

دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بمراكز اللياقة البدنية في منطقة الاحساء

د. نهاد محمد مخادمة

أستاذ / قسم علوم الحركة/الرياضة - كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك

د. محمد محمود فياض الحوري

أستاذ / قسم التربية البدنية- كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك

د. سميرة محمد حموده أخويلة

أستاذ / قسم التربية البدنية - كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك

محمد خلف حسن منصور

معلم تربية رياضية - وزارة التربية والتعليم الأردنية

المقدمة:

تُعد ممارسة الرياضة ذات فوائد صحية ونفسية واجتماعية لكلا الجنسين من الذكور والإناث، واهتمت الدول منذ زمن بعيد بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والتنافسية، لما لها من دور بارز في بناء وصقل شخصية الإنسان في المجال المعرفي والنفسي حركي والوجداني.

السعادة التي تمنحها الرياضة للمرأة من خلال استخدام القدرات العقلية كما في الشطرنج وممارسة خبرات عاطفية مثل الردود العاطفية عند ممارسة الالعاب الجماعية مثلا وكذلك التمتع بالجمال مثلا عند تناسق وإيقاع حركات الرياضة المترحلة على الجليد فتدعو الحركات الرشيقة الى الشعور بالسعادة او عند مساعدة الاخرين بالملعب او عند الاسترخاء كما في تمارين في المرونة، فالانجاز الشخصي الذي ينتج من خلال ممارسة الرياضة يؤدي للاستقرار والسعادة الشخصية كما اشارت تهاني عبد السلام محمد (٢٠٠٠)

لقد حرصت المرأة على الدخول إلى معترك اللياقة البدنية بعد الخمول الذي أصابها نتيجة المجهود العضلي القليل الذي تبذله في عملها اليومي، وارتفاع عدد النساء المصابات بالسمنة نتيجة التقليل من المجهود العضلي، مما جعلها تقوم على ممارسة اللياقة البدنية من أجل التقليل من الوزن، أو التخفيف من نسبة الدهون في الجسم، أو لتحصيل الرشاقة المفقودة وتجميل القوام، فهي بذلك تسعى إلى تحقيق ذاتها من خلال ممارسة الرياضة وإعادة التوازن إلى جسمها كما ذكرت اميرة حمدان شتيوي (٢٠١٧) ويتضح ذلك من خلال دراسة لمرزوق وآخرون (٢٠١٩) وهدفت هذه الدراسة الى التعرف على الدوافع الصحية، البدنية و النفسية التي تدفع النساء الكويتيات الى الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية بالكويت، وشملت عينة الدراسة على (٦٥٧) مشتركة ذوات دوافع صحية وبدنية و (٧١٤) مشتركة ذوات دوافع نفسية . أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع النفسية والصحية والبدنية بغض النظر عن المؤهل العلمي او العمر لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.

تتنوع الدوافع للممارسة الرياضية، وتتعدد مظاهرها، ويرجع ذلك في الغالب إلى الاختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، بالإضافة إلى الاختلافات في آلية تحقيق الأهداف المنشودة التي تتحقق من خلال الممارسة الرياضية، حيث أن دوافع الرياضي يمكن التعرف عليها نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي تتعرض أحيانا إلى التغيير والتبديل، بينما يستمر الفرد في ممارسة هذا النشاط فترة زمنية طويلة، بالرغم من اختلاف وجهة نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي في تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أنه اكتسب اتفاق في ما بينهم حول الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه محمد حسن علاوي (٢٠٠٢).

تختلف دوافع المشاركة في النشاطات الإنسانية المختلفة نحو أي نشاط سواء أكان رياضياً أم ثقافياً أم فنياً أم اجتماعياً باختلاف الأفراد واهتماماتهم و رغباتهم، كما تعد معرفة دوافع الأفراد نحو ممارسة نشاط معين أمراً في غاية الأهمية، إذ يؤدي بالإنسان إلى الاستمرار في ذلك النشاط أو التوقف عنه، وتحتل الدوافع مكانة مهمة في علم النفس فهي أساس تفسير السلوك الإنساني بجميع مظاهره، فمن خصائص السلوك أن وراءه دافعاً وحافز يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، ويتجه هذا السلوك نحو هدف معين يشبع به الحاجة القائمة وراء الدافع، فإذا رغب شخص ما بممارسة الأنشطة الرياضية فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط الرياضي المناسب له لإشباع حاجاته و رغباته كما أشار نبيل العتوم (٢٠٠٩).

أهداف الدراسة :

يهدف هذا البحث للتعرف على:

١- دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بأندية منطقة الإحساء.

٢- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة عن مستوى دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بأندية منطقة الإحساء تعزى لمتغيرات المؤهل العلمي والعمر.

