6- الدراسات المرتبطة بالبحث	04
7- تحديد المصطلحات والمفاهيم	07

الجانب النظري	
الفصل الاول: نظرية الدافعية المحددة ذاتيا	
تمهيد	12
1-الدافعية	13
1-1- تعريف الدافعية	13
1-2- مفهوم الدافعية	13
1-3- اهمية الدافعية	14
1-4- حالات الدافعية	15
2- الدافعية المحددة ذاتيا	15
2-1 الحاجات الاساسية	16
2-2- اصناف الدوافع المحددة ذاتيا	17
2-2-1-الدافع الداخلي	17
2-2-2- الدافع الخارجي	17
2-2-3- اللادافعية	18
خلاصة	19

الفصل الثاني: الرياضة النسوية.	
تمهيد	21
1- ممارسة المرأة للرياضة	22
1-1- عودة تاريخية حول المرأة وممارستها للرياضة	23
1-2- الممارسة الرياضية عند المرأة في الجزائر	24
1-3- اهم الاسباب المؤدية للممارسة الرياضة من الطرف المرأة	25
2- كرة القدم النسائية	25
2-1- كرة القدم النسائية	26
2-2- تاريخ كرة القدم النسائية	26
2-3- المرأة العربية وكرة القدم	26
3- اللياقة البدنية	27
3-1- اللياقة مفهومها وعناصرها	27
3-2- دوافع المرأة لممارسة النشاط	35
3-3- انشاء برنامج رياضي متكامل للياقة المرأة	35
3-4- أفضل التمرينات الرياضية التي تمكن للمرأة ممارستها	38
3-5- الجنس والممارسة الرياضية النسوية	40
3-6-النوع الاجتماعي وعلاقته بالدافعية الرياضية لدى المرأة	41
خلاصة	42
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
تمهيد.	44
1- الدراسة الاستطلاعية	45
2- المنهج المتبع	46
3- متغيرات البحث	46
4- تحديد مجتمع وعينة البحث	46
4-1- مجتمع البحث	46
4-2- عينة البحث	46
4-3- مجالات البحث	46
4-4- ادوات البحث	46
4-5- الوسائل الاحصائية	47
خلاصة	48
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
1- عرض وتحليل النتائج	51
1-1- عرض وتحليل النتائج الفرضية الاولى	51
1-2- تحليل نتائج الفرضية الاولى	55
1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	55
1-4- تحليل نتائج الفرضية الثانية	58
1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	59
1-6- تحليل نتائج الفرضية الثالثة	59

2- تفسير نتائج الفرضيات في ظل الخلفية النظرية	61
2-1- تفسير نتائج الفرضية الاولي	61
2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية.	62
2-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة.	63
خلاصة.	65
الاستنتاج العام.	64
خاتمة.	66
اقتراحات وفروض مستقبلية.	67
البيبليوغرافيا.	70
الملاحق.	-



الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول اعتدالية الاختبار.	51
02	جدول يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الداخلية نحو المعرفة.	52
03	جدول يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الداخلية نحو الإنجاز.	53
04	جدول يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الداخلية نحو الإحساس.	54
05	جدول يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الخارجية نحو المعرفة.	55
06	جدول يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الخارجية للضبط الخارجي.	56
07	جدول يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الخارجية نحو التعديل.	57
08	جدول يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى اللادافعية.	58

قائمة الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	شكل (01) توضح تاريخ ممارسة المرأة للرياضة.	23
02	شكل (02) توضح تمرين الجري في المكان مع رفع الركبتين.	36
03	شكل (03) توضح تمرين القرفصاء بالأوزان.	37
04	شكل (04) توضح تمارين العضلات الأساسية.	37
05	شكل (05) توضح تمارين التوازن.	37
06	شكل (06) توضح تمارين المرونة والاطالة.	38
07	شكل (07) توضح بعض التمارين الهوائية.	39
08	شكل (08) يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية الداخلية الى المعرفة.	52
09	شكل (09) يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية الداخلية الى الإنجاز.	53
10	شكل (10) يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية الداخلية نحو الاحساس والمتعة.	54
11	شكل (11) يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية الخارجية نحو المعرفة.	55
12	شكل (12) يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية الخارجية للضبط الخارجي.	56
13	شكل (13) يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية الخارجية نحو التعديل.	57
14	شكل (14) يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار اللادافعية.	59

ملخص البحث:

يتمثل هذا البحث في دراسة مقارنة لمستوى الدافعية المحددة ذاتياً لدى النساء الممارسات للنشاط البدني، بالتطبيق على لاعبات كرة القدم النسوية وممارسات رياضة الفيتناس. ومن خلال هذا البحث، فقد قمنا بإبراز كل ما يتعلق بالدافعية المحددة ذاتياً أين تطرقنا إلى العناصر والأبعاد المشكلة لها تماشياً مع سلم الدافعية الرياضية، والتي تتمثل في: الدافعية الداخلية (نحو المعرفة، نحو الإنجاز، ونحو الأحاسيس)، والدافعية الخارجية (للمعرفة، الضبط الخارجي، التعديل)، وأخيراً اللادافعية والتي تمثل مستوى الصفر في سلم التحفيز. ومن ثم تم التعميم في رياضتي كرة القدم النسوية والفيتناس من خلال تتبع تاريخ ممارسة المرأة للرياضة وأهم الأسباب النفسية والصحية المؤدية للممارسة.

ختاماً للجانب النظري، تم التطرق إلى الخلفية النفسية والاجتماعية للرياضة النسوية ومدى ارتباط الدوافع الذاتية بالاستمرارية في النشاط البدني. وللتحقق من فرضيات الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، واستُعمل مقياس سلم الدافعية الرياضية (EMS) كأداة أساسية لجمع البيانات من العينة الميدانية. تمت معالجة البيانات وإجراء التحليلات الإحصائية عبر برنامج (SPSS) باستخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين للتأكد من الفروق.

ثم قمنا بتحليل ومناقشة النتائج الإحصائية ومطابقتها مع الإطار النظري والدراسات السابقة، حيث توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس، مما يدل على تمتع المجموعتين بمستوى متقارب من الدافعية المحددة ذاتياً الموجهة نحو تحقيق الذات وتطوير الكفاءة البدنية والصحية. وفي الأخير قدمنا استنتاجاً عاماً ومجموعة من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الدافعية المحددة ذاتياً؛ كرة القدم النسوية؛ الفيتناس؛ سلم الدافعية الرياضية (EMS).

مقدمة:

يعتبر حقل النشاطات البدنية الذي يسمح للفرد بالإنجاز وتحقيق الذات واسعاً، حيث يحتل الميدان الرياضي مكانة مهمة فيه خاصة بالنسبة لفئة النساء، ليتحول من مجرد ممارسة عابرة إلى حدث اجتماعي ونفسي بارز في كل المجتمعات باختلاف ثقافاتها .وتخفي التمثيلات الاجتماعية الشائعة، والتي تحدد أحياناً نوعية الرياضات المناسبة لكل جنس، المفارقة المتعلقة بإشكالية اختيار واستمرارية الإناث في ممارسة النشاط البدني؛ لا سيما عند مقارنة ممارسات الرياضات الجماعية التنافسية ككرة القدم، بالممارسات للأنشطة الفردية الترويحية والصحية كالفيتناس .هذا التباين فتح المجال للتساؤل عن طبيعة الدوافع النفسية الداخلية والخارجية التي تحرك المرأة الرياضية في ظل التغيرات الاجتماعية المعاصرة .

يمثل تشجيع الممارسة الرياضية النسوية المنظمة أهمية اجتماعية وصحية بالغة؛ كونه يأتي كحل لمواجهة أنماط الحياة الحديثة التي تتميز بالخمول ونقص الحركة، والتي أدت بدورها إلى زيادة كبيرة في نسبة الإصابة بالسمنة والأمراض المزمنة المترتبة عنها، مما دفع بالمختصين إلى اعتبار النشاط البدني وسيلة حتمية لتحقيق التوازن الصحي والنفسي والاجتماعي للمرأة .

ويعتبر نظام الدافعية في مركز التوجيه الإنساني، فالدافعية عامة هي المتغير النفسي الذي يقوم بتوجيه وتنشيط السلوك الرياضي وضمان الاستمرارية فيه .ويرى رواد نظرية الدافعية المحددة ذاتياً (ديسي ورايان) أن التركيز على العوامل النفسية الداخلية والاحتياجات النفسية الأساسية يفسر مدى اندماج الفرد في النشاط الرياضي بناءً على المتعة والشعور بالكفاءة والتحكم الذاتي، بدلاً من الرضوخ للضغوط والسياقات الخارجية فقط .إن الدافعية ليست قوة سحرية، بل هي استعداد مركب يتغذى من البيئة الرياضية المحيطة وتتأثر بالاعتبارات الاجتماعية والنفسية .

وعليه، وبعد الإلمام ببعض المفاهيم والمصطلحات ولغرض تحقيق هذه الدراسة، سوف يسعنا أن نتطرق في مذكرة بحثنا إلى الهيكل التالي:

- **المدخل العام** :ويشمل الإشكالية المطروحة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة وأهدافها، بالإضافة إلى المفاهيم والمصطلحات الإجرائية والدراسات السابقة.
- **الباب الأول (الجانب النظري)** :ويحتوي على فصلين؛
  - **الفصل الأول** :الدافعية المحددة ذاتياً (مفاهيمها وأبعادها وفق النظرية).
  - **الفصل الثاني** :الرياضة النسوية ومجالاتها (التركيز على ممارسة المرأة للرياضة، كرة القدم النسائية، ونشاط الفيتناس).
- **الباب الثاني (الجانب التطبيقي الميداني)** :وينقسم بدوره إلى فصلين؛

- **الفصل الثالث** :منهجية البحث وإجراءاته الميدانية (تحديد العينة، أدوات الدراسة والوسائل الإحصائية).
- **الفصل الرابع** :عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ظل الخلفية النظرية.

- وأخيراً نختم بحثنا بـ **الاستنتاج العام والخات**

مدخل عام:
التعريف بالبحث

1-الإشكالية.

2-الفرضيات.

3-أسباب اختيار الموضوع.

4-أهمية البحث.

5-أهداف البحث.

6- الدارسات السابقة.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات المفتاح

1-الاشكالية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية والرياضية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد الموطن الصالح إعدادا شاملا لجميع جوانب الشخصية سوءا كانت عقلية جسمية نفسية أو اجتماعية وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة.[1]

كما اهتمت كليات التربية الرياضية بإقامة مؤتمرات العلمية للرياضة عامة والرياضة والمرأة خاصة

وقد أثبتت الدراسات العلمية وجود اختلافات بيولوجية بين الرجل والمرأة ولذلك يجب مراعاة هذه الفروق عند اختيار الأنشطة الرياضية للمرأة، كما أضافت الدراسات العلمية أن المرأة الرياضية التي تتمتع بصحة جيدة لا تتأثر مطلقا بالمشاركة في الجهود البدني حيث أن أجهزتها الداخلية لديها الوقاية الكافية لهذه الحركات. وأوصت بضرورة اهتمام المرأة بلياقتها البدنية عن طريق التدريب المنتظم لممارسة الرياضة.[2]

وتختلف الممارسة النسوية لكرة القدم عن ممارسة الفيتناس من حيث طبيعة النشاط والأهداف والمتطلبات البدنية والنفسية، فرياضة كرة القدم تعد نشاطا جماعيا يعتمد على التعاون بين اللاعبات، وروح الفريق، والتنافس، واتخاذ القرار أثناء اللعب، كما تتطلب مستويات مرتفعة من التحمل والسرعة والقوة والالتزام بالتدريب الجماعي. أما الفيتناس فيمثل نشاطا يمارس غالبا بصورة فردية، ويهدف إلى تحسين اللياقة البدنية، والحفاظ على الصحة، وتطوير القوام، ويتميز بمرونة أكبر في اختيار شدة التدريب وأوقاته وفقا لرغبات الممارسة. كما أن اختلاف طبيعة هذين النشاطين قد ينعكس على دوافع المرأة لممارسة كل منهما، سواء من حيث المتعة والإنجاز الشخصي أو التأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية، الأمر الذي يجعل المقارنة بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس ذات أهمية لفهم طبيعة الدافعية المحددة ذاتيا لدى كل فئة[3].

وفي دراسة رياضية للسيد نعمان عبد الغني بعنوان مشاركة المرأة العربية في الحياة الرياضية بين التحدي والمجابهة فقط رأى إن البعدين الاجتماعي والاقتصادي من أكثر معوقات ممارسة المرأة للنشاط الرياضي، فتقاليد وعادات المجتمعات والقيم الدينية وقل ة الوعي الرياضي، وقصور الإمكانات قد تقف حائلا أمام المرأة وممارسة الرياضة، إلى جانب إن لعديد من العوامل الاجتماعية والثقافية.[4]

---

[1] رامي عز الدين. – بيداغوجية التدريس لأستاذ التربية التربية البدنية ووالرياضيةو علاقتها بدافعية الانجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي (18/15سنة) أطروحة دكتوراه، الجزائر3 معهد التربية البدنية والرياضية المدينة الجديدة سيدي عبد الله، تخصص علم النفس الاجتماعي الرياضي,2015/2014 ص 10

[2] د. حسن احمد الشافعي د. سوزان احمد مرسى. – تاريخ التربية البدنية والرياضة في المجتمعين العربي والدولي الرياضة والمراة. – الطبعة الاولى، الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة, 2018, ص 44

[3] محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1994، ص 25

[4] د. نايف مفضي الجبور، الرياضة النسوية الفردية، الطبعة العربية الاولى، عمان– الاردن، مكتبة المجنمع العربي للنشر والتوزيع :2011 , ص136.

تعد الدافعية من أهم العوامل النفسية التي تفسر سلوك الأفراد في المجال الرياضي، اذ تمثل القوة التي تدفع الفرد إلى ممارسة النشاط البدني والاستمرار فيه لتحقيق أهداف معينة. كما تشير نظرية الدافعية المحددة ذاتيا إلا أن ممارسة النشاط الرياضي قد نكون بدافع داخلي نابع من المتعة والاهتمام بالنشاط، أو بدافع خارجي مرتبط بالمكافئات أو الضغوط الاجتماعية. وفي هذا الإطار، قد يتأثر اختيار المرأة لنوع النشاط الرياضي الذي تمارسه بالتصورات الاجتماعية المرتبطة بالنوع الاجتماعي، حيث تصنف بعض الرياضات مثل الفيتناس ضمن الرياضات الأنثوية في حين تعد رياضات أخرى مثل كرة القدم ذات طابع ذكوري في نظر المجتمع.[1]

- انطلاقا مما سبق نطرح التساؤل العام الذي يكون نقطة انطلاق تمهيدا لدراستنا:

هل تختلف الدافعية المحددة ذاتيا لدى لاعبات كرة القدم و ممارسات الفيتناس ؟

وتحت غطاء هذا التساؤل تتجلى الأسئلة الفرعية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في الدافعية الداخلية المحددة ذاتيا؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في الدافعية الخارجية المحددة ذاتيا؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في اللادافعية؟

2_ الفرضيات:

1. توجد فروق إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية الداخلية المحددة ذاتيا.

2. توجد فروق إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية الخارجية المحددة ذاتيا.

3. توجد فروق إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى اللادافعية.

3_ أسباب اختيار الموضوع:

- إبراز دور الدافعية في ممارسة النشاط البدني لدى المرأة.
- رغبتنا في دراسة الموضوع هي لإثراء الجانب المعرفي. تزايد اهتمام المجتمع بالرياضة النسوية.
- فهم أسباب اختيار النساء لنوع الرياضة التي يمارسنها.
- التعرف على مستوى الدافعية المحددة ذاتيا لدى النساء.
- المقارنة بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس.
- المساهمة في تشجيع المرأة على ممارسة النشاط البدني.

[1] روبرت وينبرغ، دانيال غولد، اسس علم النفس الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، القاهرة , 2011 , ص55.

4- أهمية البحث:

- يساهم هذا البحث في توضيح دور الدافعية المحددة ذاتيا في ممارسة المرأة للنشاط البدني والرياضي.
- المرأة للنشاط البدني والرياضي.
- يساعد في فهم الفروق في الدافعية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس.
- يبرز اهمية دراسة الجوانب النفسية المرتبطة بالرياضة النسوية.
- يزود المدربين والمختصين بمعلومات تساعد على تعزيز دافعية النساء لممارسة الرياضة.
- يساهم في تشجيع المرأة على الاستمرار في ممارسة نشاط البدني والرياضي.

5- اهداف البحث:

- التعرف على مستوى الدافعية المحددة ذاتيا لدى النساء الممارسات للنشاط البدني.
- التعرف على مستوى الدافعية الداخلية لدى لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس.
- التعرف على مستوى الدافعية الخارجية لدى لاعبات كرة القدم ممارسات الفيتناس.
- التعرف على مستوى اللادافعية لدى لاعبات كرة القدم ممارسات الفيتناس.

6-الدراسات المرتبطة بالبحث :

تشير دراسة لحاد مجثيا (2019/2018) الموسومة بـ «دراسة الدافعية المحددة ذاتيا لدى ممارسي الكونغ ووشوا ذكور وإناث" إلى بحث ميداني أُجري على عينة مكونة من 23 رياضيا من نادي فرحية بتيزي وزوو (11 ذكور و12 إناث)

الفئة العمرية: من(8 إلى 12 سنة.) باستخدام المنهج الوصفي واختبار سلم الدافعية الرياضية(EMS)

مشكلة الدراسة:

تمحورت مشكلة الدراسة حول التساؤل الرئيسي التالي:

هل تختلف الدافعية المحددة ذاتيا لدى ممارسي الكونغ فوشو من الذكور والإناث؟

كما تناولت الدراسة الفروق بين الجنسين في الدافعية الداخلية، الدافعية الخارجية، واللادافعية.

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة نوع الدافعية السائدة لدى ممارسي الكونغ فو ووشو.
- إبراز أهمية الدافعية المحددة ذاتيا لدى الرياضيين من الجنسين.
- توعية المدربين والأساتذة بأهمية الدافعية في تحسين الممارسة الرياضية.
- إبراز القيمة العلمية والعملية للدافعية المحددة ذاتيا في المجال الرياضي .

النتائج:

توصل الباحث إلى أن:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدافعية الداخلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدافعية الخارجية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في اللادافعية.
- جميع ممارسي الكونغ فو ووشو يتمتعون بدافعية محددة ذاتيا مرتفعة، سواء الداخلية أو الخارجية.
- يميل الممارسون إلى المعرفة، الإنجاز، والإثارة كعوامل رئيسية للدافعية.

التوصيات:

أوصى الباحث بـ:

- ضرورة اهتمام المدربين والمؤسسات الرياضية بتنمية الدافعية المحددة ذاتيا لدى الرياضيين.
- تعزيز الجوانب النفسية والتحفيزية أثناء التدريب.
- اعتماد برامج تدريبية تراعي الفروق الفردية والدافعية الذاتية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الدافعية في الرياضات القتالية المختلفة.

2- دراسة بورياش ليديا ومحمد نادية (2025/2024)تناولت واقع ممارسة رياضة الجيدو لدى الفتيات في أندية مستغانم، بهدف التعرف على دوافع الممارسة، العوائق التي تواجه اللاعبات، ومدى تأثير الجيدو على حياتهن البدنية والنفسية والاجتماعية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وشملت عينة مكونة من 13 لاعبة، باستخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات. أظهرت النتائج أن ممارسة الجيدو لدى الفتيات ترتبط أساسًا بحب الرياضة القتالية، الدفاع عن النفس، وبناء الشخصية، كما تساهم في تحسين اللياقة البدنية، الصحة النفسية، والثقة بالنفس. في المقابل، أبرزت الدراسة وجود عدة صعوبات مثل ضيق الوقت، بعد القاعات الرياضية، وضعف التشجيع المجتمعي. وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز الوعي المجتمعي، دعم الأسرة، وتحسين ظروف التدريب لتوسيع مشاركة الفتيات في هذه الرياضة .

3- دراسة رضوان ميهوبي2006-2005 (Redouane Mihoubi) تناولت أثر الممارسة الرياضية والاختلاف الثقافي على تمثلات الذات والدافعية لدى الرياضيات: دراسة مقارنة بين مجموعتين من أصول فرنسية وجزائرية .

مشكلة الدراسة:

تمحورت الدراسة حول فهم تأثير الممارسة الرياضية والانتماء الثقافي (مجتمع تقليدي جزائري مقابل مجتمع غربي فرنسي) على الهوية الجندرية، وتمثلات الذات، والدافعية الرياضية لدى النساء الرياضيات وغير الرياضيات، خاصة في ظل الصراع بين القيم التقليدية والحداثية المرتبطة بدور المرأة في المجتمع والرياضة.

