

العوامل الاجتماعية والثقافية المرتبطة بممارسة المرأة الرياضة (دراسة ميدانية على عينة من مشتركات الأندية الرياضية بمحافظة جدة)

د. حنان شعشوع الشهري
قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية والإعلام، جامعة جدة، المملكة العربية السعودية
البريد الإلكتروني: hsalshehri@uj.edu.sa

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العوامل الاجتماعية والثقافية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية والتعرف على تأثير الرياضة على الصحة البدنية والنفسية للمرأة، كما هدفت إلى الكشف عن التحديات التي تواجه المرأة عند ممارسة النشاط الرياضي في الأندية، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وقد صممت استبانة تم تطبيقها على عينة مكونة من (300) امرأة من المشتركات في الأندية الرياضية بجدة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن من أبرز العوامل الاجتماعية التي دفعت أفراد العينة للانضمام إلى الأندية الرياضية تتمثل في زيادة الاهتمام المجتمعي بالصحة والرشاقة بمتوسط (3,76) وكذلك توفير الأندية الرياضية النسائية بيئة آمنة ومناسبة لممارسة المرأة بمتوسط (3,75) بالإضافة إلى دافع قضاء وقت الفراغ بمتوسط بلغ (3,64)، أما العوامل الثقافية فكان أبرزها: زيادة وعي المرأة بأهمية الرياضة كأسلوب حياة بمتوسط بلغ (4,29) يلي ذلك تعزيز قيم الانضباط والالتزام بنمط حياة صحي بمتوسط بلغ (4,11) ثم التأثير الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي بمتوسط بلغ (4,03)، كما أظهرت نتائج الدراسة أن من أهم التأثيرات البدنية والنفسية لممارسة الرياضة الشعور بالسعادة حيث جاءت بمتوسط (4,37) يلي ذلك تعزيز الصحة النفسية بمتوسط (4,35) ثم تقوية الجسد والوقاية من الإصابة بالأمراض (4,24)، كما بينت النتائج أن مفردات العينة يواجهن بعض التحديات المتمثلة في: صعوبة التوفيق بين ممارسة الرياضة والمسؤوليات الأخرى بمتوسط بلغ (3,98)، ثم ارتفاع رسوم الاشتراك في الأندية النسائية بمتوسط (3,96) وكذلك نقص الكفاءات النسائية المؤهلة في الإدارة والتدريب الرياضي داخل الأندية بمتوسط (3,84)، وبناء على ذلك، توصلت الدراسة إلى بعض التوصيات منها: التوسع في افتتاح الأندية الرياضية النسائية مع تخفيض رسوم الاشتراك بما يساهم في إتاحة الفرصة لأكثر عدد من النساء لممارسة الرياضة، وتفعيل البرامج الاجتماعية بها، بالإضافة إلى ذلك الاهتمام بإعداد الكوادر السعودية المؤهلة لتولي مهام ومسؤولية العمل التدريبي والإداري في الأندية الرياضية النسائية.

الكلمات المفتاحية: العوامل الاجتماعية، الرياضة النسائية، المرأة السعودية.

Social and Cultural Factors Related to Women's Participation in Sports

(A Field Study on a Sample of Female Members of Sports Clubs in Jeddah Governorate)

Dr. Hanan Shashoa Al-Shehri

Department of Psychology, Faculty of Social Sciences and Media, University of Jeddah, Kingdom of Saudi Arabia

Email: hsalshehri@uj.edu.sa

ABSTRACT

This study explored social and cultural motivators for women's participation in sports clubs, and examined the effects of sports on their physical and mental well-being. It also sought to uncover the challenges women face when engaging in sports activities within clubs. The study reached the following results: Among the prominent social factors that motivated the sample to join sports clubs was the increased community interest in health and fitness, with an average score of 3.76. Additionally, the provision of safe and suitable environments in women's sports clubs was noted, with an average score of 3.75, along with the motivation of spending leisure time, which averaged 3.64. As for cultural factors, the most notable was the increased awareness among women regarding the importance of sports as a lifestyle, with an average score of 4.29, followed by the promotion of values of discipline and commitment to a healthy lifestyle (average score of 4.11), and the positive influence of social media (average score of 4.03). The results also revealed that one of the most significant physical and psychological effects of engaging in sports was the feeling of happiness, with an average score of 4.37, followed by the enhancement of mental health (average score of 4.35), and the strengthening of the body and prevention of disease (average score of 4.24). Furthermore, the results indicated that the sample faced some challenges, including the difficulty of balancing sports practice with other responsibilities (average score of 3.98), high membership fees in women's clubs (average score of 3.96), and a shortage of qualified women in management and coaching roles within clubs (average score of 3.84). Based on these findings, the study concluded with several recommendations, including expanding the opening of women's sports clubs while reducing membership fees to enable more women to engage in sports, activating social programs within these clubs, and focusing on training and preparing qualified Saudi women to assume training and administrative responsibilities in women's sports clubs.

Keywords: social factors, women's sports, Saudi women.

المقدمة:

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات من شكل من أشكال الرياضة بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وإن تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت دفاعية أو توسعية، والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ، وكشكل من أشكال الترويح، بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربوية حيث فطن المفكرون والتربويون القدماء إلى إطار القيم الذي تحفل به الرياضة وقدرتها الكبيرة على التنشئة والتطبيع وبناء الشخصية الاجتماعية المتوازنة بالإضافة إلى الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة التدريبات البدنية، وهو المفهوم الذي أكدته نتائج البحوث العلمية حول الآثار الوظيفية والصحية على المستوى البيولوجي للإنسان. (الخولي، 1996، ص: 7)

كما تعد الرياضة نشاطاً بدنياً وثقافياً واجتماعياً وميدانياً هاماً في ميادين التربية الحديثة، وعنصراً أساسياً في إعداد المواطن الصالح وذلك بتزويده بمختلف المهارات التي تمكنه من التكيف مع مجتمعه والتي تجعله قادراً على بناء حياته، كما أثبت العلماء والباحثون في مختلف مجالات المعرفة وأظهروا الفوائد العميقة التي تعود على الفرد والمجتمع الذي يتخذ من الممارسة الرياضية وسيلة تربوية وتنشيطية وعلاجية. (Alemu, 2021, p. 674)

بالإضافة إلى ذلك، وصفت الرياضة على أنها غذاء للروح والجسد، لأنها تعمل على تعزيز الصحة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، من خلال تقوية العضلات والمحافظة على اللياقة الجسمية، وعلاج الاكتئاب والضغط النفسي، كما أنها تحمي الجسم من الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: أمراض القلب، والسكر، والسمنة في ظل التطور التقني الذي حد من حركة الإنسان وقلل من جهده وبالتالي فإن ممارسة الرياضة يقلل من الأعباء الاقتصادية والآثار الاجتماعية الناتجة عن تفشي تلك الأمراض، وهو ما يعود بالنفع على الأسرة والمجتمع ككل، كما تعتبر الرياضة أداة فعالة لتعزيز الاندماج الاجتماعي بين كافة أفراد وطوائف المجتمع، وتنشيط المشاركة الاجتماعية الفعالة. (Hatzigeorgiadis, 2013, 195)

ويرى (ظاهر، 2017) أن للأنشطة الرياضية دور مهم في حياة المرأة حيث تؤثر إيجاباً على مواجهتها لظروف الحياة المختلفة، كما أن ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية لا تبني الجوانب البدنية والصحية لديها فحسب بل تعزز من بنائها الفكري والاجتماعي أيضاً، ويعتبر هذا البناء مسؤولية كل من الأسرة والمؤسسات التربوية والتعليمية بشكل رئيسي لتذليل التحديات التي تعيق مشاركة الفتاة في ممارسة الأنشطة الرياضية، هذه الممارسة التي تشكل جزءاً فاعلاً لواقع الحركة الرياضية في أي مجتمع.

وفي المجتمع السعودي، بدأت النساء في السنوات الأخيرة في الظهور بشكل أكبر في ميادين الرياضة، مدعومات بالتغيرات الاجتماعية والثقافية التي تتيح لهن فرصة المشاركة بشكل أكبر في الأنشطة الرياضية، ورغم ذلك، إلا أن الرياضة النسائية تنسم بتحديات تتعلق بالتصورات الاجتماعية والمفاهيم الثقافية التي قد تحد من مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية.