أسئلة الدراسة:

١- ما دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بأندية منطقة الإحساء؟

٢- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في متوسط استجابات افراد عينة الدراسة عن مستوى دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بأندية منطقة الإحساء تُعزى لمتغيرات المؤهل العلمي والعمر؟

مصطلحات الدراسة:

الدوافع: حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين كما أشار خليل نشوان (٢٠٠١)

اللياقة البدنية: هي المقدرة على القيام بالواجبات اليومية دون تعب، مع توافر قدر من الطاقة الجسمية التي تسمح بمواصلة العمل والأداء خلال وقت الفراغ، ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة كما ذكر محمود عبد الفتاح عنان (١٩٨٨).

الدراسات السابقة:

وأشار العديد من الدراسات حول مستوى الدوافع نحو ممارسة الأنشطة الرياضية للإناث منها دراسة (Amorose&Horn، ٢٠٠٠) والتي هدفت إلى التعرف في الاختلاف في الدوافع الذاتية للاعبين الكليات الجامعية تبعاً لمتغيرات: الجنس والمستوى الدراسي، حيث أظهرت النتائج وجود مستويات مرتفعة في الدوافع الذاتية لدى اللاعبيين مقارنة باللاعبات.

تعد ممارسة الأنشطة الرياضية ذا أهمية مميزة لكلا الجنسين من الذكور والإناث، ويتضح ذلك من خلال

الدراسات المتعددة التي بحثت في هذا المجال ومنها دراسة (Salselas, Gonzalez-Boto, & Marquez، ٢٠٠٧) وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين دوافع ممارسة السباحة ومستوى الخبرة

عند لاعبي السباحة البرتغاليين الشباب، واستخدم الباحثون عينة قوامها (١٥٥) من الذكور والإناث وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير دال إحصائياً على مستوى الدوافع تبعاً لمتغير الخبرة في دوافع اللياقة

البدنية، والمنافسة، والانتساب لأندية السباحة، والحصول على مهارات متقدمة، والمتعة لصالح

المجموعتين الثانية والثالثة على حساب المجموعة الأولى التي شاركت من أجل تعلم السباحة.

ودراسة (Molanorozi, et al، ٢٠١٥)، هدفت التعرف إلى دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى

البالغين وفقاً لمتغيري الجنس و العمر، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٣٦٠) مشاركا من الذكور

والإناث، وأظهرت نتائج (PALMS) البيانات من خلال تطبيق مقياس الدافعية للترويج و الأنشطة

البدنية الدراسة أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة مع الذكور كانت الاهتمام بالمظهر

الخارجي، والظروف النفسية، والحالة البدنية.

ودراسة (Mohammadian,et all، ٢٠١٥) وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى العوامل التي تؤثر على

مشاركة النساء كبار السن في الأنشطة الرياضية الترويحية، وتكونت عينة الدراسة من ٣٧٥ امرأة تفوق

أعمارهن (٥٠) سنة من مدينة طهران في إيران، و أظهرت النتائج أن هناك العديد من العوامل التي لها

الأثر الإيجابي على مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية، كالدافعية، والوعي الثقافي، والترويج

الإعلامي، والإدارة، والعوامل المادية، وأظهرت النتائج أيضاً أن العوامل النفسية و البدنية كانت أكثر

العوامل تأثيراً على تشجيع مشاركة النساء كبار السن بالأنشطة الرياضية الترويحية، وأن العامل المادي

كان الأقل تأثيراً في ذلك، بينما كان عامل الوقت يمثل العائق الوحيد أمام التزامهن واستمرارهن بممارسة

هذه الأنشطة.

ومن الدراسات التي اهتمت بواقع رياضة المرأة والاهتمام بجذبها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية دراسة سامية حسن القطان، انعام مجيد عبيد ، حصة احمد ال خليفة ، مهدي جعفر حسين (٢٠١٥) هدفت الدراسة إلى تقديم رياضة المرأة بمملكة البحرين والوقوف على التحديات والاحتياجات التي من شأنها تطوير رياضة المرأة البحرينية التنافسية، وزيادة الوعي لممارسة الرياضة الترويحية لتمكين المرأة من التغلب على التحديات الاجتماعية والنفسية والدفع بعجلة الارتقاء بالممارسات الحياتية الصحية للنساء في مملكة البحرين والفرص المتاحة لها في هذا المجال.

إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي لملائته لطبيعة الدراسة وذلك باستخدام أداة لجمع البيانات من عينة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الاناث التي يذهبن الى مراكز اللياقة البدنية والبالغ عددهن الاجمالي (١٢١٣) من منطقة الإحساء والمناطق المحيطة، حسب إحصائية العام ٢٠١٨. عينة الدراسة: تكونت العينة الكلية للدراسة من (٢٦٥) امرأة وبنسبة مئوية بلغت (٢٢%) وفق جدول مورجان للعينات، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة.

أداة البحث:

تم تطوير استبانة لقياس دوافع التحاق المرأة السعودية في منطقة الاحساء لمراكز اللياقة البدنية من وجهة نظرهن، من خلال الاطلاع على الادب النظري المتعلق بدوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية والدراسات السابقة ، كدراسة الصالح والهنداوي (٢٠٠٩) و دراسة نيابات (١٩٩٢) مع طالبات سعوديات (٣٠ طالبة) وذلك بالفصل الدراسي الأول ٢٠١٨/٢٠١٩ .

