

اسهام مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية

الشيخ المهدي استاذ محاضر ب
جامعة عمار ثليجي الاغواط - الجزائر -
mahdisport13@gmail.com

الملخص:

هدف هذه الدراسة هو التعرف على اسهام مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية بمختلف اعمارهن و مستوياتهن العلمي من خلال معرفة مدى تلبية هذه المواقع الاجتماعية لاحتياجات و رغبات و اهتمامات النساء و بيان التفاوت في اسهام هذه المواقع في بناء اتجاه النساء نحو الممارسة الرياضية وتلبية هذه الاخيرة الى ما يرغبن فيه سواء كان هدف هذه الرغبة في الممارسة صحي او ترفيهي او حتى لتخفيض الوزن الزائد . فكانت أهم النتائج المتوصل إليها :

- تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب ثقافة الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية .

- تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب لياقة بدنية والتحكم في الوزن لدى الفئة النسوية .

- تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الترويج الرياضي لدى الفئة النسوية .

وفي الأخير نوصي ب:

-على المرأة ان تطلع بشكل مستمر على كل جديد في ما يخص الممارسة الرياضية في مواقع الاتصال الاجتماعي المتاحة لها من اجل تثقيف المعرفة في هذا المجال.

-المرأة الممارسة التي لها خبرة في هذا المجال يجب عليها ان تساهم في نشر ثقافة الممارسة من خلال ما توصلت اليه من بحث في المواقع

-الاستفادة بقدر الامكان من وقت الفراغ من اجل الاطلاع ثم المشاركة في الممارسة من اجل اكتساب اللياقة البدنية والصحة.

-هناك كم كبير من مضامين الممارسة الرياضية الخاصة بالمرأة في مواقع التواصل الاجتماعي تقنتي منها ما هو مناسب لها ثم تستشير المختصين.

-تشجيع المرأة من طرف المختصات في المجال الرياضي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي للممارسة الرياضية للارتقاء بمكانة المرأة في المجتمع من خلال مردودها الفعال.

الكلمات المفتاحية: مواقع التواصل الاجتماعي ، الاتجاه ، الممارسة الرياضية ، الفئة النسوية .

Abstract

The aim of this study is to identify the contribution of social networking sites build tendency of sports in women's category ages and scientific level by knowing how to meet these social sites to the needs and desires and concerns of women and inequality in this statement to contribute to the formation of They can decide if this towards sports and meet the latter to what they wanted in it whether wanting a healthy practice or entertaining or even to reduce excess weight.

The most important results were:

- Social networking sites contribute to building a trend towards a culture of sports practice among women

- Social networking sites contribute to building a trend towards gaining physical fitness and weight control among women
- Social networking sites contribute to building a trend towards sports recreation among women

Finally, we recommend:

- Women should be constantly acquainted with all new in terms of sports practice in the social networking sites available to them for knowledge in this area.
- The practice of women who have experience in this field should contribute to the dissemination of the culture of practice through its research in the sites
- Use as much time as possible to get acquainted and then participate in practice in order to gain fitness and health.

There are a large number of ideas of sports practice for women in social networking sites acquire what is appropriate for them and then consult specialists.

Keywords: social networking sites, trend, sports practice, feminist category

مقدمة الدراسة

أحدثت التطورات التكنولوجية الحديثة في منتصف عقد التسعينات من القرن الماضي، نقلة نوعية وثورة حقيقية في عالم الاتصال، حيث انتشرت شبكة الإنترنت في كافة أرجاء المعمورة وربطت أجزاء هذا العالم المترامية بفضائها الواسع، ومهدت الطريق لكافة المجتمعات للتقارب والتعارف وتبادل الآراء والأفكار والرغبات، واستفاد كل متصفح لهذه الشبكة من الوسائط المتعددة المتاحة فيها، وأصبحت أفضل وسيلة لتحقيق التواصل بين الأفراد والجماعات، ثم ظهرت المواقع الإلكترونية والمدونات الشخصية وشبكات المحادثة، التي غيرت مضمون وشكل الإعلام الحديث، وخلقت نوعاً من التواصل بين أصحابها ومستخدميها من جهة، وبين المستخدمين أنفسهم من جهة أخرى.

إن شبكات التواصل الاجتماعية مثل: (الفايس بوك – تويتر – ماي سبيس – لايف بوون – انستغرام – واتس اب -هاي فايف – أوركت – تاجد – ليكند إن – يوتيوب وغيرها)، أتاحت البعض منها مثل: (الفايس بوك) تبادل مقاطع الفيديو والصور ومشاركة الملفات وإجراء المحادثات الفورية، والتواصل والتفاعل المباشر بين جمهور المتلقين.

وتعتبر مواقع التواصل الاجتماعي هي الأكثر انتشاراً على شبكة الإنترنت، لما تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الإلكترونية، مما شجع متصفح الإنترنت من كافة أنحاء العالم على الإقبال المتزايد عليها، ويرنها وسيلة مهمة للمتنامي والالتحام بين المجتمعات، وتقريب المفاهيم والرؤى مع الآخر، والاطلاع والتعرف على ثقافات الشعوب المختلفة، إضافة لدورها الفاعل والتميز كوسيلة اتصال ناجعة في التفاعل الاجتماعي.

وقد ساهم في كل ذلك ما بات يعرف بشبكات التواصل الاجتماعي التي أصبحت وسيلة الاتصال المؤثرة في الأحداث اليومية بحيث أتاحت الفرصة للجميع السيدات الماكثات والعملات، وباحثات لنقل أفكارهن و مناقشة قضاياهن السياسية والاجتماعية وما يرغبن في نقله متجاوزون في ذلك الحدود الطبيعية إلى فضاءات جديدة لا رقيب لها. من أجل إيصال أفكارهن وتحقيق أهدافهن المختلفة. وهكذا يمكن القول أن شبكات التواصل الاجتماعي (الفايس بوك/يوتيوب/ تويتر) أحدثت طفرة نوعية ليس فقط في مجال الاتصال بين الأفراد والجماعات بل في نتائج وتأثير هذا الاتصال، إذ كان لهذا التواصل نتائج مؤثرة في المجال الإنساني والاجتماعي والسياسي والثقافي. إلى درجة أصبحت أحد أهم عوامل التغيير الاجتماعي محليا وعالميا وذلك بما تتبجه هذه الوسائل من إمكانات للتواصل والسرعة في إيصال المعلومة.