من هنا، تسعى هذه الدراسة إلى تحليل البنية الاجتماعية والثقافية التي تؤثر ممارسة المرأة للنشاط البدني، وفهم الآليات الاجتماعية التي تعزز أو تعيق انخراطها في الرياضة من خلال دراسة ميدانية على عينة من النساء المشتركات في الأندية الرياضية النسائية بهدف المساهمة في تعزيز المشاركة النسائية في الأنشطة البدنية بما يواكب التحولات المجتمعية في المملكة العربية السعودية.

مشكلة الدراسة:

تُعد ممارسة النشاط البدني أحد العوامل الأساسية في تعزيز الصحة العامة والرفاه النفسي والاجتماعي للأفراد، وتزداد أهمية هذا الأمر لدى النساء بحكم الطبيعة الفسيولوجية لجسد المرأة والتغيرات التي تمر بها حيث باتت ممارسة الرياضة ضرورة حتمية للحفاظ على صحتها الجسدية والنفسية وتمكينها من أداء أدوارها الاجتماعية بأفضل صورة وقد حظي النشاط البدني النسائي في السنوات الأخيرة باهتمام متزايد عالمياً، حيث أظهرت الدراسات أن ممارسة المرأة للرياضة ترتبط بتحسين جودة الحياة، وتعزيز الثقة بالنفس، والحد من مخاطر الأمراض المزمنة مثل السمنة وأمراض القلب والاكتئاب (WHO, 2023)، وفي المجتمع السعودي، شهد العقد الأخير تحولاً ملحوظاً في الموقف المجتمعي تجاه ممارسة المرأة للنشاط البدني، لا سيما بعد إدخال إصلاحات

تشريعية تدعم تمكين المرأة في مختلف المجالات، بما في ذلك تعزيز مشاركتها في الرياضة وفتح الصالات الرياضية النسائية على نطاق أوسع فقد ركزت رؤية 2030 على تحقيق جودة الحياة للمواطنين من خلال النهوض بأعلى مستويات الصحة للأفراد في المجتمع حيث تسعى من خلال محاور الخطة (مجتمع حيوي: بيئة عامرة) إلى رفع نسبة ممارسي الرياضة من 13% إلى 40% بشكل عام، وذلك من أجل النهوض بالصحة العامة وتحسين جودة حياة المواطنين، حيث يعتبر هدف "تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع" من الأهداف المباشرة لبرنامج جودة الحياة (موقع رؤية المملكة العربية السعودية 2030م) لذلك هناك حاجة لفهم العوامل والتحديات الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على ممارسة المرأة النشاط الرياضي بالإضافة إلى التأثيرات المحتملة لهذه الأنشطة على الصحة البدنية والنفسية.

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما العوامل الاجتماعية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية؟
- 2- ما العوامل الثقافية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية؟
- 3- ما تأثير المشاركة في الأندية الرياضية على الصحة البدنية والنفسية للمرأة ؟
- 4- ما التحديات التي تواجه المرأة عند ممارسة النشاط الرياضي في الأندية؟

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على العوامل الاجتماعية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية.
- 2- التعرف على العوامل الثقافية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية.
- 3- التعرف على تأثير الرياضة على الصحة البدنية والنفسية للمرأة.
- 4- الكشف عن التحديات التي تواجه المرأة عند ممارسة النشاط الرياضي في الأندية.

أهمية الدراسة:

- 1- تتنبع أهمية هذا البحث من موضوعه الذي يرتبط بمجال علم الاجتماع الرياضي وعلم اجتماع المرأة بغية الإسهام في الإضافة العلمية لهذين المجالين خاصة وأن موضوع العوامل الاجتماعية المرتبطة بممارسة المرأة الرياضة ليس له مكانة كبيرة ضمن البحوث الاجتماعية والنسوية التي أجريت في المجتمع السعودي -على حد علم الباحثة-، حيث يعد من الموضوعات المهمة في ظل انتشار الأندية الرياضية النسائية وتزايد الوعي بأهمية ممارسة الرياضة.
- 2- يتماشى هذا البحث مع رؤية المملكة 2030م التي أكدت على تمكين المرأة وتعزيز دورها في مختلف المجالات، بما في ذلك الرياضة حيث أن دعم المرأة في المجال الرياضي يساهم في تحقيق مستهدفات برنامج جودة الحياة أحد برامج تحقيق الرؤية الذي يهدف إلى زيادة نسبة ممارسة الرياضة بشكل منتظم وخلق بيئة تمكن الجميع من تبني أنماط حياة صحية ونشطة.
- 3- تساعد نتائج هذا البحث في تشجيع المزيد من النساء على المشاركة في الأنشطة الرياضية، كما تقدم للمسؤولين والقائمين على الأندية الرياضية بعض المعلومات والمعارف نحو متطلبات المرأة لتحسين جودة الخدمات المقدمة في هذه الأندية.

حدود الدراسة:

- 1- الحدود المكانية: تتمثل الحدود المكانية للدراسة في الأندية الرياضية النسائية في محافظة جدة.
- 2- الحدود الزمانية: استغرقت عملية جمع البيانات خمسة أسابيع، حيث بدأت في 2025/1/3م، وانتهت في 2025/2/7م.
- 2- الحدود الموضوعية: ركزت الدراسة على العوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على مشاركة النساء في ممارسة الأنشطة الرياضية بالإضافة إلى التأثيرات البدنية والنفسية والتحديات المواجهة.

مصطلحات الدراسة:

1-العوامل الاجتماعية:

يشير مفهوم العوامل الاجتماعية في الاصطلاح إلى المحددات الخارجية التي تنشأ من البيئة الاجتماعية وتؤثر على تفكير الفرد وسلوكه ومواقفه وقيمه، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر. (Haralambos, 2013) كما يعرفها بعض العلماء من منظور علم الاجتماع على أنها: "عملية الاتصال والتواصل بين ما هو مغروس من إرث اجتماعي في طبيعة النظام الاجتماعي وبين الجماعات الاجتماعية لأجل تحقيق الاستقرار والانسجام في الحياة الاجتماعية. (صبيح، 2009، ص: 9) ويقصد بالعوامل الاجتماعية في هذا البحث: مجموعة المؤثرات المجتمعية التي تلعب دورا في تشكيل توجهات المرأة السعودية نحو ممارسة النشاط البدني في الأندية الرياضية.

2-العوامل الثقافية:

مجموعة القيم والمعتقدات والتصورات والمعايير التي تؤثر في سلوك الأفراد وتوجهاتهم داخل المجتمع حيث تلعب هذه العوامل دورا حاسما في تشكيل الهوية الثقافية للأفراد والجماعات من خلال تأثيرها على طريقة تفكيرهم، وأنماط استجاباتهم للمتغيرات الاجتماعية، وأساليب تفاعلهم مع البيئة المحيطة. (Giddens, 2009). ويقصد بالعوامل الثقافية في هذا البحث: مستوى الوعي والمعايير المرتبطة بالجسد والصحة، والقيم والمفاهيم التي تلعب دورا في تشكيل دوافع وتوجهات المرأة السعودية نحو ممارسة النشاط البدني في الأندية الرياضية.

3-الرياضة:

تعرف منظمة الصحة العالمية الرياضة بأنها: أنشطة مخططة، منظمة، ومتكررة، تهدف إلى تحسين أو الحفاظ على اللياقة البدنية والأداء، تتضمن الرياضة مجموعة متنوعة من الأنشطة التنافسية والترفيهية التي تتطلب مهارات جسدية محددة وتُمارس وفقاً لقواعد متفق عليها. (Who, 2024) ويقصد بالرياضة إجرائياً: كافة الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية التي تمارسها المرأة السعودية المنتسبة إلى الأندية الرياضية (مراكز اللياقة المخصصة للنساء) والتي تهدف إلى تحسين الصحة البدنية والنفسية.

الإطار النظري:

أولاً: الأبعاد الاجتماعية للرياضة:

ينبغي ألا يقتصر مفهوم الرياضة على التصور الضيق المرتبط بإنجاز أهداف تنافسية خالصة، بل إن الرياضة مفهوم أكثر ثراءً واتساعاً على المستوى الاجتماعي والثقافي، فللرياضة وجه اتصالي يسهم في إثراء التفاعل بين البشر فهي تنطوي على معان عميقة ترتبط في تحليلها النهائي بمجموع العلاقات الاجتماعية حيث الأداء البدني ذاته لا يعدو أن يكون مجرد جزء من كل، وفي هذا الصدد يشير "لوشان" إلى أن عددا كبيرا من الباحثين يعتقد في أن للرياضة خصائص وظيفية تعمل على التوفيق بين الأوضاع الاجتماعية القائمة وبين التعبير النفسي اللاشعوري. وهذا ما دعا "Marsh" إلى وصف ملاعب كرة القدم الإنجليزية بأنها مجالات صالحة للتعبير الطقوسي عن الحرمان أو العدوان يحاول الفرد فيها أن يثبت هويته ويؤكد انتماءه وقيمه على المستوى الشخصي.