صدق الاداة:

للتأكد من صدق أداة الدراسة تم استخدام الصدق الظاهري لمحتوى الأداة تم عرضها بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في جامعة اليرموك وجامعة الملك سعود بالرياض ، حيث بلغ عدد الخبراء والمختصين (١٠) وتم تثبيت الفقرات الدالة على المعايير التي حصلت على نسبة ٨٠% من موافقة رأي الخبراء والمختصين عليها، وتم تعديل بعض الفقرات بناء على رأي الخبراء، وكذلك تم حذف الفقرات التي حصلت معارضة الخبراء لوجودها، وقد تكونت أداة الدراسة الاولية من (٢٧) فقرة موزعة

على اربعة مجالات، وبعد إجراء عملية صدق الاداة الظاهري، أصبح العدد النهائي لأداة الدراسة (٢٥) فقرة موزعة على أربعة مجالات .

ثبات أداة الدراسة:

تم التأكد من ثبات أداة الدراسة بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

الجدول رقم (١) يوضح معامل الفا كرونباخ لمحاور

الدراسة

المحور	معامل الفا كرونباخ
المجال الصحي	0.85
المجال الاجتماعي	0.84
المجال النفسي	0.80
المجال التربوي	0.81
الكلية	0.84

يتضح من الجدول رقم (١) معامل الفا كرونباخ لمحاور الدراسة حيث يتراوح ما بين (٠.٨١ - ٠.٨٤) وهو معامل قوي يدل على ثبات الأداة في التطبيق العلمي

المعيار الإحصائي:

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس وهي: " أوافق بدرجة كبيرة جدا (٥)، أوافق بدرجة كبيرة (٤)، أوافق بدرجة متوسطة (٣)، أوافق بدرجة قليلة (٢)، أوافق بدرجة قليلة جدا (١) " وهي تمثل رقمياً (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس التالي لأغراض تحليل النتائج:

من ١.٠٠ - ٢.٣٣ قليلة

من ٢.٣٤ - ٣.٦٧ متوسطة

من ٣.٦٨ - ٥.٠٠ كبيرة

عرض ومناقشة النتائج:

١. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين دوافع ارتياد أندية اللياقة البدنية تعزى لمتغير المؤهل

العلمي؟

جدول رقم (٢) يوضح توصيف عينة الدراسة لمتغير المؤهل العلمي

	الاحساء		خارج الاحساء		الكلية	
	ت	%	ت	%	ت	%
ابتدائي	9	3.4	1	0.4	10	3.8
متوسط	18	6.8	3	1.1	21	7.9
ثانوي	56	21.1	27	10.2	83	31.3
دبلوم/جامعي	77	29.1	61	23	138	52.1
دراسات عليا	6	2.3	7	2.6	13	4.9
الكلية	166	62.6	99	37.4	265	100

يتضح من الجدول رقم (٢) ان عينة الدراسة في متغير التعليمي هن من مؤهل تعليمي دبلوم او جامعي بنسبة (٥٢.١ %) يليه الثانوية العامة بنسبة (٣١.٣ %) وبعدها المتوسط بنسبة (٧.٩ %) والدراسات العليا بنسبة (٤.٩ %) واخير الابتدائية بنسبة (٣.٨ %)

جدول رقم (٣) يوضح توصيف عينة الدراسة لمتغير العمر

	الاحساء		خارج الاحساء		الكلية	
	ت	%	ت	%	ت	%
اقل من ١٨	19	7.2	2	0.8	21	7.9
18 – 25	56	21.1	34	12.8	90	33.9
26 – 35	58	21.9	27	10.2	85	32.1
36 – 50	31	11.7	32	12.1	63	23.8
اكبر من ٥٠	2	0.8	4	1.5	6	2.3
الكلية	166	62.6	99	37.4	265	100

يتضح من الجدول رقم (٣) ان عينة الدراسة في متغير العمر هن من عمر (١٨ – ٢٥ سنة) بنسبة (٣٣.٩ %) يليه عمر (٢٦ – ٣٥ سنة) بنسبة (٣٢.١ %) وبعدها عمر (٣٦ – ٥٠ سنة) بنسبة

(٢٣.٨ %) و عمر (اقل من ١٨ سنة) بنسبة (٧.٩ %) واخير عمر (اكبر من ٥٠ سنة) بنسبة (٢.٣ %)

جدول رقم (٤) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا^٢ للجانب

الصحي

كا ^٢	ع	م	لا اوافق		لا اوافق		اوافق		اوافق		اوافق بدرجة كبيرة		
			درجة كبيرة	ت	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
273.29 *	0.42	4.79	-	-	-	-	0.8	2	19.2	51	80	21	للمحافظ ة على القوام الجيد
416.79 *	0.57	4.74	0.8	2	-	-	1.9	5	19.6	52	77.7	206	لتنمية اللياقة البدنية
341.17 *	0.60	4.66	-	-	1.1	3	3.4	9	23.8	63	71.7	190	المحافظ ة على وزني المناس ب
614.45 *	0.52	4.76	0.4	1	0.4	1	1.1	3	18.9	50	79.2	210	التمتع بحالة صحية أفضل
434.37 *	0.69	4.59	0.4	1	1.9	5	3.8	10	26.4	70	67.5	179	لرغبتني في النشاط والحركة
38.41 *	1.31	3.10	9.1	24	32.5	86	20.3	53	16.6	44	21.9	58	بناء على طلب الطبيب
445.85	0.6	4.6	1.3	3	0.4	1	3.9	9	27.7	7	67.7	18	المحافظ ة على