اعتمدت على عينة من 224 امرأة من أصول فرنسية وجزائرية، باستخدام منهج وصفي مقارن وأدوات نفسية واجتماعية متعددة هدفت الدراسة إلى:

- تحليل أثر الممارسة الرياضية على إدراك الذات المرتبط بالنوع الاجتماعي.
- مقارنة الفروق الثقافية بين الرياضيات الجزائريات والفرنسيات والمهاجرات الجزائريات بفرنسا.
- دراسة تأثير السياق الثقافي على الأدوار الجندرية والدعم الاجتماعي والدافعية الذاتية للممارسة الرياضية.

أهم النتائج:

توصل الباحث إلى عدة نتائج رئيسية، أهمها:

- النساء الرياضيات سجلن مستويات أعلى في السمات المرتبطة بالذكورة مقارنة بغير الرياضيات، مثل القوة والاستقلالية والتحدي.
- رغم ذلك، احتفظت الرياضيات أيضًا بدرجات مرتفعة من السمات الأنثوية، ما يشير إلى ظهور نمط أندروجيني (توازن بين الذكورة والأنوثة)
- الثقافة لعبت دورًا كبيرًا في تشكيل الهوية؛ فالنساء الجزائريات المقيمات بالجزائر أظهرن تمسكًا أكبر بالهوية الأنثوية التقليدية.
- النساء الجزائريات المهاجرات بفرنسا عانين من نوع من الصراع الثقافي بين القيم التقليدية والحديثة.
- النساء الفرنسيات أظهرن اتجاهات أكثر تحررًا ومساواة تجاه أدوار الجنسين.
- لم تكن هناك فروق كبيرة في مستوى الدافعية الذاتية الرياضية بين المجموعات الثقافية المختلفة، ما يدل على أن الدافعية الرياضية قد تتجاوز الحدود الثقافية.

أوصى الباحث بـ:

- تشجيع مشاركة المرأة في الرياضة داخل المجتمعات التقليدية.
- تعزيز الدعم الأسري والاجتماعي للنساء الرياضيات.
- تطوير سياسات رياضية تراعي الخصوصية الثقافية للمرأة.
- تصحيح الصور النمطية التي تربط الرياضة بالذكورة فقط.
- توسيع البحوث المتعلقة بالمرأة والرياضة في البيئات العربية والإسلامية.
- تعزيز البرامج التربوية التي تدعم التوازن بين الهوية الثقافية والممارسة الرياضية.

التعليق على الدراسات :

من خلال تحليل الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع بحثنا، نلاحظ وجود اتفاق بين دراسة لحاد مثياس (2019/2018)، ودراسة بورياش ليديا ومحمد نادية (2025/2024)، ودراسة رضوان ميهوبي (2006/2005)، ودراستنا الحالية في اهتمامها بدراسة الدافعية والجوانب النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية لدى المرأة. كما اتفقت ومقاييس الدافعية كأدوات لجمع البيانات أغلب الدراسات على اعتماد المنهج الوصفي واستخدام الاستبيانات أما من حيث النتائج، فقد أكدت الدراسات السابقة أهمية الدافعية المحددة ذاتيا في توجيه السلوك الرياضي والاستمرار في ممارسة النشاط البدني، حيث أظهرت أن الرياضة تساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الجوانب النفسية والاجتماعية لدى المرأة، مع وجود تأثير لبعض العوامل الاجتماعية والثقافية على ممارسة النشاط الرياضي

وتتفق هذه النتائج مع دراستنا الحالية التي تهدف إلى التعرف على مستوى الدافعية المحددة ذاتيا لدى لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس، والكشف عن الفروق بينهما. وما يميز دراستنا هو تركيزها على المقارنة بين نوعين مختلفين من الأنشطة الرياضية النسوية في إطار الدافعية المحددة ذاتيا.

وما يميز دراستنا الحالية عن الدراسات السابقة هو تركيزها على المقارنة بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في إطار الدافعية المحددة ذاتيا لدى المرأة، مع دراسة أبعادها المختلفة، وهو جانب لم تتناوله الدراسات السابقة بشكل مباشر، إضافة إلى اهتمامها بالرياضة النسوية في المجتمع الجزائري وربطها بالعوامل النفسية والاجتماعية المرتبطة بالممارسة الرياضية.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات المفتاحية:

1- مفهوم الدافعية:

التعريف اللغوي:

الدافعية مشتقة من الفعل "دفع"، أي الحثّ والتحريك نحو القيام بفعل معين.

التعريف الاصطلاحي:

هي مجموعة من القوى الداخلية والخارجية التي تُثير سلوك الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين[1].

التعريف الإجرائي:

هي الرغبة أو الحافز الذي يدفع الطالبة إلى ممارسة النشاط الرياضي والاستمرار فيه من أجل تحقيق أهداف شخصية أو رياضية.

2- الدافعية المحددة ذاتيًا:

التعريف اللغوي:

تدل على الدافع المرتبط بالذات، أي الصادر من داخل الفرد بإرادته.

التعريف الاصطلاحي:

هي نوع من الدافعية التي يكون فيها سلوك الفرد نابعًا من اختياره الشخصي وشعوره بالتحكم في أفعاله[2].

التعريف الإجرائي:

هي مدى شعور الطالبة بأن ممارستها للنشاط الرياضي نابعة من رغبتها الشخصية وليس بسبب ضغط أو إجبار خارجي.

3- الدافعية الداخلية:

التعريف اللغوي:

[1] Déci, E. L. & Ryan, R. M ،Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior ،Plenum Press ، الولايات المتحدة الأمريكية، 1985، P 3.

[2]Déci, E. L. & Ryan, R. M ،Self-Determination Theory : Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness ،Guilford Press.،2017 ، الولايات المتحدة الأمريكية، P15.

الداخلية تعني ما يصدر من داخل النفس.

التعريف الاصطلاحي:

هي قيام الفرد بالنشاط بدافع المتعة والاهتمام الشخصي دون انتظار مكافأة خارجية[1].

التعريف الإجرائي:

هي ممارسة الطالبة للرياضة لأنها تحبها وتشعر بالمتعة أثناء أدائها.

4- الدافعية الخارجية:

التعريف اللغوي:

الخارجية تعني ما يأتي من خارج الفرد.

التعريف الاصطلاحي:

هي سلوك يقوم به الفرد نتيجة لمؤثرات خارجية مثل المكافآت أو العقوبات[2].

التعريف الإجرائي:

هي ممارسة الطالبة للنشاط الرياضي من أجل الحصول على مكافأة أو تفادي عقاب أو إرضاء الآخرين.

5- اللادافعية:

التعريف اللغوي:

تعني غياب الدافع أو انعدامه.

التعريف الاصطلاحي:

هي حالة يفقد فيها الفرد الرغبة في القيام بالنشاط ولا يرى أي علاقة بين جهده والنتائج المتوقعة[3].

التعريف الإجرائي:

هي حالة عدم رغبة الطالبة في ممارسة النشاط الرياضي أو الشعور بعدم جدواه.

6- الرياضة النسوية:

التعريف اللغوي:

الرياضة: النشاط البدني، النسوية: المنسوبة إلى المرأة.

التعريف الاصطلاحي:

هي مجموع الأنشطة البدنية والرياضية التي تمارسها المرأة بهدف تحسين صحتها أو المشاركة التنافسية[4].

التعريف الإجرائي:

هي مختلف الأنشطة الرياضية التي تمارسها الطالبات سواء داخل الجامعة أو خارجها.

---

[1] Ryan, R. M. & Deci, E. L ،Intrinsic and Extrinsic Motivations : Classic ress ،2000، الولايات المتحدة الأمريكية، Definitions and New Directions ،Academic P56.

[2] Ryan, R. M. & Deci, E. L ،Intrinsic and Extrinsic Motivations ،Academic Press2000، الولايات المتحدة الأمريكية . P60.

[3] Déci, E. L. & Ryan, R. M ،Intrinsic Motivation and Self-Détermination in Human Béhavioral ،Plenum Press ، الولايات المتحدة الأمريكية، 1985، P16.

[4] Coakley, J ،Sports in Society : Issues and Controverses ،McGraw-Hill ،2009، الولايات المتحدة الأمريكيةP245.

7- كرة القدم النسائية

التعريف اللغوي:

كرة القدم: لعبة جماعية تُلعب بالقدم، النسائية: الخاصة بالنساء.

التعريف الاصطلاحي:

هي رياضة جماعية تمارسها النساء وفق نفس قوانين كرة القدم المعتمدة دوليًا[1].

التعريف الإجرائي:

هي ممارسة الطالبات لكرة القدم ضمن فريق أو بشكل ترفيهي داخل الوسط الجامعي.

8- اللياقة البدنية(Fitness) :

التعريف اللغوي:

اللياقة تعني القدرة والكفاءة البدنية.

التعريف الاصطلاحي:

هي قدرة الفرد على أداء الأنشطة اليومية بكفاءة دون تعب مفرط مع الاحتفاظ بطاقة كافية[2].

التعريف الإجرائي:

هي مستوى القدرة البدنية التي تتمتع بها الطالبة والتي تمكنها من أداء التمارين والأنشطة الرياضية بكفاءة.

[1] FIFA ، Laws of the Game، الاتحاد الدولي لكرة القدم، سويسرا، P5.2021.

[2] Sharkey, B. J ، Fitness and Health، Human Kinetics، الولايات المتحدة الأمريكية، 2013، p4

الجانب النظري

الفصل الأول:

نظرية الدافعية المحددة ذاتيا

تمهيد

1 -الدافعية.

1-1تعريف الدافعية.

1-2 مفهوم الدافعية.

1-3 أهمية الدافعية.

1-4 حالات الدافعية.

2-الدافعية المحددة ذاتيا.

2-1-الحاجات الأساسية.

2-2-أصناف الدوافع المحددة ذاتيا.

2-2-1-الدافع الداخلي.

2-2-2-الدافع الخارجي.

2-2-3- اللادافعية.

خلاصة

تمهيد:

منذ السبعينيات القرن العشرين، اقترح ديسي (1975,1980) ورايان (ديسي ورايان,1985,2000,2002) العديد من الصيغ النظرية والتغيرات النظرية التي جعلت من الممكن وضع تصور لهذه النتيجة وأثارت الكثير من الأدبيات المتعلقة التي تم إنتاجها خلال العقود الثلاثة الماضية.

تعتمد الصيغة الأخيرة (ديسي رايان2002) على حد قول المؤلفين على ما يسمونه النظريات المصغرة: نظرية التقييم المعرفي، نظرية التكامل العضوي، نظرية التوجه السببي وتلبية الاحتياجات الأساسية وكذا قاما بتقديم فرضية للدافعية تحت اسم فرضية الدافعية المحددة ذاتيا.

1-الدافعية:

1-1 - تعريف الدافعية:

يعرفها السيد خير الدين 1983 انها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معين في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختبار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة او الوصول إلى هدف معين.[1]

ويرى الدكتور أنور الشرقاوي 1981 إن هذا التعريف يضمن 3 خصائص أساسية:

- تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي وقد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفسيولوجية.
- التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.
- تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير وهذه الاستثارة هيا التي توجه سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع وتستمر حالة الاستثارة طالما يتم إشباع الدافع.
- وتتميز الدافعية بانها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

كما يعرفها محمد حسين علاوي 1998 بأنها قوة تثير الفرد وتوجه نحو تحقيق هدف معين والدافعية تتضمن الدوافع والحوافز والاتجاهات والميول وهي عبارة تثير الفرد وتوجه نحو تحقيق هدف معين.[2]

وتعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين.[3]

التعريف الإجرائي للدافعية:

الدافعية هي القوة الداخلية التي تدفع الفرد إلى القيام بسلوك معيّن من أجل تحقيق هدف أو إشباع حاجة، وتظهر من خلال درجة النشاط والاهتمام والمثابرة أثناء الأداء.

1-2- مفهوم الدافعية:

إن كلمة الدافعية" تأخذ معاني عديدة ومختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالبا يكون غامضا إذ لا تستطيع تحديده بدقة

تعرف الدافعية بأنها:

- ميزة داخلية للشخصية.
- تأخر خارجي مثل قول أنا بحاجة إلى شيء ما يهزني المباشرة فعالية ما.
- أو نتيجة أو تفسير لسلوك ما.

[1] محمد حسن باهي امبينة ابراهيم شلبي، الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، مصر,1997,ص7-8

[2] محمد حسن علاوي، التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، قاهرة,1988,ص42

[3] اسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة,1995, ص72

فالدافعية ليس لها تقنية محددة في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضات العزيزة. ولقد جمع "Low سنة 1970 لأداء المدارس السيكولوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية تفهم على انها:

- نسيج مركب من الدوافع والقوى المحركة متعددة الأنواع والتي تنشأ في عملية داخلية ونشترط سلوك الإنسان (سلوك انحيازي واجتماعي).
- في حين قال السيد خير الله 1983 بأن الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة.[1]

مفهوم الدافعية إجرائيا: يقصد بالدافعية في هذه الدراسة مستوى الرغبة والاستعداد الذي يبديه الفرد لبذل الجهد والاستمرار في أداء النشاط، ويتم التعرف عليها من خلال الدرجة التي يتحصل عليها في مقياس الدافعية المعتم

1-3- اهمية الدافعية:

موضوع الدافعية Motivation ويعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة الاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي:

يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تبحره على الاتجاه وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية، وموضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تم المربي الرياضي وأكثرها إثارة واهتماما، إذ يهمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟[2].

كما يهم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق؟ كما قد يتساءل المربي الرياضي دائما على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثيرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة والاستمرار في ممارستها أو عن نوعية هذه الحوافز وهم في تلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرق استثمارها تطبيقيا في علمهم التربوي الرياضي وفي ضوء ما تتقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشمل على العوامل والحالات المختلفة الفطرية المكتسبة الداخلية والخارجية المتعلمة وغير المتعلمة والشعورية واللاشعورية وغيرها التي تعمل على بدء وتوجيهه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما .[3]

---

[1] R.S. WEINBERG.D. GOULD.PSYCHOLOGIQUE. SPORT.ETDE. LACTIVITE.PHIISIQUE. CANADA.1997

[2] محمد حسن ابو عبيد، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر,1997,ص142.

[3] محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، مصر,2006,ص211.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة وباعثه وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهدافا معينة والاحتفاظ باستمرارية للسلوك.

1-4- حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل الدافع والحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل والاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

الدافع: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

الحاجة: هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص وأشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفء).

الغريزة: يقصد حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث.[1]

الحافز: يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة والحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفسيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى

الباعث: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف الرياضي إلى تحقيقه.

الميل: يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه الأشياء معينة تثير وجدانه.

الاتجاه: ينظر الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيأة للسلوك وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها أن الاتجاه ميل لاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من الميراث.[2]

2- الدافعية المحددة ذاتيا:

(La théorie de la motivation autodéterminée)نظرية الدافعية المحددة ذاتيا

هي نظرية تشرح الدافعية والاتجاهات الشخصية، وهي تهتم بوصف نمو التوجهات الطبيعية والحاجات النفسية لدى الأفراد. تصف النظرية الأسباب وراء اختيار الناس ودوافعهم لأداء النشاط من دون أي تدخلات خارجية أو مقاطعة لرغبتهم الداخلية نظرية التحديد الذاتي تهتم بوصف سلوك الأفراد من خلال قياس مدى ارتباط أداء السلوك بالتحفيز الداخلي واختيارهم الذاتي لأدائه.

تفترض نظرية التحديد الذاتي أن البشر يميلون بشكل تلقائي إلى العمل ويميلون بشكل طبيعي نحو تطوير الذات وإتقان التحديات التي توفرها البيئة لهم. في هذا، تقترح بديلاً لاستخدام القيد لتحفيز الأفراد على الانخراط في النشاط البدني.

---

[1] محمد حسن عنان مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، مصر,2006,ص211- 212

[2] محمد حسن عنان، مرجع سابق، ص2014

بدأت بوادر هذه النظرية في الثمانينات حيث كانت هناك مقارنات بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي ومن خلال الفهم المتراكم لهذه المقارنات وللدور الذي يلعبه الدافع الداخلي بدأت تتشكل نظرية التحديد الذاتي في التسعينات وتحديداً في 1985م على يد الباحثان إدوارد ديسي وريتشارد راين ومن ثم بدأت تطبيقات هذه النظرية تظهر جليا من عام 2000 م.[1]

ضمن أحد أهم مبادئ هذه النظرية هي النظرة المعاكسة لدور الحافز الخارجي مثل استخدام المال أو الجائزة، أو التخويف بالعقاب أو الطرد من المؤسسة في التحفيز السليم والمستمر، وكذلك في تقديم حياة صحية ونفسية منسجمة مع النفس حيث يتم وصف أعلى مستوى للدافعية الدافعية الداخلية بأنه المعاكس من الدافع الخارجي) والذي يعكس مفهوم أداء العمل من أجل نيل مكسب مادي أو خوفاً من نتائج سلبية

Déci& Ryan) et le film sur le thème du film (2002)تسمح للفرد بالوصول إلى المستوى الأمثل من حيث الخبرة السلوكية، التنمية الشخصية والخبرة في حالات محددة.

2-1-الحاجات الأساسية الثلاثة:

- حرية الاختيار autonomie

تشير الحاجة إلى تحديد الذات إلى كونها تقف وراء سلوك المرء بالنسبة لدني وريان (2002)، يرتبط الاستقلالية ارتباطاً مباشرا بالعمل إما خارج نطاق الاهتمام بالنشاط أو بسبب القيم التي يلتزم بها الفرد عندما يكونون مستقلين، يرون الأفراد سلوكهم كتعبير عن الذات، حتى عندما تتأثر الإجراءات بمصادر خارجية.

ويقصد بها أن يكون الفرد هو المسؤول عن قرارات أو أداء العمل بما يتوافق مع ذاته وهذا لا يعني بالضرورة أن يكون الفرد مستقلاً عن الآخرين كليا.

- الكفاءة compétence

تشير الحاجة إلى الكفاءة إلى الشعور الذي يشعر به الفرد عندما يتفاعل بفاعلية مع بيئته وعندما تتاح له الفرصة لاستخدام قدراته ويقصد بها الاعتقاد بقدرة الفرد على القيام بعمل النشاط المرغوب به على النحو المطلوب وأنه فعالا في أداءها.

- الشعور بالارتباط Relatedness

ترتبط الحاجة إلى علاقة اجتماعية بالارتباط بالآخرين، والاهتمام بالآخرين، والشعور بالانتماء إلى الأفراد والمجتمعات على حد سواء يتم فصل الحاجة إلى الشعور بالارتباط بالآخرين من الحصول على فوائد معينة (على سبيل المثال جنسيا أو الحصول على حالات مختلفة تصبح عضوا في مجموعة، لتصبح زوجة، على سبيل المثال مشاركة مع الأعضاء الآخرين الشعور بالوحدة، ويقصد بها الشعور بالتواصل والدعم والارتباط بالأشخاص المحيطين بالفرد.

[1] Deci, E. L. et Ryan. R. M. The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. Journal of Research in Personality, 1985, P 109-134

2-2- أصناف الدافعية المحددة ذاتيا:

2-2-1- الدافع داخلي (motivation intrinsèque) :

هي أكثر الدوافع التي تحدد ذاتيا والتي يمكن للفرد الوصول إليها في هذه الحالة، يشارك الفرد في نشاط وهذا (Vallerand and Halliwell 1983. Déci)1971لأسباب المتعة والرضا التي سيشعر بها الالتزام تطوعي بشكل عام ويمكن تفسيره من خلال المصلحة الشخصية التي يمثلها النشاط للفرد (Vallerand ، Briere and Pelletier 1989 Blaisعلى سبيل المثال، في سياق المدرسة، يقال إن الطالب لديه دوافع داخلية عند إجراء دروس إضافية خلال جلسة لأنه يحب التعلم.[1]

هناك ثلاثة أنواع من الدوافع الذاتية الداخلية وفقا لـ Vallerand 1987وBlais

- **Motivation Intrinsèque à la connaissance (MIC) الدافع داخلي إلى المعرفة**

هذه الحالة، يقوم الفرد بنشاط من أجل المتعة والرضا الذي سيشعر به عندما يتعلم شيئًا جديدا، وبالتالي فإن الطالب لديه دافع داخلي في المعرفة عندما يسجل نفسه في تكوين ما لأسباب المتعة والرضا عندما يتعلم أشياء جديدة.

