

الرياضة النسوية بين الاعتقاد والممارسة

Feminist sport between belief and practice

شوقي قدارة^{1*}، لبيهي خديجة²

¹ جامعة الوادي (الجزائر)، kedadra68@gmail.com

² جامعة الوادي (الجزائر)، khadijalebbihi@gmail.com

تاريخ النشر: 2021-12-30

تاريخ القبول: 2021-12-25

تاريخ الاستلام: 2021-05-10

الملخص: لا أحد ينكر أهمية الرياضة في حياة الفرد ففوائدها الصحية والنفسية والترفيهية كثيرة جدا وممارستها ضرورة يجب الالتزام بها لكل الفئات الاجتماعية وتزداد أهمية الرياضة بالنسبة للمرأة لعدة اعتبارات، منها أنها تعيش عديد الضغوطات وتؤدي أدوارا كثيرة تحتاج في كل مرة إلى مجهود أكبر والناشط الرياضي أحد تلك الروافد التي قد تساعدها على أداء أعمالها بشكل أفضل.

و للمرأة دور كبير في مجالات الحياة والرياضة أحد تلك المجالات التي يجب على المرأة الاهتمام وممارستها، فدورها كأم يحتم عليها تنشئة جيل رياضي سليم من الناحية الصحية والنفسية والاجتماعية.

حيث هدفت الدراسة الى معرفة الرياضة النسوية بين الاعتقاد والممارسة وقد كانت العينة 50 طالبة من قسم العلوم الاجتماعية جامعة الوادي وتم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة وكانت اهم النتائج:

- المرأة واعية بأهمية الرياضة في حياتها وخاصة المرأة المتعلمة وهي تسعى لأنه تكون الرياضة ممارسة وعادة يومية.

- المرأة تحتاج إلى اكتساب ثقافة رياضية أكبر تمكّنها من الاستفادة من الأنشطة الرياضية خاصة في المجال الصحي والنفسي، فمن خلال بعض الاستجابات اتضح أن معظم الطالبات لا يعرفن أهمية الرياضة بالنسبة للمرأة الحامل على سبيل المثال.

- ضرورة إجراء مزيد من الدراسات التي تعالج واقع الرياضة النسوية في الجزائر.

الكلمات المفتاحية: الرياضة، المرأة، الصحة النفسية.

Abstract

No one denies the importance of sport in the life of the individual owing to its various health, psychological and recreational benefits; and this is why all social groups must practice it. The importance of sport for women increases for several reasons including the different pressures they encounter and the many tasks they do, which all need great efforts. Therefore, sport is one of the activities that may help women to perform their work much better. Women have a great role in the domain of sport, and one of these vital roles is to bring up a sporty generation that is physically, psychologically and socially healthy.

Where the study aimed to find out about women's sports between belief and practice. The sample was 50 students from the Department of Social Sciences, El-Wadi University, and they were chosen in a simple random way. The most important results were:

Women are aware of the importance of sport in their life, especially the educated woman, and she strives because sport is a daily practice and habit.

Women need to acquire a greater sports culture that enables them to benefit from sports activities, especially in the health and psychological fields. Through some responses, it became clear that most students do not know the importance of sports for a pregnant woman, for example.

The lack of sports facilities dedicated to women's sports in the state prevented some women from engaging in the world of sports.

The need to conduct more studies that address the reality of women's sports in Algeria.

Keywords: Sports, woman, Psychological health

*شوقي قدارة.

1- الإشكالية

النجاح ، التواصل ، السلام ، القوة ، الأخلاق ، التنافس معانى عظيمة وقيم نبيلة وثمار حلوة مذاق تجنيها شعوب العالم من الرياضة الباسقة أغصانها ، فمن منا لا يمارس أو يشاهد الرياضة ؟ ما من بيت إلا وفيه واحد أو أكثر يمارس أو يشاهد الرياضة فالرياضة لغة عالمية بين شباب العالم وهي جزيرة السلام الأساسية في هذا العالم لأنها تجمع عدد من الدول بينهم ود وسلام وتفاهم ولا تتأثر الرياضة بالمنازعات السياسية أو العنصرية أو الدينية فلا فرق بين جنس وجنس أو لون ولون والكل يتسابق على الفوز دون تعصب والجميع يعلم أن الإسلام يحث على الرياضة ممارسة لا مشاهدة فقط لأن الرياضة رمز القوة ووسيلتها الأولى فقد قال الله تعالى : " وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل " وقال الرسول - صلى الله عليه وسلم : (اخشوشنوا فإن النعمة لا توم) كما أن الرياضة والقوة الإيمانية والجسمانية هي التي تميز بين المسلمين بعضهم عن بعض قال رسول الله (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) فما أجمل أن نتربى على الرياضة ونربى أولادنا استجابة لطلب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب (علموا أولادكم السباحة والرمية وركوب الخيل) والجميع يحرص على نكاه عقله ونشاطه وهو يعلم تماما أن الرياضة تنمى العقل وتنشطه لأن (العقل السليم في الجسم السليم) .

