

## "دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان"

أ.م.د / أمل محمد علي الخاروف

أ.م.د / ماجد فايز مجلي

### أولاً: مقدمة

تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية في الجسم البشري، وأن تحقيق هذا المطلب لا يمكن أن يتم إلا عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية، أو توفير الأعمال البدنية لإشباع أحد المتطلبات الرئيسية ألا وهو الحركة، التي تعتبر عاملاً هاماً في تطوير القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية، هذا ما دلت عليه نتائج العديد من الدراسات في هذا المجال. (سينياكوف، 1987؛ فيلينسكي و وينيش، 1987)

وفي الآونة الأخيرة كان للتطور التكنولوجي دوراً هاماً في الحد من توفير الحركة للجسم البشري، وذلك باعتماد الإنسان على الآلة في توفير متطلباته اليومية والمعيشية. وتدل نتائج إحدى الدراسات على أن العمل البدني للإنسان قد انخفض من 90% إلى 8% في المائة سنة الماضية، وذلك مما ساهم في الحد من ممارسة الحركة وتوفير فوائدها المتعددة على الجسم البشري وتطوير قدراته من جوانب مختلفة. (عاند، 1999)

إن الحد من النشاط البدني قد ساهم في ظهور الكثير من الأمراض ونشأتها، كما يعتبر الخمول أحد عوامل المجازفة في حياة الإنسان نظراً لدوره الرئيسي في الحد من قدراته الدفاعية ومجابهة التغيرات المختلفة التي تحدث في المراحل العمرية المختلفة، كما ويعتبر الخمول أحد العوامل الرئيسية في تطور المرض وانتقاله من مرحلة إلى أخرى.

ومع تطور المفاهيم، وزيادة نشر الثقافة الصحية بين أفراد المجتمعات المختلفة، يلاحظ زيادة في إقبال الناس على ممارسة الأنشطة البدنية، وزيادة عدد مراكز اللياقة البدنية، والصحية، وذلك لتوفير مطلباً أساسياً للجسم البشري ألا وهو الحركة.

ويعتبر المجتمع الأردني أحد تلك المجتمعات الذي يلاحظ به زيادة كبيرة في إقبال الناس على الانتظام في ممارسة الأنشطة البدنية، وخاصة حدوث زيادة ملحوظة بين النساء، تلك الفئة التي تشكل حوالي 50% من المجتمع الأردني.

وكما هو معروف بأن هناك العديد من الاختلافات البيولوجية والجسمية والوظيفية في جسم المرأة وأنها تمر بالعديد من الظروف والمراحل التي تنفرد بها مثل الدورة الشهرية والحمل، والتي تحدث تغيرات بنوية، ووظيفية، وقد تساهم في الحد من قدرتها ولفترات مختلفة. وقد دلت الدراسات إلى أن هنالك تأثيرات متباينة عند ربط ممارسة الأنشطة الرياضية مع الدورة الشهرية منها: إن بعض النساء يتأثرن إيجابياً بممارسة النشاط أثناء

\* أستاذ مساعد بكلية الدراسات العليا / برنامج الماجستير في دراسات المرأة بالجامعة الأردنية  
\*\* أستاذ مشارك بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية

الدورة حيث ارتفعت قدراتهن البدنية أثناء الدورة بحيث أن بعضهن حطمن أرقاماً قياسية أثناء الدورة الشهرية، في حين أن بعض النساء يتأثرن سلبياً وانخفاضاً في قدراتهن أثناء الدورة الشهرية، وأخريات لا يتأثرن بل يقيمن على قدراتهن بوجود الدورة الشهرية. (علاوي، عبد الفتاح، 2000)

ومن المراحل الهامة التي تمر بها المرأة هي مرحلة الحمل والتي تحدث تغيرات بنيوية ووظيفية هامة تكون آمنة أو تستمر ما بعد الولادة ومنها: زيادة حجم البطن وزيادة حجم الرحم مما يسبب ضغطاً على الأمعاء، ومن ثم ضغطاً على منطقة الحجاب الحاجز، وبالتالي منع الرئتين من التحرك بحرية، ذلك ما يحد من حجم الهواء أثناء الشهيق، ويسبب زيادة في عدد مرات التنفس وزيادة في عدد ضربات القلب لإشباع خلايا الجسم بالغذاء والأكسجين. كذلك يحدث الحمل زيادة التقعر القطني (في أسفل الظهر) مما يسبب آلاماً في منطقة أسفل الظهر، وقد تحدث تغيرات في وضع عظام الفقرات وبذلك تستمر الآلام لمرحلة ما بعد الولادة. كما ويمكن حدوث ضغط على مفاصل الساقين منها الركبة، والكاحل، وحدث تورمات في هذه المناطق. (ساندرا، 1987)

إن المرأة التي تتميز حياتها بالخمول، وقلة الحركة، تزيد من احتمالية حدوث تغيرات أكثر سلبية من المرأة التي تتميز حياتها بالنشاط والحيوية، كما وتقل نسبة إصابتها بالأمراض المختلفة، حيث أن ممارسة النشاط البدني تحد من التعرض للأمراض المعدية بمقدار 40%. (سينياكوف، 1987)

إن إدراك أهمية نشر الثقافة الصحية لدى أفراد المجتمع الأردني وخاصة لدى النساء، أدى إلى زيادة إقبال المرأة الأردنية على ممارسة الأنشطة البدنية، ذلك ما يلاحظ من خلال زيادة عدد المنتسبات لمراكز اللياقة البدنية في الأندية الرياضية من وجهة نظر القائمين عليها.

### ثانياً: مشكلة الدراسة وأهميتها

دلت معظم نتائج الدراسات إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية لها تأثيرات إيجابية على الجسم البشري، وخاصة المرأة. ومن الملاحظ زيادة في إقبال النساء على الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية مما دعا الباحثان إلى التفكير للتعرف على دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية حيث تشير العديد من الدراسات أن دوافع الفرد تختلف من مجتمع إلى آخر كذلك في الجنس نفسه وفي المرحلة العمرية حيث أشار السوطري (1992) وعلاوي (1987) وراسكن وشامير (1984) إلى أن الحفاظ على الصحة هو العامل الأهم لممارسة الرياضة. كما يعتبر عامل الصحة مؤشراً أساسياً من مؤشرات التنمية البشرية في المجتمع. وتأتي أهمية هذه الدراسة في التعرف على دوافع ممارسة المرأة للنشاط البدني ذلك لتركيز الضوء على أهمية الرياضة في حياة المرأة مما يدفع النساء إلى الاهتمام بشكل أكبر في ممارسة الرياضة مما له أثر على صحتهم وصحة أطفالهم إضافة إلى أن صحة الإنسان تعتبر ظاهرة من ظواهر تقدم المجتمع. وبالتالي يمكن الاستفادة منها في عمليات التخطيط وإعداد البرامج التوعوية لأهمية ممارسة النشاط الرياضي لدى المرأة مما له أهمية في تحسين صحتها الجسمية والنفسية والذي ينعكس على أسرتها.