- **Motivation Intrinsèque à l'accomplissement (MIA)الدافع داخلي إلى الإنجاز**

في هذه الحالة، يقوم الفرد بنشاط من أجل المتعة والرضا الذي سيشعر به عندما يدرك نجاحا يتعلق باختصاصاته يتفاعل عادة مع الآخرين ليشعر بالكفاءة هذا الإحساس بالنجاح يجعله أكثر احتمالا للقيام بمحاولات جديدة لإنجاز أو خلق شيء يجعله أكثر كفاءة.

- **Motivation Intrinsèque a la stimulation (MIS) الدافع الداخلي الى التنبيه**

في هذه الحالة، يؤدي الفرد نشاطاً ليشعر بأحاسيس خاصة مثل المتعة الحسية والإثارة أو التسلية، وما إلى ذلك. لتوضيح هذا النوع من التحفيز، يمكننا إعطاء مثال للطالب الذي يتعهد بإكمال قراءة رواية للإثارة التي أثارها فيه بعض الأجزاء المثيرة للاهتمام.

2-2-2- الدافع الخارجي (ME) Motivation extrinsèque :

يتم تعريف الدافع الخارجي على أنه مجموعة العوامل الخارجية التي يمكن أن تحفز الفرد على القيام بشيء ما أو الانخراط في نشاط معين، حتى لو لم يكن له أي متعة، وفقا لديسي وريان (1985)، يشير الدافع الخارجي إلى الانخراط في نشاط الغرض غير متأصل في النشاط، إما لإزالة شيء لطيف، أو لتجنب شيء غير سار بمجرد انتهاء النشاط. تنقسم الدافع الخارجي إلى أربعة أنواع من الدوافع اعتمادًا على درجة استيعاب الأسباب أو الأسباب التي

[1] - Vallerand, R. J. Halliwell, W. R. Formulations théoriques contemporaines en motivation intrinsèque. Revue et critique. Psychologie canadienne, 24, 243-256. 1983

تحفز الفرد على الانخراط في نشاط ما Vallerand - 1989 يحتفظ فقط بثلاثة أشكال مصنفة من أعلى درجة إلى أدنى درجة من تقرير المصير وهي:[1]

- **Motivation extrinsèque identifier (MEID) الدافع الخارجي المعرفة**

في هذه الحالة، لا يعتمد سلوك الفرد فقط على الفائدة التي يتمتع بها في نشاط معين فقط، ولكن أيضا الغرض المتوقع من هذا الأخير. ونتيجة لذلك، يدرس بعد ذلك ما إذا كان النشاط مجزيا ويختار بحرية المشاركة فيه لتحقيق أهدافه الشخصية. مثال على هذا النوع من التحفيز هو أن الطالب يدرك أهمية إتقان خوارزميات فيما يتعلق بهدفه المهني ليصبح مبرمجا في وقت لاحق، وبالتالي يقرر بحرية العمل بجد .

- **Motivation extrinsèque introjectée (MEIN)الدافع الخارجي للضبط الخارجي**

في هذه الحالة، يبدأ الفرد في استيعاب مصادر الضوابط الخارجية لسلوكه. تتم إجراءاته من خلال الضغوط الداخلية مثل الشعور بالذنب على سبيل المثال، الطالب الذي يختار مهنة تتعلق بعلوم الكمبيوتر لأنه، وفقا الحاشية، علم الكمبيوتر هو مجال أكثر إثارة للاهتمام وأكثر ابتكارا، وهذا على الرغم من حقيقة أنه يفضل مهنة تتعلق بمجال العلوم الاجتماعية والإنسانية.

- **Motivation extrinsèque de régulation (MERE)الدافع الخارجي للتعديل**

في هذه الحالة، يقوم الفرد بنشاط تحت تأثير ضغوط خارجية مثل الخوف من العقاب، والبحث عن المكافأة، والإشراف على المشرف أحد الأمثلة التي توضح هذا النوع من التحفيز هو أن الطالب يقوم بالواجب المنزلي فقط لأنه يخاف من رد فعل معلمه.

3-2-2- اللادافعية (AMOT) L'Amotivation :

هذا هو في الواقع مستوى الصفر من الدوافع ويقال إن الفرد غير مدفع إذا كان غير قادر على إدراك العلاقة بين سلوكه والنتائج التي حصل عليها بشكل عام، يؤدي عدم الحافز هذا الفرد إلى تبني سلوك بشكل تلقائي دون إدراك الأسباب التي تحته على القيام بذلك لأنه لا يجد أي اهتمام صالح مثال على ذلك هو حالة الطالب الذي ينخرط في دورة جامعية معينة دون أن يتمكن من تحديد الأسباب التي تدفعه إلى اتخاذ هذا الخيار، طالما أنه لا يرى فوائد ملموسة على المدى الطويل المدى.[2]

[1] Vallerand, R. J. et Blais, M. R., Vers une conceptualisation tripartite de la motivation intrinsèque: la motivation intrinsèque a la connaissance, à l'accomplissement et aux sensations (Manuscrit inédit, Laboratoire de psychologie sociale, université du Québec à Montréal). 1987

[2] V allerand, R. J., Blais, M. R., Briere, N. M. et Pelletier, L., G., Construction et validation de echelle de motivation en éducation (EME) Revue canadienne des sciences du comportment (Canadian Journal of Behavioral Science), 21, (1989), p323-349.

خلاصة :

من خلال ما سبق نستخلص أن الدافعية تُعد من الركائز الأساسية التي توجه سلوك الفرد وتدفعه نحو تحقيق أهدافه، سواء في المجال التعليمي أو الرياضي. فهي تمثل القوة التي تحفّز الفرد على البدء في النشاط والاستمرار فيه، كما تؤثر بشكل مباشر على مستوى الأداء والإنجاز.

كما أن الدافعية لا تكون على وتيرة واحدة، بل تتنوع حسب مصادرها وظروفها، حيث قد تنبع من داخل الفرد أو تتأثر بعوامل خارجية. وفي هذا الإطار، يبرز مفهوم الدافعية المحددة ذاتيًا الذي يوضح دور الفرد في توجيه سلوكه بناءً على حاجاته الأساسية، مثل الشعور بالكفاءة والاستقلالية والانتماء، مما يعزز من استمراريته وفعاليته.

وعليه، فإن الإلمام بمختلف أشكال الدافعية وفهم طبيعتها يُعد أمرًا ضروريًا لتحسين الأداء وتنمية القدرات، خاصة لدى الأفراد الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية، لما لها من دور كبير في تحقيق التوازن والنجا

الرياضة النسوية

تمهيد .

1/ ممارسة المرأة للرياضة .

1-1- عودة تاريخية حول المرأة و ممارستها للرياضة .

1-2- الممارسة الرياضية عند المرأة في الجزائر .

1-3-أهم الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية من طرف المرأة

2/ كرة القدم النسائية .

2-1- كرة القدم النسائية .

2-2- تاريخ كرة القدم النسائية .

2-3- المرأة العربية و كرة القدم .

3/ اللياقة البدنية

3-1- اللياقة مفهومها و عناصرها.

3-2- دوافع المرأة لممارسة النشاط.

3-3- إنشاء برنامج رياضي متكامل للياقة المرأة .

3-4- أفضل التمرينات الرياضية التي تمكن للمرأة ممارستها .

خلاصة.

تمهيد:

شهدت الممارسة الرياضية عند المرأة إحداثا تباينت فيها الرؤى بين مؤيد ومعارض لها لاعتبارات كانت سائدة حول المرأة بشكل عام، فهناك من كان يبرز إضرار وأخطار الممارسة الرياضية على المرأة، أكثرها وهمي مبني حول الحالات الشاذة فشكلت لها عائق. وهناك من بين بشكل علمي الدور الاستثنائي للممارسة الرياضية الذي تلعبه في حياة المرأة مبرزا الآثار الإيجابية والفوائد التي تعود على الصحة العامة للمرأة بشكل خاص والمجتمع من حولها بشكل عام.

وفي الآونة الأخيرة تحضا الممارسة الرياضية من طرف المرأة توسعا ملحوظ بأشكال مختلفة، لأسباب متعددة ومن فئات اجتماعية متنوعة ومراحل عمرية مختلفة.

1- ممارسة المرأة للرياضة :

1-1-تاريخ المرأة وممارستها للرياضة :

1000ق م : فازت اتلنت على بلوس في المصارعة في ألعاب هيران للنساء في (اليونان فقط).[1]

440 ق م : المرأة فيروس كليبية [2]* دخلت متنكرة بزي رجل قاعة المنافسة للملاكمة، لمشاهدة ابنها وأكتشف أمرها حين صرخت لفوزه تمت مسامحتها كونها بنت زوجة وأم بطل. وقرر تنظيم أول مهرجان للألعاب الأولمبية الخاصة بالنساء سمى بمهرجان "هيرتا[3]

396 ق م : الأميرة كينبسك فازت في سباق العربات، وأصبحت أول بطلة أولمبية امرأة .

1805م : البطولة العالمية النسوية في رياضة الغولف .

1887م : البطولة النسوية للتنس .

1900م : قبول المرأة في مسابقات الألعاب الأولمبية الحضارية لكن في منافسات الغولف والتنس فقط وأصبحت " كوبر شار لوت من بريطانيا بطلت الألعاب الأولمبية الحديثة للتنس.[4]

1921م: تكوين أول فيدرالية رياضية عالمية للنساء في باريس.

1922 م : أول ألعاب أولمبية نسويه في باريس.

1936 م : إلغاء الألعاب الأولمبية النسوية لترك المكان البرنامج أولمبي نسوي متكون من 9 مسابقات .

1947م : أول ملتقى وطني حول المرأة والرياضة .

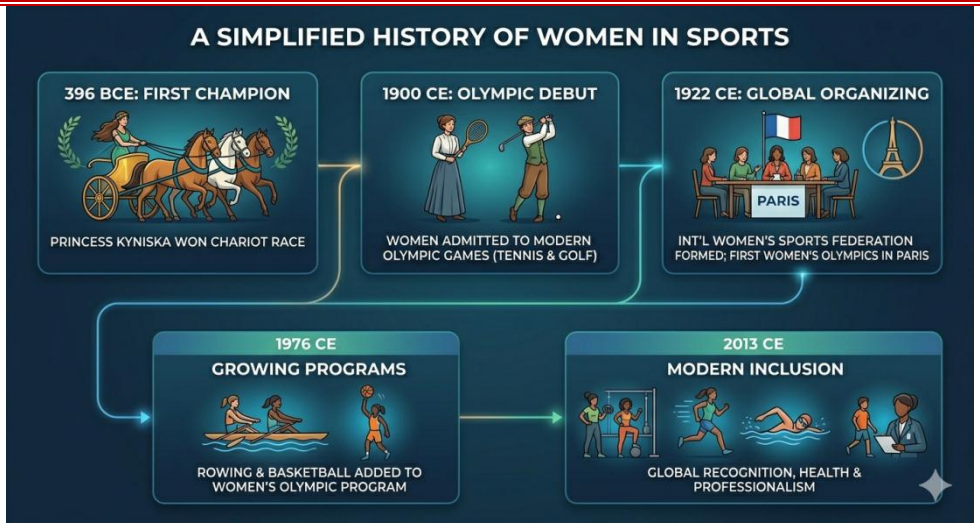
1976م : إضافة كل من مسابقة التجديف وكرة السلة إلى برنامج الأولمبياد للنساء .

1994م : أول محاضرة عالمية حول المرأة و الرياضة في بريفلون.

1996 م: الألعاب الأولمبية 16 في اتلنتا، شملت 271 مسابقة، 9 مفتوحة للمرأة ، 11 مفتوحة للرجال والنساء 10629 لاعب بينهم 3626 امرأة.[5]

2013م : أصبحت المرأة تمارس المرأة الرياضة داخل المسابقات وخارجها للتنافس الترويح أو الأسباب صحية وهذا بفضل الكفاح الطويل في برهنة قدرتها على الإنجاز وتطوير البحوث الدالة على حاجتها للرياضة وفوائدها على الصحة. وهذا ما فتح المجال لقبول ثقافة ممارسة المرأة للرياضة داخل المجتمع

[1] Stéphane juillerat. La femme à la poursuite de l'homme. Bignon, Paris 2007. P 35.
[2]Carol A. Ogesby. Le sport et la femme du mythe a la réalité, Ed Vigot, Paris : 1982. P 16, 19.
[3] M.Berd., Woman as a Force in History, the Macmillan Co, New York: 2001. P 27.
[4] R. Vivian Acosta - Linda Jean Carpenter. Women in Intercollegiate Sport (A Longitudinal Study - Twenty-Seven Year Update), by box book, New York: 2004, P5.
[5]Stéphane juillerat. La femme à la poursuite de l'homme, Idem, 2007., P 36



الشكل(01) توضح تاريخ ممارسة المرأة للرياضة

من خلال إدراج مختلف المدارس للحصص خاصة بالنشاط البدني مثل الجمباز الرقص ركوب الخيل المشي الركض والألعاب الجماعية المختلفة وأصبحت الممارسة الرياضية وحدة أساسية في البرامج الدراسية. وامتد حق المرأة ليشمل الاحتراف وأصبح هناك مرافق رياضية خاصة بالمرأة واحتياجاتها.[1]

1-2- الممارسة الرياضية عند المرأة في الجزائر:

كانت الممارسة الرياضية عند المرأة الجزائرية خلال الاستعمار جد محدودة وشبه منعدمة، حيث كانت الفئة القليلة من من تمارسن الرياضة داخل المدارس الفرنسية والبعض الآخر اقتصر مفهوم الرياضة لديهن في التدريبات القتالية والتحضيرية للجهاد ومقاومة الاستعمار.

أما بعد الاستعمار فظلت النسبة قليلة وبدأت تصاعدا بطيئا في الفترات الأولى وذلك بسبب العديد من المعوقات السائدة في المجتمع الجزائر لكن شهدت ماخرا نسبة ارتفاع جد هام لنساء الممارسات على مستوى مختلف القطاعات التنافسية الصحية أو الترفيهية. [2]

شهدت الحقبة السابقة تألق بارز للجنس الناعم الجزائري من خلال نتائج بارزة على المحافل العالمية، فكانت العداءة حسيبة بالمرقة أول اسم يثير اهتمام المتتبعين الرياضيين بعدما صعدت بالجزائر إلى منصة التتويج. بحصولها على ميدالية ذهبية في سباق 1500م الأولمبياد برشلونة عام 1992، لتكون أول امرأة عربية تنال ميدالية ذهبية في أولمبياد ومهدت بإنجازها ذلك الطريق واسعا للبقية، فسارت سليمة سواكري" و "نورية بنيدة مراح" على نفس المسار فاعتلت الأخيرة منصة التتويج في أولمبياد سيدني 2000 وبعد ثماني أعوام قدمت المصارعة صوريا حداد ميدالية أولمبية للجزائر خلال أولمبياد بكين. [3]

1-3- اهم الاسباب المؤدية للممارسة الرياضية من طرف المرأة :

- الممارسة الرياضية لتجنب الأمراض والتحكم في وزن الجسم: تشير العديد من الدراسات

[1] .معين اسمر. http://www.ckfu.org/vh/ads.php?id=135.النشر (11/01/2013م) الاطلاع (2013).

[2] امال الصيري. كفاح المرأة الجزائرية. دار المعرفة الجزائر.2008م. ص81.

[3] مليكة بوعزيز .... المرأة الجزائرية وحركة الإصلاح النسوية العربية.. دار الهدى الجزائر: 2000.. ص 23

الصحية إلى ارتفاع معدل أمراض نقص الحركة الى مستويات كبيرة جعلت من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة المقلقة وغير الصحية ساهمت عدة عوامل في انتشارها وخاصة في الآونة الأخيرة عند جميع شرائح المجتمع وعند النساء بنسب أكبر، حيث تتردد المرأة على المطاعم وتعتمد الأكل السريع وتستعين بالتكنولوجية في ابسط أعمالها اليومية مما أدى إلى تدني مستوى مجهودها الحركي ونشاطها البدني وكذا الإصابة بالسمنة والتي هي سبب أكثر من 48 مرض على مقدمتها داء السكري القلب والعظام والعديد من الأمراض النفسية[1]

- من اجل الترفيه والتمتع بوقت الفراغ: تلجئ العديد من النساء إلى الرياضة لملئ أوقات فراغ والتخلص من الروتين والملل، وكذا الحصول على أوقات سعيدة ومرحة من خلال ممارسة الرياضة[2].
- تخلص من الضغوط النفسية وتكوين صداقات: كون الممارسة الرياضية أحد أنجع الوسائل لتخلص من الضغط والتوتر، فهذا يجعل الكثير من النساء يتوجهن نحو نوع من أنواع النشاطات. سواء بعد توجيه من أي مختص أو بتوجه ذاتي. وهذا لما تتعرض له المرأة من ضغوطات داخلية وخارجية في العمل البيت ومن المجتمع. وبالإضافة إلى تعديل مزاجهن وتحسينه تبحث العديد من النساء وبالأخص الماكثات في البيت عن تكوين علاقات وصدقات والاحتكاك بالمجتمع فبالنسبة للكثيرات هي فرصة تسمح لهن بتقاسم نشاط مشترك، الدردشة وتبادل خبرات حياتهم ![3] .
- من اجل الدفاع عن النفس: تفشي ظواهر العنف ضد المرأة داخل كل المجتمعات في البيت وخارجه خاصة دفعت بالمرأة لتعلم طرق الدفاع الذاتي وذلك بتعلم مهارات أحد الأنشطة القتالية، مرورا بتطوير قدراتها البدنية ومن ثم تعلم الحركات القتالية. كما انه برزت مؤخرا نوادي خاصة بتعليم المهارات الدفاعية للنساء. يتعلمن فيها كيفية الرد على سارقي المحافظ والمغتصبين، وتضعهم في أكثر المواقف التي قد يتعرضن لها في مجتمعاتهن وتسمح لهم باكتساب الثقة والشجاعة[4].
- من اجل زيادة النشاط والكفاءة في العمل والحياة اليومية: إن قلة النشاط في الحياة اليومية يؤدي إلى تدهور الياقة البدنية وفقدانها وتصبح النشطات العادية جدا تحديا لنساء قليلات الحركة كالمشي ولو لمسافات قصيرة. مما ينبههن بضرورة استرجاع لياقتهن حتى يتمكن من العودة الى خدمت أسرهم ومشاركتهم للأوقات الترفيه والحالات الطارئة[5]

2-كرة القدم النسائية :

2-1-كرة القدم النسائية :

فتاتي.. سيداتي.. هل تعلمين أن من أهم سمات لعبة كرة القدم هي بساطتها.. فباستثناء التسلل تعتبر من أسهل اللعبات التي يمكن أن تمارسها الفتيات والسيدات على الإطلاق، يتكون فريق كرة القدم من 11 لاعبة في

[1] محمد مصطفى عمار.. أهمية الرياضة والاندية الرياضية للنساء. دار النور المملكة العربية السعودية: 2012م – ص 12

[2] صابر عبد الفتاح.. الممارسة الراضية للمرأة... نفس المرجع، 2004.. ص 48

[3] فاروق عبد الوهاب.. الرياضة صحة ولياقة بدنية.. مرجع سابق، 1995... من 75

[4] Meriem Zoral. Auto Défense Ed : de Bouchout, Bruxelles : 2011. P6

[5] محمد مصطفى عمار.. اهمية الرياضة والاندية الرياضية لنساء.. مرجع سابق، 2012م. ص 14