ولذلك تحاول الدولة أن ترفع شعار (الرياضة للجميع) منذ صدور ميثاق الرياضة للجميع عام 1975 وانتشرت هذه الفكرة في كل أنحاء العالم ولذلك فهي أمنية أن تكون الرياضة فعلا للجميع كبار وصغار رجال ونساء ولا ينكر أحد أن الرياضة تهذب الأخلاق وتعلم التعارف والتآلف بين الشعوب وتعلم الصبر والرجولة وفهم الحياة وتقوى الإنسان لتجعله قادرا على زيادة الانتاج مما يؤدي إلى التقدم.

وفي هذا البحث المتواضع نحاول التطرق إلى الرياضة النسوية بين الاعتقاد والممارسة

تعد ممارسة الرياضة ضرورة لا غنى عنها سواء بالنسبة للرجل أو المرأة لما لها من فوائد جسمية ونفسية وما توفره من مجال تروحي يلجأ إليه الفرد للتخلص من مختلف الضغوطات.

وبالرغم من أهمية الرياضة والإيمان العميق بجدوى ممارستها إلا أنه لحد يومنا هذا مازلت المرأة وخاصة في منطقة الجنوب تعيش حالة من الصراع بين رغبتها الشديدة في ممارسة الرياضة وبين ما هو موجود فعليا على أرض الواقع نظرا لعد اعتبارات تتعلق بالرؤية النمطية للمرأة وبرؤيتها لنفسها لذلك في أغلب الأحيان تجد حرجا في التردد على صالات الرياضة بشكل يومي ولا تمارس الرياضة إلا إذا تعلق الأمر بعلاج بعض الأمراض كالسمنة أو غيرها والقلة القليلة التي تمارس الرياضة كعادة يومية وضرورة للجسم والنفس.

إن الضغط الذي تتعرض له المرأة يجعلها أحوج لممارسة الرياضة وبشكل يومي ويجب أن يقترن الاعتقاد عندها بأهمية الرياضة بممارستها حتى يمكن لها أن تقدم أداء أفضل في العمل وفي الأسرة وقادرة على العطاء ناهيك أن ممارستها للرياضة تضمن سلامتها الجسدية والنفسية.

من خلال هذا المقال يحاول الباحثان التعرف على الرياضة النسوية بين اعتقاد المرأة بأهمية الرياضة صحيا ونفسيا واجتماعيا وبين ممارستها لها من خلال دراسة ميدانية على عينة من النساء القاطنات بمدينة الوادي.

2- فرضيات الدراسة

- توجد علاقة ارتباطية بين اعتقاد المرأة بأهمية الرياضة وممارستها لها في وادي سوف.
- لا توجد فروق بين المرأة العازبة والمتزوجة في الاعتقاد بأهمية الرياضة.
- توجد فروق بين المرأة العازبة والمتزوجة في ممارستها للرياضة.

3- أهداف الدراسة

- التعرف على أهم العوامل الاجتماعية والنفسية التي تعيق المرأة عن ممارسة الرياضة.
- كشف تصورات المرأة عن الرياضة، ومدى معرفتها بالثقافة الرياضية.
- رصد مؤشرات واقع ممارسة الرياضة النسوية في مجتمع وادي سوف.

4- أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من كونها تطرح موضوعاً نحن في أحوج ما نكون إليه في الوقت الحالي، ألا وهو الرياضة النسوية فهذه الأخيرة أصبحت عاملاً مهماً يقاس به مدى وعي المجتمع بالدور الصحي والنفسي والترويحي وحتى الاجتماعي الذي يمكن أن تلعبه الرياضة، والمرأة على الخصوص خاصة إذا كانت تمتلك ثقافة رياضية تمكنها من ممارسة الرياضة بشكل صحيح والاستفادة منها هي وأسرته وخاصة الأبناء باعتبار أن الأم هي المسؤولة عن تكوين جيل رياضي يتمتع بالسلامة الجسدية والنفسية والاجتماعية.