### ثالثاً: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف إلى دوافع ممارسة المرأة الأردنية للنشاط البدني تبعاً لأبعاد المقياس المستخدم.
2. التعرف على الفروق في هذه الدوافع تبعاً لمتغيرات العمر، المستوى التعليمي، الحالة العملية، الحالة الاجتماعية.

### رابعاً: أسئلة الدراسة

1. ما هي الدوافع التي تدعو المرأة لممارسة الأنشطة البدنية تبعاً لأبعاد المقياس المستخدم؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لمتغير العمر؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لمتغير المستوى التعليمي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لمتغير الحالة العملية؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟

### خامساً: الإطار النظري

تعددت النظريات التي تفسر دوافع السلوك الإنساني ومنها نظرية الغرائز، ونظرية الفعل المنعكس ونظرية الاستقلال الوظيفي، والنظرية الديناميكية والنظرية الوظيفية، ونظرية المجال، والنظرية الفرويدية. (جلال، 1982).

ويستخدم كثير من علماء النفس مصطلح الحاجات كمرادف لمصطلح الدوافع ومنهم ماسلو (Maslow) الذي يرى أن هناك خمس فئات تقع فيها حاجات الإنسان الأساسية مرتبة في شكل تدرج هرمي. لنسدا (Linda، 1988).

ومن بين النظريات التي تحظى بتأييد المفكرين في مجال علم النفس الرياضي نظرية الدافع للإنجاز ويعرف "ماكيلاند" (McClelland) دافع الإنجاز أنه الرغبة في النجاح ويعرف "اتكينسون" (Atkinson) الحاجة إلى الإنجاز بأنها "المنافسة مع ومن أجل المستويات الممتازة" وقد تتخذ الحاجة إلى الإنجاز شكلين رئيسيين هما: الأمل في النجاح والخوف من الفشل. (راتب، 1990).

ووضع روبرت (Robert، 1980) نموذجاً لتوضيح العلاقة بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضي. وتوضح هذه النظرية العوامل الدافعية المؤثرة في التفوق الرياضي الذي يعتبر نتاجاً للخبرات السابقة ويتأثر بالبيئة الراهنة وتوقع النتائج في المستقبل وتتأثر مقدرة الرياضي ودافعيته بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلاً عن التأثير بكل من عاملي الوراثة والبيئة حيث تعمل البيئة الحالية كمرشد لأداء الرياضي ويتأثر ذلك بطبيعة الأداء نفسه وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة به ويعتبر مستوى الأداء حصيلة كل من القدرة والكفاءة المميزتين له.

وتلعب النواحي المعرفية والمعتقدات دورا هاما في دعم الدافعية التقوق الرياضي، ويعتبر الباحث عاملا مساعدا في زيادة قوة الدافع والاختيار بين البدائل ولكن ليس هو العامل الوحيد فيؤدي زيادة الدافع وقوة الباحث إلى زيادة فترة الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومما تقدم يمكن إجمال التقوق في الأداء الرياضي من خلال مستوى أداء الرياضي وفترة استمراره في ممارسة الأداء للنشاط الرياضي.

ويضيف دوركس وديفيد (Dorcac & David، 1992) نموذجا نظريا لمحاولة وضع نظرية خاصة بالأساليب الدافعية في الرياضة باختيار الجوانب المتعددة في كل من الرياضيات الفردية والجماعية.

عناصر الدافعية الرياضية كما تحدها نظرية دوركس وديفيد (Dorcac & David، 1992) تتبثق الدافعية الرياضية من مصدرين أو تأثيرين رئيسيين هما - الدوافع الفسيولوجية والدوافع الثانوية الممنوحة من خلال الإقدام على الرياضة وأن الدافعية النفسية ممثلة بثلاثة نماذج هي: العدوانية، النزاعية، الجدارة حيث توضح أن الدوافع العدوانية والنزاعية هي أكثر احتمالا بأن تؤدي إلى دوافع اجتماعية تنافسية وإلى مدى أقل من التعاون.

وأن دوافع الجدارة هي أكثر احتمالا أن تؤدي إلى الدوافع الاجتماعية التعاونية وتتأثر الدوافع الاجتماعية (التعاون والتنافس) بالدوافع الثانوية (المكافآت الرياضية) وسوف تكون المكافآت الخارجية عادة الأكثر أهمية للمتعاون والمكافآت الداخلية للمتعاون.

إن العقيدة الرئيسية في نظرية التقييم المعرفي (Deci، Ryan، 1985؛ Deci، 1975) هي أن الدافعية الداخلية تصل قمتها عندما يشعر الفرد بأنه حر الإرادة في التعامل مع بيئته. ويعتقد كل من ديسي وريان أن الرياضة والنشاطات الرياضية بطورها تومن فرصا كثيرة للفرد لمقارنة مهاراته وقدراته ضد معيار معين، لذا فهي تميل لتكون تغذية راجعة ذات معنى وتغيرات ايجابية متنوعة في السلوك البدني والاجتماعي. والتي يشعر الفرد من خلالها أنه صاحب السيطرة عليها داخليا. هذا الاحساس بالسيطرة يزيد من احتمالية تعميق الدافعية الداخلية. وقد تكون ظروف المشاركة الرياضية على العكس تماما، تفويضا للدوافع الداخلية وتبني دوافع خارجية بدرجة أكبر. وقد اتخذت الدراسات المتعلقة بأوجه السبورة والمعرفة للحوادث بالدوافع الداخلية ثلاث تصنيفات رئيسية هي:

1. أثر المكافآت الخارجية،
2. كمية ونوعية التغذية الراجعة،
3. والبيئة التنافسية.

تقترح نظريات علم الاجتماع المعرفية المعاصرة لدافعية الإنجاز أن المنظور للأهداف يجب أن يؤثر على الدوافع الداخلية للنشاطات التي تتطلب الإنجاز مثل الرياضة. اقترحت دويك (1986) أن الأفراد الذين يركزون في مشاركتهم على أهداف تتعلق بالمهمة، فإنهم يركزون على تحقيق الأهداف وإظهار قدراتهم. بناء على ذلك، أن التركيز على المهمة كهدف سوف يؤدي إلى خفض درجة المتعة والاهتمام الداخلي في النشاط، بدلا من العمل الجاد تجاه المهمة من أجل المهمة فقط. ويؤيد نيكولز (Nicholls، 1989) أن النضال للإنجاز هي خبرات تعتبر وسيلة لنهية عندما تتدخل الأنا العليا للفرد. ويشدد على أن مشاركة الفرد من أجل المهمة تزيد من خبرته في النشاط وتصبح هي الغاية. ففي حالة المشاركة من أجل المهمة، هناك إشباع أكبر للدوافع الداخلية.

