

دوافع إقبال النساء على قاعات الرياضة دراسة ميدانية بولاية
سطيف

Women's motives for practicing sport Inside the halls

A Field Study in setif

بن غنفة شريفة *

جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2 /الجزائر

تاريخ الإرسال: 2021 /12/02 تاريخ القبول: 2022/01/02

ملخص: هدفت الدراسة إلى كشف دوافع إقبال عينة من النساء بولاية سطيف على قاعات الرياضة، ومعرفة ترتيب هذه الدوافع حسبهن، وكذا معرفة الفروق حسب السن. تكونت العينة من 15 امرأة مشاركة في الدراسة. وطُبق استبيان مكون من 30 عبارة والمعد من طرف الباحثة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: دوافع ممارسة المرأة للرياضة داخل القاعات جاءت بالترتيب التالي: الدافع للمحافظة على جمال ورشاقة المرأة وتحسين مظهرها يأتي في المرتبة الأولى، الدافع الصحي والميول الرياضي في المرتبة الثانية، الدوافع النفسية تأتي في المرتبة الرابعة، الدوافع الاجتماعية في المرتبة الخامسة، أخيرا جاء الدافع لتنمية المعارف في المرتبة السادسة. كما تشير النتائج إلى وجود فروق في الدافع الصحي والمعرفي حسب السن.

الكلمات المفتاحية: المرأة، الدوافع، الرياضة، قاعات الرياضة.

Abstract:The study aimed to reveal the Women's motives for practicing sport inside the halls, and identifying the order of

* بن غنفة شريفة:

**benghedfa@gmail.com

these motives according to them, as well as identifying the differences according to age. The study sample consisted of 15 women. A questionnaire consisting of 30 items prepared by the researcher was applied. The study reached the following results: Motives for women's practice of sports in the halls came in the following order: Motivation to maintain the beauty and agility of the body comes first, followed by health and sport tendencies motivations come in the second, psychological motivations was ranked fourth, social motivations ranked fifth, and finally the sixth was the motivation for developing knowledge. The results also indicate that there are differences in health and cognitive motivation according to age.

Key words: woman – motives- sport- sports halls.

مقدمة:

لم يعد من المفيد الجدل حول أهمية الرياضة في حياة الإنسان من عدمها، فقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحالي تمثل أهم المؤشرات على الاستقرار النفسي والصحي وحتى الاجتماعي والاقتصادي في كثير من الأحيان. ناهيك عن فوائدها التي لا تحصى، والتي تعود على صحة الإنسان لما تخلفه من آثار ايجابية على الجسم كتقوية العضلات واتزان في الحركات وتحسين الأداء البدني بصورة عامة. وبالتالي تكوين جسم مشوق وقوي عضليا.

ولا يتوقف الأمر على مستوى الجسم فقط بل إن الرياضة تساعد على تطوير القدرات السيكلولوجية كزيادة الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط واتخاذ القرارات وتكوين مفهوم جيد عن الذات. بالإضافة إلي أنها تعتبر من أهم الأساليب العلاجية لغالبية الاضطرابات النفسية والسلوكيات غير السوية كالسلوك العدوانى وعدم التوازن الانفعالي إذ تعلم الفرد في التحكم في انفعالاته وتمكنه من اكتساب مهارات للحد من الاستثارة الانفعالية، وإدارة الوقت وخفض درجات القلق.

كما أن الرياضة تسهم في الرفع من درجات الكثير من القدرات المعرفية خاصة منها التركيز والانتباه والقدرة على التأمل وتكوين تصورات عقلية أكثر اتساع وواقعية، خاصة في أداء بعض المهارات الرياضية. كل هذه الفوائد وغيرها دفعت علوم الرياضة إلى الأخذ والتفاعل مع بقية العلوم كالطب وعلم الاجتماع وعلم النفس. حيث ظهر ما يسمى بعلم نفس الرياضة الذي أصبح من التخصصات المعروفة والمطلوبة وبكثرة في عصرنا الحالي.

إذ أن الرياضة كانت وما تزال تمثل وتعبر عن توجهات الدول؛ السلمية والعدوانية الحربية، كما تعبر عن رغبتها التنافسية. وهذا في إطار سيكولوجي واسع وعميق نصطلح عليه بالدوافع. إذ أن علم النفس يعتبر من أهم التخصصات التي احتضنت وتطور خلالها مفهوم الدوافع وسبل فهمها وتنميتها على جميع المستويات التربوية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية وحتى الرياضية.