ويعتقد "لارسون" أن الرياضة تقدم وسطا شخصيا واحدا مع أقل حد من قيود العلاقات الاجتماعية التفاعلية، وبذلك يتجه الإنسان أثناء ممارسة الرياضة إلى النسق الطبيعي، فيتخفف من قيود النسق الاجتماعي التي تنقل كاهله كالمكانة أو الوظيفة الاجتماعية وتبعاتها من أمور قد تحد حرية الفرد وتقيد تصرفاته في أطر معينة. ويرى العالم "ماتيف" أنه من الصعب تحديد الجوهر الفعلي للرياضة بمجرد الاستنتاج البسيط لمكوناتها البيولوجية أو البيوفيزيائية مثل الاحتياجات التلقائية نحو النشاط الحركي، كما أن محاولات تصوير الرياضة كملاد أو مهرب يلجأ إليه الإنسان ليعيد عن مشاكل حياته أو على أنها أحد السبل المتاحة للتنفيس عن النزاع أو للتعبير عن النفس بطريقة تتسم بالتخلص من القيود، هي أيضا مجموعة من المفاهيم الاجتماعية البعيدة عن

جوهر الرياضة الحقيقي وهي -على حد تعبيره- إحدى مزاعم الاتجاه الغربي البرجوازي لعلم اجتماع الرياضة يتمثل في الرغبة الدائمة للإنسان لتخطي قدراته وتوسيع مجالها وحدودها.

وأشار عالم الاجتماع الرياضي "Wohl" من خلال تحليله لنشأة الرياضة المعاصرة في بريطانيا، أنه يرفض فكرة بعض الباحثين عن أن الرياضة ظهرت كنشاط لبعض التربويين كما اعترض أيضا على محاولات الربط بين تقدم الرياضة وبين ميراث الرومان القدماء وتقاليدهم الرياضية المعروفة، ويعتقد أن الرياضة في شكلها الأصلي ظهرت كنتيجة للتغير الاجتماعي وبالتحديد مع بداية ظهور الطبقة الأرستقراطية في القرن السابع عشر والتي شكلت ظروفها وقت فراغ هائل وكان ممارسة الرياضة بالنسبة لهذه الطبقة أحد الحلول التي تم بها شغل وقت الفراغ وبالتدريج أصبحت الرياضة جزء من أسلوب الحياة اليومي لهم.

كما يؤكد "إدوارد" في كتابه (علم اجتماع الرياضة) إلى أنه قام بدراسة دور الرياضة في المجتمع الأمريكي وعمد إلى تحليل ذلك الدور من خلال دراسة مقومات المجتمع نفسه وخلص إلى أن الرياضة في المجتمع الأمريكي هي شكل من أشكال تحقيق الأدوار والحراك الاجتماعي.

وفي هذا السياق كتب عالم الاجتماع "وليام سمنر" عن الرياضة في كتابه (الطرق الشعبية) حيث اعتبرها إحدى طرق التنشئة والتطبيع كالتعود على قيم وثقافة المجتمع، وأكد العالم "بويل" أن الرياضة ضرورة وحاجة مهمة من حاجات الإنسان في سبيل تحريره من غريزة العدوانية التي إذا لم تجد متنفسا لها من خلال أنشطة كالرياضة فإنها تجد قنوات أخرى غالبا تنعكس بالأذى على المجتمع ولهذا فإن الرياضة بمنزلة صمامات أمان للمجتمع. (الخولي، 1996، ص: 51-53)

ويؤكد "بورديو" أن الرياضة ليست مجرد نشاط بدني بل حفل اجتماعي له قواعده ورموزه وصراعاته، وتعد الرياضة حقلا يخضع للصراعات حول رأس المال الرمزي والثقافي، حيث تحدد شرعية المشاركة، ومن له الحق في التمثيل والتأثير، وتمكين المرأة رياضيا يعني خوض النساء لهذا الصراع وفرض حضورهن كممارسات لا كمستثنيات، وبالتالي، فإن إقصاء المرأة من المجال الرياضي في مجتمعات معينة لم يكن نتيجة ضعف بدني، بل نتاج هيمنة رمزية فرضت تمثالات محددة للجنس والجسد. (Bourdieu, 1988)

من خلال ما سبق، لا يمكن إنكار الأثر العميق الذي تقرضه السياقات الاجتماعية على الرياضة، إذ تُضفي هذه السياقات المعنى على الممارسة الرياضية، وتمنحها شرعية ضمن الإطار الثقافي للمجتمع الذي تنشأ فيه، فالرياضة لا تنفصل عن النسق الثقافي والاجتماعي السائد، بل تتفاعل معه بشكل مباشر، حيث تُعاد صياغتها وتفسيرها وفقًا للقيم والمعايير التي يتبناها ذلك المجتمع، وبما أن المجتمعات تختلف في نظمها الثقافية والاجتماعية، فإن هذه الاختلافات تنعكس بطبيعة الحال على فهم الرياضة ووظيفتها ودورها الاجتماعي.

وفي سياق الحديث عن الأبعاد الاجتماعية للرياضة يرى (الخولي، 1996) بأنها إحدى الوسائل المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، وقد كان ذلك أحد المفاهيم الأساسية التي بزغت في ضوءها الألعاب الأولمبية والمسابقات الرياضية الكبرى، حيث يجتمع الناس على الود والتفاهم والصداقة في إطار ترويجي يعمل على إزالة التوترات، ويبرز في هذا السياق أبعاد مفهوم الطاقة الزائدة والتي يعزو إليها بعض التربويين والباحثين أنها كانت إحدى أسباب الارتقاء بالرياضة، فعندما ينصح الوالدان ابنهما ليلعب أو يمارس الرياضة بحيث ينفس هذا الابن عن رغبته ونوازعه المكبوتة مما يعيد إليه التوازن النفسي والاجتماعي، ولهذا ينظر لآلية تفريغ الدوافع المكبوتة كحاجة اجتماعية مقبولة ومناسبة تقدمها الرياضة كقيمة تتصف بالسلامة والأمان الاجتماعي تعمل على توفير فرص التحرر من الضغوط والمشاعر المكبوتة، فيما عرف بالطاقة الزائدة وتتمثل هذه الآلية في أن النشاط البدني في حد ذاته يستلزم الطاقة ويعمل على تخليص الجسم منها حتى أن باحثي وظائف أعضاء النشاط البدني يرون أن التعب بعد النشاط البدني أحد مظاهر استنفاد الطاقة ومعروف أن هناك تلازما بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، وكثيرا ما وصفت الرياضة على أنها متنفس آمن لدوافع العدوانية الناتجة عن عوامل كالإحباط واليأس والفشل التي يمر بها الإنسان في حياته اليومية ولا يستطيع تجنبها، كما أن الرياضة علاج اجتماعي ناجح ضد عوامل الفشل والإحباط وهي متنفس مقبول اجتماعيا للتفريغ عن دوافع العدوانية ومشاعر الإحباط.

ثانيا: الرياضة النسائية-رؤية سوسيولوجية:

على مر التاريخ، ابتكرت المجتمعات البشرية الرياضة في المقام الأول كوسيلة للالتقاء الاجتماعي بالآخرين لعرض المهارات والبراعة الجسدية والترفيه، وعرفت المرأة الأنشطة الرياضية في الحضارات القديمة وذلك ما أثبتته بعض البقايا الأثرية بالرغم من انتكاسها خلال القرون الوسطى والعصور الحديثة، إلا أنها ظهرت من جديد في القرن التاسع عشر الذي شهد تأسيس معهد للرياضة النسوية بمدينة لندن عام 1820م ليكون أول مؤسسة رياضية نسائية في القرن التاسع عشر، وبالتالي فقد أرست الرياضة تاريخيا للأيديولوجيات الجندرية، والمفاهيم النمطية للذكر والأنثى فيما يتعلق بالسيطرة (الذكورة) والتبعية (الأنوثة)، فالرياضة هي نتاج مجتمع أبوي كان يهيمن عليه الذكور تاريخيا وبالتالي تم ترسيخها كمنطقة ذكورية ووسيلة لضمان هيمنة الذكور في الرياضة. (أحمد وسامي، 2022، ص: 1492)