المباريات الرسمية.. ويمكن أن يتكون أيضا من 4 أو 5 أو 6 لاعبات هذا إذا ما كانت المباراة غير رسمية أو ودية أو ما شابه ذلك، ويتبارى فريقان باللعب أمام بعضهما وذلك بأن يحاول الاستحواذ على الكرة و إذا ما نجح أفراده في ذلك فإنهم يعملون متعاونين على التقدم بها إلى مرمى الفريق المنافس، وذلك باستخدام كافة أجزاء الجسم باستثناء الذراعين محاولين إدخال الكرة فيه، ويسمح فقط الحارس مرمى كل فريق باستخدام يديه داخل منطقة محددة تسمى منطقة الجزاء تقع أمام المرميين، ويفوز الفريق لذي يحرز أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس، وإذا ما تعادل الفريقان في عدد الأهداف تكون النتيجة هي التعادل، تتكون مباراة كرة قدم للسيدات من شوطين مدة كل منهما في المباريات الرسمية 45 دقيقة ومسموح لكل فريق وقت مستقطع واحد في كل شوط من شوطي المباراة زمنه دقيقتان ويلاحظ أن هذا الزمن غير محتسب من زمن الشوط 45 د أي أنه يضاف إليه، لذا فالمجموع الكلي لزمن الشوط الواحد في مباراة كرة القدم النسائية يزيد عن زمن مباراة الرجال هذا إذا ما وضعنا إضافة الوقت الضائع على زمن الشوط و زمني الوقت المستقطع، ويلاحظ أيضا أن الفريق يمكنه الاستغناء عن الوقت المستقطع. إذا ما أراد مدربه ذلك ولا يمكن أخذ وقتين مستقطعين للفريق الواحد في الشوط الواحد ... أن هذه التعديلات الخاصة بكرة القدم النسائية طبقت في نهائيات كأس العالم لكرة القدم النسائية والتي أقيمت بالسويد عام 1995 د / مفتي ابراهيم حمادى، (1996) يساعد الحكم أيا كان سيدة أم رجل مساعدتان أو مساعدان يسميان مراقبنا الخطوط، إن ذلك ينفذ خلال المباريات الرسمية.. أما في حالة المباريات الغير رسمية أو المباريات المصغرة والودية فإنه يمكن الاستعاضة عن ذلك بتكليف أحد اللاعبات ممن يتمتعن بدراية كافية بقانون اللعبة بالقيام بمهمة الحكم. عادة ما تكون أبعاد ملعب كرة القدم 110 في 70 ياردة في المباريات الرسمية إلا أن كرة القدم النسائية يمكن أن تمارس في أي مساحة مستطيلة الشكل تتناسب مع عدد اللاعبات بهدف التدرب عليها أو الترويح، ولكن يراعى أن يتناسب الطول مع العرض. وفي منتصف نهاية الملعب الضلع الصغير في المستطيل يوضع المرميان بالأرض حيث يكون اتساع كل منهما 7 باردات وبارتفاع قدم هذا في المباريات الرسمية، أما في حالة الممارسة بهدف التدريب أو الترويح فإن عرض وارتفاع المرمى يقل ليتناسب مع قدرات الفتيات أو السيدات الممارسات، كما يمكن الاستعاضة عن المرمى بوضع مخروطين أو قاعدتين من البلاستيك لتحديد عرض المرميين. إن وزن وحجم الكرة يقلان عادة ليلائم قدرات الفتيات والسيدات المبتدئات في المباريات الرسمية ولكن في حالة المباريات الرسمية الدولية تستخدم الكرات ذات الاحجام والأوزان القانونية. وبطبيعة الحال تحاول كل مدربة أو مدرب أن تشكل أو يشكل الفريق من اللاعبات اللاتي يكن أفضل من غيرهن في مستوى الأداء، ولكن يجب مراعاة أن تشكيل أي فريق يجب أن يتكون من حارسة للمرمى و المدافعات و اللاعبات الوسط والمهاجمات ، وتسمى مراكز اللعب كما سبق أن ذكرنا، ويراعى أيضا أن تحرك هؤلاء اللاعبات مسؤولياتهن في المباريات مختلفة طبقا لمراكز هن مع ملاحظة أن كرة القدم تتطلب أن تتحرك اللاعبات بحيث تتداخل واجباتهن بما يضمن تفاعل الفريق وتعاونه بحيث يكمل أداء كل لاعبة أداء باقي الزميلات من أجل تحقيق غايتهن من اللعب وهي الفوز ومن هنا تتضح أهم خاصية لنجاح أي فريق يلعب كرة القدم وهي خاصية (اللعب الجماعي) و التي لا غنى

عنها حتى و لو احتوى الفريق أفضل اللاعبات . ومن الضروري أن تتقن اللاعبات عددا كبيرا من مهارات اللعبة والتي سبق شرحها حتى يستطعن التفاعل مع مجريات اللعب بأفضل صورة ممكنة للأداء[1].

2-2 - تاريخ كرة القدم النسائية :

أول مباراة نسائية مسجلة كانت في انكلترا عام 1895م وقد لاقت اعتراض من الاتحاد الانكليزي و ذلك لاعتبارها لعبة رجولية ، النساء لم تيأس بل بالرغم من الرفض و الاعتراض استمرت بممارسة هذه الرياضة حتى الحرب العالمية الأولى حيث بدأن السيدات بإقامة مباريات ودية تبرعية من اجل دعم الحرب وأشهر مباراة بذلك الوقت كانت تجمع عاملات بعض المصانع الداعمة و العين ضد فريق من باريس و فرن الانكليزيات بنتيجة 22-0 و شهدت تلك المباراة حضوراً جماهيراً كبيراً بلغ 53 ألف متفرج عندما رأى الرجال المرأة مقبلة بهذه الشجاعة باتجاه كرة القدم عندها أعلن الاتحاد الانكليزي برفضه ان تلعب مباريات كرة القدم النسائية على ملاعبه و وصف اللعبة إنها (مقززة)بالنسبة للسيدات ولكن السيدات لم يستسلموا و استمروا بممارسة كرة القدم على ارض ملاعب (الرغبي) ولابد من ذكر أول اتحاد نسائي لتلك اللعبة وهو التحاد الانكليزيات عام 1969 بالرغم من الاعتراضات و المنع الذي تعرضت له النساء بذلك الوقت واستطاعت سيدات ايطاليا بالسبعينات من تطبيق احتراف جزئي بينما سيدات الولايات المتحدة الأميركية طبقته بالكامل. أول بطولة رسمية كانت عام 1984 كأس أوربا و فازت به سيدات السويد و في 1987 فاز به سيدات النرويج و بعدها سيدات ألمانيا سيطروا على اللعبة و وفازوا بست ألقاب من أصل 89, 91,95,97, 2001, 2005, 2009 سبعة أول كاس عالم للسيدات كان 1991 وأقيم بالصين شارك به 16 فريق و فازت به سيدات امريكا و استمر كأس العالم كل أربع سنوات ليقام بالسويد عام 1995 و تفوز به النرويج بمباراة نهائية جمعتهن مع ألمانيا بنتيجة 2-0 عام 1997 فازت باللقب سيدات الصين بعد فوزها على سيدات الولايات المتحدة الأميركية بمباراة شهدت طابع حماسي و إقبال جماهيري انتهت بضربات الجزاء لصالح الصين 5-4 و عام 2001 جرى كأس العالم للسيدات بالولايات المتحدة أيضا وفازت سيدات ألمانيا بالهدف الذهبي 2-1 على الترويج و عام 2007 قامت بالصين و فازت بها سيدات ألمانيا بعد الفوز على سيدات البرازيل 2-0.

2-3 -المرأة العربية وكرة القدم:

أقيمت أول بطولة عربية لكرة القدم النسائية بمصر بين 19-29 نيسان 2006 في مصر بمشاركة فرق عربية منها المغرب وسوريا ولبنان وفلسطين والجزائر وتونس ومصر وفازت بها الجزائر[2]

3- اللياقة البدنية:

3-1- ماهية اللياقة وعناصرها:

ربما تقف حائرا وتسأل نفسك عن مفهوم اللياقة الصحيح، وعلى الرغم من وجود مفاهيم عدة تختلف باختلاف الأشخاص حيث يعنى بها البعض الخصر النحيف ونجدها عند البعض الآخر الوزن الملائم وآخرين تعنى بالنسبة

[1] د. مفتي ابراهيم حماد، تمرينات الاحماء والمهارات في برامج التدريب كرة القدم، مصر، مدينة النصر، (1998) ص18.

[2] د. مفتي إبراهيم حمادة، مرجع سابق,1996,ص30.

لهم الشعور العام بالعافية والصحة لكن الشيء الأهم للحصول على تعريف ملائم لهذه الكلمة هو النظر إلى مفهومها بشكل أعم وأشمل، فاللياقة ليست مجرد الحديث عن القوة أو الاحتمال أو نسبة الدهون ولكنها تجمع بين ذلك كله فمن الممكن أن تكون قويا وليس لديك قوة احتمال، أو لديك قوة احتمال وليس لديك مرونة.

ونستخلص من ذلك كله انه لا يمكننا تقديم تعريف عام وشامل المفهوم اللياقة بعيدا عن مكوناتها وعناصرها الخمسة التالي ذكرها – وتحقيق التوازن بين هذه المكونات تساوى لياقة صحية وسليمة الجسم الإنسان، وعليك بدراسة كل عنصر على حدة وان تضع يدك على مواطن القوة والضعف ومعالجة نقاط ضعفك لأن ذلك يؤثر على صحتك بوجه عام[1].

عناصر اللياقة الأساسية:

- قوة التحمل في وجود الطاقة التي تعتمد على الأكسجين.
- القوة العضلية.
- قوة التحمل العضلي.
- المرونة.
- التكوين الجسماني.

قوة التحمل:

يقصد بها قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية لفترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأكسجين. ويستخدم الأكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات حيث تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ الجسم الممارسة أي نشاط بشكل أفضل.

القوة العضلية:

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأكسجين. وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات. وبعيدا عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضا للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في وزنك على المدى الطويل حيث يمكن الأنسجة المحيطة بالعضلات من حرق سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء فترات الراحة.

نصائح تهمك:

[1] الهواري صباح عمر، اللياقة البدنية ورياضة الرادار أمجد للنشر والتوزيع. عمان. 2018.صç

للحصول على أفضل النتائج لابد من وضع جدول منظم مع التركيز على الأنشطة التي تعمل على تشغيل مجموعة عضلية محددة، ممارسة التمرينات ببطء وتركيز وبطريقة فيها مقاومة للجاذبية حيث أن الطاقة الموجهة تؤدى إلى أفضل النتائج وتساعد على عدم التعرض للأذى والضرر. وبالنسبة للأنشطة التي لا تعتمد على الأكسجين (أي التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية)

فهي تساعد على إفراز الحمض اللبني في أنسجة العضلات وهذا الحمض يسبب الإحساس بالألم، ولكن إذا قمت بسط عضلاتك وتهيئتها قبل وبعد التمارين سيحول دون حدوث ذلك. ممارسة تمارين الضغط تزيد من قوة عضلاتك مع الوضع في الاعتبار أن الاعتدال في ممارسة أي شيء هو المفتاح لتجنب أي ضرر ويحقق الفائدة المرجوة ونجد أن تمرينات التحمية شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط ولا بد من تناول قسط من الراحة لمدة يوم أو يومين لكي تستعيد العضلات وضعها الطبيعي.

المرونة:

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة. ونعنى بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى أدائك.

إرشادات ممارسة تمرينات التحمية شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط رياضي فهي تكسبك الرشاقة حتى لا تكون عرضة للإصابة بالمزق أو الشد العضلي، أما بسطها بعد ممارسة النشاط الرياضي يرخى العضلات المجهدة ويمنع حدوث الشد العضلي. مع مراعاة الإحساس بهذه التمارين على أنها مجهود يبذل فقط بحيث لا تسبب أية آلام تضر بجسم الإنسان ابسط عضلات مناطق معينة في جسمك في اليوم الواحد ويكون ذلك بصفة منتظمة عدة مرات على الأقل في الأسبوع الواحد.

التكوين الجسماني:

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالبا ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل إحداهما محل الآخر. ولا تعنى الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعنى ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر. ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة قياس طيات الجلد التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهن تحت الجلد – وهي طريقة أقل دقة من غيرها – إلا أنها تعطى نتائج جيدة.

ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين 12% إلى 18 % تقريبا، وفى النساء تكون أعلى قليلا حيث تتراوح ما بين 14% إلى 20%، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فتمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه.

لياقة أفضل هناك بعض النصائح التي ينبغي عليك اتباعها وأخرى تتجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح مع الالتزام بعناصر اللياقة الخمس الأساسية:

– الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي: صحيح، عند البدء في أي نشاط رياضي بعد فترة راحة طويلة لابد من الاعتدال عند بداية ممارسته لأن المجهود الزائد عن الحد يعرضك للضرر

– الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي خطأ، فمن الخطأ ممارسة أي نشاط بشكل مكثف أو زائد عن الون فحسدك يحتاج إلى الراحة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من النشاط الذي تمارسه وبأقل ضرر ممكن، فعندما تعرض عضلات جسمك لإجهاد شديد لابد أن تنال قسطا من الراحة على الأقل لمدة 24 ساعة. وينبغي التنويع بين الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بسيطاً أو كبيراً مثل التنويع بين تمرينات الوزن والعجلة الهوائية

– تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية صحيح، لأنها تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر كما أن تهدئة العضلات بعد أي نشاط رياضي شيئا ضروريا لأنها ترخى العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب وتساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي وعلى المدى الطويل.

بسط العضلات:

صحيح المرونة هي إحدى العوامل المهمة في اللياقة، وبسط العضلات قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي سيسفر عن أداء أفضل وجسم أصح وضرر أقل ولياقة أفضل بشكل عام

– التغاضي عن الأمر: خطأ، عليك الإنصات جيدا إلى ما يرسله جسمك من إشارات فإذا شعرت بألم عليك بالتوقف على الفور فإن ألم العضلات والمفاصل يعنى الكثير والتغاضي عن الآلام البسيطة يؤدى إلى آلام أكبر فيما بعد، وإذا استمر الألم لفترة طويلة عليك باستشارة الطبيب

– استشارة مدرب محترف: صحيح، إذا كنت تمارس الرياضة في ناد رياضي أو إحدى الصالات الرياضية ستتاح لك الفرصة لاستشارة مدرب متخصص فسيرسم لك خطة تلائم أهدافك. كما أنه يوجهك في استخدام الأدوات الرياضية، ويصحح لك ما كنت تمارسه من عادات رياضية خاطئة.

الملل:

خطأ، عليك بالتنويع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم أيضا وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.

الشريك الرياضي:

صحيح، إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيشجعك على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك.

فقد التركيز:

خطأ، الانشغال بما يدور حولك أو التفكير في أية أمور أخرى غير ما تمارسه من نشاط سيعرضك للأذى والضرر فعليك التركيز فيما تفعله للحصول على نتيجة أفضل.

ولكن إذا فقدت تركيزك فعليك الإقلال فيما تمارسه على الفور.

مراقبة النظام الغذائي:

صحيح، إن النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة، وما اوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على ج خطة اللياقة التي رسمتها لنفسك والتي تساعد على بناء عضلاتك وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في جسمك، كما يساهم ما يمارسه الإنسان من نشاط يومي أو نشاط رياضي في حرق الكثير من السعرات الحرارية إلى جانب الاعتدال.

نقص السوائل من الجسم:

خطأ، يحتاج الجسم إلى الماء كل عشرين دقيقة عند ممارسة أي نشاط رياضي لكي يعوض الفاقد تناول سوائل على الفور عند إحساسك بالعطش حتى لا تتعرض للجفاف وخاصة إذا كنت تمارس أي نشاط ما لأكثر من ساعة.
– الاستمتاع بما تمارسه: صحيح، اختر نشاطا تستمتع به لأنه سيلزمك بما سترسمه لنفسك من خطط، وهذا في نفس الوقت لا يكون مبرر لأي شخص بعدم ممارسة أي نشاط إذا لم يحقق له المتعة[1].

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها وتنميتها:

معنى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية[2].

وتعرف إجرائياً:

هي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية)، والتركيب الجسمي، وقوة العضلات الهيكلية، وتحملها ومرونتها (اللياقة العضلية الهيكلية.)

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

1– اللياقة القلبية التنفسية.

2– اللياقة العضلية الهيكلية.

3– التركيب الجسمي.

أولا / اللياقة القلبية التنفسية:

تعرف على أنها " قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي (بواسطة الجهاز التنفسي)، ثم نقلة (بواسطة القلب والأوعية الدموية)، ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم (وخاصة العضلات) لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي."

قياسها:

1– طريقة مباشرة في المختبر، بتعريض المفحوص الجهد بدني متدرج حتى التعب، وقياس غازات التنفس، ثم تحديد أقصى استهلاك للأكسجين لديه.

[1] الهواري صباح عمر، مرجع سابق. ص11

[2] الهواري صباح عمر. المرجع نفسه. ص 19

2–طريقة غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا، ومشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من 1 كم إلى 3 كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانيات المتوفرة، والوقت.

ثانيا / اللياقة العضلية الهيكلية:

يتمثل هذا العنصر في كل من:

1– القوة العضلية وتعني : " أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلات أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى لمرة واحدة " (خاصة عضلات الجزء العلوي من الجسم.)

2– قوة عضلات البطن وتحملها وتعني : " مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القصوى بشكل متكرر أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة."

3– المرونة المفصلية وتعني : " مقدرة المفاصل العملية على الحركة خلال المدى الكامل للحركة."

قياسها:

1– استخدام اختبارات معملية (تجرى في المعامل والمختبرات.)

2– استخدام اختبارات ميدانية والشائع منها لقياس القوة العضلية اختبار الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل) ، و لقياس قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري) اختبار الشد لأعلى بواسطة العقلة) ، و لقياس القوة العضلية اختبار قوة القبضة) ، و لقياس التحمل العضلي (اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين مدة دقيقة) ، كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها، ولقياس المرونة المفصلية (اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس مستخدمين صندوق المرنة.

ثالثا: التركيب الجسمي:

يعرف بأنه " نسبة وزن الشحوم إلى الوزن الكلي للجسم."

ويمكن تقسيم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان معا الوزن الكل للجسم هما " وزن الكتلة الأساسية (العضلات والعظام والأعضاء الداخلية)، ووزن الشحوم.

قياسها:

1– طريقة مباشرة معملية عن طريق استخدام معادلات حسابية تنبؤية مخصصة (عن طريق قياس سمك طية الجلد)

2–طريقة غير مباشرة ميدانية ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم (من خلال قسمة الوزن بالكيلو جرام على الطول بالمتر)[1].

<u>تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:</u>

أولا / اللياقة القلبية التنفسية:

لتنمية اللياقة التنفسية (أو التحمل الدوري التنفسي) لابد من الالتزام المنتظم بنوعية من الأنشطة البدنية، مع الممارسة عند شدة محددة، وبتكرار محدد.

[1] الهواري صباح عمر، مرجع سابق. ص20

أ – نوعية النشاط البدني: لابد أن يكون النشاط الممارس هوائيا (أي النشاط الذي يأخذ طابعا إيقاعيا ويمارس بشدة معتدلة دون الشدة القصوى "، ويمكن للفرد الاستمرار في ممارسته فترة من الزمن دون أن يوقفه الإجهاد البدني، ويتم استخدام الأكسجين أثناء ممارستها من قبل خلايا الجسم في حرق الوقود بغرض إنتاج الطاقة اللازمة لانقباض العضلات، أي أن الطاقة المستخدمة قادمة من مصدر هوائي أو أكسو جيني (وليس لأنها تمارس في الهواء الطلق، كما هو شائع – خطأ _ لدى البعض).

ومن أمثلة الأنشطة الهوائية المشي السريع، والهرولة، والجري للذين لياقتهم البدنية مرتفعة، والسباحة ونط الحبل، وركوب الدراجة (الثابتة والعادية) والمشاركة في ألعاب مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة اليد، والاسكواش، والتنس، والريشة الطائرة..

ب – شدة الممارسة لتنمية اللياقة القلبية التنفسية لابد للنشاط البدني الممارس أن يكون عند شدة محددة.

وهذه الشدة تكون لدى البالغين على النحو التالي:

- عند شدة تعادل (90–65 %)من ضربات القلب القصوى (يمكن للمبتدئين ومنخفضي اللياقة البدنية بشدة تعادل 55% من ضربات القلب القصوى). ويتم تقدير ضربات القلب القصوى من خلال المعادلة التنبؤية التالية 220– العمر بالسنوات.

مثال / شخص عمره 20 سنة ويرغب في ممارسة الهرولة لتحقيق اللياقة القلبية التنفسية، ويريد معرفة الحد الأدنى من ضربات القلب التي عليه أن يحققها؟

1 /نقدر ضربات قلبه القصوى : 220– العمر

200 = 20–220ضربة / ق

2 /نحسب الحد الأدنى من ضربات القلب المستهدفة، وهو (65%من ضربات قلبه القصوى:)

130 = 65 ×200ضربة / ق

100

إذا عليه أن يمارس الهرولة عند شدة ترفع ضربات قلبه إلى 130 ضربة/ق او أكثر لتنمية اللياقة القلبية التنفسية

- عند شدة تعادل (50 – 85%) من احتياطي ضربات القلب القصوى (يمكن للمبتدئين ومنخفضي اللياقة البدنية البدء بشدة تعادل 40% من احتياطي ضربات القلب القصوى). واحتياطي ضربات القلب القصوى يساوي (ضربات القلب القصوى "220" مطروحا منها ضربات القلب في الراحة).

مثال / شخص عمره 20 سنة ويرغب في ممارسة رياضة الدرجات التنمية اللياقة القلبية التنفسية، علما أن علما بأن ضربات قلبه في الراحة تبلغ 80 ضربة / ق؟

1/ نقدر ضربات قلبه القصوى : 220 – العمر

200 = 20–220 ضربة / ق

2/ نحسب احتياطي ضربات قلبه القصوى : ضربات قلبه القصوى– ضربات قلبه في الراحة

120= 80–200ضربة / ق

3/نحسب الحد الأدنى من ضربات القلب المستهدفة : (وهو 50%من احتياطي ضربات قلبه القصوى)

60 = 50ضربة/ ق120 x

100

4/نضيف ذلك إلى ضربات قلبه في الراحة : 60 + 80 = 140 ضربة / ق

إذا عليه ممارسة ركوب الدرجات عند شدة ترفع ضربات قلبه إلى 140ضربة / ق أو أكثر لتنمية لياقته القلبية التنفسية.