وتشير الكتابات إلى أن قلة الحركة والخمول وعدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى عدة مشكلات، منها الصحية كالسمنة وزيادة احتمالات الإصابة ببعض الأمراض مثل ضغط الدم والنوبات القلبية ومرض السكري أو اضطرابات في الجهاز الهضمي... ومنها النفسية كالانسحاب من الحياة الاجتماعية والإصابة بالاكتئاب. وتختلف دوافع الأشخاص في ممارسة الرياضة؛ قد تكون نتيجة الرغبة في ممارسة الرياضة كهواية أو مجال للتنافس يثبت المرء من خلال ذاته أمام نفسه وأمام الآخر، كما يكون نتيجة الوعي الثقافي الصحي بأهمية الرياضة للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية. في حين قد لا يتعدى الأمر أن يكون من الكماليات التي يتباهى الأفراد بها فيما بينهم، وخاصة بعد ظهور ما يعرف بقاعات الرياضة، هذا من جهة.

من جهة أخرى فإن الرياضة النسوية تطورت بشكل ملفت للانتباه حتى أصبحت من الضروريات بالنسبة للمرأة وبمختلف توجهاتها واهتماماتها. ونلاحظ مؤخرا انتشار ملحوظ للقاعات الرياضية النسوية ويقابله إقبال كبير من طرف النساء على هذه القاعات. فإنا نرى ما حقيقة دوافع المرأة التي تشارك في الدورات التدريبية الرياضية داخل القاعات؟ هل هو وعيا منها بأهمية الرياضة في حياتها اليومية؟ أم أن هناك دوافع أخرى تدفعها لذلك؟ وهل ممارسة الرياضة داخل القاعات تدرج ضمن الثقافة الرياضية للمرأة الجزائرية؟ أم أنها مجرد محاكاة لزميلاتها. لهذا نطرح التساؤل التالي: ما هي الدوافع الكامنة وراء ممارسة النساء

للرياضة في القاعات وكيف يمكن ترتيبها حسب استجابات أفراد العينة؟ ومن هذا المنطلق يأتي موضوع هذه المقالة ليحاول الوقوف على الدوافع وراء ممارسة النساء للرياضة داخل القاعات.

1. فرضيات الدراسة

- دافع البعد الجمالي يأتي في المرتبة الأولى في ترتيب دوافع ممارسة المرأة للرياضة داخل القاعات، في حين دافع الميول الرياضية يأتي في المرتبة الأخيرة.

- توجد فروق في دوافع ممارسة الرياضة بين أفراد العينة حسب السن.

2. أهمية الموضوع:

تتمثل أهمية الموضوع في النقاط التالية:

- زيادة اهتمام النساء بممارسة الرياضة.
- انتشار القاعات الخاصة بممارسة الرياضة خاصة بالنساء.
- كثرة الأمراض الناجمة عن قلة الحركة خاصة بين الشباب والنساء في مرحلة الكهولة.
- انتشار ثقافة ممارسة الرياضة داخل القاعات بين مختلف شرائح النساء.

3. أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى

- معرفة الدوافع وراء ممارسة النساء للرياضة داخل القاعات.
- ترتيب دوافع ممارسة الرياضة لدى المرأة داخل قاعات الرياضة.
- معرفة الفروق بين النساء في دوافع ممارستهن للرياضة داخل القاعات حسب السن.

4. تحديد مصطلحات الدراسة:

1.4 قاعة الرياضة: هي عبارة عن مبنى مخصص لممارسة الرياضة بخصوصية أكثر كونها قاعات مغلقة، وتتميز بأنها واسعة وتشتمل على أجهزة رياضية متطورة وتكون مخصصة لفئة معينة كالنساء مثلاً. وهذا ما نقصده في الدراسة الحالية. حيث يمكن أن تكون قاعات رياضية لكنها أكثر شعبية وعمومية ولا تكون مخصصة لفئة معينة.

2.4 دوافع الإقبال على ممارسة الرياضة: المقصود بدوافع إقبال النساء على ممارسة الرياضة هي الدوافع الترويحية والتنافسية والصحية والجمالية حيث تمارس النساء الرياضة لدوافع مختلفة منها الصحية والجمالية وقد تكون لميول رياضية منذ الصغر... كما نقصد بالإقبال على هذه القاعات كونها في الغالب قاعات

مكيفة تتوفر فيها الأجهزة الرياضية المتطورة وهي قاعات مغلقة توفر الخصوصية خاصة للنساء كما توفر خدمات متعددة لها علاقة بالمحافظة على صحة ورشاقة المرأة.