كما نعلم ان الاتجاهات تحتل مكانا بارزا في الكثير من دراسات الشخصية و ديناميات الجماعة والتنشئة الاجتماعية و في كثير من المجالات، التطبيقية مثل التربية والصحافة و العلاقات العامة، وتوجيه الرأي العام، والدعاية التجارية والسياسية والثقافية والاجتماعية وغيرها، ذلك أن جوهر العمل في هذه المجالات هو دعم الاتجاهات الميسرة لتحقيق أهداف العمل فيها وإنصاف الاتجاهات المعيقة، وانها انها

ليست ثابتة دائمة بل قابلة للتغيير ، قد يكون التغيير تلقائيا نتيجة لما يتعرض الفرد من خبرات في الحياة. وقد يكون التغيير مقصودا نتيجة لزيادة المؤثرات المؤيدة للاتجاه الجديد.

وكما نعلم ايضا ان الممارسة الرياضية بمثابة احد الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسديا فقط، بل تساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية و النفسية و الحركية للفرد ايضا، فإذا ما أعطيت الأهمية الكبيرة لهذه الممارسة بتوفير المنشآت و المرافق الرياضية مثل القاعات، ومساحات اللعب، فهذا يعني إعطاء أكثر من فرصة للأفراد قصد التعبير عن أحاسيسهم و تفجير طاقاتهم الكامنة و الحفاظ على صحتهم و الترويح عن انفسهم .

و خلال ما تطرقنا اليه في دراستنا هاته نود ان نؤكد على ان المرأة نصف المجتمع وهي عضو هام وفعال في تربية النشء الجديد، حيث تعتبر المعلمة الأولى، فإذا أعددتها اعدادا جيدا تم بناء جيل طيب لممارسة الحياة الحرة الكريمة، والطفل يتأثر تأثيراً مباشراً بربة الأسرة وهي التي توجهه وترشده، ويقوم الطفل بتقليدها في شتى المجالات، لذلك ما من شك في أن اهتمام المجتمع بنشاط المرأة في الميادين الرياضية واعداد مشروع الاستراتيجية الخاصة بها والخطط والبرامج في تطوير أنشطة الرياضة النسوية المختلفة والتي تناسب قدراتها مسألة مهمة نالت اهتمام دول العالم، وأن برامج دول العالم الرياضية وجهت عنايتها بهذه العقيدة اي عقيدة الاهتمام بنشاط رياضة المرأة والمساواة بين الرجال والنساء في هذا الاهتمام.. والعمل على دعمه إلا تجسيدا حقيقيا و ايجابيا للنشاط الرياضي النسوي لما له من فوائد في ممارسته على الصحة والنفس والبدن ودعم للرياضة النسوية لتفعيل النشاط الرياضي النسوي وتأمين المتطلبات اللازمة لها.

وكون الاتصال الرياضي محدد بأهداف مقصودة وغايات مرسومة قصد نشر الوعي الرياضي ونشر الثقافة الرياضية، فالرياضي يتحدث إلى الجمهور من خلال وسائل الإعلام لغرض إيصال رسالة محدودة المقاصد إلى الجمهور، ، و كذلك الأفراد الذين يشاركون في عملية متابعته وتشجيعه من خلال شبكات التواصل. وينقلون تلك المعلومات التي تبثها الافراد الممارسة عبر شبكات التواصل. فلا بد للسيدات أن يدركن أهمية وقيمة الوعي الرياضي وسبل تكريس حالة الوعي لمفهوم اوسع للثقافة الرياضية ، وذلك من خلال تطبيق مفهوم النشاط الرياضي بأساليب وأدوات حديثة تتناسب مع جنسهن، وتتسجم مع منظومة المجتمع الأخلاقية والثقافية والتاريخية والدينية.

وفي هذا الصدد ارتأينا في دراستنا هذه تسليط الضوء على مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الممارسة الرياضية لدي الفئة النسوية الممارسة ، متبعين في هذا خطوات منهج البحث العلمي، بعد وضعنا لمقدمة التعريف بحديثيات ما جاء في هذه الدراسة قمنا بتقسيمه الى ثلاثة أقسام : اشتمل أوله على جانب تمهيدي وثانيه باب اول به الجانب النظري الذي قسم بدوره الى ثلاث فصول يتضمن أوله مواقع التواصل الاجتماعي و ثانيه الاتجاه وثالثه الممارسة الرياضة و رابعه وأخيرا الفئة النسوية ، وقسم ثالث به باب ثاني به الجانب التطبيقي اشتمل على فصلين ، فصل أول احتوى المنهجية المتبعة في الدراسة و فصل ثاني لعرض ومناقشة و تحليل النتائج ، اختتم البحث بخاتمة لهذه الدراسة متنوعة بقائمة للمراجع ثم الملاحق

وفي الأخير يريد الباحث من خلال هذه الدراسة إضافة ولو جزءا بسيطا لإثراء المعرفة في هذا المجال والمساهمة في تطويره والدفع به نحو آفاق مميزة .

مشكلة الدراسة :

يحتل الاتصال مكانة محورية في حياة البشر و في نواحي حياتهم و أسباب رفاهيتهم و قد أتاحت تكنولوجيا الإعلام و الاتصال فرصا و إمكانيات جديدة في مجال التواصل ، فتعددت أشكاله و وسائله و تأثيراته.

هذه التطورات الهائلة في مجال تكنولوجيا الاتصال غيرت العديد من المفاهيم و الأدوار باعتبارها نقلة نوعية و ثورة حقيقية في عالم الاتصال، حيث انتشرت شبكة الانترنت في كافة أرجاء المعمورة ، وربطت أجزاء هذا العالم المترامية بفضائها الواسع ، و مهدت الطريق لكافة المجتمعات للتقارب و التعارف وتبادل الآراء و الأفكار و الرغبات ، واستفاد كل متصفح لهذه الشبكة من الوسائط المتعددة والمتاحة فيها و أصبحت إحدى الوسائل لتحقيق التواصل بين الأفراد و الجماعات ثم ظهرت المواقع

الإلكترونية و مواقع المحادثة التي غيرت مضمون و شكل الإعلام الحديث و خلقت نوعا من التواصل بين أصحابها و مستخدميها.