معنى ذلك أن المرأة لم تجد الفرص الكافية لتثبيت أهليتها في المشاركة الفعالة في الرياضة عبر التاريخ لاعتبارات كثيرة أغلبها اجتماعية/ ثقافية، حيث وُضعت للمرأة حدود رسمتها أدوارها الاجتماعية كأنثى فكانت المشاركة الرياضية بطريقة تقليدية حكرا على الذكور في أغلب المجتمعات الإنسانية كما أن المناخ الثقافي الرياضي كان يوحي بأن المتطلبات البدنية والنفسية للرياضة إنما هي ذات طابع رجولي خالص، بل إن التربويين ظلوا ينظرون إلى الرياضة كمصدر لتطبيع الذكور على خصائص الرجال ولعب أدوارهم، وفي هذا السياق يرى كوكلي "Coakley" أن المرأة تشكل حالة خاصة في عالم الرياضة، ذلك لأن المجال الرياضي قد تحدد بشكل أصبح تقليديا كمجال للذكور، ونتيجة لذلك كانت الكتابات والمؤلفات والتعليقات عندما تتناول الممارس الرياضي فإنها تقصد الرجال بالطبع، كما أوضح كذلك أن فكرة الناس عن الذكورة والأنوثة تعتمد على الحدود الاجتماعية ولا تتعارض بالضرورة مع الممارسة الرياضية، كما كتبت دورثي هاريس "Dorothy Harris" دراسات مستفيضة في رياضة المرأة مشيرة إلى أن المرأة في الرياضة تعبر عن واقع وتطلع اجتماعي معاً، وهذه النتيجة تعد محيرة بالنظر إلى أدوار المرأة ومشاركتها الرياضية، فإذا كانت الذكورة والأنوثة تخدمان كمفاهيم للفروق (القطبية) بين الجنسين وإذا كانت الرياضة يفترض أنها حكر على الذكور بشكل عام وذات ملمح رجالي فإننا نجد أنفسنا أمام معضلة اجتماعية تتمثل في دور المرأة في الرياضة.

ولكن مع بداية السبعينات من القرن العشرين، بدأت الحواجز التي كانت تعيق المرأة عن المشاركة الرياضية الفاعلة في التلاشي، فقد تحسن الوضع كثيراً حيث تغيرت حدود الأدوار المجتمعية والثقافية للمرأة فصورة المرأة كربة منزل والتي كانت أنشطتها مقصورة على فعاليات منزلية تقليدية قد بدأت تتلاشى بمعدلات مطردة. وقد أوضح كوكلي أن هناك عدة عوامل قد أسهمت في الارتقاء بحركة المشاركة الرياضية للمرأة بشكل عام أهمها: تغير مفهوم الدور الجنسي التقليدي للمرأة، ظهور نماذج مشرفة تعبر عن دور المرأة في الرياضة، حركة التحرر الإنساني، وكذلك طفرة الاهتمام باللياقة البدنية والتي بدأت في السبعينات. (الخولي، 1996، ص: 111)

وبالتالي، أصبح النشاط الرياضي يتم استيعابه كنشاط إنساني وليس كنشاط مقتصر على الذكور فقط، حيث يكتسي النشاط الرياضي أهمية كبرى لدى المرأة بدافع الصحة واللياقة البدنية فهي تسعى جاهدة لتوفير وقت لممارسة النشاط الرياضي الذي يعد ضرورة ملحة ضمن متطلبات العصر من أجل الحصول على جسم رشيق يواكب موضة العصر، كما تعمل الرياضة على تقوية العضلات وتحول دون شعور الفرد بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائياً، كما ترفع الرياضة المنتظمة من اللياقة البدنية وتحافظ على الوزن المثالي له مما ينعكس إيجاباً على نفسيته، كما أن ممارسة الأنشطة البدنية يكسب الفرد بعض القيم مثل الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والالتزام والتأمل، كما تعمل على كسر الملل وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لوقت الفراغ.

وتكمن أهمية النشاط الرياضي أيضاً في المحافظة على الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية، فعدم ممارستها تجعل عضلات الجسم دائماً في حالة ارتخاء وضعف ويصعب على القلب والرئة أن يقومان بوظيفتهما بصورة جيدة، أو تصاب المفاصل بالضعف فالرياضة تحمي من الأمراض وتساعد على تحسين المظهر وتحكم في ضبط وزن الجسم. (عثمان، 2021، ص: 1039)

وبالنظر إلى المرأة السعودية نجد أن مساهمتها في التنمية تعتبر من المواضيع الحيوية والمهمة في السياق الاجتماعي والتنموي للمملكة العربية السعودية، فالمرأة باعتبارها نصف المجتمع، لها دور أساسي ومحوري في عملية التنمية الشاملة التي تسعى المملكة إلى تحقيقها، وقد شهد المجتمع السعودي في العقود الأخيرة العديد من

التحولات الاجتماعية والاقتصادية، أبرزها رؤية المملكة 2030 م، والتي أثرت بشكل ملحوظ على مساهمة المرأة وتفعيل دورها في مختلف المجالات في المجتمع، فقد أكدت الرؤية على أهمية دور المرأة حيث جاء فيما نصه: "إن المرأة السعودية تعد عنصراً مهماً من عناصر قوتنا، إذ تشكل ما يزيد على 50% من إجمالي عدد الخريجين، وسنستمر في تنمية مواهبها واستثمار طاقاتها، وتمكينها من الحصول على الفرص المناسبة لبناء مستقبلها وتنمية مجتمعنا واقتصادنا" (وثيقة رؤية 2030م)

وقد شهد المجال الرياضي للمرأة السعودية طفرة كبيرة بعد عقود من المنع والإقصاء، حيث اتخذت المملكة العربية السعودية سلسلة من القرارات والإصلاحات التي غيرت جذرياً واقع المرأة في المجال الرياضي، ضمن رؤية شاملة لتحفيز المشاركة النسائية في الحياة العامة، انسجاماً مع رؤية السعودية 2030. فقد صدر إعلان الهيئة العامة للرياضة بالسماح للمرأة بدخول الملاعب الرياضية عام 2018م والذي يعد خطوة مهمة في تمكينها رياضياً، كما تم السماح بإنشاء أندية رياضية وصلات لياقة بدنية مخصصة للنساء، مع تسهيل إجراءات الترخيص، وقد تم إنشاء الاتحاد السعودي للرياضة النسائية عام 2021م الذي يعد بمثابة هيئة رسمية مستقلة تحت مظلة وزارة الرياضة تُعنى بتنمية وتطوير الرياضة النسائية.

بالإضافة إلى ذلك أصدر وزير التعليم قراراً يقضي بالبدء بتطبيق برنامج التربية البدنية في مدارس البنات اعتباراً من العام الدراسي 1439هـ بحيث يتم تنفيذ البرنامج وفق الضوابط الشرعية وبالتدرج حسب الإمكانيات المتوفرة في كل مدرسة إلى حين تهيئة الصالات الرياضية في مدارس البنات وتوفير الكفاءات البشرية النسائية المؤهلة، وجاء القرار تحقيقاً لأحد أهداف رؤية المملكة 2030 في السعي إلى رفع نسبة ممارسي الرياضة في المجتمع، كما تم استحداث وتنفيذ بعض البرامج الأكاديمية في الجامعات السعودية في علوم الرياضة لإعداد الكوادر النسائية المؤهلة لرفع مستوى الوعي المجتمعي عن أهمية ممارسة المرأة السعودية للرياضة والأنشطة البدنية، وتأهيل عدد من المعلمات والخريجات ليصبحن متمكنات من تدريس مادة التربية البدنية للبنات بجميع مراحل التعليم العام.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات التي تناولت موضوع ممارسة المرأة النشاط البدني من زوايا متعددة، اجتماعية وثقافية ونفسية، بالإضافة إلى التحديات المرتبطة، وفيما يلي استعراض لأبرز هذه الدراسات مرتبة ترتيباً تنازلياً كالتالي:

- دراسة (Jansen & Schrote, 2025) بعنوان: الاتجاهات العاطفية الصريحة والضمنية لدى النساء الرياضيات تجاه أحجام الجسم المختلفة، تهدف هذه الدراسة التحقق من العلاقة بين الاتجاهات الضمنية والصريحة تجاه أحجام الجسم المختلفة لدى الرياضيات في أنواع رياضية متنوعة، كما تهدف إلى فحص مدى ارتباط هذه الاتجاهات بعوامل أخرى مثل الرضا عن صورة الجسد، شملت الدراسة 146 رياضية تتراوح أعمارهن بين 18 و65 عاماً، من رياضيات تعتمد على النحافة وأخرى لا تعتمد عليها، حيث تم قياس الاتجاهات الصريحة والضمنية باستخدام صور لنساء ذوات مؤشرات كتلة جسم مختلفة، بالإضافة إلى تقييم مخاطر اضطرابات الأكل، وصورة الجسد الذاتية، ومستوى التعاطف الذاتي لدى المشاركات، أظهرت النتائج أن الرياضيات كانت لديهن اتجاهات صريحة أكثر إيجابية تجاه صور الأفراد ذوي مؤشرات كتلة الجسم المنخفضة مقارنة بمن لديهن مؤشرات كتلة جسم مرتفعة، في حين لم تُظهر الاتجاهات الضمنية فروقات واضحة، كما لم يكن هناك فرق جوهري بين الرياضيات في الرياضيات المعتمدة على النحافة وغير المعتمدة عليها فيما يتعلق بالاتجاهات العاطفية الضمنية والصريحة تجاه أحجام الجسم المختلفة، بالإضافة إلى ذلك، لم تكن الاتجاهات الصريحة أو الضمنية مؤشراً على رضا الرياضيات عن صورة أجسادهن، في حين كانت العوامل المؤثرة على الرضا تشمل التفاوت بين الوزن الفعلي والوزن المثالي، ومستوى التعاطف الذاتي، ومخاطر اضطرابات الأكل.