واستخدام النسبة إلى ضربات القلب القصوى (أو إلى احتياطي ضربات القلب القصوى (يتطلب فقط معرفة كيفية قياس ضربات القلب بواسطة تحسس النبض عند منطقة الشريان الكعبري (عند رسغ اليد) أو الشريان السباتي (عند جانبي الرقبة) لمدة 10 ثواني"، ثم ضرب الناتج في "6" لتحصل على معدل ضربات القلب في الدقيقة والغرض أن تكون شدة الممارسة للنشاط البدني الهوائي كافية لتحقيق الفائدة القلبة التنفسية والتي يمكن تسميتها هنا بضربات القلب المستهدفة (أي التي تهدف للوصول إليها.)

ج ـ مدة الممارسة: (لابد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة20 دقيقة في كل 60 مرة)

ويمكن تقسيمها لفترتين متساويتين، وبالتالي الحصول على الفوائد نفسها الممكن الحصول عليها من فترة واحدة مستمرة، أي (أن الفوائد تعد تراكمية)، وهذا مما يسهل على الأفراد الذين ليس لديهم وقت كافي، ممارسة النشاط البني على فترتين بدلا من فترة واحدة تحتاج لوقت أطول. أما التكرار المطلوب فهو (من 3 – 5 أيام) في الأسبوع.

وللحفاظ على الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني فمن الضروري الانتظام في الممارسة.

ثانيا / تنمية اللياقة العضلية الهيكلية:

تشمل كل من عنصر القوة العضلية، وعنصر التحمل العضلي وعنصر المرونة المفصلية.

أ – تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي:

من الضروري أن تشمل تدريبات القوة العضلية مراعاة قاعدتي التدرج وزيادة العبء، والتنويع (تناوب) بين تمرينات الجزء العلوي من الجسم والجزء السفلي منه، والبدء دائما بالعضلات الكبرى ثم الصغرى.

ويمكن تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي من خلال إجراء التمرينات السويدية كوسيلة لتحقيق ذلك، حيث يتم استخدام وزن الجسم (أو الطرف المراد تنميته) كمقاومة. ويعتقد أن مجموعة (جرعة)

واحدة من التدريب كافية، وتكون بمعدل (من 8 – 12 تكرارا) لكل مجموعة عضلية، على

ان يتم ممارستها (من 2 – 3 أيام) في الاسبوع.

ب – تنمية المرونة:

وتعرف بأنها " المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل " وتنقسم إلى مرونة ساكنة وتعني: مقدار المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل (أي مقدرة حركة عظم العضد مثلا حول مفصل الكتف)". أما القسم الثاني هو المرونة الحركية وتعني "مقدار سهولة الحركة حول مفصل ما (أي مقدار مقاومة الحركة عند ذلك المفصل وليس المدى الحركي.")

ويمكن تنمية المرونة من خلال تمرينات الإطالة، خاصة الساكنة منها وتعي " دفع الطرف حول المفصل ببطء حتى نهاية مداه الحركي الممكن، ثم الإبقاء على ذلك الوضع لعدة ثواني. لعدم تعريض المفصل للإصابة، ومن الضروري إجراء تمرينات الإطالة بعد القيام بتمرينات الإحماء العام مثل (المشي والهرولة وبعض التمرينات السويدية) لخفض احتمالات الإصابة للمفصل، والمساعدة على الاستفادة القصوى من تمرينات الإطالة، كما يمكن إجراء تمرينات الإطالة بعد الانتهاء من التدريب، حين تكون العضلات في أحسن حالاتها للاستفادة.

ويمكن اكتساب المرونة والمحافظة عليها من خلال إجراء تمرينات الإطالة بمعدل (4 تكرارات) لكل مجموعة عضلية، وبمعدل (3–2 مرات) في الأسبوع.

ثالثا / خفض نسبة الشحوم في الجسم:

أن المطلوب هو المحافظة على نسبة منخفضة من الشحوم في الجسم، مع زيادة نسبة العضلات أو المحافظة عليها.

وتمثل المشاركة في الأنشطة البدنية عنصرا مهما في خفض نسبة الشحوم والمحافظة على (أو زيادة) نسبة العضلات في الجسم وعملية خفض الشحوم تخضع لمعادلة توازن الطاقة بالجسم أي توازن الطاقة المستهلكة عن طريق الطعام (من الطاقة المصروفة) والتي منها الطاقة المصروفة نتيجة للنشاط البدني.

ولخفض نسبة الشحوم في الجسم فإن العبرة هي في حجم الطاقة المصروفة، وليس في شدة النشاط البدني، أي أن زيادة عدد مرات الممارسة (التكرار) ومدتها تغني عن زيادة الشدة.

ويمكن البدء ببرنامج لخفض الوزن تتم ممارسة نشاط بدني مشوق (3 مرات) في الأسبوع على الأقل، لمدة تتدرج لتصل بعد عدة أسابيع إلى ساعة كل يوم بتكرار يصل إلى (4 أو 5 مرات) في الأسبوع.

ومع التقدم في السن تزداد حالات الوهن والقلق ومظاهر الشيخوخة فقدرة القلب على ضخ الدم تنخفض بعد سن النضج بنسبة 1% سنويا وتنخفض سرعة تدفق الدم في الذراعين إلى الرجلين بنسبة 30–40% بعمر الستين عما تكون لدى الراشدين الشباب ومع تقدم العمر تقل كمية الحواء التي يمكن أن يزفرها الإنسان بعد نفس عميق وتقل سرعة انتقال الرسائل عبر الأعصاب إلى نسبة 10–15% قرابة سن السبعين عاما.

لقد أظهرت الدراسات الحديثة انه يمكن تأخير معظم حالات الوهن ومظاهر الشيخوخة بممارسة التمارين وبشكل منتظم وبمعدل نصف ساعة يوم بعد يوم على اقلها ولكل عمر ما يناسبه من التمرين البدني بعد اخذ نصيحة الخبراء في المجال وينصح المسنون بعدم ممارسة رياضة القفز أو الجري السريع.

إن التمرين البدني المعتدل منه قد يؤخر مظاهر الشيخوخة لا بل قد يعكس مجراها ومن الفوائد الثابتة تحسين وظيفة القلب والجهاز التنفسي وازدياد قوة العضلات ومتانة العظام وتدني احتمال الإصابة بالكآبة وتحسن المظهر العام وصحة البشرة وخصوصا بشرة الوجه بسبب ازدياد تدفق الدم والأوكسجين إلى الوجه والرأس.

هيريرت دي غريس الخير والرائد في علم الثقافة البدنية الرياضية أجرى العديد من الدراسات لاكتشاف علم الشيخوخة ولعل أبرزها تلك التي أجراها على أكثر من 200 رجل وامرأة متقاعدين من كاليفورنيا تراوحت أعمارهم بين 56–87عاما اشتركوا جميعا في برنامج للياقة البدنية تضمن الركض والمشي والجمباز وتمارين المرونة وبعد ستة أسابيع

انخفض ضغطهم ونقص وزنهم ومستوى الدهون في أجسامهم وازدادت كمية الأوكسجين المنقولة إلى أنسجتهم وخفت الأعراض العضلية والعصبية التي تدل على التوتر العصبي.

وسجل دي غريس في كتابه اللياقة البدنية بعد الخمسين ما يلي:

"أصبح الرجال والنساء في الستين والسبعين من أعمارهم يضاهون لياقة ونشاط أولئك الذين يصغرونهم بعشرين أو ثلاثين عاما والذين تحسنوا أكثر من سواهم الذين كانوا اقل نشاطا ولياقة.[1]

3-2- دوافع المرأة لممارسة النشاط:

ان الاشتراك في النشاط الرياضي يجب ان يكون اختيارياً فالإجبار يساعد على اكتشاف المرأة لذاتها ولا يساعد على تنمية التعبير الحر الخلاق والرغبة في المعرفة والابتكار والسعادة الشخصية.

ومهما كان نوع النشاط الممارس فانه يعتمد اساساً على ممارسته على الدافع، فاذا كان الدافع هو السعادة الشخصية وكان غرض النشاط في ذاته نشاط ترويحي اما الفوائد الجانبية كالصحة واللياقة البدنية والتعرف على اصدقاء جدد وتعلم حقائق ومفاهيم جديدة فتأتي مصاحبة للنشاط ونتيجة للممارسة.

وأيا كانت الآراء فهناك وقت يكون الفرد أقل تحملاً للمسؤولية وقد عرف هذا الوقت على انه الوقت الحر او وقت الفراغ وهو ذلك الوقت الذي يفعل فيه الفرد ما يحلو له.

وان اهم الدوافع الممارسة النشاط الرياضي حسب راي بريتيل:

1) الحاجة إلى التعبير والابتكار.
2) الحاجة إلى الانتماء.
3) الحاجة إلى المنافسة.
4) الحاجة الى الحركة والنشاط.
5) الحاجة إلى الشعور بالأهمية.
6) الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة والشعور بالسعادة[2].

3-3-انشاء برنامج رياضي متكامل للياقة المرأة:

1- اللياقة البدنية الهوائية:

تعد التمارين الهوائية التي تعرف أيضا باسم تمارين القلب أو التحمل حجر الأساس لمعظم برامج تمارين اللياقة البدنية، وتهدف إلى جعل التنفس أسرع وأعمق وهذا يزود الدم بأقصى قدر من الأكسجين.

وكلما تحسنت اللياقة الهوائية تحسنت فاعلية القلب والرئتين والأوعية الدموية في نقل الأكسجين خلال جميع أجزاء الجسم، وأصبح من الأيسر إتمام المهام البدنية الروتينية والارتقاء إلى تحديات غير متوقعة مثل الركض إلى سيارتك أثناء هطول الأمطار.

[1] الهواري، صباح عمر. مرجع سابق. 2018ص24.

وتتضمن التمارين الهوائية أي نشاط بدني ينطوي على استخدام مجموعات عضلية كبيرة وارتفاع معدل ضربات القلب، كالمشي والركض وركوب الدراجة والسباحة والرقص والتمارين المائية؛ حتى جمع أوراق الأشجار وتجريف الثلج والكنس.

وبالنسبة لعظم البالغين الأصحاء، توصى وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأميركية بممارسة الأنشطة الهوائية المعتدلة على الأقل 150 دقيقة اسبوعيا أو ممارسة الأنشطة الهوائية القوية 75 دقيقة أسبوعيًا، كما يمكنك الجميع بين التمارين المتوسطة والشاقة.



الشكل (02) توضح تمرين الجري في المكان مع رفع الركبتين.

2- تمارين القوة:

إن اللياقة العضلية مكون أساسي آخر لبرنامج تمارين اللياقة البدنية، فإذا مارست تمارين القوة مرتين في الأسبوع، يمكن أن يساعدك هذا على زيادة قوة العظام واللياقة العضلية، ويمكن أيضًا أن تساعدك هذه التمارين على الاحتفاظ بالكتلة العضلية أثناء اتباع أي برنامج لإنقاص الوزن.

وتتوفر في معظم مراكز اللياقة البدنية مختلف آلات المقاومة والأوزان الحرة والأدوات الأخرى المستخدمة في تمارين القوة، ولكنك لست في حاجة إلى تحمل تكلفة عضوية صالة الألعاب الرياضية أو المعدات باهظة الثمن لجني ثمار تمارين القوة.

فقد تؤدي الغرض أيضًا الأوزان المحمولة باليد أو الأوزان المنزلية مثل زجاجات المياه الغازية البلاستيكية المملوءة بالمياه أو الرمال، وتعد أحزمة المقاومة خيارًا آخر غير مكلف، كذلك يمكنك الاستفادة من وزن جسمك، وحاول تجربة تمارين الضغط وتمرين الجرش العضلات البطن والجلوس بوضع القرفصاء مستعينا بساقيك.



الشكل (03) توضح تمرين القرفصاء بالأوزان.

3-تمارين العضلة الاساسية:

تعرف عضلات البطن وأسفل الظهر والحوض باسم العضلات الأساسية وهي تساعد في حماية ظهرك واتصال تحركات الجسم العلوية والسفلية، وتعد تقوية العضلات الأساسية عنصرا أساسيا لبرنامج تمارين اللياقة البدنية الشامل. وتعمل تمارين العضلات الأساسية على تدريب العضلات لدعم العمود الفقري وتمكن استخدام عضلات الجسم العلوية والسفلية على نحو أكثر فاعلية، وتمرين العضلات الأساسية هو أي تمرين ينطوي على استخدام جذع الجسم دون دعم ويمكنك أيضا تجربة مختلف تمارين العضلات الأساسية باستخدام كرة اللياقة البدنية.



الشكال (04) توضح تمارين العضلات الأساسية.

4- تمارين التوازن:

يتعين على كبار السن بشكل خاص تضمين تمارين تساعدهم على الاحتفاظ بالتوازن أو تحسينه أثناء القيام بالتمارين الروتينية، لأن التوازن يتدهور عادة مع تقدم العمر على نحو قد يؤدي إلى السقوط وحدوث كسور.

ومع ذلك، يمكن لأي شخص الاستفادة من تمارين التوازن حيث إنها تساعد على منح العضلات الأساسية الثبات، مثلا جرب الوقوف على ساق واحدة لفترات متزايدة من الوقت لتحسين ثباتك بشكل عام، ويمكن لأنشطة مثل تاي تشي تحفيز التوازن أيضًا.



الشكل (05) توضح تمارين التوازن.

5- المرونة والإطالة:

تعد المرونة جزءا أساسيا من اللياقة البدنية، وتتطلب بعض أنواع من الأنشطة البدنية، مثل الرقص، مرونة أكثر من غيرها، وتكون تمارين الإطالة فعالة في زيادة المرونة مما يسمح للأشخاص بسهولة القيام بالأنشطة التي تتطلب مرونة أكبر.

كذلك تحسن الإطالة نطاق حركة المفاصل وتعزز وضعية الجسم بشكل أفضل، كما تساعد على تخفيف الضغط النفسي، ولهذا تعد أنشطة الإطالة والمرونة جزءا ملائما لأي برنامج نشاط بدني.

وقبل البدء في تمارين الإطالة، قم بالإحماء من خلال المشي أو القيام بتمرينك المفضل بشدة منخفضة لمدة خمس إلى عشر دقائق، وتزداد الفائدة أكثر عند القيام بتمارين الإطالة بعد ممارسة التمرين الرياضي؛ فعندئذ تكون العضلات دافئة وقابلة للإطالة.



الشكل (06) توضح تمارين المرونة والاطالة.

6- تغطية جميع الجوانب:

سواء كنت تعد برنامج تمارين لياقة بدنية خاصا بك أو تطلب المساعدة من مدرب خاص، فإن الخطة الشاملة للتمارين ينبغي أن تتضمن عدة عناصر. اعمل على تضمين تمارين اللياقة الهوائية وتمارين القوة وتمارين العضلات الأساسية وتمارين التوازن وتمارين المرونة والإطالة في خطة التمارين الرياضية خاصتك.

وليس من الضروري أن يتم تضمين كل عنصر من هذه العناصر في كل جلسة تمارين لياقة بدنية، ولكن يمكنك الاستفادة منها في روتينك العادي لكي تساعدك على بث اللياقة البدنية في جميع جوانب حياتك[1].

3-4- أفضل التمرينات الرياضية التي يمكن للمرأة ممارستها يوميا:

1-الركض:

فإلى جانب حرق المزيد من السعرات الحرارية، فإن الجري يساعد على زيادة قدرة الأوعية الدموية وزيادة قدرة الاوعية الدموية وزيادة قدرة التحمل العضلي الركض هو أحد التمرينات التي تساعد على إنتاج الطاقة من خلال اتحاد الجلوكوز او الدهون الموجودة في الجسم مع الأكسجين.

2- ركوب الدراجة :

هذا النوع من التمرينات يمكن أن يستمتع به الأشخاص في أي فئة عمرية وفي أي بيئة مادية. فإنه يتطلب الضغط قليلا على المفاصل، مما يساعد على تنحيف عضلات الفخذين والظهر.

3-اليوغا:

ممارسة اليوغا بشكل يومي له أثار بعيدة المدى أكثر من الأنواع الأخرى من التمرينات فالوضعيات المختلفة في اليوغا تساعد على تحريك كامل الجسم، مع زيادة قدرة القلب والأوعية الدموية. كما أن اليوغا لا تعمل على صحة الجسم فقط، لكنها أيضا تساعد على إنعاش الذهن أيضا.

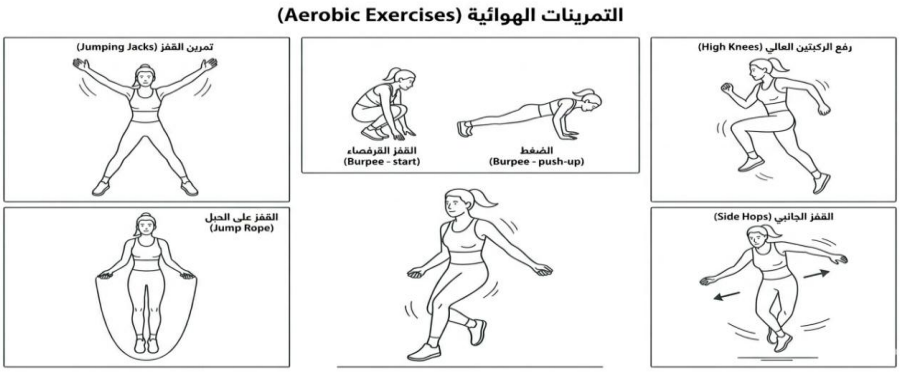
4- الألعاب الرياضية:

ينبعج للمرأة أن تشارك دائما بلعب رياضة واحدة. فالرياضات التي تتطلب الكثير من الجري كالتنس كرة السلة، الهوكي، وكرة القدم وغيرها، يمكنها أن تساعد على زيادة قدرة تحمل الجسم، مع زيادة التوازن والتناسق.

[1] الهواري، صباح عمر. مرجع سابق. 2018.ص70.

5- التمرينات الهوائية:

وهذا ينطوي على حركة إيقاعية لليدين والساقين تساعد على زيادة ضربات القلب تدريجيا. 30 دقيقة فقط من التمرينات الهوائية ممتازة الخسارة الوزن، وزيادة قدرة تحمل الجسم، وصحة القلب والأوعية الدموية. مما يساعد على خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب السكري، ارتفاع الكوليسترول، وارتفاع الضغط.



الشكل (07) توضح بعض التمارين الهوائية.

6- السباحة:

فتساعد السباحة على تحريك كامل الجسم. أثناء السباحة، يزداد عمل القلب لإنتاج المزيد من الطاقة، مما يعزز من قدرات الأوعية الدموية. كما تتضمن على حركات ابتداء من عضلات الرقبة للذراعين إلى الأرداف وحتى الساقين والقدمين. وهي تساعد على استرخاء الجسم والذهن، بالإضافة إلى أنها من الرياضات الممتعة.

7- الوثب على الحبل:

فتلك التمرينات توفر المزيد من الفوائد الصحية في فترة قصيرة جدا. فتضع مجهود أقل على الركبتين أو الأقدام كما في الركض. كما تساعد أيضا على تقوية المنطقة السفلى من الجسم. وتساعد أيضا على تقوية العظام.

8- تمرينات البطن:

وهي تساعد على تقوية عضلات البطن وتعزيز القدرة على التحمل قومي بثني ركبتيك ووضع الأقدام على الأرض، ثم توضع اليدين على جانب الرأس، ثم قومي برفع الرأس والأكتاف والجذع مع ثنيها في اتجاه الركبتين مع تكرار العملية.

9- القرفصاء:

تمرينات القرفصاء تعمل على بناء عضلات جميع الجسم مع حرق الدهون الزائدة في الجسم، كما أنها تساعد على زيادة طاقة الجسم، وهناك العديد من أنواع القرفصاء المختلفة التي يمكنك ممارستها باستخدام المقعد، أو القرفصاء الهوائية وغيرها.

10- تمرينات الضغط:

وتستهدف تلك التمرينات مجموعة العضلات الأساسية، كالصدر والعضلات الثلاثية. كما تعمل أيضا على عضلات البطن، الظهر والساقين. قومي بوضع اليدين على الأرض، مع إبقاء الأكتاف على مسافة ثابتة من الجسم، مع رفع الجسم باستخدام الذراعين مع تكرار العملية[1].