تعتبر مواقع التواصل الاجتماعي هي الأكثر انتشارا على شبكة الانترنت لما تمتلكه من خصائص تميزها عن المواقع الإلكترونية مما شجع متصفح الانترنت في كافة أنحاء العالم على الإقبال المتزايد. فاستخدام هذه المواقع و إن كان يعبر عن صيحة تكنولوجية لافتة ساهمت بشكل كبير في ربط العديد من العلاقات و التواصل المستمر بين الافراد و الجماعات كان لها الاثر الكبير في زيادة ثقافتهم بشكل اوسع في جميع مجالات الحياة و انعكس ذلك على توجهاتهم في التعامل مع مختلف المواقف الحياتية التي تواجههم .

ومن خلال ما تقدم عرضه رأينا أنه من الضروري الالتفاتة إلى معرفة توجهات الفئة النسوية نحو مواقع التواصل الاجتماعي و للمعرفة و الاطلاع على المعلومات التي تساعد على تشكيل اتجاه معين نحو الممارسة الرياضية، باعتبار أن معرفة اتجاه النساء من خلال البحث هو الطريق الأمثل للوصول إلى الأحكام الصحيحة في توجهاتهن نحوها.

وبناء اعلى هذا الطرح فإن إشكالية دراستنا جاءت كمحاولة لمعرفة اسهام مواقع التواصل الاجتماعي في التوجه نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية، حيث وجب علينا طرح التساؤل الاتي الذي يحددها بشكل أكثر وضوحا.

- هل تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية ؟

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في رصد التوجه نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية عبر مواقع التواصل الاجتماعي، و معرفة مدى تلبية الموقع الاجتماعية لاحتياجات و رغبات و اهتمامات النساء و بيان التفاوت في أثر هذه المواقع على النساء و التلبية الرياضية ان كانت ترفيهية صحية او حتى لتخفيف الوزن.

أهداف الدراسة :

- معرفة اتجاهات النساء الممارسات نحو مواقع التواصل الاجتماعي.
- الكشف عن وجهة نظر المرأة نحو الخدمات التي تقدمها هذه المواقع و إلى أي مدى ترتبط باهتماماتها.
- التعرف على الأسباب التي ساعدت في توجه النساء نحو الممارسة الرياضية عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

تساؤلات الدراسة :

- هل تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب ثقافة الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية ؟
- هل تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب لياقة بدنية و التحكم في الوزن لدى الفئة النسوية ؟
- هل تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الترويج الرياضي لدى الفئة النسوية ؟

مجالات الدراسة :

المجال البشري :

شملت دراستنا المسح الشامل لقاعات الرياضية المتخصصة التي تنشط على مستوى مدينة الاغواط، أي أن كل الممارسات المعنية في هذه القاعات كانوا معينين في دراستنا.

المجال المكاني :

لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى القاعات المغلقة المتخصصة لممارسة النشاط البدني الرياضي بمدينة الاغواط، وكان عددها هو 4 قاعات اضافة الى المسبح، حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية.

المجال الزمني:

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من بداية شهر مارس إلى غاية شهر أبريل 2017 تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية وتوزيعها على القاعات سألقة الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

مصطلحات الدراسة**مواقع التواصل الاجتماعي:**

هي مواقع الكترونية اجتماعية على الانترنت وتعتبر الركيزة الأساسية للإعلام الجديد أو البديل، التي تتيح للأفراد و الجماعات التواصل فيما بينهم عبر هذا الفضاء الافتراضي. (عباس مصطفى صادق. 2008)

و تعرف أيضا بأنها : مواقع اجتماعية تفاعلية تتيح التواصل لمستخدميها في أي وقت يشاءون و في أي مكان من العالم، ظهرت على شبكة الانترنت منذ سنوات وتمكنهم أيضا من التواصل المرئي و الصوتي وتبادل الصور و غيرها من الإمكانيات التي توطد العلاقة الاجتماعية بينهم. (عبد الرزاق محمد الدليمي. 2011)

مفهوم الممارسة الرياضية:**- مفهوم الممارسة :**

أ. **الممارسة لغة:** مأخوذة في اللغة العربية من الفعل " مارس "، ممارسة و مارس " مرس " الأمر عالج و عاناه و شرع فيه. (محمد الباشا الكافي. 1992)

أما في اللغة الفرنسية فهي: " **PRATIQUER** " مارس، زاول، طعاطى، طبق عمليا، نفذ، اختلط، والف. (جروان السابق. 1985)

ب. **أما اصطلاحا:** فالممارسة تعني " تكرار النشاط مع توجيه معزز " (محمد مصطفى زيدان وآخرون. 1985)

ج. **أما في المجال الرياضي:** فالأمر رقم 09 /95 من المادة 64 تعتبر الممارسة: كل شخص مؤهل طبيا يتعاطى أو يقوم بممارسة نشاط بدني رياضي ضمن إطار منتظم أو ملائم، عندما يكون الممارس مجازا بانتظام في نادي رياضي ومدمج في منظومة تنافسية بأخذ تسمية " رياضي " (وزارة الشباب و الرياضة. 1995)

- **مفهوم الممارسة الرياضية:** الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط. (محمود عوض البسيوني وآخرون 1992)

كما تعني الممارسة الرياضية الأفراد على اختلاف أعمارهم و جنسهم و الأنشطة البدنية، وطبقا لظروف كل فرد، وطبقا لظروفه وإمكانياته في جو من الديمقراطية، حيث يسود الفرح و السعادة. (علي محمود المنصوري. 1980)

ومن خلال عرضنا لهذه المفاهيم، نستنتج أن الممارسة الرياضية تعني كل تلك الأنشطة التي من شأنها تنمية الفرد جسديا و فكريا و نفسيا... الخ.