تؤكد دودا (Duda، 1990) أن الرياضة هي أحد أكثر مجالات النشاطات التي يشترك فيها الأفراد للاستمتاع أوللاهتمامات الداخلية، مشاركة في ذلك رأي كل من ريان (Ryan، 1997)، ديسي (Deci، 1975)

وفاليراند (Vallerand, 1984). فالمشاركة في الرياضة من أجل المهمة يجب أن تعزز الاهتمامات الداخلية في النشاط. في المقابل، إن المشاركة الرياضية المدفوعة بالأنا العليا قد تقود في خفض درجة الدافعية الداخلية.

#### سادسا: الدراسات السابقة

قام الباحث حسن عمر السوطري (1992) بدراسة بعنوان: "دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة الأردنية"، هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة الأردنية ودراسة اختلافها باختلاف الجنس، ونوع الكلية، والممارسة، والمستوى الدراسي.

وتكونت عينة الدراسة من (802) طالبا وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما قام الباحث ببناء استبيان لقياس دوافع ممارسة النشاط الرياضي لديهم حيث اشتمل على (46) فقرة موزعة على سبعة مجالات مختلفة.

وقد تم تحليل البيانات إحصائيا باستخدام المتوسطات والنسب المئوية واختبار "ت" واختبار مربع كاي وتحليل التباين الأحادي واختبار (شيفي) للمقارنات البعدية.

أشارت النتائج إلى أنه كان ترتيب دوافع النشاط الرياضي حسب الأهمية كالتالي: اللياقة البدنية والصحة، الميول الرياضية، المجال النفسي، القدرات العقلية، المجال الاجتماعي، التفوق الرياضي، وأخيرا البرامج والتسهيلات.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (الفا = 0.05) تبعا لمتغير الجنس لصالح الطلاب على المجالات (الاجتماعي، الميول الرياضية، التفوق الرياضي، البرامج والتسهيلات) ولصالح الطالبات على مجال اللياقة البدنية والصحة، إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية عند مستوى (الفا = 0.05) تبعا لمتغير الممارسة الرياضية لصالح الطلبة الرياضيين على المجالات (الاجتماعي، الميول الرياضية، القدرات العقلية، التفوق الرياضي، المجال النفسي، البرامج والتسهيلات).

وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام ببرامج اللياقة البدنية والصحة وضرورة التنوع في برامج الأنشطة الرياضية والاهتمام بالعوامل التي تفيد في تنشيط الدافعية وتوجيه المزيد من الاهتمام بتوفير الإمكانيات والتسهيلات الرياضية وكذلك ضرورة إعداد خطة شاملة منتظمة وواضحة للنشاط الرياضي الجامعي.

ويشير علاوي (1979) في دراسته التي هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ وتلميذات المدارس الثانوية والإعدادية بمحافظة القاهرة، حيث استخدم الاستفتاء كأداة لجمع المعلومات، على عينة بلغ عدد أفرادها (4387) تلميذا وتلميذة (2303 تلميذ، 2084 تلميذة). حيث تم سؤالهم عن أهم الأسباب التي تدفعهم لممارسة النشاط الرياضي، وفي ضوء الاستجابات تم تصنيف أهم الأسباب التي تدفع التلميذ لممارسة النشاط الرياضي إلى تسع مجموعات مرتبة حسب الأهمية كالتالي: اكتساب اللياقة البدنية والصحة، الميول الرياضية، اكتساب جوانب اجتماعية، اكتساب سمات خلقية وإدارية، اكتساب جوانب عقلية ونفسية، التشجيع الخارجي، قضاء وقت الفراغ، وأخيرا التفوق الرياضي.

كما توصل إلى أن مجموعات الدوافع السابقة تختلف في مرتبتها باختلاف المرحلة الدراسية والجنس.

كما قامت نبيلة محمود وناديا رسمي (1984) بدراسة بعنوان: "الدوافع الهامة لممارسة السباحة لدى تلاميذ وتلميذات المدارس" هدفت إلى تحديد الدوافع الهامة التي من أجلها يمارس طلبة المدارس بجمهورية مصر

رياضة السباحة، كما هدفت إلى معرفة الفروق في الدوافع التي قد تعود إلى اختلاف الجنس والعمر وعدد سنوات الممارسة. وتكونت العينة من 350 سباحا وسباحة من طلبة المدارس الثانوية والإعدادية والابتدائية، وقد تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات "استبيان منشجان" بعد تعديله ليناسب البيئة المصرية.

وكان أهم ما توصلت إليه الدراسة إلى أن أهم الدوافع لممارسة السباحة هي الرغبة في المران والتدريب والرغبة في العمل من أجل الفريق والرغبة في الاستمرار في حالة بدنية جيدة والرغبة في الإثارة والتحدث وجاء عامل التخلص من الطاقة الزائدة من أقل الدوافع أهمية لممارسة السباحة.

وقام راسكن وشامير (Ruskin & Shamir) (1984) بدراسة هدفت إلى التعرف على دوافع المشاركة للذكور في الأنشطة الرياضية خلال أوقات الفراغ على عينة مكونة من (482) من الذكور تتراوح أعمارهم بين (22 و 46) عاما حيث استخدم الاستبيان في ذلك وتكون من 33 فقرة. وتوصل إلى أن أهم الدوافع للمشاركة في الأنشطة الرياضية هي: دوافع اللياقة البدنية والصحة، تحقيق المتعة والراحة والاسترخاء وكشعور داخلي بالرضا، تحقيق المكانة الاجتماعية، كما أن النشاط الرياضي عامل مسبب للإثارة والتوتر المطلوب.

وقام شيسنت وهاني (Chesnutt & Haney) (1984) بدراسة هدفت إلى التعرف على الدوافع النفسية للمشاركة في نشاطات رياضية ترويحية وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (137) فردا تراوحت أعمارهم بين (18-57) سنة، وقد استخدم استبيان مكون من (33) فقرة لجمع البيانات، وتوصلت الدراسة إلى أن أهم الدوافع مرتبة حسب الأهمية هي: اللياقة البدنية والهروب من الضغوطات الاجتماعية والنفسية والتواجد مع الناس وتطوير عادات ترفيهية من أهم الدوافع للمشاركة في نشاطات ترويحية عند عينة الدراسة.