3.4 دافع البعد الجمالي: تهتم المرأة عادة بالناحية الجمالية لجسمها فهي من صميم طبيعتها، لهذا نجدها تبحث عن كل السبل التي من شأنها أن تحافظ من خلالها على رشاقة جسمها وجمال مظهرها ووزنها المثالي، ومن أهمها ممارسة الرياضة.

4.4 دافع الميول الرياضية: يقصد بالميل الرياضي "الميل نحو نشاط رياضي معين، وحب الرياضة والتحمس إليها وعدم وجود هوايات أفضل لممارستها ويظهر من خلال ممارسة الرياضة من الصغر" (الزبيدي والهروتي، 2021، ص140)

5. الإطار النظري:

1.5 تعريف علم نفس الرياضة:

يعرف علم نفس الرياضة بأنه العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الفرد في المجال الرياضي. أي أن موضوعه هو الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب ويحس ويدرك... يفكر، يعبر ويريد، ويفعل، وهو في كل ذلك يتأثر بالبيئة الرياضية التي يتفاعل معها. وعلى ذلك يشمل السلوك: كل ما يفعله الفرد الرياضي ويقول، كل ما يصدر عنه من نشاط عقلي كالإدراك والتفكير والانتباه والتصور. وكل ما يستشعره من تأثيرات انفعالية مثل القلق والغضب وما يصاحب ذلك من أنشطة فيزيولوجية. (صدقي، 2004، ص21)

ويعرفه مورجان (Moragan, 1980) بأنه "دراسة الأسس النفسية للنشاط البدني" وقد قدمت جمعية تطوير علم النفس الرياضي التطبيقي تعريف أكثر شمولاً وقبولاً فيعرف بأنه: دراسة العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر وتتأثر بالمشاركة والأداء في الرياضة- تمارينات أو تدريبات وأنشطة بدنية" (عبد العزيز، 2005، ص3-4) ومن هذا نرى أن هناك ثلاثة أسئلة يحاول علم نفس الرياضة الإجابة عليها:

- ماذا يصدر عن الفرد الرياضي من سلوك؟

- كيف يحدث هذا السلوك؟

- لماذا يحدث؟ (صدقي، 2004، ص22)

هذا السؤال الأخير الذي سنحاول من جهتنا الإجابة عنه من خلال هذه الدراسة وهو لماذا تمارس النساء الرياضة داخل القاعة؟

2.5 الدافعية:

يعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس نظرا لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة، وأيضا زيادة تأثيرها على متغيرات السلوك مثل : الإصرار والتعلم والأداء وفي ضوء أهمية هذه النتائج للرياضيين، يمكن للفرد أن يفهم بسهولة لماذا يهتم الباحثين بالدافعية؟ والإجابة هي ملائمتها للمجال الرياضي، ولأن وراء كل سلوك دافع، أي قوة دافعة.(صدقي، 2004، ص107)

وفي سنة 1908 اقترح وود ورث WoodWorth في كتابه "علم النفس الديناميكي" ميداناً حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي Motivational Psychology أو علم الدافعية Motivology وفي سنة 1960 تنبأ فايكي Fayniki بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية. وفي سنة 1982 أشار كل من ليولن وبلوكر Liewelln and Blucker في كتابهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم نفس الرياضة خلال العقدين الآخرين. (الدوودي، 2016)

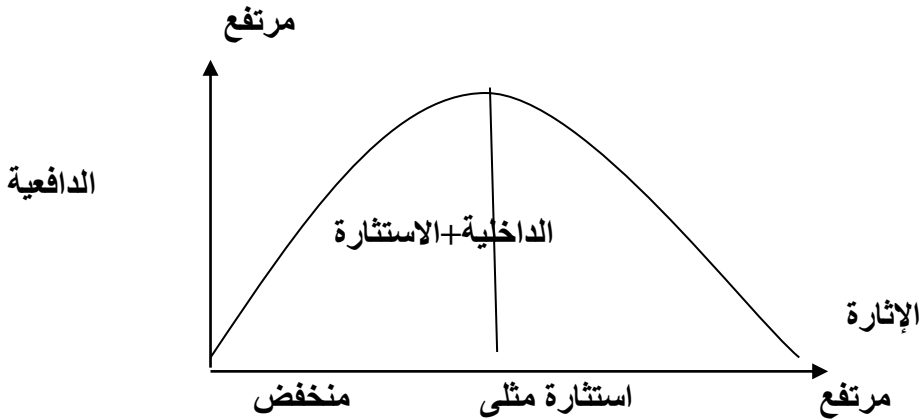
ونظرا لأن استثارة الدافع تمثل من 70% إلى 90 % من العملية التدريبية، ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب الرياضي لكل من الجانب المهاري، البدني، الخططي، ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد لتعلم هذه المهارات والإصرار على تحسينها وإتقانها، وتطوير الصفات البدنية. ولكن هذا الدافع يختلف مصادره بين دافع داخلي ودافع خارجي كما تختلف أهميته وتوقيته وفقا لمصدره.(صدقي، 2004، ص107)