- مفهوم الاتجاه :**- الاتجاه:**

أ. **لفظيا:** ترجع كلمة الاتجاه تاريخيا إلى أصلين :

الأول مشتق من الأصل اللاتيني " aptus " و الذي يشير إلى معنى اللياقة و كان أول من استخدمه (هربرت سبنسر) .

أما الثاني فيرتبط باستخدام كلمة (posture) و التي تعني وضع الجسم عند التصوير، ثم تطور استخدام هذا المصطلح فأصبح يشير إلى الوضع المناسب للجسم للقيام بأعمال معينة" (محمد منير حجاب. 2003)

ب. اصطلاحاً: يعرفه ألبورت على أنه "حالة من الاستعداد العقلي العصبي التي نظمت عن طريق التجارب الشخصية السابقة وتعمل على توجيه استجابة الفرد لكل الأشياء و المواقف التي تتعلق بهذا الاستعداد". (سامية محمد جابر. د س ن)

كما أنه يعرف على أنه تنظيم نفسي مستقر للعمليات الإدارية و المعرفية والوجدانية لدى الفرد، يساهم في تحديد الشكل النهائي للاستجابة بالقبول و النفور " (نخبة من الأساتذة المصريين و العرب المتخصصون. 1975)

ج. إجرائياً: مما سبق يمكن استنباط تعريف إجرائي للاتجاه على أساس أنه تنظيم الفرد لبعض العمليات النفسية، تظهر محصلتها في سلوكه الفعلي و الذي يعبر بدوره عن وجهة نظره حول موضوع معين من الموضوعات مهما كان نوعه، معبرا عن اتجاهه بالتأييد أو بالرفض أو حتى بالمحايدة بطريقة تحكيمية يمكن قياسها بإعطاء درجات لهذه الموافقة أو المعارضة أو المحايدة .

- الدراسات السابقة

- الدراسة الأولى:

دراسة عبد القوي (2009) وعنوانها "دور الاعلام البديل في تفعيل المشاركة السياسية لدى الشباب " هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دوافع استخدام الشباب للشبكات الاجتماعية الافتراضية، ودور هذه الشبكات في تنمية الوعي السياسي لدى الشباب، وتشكيل اتجاهها نحو المشاركة السياسية، باستخدام منهجي المسح والمقارن، على عينة من الشباب قوامها (380) مفردة، وعلى موقع Face book وأوضحت الدراسة أن نسبة الذين يستخدمون شبكة الفيسبوك لأغراض السياسية بلغت (7,50 %)، ولم تكن هناك أية فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث. وأظهرت أن تعددية الآراء ومناقشة القضايا السياسية كانت بدرجة كبيرة من الحرية على Facebook وأن إتاحة الفرصة للتعليق وإبداء الرأي في القضايا المثارة، ساعد في جذب انتباه الشباب، نحو المضامين السياسية المثارة على (الفيس بوك) دون تمييز بين الذكور والإناث. (حاتم سليم العلوانة 2012 م:ص 8).

الدراسة الثانية: دراسة لامية طالة لتيل شهادة الدكتوراه (2015) بعنوان اثر شبكات التواصل الاجتماعي على تطوير حرية التعبير عن الراي في الجزائر

هدفت هذه الدراسة الى : اعتبار وسائل الإعلام الجديدة في مجتمعا هدفا للبحث وهو ملائم لدراسة التغييرات السياسية والاجتماعية، وكذا معرفة مدى رضا الأفراد عن الأوضاع السياسية خارج سياق الوسائل الإعلامية التقليدية، ويرجع ذلك إلى عدم خضوع جانب مهم منها لسياقات مؤسسية حاكمة تتيح توجه المحتوى في مسارات محددة مسبقا. كما ان مواقع التواصل الاجتماعي، التي من الممكن إذا "وظفت من أن تسهم في إعلاء قيم المعرفة والنقد والمراجعة وحوار الذات، وهي القيم التي ينطلق منها أي مشروع تنموي ثقافي". كما اعتبرها الباحث اعلاما بديلا ويقصد به "الموقع الذي يمارس فيه النقد، ويولد أفكاراً وأساليب لها أهميتها، وأيضاً طرقاً جديدة للتنظيم والتعاون والتدريب بين أفراد المجتمع، وربما الأكثر أهمية، يشير إلى أن البديل يتناول الموضوعات الحساسة في الآليات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والتوترات بين السيطرة والحرية، وبين العمل والبطالة، وبين المعارضة والحكومة"، ومن ثم يتضاءل البديل إلى أن يصبح نمطاً، للاتصال الجماهيري" ووسيلة للتواصل بين الحكام وصناع القرار والجمهور، إذ يؤدي غياب الحوار، إلى اختلال العلاقة بينهما.

كما هدفت الى تحديد الوضعية التي تتموقع فيها مواقع التواصل الاجتماعي ضمن المنظومة الاتصالية خصوصا مع اكتساح الإنترنت للحياة اليومية الإنسانية.

استعملت الباحثة المنهج المسحي على عينة مقدره ب 400 مفردة من كلا الجنسين يقطنون في ولاية العاصمة وقد توصلت الباحثة الى مجموعة من النتائج اهمها الكشف عن العلاقة الجدلية بين مواقع التواصل الاجتماعي وحرية التعبير عن الراي في الجزائر

- **الدراسة الثالثة:** مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير رضوان بن جدو بعيظ، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة الثانوي، السنة الجامعية 2003/2002. المنهج المتبع : المنهج الوصفي، المجموع الكلي لعينة البحث 130 (57 تلميذا، 73 تلميذة) - اختلاف الأنشطة المفضلة في وقت الفراغ بين التلاميذ والتلميذات ، كما ان تفضيل النشاط الرياضي عند الذكور اكبر منه عند الاناث . -انعدام الاختيارات المختلطة بين الذكور والاناث ، وهذا ما تجسد في نتائج اختيارات التلاميذ ببعضهم . -ميول التلاميذ للألعاب الجماعية والسباحة ، وهذا باحتلالهما للمراتب الاولى في نتائج اختيارات التلاميذ والتلميذات بالنسبة للممارسة الرياضية في وقت الفراغ. -يلعب استاذ التربية البدنية والرياضية، والوالدين الدور الكبير في توجيه ميول التلاميذ والتلميذات نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