وقامت عطيات خطاب (1976) بدراسة هدفت إلى التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي وعدم الممارسة للنشاط الرياضي في وقت الفراغ لدى التلاميذ والتلميذات في مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة القاهرة والجيزة. وقد استخدمت الباحثة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات على عينة بلغ حجمها 25 تلميذ وتلميذة، وتوصلت إلى أن أهم دوافع الممارسة الرياضية لتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية حسب الأهمية هي الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، واكتساب اللياقة البدنية والصحية، والقوام الجيد، والتسلية والترويح، ثم اكتساب صفات خلقية، واكتساب نواحي عقلية، وأخيرا اكتساب نواحي اجتماعية.

أما عن دوافع عدم الممارسة الرياضية للتلاميذ والتلميذات غير الممارسين فكانت على النحو التالي: عدم توفر الوقت للانشغال بالذاكرة، والميل إلى هوايات أخرى، وعدم توفر الوقت للانشغال بالعمل، وتقصيل الراحة والاسترخاء، وأخيرا معارضتهم للنشاط الرياضي.

من مراجعتنا للدراسات السابقة والتي هدفت إلى التعرف إلى الدوافع إلى ممارسة النشاط الرياضي، نجد أنها اتفقت بأن أهم الدوافع هو اكتساب اللياقة البدنية والصحة في حين أن الاختلاف كان في ترتيب أهمية الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، وقد يعزى الاختلاف إلى الاختلاف في العينات واختلاف البيانات.

وبإلقاء الضوء على الدراسات السابقة نجد أن هذه الدراسة تتميز عن سابقتها بأنها:

1. جاعت الدراسة الحالية متخصصة في موضوع دراسة دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية، وتناولت ستة مجالات هامة والتي بدورها تؤثر على ممارسة النشاط الرياضي، بينما تناولت الدراسات الأخرى بعض هذه المجالات فقط. هي: اكتساب اللياقة البدنية والصحة، واكتساب النواحي الاجتماعية، والميول الرياضية، واكتساب النواحي العقلية، واكتساب النواحي النفسية، والبرامج والتسهيلات.
2. تناولت الدراسة الحالية في تصميمها خمسة متغيرات مستقلة هي (العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والحالة العملية). بينما تناولت الدراسات الأخرى متغيرات مخالفة لهذه المتغيرات. وبهذا تعطي صورة أكثر لعلاقة المتغيرات بأسباب الدوافع لممارسة الأنشطة البدنية.

### سابعاً: منهجية الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي / المسحي للوصول إلى معلومات للإجابة عن أسئلة الدراسة.

#### 1. مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من النساء المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في مدينة عمان.

#### 2. عينة الدراسة

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المترددات على 13 مركز للياقة البدنية خلال الفترة ما بين 2003/11/20-

2003/12/20، حيث بلغ عددهن 177 امرأة، والجدول رقم (1) يبين خصائص عينة الدراسة.

#### 3. خصائص عينة الدراسة حسب المتغيرات

##### جدول رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة (المستقلة)

المتغير	مستويات المتغير	العدد	النسبة المئوية (%)
العمر	29-15	93	52.5
	39-30	44	24.9
	40 فما فوق	40	26.6
الحالة الاجتماعية	متزوجة	84	47.5
	عزباء	84	47.5
	غير ذلك (أرمل، مطلقة)	9	5.1
المستوى التعليمي	ثانوي فما دون	48	27.1
	دبلوم كلية مجتمع	36	20.3
	بكالوريوس فأعلى	93	52.5
الحالة العملية	تعمل	74	41.8
	لا تعمل	103	58.2

بينما كانت المتغيرات التابعة التالية: (1) اكتساب اللياقة البدنية والصحة، (2) اكتساب النواحي الاجتماعية، (3) الميول الرياضية، (4) اكتساب النواحي العقلية، (5) اكتساب النواحي النفسية، (6) البرامج والتسهيلات.

#### 4. أداة الدراسة

تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات من عينة الدراسة المنسجمة مع أهداف الدراسة. مرفق (1)

#### 5. صدق الأداة وثباتها

تم عرض الاستبيان على سبعة من المتخصصين في مجال التربية الرياضية، وعلم النفس والاحصاء. مرفق (2)، وذلك بهدف استطلاع وجهة نظرهم تجاه فقرات الاستبيان حول صحة الفقرات من الناحية اللغوية ومدى انسجامها مع البعد المحدد لبناء الاستبيان المقترح، وكتابة أي اقتراح لتعديلها وإضافة فقرات مقترحة على كل بعد، علماً أنه تم استخلاص هذه الفقرات من رسالة الماجستير المعنونة "دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة الأردنية" والتي تم استخلاص فقرات الاستبيان من العديد من الدراسات مثل: (Kinon 1968) (Hars 1973) (Loiy 1975) (Action 1978) (علاوي 1980) في ضوء استبيان (ميشجان وأراكسن 1984)، وأجريت التعديلات اللازمة. واستقر الاستبيان على ستة وخمسون فقرة موزعة على ستة محاور هي: اكتساب اللياقة البدنية والصحة، واكتساب النواحي الاجتماعية، والميول الرياضية، واكتساب النواحي العقلية، واكتساب النواحي النفسية، والبرامج والتسهيلات. إضافة إلى الأسئلة المتعلقة بالنواحي الاجتماعية والديموغرافية مثل: العمر، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي، والحالة العملية. واعتبرت الإجراءات السابقة دلالة صدق ظاهري للأداة. كما حسب معامل ثبات المقياس وذلك بحساب معامل الاتساق الداخلي للمقياس بمعادلة كرونباخ ألفا وكانت قيمة ذلك المعامل 0.93، كما حسبت وبنفس الطريقة معاملات ثبات الأبعاد الستة والمتعلقة باللياقة البدنية والصحة، واكتساب النواحي الاجتماعية، والميول الرياضية، واكتساب النواحي العقلية، واكتساب النواحي النفسية، والبرامج والتسهيلات وكانت على التوالي: 0.70، 0.90، 0.79، 0.90، 0.89، 0.87، وقد درجت الاستجابات على كل فقرة من فقرات الأداة إلى أبعاد هي: مهم جداً وله خمس درجات، مهم وله أربع درجات، مهم أحياناً وله ثلاث درجات، قليل الأهمية وله درجتان، غير مهم وله درجة واحدة. وقد طلب من النساء وضع إشارة X في العمود المناسب لكل فقرة بما يتفق مع مستوى الدافع لديهن.