5- مفاهيم الدراسة

- **الاعتقاد:** اعتقاد لغة: الإعتقاد: وزان افتعال، مصدر اعتقد بمعنى اشتد وصلب، واعتقدت كذا:

عقدت عليه القلب والضمير. ومنه العقيدة: وهي ما يدين الإنسان به (1).

اعتقاد اصطلاحاً: استعمل في الإصطلاح بعدة معانٍ، وهي:

1. العلم المطلق، أي الأعم من أن يكون جازماً أو غير جازم، وقد يعبر عنه بـ(الإطمئنان).
2. القطع واليقين الجازمين.
3. التدين والعقيدة.
4. عقد القلب على ثبوت أمرٍ أو نفيه.
5. التصديق المطلق، أعم من الجزم وعدمه، والمطابقة وعدمها، والثبوت وعدمه.

- **الممارسة الرياضية:** وهي التدريب المنظم للأنشطة الرياضية حسب برنامج معين حسب العمر والحالة والمرض

الرياضة

عبارة عن مجهود جسدي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها، بهدف الترفيه، المنافسة والمتعة والتميز وتطوير المهارات(نهاد البطيخي 2013، 279)

الرياضة النسوية

1- إن الرياضة النسوية تشكل جزءاً فاعلاً لواقع الحركة الرياضية في أي مجتمع، أن من مؤشرات التخلف أن يتم التركيز على رياضة الرجل وإهمال رياضة المرأة التي تشكل نصف المجتمع. (لمياء حسن محمد، 2005، 20) أكد التعريف السابق على أهمية الرياضة النسوية كضرورة اجتماعية يجب الاهتمام بها، لأنها تعطي تصوراً ليس عن حال المرأة فحسب وإنما عن حالة المجتمع ككل ومدى تخلفه أو تقدمه.

2- أكد أيضاً الكاتب عبد الفتاح القرشي على أهمية الرياضة النسوية بقوله: " أصبحت الرياضة حاجة ملحة ونوع من أنواع العلاج والتأهيل خصوصاً عند المرأة لتكوينها الفسيولوجي ودورها الاجتماعي فان المرأة اليوم أصبحت تنافس الرجال في ممارسة الأنشطة البدنية إضافة إلى حاجتها الماسة للممارسة بهدف الحفاظ على صحتها ورشاقتها وحتى حالتها النفسية والانفعالية والاجتماعية. (عبد الفتاح القرشي، 1986، 56)

– الصحة النفسية

3- الصحة النفسية هي الشرط أو مجموع الشروط اللازم توفرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه، وكذلك بينه وبين العالم الخارجي، تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع (عبد العزيز القوسي 1952، 7)

ولعل ممارسة الرياضة هي أحد أهم شروط تحقيق التكيف وأيضا أحد سبل السعادة لأنها تخلص الفرد من كل الضغوطات.

6- إجراءات الدراسة

– منهج الدراسة

اعتمدا الباحثان على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك بغية الوقوف على تفاصيل ومؤشرات الرياضة النسوية و كشف العلاقة بين اعتقاد المرأة بأهمية الرياضة ومدى التزامها وممارستها في واقع حياتها. ولرصد مؤشرات ذلك الارتباط من عدمه بين الاعتقاد وممارسة الرياضة قاما الباحثان بتصميم مقياس يضم كل تلك المتغيرات وتوجيهه للمعنى بالأمر للإجابة عليه وهو المرأة وتحديد الطالب الجامعية. يتكون المقياس من 20 بندا يجب عليها بطريقة تلقائية بنعم أولا مقسم لثلاث محاور، المحور الأول: البيانات الشخصية والمحور الثاني الاعتقاد بأهمية الرياضة والمحور الثالث: ممارسة الرياضة.

– حدود البحث

يمكن تحديد حدود البحث من خلال المجالات الآتية:

– الحدود المكائنية:

أجريت الدراسة في بلدية الوادي وتم الاقتصار على طالبات جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي تخصص علوم اجتماعية

– الحدود الزمانية:

تم البدء في انجاز المقال منذ تاريخ 12-01-2018 واستمرت إلى غاية يوم 01-03-2018.

– الحدود البشرية: قاما الباحثان باختيار عينة عشوائية بسيطة من طالبات قسم العلوم الاجتماعية من سنة ثانية وثالثة علم الاجتماع.