- دراسة (مالح وعباس، 2024) بعنوان: معوقات تطور الرياضة النسوية في العراق، هدفت إلى رصد كافة المعوقات التي تعيق تطور الرياضة النسوية، واقتراح حلول جذرية وواقعية للارتقاء بها، وكذلك السعي من خلال برامجها إلى بناء مجتمع رياضي نسوي قوي، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي-التحليلي، حيث تم جمع البيانات من أفراد العينة باستخدام أداة الاستبانة، تضمنت 9 محاور و52 عبارة، ووزعت على 167 فتاة من

اللاعبات والممارسات للنشاط الرياضي في المنتديات الرياضية في عموم العراق، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: لا تزال القيود المجتمعية والتقاليد تلعب دوراً في منع النساء من ممارسة الرياضة بحرية كما أن المخاوف من نظرة المجتمع السلبية تحد من إقبال الفتيات على المشاركة في الأنشطة الرياضية، كما كشفت الدراسة عن معاناة الرياضة النسوية من ضعف في التمويل سواء من الحكومة أو القطاع الخاص مما يؤثر على توفير البنية التحتية الرياضية، مثل الملاعب والصالات الرياضية والمعدات اللازمة، بالإضافة إلى ذلك تعاني الرياضة النسوية من قلة الاهتمام الإعلامي، مما يقلل من الوعي والتشجيع المجتمعي لمشاركة النساء في الرياضة.

- دراسة (أبو وردة ورخا، 2022) بعنوان: واقع الرياضة النسائية في ضوء رؤية المملكة 2030، هدفت إلى التعرف على واقع ممارسة المرأة للرياضة في ضوء رؤية المملكة 2030 والوقوف على الفرص والتحديات والاحتياجات التي من شأنها تطويرها، وتم استخدام المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب التحليلي القائم على جمع المعلومات من عينة بلغت 1323 امرأة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من جميع مناطق المملكة، وقد أوضحت النتائج أن من أهم نواحي القوة: طموح المملكة للارتقاء بالرياضة النسائية، وإنشاء الاتحاد السعودي للرياضة المجتمعية، وفتح برامج أكاديمية للبنات تحت مسمى علوم الرياضة والنشاط البدني بالجامعات السعودية، بالإضافة إلى إدراج حصة التربية البدنية للبنات في مدارس التعليم العام، أما عن أهم نواحي الضعف فقد تمثلت في عدم وجود الوعي الكافي لدى المرأة بأهمية ممارسة النشاط البدني، وعدم توفر العدد الكافي من المدربات والإداريات المؤهلات، والكلفة العالية للاشتراك في الأندية الصحية، وقلة عدد مراكز اللياقة البدنية النسائية في ظل عدم استغلال المرافق الحكومية بالجامعات والأندية ومراكز الحي لممارسة الرياضة النسائية، ومن ناحية أخرى كشفت نتائج الدراسة عن أهم الفرص المتمثلة في: صدور العديد من الأوامر الملكية السامية التي تسهم من تمكين المرأة السعودية، أما عن أهم التهديدات فقد كانت العادات والتقاليد التي تمثل عائقاً أمام ممارسة المرأة الرياضة.

- دراسة (أحمد وسامي، 2022) بعنوان التحديات الاجتماعية للممارسات الرياضية لدى النساء: دراسة ميدانية على عينة من طالبات الجامعة، هدفت الدراسة إلى الوقوف على التحديات الاجتماعية التي تقف أمام ممارسة الرياضة النسائية في المجتمع المصري، وقد استخدم الباحثان منهج المسح الاجتماعي بالعينة، حيث قاما بتطبيق الدراسة الميدانية على عينة من الطالبات بجامعة أسيوط، بلغ عدد مفرداتها (396) من الطالبات بكلتي الآداب وكلية العلوم، وأظهرت النتائج في مجملها أن هناك العديد من التحديات الاجتماعية، والثقافية التي ترتبط بالنظرة الذاتية لجسد المرأة، وبالمستوى التنظيمي والأكاديمي الجامعي التي تقف حائلاً أمام ممارسة الطالبات للأنشطة والتمارين الرياضية والاشتراك فيها، إضافة إلى وجود تحديات اقتصادية وأسرية تحد من ممارسة الفتيات للنشاط الرياضي. كما أشارت نتائج البحث أن درجة تأثير التحديات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والأسرية في الريف كانت أكبر من درجة تأثيرها في الحضر، وربما يعود ذلك من وجهة نظر الباحثان إلى أن وجود عادات وتقاليد مجتمعية وثقافية مناهضة لممارسة الفتيات للنشاط الرياضي، كما أن الأعباء المالية على المجتمع الريفي أكبر من الحضر في النشاط الرياضي.

- دراسة (الخالدي، 2021) بعنوان العوامل الاجتماعية المرتبطة بوعي المرأة السعودية لممارسة الرياضة البدنية هدفت الدراسة إلى الكشف عن العوامل الاجتماعية المؤثرة في وعي المرأة السعودية بممارسة الرياضة البدنية، متناولة دور الأسرة ووسائل التواصل الاجتماعي وجماعة الأقران في تشكيل هذا الوعي، إضافة إلى دراسة الدوافع والمعوقات التي تؤثر على ممارسة المرأة للرياضة، استخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي بالعينة وشملت 200 امرأة سعودية مشتركة في الأندية الرياضية، باستخدام الاستبيان كأداة للبحث، وقد أوضحت الدراسة أن للأسرة وجماعة الأقران ووسائل التواصل الاجتماعي دوراً رئيسياً في تشجيع المرأة على ممارسة الرياضة، كما تبين أن السبب الأكثر شيوعاً لممارسة المرأة للرياضة هو زيادة قوة الجسم وبناء العضلات، وأن استمرارية المرأة الرياضية تعود إلى تبنيها للرياضة كثقافة وأسلوب حياة، في حين أن أكبر العوائق التي تواجهها هي ارتفاع أسعار الأندية الرياضية.

- دراسة (صبيشي، 2021) بعنوان: ممارسة المرأة للرياضة في المجتمع الجزائري بين الصحة البدنية والمحظورات الاجتماعية، تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أهم العوائق التي تحول دون مشاركة المرأة في

الرياضة في الجزائر. ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام المنهج الوصفي باستخدام مقياس العوائق التي تحول دون مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية، مع التركيز على أربعة أبعاد: الصعوبات الاجتماعية والنفسية والدينية والواقعية، وكانت أبرز نتائج البحث أن النظرة السلبية للمجتمع تجاه مشاركة المرأة في الرياضة تعد من أهم العوائق الاجتماعية، والخوف من ردود أفعال الآخرين تعد من أهم العوائق النفسية، وعدم وجود مكان قريب لممارسة الرياضة تعد من أهم العوائق الواقعية، ومن حيث الدين، كانت المشاركة في الرياضة تحت إشراف الذكور من أهم العوائق.

- دراسة (Christelle H., 2019) بعنوان: أثر العوامل الأسرية على ممارسة الرياضة، والتي تهدف إلى معرفة تأثير طريقة حياة الأسرة والجنس والعمر على نمط الرياضة التي يمارسها الأفراد من عمر 15 إلى 30 سنة، وذلك عن طريق الاستبيان على عينة عشوائية بلغت 439 شخص 54% من النساء و 46% رجال وقد كانت أهم النتائج أن خصائص العائلة ونمط حياتها يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر في ممارسة ابنائها للرياضة عندما يكبرون، كما أن وجود دعم نفسي واجتماعي بين أفراد الأسرة يعوض عن نقص تعليم الوالدين ويحسن من نمط حياتهم وممارسة ابنائهم للرياضة بغض النظر عن متغير العمر.