وإذا ما تحدثنا عن القيادة الرياضية sport leadership فهي الأخرى لها علاقة كبيرة في استثارة الدافعية على اعتبار أنها: "العملية التي يقوم بها فرد من أفراد جماعة رياضية منظمة بتوجيه سلوك الأفراد الرياضيين أو الأعضاء المنظمين للجماعة الرياضية من أجل دفعهم برغبة صادقة نحو تحقيق هدف مشترك" (علاوي، 1998، ص16)

ومادما نتحدث عن القاعات الرياضية فإنه "ولإتمام عملية الإدارة في أي منشأة رياضية يجب تحقيق عنصر التنظيم يجب أولا إنشاء هيكل تنظيمي بحيث يراعي فيه تقسيم الأعمال وتصنيفها بالأسلوب الذي يحقق أهداف هذه المنشأة الرياضية ويراعي أيضا أن يتم تقسيم الأعمال على أفراد الهيئة الرياضية بطريقة تضمن كفاءة التنفيذ والإشراف" (خلف، دبت، ص304)

إن الدافع مكون افتراضي شأنه شأن المفاهيم السيكلولوجية الأخرى والذي يعرف بأنه قوة محرك وموجهة لسلوك الكائن الحي فهو يحفز هذا السلوك ويثيره ويوجهه إلى غاية معينة. وكأن الدافع الملح هو اضطراب مؤقت يخل بالتوازن فيسعى الكائن الحي إلى استعادة هذا التوازن. وهنا تكون غاية السلوك إرضاء الدافع بإزالة التوتر واستعادة التوازن. (ربيع، 2009، ص472-473) الدافعية إذا "استعداد الفرد لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين" (صدقي، 2004، ص127) ويوجه الأخصائيون في علم النفس الرياضي مجموعة من النصائح للقائمين على التدريب الرياضي لتحسين دافعية اللاعبين والتي نختصرها فيما يلي: أن تكون التغذية الراجعة أو التشجيع موضوعيا لأداء اللاعب، وعليه ربط الأداء الحالي بالأداء السابق لإثارة دافعيته نحو الأداء الأحسن. المقارنة السلبية تثير الغيرة أكثر من الدافعية، كما على المدرب مراعاة الفروق الفردية وبالتالي تحديد المهام وخطط التدريب على هذا الأساس، وعليه أيضا أن يجعل من النجاح والفشل دافعا آخر للتميز، وفي الأخير الاستمرار في استثارة دافعية اللاعبين بما يتناسب واستمرارية جاهزيتهم. (ربيع، 2009، ص506-507)

1.2.5 الدافعية الداخلية: تشير الدافعية الداخلية إلى الاندماج في النشاط الرياضي لذاته من أجل الاستمتاع والرضا المشتقان من أداء النشاط ذاته. ويقسمها فاليراند (Vallerand, 1992) إلى ثلاثة أنواع مستقلة هي: الدافعية الداخلية للمعرفة، والدافعية الداخلية للإنجاز، والدافعية الداخلية لخبرة الإثارة (صدقي، 2004، ص108-109).



الشكل رقم (01): يمثل الدافعية الداخلية

المصدر (صدقي، 2004)

2.2.5 الدافعية الخارجية: يتفق العديد من العلماء مثل (Deci,& Ryan, 1990) على وجود ثلاثة أنواع مختلفة من الدافعية الخارجية هي: الضبط الخارجي، الاحتواء، تحقيق الذات. (صدقي، 2004، ص111)

3.2.5 الدوافع المباشرة للأنشطة الرياضية: يمكن تلخيص أهم الدوافع للأنشطة الرياضية حسب علاوي في النقاط التالية:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للممارسة النشاط الرياضي.
- المتعة الرياضية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط البدني وما يربطه من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.