– مجتمع البحث وعينته

بما أن الدراسة تتمحور حول المرأة فقد تم اختيار عينة من هذه الفئة وتمثلت في طالبات الجامعة تخصص علوم اجتماعية سنة ثانية وثالثة علم اجتماع وقد قدرت عينة البحث 50 طالبة منهم 18 متزوجة و 32 عازبة.

– المعالجة الإحصائية

جدول رقم 01 يوضح معامل الارتباط بيرسون بين الاعتقاد بأهمية الرياضة وممارستها

المتغيرات	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	بيرسون	الدلالة	القرار
اعتقاد ممارسة	50	6.50	1.69	0.477	0.000	دالة 0.01

يوضح الجدول أن هناك علاقة ارتباطية بين الاعتقاد بأهمية الرياضة وممارستها عند مستوى الدلالة 0.01. ومنه يمكن القول ان المرأة تعتقد وتعلم ان للممارسة الرياضية مهمة لها وهذا لتفادي الامراض النفسية والجسدية وخاصة في الوقت الحالي مع وجود الضغوطات النفسية ومشاكل الحياة وكذلك لأهمية الممارسة الرياضية للابتعاد عن الامراض مثل السكري وضغط الدم والسمنة.

جدول رقم (02) يوضح قيمة اختبار ت للفروق في الاعتقاد حسب الحالة الاجتماعية

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة	القرار
متزوجة	18	6.61	0.500	0.447	0.65	غير دالة
عازبة	32	6.43	2.09			

من خلال الجدول اتضح أنه ليس هناك فروق في الاعتقاد بأهمية الرياضة عند المرأة العازبة والمتزوجة على حد سواء، أي عند مستوى الدلالة 0.05. ومنه يتبين ان للعادات والتقاليد بالمنطقة تحول دون ممارسة المرأة للرياضة وخاصة لعدم وجود اماكن خاصة للممارسة الرياضية وضعف ونقص في المدريات والمهتمات بالأنشطة الرياضية وان المرأة المتزوجة لا يمكنها ممارسة الرياضة وخاصة الحامل وعدم الدراية الكافية والخوف من ان يقع مشكل للجنين اما الفتاة العزباء فان الممارسة الرياضية تتطلب مكان مخصص موثوق وكذلك الموافقة من طرف الاولياء وتشجيعها للاقترب والممارسة وهناك اعتقاد عن المجتمع ان ممارسة المرأة للرياضة يعتبر الخروج عن الدين والعادات والتقاليد للمنطقة وتصبح غير مرغوب فيه بالمجتمع.

جدول رقم (03) يوضح قيمة اختبار ت للفروق في ممارسة الرياضة حسب الحالة الاجتماعية

المجموعات	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	الدلالة	القرار
متزوجة	18	5.00	1.60	0.48	0.63	غير دالة
عازبة	32	5.25	1.83			

من خلال الجدول اتضح أنه ليس هناك فروق في الاعتقاد بأهمية الرياضة عند المرأة العازبة والمتزوجة على حد سواء، أي عند مستوى الدلالة 0.05 ان المرأة المتزوجة بدأت تدريجيا تسعى لممارسة الرياضة ومحاولة تخطي بعد العوائق والقيود الاجتماعية التي قد تمنعها من ذلك. فالرغم من أننا نعيش في عصر التطور إلا أن النظرة الاجتماعية الضيقة لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية مازالت تحول دون الاندماج التام للمرأة في عالم الرياضة، فقد تجد أحيانا معارضة من الأهل أو الزوج، أضف إلى تلك النظرة النمطية للمرأة التي تجعل منها هي ذاته لا تبادر ولا تتخرط في الكثير من الأنشطة الرياضية.

7- مناقشة فرضيات الدراسة

- الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية بين اعتقاد المرأة بأهمية الرياضة وممارستها لها في وادي سوف.