تعليق على الدراسات السابقة :

لاشك ان للدراسات السابقة اهمية كبيرة لدى الباحثين كافة، وقد يستفيد الباحثون و الجهات البحثية الاخرى اذا كانت تتعلق بموضوعات بحوثهم او تقترب منها في الاجابة عن تساؤلات الدراسة و تحقيق اهدافها ، ومن خلالها يتوصل الباحثون الى نتائج و استنتاجات ومقترحات قد تسهم في اثراء موضوعاتهم البحثية ، التي من شأنها ان تعوض النقص الحاصل في الدراسات التي سبقتها ، و يلاحظ ان معظم الدراسات السابقة التي اعتمدها الباحث في هذه الدراسة و بالرغم من قلتها ، فقد تناولت الى حد ما بعض الجوانب الاساسية من هذه الدراسة ، و اشارت الى تأثير مواقع التواصل الاجتماعي باختلاف انواعها على راي و اتجاه الجمهور المتلقي و المستخدم لها في موضوع الممارسة الرياضية و اذا اخذنا المرأة من بين هذا الجمهور فهي مكون اساسي منه لها كذلك تفكير خاص ينطلق من اهتماماتها واحتياجاتها الشخصية فهي تتوجه الى الوسيلة الاعلامية و التثقيفية السهلة و القريبة و التي في تناولها للاطلاع على مضامين تهمها خاصتنا التي ركزنا عليها في موضوع بحثنا التي رأيناها مهمة بالنسبة لها . كذلك يمكن الاشارة الى اهمية الممارسة الرياضية لصحة الانسان بشكل عام و الفوائد التي يجنيها في اخر المطاف من ممارسته للرياضة بشكل دائم وتلبي احتياجاته النفسية و الجسمية و العقلية و الاجتماعية .

عينة ومجتمع الدراسة :

شملت دراستنا المسح الشامل لقاعات الرياضية المتخصصة التي تنشط على مستوى مدينة الاغواط، أي أن كل الممارسات المعنية في هذه القاعات كانوا معينين في دراستنا. وكانت القاعات محل الدراسة كالتالي:

- قاعة مهدي جيم.
- قاعة سميرة.
- قاعة بن موسى.
- قاعة الملعب البلدي بالأغواط .
- مسبح محمد بن سالم.

وتكونت العينة محل الدراسة من 45 ممارسة موزعين على هاته القاعات.

خصائص العينة حسب السن و المؤهل العلمي :

الفئة	السن	النسبة المئوية	المجموع
اقل من 20	13	28.88 %	45
من 20 سنة الى 30	18	40 %	
اكبر من 30 سنة	14	31.11 %	

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
جامعي	7	15.55 %	45
ثانوي	21	46.66 %	
متوسط	11	24.44 %	
ابتدائي	6	13.33 %	

منهج الدراسة :

ولتحقيق أهداف بحثنا انتهج الباحث المنهج الوصفي المسحي، فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة، وفي مكان معين وتحت ظروف طبيعية، وهذه الدراسة المسحية مست جميع الممارسات النشاط البدني والرياضي داخل القاعات المتخصصة.

ادوات الدراسة :

ولتحقيق ذلك قام الباحث ببناء أداة البحث (استبيان) حيث تضمن 30 سؤال مصاغة في قالب مفهوم موجه للممارسات موزعة على ثلاث محاور : **المحور الأول:** "ثقافة الممارسة الرياضية" وتضمن الاسئلة المرقمة: من 01 الى 10 ، **المحور الثاني:** "اللياقة البدنية والتحكم في الوزن" وتضمن الاسئلة المرقمة: من 11 الى 20 ، **المحور الثالث:** "بناء اتجاه نحو الترويج الرياضي" وتضمن الاسئلة المرقمة: من 21 الى 30. وتم توزيعها على عينة قصدية تتألف من 45 ممارسة. ثم جمعت البيانات وتم معالجتها احصائيا باستخدام اختبار كاف تربيع و النسب المئوية

الخصائص السيكومترية للاستبيان :

صدق الاداة :

استخدمت طريقتين لحساب صدق وثبات المقياس على عينة التقنين (ن = 45) المتمثلة في النسوة الممارسة للرياضة بالقاعات المخصصة لهم للموسم 2016/2017 وتتمثل النتائج في ما يلي :
أولاً- صدق المحكمين : وقد استخدمت طريقة صدق المحكمين اذ تم عرض الاستبيان على المحكمين من الاساتذة و عددهم خمسة من اجل التصحيح و التعديل وتم ذلك بالموافقة عليه كأداة بحثية صالحة للاستخدام .

ثانيا- ثبات المقياس : تم استخدام طريقة لحساب معامل الثبات على عينة التقنين وهي : ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ و الجدول التالي يوضح نتائجه :
الجدول رقم : (02) يوضح نتائج اختبار معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

العينة	Cronbach`s Alpha
45	0.735

من خلال الجدول أعلاه يبين لنا أن قيمة ألفا هي 0.735 أي بنسبة % 73.5 من العينة يعدن نفس الإجابة في حالة استجوابهن من جديد وهي نسبة تعبر عن مدى مصداقية المستجوبين وبالتالي تعميم النتائج على مستوى الدراسة.

ضبط متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل: مواقع التواصل الاجتماعي.

المتغير التابع: الاتجاه نحو الممارسة الرياضية .

المعالجة الإحصائية:

وتم معالجتها باستخدام كاف تربيع و التكرارات و النسب المئوية بواسطة برنامج الاحصاء SPSS

عرض النتائج ومناقشتها

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى: المحور الاول (ثقافة الممارسة الرياضية)
- الفرضية الاولى: تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب ثقافة الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية.