4.2.5 الدوافع غير المباشرة للأنشطة الرياضية: يمكن تلخيص أهم الدوافع للأنشطة الرياضية حسب علاوي في النقاط التالية:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.

الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.

- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة. (كنيوة، 2008، ص41-42)

5.2.5 دوافع وحاجات التلاميذ للنشاط البدني والرياضي: من أهم الحاجات التي

يسعى التلميذ لإشباعها بالممارسة الرياضية ما يلي:

- اللعب من أجل الإثارة والحاجة إلى المتعة.

- الوجود مع الآخرين والحاجة إلى الانتماء والجماعة.

- إظهار الكفاءة والمقدرة والحاجة لإثبات الذات. (يحيوي، 2001، ص71)

3.5 الدراسات السابقة:

توصلت بعض الدراسات حول دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية إلى

مجموعة من النتائج، وفيما يلي عرض لبعض من هذه الدراسات:

- قام عمرو بدران (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة

الأنشطة الرياضية عند طلاب جامعة المنصورة، وترتيب هذه الدوافع تبعاً لدرجة

أهميتها، بالإضافة إلى إجراء مقارنات في دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية عند

طلاب الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والممارسة الرياضية.

كانت أهم النتائج: أن ترتيب الدوافع تبعاً لأهميتها جاء كما يلي: الصحة، المجال

النفسي، المجال الاجتماعي، الميول الرياضية، القدرات العقلية التفوق الرياضي،

مجال البرامج والتسهيلات. كما أظهرت النتائج وجود فروق في دوافع ممارسة

النشاط الرياضي بين البنين والبنات ولصالح البنين، وبين الطلاب الممارسين وغير

الممارسين للنشاط الرياضي لصالح الطلاب الممارسين. (السلطاني، 2021)

- كما هدفت دراسة قدومي (2014) إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط

الرياضي عند طلبة جامعة النجاح الوطنية بفلسطين، إضافة إلى تحديد اثر متغيري

الجنس، والممارسة الرياضية للطلبة على هذه الدوافع. لتحقيق ذلك أجريت الدراسة

على عينة قوامها (800) طالبا وطالب، أظهرت نتائج الدراسة أن ترتيب مجالات

الدوافع كان كما يلي: مجال اللياقة البدنية والصحة (72.50%)، مجال الميول

الرياضية (71.69%)، مجال القدرات العقلية (71.66%)، مجال التفوق الرياضي

(68.64%)، المجال النفسي (67.96%)، المجال الاجتماعي (67.93%) مجال

البرامج والتسهيلات (56.50%)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للدوافع كانت

متوسطة حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (64.15%). كما أظهرت نتائج

تحليل التباين الثنائي بأحد صوره العاملية وجود فروق في الدرجة الكلية للدوافع

تبعاً لمتغيري الجنس، والممارسة الرياضية والتفاعل بينهما. (قدومي، 2014)

- وفقاً لبحث نُشر في المجلة الدولية للممارسات الصحية، أكد الباحثون أن ممارسة التمارين بانتظام تساعد على تفادي التعرض لنحو عشرين مرضاً خطيراً من بينها أمراض القلب والسرطان. وتعد التمارين الرياضية ضرورية لإنقاص الوزن والحفاظ على جسم الإنسان بحسب عالم الرياضة "نك مورجان"، ولكن هناك في حقيقة الأمر فوائد أكثر أهمية لأعضاء الجسم حيث يقلل الحفاظ على نشاط الجسم وحيويته من خطر التعرض للأمراض المرتبطة بتقدم العمر مثل فقدان الذاكرة والعتة، وذلك عن طريق زيادة حجم قرن آمون، وهي منطقة من الدماغ تخزن الذكريات. وأثبتت دراسة نرويجية أجريت على نحو 40000 شخص أن الأشخاص المنخرطين في النشاط العادي متوسط الكثافة أقل عرضة للإصابة بآعراض الاكتئاب.

<https://www.rumonline.net/print.php?id=86756>

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من دراسات تتأكد أهمية الرياضة في حياة الأفراد وبمختلف المراحل العمرية شبابا كانوا أو كهول. وقد أشارت نتائجها على أن الرياضة لها دور كبير في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية للفرد. وقد اتفقت نتائج قدومي وبدران في كون أن الصحة هي الدافع الذي يأتي في المرتبة الأولى بالنسبة للطلبة عينة الدراساتين، في حين كان الاختلاف واضح في الدافع النفسي والاجتماعي حيث جاء في المرتبة الثانية والثالثة في دراسة بدران بينما جاء في المراتب الأخيرة في دراسة قدومي. كما أوضحت الدراساتين وجود فروق في دوافع ممارسة الرياضة حسب الجنس وممارسة الرياضة، هذه النتائج دفعتنا للتفكير في دراسة دوافع ممارسة الرياضة لدى النساء فقط خاصة في ظل إقبالهن على ما يعرف بقاعات الرياضة.