3-5- الجنس والممارسة الرياضية النسوية:

يُعد مفهوم الجنس من المفاهيم الأساسية التي اعتمدت عليها الدراسات النفسية والاجتماعية والرياضية في تفسير الفروق بين الأفراد، حيث يشير الجنس إلى الخصائص البيولوجية والفسيولوجية التي تميز الذكر عن الأنثى، كالبنية الجسمية والصفات الهرمونية والتكوين العضوي. ويُنظر إليه على أنه معطى فطري يولد به الفرد ويحدد انتماءه البيولوجي.

وفي المجال الرياضي، استُخدمت الفروق الجنسية لفترة طويلة لتفسير اختلاف الممارسة الرياضية بين الرجال والنساء، إذ اعتُقد أن بعض الأنشطة الرياضية تتناسب مع القدرات البيولوجية للذكور أكثر من الإناث. غير أن تطور الرياضة النسوية أظهر قدرة المرأة على ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية بما فيها الرياضات ذات الطابع التنافسي والقوي مثل كرة القدم.

كما ساهمت الدراسات الحديثة في تجاوز التفسير البيولوجي البحت للفروق بين الجنسين، حيث أكدت أن الاختلاف في المشاركة الرياضية لا يرتبط فقط بالخصائص الجسدية، بل يتأثر أيضا بالعوامل النفسية والاجتماعية والثقافية. لذلك لم يعد الجنس وحده كافيا لتفسير توجه الأفراد نحو نوع معين من الرياضة أو مستوى دافعيتهم نحو الممارسة.

وفي ضوء نظرية الدافعية المحددة ذاتيا، فإن استمرار المرأة في ممارسة النشاط الرياضي يرتبط أساسا بإشباع حاجاتها النفسية من كفاءة واستقلالية وانتماء، أكثر من ارتباطه بالعوامل البيولوجية فقط، وهو ما يفسر إقبال بعض النساء على ممارسة كرة القدم رغم التصورات التقليدية المرتبطة بها[2].

[1] الهواري، صباح عمر. مرجع سابق. 2018.ص79.

[2] روبرت وينبرغ، دانيال غولدن. أسس علم النفس الرياضي وتطبيقاته. دار الفكر العربي. القاهرة. 2011. ص55.

3-6- النوع الاجتماعي وعلاقته بالدافعية الرياضية لدى المرأة :

يشير مفهوم النوع الاجتماعي إلى الأدوار والسلوكيات والصفات التي يحددها المجتمع لكل من الذكور والإناث، والتي تختلف باختلاف الثقافة والعادات الاجتماعية. وعلى خلاف الجنس الذي يرتبط بالجانب البيولوجي، فإن النوع الاجتماعي يُبنى اجتماعيا ويتشكل من خلال التنشئة الاجتماعية والتصورات الثقافية السائدة.

وفي المجال الرياضي، ترتبط بعض الأنشطة الرياضية بصورة نمطية بالذكور مثل كرة القدم والمصارعة، بينما تُصنف أنشطة أخرى كالفيتناس والجمباز ضمن الرياضات الأنثوية. وقد تؤثر هذه التصورات الاجتماعية في اختيارات النساء للأنشطة الرياضية وفي مستوى انخراطهن واستمرارهن في الممارسة.

إلا أن ممارسة بعض النساء لرياضات تُعتبر ذات طابع ذكوري، مثل كرة القدم، يعكس قدرة الدافعية الذاتية على تجاوز القيود الاجتماعية المرتبطة بالنوع. فاختيار المرأة لهذا النوع من الرياضة قد يكون ناتجا عن المتعة والشعور بالكفاءة والرغبة في تحقيق الذات والانتماء للفريق، وهي كلها عناصر أساسية في نظرية الدافعية المحددة ذاتيا.

كما أن الضغوط الاجتماعية والقوالب النمطية المرتبطة بالأنوثة والذكورة قد تؤثر خاصة خلال مرحلة المراهقة، حيث تسعى الفتيات غالبا إلى التوافق مع الصورة الاجتماعية المتوقعة منهن. ومع ذلك، فإن وجود دافعية داخلية قوية قد يدفع العديد من الفتيات إلى الاستمرار في ممارسة الرياضات التي لا تتوافق مع التصورات التقليدية للنوع الاجتماعي.

ومن هذا المنطلق، يمكن اعتبار ممارسة المرأة لكرة القدم دليلا على أن النوع الاجتماعي لا يحدد بالضرورة اهتمامات المرأة الرياضية أو مستوى دافعيتها، بل إن العوامل النفسية الداخلية قد تكون أكثر تأثيرا في توجيه السلوك الرياضي واستمراريته[1].

[1] Eagly Alice. Sex Differences in Social Behavior: A Social Role Interpretation. Lawrence Erlbaum Associates. New Jersey. 1987. ص18.

خلاصة:

يمكن القول إن الرياضة النسوية أصبحت اليوم وسيلة مهمة لتحقيق التوازن الصحي والنفسي والاجتماعي للمرأة، ولم تعد مجرد نشاط ترفيهي فقط. كما أظهرت مختلف المحاور أن المرأة قادرة على ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، سواء الفردية أو الجماعية، وأن دوافعها نحو الممارسة ترتبط بتحقيق الذات، تحسين الصحة، واكتساب الثقة بالنفس. ورغم بعض الاختلافات المرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي أو النظرة الاجتماعية، إلا أن الممارسة الرياضية تبقى عاملاً أساسيًا في تطوير قدرات المرأة وتعزيز مكانتها داخل المجتمع.

الفصل الثالث:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1-عرض وتحليل النتائج.

1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

1-2-تحليل نتائج الفرضية الأولى.

1-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

1-4-تحليل نتائج الفرضية الثانية.

1-5-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

1-6-تحليل نتائج الفرضية الثالثة.

1-7-عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة.

2-تفسير نتائج الفرضيات في ظل الخلفية النظرية:

1-1-تفسير نتائج الفرضية الأولى.

2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية.

2-3-تفسير نتائج الفرضية الثالثة.

خلاصة

تمهيد:

يُعدّ نجاح أي بحث علمي مرتبطًا بدرجة الدقة في تحديد مفاهيمه، وكذلك بمدى ملاءمة الأدوات المستخدمة في قياس الظواهر المدروسة. وتزداد صعوبة هذا الأمر عندما يتعلق البحث بالسلوك البشري، نظرًا لتعدد أبعاده وتعقيداته. لذلك، لا يمكن لأي باحث أن يدرس ظاهرة معينة دون الاعتماد على أداة مناسبة تمكّنه من قياسها بشكل صحيح.

في هذا الفصل، سنحاول عرض أهم الإجراءات الميدانية التي تم اتباعها في هذه الدراسة، بهدف الوصول إلى نتائج علمية يمكن الوثوق بها، وتتميز بالموضوعية وقابليتها لإعادة التجريب والحصول على نفس النتائج. ومن المعروف أن ما يميز البحث العلمي هو مدى التزامه بالموضوعية، وهو ما لا يتحقق إلا من خلال اتباع منهجية علمية دقيقة ومنظمة.

1 -الدراسة الاستطلاعية:

تُعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في البحث العلمي، تهدف إلى التعرف الأولي على ميدان الدراسة واختبار مدى ملاءمة أدوات البحث قبل تطبيقها على العينة الأساسية. كما تساعد الباحث على ضبط الإشكالية بشكل أدق وفهم خصائص العينة المدروسة.

وفي إطار دراستنا حول الدافعية المحددة ذاتيًا في الرياضة النسوية، تم القيام بدراسة استطلاعية على عينة من النساء الممارسات للرياضة، تشمل لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس. وقد سمحت هذه المرحلة بالتعرف على طبيعة الدوافع التي تحفّزهن على ممارسة النشاط الرياضي، وكذا التأكد من وضوح بنود أداة القياس المستخدمة.

وقد تم الاعتماد على مقياس الدافعية في الرياضة

(EMS: Echelle de Motivation dans le Sport) ، المبني على أسس نظرية التحديد الذاتي لكل من Vallerandو Pelletierو Blais، وهو من أشهر المقاييس المستخدمة في علم النفس الرياضي.

ويتكوّن هذا المقياس من 28 عبارة items28 ، يتم الإجابة عنها وفق سلم ليكرث من 1 إلى 7 درجات 7-point Likert scale، حيث تعكس كل درجة مستوى مختلفًا من الدافعية لدى الممارسات للنشاط الرياضي.

2-المنهج المتبع:

يُعد اختيار المنهج خطوة أساسية في أي دراسة علمية، لأنه يحدد الطريقة التي يتم بها جمع البيانات وتحليلها بما يتماشى مع طبيعة الموضوع.

ونظرًا لطبيعة موضوع دراستنا الذي يتمثل في مقارنة الدافعية المحددة ذاتيًا بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس، فقد تم اعتماد المنهج الوصفي المقارن، كونه الأنسب لدراسة الظواهر كما هي في الواقع، والكشف عن الفروق بين المجموعات.

ويهدف هذا المنهج إلى وصف مستوى الدافعية لدى العينة، ثم تحليل الفروقات بين الفئتين المدروستين، مع تفسيرها في ضوء متغيرات الدراسة مثل نوع النشاط الرياضي، إضافة إلى مفهومي الجنس والنوع الاجتماعي.

3-متغيرات البحث:

المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج

المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل.

. ا- **المتغير المستقل:** الدافعية المحددة ذاتيا

. ب- **المتغير التابع:** ممارسات الفيتناس ولاعبات كرة القدم.

4 – تحديد مجتمع وعينة البحث:

4-1- مجتمع البحث: إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من 30 رياضية (15) لاعبة كرة قدم – (15) ممارسة للفيتناس، الذين تتراوح أعمارهم بين 18-35 سنة.

4-2- عينة البحث: إن الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة فالاختيار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له لقد حاول الباحث أن يحدد عينة لهذه الدراسة تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس

شملت عينة البحث نساء رياضيات البالغ عددهم 23 موزعين على فئتين ممارسات اللياقة البدنية ولاعبات كرة القدم (15لاعبات كرة قدم، 15 ممارسات فيتناس).

4-3 مجالات البحث:

أ. **مجال بشري:** 30 امرأة رياضية

ب. مجال مكاني: لقد أجرينا الدراسة الميدانية على مستوى في قاعة رياضية مارلينا جيم بالبويرة والنادي الرياضي لكرة القدم النسائية "نجوم مستقبل البويرة NEB

.ج. مجال زماني: تتعلق هذه الدراسة بالسنة الدراسية 2025/2026، حيث اجريت هذه الدراسة طوال شهر افريل اين تم توزيع المقياس على الرياضيين. أما فيما يخص التحليل البياني للمعلومات فقد تم في بداية شهر ماي 2026.

4-4 أدوات البحث:

EMS

هذا الاختبار عرضه كل من:

Robert J. Vallerand

Nathalie Mobiere

Lucg Pelletier

MarcR.Blais

وهذا في الصحيفة العالمية لعلم النفس الرياضي

حيث يستعمل طرف علماء النفس الرياضي في الأعمال التي تتعلق بدراسة الدافعية الرياضية. هذا الاستبيان يحتوي على سؤال واحد، ولديه 28 إجابة كل جواب لديه 7 درجات مرتبة من 1-7.

4-5-الوسائل الإحصائية:

بغرض الخروج بنتائج علمية استخدمنا الطريقة الإحصائية لأنها الوسيلة الدقيقة لمعالجة البيانات وعلى ذلك استخدمنا ما يلي:

- الوسط الحسابي .MEAN
- احتمالية خطا الوسط الحسابي.
- قيمة T.
- باستعمال EXCEL، SPS

خلاصة:

في هذا الفصل قمنا بعرض مختلف الجوانب المنهجية المرتبطة بموضوع البحث، وذلك بما يتماشى مع طبيعة الدراسة وأهدافها. حيث تم الاعتماد على المعاينة الميدانية للكشف عن المشكلة البحثية، مدعمة بدراسة استطلاعية ساعدت في التأكد من وجودها وتحديد أبعادها بشكل أوضح. كما مثّل هذا الفصل قاعدة أساسية وجهتنا خلال مراحل البحث وساهمت في تسهيل سير الدراسة وتجاوز الصعوبات التي واجهتنا أثناء العمل. إضافة إلى ذلك، تطرقنا إلى أهم العناصر المنهجية للدراسة، والمتمثلة في المنهج المعتمد، متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، إلى جانب الأساليب والعمليات الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1 –عرض وتحليل النتائج.

1–1–عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

1–2–تحليل نتائج الفرضية الأولى.

1–3–عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

1–4–تحليل نتائج الفرضية الثانية.

1–5–عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

1–6–تحليل نتائج الفرضية الثالثة.

1–7–تحليل نتائج الفرضية العامة.

2–تفسير نتائج الفرضيات في ظل الخلفية النظرية :

1-1–تفسير نتائج الفرضية الأولى.

2–2– تفسير نتائج الفرضية الثانية.

2–3–تفسير نتائج الفرضية الثالثة.

تمهيد:

يُعد عرض النتائج وتحليلها من أهم مراحل البحث العلمي، إذ يسمح بتحويل المعطيات الإحصائية إلى مؤشرات علمية تساعد على فهم الظاهرة المدروسة وتفسيرها في ضوء الفرضيات والخلفية النظرية. وانطلاقًا من إشكالية الدراسة التي تمحورت حول مستوى الدافعية المحددة ذاتيًا لدى لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس، تم في هذا الفصل الاعتماد على المعالجة الإحصائية لنتائج استبيان سلم الدافعية الرياضية(EMS) ، وذلك بهدف الكشف عن طبيعة الفروق بين المجموعتين في أبعاد الدافعية المختلفة.

وقد تم في البداية التأكد من اعتدالية توزيع البيانات باستخدام اختباري Kolmogorov–Smirnov و Shapiro–Wilk، للتأكد من ملاءمة استخدام الاختبارات الإحصائية البارا مترية، ثم تم اعتماد اختبار (T) لعينتين مستقلتين من أجل مقارنة متوسطات لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في أبعاد الدافعية الداخلية، والدافعية الخارجية، واللادافعية.

ويتضمن هذا الفصل عرضًا منظمًا للنتائج المتوصل إليها، وتحليلها وتفسيرها في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية، مع استخلاص أهم الاستنتاجات المتعلقة بمدى تحقق فرضيات الدراسة.

1- عرض وتحليل النتائج:

التأكد من اعتدالية الاختبار.

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الدافعية الداخلية نحو المعرفة كرة قدم	,155	15	,200*	,935	15	,325
الدافعية الداخلية نحو الإنجاز كرة قدم	,142	15	,200*	,941	15	,389
الدافعية الداخلية نحو الاحساس كرة قدم	,110	15	,200*	,948	15	,492
الدافعية الخارجية الى المعرفة كرة قدم	,169	15	,200*	,904	15	,110
الدافعية الخارجية للضبط الخارجي كرة قدم	,152	15	,200*	,952	15	,558
الدافعية الخارجية للتعديل كرة قدم	,134	15	,200*	,976	15	,932
اللادافعية كرة قدم	,125	15	,200*	,938	15	,352
الدافعية الداخلية نحو المعرفة فيتناس	,135	15	,200*	,920	15	,196
الدافعية الداخلية نحو الانجاز فيتناس	,143	15	,200*	,973	15	,905
الدافعية داخلية نحو الإحساس والمتعة فيتناس	,138	15	,200*	,963	15	,742
الدافعية خارجية الى المعرفة فيتناس	,127	15	,200*	,921	15	,200
الدافعية خارجية إلى الضبط الخارجي	,151	15	,200*	,979	15	,959
الدافعية خارجية إلى التعديل	,153	15	,200*	,946	15	,459
اللادافعية فيتناس	,202	15	,101	,940	15	,388

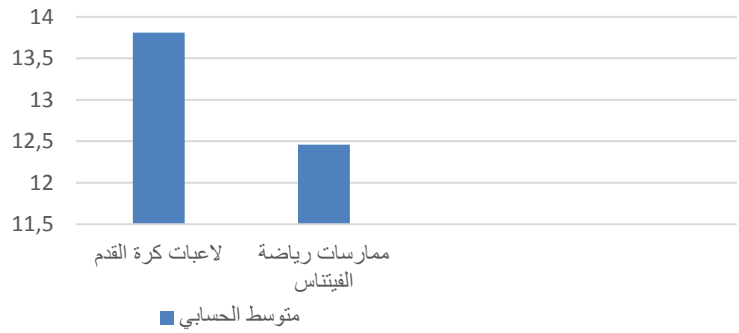
جدول (01): اعتدالية الاختبار.

1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- **عرض وتحليل نتائج الدافعية الداخلية نحو المعرفة:**

قيمةt المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الاحتمال
		الفيتناس	كرة القدم	Sig) P. value)
-0,610	29	12.46	13,81	0,54

جدول(02) : يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الداخلية نحو المعرفة



الشكل (08) :يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية

- **تحليل النتائج:**

يتضح من النتائج الإحصائية أن المتوسط الحسابي للاعبات كرة القدم بلغ 13.81، في حين بلغ المتوسط الحسابي لممارسات الفيتناس 12.46، مما يشير ظاهرياً إلى تفوق بسيط للاعبات كرة القدم في مستوى الدافعية الداخلية نحو المعرفة.

لكن عند اختبار دلالة الفروق باستخدام اختبار(T) ، بلغت قيمة t = -0.610 عند درجة حرية 29، بينما بلغت القيمة الاحتمالية Sig = 0.54 ، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05.

هذا الفرق غير دال إحصائياً، أي أن الفروق المسجلة بين المجموعتين غير دالة بالنسبة لعينة بحثنا، وبالتالي لا يمكن اعتمادها كفروق علمية حقيقية.

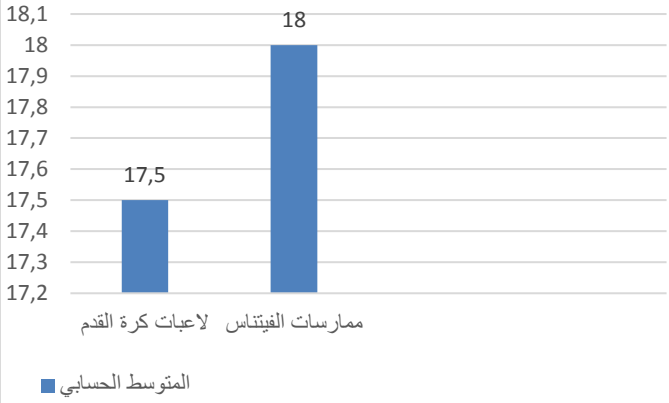
- **الاستنتاج:**

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في الدافعية الداخلية نحو المعرفة(MIC).

- **عرض وتحليل نتائج الدافعية الداخلية نحو الإنجاز:**

قيمة t المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الاحتمال Sig) P. value)
		الفيتناس	كرة القدم	
0,343	29	18,00	17,50	0,734

جدول(03) :يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الداخلية نحو الإنجاز.



الشكل(09):يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية

تحليل النتائج:

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لممارسات الفيتناس بلغ 18.00، بينما بلغ لدى لاعبات كرة القدم 17.50، وهو فرق بسيط لصالح ممارسات الفيتناس.

وبالرجوع إلى اختبار(T) ، نجد أن قيمة Sig = 0.734 وهي أكبر من 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين.

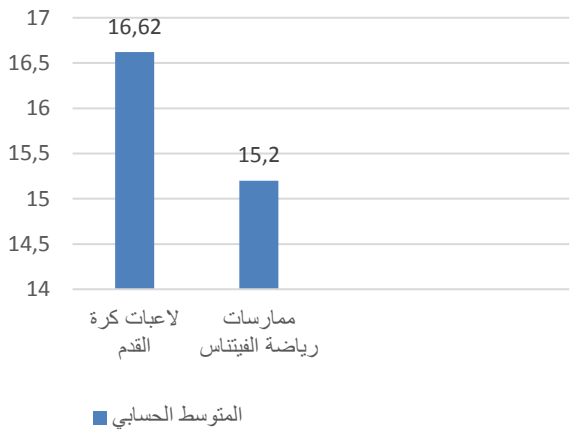
الاستنتاج:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في الدافعية الداخلية نحو الإنجاز.

- **عرض وتحليل نتائج الدافعية الداخلية نحو الإحساس والمتعة:**

قيمة t المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الاحتمال Sig) P. value)
		الفيتناس	كرة القدم	
−0,931	29	15,20	16,62	0,360

جدول (04): يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الداخلية نحو الإحساس.



الشكل(10):يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية

- تحليل النتائج:

يتضح أن المتوسط الحسابي للاعبات كرة القدم بلغ 16.62، مقابل 15.20 لممارسات الفيتناس، بفارق بسيط لصالح لاعبات كرة القدم.