*	8	0	1				4		2	2	9	0	سلامة أجهزة الجسم
493.02	0.6	4.6	0.				3.		22.	6	72.	19	الأثر الصحي الإيجابي بي للنشاط البدني على الذهن
*	7	4	8	2	1.1	3	4	9	6	0	1	1	
	0.4	4.4	الكلبي										
	2	8											

*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيمة كاس^٢تراوحت ما بين (٢٧٣.٢٩ - ٦١٤.٤٥) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية في الجانب الصحي، وجاءت الفقرة التي تنص " للمحافظة على القوام الجيد " بمتوسط حسابي (٤.٧٩) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق) (٢١٢ ، ٥١) ونسبة مئوية (٨٠ ، ١٩.٢ %)، تليها الفقرة التي تنص " التمتع بحالة صحية أفضل " بمتوسط حسابي (٤.٧٦) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق) (٢١٠ ، ٥٠) ونسبة مئوية (٧٩.٢ ، ١٨.٩ %)، بينما جاءت اقل متوسط الفقرة التي تنص " بناء على طلب الطبيب " بمتوسط حسابي (٣.١٠) والتكرار يقع في (لا أوافق) (٨٦) ونسبة مئوية (٣٢.٥ %). وبلغ المتوسط الحسابي للمحور (٤.٤٨) وهذا يدل على ان الجانب الصحي من أهم أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية

جدول رقم (٥) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا للجانب الاجتماعي

كا ²	ع	م	لا اوافق		لا اوافق		محايد		اوافق		اوافق بدرجة كبيرة		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
84.45*	1.1 4	3.7 4	5.3	1 4	9.8	26	20. 4	5 4	35. 1	93	29. 1	78	تكوين صداقات جديدة
63.32*	1.2 6	2.5 1	22. 6	6 0	37. 7	10 0	15. 5	4 1	14. 3	38	9.8	26	لأنه أصبح موضة بين النساء (تقليد)
88.56*	1.0 9	3.6 5	3.4	9	14	37	20. 4	5 4	38. 5	10 2	23. 8	63	مشاركة الأصدقاء
88.83*	1.1 3	3.7 1	4.9	1 3	11. 3	30	18. 9	5 0	37. 7	10 0	27. 2	72	إتاحة الفرصة لي للمشاركة في نشاطات اجتماعية
122.98*	1.15	3.90	4.9	13	9.8	26	12.5	33	35.8	95	37	98	تشجيع الأصدقاء لي على ممارسة النشاط البدني
509.73*	0.71	4.56	1.1	3	1.5	4	2.3	6	21.9	58	73.2	174	الحصول على مظهر لائق
	0.74	3.69	الكلبي										

*دال احصائي عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيمة كاتراوحت ما بين (٦٣.٣٢-٥٠٩.٧٣) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية في الجانب الاجتماعي، وجاءت الفقرة التي تنص " الحصول على مظهر لائق " بمتوسط حسابي (٤.٥٦) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق) (١٧٤ ، ٥٨) ونسبة مئوية (٧٣.٢ ، ٢١.٩ %)، تليها الفقرة التي تنص " تشجيع الأصدقاء لي على ممارسة النشاط البدني " بمتوسط حسابي (٣.٩٠) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق) (٩٨ ، ٩٥) ونسبة مئوية (٣٧ ، ٣٥.٨ %)، بينما جاءت اقل متوسط الفقرة التي تنص " لأنه أصبح موضة بين النساء (تقليد) " بمتوسط حسابي (٢.٥١) والتكرار يقع ما بين (لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة) (١٠٠ ، ٦٠) ونسبة مئوية (٣٧.٧ ، ٢٢.٦ %). وبلغ المتوسط الحسابي للمحور (٣.٦٩) وهذا يدل على ان الجانب الاجتماعي من أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية.