6. الطريقة والأدوات:

1.6 مجتمع وعينة البحث:

مجتمع الدراسة مكون من النساء اللواتي يمارسن الرياضة في القاعات، أما عينة الدراسة فتكونت من 15 امرأة (وهي عدد الاستثمارات المسترجعة) القاطنين بولاية سطيف تتراوح أعمارهم بين 20- 52 سنة. من بينهم 6 اقل من 30 سنة و9 سنهم أكبر من أو مساو لـ 30 سنة.

2.6 أداة الدراسة:

تتم هذه الدراسة بولاية سطيف؛ وبالاتماد على المنهج الإستكشافي حيث وزع الاستبيان المعد خصيصا لهذه الدراسة الاستطلاعية على بعض قاعات الرياضة المتواجدة بالولاية وتم استرجاع منها 15 استبيان فقط من قاعتين مخصصتين للممارسة الرياضة. ويتضمن الاستبيان 30 عبارة وسؤال مغلق من إعداد الباحثة، بالإضافة إلى المعلومات البيبليوغرافية بغرض جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تخص أفراد عينة الدراسة الحالية.

3.6 الأساليب الإحصائية:

من أجل اختبار صحة الفرضيات تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية الوصفية منها: التكرارات التي تم تحويلها إلى نسب مئوية، كما تم ترتيب هذه النسب، بالإضافة إلى استخدام الفئات عند تقسيم عينة الدراسة إلى فئتين حسب السن.

7. عرض وتحليل النتائج:

1.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

بالنسبة للفرضية الأولى والقائلة:

- دافع البعد الجمالي يأتي في المرتبة الأولى في ترتيب دوافع ممارسة المرأة للرياضة داخل القاعات، في حين دافع الميول الرياضية يأتي في المرتبة الأخيرة.

الدافع	الصحي	النفسي	الجمالي	الاجتماعي	المعرفي	الميول الرياضية
النسبة	46%	43%	60%	28%	20%	46%
المرتبة	2	4	1	5	6	2

الجدول رقم (01) يبين النسب المئوية والترتيب لكل بعد حسب استجابات أفراد العينة.

المصدر (الباحثة؛ نتائج تفريغ بيانات الاستبيان)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة 46 % من العينة اعتبروا أن الدوافع الصحية للممارسة الرياضة هي دوافع مهمة وقوية بالنسبة لهم أما 54 % فيرون أنها دوافع غير مهمة وضعيفة. أما بالنسبة للدوافع النفسية للممارسة الرياضة فإن نسبة 43 % من العينة اعتبروا أن الدوافع النفسية للممارسة الرياضة هي دوافع مهمة وقوية بالنسبة لهم أما 57 % فيرون أنها دوافع غير مهمة وضعيفة. في حين أن الدوافع الخاصة بالمحافظة على الجمال الخاص بالمرأة للممارسة

للرياضة فإن نسبة 60% من العينة اعتبروا أن دوافع المحافظة على الجمال هي دوافع مهمة وقوية بالنسبة لهم أما 40% فيرون أنها دوافع غير مهمة.

أما بالنسبة للدوافع الاجتماعية للممارسة الرياضة فإن نسبة 28 % من العينة اعتبروا أن الدوافع الاجتماعية للممارسة الرياضة هي دوافع مهمة وقوية بالنسبة لهم أما 72 % فيرون أنها دوافع غير مهمة وضعيفة. أما بالنسبة لدوافع تحسين الجانب المعرفي للممارسة الرياضة فإن نسبة 20 % من العينة اعتبروا أن الدوافع الخاصة بتحسين الجانب المعرفي للممارسة الرياضة هي دوافع مهمة وقوية بالنسبة لهم أما 60 % فيرون أنها دوافع أقل أهمية. وفي الأخير يرى أفراد العينة أن الميول للممارسة الرياضة تمثل لديهم نسبة 46% من الدوافع المهمة للممارسة الرياضة في حين أن 54 % يرون أنها دوافع غير مهمة.