#### 6. المعالجات الإحصائية

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على الإحصاءات الوصفية مثل المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لهذه المتوسطات للمتغيرات المختلفة، إضافة إلى استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لعمر المرأة، أو مستوى تعليمها، أو حالتها العملية أو الاجتماعية متبوعاً بنتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية في حالة القيم الدالة لفا وذلك للإجابة على أسئلة الدراسة.



## ثامنا: نتائج الدراسة

للإجابة على السؤال الأول: ما هي الدوافع التي تدعو المرأة لممارسة الأنشطة البدنية تبعا لمتغيرات المقياس المستخدم؟

### جدول رقم (2)

المتوسطات والنسب المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة مرتبة ترتيبا تنازليا

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
1	اكتساب اللياقة البدنية والصحة	4.58	91.59
2	اكتساب النواحي النفسية	4.22	84.49
3	البرامج والتسهيلات	4.17	83.47
4	اكتساب النواحي العقلية	4.14	82.89
5	الميول الرياضية	4.01	80.23
6	اكتساب النواحي الاجتماعية	3.67	73.39
الكلية	مجموع المتوسطات	4.15	82.83

أظهرت لنا الاستجابات الواردة من النساء اللواتي يترددن على مراكز اللياقة بأن أهم الدوافع لممارسة الأنشطة البدنية لديهن حسب الأهمية وكما يشير جدول رقم (2) كانت كالتالي: اكتساب اللياقة البدنية والصحة حيث وصلت النسبة المئوية للمتوسط (91.59 %)، تلاه اكتساب النواحي النفسية وكانت النسبة المئوية للمتوسط (84.49 %)، ثم جاء في المرتبة الثالثة بسبب البرامج والتسهيلات حيث وصلت النسبة المئوية للمتوسط (83.47 %)، وجاء سبب اكتساب النواحي العقلية في المرتبة الرابعة وكانت النسب المئوية للمتوسط (82.89 %) تلاه في المرتبة الخامسة سبب الميول الرياضية وبلغت النسبة المئوية للمتوسط (80.23 %) أما عن سبب اكتساب النواحي الاجتماعية فجاء في المرتبة السادسة والأخيرة بمتوسط للنسب (73.39 %).

### جدول رقم (3)

المتوسطات والنسب المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة على بعد (اكتساب اللياقة البدنية والصحة/ مرتبة ترتيبا تنازليا)

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
1	تحسين صحتي	4.98	99.6
2	لاتمكن من المحافظة على وزني	4.93	98.6
3	ليكون جسمي رشيقا	4.93	98.6
4	للمحافظة على سلامة أجهزتي الحيوية مثل (القلب والرئتين)	4.84	96.8
5	للرغبة في مقاومة المرض	4.75	95.0
6	للرغبة في الوقاية من التشنجات والعيوب القوامية	4.69	93.8
7	للوقاية من الإصابة بالأمراض	4.66	93.2
8	لاكتساب القدرة على أداء واجباتي اليومية	4.59	91.8
9	للتخلص من بعض العيوب في جسدي	4.59	91.8
10	لتنمية القوة العضلية	4.50	90.0
11	لأن طبيبي نصحتني بممارسة الأنشطة البدنية	3.93	78.6
الكلية	مجموع المتوسطات	4.58	91.6

وفيما يتعلق بالدوافع نحو ممارسة الأنشطة البدنية لدى مجال اللياقة البدنية والصحة فقد وجد أن أهم دافع لدى النساء هو لتحسين صحتي، لأتمكن من المحافظة على وزني، ليكون جسمي رشيقاً، حيث بلغت النسبة المئوية للمتوسطات على هذه الفقرات (99.6%، 98.6%، 98.6% على التوالي). كما دلت النتائج على أن دافع لأن طبيبي نصحني بممارسة الأنشطة البدنية كان أقلها دافعية حيث بلغت النسبة المئوية للمتوسط (87.6%).  
أنظر جدول رقم (3)

#### جدول رقم (4)

المتوسطات والنسب المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة على بعد (اكتساب النواحي الاجتماعية/ مرتبة ترتيباً تنازلياً)

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
1	لأن الرياضة حياة اجتماعية متميزة	4.31	86.2
2	لأن الرياضة تنمي روح التعاون والولاء للجماعة	4.24	84.8
3	لأن الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة	4.15	83.0
4	لأن الرياضة تعطيني العديد من الفرص القيادية	3.98	79.6
5	للتعرف على أصدقاء جدد	3.90	78.0
6	لتكوين علاقات اجتماعية	3.87	77.4
7	لتشجيع الأصدقاء لي	3.86	77.2
8	لأكون مع أصدقائي	3.70	74.0
9	لإتاحة فرص متعددة للمشاركة في نشاطات اجتماعية	3.68	73.6
10	لأن عائلتي تشجع وتهتم بالرياضة	3.65	73.0
11	لأنني من أسرة رياضية	3.45	69.0
	الكلية	3.67	73.4

أما بالنسبة لمجال اكتساب النواحي الاجتماعية فتشير النتائج إلى أنه سجل دافع لأن الرياضة حياة اجتماعية متميزة أعلى نسبة مئوية للمتوسط (86.2%) تلاه لأن الرياضة تنمي روح التعاون والولاء للجماعة ولأن الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة حيث كانت النسبة المئوية للمتوسط (84.8%، 83.0% على التوالي). وكان دافع لأنني من أسرة رياضية أقلها أهمية وبلغت النسبة المئوية للمتوسط (69.0%). أنظر جدول (4)

#### جدول رقم (5)

المتوسطات والنسب المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة على بعد (الميل الرياضية/ مرتبة ترتيباً تنازلياً)

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
1	لأنني أحب الرياضة وأتحمس لها	4.69	93.8
2	لأتعلم مهارات حركية جديدة	4.46	89.2
3	لتفضيل الأنشطة الرياضية عن غيرها من الأنشطة	4.33	86.6
4	للارتقاء بمستوى مهاراتي الرياضية	4.22	84.4
5	لأنني أشارك في الممارسة الرياضية منذ الصغر	4.01	80.2
6	لأنني أميل نحو لعبة رياضية معينة	3.88	77.6
	مجموع المتوسطات	4.01	80.2

أما بالنسبة لمجال الميل الرياضية فلم يكن هناك فروق كبيرة بين النسب المئوية للمتوسطات لمعظم الفقرات حيث كان أعلاها (93.8%) لفقرة لأنني أحب الرياضة وأتحمس لها، تلتها (89.2%) لفقرة لأتعلم مهارات