جدول رقم (٦) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² للجانب النفسي

كا ²	ع	م	لا اوافق بدرجة كبيرة		لا أوافق		محايد		اوافق		اوافق بدرجة كبيرة		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
373.21*	0.79	4.50	1.5	4	1.9	5	4.5	12	29.4	78	62.6	166	الرغبة في التخلص من التوتر والقلق
275.96*	0.91	4.34	1.9	5	3.4	9	8.3	22	31.7	84	54.7	145	يحقق لي الاسترخاء
201.77*	0.95	4.19	1.9	5	4.2	11	13.6	36	33.6	89	46.8	124	السيطرة على الانفعالات
421.58*	0.76	4.56	1.5	4	0.8	2	5.3	14	25.3	67	67.2	178	زيادة الثقة بالنفس
38.64*	1.25	3.34	6	16	21.9	58	21.1	56	24.5	65	26.4	70	الحصول على تقدير الآخرين

اكتساب سمات الجرأة والشجاعة	11 4	43	8 4	31. 7	3 7	14	2 0	7.5	1 0	3. 8	4.0 3	1.1 0	148.60 *	
الابتعاد عن مشاكل الحياة اليومية	11 7	50. 6	7 3	27. 5	4 1	15. 5	2 7	10. 2	7	2. 6	4.0 0	1.1 1	140.22 *	
الكلي													0.6 9	4.1 5

*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيمة كاس٢ تراوحت ما بين (٣٨.٦٤ – ٤٢١.٥٨) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية في الجانب النفسي، وجاءت الفقرة التي تنص " زيادة الثقة بالنفس " بمتوسط حسابي (٤.٥٦) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق) (١٧٨ ، ٦٧) ونسبة مئوية (٦٧.٢ ، ٢٥.٣ %)، تليها الفقرة التي تنص " الرغبة في التخلص من التوتر والقلق " بمتوسط حسابي (٤.٥٠) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق) (١٦٦ ، ٧٨) ونسبة مئوية (٦٢.٦ ، ٢٩.٤ %)، بينما جاءت اقل متوسط الفقرة التي تنص " الحصول على تقدير الاخرين " بمتوسط حسابي (٣.٣٤) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق) (٧٠ ، ٦٥) ونسبة مئوية (٢٦.٤ ، ٢٤.٥ %). وبلغ المتوسط الحسابي للمحور (٤.١٥) وهذا يدل على ان الجانب النفسي من أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية.

جدول رقم (٧) يوضح التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكا² للجانب الترويجي

الأهمية النسبية	ع	م	لا أوافق		لا أوافق		محايد		أوافق		أوافق بدرجة كبيرة		
			بدرجة كبيرة										
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
214.34 *	1.05	4.18	2.3	6	8.3	2	8.7	2	30.2	8	50.6	13	شغل وقت الفراغ
226.22 *	0.93	4.24	1.9	5	4.2	1	10.6	2	34.7	9	48.7	12	الشعور بالحرية
402.79 *	0.68	4.56	0.8	2	0.8	2	3.8	1	30.9	8	63.8	16	الشعور بالسعادة
406.91 *	0.75	4.55	1.1	3	1.9	5	3	8	29.1	7	64.9	17	استثمار وقت الفراغ بنشاط بدني مفيد وبناء.
	0.67	4.38	الكلي										

*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة كا² تراوحت ما بين (٢١٤.٣٤ - ٤٠٦.٩١) وجميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يدل على إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية في الجانب الترويجي، وجاءت الفقرة التي تنص "الشعور بالسعادة" بمتوسط حسابي (٤.٥٦) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق) (١٦٩، ٨٢) ونسبة مئوية (٦٣.٨، ٣٠.٩%)، تليها الفقرة التي تنص "استثمار وقت الفراغ بنشاط بدني مفيد وبناء." بمتوسط حسابي (٤.٥٥) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق) (١٧٢، ٧٧) ونسبة مئوية (٦٤.٩، ٢٩.١٢٩.٤%)، بينما

جاءت أقل متوسط الفقرة التي تنص " شغل وقت الفراغ" بمتوسط حسابي (٤.١٨) والتكرار يقع ما بين (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق) (١٣٤ ، ٨٠) ونسبة مئوية (٥٠.٦ ، ٣٠.٢ %). وبلغ المتوسط الحسابي للمحور (٤.٣٨) وهذا يدل على ان الجانب الترويحي من أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية.

الجدول رقم (٨) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

وكا ٢ محاور الدراسة

المحور	م	ع	كا ²
الجانب الصحي	4.48	0.42	239.29*
الجانب الاجتماعي	3.69	0.74	129.75*
الجانب النفسي	4.15	0.69	236.74*
الجانب الترويحي	4.38	0.67	357.28*
الكلي	4.17	0.48	

*دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة كا² لجميع محاور الدراسة تراوحت ما بين (١٢٩.٧٥-٣٥٧.٢٨) وجميعها داله احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، والمتوسط الحسابي الكلي (٤.١٧)، وجاء الجانب الصحي في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (٤.٤٨)، يليه الجانب الترويحي بمتوسط حسابي (٤.٣٨) وهما أعلى من المتوسط الكلي، وفي المرتبة الثالثة جاء الجانب النفسي بمتوسط حسابي (٤.١٥) وأخيرا الجانب الاجتماعي بمتوسط حسابي (٣.٦٩). وهذا يدل على أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية هي في الجوانب الصحية ثم الجوانب الترويحية مقارنة بباقي المحاور.

أظهرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لمستوى دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بأندية منطقة الإحساء " مرتفع " ويُعزى ذلك إلى اهتمام المرأة السعودية بمنطقة الإحساء بالجانب الصحي والجانب الاجتماعي والجانب النفسي والجانب الترويحي، لممارسة النشاط الرياضي، ويتفق ذلك مع دراسة هنا المرزوق، أمال الشريف، سنابل خلف (٢٠١٩) حيث أظهرت نتائج دراسته إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع النفسية والصحية والبدنية لدى السيدات في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت.

ويُعزى أيضاً اهتمام المرأة السعودية بالنشاط البدني إلى توافر مستوى مرتفع من الثقافة حول فوائد ممارسة النشاط الرياضي على حياة الإنسان، وتتشابه درجة دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية وأنماط الحياة بمدن ودول المنطقة إلى حد كبير، حيث يتضح ذلك من خلال نتائج دراسة شجاع بن حسن حداد (٢٠٠٧) دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المشاركين والمشاركات بمراكز اللياقة البدنية بالمدينة المنورة، وأظهرت نتائج دراسته إلى اهتمام المرأة بممارسة الأنشطة البدنية من أجل اكتساب نواحي اجتماعية ونفسية وعقلية بدرجة مرتفعة.

الفروق بين استجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير (المؤهل العلمي).

جدول رقم (٩): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق لأسباب إقبال المرأة السعودية

لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية لمتغير (المؤهل العلمي)

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.02	3.13*	0.70	4	2.82	بين المجموعات
		0.22	260	58.69	داخل المجموعات
			264	61.51	الكلية

*دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية حيث بلغت قيمة (ف) (٣.١٣)، وتم إجراء اختبار (LSD) لمعرفة الفروق بين متغير التعليمي كما يوضح جدول رقم (١٠)

جدول (١٠): اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (التعليمي)

دراسات عليا	دبلوم/جامعي	ثانوي	متوسط	ابتدائي	ع	م	
	*				0.4 2	4.3 9	ابتدائي
					0.5 7	4.2 4	متوسط
					0.4 0	4.2 9	ثانوي
					0.5 0	4.0 8	دبلوم/جامعي
					0.4 5	4.1 8	دراسات عليا

*دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية ، تُعزى لمتغير التعليمي (ابتدائي، متوسط، ثانوي، دبلوم/جامعي ، دراسات عليا)، لصالح الابتدائي، والثانوي (مقارنة بالدبلوم والجامعي).

ويعزى سبب وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (ابتدائي ،متوسط، ثانوي، دبلوم/جامعي ، دراسات عليا)، لصالح الابتدائي، والثانوي (مقارنة بالدبلوم والجامعي، الى اهتمام تلك الفئة أكثر بالنشاط الرياضي نظراً لتوافر الوقت الكافي أكثر من الفئات الأخرى، إضافة الى انتشار ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية بين جميع الفئات من خلال وسائل التواصل الالكترونية والفضائيات والمواقع الالكترونية، ويتشابه ذلك من نتائج دراسة نايف مفضي الجبور، محمود حسني الأطرش (٢٠١٧) من حيث التنوع في برامج الأنشطة البدنية في مراكز اللياقة البدنية بهدف تلبية رغبات وميول لعدد كبير ممكن من المشاركين من خلال تثبيت وتطوير المهارات الحركية المكتسبة وإضافة مهارات وقدرات حركية تتناسب مع الفئات النسائية المختلفة، وتتشابه أيضاً مع دراسة (Amorose, A. & Horn, S. ٢٠٠٠) وهدفت التعرف الى الاختلافات في الدوافع الذاتية للاعبين الكليات الجامعية تبعاً لمتغيرات الجنس والمستوى

الأكاديمي، وأظهرت النتائج الى وجود مستويات مرتفعة في الدوافع الذاتية لدى اللاعبين مقارنة باللاعبات بممارسة الأنشطة الرياضية، ودراسة عبد الباسط عبد الحافظ، (٢٠٠٩).) وهدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، وأظهرت النتائج اهتمام الجنسين من الذكور والإناث بممارسة الأنشطة الرياضية بغض النظر عن المستوى الأكاديمي والجنس نظرا للفوائد الصحية والنفسية، وتتشابه أيضا مع دراسة إيمان سيد غضنفر (٢٠٠٥) التي هدفت الى التعرف على اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي في محافظة أسيوط، وأظهرت النتائج ان الترويج الرياضي يحسن مزاج وانفعالات النساء بغض النظر عن المستوى الأكاديمي، وتعد ممارسة الأنشطة الترويحية للمرأة عاملا وقائيا بدنيا ونفسيا واجتماعيا.

الفروق بين استجابات أفراد عينة البحث تبعاً لمتغير (العمر).