غير أن قيمة Sig = 0.360 وهي أكبر من 0.05، مما يدل على أن الفرق غير دال إحصائياً.

الاستنتاج:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في الدافعية الداخلية نحو الإحساس والمتعة.

1-2- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

من خلال تحليل الأبعاد الثلاثة للدافعية الداخلية المحددة ذاتياً وهي:

الدافعية نحو المعرفة، الدافعية نحو الإنجاز، الدافعية نحو الإحساس والمتعة

تبين أن جميع القيم الاحتمالية (Sig) كانت أكبر من مستوى الدلالة 0.05، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية الداخلية المحددة ذاتياً .

الاستنتاج:

رفض الفرضية الأولى التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

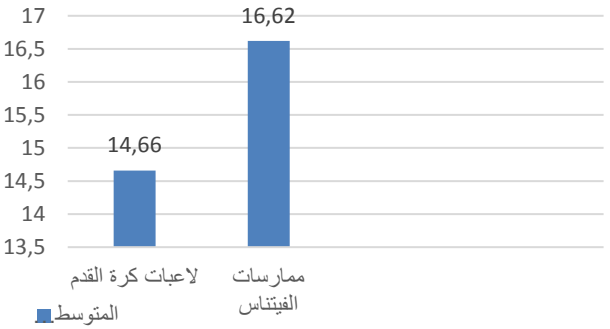
مما سبق نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى **الدافعية الداخلية المحددة ذاتياً MI** .

1 -3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

- **عرض وتحليل نتائج الدافعية الخارجية نحو المعرفة:**

قيمة t المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الاحتمال
		الفيتناس	كرة القدم	Sig) P. value)
-1,213	29	16,62	14,66	0,235

جدول (05): يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الخارجية نحو المعرفة.



الشكل(11):يمثل مدرج احصائي لنتائج اختبار الدافعية

- **تحليل النتائج:**

يتضح من النتائج الإحصائية أن المتوسط الحسابي لممارسات الفيتناس بلغ 16.62، بينما بلغ لدى لاعبات كرة القدم 14.66، مما يشير ظاهرياً إلى تفوق بسيط لممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية الخارجية نحو المعرفة.

لكن عند اختبار دلالة الفروق باستخدام اختبار(T) ، بلغت قيمة t = −1.213 عند درجة حرية 29، بينما بلغت القيمة الاحتمالية0.235 = Sig ، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05.

وبالتالي فإن هذا الفرق غير دال إحصائياً، أي أن الفروق المسجلة بين المجموعتين لا يمكن اعتمادها كفروق علمية حقيقية.

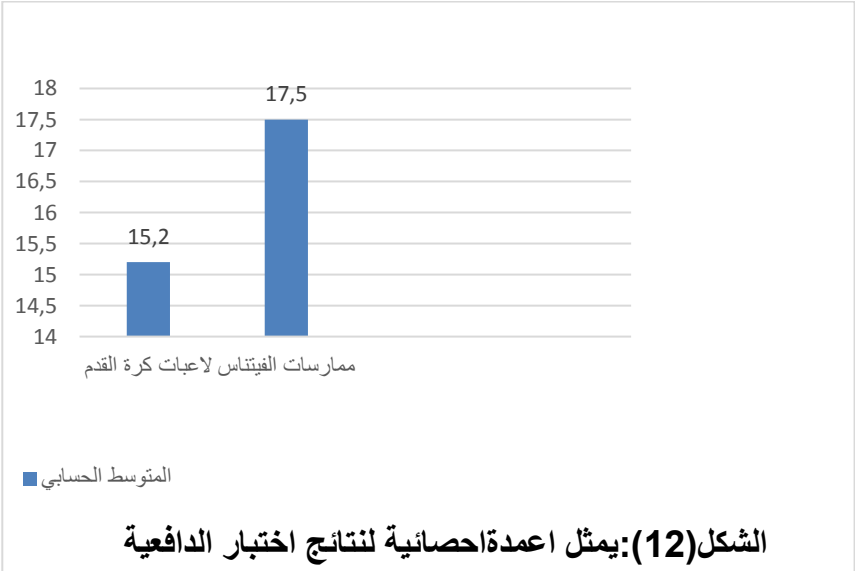
الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في الدافعية الخارجية نحو المعرفة.

- **عرض وتحليل نتائج الدافعية الخارجية للضبط الخارجي:**

قيمة المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الاحتمال
		الفيتناس	كرة القدم	Sig) P. value)
-1,485	29	17,50	15,20	0,148

جدول (06): يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الخارجية للضبط الخارجي.



الشكل(12):يمثل اعمدةاحصائية لنتائج اختبار الدافعية

- تحليل النتائج:

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لممارسات الفيتناس بلغ 17.50، بينما بلغ لدى لاعبات كرة القدم 15.20، وهو فرق بسيط لصالح ممارسات الفيتناس.

وبالرجوع إلى اختبار (T) ، نجد أن قيمة Sig = 0.148 وهي أكبر من 0.05، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين.

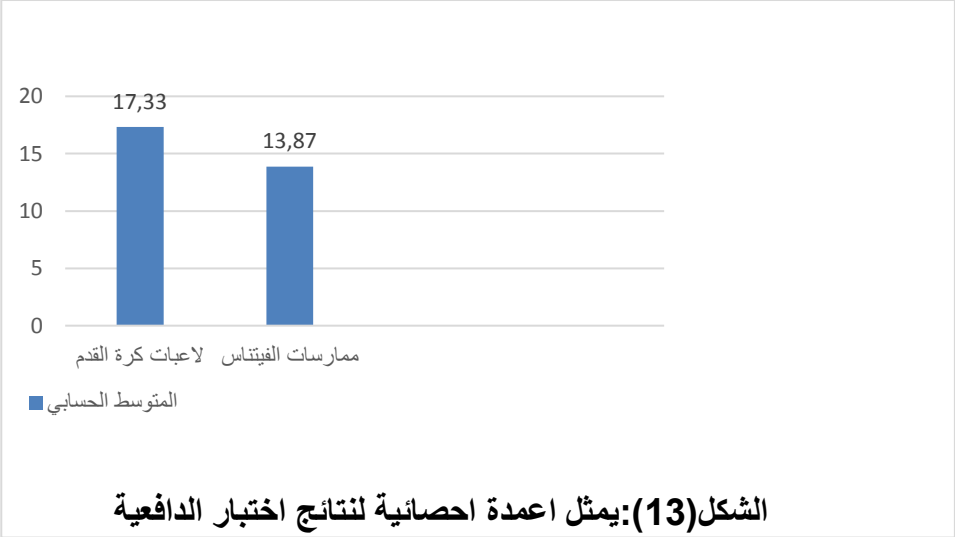
الاستنتاج:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في الدافعية الخارجية للضبط الخارجي.

- **عرض وتحليل نتائج الدافعية الخارجية نحو التعديل:**

قيمةt المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الاحتمال
		الفيتناس	كرة القدم	Sig) P. value)
2,006	29	13,87	17,33	0,054

جدول (07): يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في بعد الدافعية الخارجية نحو التعديل.



الشكل(13):يمثل اعمدة احصائية لنتائج اختبار الدافعية

- **تحليل النتائج:**

يتضح أن المتوسط الحسابي للاعبات كرة القدم بلغ 17.33، مقابل 13.87 لممارسات الفيتناس، بفارق ظاهري لصالح لاعبات كرة القدم.

غير أن قيمة Sig = 0.054 وهي أكبر بقليل من مستوى الدلالة 0.05، مما يعني أن هذا الفرق لا يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية المعتمد.

وبالتالي، فإن الفروق بين المجموعتين لا تعتبر فروقاً جوهرية من الناحية العلمية والإحصائية.

الاستنتاج:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في الدافعية الخارجية نحو التعديل.

1-4-تحليل نتائج الفرضية الثانية :

من خلال تحليل الأبعاد الثلاثة للدافعية الخارجية المحددة ذاتياً وهي:

الدافعية الخارجية نحو المعرفة

الدافعية الخارجية للضبط الخارجي

الدافعية الخارجية نحو التعديل

تبين أن جميع القيم الاحتمالية (Sig) كانت أكبر من مستوى الدلالة 0.05، مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية الخارجية المحددة ذاتياً.

الاستنتاج:

رفض الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

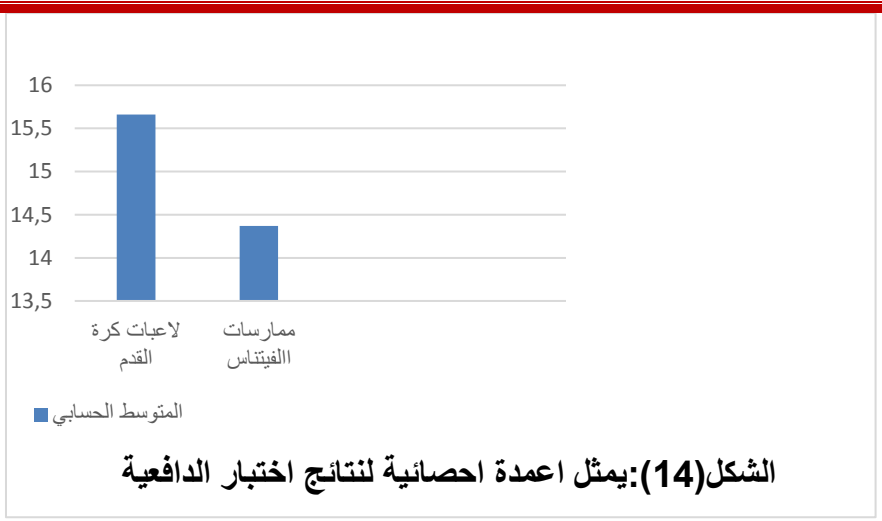
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى **الدافعية**

1-5-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

- **عرض وتحليل نتائج اللادافعية:**

قيمة t المحسوبة	درجة الحرية df	متوسط العينة		الاحتمال
		الفيتناس	كرة القدم	Sig) P. value)
1,070	29	14,37	15,66	0,293

جدول (08): يمثل نتائج اختبار (T) للفروق بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى اللادافعية.



الشكل(14):يمثل اعمدة احصائية لنتائج اختبار الدافعية

1-6- تحليل نتائج الفرضية الثالثة :

يتضح من النتائج الإحصائية أن المتوسط الحسابي للاعبات كرة القدم بلغ 15.66، بينما بلغ لدى ممارسات الفيتناس 14.37، مما يشير ظاهرياً إلى تفوق بسيط للاعبات كرة القدم في مستوى اللادافعية.

لكن عند اختبار دلالة الفروق باستخدام اختبار(T) ، بلغت قيمة t = 1.070 عند درجة حرية 29، بينما بلغت القيمة الاحتمالية0.293 = Sig ، وهي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد 0.05.

وبالتالي فإن هذا الفرق غير دال إحصائياً، أي أن الفروق المسجلة بين المجموعتين غير دالة ا، ولا يمكن اعتمادها كفروق علمية حقيقية.

الاستنتاج:

رفض الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى **اللادافعية**.

1-7- الاستنتاج العام :

من أجل الوصول إلى استنتاج عام حول مستوى الدافعية المحددة ذاتيًا لدى المجموعتين اعتمدنا على نتائج الفرضيات الفرعية الثلاثة للبحث التي ضبطنا فيها النتائج وتحليلها حول الدافعية الداخلية المحددة ذاتيًا والتي تتفرع الى الدافعية الداخلية للمعرفة، الدافعية الداخلية للإنجاز، الدافعية الداخلية للمتعة والإحساس، ثم تطرقنا الى الدافعية الخارجية والمحددة ذاتيا والتي تتفرع الى الدافعية الخارجية الى المعرفة الدافعية الخارجية الى الضبط الخارجي، والدافعية الخارجية للتعديل، اللادافعية حيث:

الفرضية الأولى:

أظهرت النتائج عدم وجود فروق نسبية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية الداخلية المحددة ذاتيًا، حيث كانت جميع قيم Sig أكبر من 0.05.

الفرضية الثانية:

أظهرت النتائج كذلك عدم وجود فروق نسبية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى الدافعية الخارجية المحددة ذاتيًا، حيث تجاوزت جميع قيم Sig مستوى الدلالة المعتمد 0.05.

الفرضية الثالثة:

كما بينت النتائج عدم وجود فروق نسبية وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى اللادافعية، حيث بلغت القيمة الاحتمالية Sig = 0.293 وهي أكبر من 0.05.

بناءً على التحليل الوصفي والإحصائي للفرضيات الفرعية، نستنتج أنه لا يوجد اختلاف بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية المحددة ذاتيًا بشكل عام.

2-تفسير نتائج الفرضيات في ظل الخلفية النظرية :

2-1-تفسير نتائج الفرضية الأولى :

أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية الخاصة بالفرضية الأولى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية الداخلية المحددة ذاتيًا، سواء تعلق الأمر بالدافعية نحو المعرفة، أو الإنجاز، أو الإحساس والمتعة.

وتشير هذه النتيجة إلى أن كلا المجموعتين تمارسان النشاط البدني انطلاقًا من دوافع ذاتية داخلية متقاربة، حيث يبدو أن الهدف الأساسي من الممارسة لا يقتصر على الشكل الخارجي للنشاط، بل يرتبط بمجموعة من الحاجات النفسية والشخصية العميقة.

فبالنسبة للاعبات كرة القدم، قد ترتبط الدافعية الداخلية بالرغبة في تطوير المهارات الفنية، تحسين الأداء الرياضي، اكتساب روح المنافسة، الشعور بالانتماء للفريق، وتحقيق النجاح الشخصي والجماعي. كما أن ممارسة كرة القدم قد تمنح اللاعبات شعورًا بالقوة والكفاءة والثقة بالنفس، إضافة إلى المتعة الناتجة عن التحدي والتطور المستمر.

أما بالنسبة لممارسات الفيتناس، فإن الدافعية الداخلية قد ترتبط بالرغبة في تحسين اللياقة البدنية، المحافظة على الصحة، تحقيق الرضا عن الذات، تحسين صورة الجسم، والشعور بالراحة النفسية. كما أن الفيتناس يوفر لهن مساحة لتحقيق أهداف شخصية فردية مرتبطة بالتوازن النفسي والجسدي.

ورغم اختلاف طبيعة النشاط بين ممارسة جماعية تنافسية وممارسة فردية غالبًا، إلا أن كلا المجموعتين تشتركان في البحث عن:

- تطوير الذات
- الشعور بالكفاءة
- تحقيق الإنجاز
- الإحساس بالمتعة
- التخلص من الضغوط النفسية
- بناء الثقة بالنفس

وهذا يتوافق مع نظرية(2000) Déci & Ryan ، التي تؤكد أن الدافعية الداخلية تنمو عندما يسعى الفرد لإشباع حاجاته الأساسية من الكفاءة والاستقلالية والانتماء.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة بأن النساء الممارسات للنشاط البدني، بغض النظر عن نوع الرياضة، يشتركن في أهداف نفسية متقاربة، مثل تحسين جودة الحياة، تعزيز التوازن النفسي، والشعور بالنجاح.

وفيما يتعلق بالجنس والنوع، فإن كون جميع أفراد العينة من النساء يجعل الاختلاف البيولوجي محدود التأثير، بينما تشير النتائج إلى أن الاختلاف في نوع الرياضة (رياضة تُصنف اجتماعيًا كذكورية مثل كرة القدم، أو أنثوية مثل الفيتناس) لم يؤثر بشكل جوهري على مستوى الدافعية الداخلية.

ومن ثم، يمكن القول إن النساء في كلا النشاطين يمتلكن دافعية داخلية قوية نابعة من أهداف شخصية ونفسية عميقة أكثر من ارتباطها بطبيعة النشاط نفسه.

وعليه نستخلص أن الفرضية الجزئية الأولى غير محققة.

2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

أظهرت النتائج الإحصائية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى الدافعية الخارجية المحددة ذاتيًا.

وتعكس هذه النتيجة أن النساء في كلا النشاطين قد يتأثرن بدرجة متقاربة بالعوامل الخارجية المرتبطة بالممارسة الرياضية، مثل:

- تحسين المظهر الخارجي
- الحصول على القبول الاجتماعي
- اكتساب التقدير من المحيط
- تحسين الوضع الصحي
- تحقيق أهداف جمالية أو بدنية
- الاستجابة لتوقعات الأسرة أو المجتمع
- الفوز أو تحقيق نتائج ملموسة

فممارسات الفيتناس قد يكن مدفوعات بعوامل خارجية مثل الرغبة في الوصول إلى جسم مثالي، فقدان الوزن، تحسين المظهر، أو مواكبة المعايير الاجتماعية المرتبطة بالرشاقة واللياقة.

أما لاعبات كرة القدم، فقد ترتبط دوافعهن الخارجية بالرغبة في إثبات الذات، تحقيق الإنجاز الرياضي، الحصول على الاعتراف الاجتماعي، أو النجاح في مجال رياضي تنافسي.

ورغم اختلاف شكل الدافع الخارجي، إلا أن جوهره يبقى متقاربًا، حيث تسعى كلتا المجموعتين لتحقيق أهداف خارجية ملموسة مرتبطة بالمجتمع أو النتائج.

كما يمكن تفسير تشابه النتائج بأن المرأة الرياضية غالبًا ما تواجه ضغوطًا اجتماعية متشابهة تدفعها للبحث عن تحسين صورتها الذاتية أو مكانتها الاجتماعية عبر النشاط الرياضي.

وفي ضوء الخلفية النظرية، فإن الدافعية الخارجية لا تعني بالضرورة غياب الإرادة الذاتية، بل قد تكون وسيلة لتحقيق أهداف اجتماعية وشخصية مرتبطة بالنجاح والتقدير.

وعليه نستخلص أن الفرضية الجزئية الثانية غير محققة.

2-3- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

أظهرت نتائج التحليل عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس في مستوى اللادافعية.

وتشير هذه النتيجة إلى أن غالبية أفراد العينة، بغض النظر عن نوع النشاط، يمتلكن دوافع واضحة لممارسة الرياضة، سواء كانت داخلية أو خارجية.

فاللادافعية ترتبط عادة بغياب الهدف أو الشعور بعدم جدوى النشاط، وعدم وجود فروق فيها يدل على أن المشاركات في كلا النشاطين لا يمارسن الرياضة بشكل عشوائي أو بلا هدف، بل لديهن أسباب واضحة للاستمرار.

وتشمل هذه الأسباب:

- ✓ تحسين الصحة البدنية
- ✓ تقوية اللياقة
- ✓ تحسين الشكل الجسدي
- ✓ تطوير القدرات الرياضية
- ✓ تحقيق الإنجاز
- ✓ بناء العلاقات الاجتماعية
- ✓ تخفيف التوتر
- ✓ زيادة الثقة بالنفس

كما تعكس هذه النتيجة أن المرأة التي تختار ممارسة نشاط رياضي منتظم، سواء كان كرة القدم أو الفيتناس، غالبًا ما تكون واعية بأهدافها وفوائد ممارستها.

وبالتالي، فإن انخفاض اللادافعية أو تشابهها بين المجموعتين يؤكد أن الرياضة تمثل لدى المشاركات نشاطًا هادفًا ومقصودًا.

وعليه نستخلص أن الفرضية الجزئية الثالثة غير محققة.

الاستنتاج العام:

من خلال تفسير نتائج الفرضيات الثلاث، يتبين أن لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس يشتركن في مستويات متقاربة من الدافعية المحددة ذاتيًا، سواء من حيث الدوافع الداخلية أو الخارجية أو مستوى اللادافعية.

وتوضح هذه النتائج أن النساء الممارسات للنشاط البدني يسعين عمومًا إلى:

- تحسين الصحة
- تطوير القدرات
- تحقيق الإنجاز
- الشعور بالكفاءة
- تحسين المظهر
- تقليل الضغوط النفسية
- تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي

ورغم اختلاف طبيعة النشاط بين كرة القدم والفيتناس، إلا أن الأهداف النفسية والاجتماعية والبدنية الأساسية تبدو متشابهة إلى حد كبير.

وبالتالي، يمكن القول إن الدافعية لدى النساء الرياضيات ترتبط أساسًا بتحقيق الذات والرفاه النفسي والجسدي، أكثر من ارتباطها بنوع النشاط الرياضي الممارس.

كما أن مفهومي الجنس والنوع الاجتماعي يظلان عاملين ثانويين نسبيًا مقارنة بتأثير الحاجات النفسية الشخصية والدوافع الذاتية في توجيه السلوك الرياضي للمرأة.

وفي الأخير، المرأة سواء اختارت رياضة جماعية تنافسية أو نشاطًا فرديًا، تمتلك دوافع قوية وواضحة للاستمرار في الممارسة الرياضية وتحقيق أهدافها المختلفة.