حركية جديدة، ثم (86.6%) لتفضيل الأنشطة الرياضية عن غيرها من الأنشطة، وجاءت في المرتبة الرابعة والخامسة للإرتقاء بمستوى مهاراتي الرياضية، ولأنني أشارك في الممارسة الرياضية منذ الصغر (84.4%)، 80.2% على التوالي) وكان أدنى نسب مئوية للمتوسطات لفقرة لأنني أميل نحو لعبة رياضية معينة بنسبة مئوية للمتوسط (77.6%). انظر جدول رقم (5)

#### جدول رقم (6)

المتوسطات والنسب المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة على بعد (اكتساب النواحي العقلية/ مرتبة ترتيباً تنازلياً)

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
1	لقناعتي بتأثير الرياضة على النشاط العقلي	4.63	92.6
2	لإعطاء فرصة للاسترخاء العقلي	4.59	91.8
3	لإيجاد التوازن بين المجهود الذهني والعضلي	4.58	91.6
4	لتنمية قدراتي العقلية	4.50	91.6
5	لتنمية الانتباه ودقة الملاحظة	4.39	87.8
6	لاكتساب معلومات ومعارف رياضية جديدة	4.36	87.2
7	لاكتساب حسن التصرف والتركيز في المواقف الحرجة	4.18	83.6
8	لتحديد نشاطاتي حتى أقبل على الدراسة بذهن منفتح	4.11	82.2
الكلية	مجموع المتوسطات	4.14	82.8

وفيما يتعلق بدافع اكتساب النواحي العقلية فلم يكن هنالك تباين كبيراً بين الفقرات حيث كان أعلى نسب مئوية للمتوسطات للفقرات لقناعتي بتأثير الرياضة على النشاط العقلي، لإعطاء فرصة للاسترخاء العقلي، لإيجاد التوازن بين المجهود الذهني والعضلي، و لتنمية قدراتي العقلية حيث وصلت إلى (92.6%)، (91.8%)، (91.6%)، (91.6%)، (87.8%)، (87.2%)، (83.6%)، (82.2%)، (82.8%) على التوالي). جدول رقم (6)

#### جدول رقم (7)

المتوسطات والنسب المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة على بعد (اكتساب النواحي النفسية/ مرتبة ترتيباً تنازلياً)

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
1	لإزالة المتاعب النفسية والتوتر العصبي	4.71	94.2
2	لرغبتني التخلص من التوتر	4.69	93.8
3	للتسلية والترويح عن النفس	4.63	92.6
4	لاكتساب التوازن والثبات الانفعالي	4.58	91.6
5	لتنمية الشعور بالرضى والحرية والسعادة	4.58	91.6
6	لتزدد ثقتي بنفسني	4.53	90.6
7	لتنمية الصبر والمثابرة	4.52	90.4
8	للاسترخاء والتخلص من الإثارة	4.44	88.8
9	لتقوية الإرادة والاعتماد على النفس	4.37	87.4
10	لأتعلم النظام واحترام القوانين	4.07	81.4
11	للإحساس بالأمن من العدوان الجسدي	4.02	80.4
12	لأتنافس مع الآخرين	3.73	74.6
الكلية	مجموع المتوسطات	4.22	84.4

وتشير النتائج فيما يتعلق بمجال اكتساب النواحي النفسية، إلى أن أهم العوامل لممارسة المرأة للأنشطة البدنية هي: إزالة المتاعب النفسية والتوتر العصبي، لرغبتني التخلص من التوتر، للتسليية والترريح عن النفس، حيث كانت النسب المئوية للمتوسطات (94.2%، 93.8%، 92.6% على التوالي). وكانت أقلها أهمية عامل لأتافس مع الآخرين حيث كانت النسبة المئوية للمتوسط (74.6%). جدول رقم (7)

#### جدول رقم (8)

المتوسطات والنسب المئوية لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة على بعد (البرامج والتسهيلات/ مرتبة ترتيبا تنازليا)

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط	النسبة المئوية للمتوسط
1	لاهتمام المشرفين والمدربين بجميع المشاركين	4.61	92.2
2	لسهولة استخدام المرافق والأدوات	4.59	91.8
3	لتوفر المدربين والمشرفين المتخصصين	4.55	91.0
4	لتوفر الإمكانيات والأدوات الضرورية	4.51	90.2
5	لقرب المرافق والإمكانيات من منزلي	4.50	90.0
6	لاهتمام البرامج التدريبية بكافة مستويات المشاركات	4.35	87.0
7	تنوع البرامج الرياضية	4.31	86.2
8	لوجود خطة منظمة وواضحة للنشاط الرياضي	4.19	83.8
	المجموع المتوسطات الكلي	4.17	83.4

أما عن دوافع المرأة لممارسة الأنشطة البدنية في مجال البرامج والأنشطة الرياضية، فقد دلت نتائج الدراسة إلى أن أهم دافع في هذا المجال هو اهتمام المشرفين والمدربين بجميع المشاركين، ثم لسهولة استخدام المرافق والأدوات، يليه لتوفر المدربين والمشرفين المتخصصين، وجاء في المرتبة الرابعة توفر الإمكانيات والأدوات الضرورية، ثم لقرب المرافق والإمكانيات من منازلهن، وكانت النسب المئوية للمتوسطات (92.2%، 91.8%، 91.0%، 90.2%، 90.0% على التوالي). وكان أقلها أهمية لوجود خطة منظمة وواضحة للنشاط الرياضي حيث كانت النسبة المئوية للمتوسط (93.8%). جدول رقم (8)

#### جدول رقم (9)

تحليل التباين الأحادي لدوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لعمر المرأة

المجالات	درجات الحرية	قيمة "ف"	الدالة الإحصائية
اكتساب اللياقة البدنية	175	0.259	0.772
اكتساب النواحي الاجتماعية	175	1.343	0.264
الميول الرياضية	175	4.965	0.008
اكتساب النواحي العقلية	175	0.740	0.478
اكتساب النواحي النفسية	175	5.818	0.004
البرامج والتسهيلات	175	5.079	0.007

للإجابة عن السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لعمر المرأة؟ فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي وبيين جدول رقم (9) يوضح ذلك.

يتضح من جدول رقم (9) أن قيمة (ف) لدوافع ممارسة الإناث الأنشطة البدنية في متغير الميول الرياضية تساوي (4.965) وهذه القيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  أي أنه توجد فروق في دوافع ممارسة الإناث للأنشطة البدنية على متغير الميول الرياضية وبالتحديد يتضح من نتائج اختبار شفيه للمقارنات البعدية أن الفروق كانت بين الفئة العمرية (29-15 و 39-30) ولصالح الفئة العمرية (15-29 سنة) (حيث بلغ المتوسط الحسابي للفئة العمرية 29-15 (4.251)، وللجنة العمرية 39-30 (3.74) أنظر جدول رقم (10).