المحاور	الرقم	العبارات	الاجابة	التكرارات	النسب المئوية	ك2 محسوب	ك2 جدول	الدالة الاحصائية
ثقافة الممارسة الرياضية	1	تمكنني مواقع التواصل الاجتماعي من ادراك اهمية الممارسة الرياضية للمرأة	موافق بشدة	15	%33.33	20.93	ك2	دالة
			موافق	23	%51.11			
			غير موافق	7	%15.55			
	2	من خلال مواقع التواصل الاجتماعي اتعرف على التخصصات الرياضية البارزة.	موافق بشدة	9	%20	14.73	3.84	
			موافق	33	%73.3			
			غير موافق	3	%6.66			
	3	انا ضمن مجموعة او اكثر على شبكات التواصل الاجتماعي تهتم بالرياضة.	موافق بشدة	17	%37.77	30.53		
			موافق	20	%44.44			
			غير موافق	8	%17.77			
	4	اضيف الصفحات المهمة بالرياضة على صفحتي الخاصة في	موافق بشدة	14	%31.11	1.33		
			موافق	25	%55.55			
			غير موافق	6	%13.33			

						مواقع التواصل.	
	17.73	%31.11	14	موافق بشدة	4 5	تعمل المضامين الرياضية عبر مواقع التواصل على زيادة القدرة المعرفية الرياضية.	5
		%60	27	موافق			
		%8.88	4	غير موافق			
	36.93	%42.22	19	موافق بشدة	4 5	تسمح مواقع التواصل الاجتماعي في التواصل مع مختلف الممارسين والمختصين في الجانب الرياضي.	6
		%55.55	25	موافق			
		%2.22	1	غير موافق			
	7.60	%33.33	15	موافق بشدة	4 5	تتميز المضامين الرياضية في شبكات التواصل بالجديّة و التميز.	7
		57.777 %	26	موافق			
		%11.11	5	غير موافق			
	9.73	%31.11	14	موافق بشدة	4 5	توجد الكثير من المعارف حول الصحة والطب الرياضي على صفحات مواقع	8
		%64.44	29	موافق			
		%4.44	2	غير موافق			

						التواصل الاجتماعي.	
				موافق بشدة	21	%46.66	9
				موافق	21	%46.66	
	20.93	%6.66	3	غير موافق			
				موافق بشدة	16	%35.55	10
				موافق	24	%53.33	
	25.20	%11.11	5	غير موافق			

من خلال تحليلنا الاحصائي وما توصلنا اليه من نتائج الميينة في جدول المحور الاول المتضمن اكتساب الثقافة الرياضية اتضح لنا ان الاجابات المتعلقة بالأسئلة (1) و (2) و (4) و (5) و (6) و (7) و (8) و (10) الموجهة للنساء الممارسات للرياضة في ما يخص سعيهن لاكتساب ثقافة الممارسة الرياضية من خلال اطلاعهن على مواقع التواصل الاجتماعي التي تتضمن مضامين (معلومات مكتوبة ، ومشاهد رياضية) و التخصصات المختلفة للممارسة الرياضية ، جاءت اجابتهن في السؤال (2) الذي ينص على : اكتساب ثقافة الممارسة الرياضية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي يتعرفن على التخصصات الرياضية البارزة. ايجابية حيث كانت قيمة ك2 المحسوبة اكبر من ك2 الجدولة وكذلك كانت النسبة المئوية لإجابتهن بموافق عالية حيث بلغت %73.30 كما جاءت اجابتهن على السؤال (5) الذي ينص على : تعمل المضامين الرياضية عبر مواقع التواصل على زيادة القدرة المعرفية الرياضية. فوق المتوسط حيث كانت قيمة ك2 المحسوبة اكبر من ك2 الجدولة وكذلك كانت النسبة المئوية لإجابتهن بموافق فوق المتوسط حيث بلغت %60، وكذلك في ما يخص السؤال (8) الذي ينص على : توجد الكثير من المعارف حول الصحة والطب الرياضي على صفحات مواقع التواصل الاجتماعي. فكانت اجابتهن ايجابية ايضا حيث كانت قيمة ك2 المحسوبة اكبر من ك2 الجدولة وكذلك كانت النسبة

المئوية لإجاباتهن بموافق فوق المتوسط حيث بلغت 64.44%. وكذلك اجابتهن في ما يخص السؤال (10) الذي ينص على: الاطلاع على نمط العيش للمرأة في مجتمعات مختلفة واهتماماتها بالرياضية جعلني اهتم بالمضامين الرياضية عبر مواقع التواصل. اما بقية النتائج للأسئلة الأخرى فكانت تتراوح ما بين المتوسط و تحت المتوسط بقليل. و من خلال هذه النتائج المتوصل اليها يتضح ان مواقع التواصل الاجتماعي تساهم في بناء اتجاه نحو اكتساب ثقافة الممارسة الرياضية لدى هذه الفئة من النساء من خلال اطلاعهن المستمر واهتمامهن بالممارسة الرياضية.

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج محور: " اللياقة البدنية والتحكم في الوزن"
- الفرضية الثانية: تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب لياقة بدنية والتحكم في الوزن لدى الفئة النسوية.

المحاور	الرقم	العبارات	الاجابة	التكرارات	النسب المئوية	ك2 محسوبة	ك2 مجدولة	الدلالة الاحصائية
اللياقة البدنية والتحكم في الوزن	1	مضامين اللياقة البدنية في شبكات التواصل والصور الاشهارية لها مثيره للاهتمام.	موافق بشدة	24	%53.33	48.53	3.84	دالة
			موافق	14	%31.11			
			غير موافق	7	%15.55			
	2	اتتبع المضامين الرياضية الخاصة باللياقة عند المرأة عبر مواقع التواصل لأنني ادرك اهمية اللياقة.	موافق بشدة	17	%37.77	17.73		
			موافق	24	%53.33			
			غير موافق	4	%8.88			
	3	تسمح المضامين الرياضية عبر مواقع التواصل بمعرفة طرق التحكم في الوزن.	موافق بشدة	19	%42.22	19.20		
			موافق	24	%53.33			
			غير موافق	2	%4.44			
	4	اتتبع صفحات النساء المشهورات	موافق بشدة	17	%37.77	30.53		
			موافق	19	%42.22			
			غير موافق	9	%20.10			