- دراسة (شتيوي، 2017) بعنوان: دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، هدف البحث إلى التعرف على مستوى دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في شمال الضفة الغربية وتأثير بعض المتغيرات مثل: العمر، المؤهل العلمي، نوع العمل، الحالة الاجتماعية، الدخل، مكان السكن، على عينة قوامها 350 من المتدربات في صالات الرياضة النسائية وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية (84,6) ومستوى الدوافع الاجتماعية بنسبة (73,2) ومستوى اللياقة البدنية والصحة لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي كان مرتفعاً جداً بنسبة (89,6) ومستوى الدوافع الجمالية (88,4).

- دراسة (زاوي، 2017) بعنوان: توجهات المرأة الجزائرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقته بتأكيد الذات البدنية، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على اتجاهات الفتيات وكذلك تحديد العلاقة بين تأكيد الذات البدنية والاتجاه نحو ممارسة النشاط الرياضي، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وأداة الاستبيان وتوصلت إلى عدة نتائج أهمها: هناك علاقة ارتباطية إيجابية ضعيفة بين اتجاهات النساء نحو الأنشطة الرياضية وتأكيد الذات البدنية، كما أكدت نتائج الدراسة على الدور الإيجابي للمشاركة الرياضية في زيادة تقدير الذات من خلال التمارين البدنية، بالإضافة إلى أن صورة الجسم والمظهر الخارجي لهما تأثير كبير على توجه الفتيات نحو ممارسة الرياضة للحفاظ على البنية الجمالية للجسم والصحة البدنية.

- دراسة (القطان وخليفة، 2015) بعنوان: رياضة المرأة في مملكة البحرين التحديات، الواقع، التطلعات، تهدف الدراسة إلى تقييم رياضة المرأة بمملكة البحرين والوقوف على التحديات والاحتياجات التي من شأنها تطوير رياضة المرأة البحرينية التنافسية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من ٧٥٢ من النساء ومن أهم النتائج زيادة الأماكن الخاصة بالسيدات لممارسة الأنشطة الرياضية وتوزيع هذه الأماكن على مختلف المحافظات وإصدار التشريعات والقوانين واللوائح التنظيمية بإنشاء الأندية الرياضية المدرسية لتكون رافدا مهما للمواهب الرياضية.

التعليق على الدراسات السابقة:

- تتقاطع معظم الدراسات السابقة مع أهداف هذا البحث في التركيز على العوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على ممارسة المرأة للرياضة، كما استخدمت جميع الدراسات السابقة منهجاً وصفيًا أو تحليليًا وكذلك أداة الاستبيان مما يتماشى مع منهجية هذا البحث.

- ركزت بعض الدراسات، مثل دراسة شتيوي (2017) على العوامل والدوافع التي تدفع المرأة لممارسة الرياضة، بينما ركزت بعض الدراسات الأخرى على التحديات فقط مثل دراسة (أحمد وسامي، 2022) في حين أن هناك بعض الدراسات ركزت على العامل النفسي فقط مثل دراسة (Jansen et al., 2025) ولكن ما يميز هذا البحث أنه يناقش كلا من الدوافع والتحديات وكذلك التأثيرات بشكل متكامل، كما أن معظم الدراسات ركزت

على فئات محددة مثل طالبات الجامعة مما يضيق النطاق العمري لمجتمع الدراسة عكس البحث الحالي الذي يركز على كافة الفئات العمرية.

منهجية الدراسة:

1-منهج الدراسة:

انطلاقاً من موضوع الدراسة المتمثل في العوامل الاجتماعية والثقافية المرتبطة بممارسة المرأة الرياضة يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يحاول دراسة وفهم الظواهر الاجتماعية والسلوكية بشكل صحيح من خلال جمع البيانات من مصادر مختلفة، حيث يعرف بأنه: أسلوب بحثي يركز على وصف وتفسير الظواهر الاجتماعية والسلوكية من خلال دراسة البيانات الكمية والنوعية ويسعى إلى تقديم صورة واضحة للمشكلة المدروسة عن طريق جمع المعلومات وتحليلها مما يمكن الباحث من استخلاص النتائج والتوصيات المبنية على الأدلة (سرحان، 2019، ص: 45) وقد تم اختيار هذا المنهج لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة وأهدافها.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع البحث يمثل الفئة الاجتماعية التي ستطبق الدراسة التطبيقية على عينة ممثلة منها وفق المنهج المختار، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع البحث من جميع النساء المشتركات في الأندية الرياضية بمحافظة جدة، وقد تكونت عينة الدراسة من (300) فتاة من المشاركات في الأندية الرياضية بمحافظة جدة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية حيث تم إرسال الاستبانات الإلكترونية لهن عن طريق التعاون مع المسؤولات في بعض الأندية الرياضية بمحافظة جدة وذلك لتسهيل عملية جمع البيانات وضمان تمثيل واسع لمجتمع الدراسة.

4- أدوات الدراسة:

بما أن أكثر الأدوات استعمالاً في البحوث العلمية الوصفية الاستبانية تم اعتمادها كأداة في هذه الدراسة حيث تم تصميمها من قبل الباحثة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وذلك بالاستعانة ببعض الدراسات والمراجع ذات الصلة بموضوع الدراسة وقد تكونت الاستبانية من عدة محاور كالتالي:

- المعلومات الشخصية: العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية.

المحور الأول: العوامل الاجتماعية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية (6 فقرات).

المحور الثاني: العوامل الثقافية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية (5 فقرات).

المحور الثالث: تأثير المشاركة في الأندية الرياضية على الصحة البدنية والنفسية للمرأة (8 فقرات).

المحور الرابع: التحديات التي تواجه المرأة عند ممارسة الرياضة في الأندية (6 فقرات).

5- الصدق والثبات:

للتأكد من صدق محتوى أداة البحث والتحقق من أنها تخدم أهدافه، تم عرض الاستبانية في صورتها الأولية على أربعة محكمين من ذوي التخصص حيث طلب منهم تحكيم الاستبانية من حيث مدى صدقها في قياس الأهداف، وارتباط العبارات بالمحور الذي تندرج تحته ودقة العبارات لغوياً ومدى صلاحيتها للتطبيق، وتعتبر هذه العملية بمثابة الصدق الظاهري وبالتالي فالأداة صالحة لقياس ما وضعت له. ولكي نتأكد من صحة وثبات نتائج الدراسة تم إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ لمجالات الاستبانية وفقاً للجدول التالي:

جدول رقم (1) يوضح قيم معاملات الثبات لمحاول الاستبانة

المحور	أفكار ونيابا
العوامل الاجتماعية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية	0,87
العوامل الثقافية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية	0,84
تأثير المشاركة في الأندية الرياضية على الصحة البدنية والنفسية للمرأة	0,88
التحديات التي تواجه المرأة عند ممارسة الرياضة في الأندية	0,86
الاستبانة ككل	0,92

تشير هذه القيم إلى مستوى ثبات مرتفع مما يدل على أن أداة البحث تتمتع بموثوقية ويمكن الاعتماد على نتائجها في تحليل البيانات والاستنتاجات.

6- الأساليب الإحصائية:

تمت معالجة البيانات من خلال الحاسب الآلي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج التكرارات والنسب المئوية بالإضافة إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات عينة الدراسة على كل فقرة من الفقرات.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

أولاً: النتائج الخاصة بوصف خصائص عينة الدراسة من حيث (العمر، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية):

جدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد العينة حسب العمر

العمر	التكرار	النسبة المئوية (%)
أقل من 25 سنة	90	30,2
25- 34 سنة	135	44,8
35 – 44 سنة	50	16,7
45 سنة فما فوق	25	8,3
المجموع	300	100%

من خلال بيانات الجدول أعلاه والذي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر تبين أن النسبة الأكبر من مفردات العينة أعمارهم ما بين 25 إلى 34 سنة بنسبة (44,8%) مما يؤكد وقوعهم في فئة الشباب، الفئة الأكثر نشاطاً واهتماماً بممارسة النشاط الرياضي، يلي ذلك من أعمارهم أقل من 25 سنة بنسبة (30,2%)، ثم من أعمارهم 35 – 44 سنة بنسبة (16,7%)، في حين أن النسبة الأدنى (8,3%) كانت لمن أعمارهم 45 سنة فما فوق، ومن ذلك يمكن ملاحظة أنه كلما زاد العمر قلَّ الإقبال على الالتحاق بالأندية الرياضية وممارسة النشاط البدني ويعود ذلك إلى أن الفتيات الأصغر سناً يتمتعن بفراغ أكبر، ودافعية قوية للعناية بالمظهر، في حين تقل هذه العوامل تدريجياً مع التقدم في العمر بسبب المسؤوليات الأسرية والاجتماعية، وتغير الاهتمامات والأولويات.

جدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

النسبة المئوية (%)	التكرار	المستوى التعليمي
20,3	61	أقل بكالوريوس
54,7	164	بكالوريوس
15	45	ماجستير
10	30	دكتوراه
%100	300	المجموع

من خلال الجدول (3) نلاحظ أن معظم المبحوثات مستواهن التعليمي بكالوريوس بنسبة (54,7%)، تليها نسبة (20,3%) من اللاتي مؤهلاتهن العلمية أقل من البكالوريوس، بينما تتخفف نسب الحاصلات على شهادة ماجستير (15%) وتتدنى نسبة الحاصلات على درجة الدكتوراه (10%) وهو أمر منطقي نظراً لقلّة عدد الفتيات اللاتي يصلن إلى هذه المستويات العليا من التعليم مقارنة بالبكالوريوس.

جدول رقم (4) يوضح توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية

النسبة المئوية (%)	التكرار	الحالة الاجتماعية
55,7	167	غير متزوجة
31,3	94	متزوجة
11,7	35	مطلقة
3	9	أرملة
%100	300	المجموع

من الجدول السابق يتضح أن مفردات العينة من الغير متزوجات يمثلن النسبة الأعلى من بين مفردات العينة بنسبة بلغت (55,7%) ومن الممكن أن يعود ذلك إلى أن الفتيات الغير متزوجات يملكن وقت فراغ وفرصة أكبر للانضمام إلى الأندية، يلي ذلك المتزوجات بنسبة (31,3%) وهي نسبة تعكس وعي النساء المتزوجات بأهمية الرياضة وتأثيرها الإيجابي على صحتهن البدنية والنفسية، بينما لا تمثل المطلقات والأرامل إلا ما نسبته (11,7%) و (3%) على التوالي.

ثانياً: النتائج الميدانية فيما يتعلق بالإجابة على تساؤلات الدراسة:

جدول رقم (5) المحور الأول: العوامل الاجتماعية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة
6	1,25	3,46	30	38	67	94	71	ك 1-الاندماج في الأنشطة الاجتماعية داخل النادي
			10	12,7	22,3	31,3	23,7	%
4	1,13	3,63	8	46	81	79	86	ك 2-الرغبة في تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة
			2,7	15,3	27	26,3	28,7	%
5	1.16	3,59	19	37	63	109	72	ك 3-دعم وتشجيع الأسرة
			6,3	12,3	21	36,3	24	%
3	1,24	3,64	25	30	62	93	90	ك 4-قضاء وقت

			8,3	10	20,7	31	30	%	الفراغ
2	1,05	3,75	17	35	48	107	93	ك	5- توفر الأندية الرياضية النسائية بيئة آمنة ومناسبة تشجعني على الالتحاق بها
			5,7	11,7	16	35,7	31	%	
1	1,13	3,76	17	29	47	124	83	ك	6- زيادة الاهتمام بالصحة والرشاقة في المجتمع زاد من رغبتني في ممارسة الرياضة.
			5,7	9,7	15,7	41,3	27,7	%	
3,75			المتوسط الحسابي						

تُظهر النتائج الواردة في الجدول (5) إجابات أفراد عينة الدراسة على عبارات المحور الأول (العوامل الاجتماعية التي تدفع المرأة للانضمام للأندية الرياضية)، حيث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي العام للإجابات (3,75) مما يشير إلى مستوى موافقة مرتفع نسبياً من قبل المبحوثات لفقرات هذا المحور، وبشكل تفصيلي يمكن توضيح مستوى وترتيب الفقرات بالشكل الآتي: إن أبرز العوامل التي دفعت أفراد العينة للانضمام إلى الأندية الرياضية تتمثل في : (زيادة الاهتمام بالصحة والرشاقة في المجتمع زاد من رغبتني في ممارسة الرياضة) حيث جاءت هذه الفقرة في الترتيب الأول من حيث الأهمية بمتوسط (3,76) مما يشير إلى أن الرياضة ليست مجرد رفاهية أو خيار فردي بل أصبحت جزء من نمط الحياة في المجتمعات الحديثة وبالتالي فإن انضمام المرأة السعودية للأندية الرياضية يعد استجابة للتحويلات المجتمعية التي ساهمت في زيادة وعي الأفراد بأهمية ممارسة الرياضة كقيمة اجتماعية، كما جاءت الفقرة (توفر الأندية الرياضية النسائية بيئة آمنة ومناسبة تشجعني على الالتحاق بها) بمتوسط (3,75) في الترتيب الثاني وهذا يعود لخصوصية ثقافة المجتمع السعودي في تشكيل فضاءات خاصة بالمرأة تمكّنها من ممارسة أنشطتها بحرية وأمان وفقاً لمعايير تحقق التوازن بين الانفتاح على المشاركة في الحياة العامة وبين تخصيص أماكن خاصة بالمرأة تضمن لها الاستقلالية، هذه النتيجة تختلف مع ما توصلت له دراسة (صيشي، 2021) حيث كانت المشاركة في الرياضة تحت إشراف الذكور من أهم العوائق التي تواجه الفتيات في المجتمع الجزائري، وجاء في الترتيب الثالث الفقرة (قضاء وقت الفراغ) بمتوسط بلغ (3,64) مما يعكس بعداً اجتماعياً مهماً حيث يعد وقت الفراغ أحد العوامل التي تحدد جودة حياة الأفراد في المجتمع ويدل هذا على أن المبحوثات لديهن الوعي الكافي باستثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي الذي يساهم في تعزيز صحتهم النفسية والجسدية، بينما جاءت الفقرة (الرغبة في تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية جديدة) في الترتيب الرابع بمتوسط بلغ (3,63)، تليها الفقرة (دعم وتشجيع الأسرة) في الترتيب الخامس بمتوسط بلغ (3,59)، وأخيراً الفقرة (الاندماج في الأنشطة الاجتماعية داخل النادي) بمتوسط بلغ (3,46) وهو الأدنى ضمن فقرات هذا المحور ويعود ذلك إلى قلة الأنشطة الاجتماعية حيث التركيز على الجانب الرياضي أكثر من الجوانب الاجتماعية وبالتالي ضعف التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأندية وهنا يجب الإشارة إلى أن هذا التفسير يظل محصوراً في نطاق مكان ومجتمع الدراسة. وبشكل عام اتفقت نتائج هذا المحور مع دراسة (شتيوي، 2017) والتي توصلت إلى ارتفاع مستوى الدوافع الاجتماعية لممارسة النساء لللياقة البدنية.

جدول رقم (6) المحور الثاني: العوامل الثقافية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأندية الرياضية

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة
1	0,92	4,29	7	11	39	72	171	1- زيادة الوعي بأهمية الرياضة كأسلوب حياة.
			2,3	3,7	13	24	57	%

3	1,05	4,03	10	21	49	88	132	ك	2- التأثير الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي
			3	7	16,3	29,6	44	%	
5	1,08	3,84	13	28	65	94	100	ك	3-ساهمت المؤسسات التعليمية في تشجيع الفتيات على ممارسة الرياضة
			4,3	9,3	21,8	31,2	33,3	%	
2	0,91	4,11	5	19	23	137	116	ك	4-تعزيز قيم الانضباط والالتزام بنمط حياة صحي.
			1,6	6,4	7,7	45,9	38,5	%	
4	1,00	3,91	9	20	58	116	97	ك	5-تغير المفاهيم المرتبطة بالصورة الجسدية للمرأة
			3	6,7	19,3	38,1	32,9	%	
4,04			المتوسط الحسابي						

تظهر النتائج الواردة في الجدول (6) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على عبارات المحور الثاني (العوامل الثقافية التي تدفع المرأة للانضمام إلى الأنشطة الرياضية) فمن خلال المتوسط العام والذي بلغ (4,04) نلاحظ ارتفاع درجة موافقة المبحوثات على فقرات هذا المحور، وبناء على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تم ترتيب الفقرات تنازلياً ابتداءً من المتوسط الأكبر وانتهاءً بالعبارة ذات المتوسط الأصغر، وعليه نجد الفقرة (زيادة الوعي بأهمية الرياضة كأسلوب حياة) في بداية الترتيب بمتوسط بلغ (4,29)، أما في الترتيب الثاني فجاءت الفقرة (تعزيز قيم الانضباط والالتزام بنمط حياة صحي) بمتوسط بلغ (4,11)، وفي الترتيب الثالث جاءت الفقرة (التأثير الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي) بمتوسط بلغ (4,03)، ومن ثم الفقرة (تغير المفاهيم المرتبطة بالصورة الجسدية للمرأة) فجاءت في الترتيب الرابع بمتوسط بلغ (3,91)، وأخيراً الفقرة (ساهمت المؤسسات التعليمية في تشجيع الفتيات على ممارسة الرياضة) جاءت في الترتيب الخامس بمتوسط بلغ (3,84).