### جدول رقم (10)

نتائج اختبار شفيه لمتغيرات الميول الرياضية، اكتساب النواحي النفسية، البرامج والتسهيلات على متغير العمر

الفئة العمرية	الميول الرياضية		اكتساب النواحي النفسية		البرامج والتسهيلات	
	39-30	40 فما فوق	39-30	40 فما فوق	39-30	40 فما فوق
29-15	*0.474	0.353	0.351	*0.451	*0.577	0.369
39-30				0.4741		0.207-
40 فما فوق		0.120				

ويشير جدول رقم (9) أن قيمة (ف) لدوافع ممارسة الإناث للأنشطة البدنية في اكتساب النواحي النفسية تساوي (5.818) وهذه القيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  أي أنه توجد فروق في دوافع ممارسة الإناث للأنشطة البدنية على متغير اكتساب النواحي النفسية وبالتحديد يتضح من نتائج اختبار شفيه للمقارنات البعدية أن الفروق كانت بين الفئة العمرية (29-15 و 40 فما فوق) ولصالح الفئة العمرية (15-29 سنة) (حيث بلغ (متوسط الاستجابة للفئة العمرية 29-15 (4.4102)، والفئة العمرية 40 فما فوق (3.959) أنظر جدول رقم (10).

وكذلك الحال بالنسبة لمتغير البرامج والتسهيلات حيث أظهرت نتائج الدراسة على أن قيمة (ف) لدوافع ممارسة الإناث للأنشطة البدنية في توفر البرامج والتسهيلات تساوي (5.079) وهذه القيمة ذات دلالة احصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  أي أنه توجد فروق في دوافع ممارسة الإناث للأنشطة البدنية على متغير البرامج والتسهيلات وبالتحديد يتضح من نتائج اختبار شفيه للمقارنات البعدية أن الفروق كانت بين الفئة العمرية (30-39 و 15-29 سنة) لصالح الفئة العمرية الصغرى (متوسط الاستجابة للفئة العمرية 29-15 (4.396)، والفئة العمرية 39-30 (3.819) أنظر جدول رقم (10)

ولم تظهر النتائج فروق ذات دلالة احصائية على مستوى  $(\alpha = 0.05)$  لمجال اكتساب اللياقة البدنية، واكتساب النواحي الاجتماعية، واكتساب النواحي العقلية. تعزى لمتغير العمر.

وللإجابة على السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى للمستوى التعليمي للمرأة؟ فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي وبيين جدول رقم (11) يوضح ذلك.

### جدول رقم (11)

تحليل التباين الأحادي لدوافع ممارسة المرأة للأنشطة ارياضية  
تعزى للمستوى التعليمي

المجالات	درجات الحرية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
اكتساب اللياقة البدنية	174	1.232	0.294
اكتساب النواحي الاجتماعية	174	0.192	0.825
الميول الرياضية	174	0.246	0.782
اكتساب النواحي العقلية	174	0.084	0.919
اكتساب النواحي النفسية	174	0.712	0.492
البرامج والتسهيلات	174	1.871	0.157

يتضح من الجدول رقم (11) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  أي أنه لا توجد فروق في دوافع ممارسة الإناث للأنشطة البدنية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

للإجابة على السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى للحالة العملية للمرأة؟ فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي وبيين جدول رقم (12) يوضح ذلك.

### جدول رقم (12)

تحليل التباين الأحادي لدوافع ممارسة المرأة للأنشطة ارياضية  
تعزى للحالة العملية

المجالات	درجات الحرية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
اكتساب اللياقة البدنية	176	0.802	0.450
اكتساب النواحي الاجتماعية	176	2.699	0.070
الميول الرياضية	176	0.058	0.944
اكتساب النواحي العقلية	176	0.019	0.981
اكتساب النواحي النفسية	176	0.209	0.811
البرامج والتسهيلات	176	1.129	0.326

يتضح من الجدول رقم (12) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  أي أنه لا توجد فروق في دوافع ممارسة الإناث للأنشطة البدنية تعزى للحالة العملية.

للإجابة على السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى للحالة الاجتماعية للمرأة؟ فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي وبيين جدول رقم (13) يوضح ذلك.

### جدول رقم (13)

#### تحليل التباين الأحادي لدوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى للحالة الاجتماعية

المجالات	درجات الحرية	قيمة "ف"	الدلالة الإحصائية
اكتساب اللياقة البدنية	175	1.693	0.195
اكتساب النواحي الاجتماعية	175	4.781	0.030
الميول الرياضية	175	1.478	0.226
اكتساب النواحي العقلية	175	0.563	0.454
اكتساب النواحي النفسية	175	1.979	0.161
البرامج والتسهيلات	175	1.069	0.303

يتضح من الجدول رقم (13) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين دوافع الإناث لممارسة الأنشطة الرياضية على مجال اكتساب النواحي الاجتماعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية حيث بلغت قيمة ف 4.781 لصالح المرأة غير العاملة (المتوسط للمرأة غير العاملة: 3.783، والمتوسط للمرأة العاملة: 3.500).

كما تظهر النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  أي أنه لا توجد فروق في دوافع ممارسة الإناث للأنشطة البدنية تعزى لمتغير الحالة العملية لباقي المجالات

#### تاسعا: مناقشة النتائج

بعد استعراضنا لنتائج الدراسة يمكننا أن نلمس أن الرياضة أخذت اليوم طابع الأهمية والضرورة، وأصبح لها ثقلها في حياة المرأة، فلم تكن هناك حياة بدون رياضة، فممارسة التمارين الرياضية تغلغلت جذورها بشكل فعلي في حياة ونفوس الإناث لما لها من إيجابيات ومردودات عظيمة على عقولهن وأجسامهن.

للإجابة على السؤال الأول: ما هي الدوافع التي تدعو المرأة لممارسة الأنشطة البدنية تبعا لأبعاد المقياس المستخدم؟

تشير نتائج الدراسة أن الأسباب التي تدعو المرأة لممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة كانت حسب الأهمية كالتالي: اكتساب اللياقة البدنية، وهذا ما يتفق مع معظم الباحثين (السوطري: 1992، وعلوي: 1987، وراسكن وشامير: 1984، شيسنت وهاني: 1984) تلاها اكتساب النواحي النفسية، ثم بسبب توفر البرامج والتسهيلات لتلك المراكز، وجاء في المركز الرابع اكتساب النواحي العقلية ثم بسبب الميول الرياضية لديهن وأخيرا بسبب اكتساب النواحي الاجتماعية. وقد تبينت أهمية هذه العوامل بتغير العمر والمستوى التعليمي للنساء المترددات على النوادي وكذلك في كون المرأة تعمل أو لا تعمل.