				موافق		لمعرفة سر رشاقتهم وليياقتهم البدنية.	
	20.93	%46.66	21	موافق بشدة	45	معرفة متطلبات اللياقة في مواقع التواصل تسمح للمرأة باتباع برامج رياضية للتخفيف في الوزن.	5
		%48.88	22	موافق			
		%4.44	2	غير موافق			
	14.40	%46.66	21	موافق بشدة	45	توجد تمارين رياضية بالصور والشرح عبر مواقع التواصل تساعد المرأة كثيرا في فترة الحمل وبعدها.	6
		%42.22	19	موافق			
		%11.11	5	غير موافق			
	17.73	%48.88	22	موافق بشدة	45	المضامين المتعلقة بالتغذية السليمة والرياضية في شبكات التواصل تعرف المرأة بطرق زيادة الوزن.	7
		%44.44	20	موافق			
		%6.66	3	غير موافق			
	21.73	%46.66	21	موافق بشدة	45	طبيعة البيئة الاجتماعية تجعل الاهتمام	8
		%42.22	19	موافق			
		%11.11	5	غير			

					موافق		باللياقة عبر شبكات التواصل سهل للمرأة.		
					موافق بشدة	14	%31.11		
					موافق	29	%64.44		
		12.40			غير موافق	2	%4.44	45	9
					موافق بشدة	15	%33.33		
					موافق	26	%57.77		
		12.93			غير موافق	4	%8.88	45	10

من خلال تحليلنا الإحصائي وما توصلنا إليه من نتائج المبينة في جدول المحور الثاني المتمثل في : بناء اتجاه نحو الممارسة الرياضية من اجل اللياقة البدنية و التحكم في الوزن اتضح لنا ان الاجابات المتعلقة بالأسئلة (1) و(2) و(3) جاءت اجابتهن بموافق و موافق بشدة و المتعلقة بالمحور الثاني الذي يتضمن "اللياقة البدنية و التحكم في الوزن " فوق المتوسط وهذا ما دلة عليه نتائج النسب المئوية التي كانت اكبر من 50 % وقيمة كا 2 جاءت دالة احصائيا اما اجابتهن في يخص الاسئلة (4) و(5) و(6) و(7) و(8) و(9) الموجهة للنساء الممارسات للرياضة في ما يخص سعيهن لاكتساب اللياقة البدنية والتحكم في الوزن من خلال اطلاعهن على مواقع التواصل الاجتماعي التي تتضمن مضامين (معلومات مكتوبة ، ومشاهد رياضية) ، جاءت اجابتهن تحت المتوسط بقليل وكذلك اجابتهن في ما يخص السؤال (10) الذي ينص على : تبادل الافكار والتمارين الرياضية والخبرات في مجال اللياقة البدنية مع نساء مختلفات عبر شبكات التواصل لمساعد المرأة . فكانت مقبولة جدا ومن خلال هذه النتائج المتوصل اليها يمكننا ان نقول ان توجههن نحو الممارسة الرياضية بغرض اكتساب لياقة بدنية و التحكم في الوزن كانت بدرجة متوسطة .

- عرض ومناقشة نتائج محور: بناء اتجاه نحو الترويج الرياضي
 - الفرضية الثالثة: تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الترويج الرياضي لدى الفئة النسوية

المحاور	الرقم	العبارات	الإجابة	التكرارات	%	كأسية محسوبة	كأسية مجدولة	الدلالة الاحصائية
بناء اتجاه نحو الترويج الرياضي	1	قدرة التواصل عبر الشبكات الاجتماعية مع مختلف الشرائح جعل الرياضة تخفف من الضغوط للمرأة.	موافق بشدة	16	35.55	36.40	3.84	دال
			موافق	27	60			
			غير موافق	2	4.44			
	2	وجود فضاء يكسب المرأة ثقافة رياضية يجعلها دائما متفائلة.	موافق بشدة	26	57.77	19.20		
			موافق	17	37.77			
			غير موافق	2	4.44			
	3	تبادل الخبرات في مجال اللياقة عند المرأة عبر شبكات التواصل تبعث السعادة والسرور.	موافق بشدة	23	51	14.93		
			موافق	20	44.44			
			غير موافق	2	4.44			
	4	تتبع مضامين ممارسة التمارين الرياضية المنزلية وفي القاعات للمرأة عبر شبكات التواصل يجعلها أكثر حيوية ويملا أوقات فراغها.	موافق بشدة	18	40	20.93		
			موافق	25	55.55			
			غير موافق	2	4.44			
	5	تسهل مواقع التواصل اكتساب	موافق بشدة	13	28.88	9.80		
			موافق	26	57.77			

			13.33	6	غير موافق	الرياضة والترفيه للمرأة دون عناء.	
	10.53		33.33	15	موافق بشدة	بناء العلاقات الاجتماعية عبر شبكات التواصل مع مختلف الشرائح تجعل المرأة ايجابية نحو الرياضة الترويحية.	6
			55.55	25	موافق		
			11.11	5	غير موافق		
	5.73		53	24	موافق بشدة	المضامين الرياضية وسهولة انتقاء التمارين والبرامج الخاصة باللياقة للمرأة تنمي لها الصحة النفسية.	7
			40	18	موافق		
			6.66	3	غير موافق		
	15.60		53.33	24	موافق بشدة	بعد اختيار تمارين من شبكات التواصل و ممارستها، تصبح المرأة في حالة استرخاء وراحة وتزول مظاهر التوتر لديها.	8
			42.22	19	موافق		
			4.44	2	غير موافق		
	9.73		51.11	23	موافق بشدة	الانفتاح نحو الممارسة الرياضية عبر شبكات التواصل يجعل المرأة اكثر حبا وعطاء داخل	9
			37.77	17	موافق		
			11.11	5	غير موافق		

						اسرتها.		
		51.11	23	موافق بشدة		: تقدير المرأة الدائم لذاتها مصطلح يرتبط ايجابا بممارسة النشاط الترويحي ما يحثها على الاطلاع للمحتويات المتعلقة بها عبر مواقع التواصل.	10	
		46	21	موافق				
	13.73	2.2	1	غير موافق	45			

من خلال تحليلنا الاحصائي وما توصلنا اليه من نتائج المبينة في جدول اتضح لنا ان الاجابات المتعلقة بالسؤال (21) و الذي ينص على : و جاءت اجابتهن بموافق عالية نوعا ما وهذا ما دلت عليه النسب المئوية التي كانت 60 % وقيمة كا 2 المحسوبة جاءت دالة احصائيا حيث بلغت 36.4 وهي كبيرة من كا2 المجدولة اما اجابتهن في يخص باقي الاسئلة الموجهة للنساء الممارسات للرياضة في هذا المحور جاءت بموافق بدرجة متوسطة و قيمة كا2 المحسوبة التي تراوحت ما بين 5.73 و 20.93. وهي قيم في مجملها اكبر من كا2 المجدولة وبالتالي دالة احصائيا .