وحسب هذه النتائج فإن ترتيب الدوافع حسب أفراد العينة يكون كالتالي:

1. الدافع للمحافظة على جمال ورشاقة المرأة وتحسين مظهرها يأتي في المرتبة الأولى.

2. الدافع الصحي والميول الرياضي في المرتبة الثانية.

4. الدافع النفسية تأتي في المرتبة الرابعة.

5. الدوافع الاجتماعية في المرتبة الخامسة

6. أخيرا جاء الدوافع لتحسين الحالة المعرفية في المرتبة السادسة.

وبهذا فإن الجزء الأول من الفرض القائل بأن الدوافع الجمالية تأتي في المرتبة الأولى يمكن قبوله لأنه تحقق، وهذا راجع لطبيعة المرأة في حد ذاته إذ أنها ميالة للمحافظة على جمالها عبر الزمن وما يمثلها من قيمة نفسية واجتماعية بالنسبة لها. أما كون أن الدافع للتحسين الجانب العقلي كان في الأخير فهذا يدفعنا للقول بأن ممارسة الرياضة داخل القاعات لا يمكن اعتبارها ثقافة رياضية بقدر اعتبارها حاجة جمالية،

أما الجزء الثاني من الفرض والقائل بأن الميول الرياضية تأتي في المرتبة الأخيرة في ترتيب دوافع ممارسة المرأة للرياضة داخل القاعات، فإننا نفشل في تحقيقه كون أن الميول الرياضية كانت في المرتبة الثانية وليست الأخيرة وهذا يعني أن توقع الباحثة لم يكن في محله.

ورغم أن دراسة بدران (2003) ودراسة قدومي (2014) لم تكن على النساء فقط إلا أنها تلقت في بعض النقاط مع نتائج الدراسة الحالية، حيث أنها أشارتا إلى أن الدافع الصحي جاء في المرتبة الأولى، في حين جاء في المرتبة الثانية في الدراسة الحالية؛ كما جاء دافع القدرات العقلية في المرتبة ما قبل الأخيرة في دراسة "بدران" في حين جاء في المرتبة الأخيرة في الدراسة الحالية بالإضافة إلى تتابع الدوافع النفسية والاجتماعية في الدراستين. وتتفق في ترتيب الدوافع أيضا بشكل عام بالنسبة لدراسة قدومي (2014). إلا أنه تجدر الإشارة إلى أن هنالك مجموعة أخرى من الدوافع أو المحفزات الأساسية التي تدفع بقوة لممارسة الرياضة كالبحت عن المتعة وغيرها، ومع ذلك فإن الحوافز من امرأة إلى أخرى تختلف كثيرا، وحسب ظروف معيشتها وأهدافها...

2.7 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- بالنسبة للفرضية الثانية والقائلة بأنه: توجد فروق في دوافع ممارسة الرياضة بين أفراد العينة حسب السن.

الدافع الصحي		الدافع النفسي		الدافع الجمالي		الدافع الاجتماعي		الدافع العقلي		دافع م. الرياضية	
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
≤	>	≤	>	≤	>	≤	>	≤	>	≤	>
17	29	20	23	29	31	13	15	13	7	20	26
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

الجدول رقم (02) يبين النسب المئوية لكل دافع حسب سن أفراد العينة.

المصدر (الباحثة؛ نتائج تفريغ بيانات الاستبيان)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن هناك فروق بين أفراد العينة في تقدير أهمية كل دافع، حيث نرى أن الفئة الأقل من 30 سنة كانت أكثر تقييما للدوافع الخاصة بتحسين الجانب العقلي وهذا يعود ربما لعدم معاناتها من مشكلات الرشاقة وخطر الإصابة بالأمراض وحجتها في هذه المرحلة العمرية إلى الاهتمام بالجانب العقلي والمعرفي أكثر مثل الدراسة والبحث عن عمل..