وللإجابة على السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لمتغير العمر؟

تبين نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين محاور الميول الرياضية، واكتساب النواحي النفسية والبرامج والتسهيلات وعمر المرأة، ولصالح الفئة العمرية (15-29 سنة) مما يدل على أن كلما كانت المرأة صغيرة السن كلما كانت ميولها للرياضة أكثر وكذلك دوافعها لاكتساب النواحي النفسية من خلال ممارستها للرياضة بشكل أكبر من غيرها، وتتأثر أيضا أكثر من غيرها من النساء بعامل توفر البرامج والتسهيلات في المركز الرياضي.

**وللإجابة على السؤالين الثالث والخامس:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لمتغير المستوى التعليمي، أو لمتغير الحالة الاجتماعية؟

تبين النتائج أنه لم يكن هناك فروق بين أية عامل من الأسباب التي تدعو المرأة للممارسة للنشاطات الرياضية سواء بالنسبة لكونها متزوجة أو عزباء، وكذلك بالنسبة لمستوى تعليمها.

**وللإجابة على السؤال الرابع:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية تعزى لمتغير الحالة العملية؟

أشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين عامل اكتساب النواحي الاجتماعية من بين العوامل الستة وخروج المرأة للعمل لصالح المرأة غير العاملة.

فالرياضة إذن تشكل أهمية كبرى للإناث لأنها تعطيهم الرشاقة وتجعل الجسم أكثر حيوية ونشاطا وتحافظ على سلامة الجسم والعقل كما أنها ضرورية لكل المراحل العمرية الصغيرة والكبيرة. كما أن لها أثر نفسي وسلوكي وتربوي واجتماعي. وعليه يجب أن نضع في تفكيرنا وخططنا المستقبلية إبراز رياضة المرأة بأكثر وضوح وشمولية.

#### عاشرًا: التوصيات

1. ضرورة الاهتمام بمراكز اللياقة البدنية الخاصة بالإناث في مجال التنوع في برامج الأنشطة الرياضية.
2. حث الإناث على الانضمام إلى مثل هذه المراكز من خلال توزيع المنشورات التي تشمل على أهداف المركز والتسهيلات المتوفرة المشجعة لانساب المرأة إليها.
3. التركيز على الدور الإعلامي بنشر فكر الرياضة للجميع، مع التركيز على علاقة الصحة للمواطن وممارسة الأنشطة الرياضية.
4. الارتقاء بمستوى الأنشطة الرياضية في مجال الرياضة للجميع وتطويرها وتنوعها بما يكفل توفير الفرص للممارسة لجميع فئات المجتمع.
5. تبني المجلس الأعلى للشباب حركة المرأة والرياضة من خلال قرارات ينفذها المجلس تساهم في حل المشكلات التي تواجه رياضة المرأة.
6. إيجاد منظومة رياضية حضارية للمرأة بحيث تحافظ على الصحة الجسمانية والنفسية والعقلية والاجتماعية من أجل استمرار الحياة بكفاءة من خلال الرياضة للجميع.
7. العمل على زيادة المراكز الرياضية والمرافق والتجهيزات اللازمة لاشتراك أكبر عدد من الأفراد قدر الامكان.



## المراجع

1. أ. ف. سيناكوف (1987) الرقابة الذاتية للممارسين للأنشطة البدنية، دار المعرفة، موسكو.
2. جلال، سعد (1982) المرجع في علم النفس، دار المعارف، القاهرة.
3. خطاب، عطيات، (1976)، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، القاهرة.
4. راتب، أسامه كامل (1990) دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. ساندرا، جوردين (1987) اليوغا للحوامل، مارتينس برس، نيويورك.
6. السوطري، حسن عمر (1993) دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى طلبة الجامعة الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية.
7. عائد، فضل ملحم (1999) الطب الرياضي والفسولوجي، دار الكندي للنشر، اريد، الأردن.
8. علاوي، محمد حسن (1987) سيكولوجية المنافسات الرياضية، دار المعارف، القاهرة، الطبعة السادسة.
9. علاوي، محمد حسن (1979) علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الرابعة.
10. علاوي، محمد حسن، عبد الفتاح، أبو العلا (2000) فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. لندال، دافيدوف (1988) مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة الثالثة.
12. محمود ورسمي، نبيلة ونادي، (1984)، الدوافع الهامة لممارسة السباحة لدى تلاميذ وتلميذات المدارس، مؤتمر الرياضة المدرسية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، القاهرة، جامعة حلوان.
13. مجلي، ماجد، الإصابات الرياضية التي تواجه الممارسين للأنشطة البدنية في مراكز الأنشطة البدنية في الأردن.
14. م. ي. فيلينسكي، ف. ي. الينيش (1987) التربية البدنية لأصحاب العمل الذهني، دار المعرفة، موسكو.
15. نبيلة محمود، ناديا رسمي (1984) الدوافع الهامة لممارسة السباحة لدى تلاميذ وتلميذات المدارس، مؤتمر الرياضة المدرسية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، القاهرة، جامعة حلوان.
16. Chesnutt, J.T. & Hanney, R. L. (1984) Psychological Motivations for Participation in Recreational Sports Activities. National Intramural-Recreational Sports. Vol. 35, No. 4
17. Dorcas Susan Butt & David.N.Cox: (1992) - "Motivational Patterns in Davis Cup-University and Recreational tennis Players". Int.J.Sport Psychology. Vol. 23.
18. Deci, E.L. (1975) "Intrinsic motivation, extrinsic reinforcement, and inequity". Jurnal of Personality and Social Psychology. Vol. 22.
19. Deci, E.L. & Ryan, R. M. (1985) Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. N. Y: Plenum.
20. Dweck, C.S. ( 1986) "Motivational processes affecting learning" American Psychologist. Vol. 41.
21. Robert N.Singer. (1980) Motivation In Sport, In Psychology in sport. Minnesota. Burgess Publishing company.

22. Nicholls, J.G. (1989) *The Competitive Ethos and Democratic Education*, Cambridge, MA. Harvard University Press.
23. Ruskin, H. & Shamir, B. (1984) Motivation as Factor Affecting Males Participation in Pysical Activity During Leisure Time, *Lorsiret Societe/ Society & Leisure*, Vol.7, No. 1.
24. Ryan, R. Deci, E. & Vallerand, R. (1987) Intrinsic Motivation in Sport. In K.G. Pandolf (Ed). *Exercise and Sport Sciences Reviews*, Vol. 15. N.Y: Macmillan.
25. Vallerand, R. J. & Reid, G. (1984) "On the causal effect of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory". *Journal of Sport Psychology*, Vol. 6.