الاستنتاج العام و التوصيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار مدى مساهمة مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية بمختلف اعمارهن و مستواهن العلمي، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة الاستبيان وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن المرأة تمر بمراحل صعبة نوعا ما في حياتها اليومية إذ تتعرض لتغيرات اجتماعية واضطرابات نفسية والسبب يعود إلى الضغوط ومظاهر التوتر لديها التي تواجهها داخل وخارج اسرتها حيث تقع في صراع مع نفسها في بعض الأحيان ولهذا يستوجب عليها بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي وتنمية صفاتها البدنية في نفس الوقت. فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المرأة لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي بالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية اليومية والاعتماد عليها كعلاج يومي للجسم بحكم انه يحقق للياقة والراحة النفسية في ان واحد وكذا تنشيط الجسم وتهدئ الروح وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس، أي أنها تلعب دورا كبيرا في توازن شخصيته.

فكانت النتائج التي توصلت اليها الدراسة تتمثل في :

- تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب ثقافة الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية.
- تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو اكتساب لياقة بدنية والتحكم في الوزن لدى الفئة النسوية.

- تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاه نحو الترويج الرياضي لدى الفئة النسوية.

إذا تساهم مواقع التواصل الاجتماعي في بناء اتجاهات نحو الممارسة الرياضية لدى الفئة النسوية، حيث أصبحت الميزة الطاغية على جميع ميادين الحياة، حيث ساهمت بعض الخصائص التي توفرها هذه المواقع على نجاحها و توسع انتشارها ، و عليه يجب توجيه مستخدميها نحو الاستخدام الأمثل لها و

كيفية تفعيلها و الاستفادة منها ، كتمارسه النشاط البدني عبر المضامين الرياضية التي تزيد القدرة المعرفية في شتى المجالات منها الصحة والطب الرياضي، كما تسمح الشبكات في التواصل مع مختلف الممارسين والمختصين في هذا المجال مما تسهل استشارتهم في الصحة الرياضية واللياقة والتغذية الرياضية للمرأة، كما تجعل المرأة أكثر اطلاعا على نمط العيش لمثيلاتها في مجتمعات مختلفة وتبادل الافكار والتمارين الرياضية والخبرات في مجال اللياقة وهذا يخفف من ضغوط المرأة وتزول مظاهر التوتر لديها تصبح أكثر تقديرا لذاتها وحيوية وأكثر حبا وعطاء داخل اسرتها وذلك ما يعكس صحتها النفسية ، وهذا بمثابة فضاء يكسب المرأة ثقافة رياضية يجعلها دائما متفائلة.

ومن خلال النتائج المتوصل اليها في دراستنا هذه التي كانت ايجابية من حيث اجابات المبحوثات من الفئة النسوية الممارسة للرياضة ومن خلال المحاور التي ذكرناها سابقا يمكن ان نشير الى بعض التوصيات :

-على المرأة ان تطلع بشكل مستمر على كل جديد في ما يخص الممارسة الرياضية في مواقع الاتصال الاجتماعي المتاحة لها من اجل تثقيف المعرفة في هذا المجال.

-المرأة الممارسة التي لها خبرة في هذا المجال يجب عليها ان تساهم في نشر ثقافة الممارسة من خلال ما توصلت اليه من بحث في المواقع .

-الاستفادة بقدر الامكان من وقت الفراغ من اجل الاطلاع ثم المشاركة في الممارسة من اجل اكتساب اللياقة البدنية والصحة.

-هناك كم كبير من مضامين الممارسة الرياضية الخاصة بالمرأة في مواقع التواصل الاجتماعي تقتني منها ما هو مناسب لها ثم تستشير المختصين.

-تشجيع المرأة من طرف المختصات في المجال الرياضي من خلال مواقع التواصل الاجتماعي للممارسة الرياضية للارتقاء بمكانة المرأة في المجتمع من خلال مردودها الفعال.

المراجع

1. عباس مصطفى صادق 2008م الإعلام الجديد المفاهيم و الوسائل و التطبيقات، دار الشروق للنشر و الطباعة، القاهرة
2. عبد الرزاق محمد الدليمي 2011م الإعلام الجديد و الصحافة الالكترونية، دار وائل للنشر، ط1، الأردن.
3. محمد الباشا الكافي 1992م، معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر، مصر.
4. جروان السابق 1985م، كنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي، ط2، دار السابق للنشر و التوزيع،
5. محمد مصطفى زيدان وآخرون 1985م، علم النفس التربوي، دار الشروق للنشر و التوزيع، جدة، السعودية.
6. وزارة الشباب و الرياضة، أمر رقم 09 /95 ، المؤرخ في 25- 09- 1995،
7. محمود عوض البسيوني وآخرون 1992م نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات، القاهرة.
8. علي محمود المنصوري 1980م، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط1، مصر.
9. محمد منير حجاب 2003م الموسوعة الإعلامية، المجلد الأول، دار الفجر للنشر و التوزيع، القاهرة،
10. سامية محمد جابر، د س ن ، منهجيات البحث الاجتماعي و الإعلامي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة .
11. نخبة من الأساتذة المصريين و العرب المتخصصون 1975م، معجم العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.