ومن خلال الدراسة الميدانية، وبعد المعالجة الإحصائية تم إثبات هذه الفرضية- كما هو موضح في الجدول رقم (02)- ولذلك الإثبات ما يبرره خاصة أنه تم اختيار عينة من النساء ذوات التعليم العالي من طالبات الجامعة، وهذا فيه دلالة على أهمية مؤشر التعليم في جعل الثقافة الرياضية للمرأة كممارسة يومية وعادة صحية، فلا يكفي أن تعتقد المرأة بأهمية الرياضة، وإنما الممارسة هي المحك الحقيقي لمدى تأثير الثقافة الرياضية. والذي يجعل المرأة تتجاوز مرحلة الاعتقاد بأهمية الرياضة الى مرحلة ممارستها هو الدافع والرغبة في المداومة على السلوك الرياضي، ولعل أهم الدوافع التي تحث المرأة على ممارسة النشاط الرياضي حسب رأي برينتل:

- الحاجة إلى التعبير والابتكار .
- الحاجة إلى الانتماء .
- الحاجة إلى المنافسة .
- الحاجة إلى الحركة والنشاط .
- الحاجة إلى الشعور بالأهمية .

- الحاجة إلى ممارسة خبرات جديدة والشعور بالسعادة (عبد الحميد سلامة، 1986، 144)

وكل الحاجات السابقة إذا نجحت الرياضة في إشباعها عند المرأة، فإنها من الأكيد أن ممارسة الرياضة ستحول من مجرد نشاط إلى عادة يومية وضرورية.

- **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق بين المرأة العازبة والمتزوجة في الاعتقاد بأهمية الرياضة.

بعد المعالجة الإحصائية تم إثبات هذه الفرضية كما هو موضح في الجدول رقم (02) فليس هناك فرق بين المرأة العازبة والمتزوجة في الاعتقاد بأهمية الرياضة، فالرياضة كضرورة حياتية للجسم والنفس الجميع يتفق ويعتقد في مدى فوائدها الصحية والنفسية، وان لم يكن يعرف الكثير عنها فإنه على علم بأهمية الرياضة في حياة الفرد.

وعادة ما تلجأ المرأة سواء أكانت عازبة أو متزوجة الى ممارسة الرياضة للتخلص من الضغوط والممل، باعتبار أنها تقوم بعدة أعمال داخل المنزل وخارجه، مما يجعلها أحوج لممارسة الرياضة حتى تكون أقدر على العطاء والبذل أكثر " دراسة دور المرأة في المجال الرياضي إنما يؤكد على عطائها الإنساني المستمر (ناهدة

عبد زيد الدليمي و خالد أسود، 2003، 264)

فالضغط والممل يسبب أمراض كثيرة كالتي تسببها الضغوط النفسية والتعب ويمكن أن ينتج الملل من عدم التنوع أو التجديد في الأنشطة والأعمال ولعل الرياضة أحد تلك الأنشطة التي تحتاج المرأة أن تلجأ إليها من حين إلى آخر للخروج من الروتين والملل.

أضف إلى أن الجانب الصحي مهم جدا في الرياضة النسوية، " فممارسة المرأة للرياضة يكسبها الصحة

ويزيد نشاطها، ويحافظ على جسدها، وهي من الضرورات التي نادى بها الشرع.

- **الفرضية الثالثة:** توجد فروق بين المرأة العازبة والمتزوجة في ممارستها للرياضة.

بعد المعالجة الإحصائية تم نفي هذه الفرضية حيث اتضح أنه لا يوجد فروق بين المرأة العازبة والمتزوجة في ممارستهما للرياضة- كما هو موضح في الجدول رقم (03)- وهذا مؤشر ايجابي يدل على أن حتى المرأة المتزوجة بدأت تدريجيا تسعى لممارسة الرياضة ومحاولة تخطي بعد العوائق والقيود الاجتماعية التي قد تمنعها من ذلك.

فالرغم من أننا نعيش في عصر التطور إلا أن النظرة الاجتماعية الضيقة لممارسة المرأة للأنشطة الرياضية مازالت تحول دون الاندماج التام للمرأة في عالم الرياضة، فقد تجد أحيانا معارضة من الأهل أو الزوج، أضف إلى تلك النظرة النمطية للمرأة التي تجعل منها هي ذاته لا تبادر ولا تتخبط في الكثير من الأنشطة الرياضية.

والأم أحوج ما تكون لمعرفة أهمية الرياضة في حياة الأسرة، وتشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة يحتاج إلى تفعيل أكثر فمن خلال استجابات بعض الأمهات تبين أن كل المتزوجات يشجعن أبنائهن على ممارسة الرياضة ولكن في عندما سئلن إذا كان أبنائهن منخرطين في نوادي رياضية أو لهم برنامج تدريبي يومي كانت الاستجابة ضعيفة جدا، فتشجيع الأبناء على ممارسة الرياضة وحده لا يكفي، فالمحك الحقيقي هو الممارسة الفعلية للرياضة واستفادة الأولاد منها ولن تكون تلك الاستفادة إلا إذا كان لهم برنامج تدريبي يومي ومنظم.