في حين أن النساء اللواتي بلغن 30 سنة فما فوق كن أكثر دافعية على بقية الأبعاد خاصة الجمالية والصحية، ومرد ذلك إلى أنه كلما تقدمت المرأة في العمر

أصبحت أكثر عرضة للأمراض والتهرلات واضمحلال في العضلات وفقدان الطاقة والحيوية فنجدها أكثر حرصا على المحافظة على مستوى جمالها وصحتها. في حين أن الفرق على مستوى دوافع الميول الرياضية يأتي في المرتبة الثانية كون أنهم يمارسون الرياضة من أجل المحافظة على الصحة كإنجاز، يأتي بعده الفرق في الدوافع النفسية ثم الدوافع الاجتماعية فالجمالية وهي فروق غير مهمة كثيرا، كون أن الدافع للإحساس بالراحة هو مطلب كل أنثى لصالح اللواتي يزيد سنهن عن 30 سنة وهذا مطلب نمائي طبيعي كون أن البالغات السن 40 و 50 سنة هن في فترة الكهولة أين يصبح الفرد يبحث عن الراحة. ثم أن كل النساء تقريبا يتقاربن في دافع البحث والمحافظة على جمال جسمهن ورشاقتهم وهذا ما يظهر في تقارب وجهات النظر بينهما. وهذا يدفعنا للقول أن هناك فروق بين النساء الأقل من 30 سنة والأكثر من 30 سنة خاصة فيما يخص الجانب الصحي لصالح الأكثر من 30 سنة وفيما يخص الجانب العقلي فلصالح الأقل من 30 سنة.

خاتمة:

تناولت هذه الدراسة موضوع مهم على الأقل بالنسبة للمرأة، حيث انتشرت قاعات ممارسة الرياضة الخاصة بالنساء، صاحبه تزايد ملفت للانتباه من جانب النساء على الانضمام إلى هذا النوع من القاعات. وتعددت دوافعهن لدخول هذه القاعات فمنها دافع البحث عن الجسم المشوق، ودافع الحفاظ على الصحة ودافع تحسين المزاج والقدرات المعرفية وهناك أيضا دافع لتكوين العلاقات وتغيير نمط الحياة الاجتماعية بالإضافة إلى تلبية ربما بعض الميول الرياضية لدى هؤلاء النسوة واللاتي لم يحالفهن الحظ في أن تصبحن بطلات في رياضة معينة.

توصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها أن الدافع الجمالي جاء في المرتبة الأولى في حين أن الدوافع التي لها علاقة بالبعد العقلي والمعرفي جاءت في المرتبة الأخيرة. كما أوضحت النتائج أن الفرق البارز بين عينة الدراسة في الدوافع حسب السن كان على مستوى الصحي لصالح المشاركات الأكبر من 30 سنا؛ وفي الجانب العقلي المعرفي لصالح الأقل من 30 سنة.

وعليه يمكن اقتراح موضوعات بحث مستقبلية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية منها: توسيع عينة الدراسة لإجراء بحوث أكثر دقة بحكم أنه لا يمكن تعميمها في ظل نتائج هذه الدراسة الاستطلاعية. وإجراء دراسات مقارنة بين النساء العاديات والنساء الممارسات للرياضة بشكل رسمي كمتنافسات محليات

وعالميات. بالإضافة إلى إمكانية البحث في ما قدمته هذه القاعات للنساء من انجازات كانت وراء دافعهن لدخولها من البداية.

قائمة المراجع:

1. الزبيدي، عبد الودود والهروتي، حسين (2021). علم النفس الرياضي. دار الاكاديميون.
<https://books.google.dz/books?id=qcdAEAAAQBAJ&pg=PA14>
2. يحيوي، سعيد (2001). دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث. (رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة الجزائر.
3. كنيوة، مولود (2008). دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من التعليم الثانوي. (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة قسنطينة.
4. عبد العزيز، محمد (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
5. علاوى، محمد (1998). سيكولوجية القيادة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
6. صدقي، محمد (2004). علم نفس الرياضة: المفاهيم النظرية، التوجيه والأرشاد، القياس. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
7. ربيع، محمد (2009). المرجع في علم النفس التجريبي. عمان: دار المسيرة.
8. خلف، قصي [د. ت]. قياس الأداء الإداري لإداري الأندية الرياضية من وجهة نظر المدربين. مجلة القادسية، 11(2)، 285-334.
9. الدوودي، ثامر (2016). أهمية الدافعية في المجال الرياضي.
<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/print:page,1,1385-importance-motivation-sports-field.html>
10. السلطاني، عظيمة والهروتي، حسين (2021). علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية. دار الأكاديميون.
<https://books.google.dz/books?id=9SVBEAAAQBAJ&pg=PA160&lpg=PA16>
11. قديمي، عبد الناصر (2014). دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند طلبة جامعة النجاح الوطنية فلسطين.
<https://staff-old.najah.edu/abdel-naser-qdoumi/publishedresearch/field.html>

12. وكالة رم للأنباء. أهم أسباب ممارسة التمارين الرياضية
<https://www.rumonline.net/print.php?id=86756>