جدول رقم (١١): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق لأسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية تعزو لمتغير (العمر)

الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.05	2.32*	0.53	4	2.12	بين المجموعات
		0.22	260	59.39	داخل المجموعات
			264	61.51	الكلية

*دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية حيث بلغت قيمة (ف) (٢.٣٢)، وتم اجراء اختبار (LSD) لمعرفة الفروق بين متغير العمر كما يوضح جدول رقم (١٢)

جدول (١٢) : اختبار LSD البعدي لمعرفة الفروق بين متغير (العمر)

اكبر من ٥٠	36 - 50	26 - 35	18 - 25	اقل من ١٨	ع	م	
					0.5 7	4.2 3	اقل من ١٨
					0.4 5	4.0 6	18 - 25
					0.5 1	4.2 0	26 - 35
			*		0.4 2	4.2 5	36 - 50
			*		0.3 7	4.4 7	اكبر من ٥٠

*دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية، تُعزى لمتغير العمر (اقل من ١٨، ١٨ - ٢٥، ٢٦ - ٣٥، ٣٦ - ٥٠، اكبر من ٥٠)، لصالح عمر (٣٦ - ٥٠، واكبر من ٥٠) مقارنة بعمر (١٨ - ٢٥).

وبعزى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير العمر وممارسة الأنشطة الرياضية في محافظة الاحساء الى اهتمام جميع الفئات العمرية بممارسة النشاط الرياضي، نظرا لتوافر الثقافة حول الفوائد النفسية والصحية والترويحية والاجتماعية لممارسة النشاط الرياضي، إضافة الى دور الجهات ذات العلاقة بتوفير البنية التحتية والصالات والملاعب والتجهيزات المناسبة لجميع الاعمار والفئات العمرية المختلفة، لتسهيل ممارسة النساء للأنشطة الرياضية وفقا للخصوصية المجتمعية السائدة، ومراعاة العادات والتقاليد والميول والاتجاهات للفئات المختلفة، وقد تشابهت نتائج الدراسة مع دراسة كلا من عبد الباسط عبد الحافظ، (٢٠٠٩))

الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، وأظهرت النتائج اهتمام جميع الفئات العمرية من الجنسين من الذكور والإناث بممارسة الأنشطة الرياضية بغض النظر عن العمر نظرا للفوائد الصحية والنفسية، ودراسة (Campbell & etal، ٢٠٠١) وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى الاختلافات العمرية في دوافع

ممارسة التمارين الرياضية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة التمارين الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً للأهداف الشخصية و تحقيق تلك الأهداف، وكان لها الأثر الأكبر في تفعيل البرامج التشجيعية لممارسة التمارين الرياضية، وعلى مختلف المستويات، (Molanorozi, k. khoo, s. & Morris, ٢٠١٥) وهدفت هذه الدراسة التعرف إلى دوافع المشاركة في الأنشطة الرياضية لدى البالغين وفقاً لمتغيري الجنس و العمر، وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم دوافع النساء لممارسة الأنشطة الرياضية مقارنة مع الذكور كانت الاهتمام بالمظهر الخارجي، والظروف النفسية، والحالة البدنية.

الاستنتاجات:

١- أهم أسباب إقبال المرأة السعودية لممارسة النشاط البدني بأندية اللياقة البدنية: هي في الجوانب -1 الصحية ثم الجوانب الترويحية مقارنة بباقي المحاور

٢- عدم وجود اختلاف بين المرأة في منطقة الاحساء مقارنة بالمرأة من خارج منطقة الاحساء (تبعاً لمتغير (المنطقة)).

التوصيات:

١- نشر ثقافة ممارسة الانشطة البدنية والرياضية في مجتمع الاناث السعودي.

٢- تنظيم مزيد من ورش العمل والندوات والمحاضرات حول فوائد ممارسة الانشطة الرياضية وأثرها فسيولوجيا ونفسيا وترويحيا وصحيا.

المراجع:

المراجع العربية

١. تهانبي عبد السلام محمد (2000): الترويح والتربية الترويحية ، ط ١ ، القاهرة، دار

الفكر العربي ، ص٩٢-٩٣ .

٢. نايف مفضي الجبور، محمود دوافع ممارسة النشاط البدني لدى المشاركين في

مراكز اللياقة البدنية في محافظة اريد، المجلة

الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، المجلد /العدد:

س٧، ١٣٤

٣. شجاع بن حسن حداد (٢٠٠٧) : دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المشاركين

والمشاركات بمراكز اللياقة البدنية بالمدينة المنورة،

- مجلة العلوم البدنية والرياضية، جامعة المنوفية -
كلية التربية الرياضية، المجلد 6 العدد 11
4. اميرة حمدان شتيوي (2017) :
دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز
اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية،
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا،
جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
5. خليل تشوان (2001) :
علم النفس الاجتماعي، ط3، دار الفرقان: عمان،
الأردن.
6. نبيل العتوم (2009) :
دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة
الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة
للأبحاث، مؤتة، الأردن.
7. محمود عبد الفتاح عنان (1988):
سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، ط 4، دار الفكر
العربي: القاهرة، مصر.
8. سامية حسن القطان، انعام مجيد
رياضة المرأة في مملكة البحرين، التحديات، الواقع،
عبيد ، حصة احمد ال خليفة ،
التطلعات، دراسة من إعداد جامعة البحرين - كلية
مهدي جعفر حسين (2015) :
التربية الرياضية والعلاج الطبيعي - قسم التربية
الرياضية.
9. هنا المرزوق ،امال الشريف، سنابل
دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية
خلف (2019) :
والنفسية في مراكز اللياقة البدنية بدولة الكويت، مجلة
دارسا للعلوم الرياضية،
- DO10.31377/jdrssa.v5i1.569**
10. عبد الباسط عبد الحافظ،
دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتاد يمدنية
الحسين للشباب، مجلة جامعة النجاح للأبحاث
(2009).
والعلوم الإنسانية، نابلس، فلسطين، 23/1
11. محمد حسن علاوي (2002) :
علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط 1، دار
الفكر العربي، القاهرة، مصر.
12. إيمان سيد غضنفر (2005):
اتجاهات المرأة نحو الترويج الرياضي، رسالة دكتوراه
غير منشورة، جامعة أسيوط، أسيوط، مصر.

دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة جامعة

بيرزيت، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم

13. ماجد سليم الصالح ، نهاد الإنسانية، 23(1)، نابلس، فلسطين.

الهنداوي (2009) : دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية

الأردنية، دراسات - مجلة الجامعة الأردنية

للأبحاث، عمان، الأردن.

المراجع الاجنبية

- Amorose, A. & Horn, S. (2000): *Intrinsic Motivator Relationships With Collegiate Athletes Gender. Scholarship Status. Perceptions Of Their Coaches And Behaviors". Journal of Sport and Exercise Psychology. Issue 22, PP 63-84.*
- Campbell, P., MacAuley, D., *Age Differences in The Motivation Factor for Exercise .Journal of Sport Exercise Psychology. 23(1). PP 191-199.*
- McCrum, E. & Evans, A. (2001): *Physical Fitness, Appraisal and Guidance, the g.vmcby Company, st, Louis.*
- Corbin, H. & Lindsey G. (2002): *Physical Fitness, Appraisal and Guidance, the g.vmcby Company, st, Louis.*
- Corbin, C., Lindsey, R., Welk, G., & *Concepts of Fitness and Wellness: A Comprehensive Lifestyle Approach, 4th ed., St. Louis: McGraw-Hill.*
- Corbin, W. (2002): *Physical Fitness, Appraisal And Guidance, the g.vmcby, Company, st, Louis*
- Cureton, T. (1999): *Physical Fitness, Appraisal And Guidance, the g.vmcby, Company, st, Louis*

- Christopher, B. (2012): **The Neurochemicals of Happiness, Psychology Today, USA.**
- Molanorozi, k. khoo, s. & Morris, T.(2015): **Motives for adult participation in physical activity type of activity, age, and gender. BMC, Public Health, 15(66). 1-12.**
- Mohammadian, M. Amirtash, A. Tojan, F. (2015): **The study of factors affecting elderly women's participation in recreational activities JBPAS, 4(7). 970-974.**
- Salselas, V., Gonzalez Boto, R., Tuero, C., & Marquez, S. (2007): **The relationship between sources of motivation and level of practice in young Portuguese swimmers. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (2), 228 –233**

دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بمراكز اللياقة البدنية في منطقة الاحساء

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بمراكز اللياقة البدنية في منطقة الإحساء، وكذلك التعرف إلى الفروق في استجابات أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات (المؤهل العلمي والعمر) واستخدام الباحثون المنهج الوصفي على عينة بلغت (٢٦٥) امرأة من الإناث التي يذهبن إلى مراكز اللياقة البدنية من منطقة الإحساء والمناطق المحيطة، حسب إحصائية العام ٢٠١٨. حيث تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية ونسبة مئوية بلغت (٢٢%) وفق جدول مورجان للعينات. أشارت نتائج الدراسة أن أهم أسباب إقبال المرأة السعودية لارتياح مراكز اللياقة البدنية في منطقة الاحساء هو: الاهتمام بالجانب الصحي والمحافظة على القوام الجيد والتمتع بحالة صحية أفضل والمحافظة على الوزن المناسب. كما وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير العمر والمؤهل العلمي وممارسة الأنشطة الرياضية في محافظة الاحساء إلى اهتمام جميع الفئات العمرية بممارسة النشاط البدني.

الكلمات المفتاحية: دوافع، المرأة السعودية ، اللياقة البدنية.

Motives for Saudi women to join fitness centers in Al-Ahsa region

Abstract

The study aimed to find out the motives for Saudi women to attend physical activity in the Al-Ahsa fitness region clubs, as well as to identify the differences in the responses according to the variables (educational qualification and age). A descriptive approach was used on a sample of (265) females who attend fitness centers from Al-Ahsa and the surrounding areas, according to the 2018 registration. They were selected by stratified random way, with a percentage of (22%) according to Morgan's sample table.

The results showed that the most important reasons are: the interest in the health aspect, maintaining a good figure, enjoying a better health condition, and maintaining my appropriate weight. The results also showed that there were no statistically significant differences for the variable of age, educational qualification and practicing sports activities in Al-Ahsa Governorate due to the interest of all age groups in practicing physical activity.

Keywords: Saudi women, motives for physical fitness, physical fitness.