ومنه نستنتج أن كل من لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس لهم دافعية محددة ذاتيا.

خلاصة:

من خلال تحليل نتائج اختبار سلم الدافعية الرياضية (EMS) لدى لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس، وباستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى الدافعية الداخلية، الدافعية الخارجية، واللادافعية.

وبالتالي، لم تتحقق الفرضيات الجزئية ولا الفرضية العامة للدراسة، مما يدل على أن لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس يتمتعن بمستوى متقارب من الدافعية المحددة ذاتيًا.

وتشير هذه النتائج إلى أن النساء الممارسات للنشاط البدني، رغم اختلاف نوع الرياضة، يمتلكن دوافع رياضية متشابهة ترتبط بتحقيق الذات، تحسين الصحة، والرضا النفسي والاجتماعي.

خاتمة:

إن لكل بحث علمي غاية يسعى إلى تحقيقها، وقد انطلقت هذه الدراسة من محاولة فهم مستوى الدافعية المحددة ذاتيًا لدى النساء الممارسات للنشاط البدني، من خلال المقارنة بين لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس، وذلك عبر تحليل مختلف أبعاد الدافعية الداخلية والخارجية واللادافعية.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها، تبين أن لاعبات كرة القدم وممارسات الفيتناس يتمتعن بمستوى متقارب من الدافعية المحددة ذاتيًا، حيث لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، مما يدل على أن المرأة الرياضية، مهما اختلف نوع النشاط الذي تمارسه، تمتلك دوافع نفسية ورياضية متشابهة تسعى من خلالها إلى تحقيق الصحة، تطوير الذات، تحسين الكفاءة البدنية، والشعور بالرضا النفسي والاجتماعي.

كما أظهرت الدراسة أن الدافعية المحددة ذاتيًا تعد عنصرًا أساسيًا في استمرارية المرأة في الممارسة الرياضية، بغض النظر عن كون النشاط جماعيًا تنافسيًا ككرة القدم أو فرديًا كالفيتناس، وهو ما يعكس أهمية العوامل النفسية الداخلية في توجيه السلوك الرياضي النسوي.

وفي الأخير، يبقى موضوع الدافعية الرياضية لدى المرأة مجالًا مفتوحًا لمزيد من الدراسات المستقبلية، خاصة في ظل التطور المستمر للممارسة الرياضية النسوية، بما يسمح بتوسيع الفهم النظري والتطبيقي لهذا المجال، وتقديم نتائج يمكن أن يستفيد منها المدربون، المختصون، والباحثون في تطوير الممارسة الرياضية النسوية وتعزيز استمراريتها.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

أولاً: الاقتراحات والتوصيات(Suggestions & Recommendations)

1. **الاهتمام بالبيئة التدريبية (المناخ الدافعي)** :بما أن الدافعية الداخلية هي المحرك الأساسي للمجموعتين، يُوصى المدربون في الأندية النسوية (كرة القدم) والمشرفون في القاعات الرياضية (الفيتناس) بتبني أساليب تدريبية تدعم "الاستقلالية" و"الشعور بالكفاءة" وتجنب أساليب الضغط والتحكم التي قد تحول الدافعية الذاتية إلى لادافعية.
2. **توسيع قاعدة ممارسة الرياضة النسوية** :ترويج الإعلام الرياضي والمؤسسات للفوائد النفسية والاجتماعية المشتركة بين الرياضات الجماعية والفردية، لتشجيع المرأة على الانخراط دون التأثر بالقوالب النمطية.
3. **الدعم النفسي المستمر** :إدراج الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الطواقم الفنية للأندية النسوية للحفاظ على مستويات الدافعية المحددة ذاتياً وحمايتها من التراجع خاصة في فترات المنافسات أو الإصابات.
4. **توفير بيئات تراعى الخصوصية** :توفير منشآت وقاعات رياضية مهيأة ومخصصة للمرأة تحفزها على ممارسة الأنشطة البدنية (سواء التنافسية أو الترويحية) في ظروف مريحة نفسياً واجتماعياً.

ثانياً: الفروض المستقبلية وآفاق الدراسة(Future Hypotheses)

هذه الفروض تُصاغ لفتح آفاق جديدة للبحث العلمي بناءً على ما لم تغطّه دراستك الحالية:

1. **فروض متعلقة بالمتغيرات الديموغرافية والاجتماعية:**
   - *فرضية مستقبلية 1*" :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدافعية المحددة ذاتياً لدى المرأة الرياضية تبعاً لمتغير البيئة الاجتماعية (مناطق حضرية ضد مناطق ريفية)."
   - *فرضية مستقبلية 2*" :تختلف أبعاد الدافعية المحددة ذاتياً لدى ممارسات النشاط البدني باختلاف المستوى التعليمي والحالة الاجتماعية (عازبة/متزوجة)."
2. **فروض متعلقة بالسن والخبرة الرياضية:**
   - *فرضية مستقبلية 3*" :توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات اللادافعية (Amotivation) بين الفتيات المراهقات والنساء المتقدمات في السن عند ممارسة رياضة الفيتناس."
   - *فرضية مستقبلية 4*" :تتأثر الدافعية الداخلية للاعبات كرة القدم النسوية إيجاباً بزيادة عدد سنوات الخبرة والممارسة الميدانية."
3. **فروض متعلقة بمتغيرات نفسية أخرى (دراسات ارتباطية):**
   - *فرضية مستقبلية 5*" :توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الدافعية المحددة ذاتياً وتقدير الذات (Self-esteem)لدى لاعبات كرة القدم النسوية."
   - *فرضية مستقبلية 6*" :تساهم الدافعية المحددة ذاتياً في خفض حدة القلق النفسي والاضطرابات المزاجية لدى المرأة الممارسة للفيتناس."

4. **فروض متعلقة بنوع الممارسة (مقارنات جديدة):**

- *فرضية مستقبلية 7" :*توجد فروق في الدافعية المحددة ذاتياً بين النساء الممارسات للرياضة في المستويات النخبوية (التنافس العالي) والنساء الممارسات لغرض الترويح والصحة فقط."

البيبليوغرافيا

قائمة المصادر والمراجع:

المصادر باللغة العربية:

أولًا: الكتب

1. أمال الصيري، كفاح المرأة الجزائرية، دار المعرفة، الجزائر، 2008.
2. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
3. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد مرسي، تاريخ التربية البدنية والرياضة في المجتمعين العربي والدولي: الرياضة والمرأة، الطبعة الأولى، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية، 2018.
4. الروبرت وينبرغ، دانيال غولدن، أسس علم النفس الرياضي وتطبيقاته، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011.
5. صابر عبد الفتاح، الممارسة الرياضية للمرأة.1995.
6. فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، 1995.
7. محمد حسن أبو عبيد، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1997.
8. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، 1994، ص 25
9. محمد حسن علاوي، التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
10. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006.
11. محمد حسن عنان، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006.
12. محمد حسن باهي، أمبينة إبراهيم شلبي، الدافعية: نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1997.
13. محمد مصطفى عمار، أهمية الرياضة والأندية الرياضية للنساء، دار النور، المملكة العربي السعودية، 2012.
14. مليكة بوعزيز، المرأة الجزائرية وحركة الإصلاح النسوية العربية، دار الهدى، الجزائر، 2000.
15. مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم، مدينة النصر، مصر، 1998.
16. مفتي إبراهيم حماد، كرة القدم النسائية، 1996.
17. د. نايف مفضي الجبور، الرياضة النسوية الفردية، الطبعة العربية الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.

18. الهواري صباح عمر، اللياقة البدنية ورياضة الرادار، أمجد للنشر والتوزيع، عمان، 2018.

ثانيا: الرسائل والأطروحات

1. رامي عز الدين، بيداغوجية التدريس لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي (15–18 سنة)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية، المدينة الجديدة سيدي عبد الله، تخصص علم النفس الاجتماعي الرياضي، 2015/2014.

ثالثا: المصادر الإلكترونية

1.معين اسمر . http://www.ckfu.org/vh/ads.php?id=135.النشر (11/01/2013م) الاطلاع (2013).

المراجع باللغة الأجنبية:

أولًا: الكتب

1. Carol A. Oglesby ،*Le sport et la femme du mythe à la réalité* ،Ed Vigot ،Paris1982 .
2. Coakley, J. *Sports in Society: Issues and Controversies*, McGraw-Hill, United States of America, 2009.
3. Deci, E. L. & Ryan, R. M., *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*, Plenum Press, United States of America, 1985.
4. Deci, E. L. & Ryan, R. M., *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*, Guilford Press, United States of America, 2017.
5. Eagly Alice ،*Sex Differences in Social Behavior: A Social Role Interpretation* ،Lawrence Erlbaum Associates ،New Jersey1987 .
6. FIFA ،*Laws of the Game* ،Fédération International de Football Association ،Switzerland2021 .
7. M. Berd ،*Woman as a Force in History* ،The Macmillan Company ،New York2001 .
8. Meriem Zoral ،*Auto Défense* ،Ed de Bouchout ،Bruells2011 ،.
9. R. S. Weinberg & D. Gould ،*Psychologie du Sport et de l'Activité Physique* ،Canada1997 .
10. R. Vivian Acosta & Linda Jean Carpenter ،*Women in Intercollegiate Sport (A Longitudinal Study - Twenty-Seven Year Update)* ، New York2004 .
11. Ryan, R. M. & Deci, E. L., *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*, Academic Press, United States of America, 2000.
12. Sharkey, B. J., *Fitness and Health*, Human Kinetics, United States of America, 2013.
13. Stéphane Juillerat ،*La femme à la poursuite de l'homme* ،Bugnon ،Paris2007 .

ثانيًا: المقالات

1. Deci, E. L. & Ryan, R. M., "The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality", *Journal of Research in Personality*, 1985.
2. Vallerand, R. J. & Blais, M. R., "Vers une conceptualisation tripartite de la motivation intrinsèque : la motivation intrinsèque à la connaissance, à l'accomplissement et aux sensations", *Laboratoire de psychologie sociale, Université du Québec à Montréal*, 1987.
3. Vallerand, R. J. & Halliwell, W. R., "Formulations théoriques contemporaines en motivation intrinsèque : Revue et critique", *Psychologie Canadienne*, 24, 1983.

4. Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M. & Pelletier, L. G., "Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME)", *Canadian Journal of Béhavioral Science*, 21, 1989.

الملاحق

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

جامعة البويرة

استمارة تحكيم استبيان

الموضوع: الدافعية المحددة ذاتيا لدى لاعبات كرة القدم مقارنة بممارسات الفيتناس

إعداد الطالب :

- حجاري لمياء
- لوصيف سارة

الأستاذ المشرف :

- د.ميهوبي رضوان

الرقم	الأسم واللقب	الدرجة العلمية	القرار	الإمضاء
01	رافح أحمد	أستاذ محاضر ب	مقبول	
02	سماعيل أرزقي	أستاذ محاضر أ	مقبول	
03	مصباح لميل	أستاذ	مقبول	

السنة الجامعية : 2025/2026

E.M.S

يرجى إدخال اسم الرياضة التي ستعتمد عليها طوال الأسئلة الـ 28(كرة القدم، الفيتناس) .....

منذ كم من الوقت تمارس هذه الرياضة؟.....

وما هو مستواك فيها؟ .....

وأثناء تفكيرك في هذه الرياضة، حدّد بشكل عام لماذا تمارسها ؟ .....

أجب بوضع علامة ✗ في الخانة التي تناسب إجابتك بشكل أفضل فيما يتعلق بممارسة رياضتك.

أجب عن جميع الأسئلة.

لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

شكرًا لمشاركتك.

أنا أمارس رياضتي:

1. من أجل متعة اكتشاف تقنيات تدريب جديدة.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

2. لأن ذلك يجعلني أبدو بصورة جيدة أمام الأشخاص الذين أعرفهم.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

3. لأنني أرى أنها من أفضل الطرق للتعرف على أشخاص جدد.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

4. لأنني لا أعرف، لدي إحساس أن الاستمرار في ممارسة هذه الرياضة لا فائدة منه.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

5. لأنني أشعر برضا شخصي كبير عندما أتقن بعض تقنيات التدريب الصعبة.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

6. لأنني أرى أنه من الضروري ممارسة الرياضة إذا أردنا أن نكون في صحة جيدة.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

7. لأنني أحب اللحظات الممتعة التي أعيشها أثناء ممارسة الرياضة.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

8. من أجل المكانة والاعتبار الاجتماعي كرياضية.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

9. لأنها من الوسائل الجيدة التي اخترتها لتطوير جوانب أخرى من شخصيتي.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

10. من أجل متعة تعميق معرفتي بمختلف طرق وأساليب التدريب

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

11. من أجل متعة اكتشاف تقنيات تدريب جديدة.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

12. من أجل الحماس الذي أشعر به عندما أكون مندمجًا تمامًا في النشاط.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

13. لأنني أرى انه يجب عليّ ممارسة الرياضة لأشعر بالراحة والثقة في نفسي.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

14. لا أفهم حقًا لماذا أمارس الرياضة، وكلما فكرت في ذلك أكثر أشعر برغبة في الابتعاد عن الوسط الرياضي.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

15. من أجل الرضا الذي أشعر به عندما أطور مهاراتي وأحسنها.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

16. لأن الظهور في حالة بدنية جيدة يُنظر إليه بشكل إيجابي من قبل من حولي.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

17. لأن اكتشاف طرق تدريب جديدة أمر ممتع جدًا بالنسبة لي.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

18. لأنها وسيلة جيدة لاكتساب أشياء كثيرة يمكن أن تفيدني في مجالات أخرى من حياتي.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

19. من أجل المشاعر القوية التي أشعر بها أثناء ممارسة رياضة أحبها.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

20. لأنني لا أعرف ذلك بوضوح، كما أنني لا أعتقد أنني في مكاني المناسب داخل هذه الرياضة.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

21. لأنني سأشعر بعدم الارتياح إذا لم أخصص وقتًا لممارسة الرياضة.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

22. من أجل المتعة التي أشعر بها عند تنفيذ حركات صعبة

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

23. لإظهار للآخرين مدى كفاءتي في رياضتي.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

24. من أجل المتعة التي أشعر بها عندما أتعلم تقنيات تدريب جديدة لم أجرّبها من قبل.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

25. لأنها من أفضل الطرق للحفاظ على علاقات جيدة مع أصدقائي.

لا ينطبق إطلاقً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

26. لأنني أحب الشعور بالاندماج الكامل في النشاط.

لا ينطبق إطلاقاً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

27. أنه يجب عليّ ممارسة الرياضة بانتظام.

لا ينطبق إطلاقاً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

28. أتساءل عن ذلك؛ لا أستطيع الوصول إلى الأهداف التي أضعها لنفسي.

لا ينطبق إطلاقاً	ينطبق قليلًا جدًا	ينطبق قليلًا	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق إلى حدٍّ ما	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة كبيرة جدًا
1	2	3	4	5	6	7

📊Correction

7 dimensions

Valeur accordée / position de la croix sur échelle de 1 à 7

1 – 11 – 17 – 24 = MIC (Motivation intrinsèque à la connaissance) → الدافعية الداخلية نحو المعرفة

5 – 10 – 15 – 22 = MIA (Motivation intrinsèque à l'accomplissement) → الدافعية الداخلية نحو الإنجاز

7 – 12 – 19 – 26 = MIS (Motivation intrinsèque aux sensations) → الدافعية الداخلية نحو الإحساس والمتعة (الى التنبيه)

3 – 9 – 18 – 25 = M'identifiée (Motivation extrinsèque identifiée) →(الى المعرفة) الدافعية الخارجية المحددة

6 – 13 – 21 – 27 = M'introjectée (Motivation extrinsèque introjectée) → الدافعية الخارجية (للضبط الخارجي) المدخلة

2 – 8 – 16 – 23 = Régulation externe (Motivation extrinsèque externe) → التنظيم (الدافع الخارجي للتعديل) الخارجي

4 – 14 – 20 – 28 = Amotivation (A-motivation) → اللادافعية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

جامعة البويرة

قسم التدريب الرياضي
الرقم : ...05.../م ع ت ن ب ر/ 2026

الي السيد (ة) : Guecham Karim
Marina gym

الموضوع : تسهيل مهمة لمذكرة التخرج

يشرفني أن أتقدم إلي سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل المهمة :

الطالب (ة) : لوصيف صبرينة رقم التسجيل : 33175201

الطالب (ة) : حجاري لاميا رقم التسجيل : 33203518

العنوان : الجاهزية الحركية لدى لاعبات كرة السلة صنف أكابر

في إطار أنجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2025/2026 الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

رئيس القسم **مدير المؤسسة المستقبلة**

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصوري نبيل

Salle de Sport
Rue Med OUAMAR
N°07, Rte Local
Bouira
GUECHAM Karim

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives

قسم التدريب الرياضي
الرقم : ...../م ع ت ن ب ر/ 2026

الي سيد (ة) : رئيسة الرابطة الولائية
لكرة القدم البويرة

الموضوع : تسهيل مهمة لمذكرة التخرج

يشرفني أن أتقدم إلي سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل المهمة :

الطالب (ة) : لوصيف صارة رقم التسجيل : 33175201

الطالب (ة) : حمار حي كريمة رقم التسجيل : 33203518

العنوان : الدافعية المحددة ذاتيا لممارسات كرة القدم وممارساته الفيتناس

في إطار أنجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2025/2026 الذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام.

رئيس القسم
قسم التدريب الرياضي
منصوري نبيل

مدير المؤسسة المستقبلة
رئيسة رابطة البويرة
لكرة القدم

الفرضية الأولى:

Group Statistics					
	الاكواد	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدافعية.الداخلية.نحو.المعرفة	1,00	15	12,4667	5,73045	1,47960
	2,00	16	13,8125	6,50352	1,62588

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الدافعية.الداخلية.نحو.المعرفة	Equal variances assumed	,488	,490	-,610	29	,547	-1,34583	2,20759	-5,86087	3,16920
	Equal variances not assumed			-,612	28,898	,545	-1,34583	2,19834	-5,84263	3,15097

Group Statistics					
	الاكواد	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدافعية.الداخلية.نحو.الانجاز	1,00	15	18,0000	4,37526	1,12969
	2,00	16	17,5000	3,74166	0,93541

Independent Samples Test										
	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
الدافعية.الداخلية.نحو.الانجاز	Equal variances assumed	,677	,417	,343	29	,734	,50000	1,45912	-2,48423	3,48423
	Equal variances not assumed			,341	27,648	,736	,50000	1,46669	-2,50611	3,50611

Group Statistics

	الاكواد	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدافعية.الداخلية.نحو.الاحساس	1,00	15	15,2000	5,25357	1,35647
	2,00	16	16,6250	3,05232	,76308

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الدافعية.الداخلية.نحو.الاحساس	Equal variances assumed	2,424	,130	-,931	29	,360	-1,42500	1,53084	-4,55593	1,70593
	Equal variances not assumed			-,916	22,189	,370	-1,42500	1,55637	-4,65112	1,80112

الفرضية الثانية:

Group Statistics

	الاكواد	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدافعية.الخارجية.الى.المعرفة	1,00	15	14,6667	4,96655	1,28236
	2,00	16	16,6250	3,99792	,99948

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الدافعية.الخارجية.الى.المعرفة	Equal variances assumed	,095	,760	-1,213	29	,235	-1,95833	1,61430	-5,25995	1,34329
	Equal variances not assumed			-1,204	26,908	,239	-1,95833	1,62585	-5,29485	1,37818

Group Statistics

	الاكواد	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدافعية.الخارجية.للضبط.الخارجي	1,00	15	15,2000	5,07374	1,31003
	2,00	16	17,5000	3,44480	,86120

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الدافعية.الخارجية.للضبط.الخارجي	Equal variances assumed	1,183	,286	-1,485	29	,148	-2,30000	1,54856	-5,46717	,86717
	Equal variances not assumed			-1,467	24,453	,155	-2,30000	1,56776	-5,53252	,93252

Group Statistics

	الاكواد	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدافعية.الخارجية.للتعديل	1,00	15	17,3333	5,49892	1,41981
	2,00	16	13,8750	4,03113	1,00778

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
الدافعية.الخارجية.للتعديل	Equal variances assumed	2,379	,134	2,006	29	,054	3,45833	1,72372	-,06707	6,98373
	Equal variances not assumed			1,986	25,596	,058	3,45833	1,74112	-,12334	7,04000

الفرضية الثالثة:

Group Statistics

	الاكواد	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
اللادافعية	1,00	15	15,6667	3,77334	,97427
	2,00	16	14,3750	2,91833	,72958

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
اللادافعية	Equal variances assumed	,153	,699	1,070	29	,293	1,29167	1,20699	-1,17692	3,76025
	Equal variances not assumed			1,061	26,366	,298	1,29167	1,21717	-1,20857	3,79190