8- نتائج الدراسة

تمخضت هذه الدراسة على مجموعة من النتائج هي:

- المرأة واعية بأهمية الرياضة في حياتها وخاصة المرأة المتعلمة وهي تسعى لأنه تكون الرياضة ممارسة وعادة يومية.
- المرأة تحتاج إلى اكتساب ثقافة رياضية أكبر تمكّنها من الاستفادة من الأنشطة الرياضية خاصة في المجال الصحي والنفسي، فمن خلال بعض الاستجابات اتضح أن معظم الطالبات لا يعرفن أهمية الرياضة بالنسبة للمرأة الحامل على سبيل المثال.
- الأم حريصة على تشجيع أبنائها على ممارسة النشاط الرياضي ولكن ذلك يحتاج إلى تفعيل أكثر من التوعية والانخراط في النوادي الرياضية.
- نقص المرافق الرياضية المخصصة للرياضة النسوية في الولاية حال دون انخراط بعض النساء في عالم الرياضة.
- بالرغم من عدم التقبل الكلي من بعض الأسر لالتحاق بناتهن بعالم الرياضة إلا أن المرأة تحاول أن تكتسب ثقافة رياضية تمكّنها من الاستفادة من الرياضة صحيا ونفسيا واجتماعيا.
- ضرورة إجراء مزيد من الدراسات التي تعالج واقع الرياضة النسوية في الجزائر.

خلاصة

الرياضة في حياة المرأة أصبحت في الوقت الحالي ضرورة لا غنى عنها، بالنظر إلى الفوائد الكثيرة لممارسة النشاط الرياضي ولكن المرأة تحتاج إلى دعم وتشجيع المجتمع وتوعيته بأهمية الرياضة في حياة المرأة فعليها أن تحاول اكتساب ثقافة رياضية تمكّنها من معرفة أبعاد الممارسة الرياضية الصحيحة كما يتعين على

المرأة بالذات أن تخرج من تلك النظرة التي تربط الرياضة بالرشاقة والجمال وأن تجعلها نشاط يومي تحرص على أدائه لتحافظ على صحتها وذلك بالنظر للإمكانيات المتاحة في الوقت الحالي من قاعات رياضية مخصصة للنساء وغيرها من المرافق الرياضية التي يحرص المجتمع على توفيرها للعنصر النسوي إيماناً منه بأهمية الممارسة الرياضية في حياة المرأة.

كما تسهم الرياضة في زيادة ثقة المرأة وتقديرها لذاتها الأمر الذي يؤدي إلى تحسين صورتها الاجتماعية وجعلها فرداً فاعلاً في المجتمع قادراً على العطاء والبدل.

الاحالات والمراجع:

- البطيخي، نهاد (2005). دور الأم الرياضية في تنشئة جيل رياضي، مجلة العلوم التربوية، المجلد 40، الأردن، 2013،
- الديوان، لمياء حسن محمد (2005). واقع الرياضة النسوية في محافظة البصرة، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، المجلد 17، العدد 1818، 2005
- القرشي، عبد الفتاح (1986). اتجاهات الأبناء والأمهات الكويتيين في تنشئة الأبناء وعلاقتها ببعض المتغيرات، جامعة الكويت، 1986.
- القوصي، عبد العزيز (1952). أسس الصحة النفسية، الطبعة الرابعة، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 1952،
- سلامة عبد الحميد (1986). الرياضة مظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، ط 1، طرابلس، الدار العربية للكتاب، 1986 .
- شمعون، محمد العربي (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- الدليمي، ناهدة عبد زيد و خالد أسود (2012). دراسة تحليلية لواقع الرياضة النسوية في وسط العراق وجنوبه بعد عام 2003، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد 1، العدد 13، جامعة بابل 2012،
- المجمع، أحمد عزيبي (1987). السمات الشخصية للاعبين كرة القدم وعلاقتها بمراكز اللعب: (المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل، 1987،
- لويس كامل طه (1984). علم النفس الرياضي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984)
- قاسم، حسن حسين (1990). علم النفس الرياضي - مبادئه - تطبيقه في مجال التدريب: (الموصل، مطبعة التعليم العالي).
- Fisher , A .C; **Psychology of Sport** : (U.S.A Mayfield Publishing Company, 1979) P. 399