وبناءً على إجمالي الإجابات على هذا المحور يمكن القول إن دوافع المرأة لممارسة النشاط الرياضي داخل الأندية لم تعد محصورة ضمن الأطر الترفيهية فقط، بل تجاوزت ذلك لتعبر عن تحول نوعي في وعي المرأة بذاتها وبأهمية الرياضة كأسلوب حياة متكامل ينسجم مع متطلبات المظهر والصحة الجسدية، ويرتبط في الوقت ذاته بتبني قيم ثقافية جديدة تدعم مشاركتها الفاعلة في الفضاء العام، ويعكس هذا التحول أثر التمكين الذي نالته المرأة السعودية في ظل رؤية 2030، والذي أسهم في توسيع دائرة مشاركتها في المجتمع وإزالة الكثير من العقبات الثقافية والتنظيمية، بالإضافة إلى إعادة تشكيل الأدوار الجندرية بشكل أكثر توازناً وعدالة، كما يمكن التأكيد على الدور المحوري الذي تؤديه وسائل التواصل الاجتماعي في تبني قيم ثقافية جديدة ونشر الوعي بأهمية الصحة كما أنها قد تعتبر أداة فعالة في تغيير نظرة أفراد المجتمع نحو ممارسة المرأة الرياضة والتوعية بشأن بعض المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالرياضة للمرأة، بالإضافة إلى دورها في التسويق لبعض الأجهزة والأدوات الرياضية التي تساعد المرأة وتشجعها على ممارسة الرياضة في المنزل أو النادي، وهذا يتفق مع دراسة (الخالدي، 2021) التي توصلت إلى الدور الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي في تشجيع المرأة على ممارسة الرياضة وتبني نمط حياة أكثر نشاطاً، من جانب آخر تختلف هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (مالج وعباس، 2024) حيث تعاني الرياضة النسوية في العراق من قلة الاهتمام الإعلامي مما يقلل من الوعي

والتشجيع المجتمعي لمشاركة النساء في الرياضة، كما أظهرت النتائج اتفاق المبحوثات بشكل كبير على أن ممارسة الرياضة تساهم في تعزيز قيم الانضباط والصحة وغيرها، وهذا يدل على أن الرياضة لم تعد مجرد نشاط بدني بل أصبحت تمثل نوعا من القيم الثقافية التي تعزز من حياة المرأة وتساهم في تشكيل هويتها الجسدية والاجتماعية والنفسية.

جدول رقم (7) المحور الثالث: تأثير المشاركة في الأنشطة الرياضية على الصحة البدنية والنفسية للمرأة

الفقرة									موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1-شعرت بتحسّن لياقتي البدنية بعد ممارسة الرياضة	ك	104	98	71	21	6	3,91	1,02	7							
	%	34,8	32,7	23,6	7	2										
2-أمارس الرياضة لتقوية الجسد والوقاية من الإصابات بالأمراض	ك	154	86	42	13	5	4,24	0.96	3							
	%	51,2	28,8	14	4,3	1,7										
3-أمارس الرياضة لأتمكن من المحافظة على وزني ومظهري.	ك	139	97	54	7	3	4,21	0,91	5							
	%	46,7	32,3	18	2	1										
4-شعرت بزيادة في الثقة بالنفس بعد ممارستي الرياضة في النادي.	ك	138	102	46	9	5	4,9	0,88	6							
	%	46	34	15	3	1,7										
5-ممارسة الرياضة تعزز من الصحة النفسية	ك	156	107	27	7	3	4,35	0,84	2							
	%	52	36	9	2	1										
6-أمارس الرياضة للتخلص من التوتر والضغوطات اليومية	ك	148	99	34	12	7	4,23	0,95	4							
	%	50	33,7	11,3	4	2,3										
7-أمارس الرياضة للترويح عن النفس	ك	98	101	76	14	11	3,88	1.05	8							
	%	32,7	34	25	4,7	3,7										
8-أشعر بالسعادة بعد ممارسة النشاط الرياضي	ك	164	96	28	10	2	4,37	0,84	1							
	%	54,8	32	9,3	3.3	0,67										
المتوسط الحسابي						4,16										

تُظهر النتائج الواردة في الجدول (6) إجابات أفراد عينة الدراسة على المحور الثالث (تأثير المشاركة في الأنشطة الرياضية على الصحة البدنية والنفسية) فمن خلال المتوسط العام والذي بلغ (4,16) نجد أن هناك مستوى مرتفع من الاتفاق بين المبحوثات حول التأثير الإيجابي لممارسة النشاط الرياضي، وبناءً على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تم ترتيب العبارات تنازلياً ابتداءً من المتوسط الأكبر وانتهاءً بالفقرة ذات المتوسط الأصغر، فنجد أن أغلب المبحوثات اتفقن على فقرة (أشعر بالسعادة بعد ممارسة النشاط الرياضي) حيث جاءت بمتوسط (4,37)، وفي الترتيب الثاني جاءت الفقرة (ممارسة الرياضة تعزز من الصحة النفسية) بمتوسط بلغ (4,35)، ومن ثم الفقرة (أمارس الرياضة لتقوية الجسد والوقاية من الإصابة بالأمراض) في الترتيب الثالث بمتوسط بلغ (4,24) ولا شك أن ممارسة الرياضة بانتظام تقلل من الإصابة بالأمراض وتقوي المناعة وقوة التحمل، ومن ثم الفقرة (أمارس الرياضة للتخلص من التوتر والضغوطات اليومية) في الترتيب الرابع بمتوسط بلغ (4,23)، يليها الفقرة (أمارس الرياضة لأتمكن من المحافظة على وزني ومظهري) التي جاءت في الترتيب الخامس بمتوسط بلغ (4,21) أما الفقرة (شعرت بزيادة في الثقة بالنفس بعد ممارستي الرياضة في النادي) فقد جاءت في الترتيب السادس بمتوسط (4,09)، ومن ثم الفقرة (شعرت بتحسين لياقتي البدنية بعد ممارسة الرياضة) في الترتيب السابع بمتوسط (3,91)، وأخيراً الفقرة (أمارس الرياضة للترويح عن النفس) بمتوسط (3,88) مما يدل على أن الجانب الترفيهي للرياضة لا يزال حاضراً لدى المبحوثات ولكنه ليس تأثيراً أساسياً مقارنة بالتأثيرات النفسية والبدنية السابقة.

يمكن القول بناءً على إجمالي الإجابات على بعد التأثيرات البدنية والنفسية أن ممارسة الرياضة تساهم في تعزيز مشاعر السعادة وتحسين الحالة المزاجية والرضا النفسي للمبحوثات وهو ما يتفق مع الحقائق العلمية التي تؤكد تأثير النشاط البدني في تحفيز إفراز بعض الهرمونات التي تعزز الشعور بالسعادة وتخفف مستويات القلق مثل هرمون (الإندروفين)، كما أكدت النتائج إدراك المبحوثات لأهمية الرياضة كوسيلة لتحقيق التوازن النفسي والتعامل مع التوتر المرتبط بالحياة اليومية سواء فيما يتعلق بالعمل والدراسة أو المسؤوليات الأسرية وهذه النتيجة منطقية حيث اعتبرت الرياضة عبر تاريخها الإنساني إحدى الوسائل الاجتماعية المقبولة لتفريغ الدوافع والنوازع المكبوتة وتخفيف مشاعر المعاناة والتوتر التي يستشعرها الفرد حيال ضغوط الحياة الاجتماعية المختلفة، علاوة على ذلك، كشفت النتائج عن الوعي الصحي لدى المبحوثات فيما يتعلق بأهمية الرياضة في الوقاية من الأمراض وذلك في ظل أنماط الحياة الحديثة التي تنسم بقلة الحركة وزيادة الاعتماد على التكنولوجيا، كما أن الاعتبارات الجمالية والاهتمام بالمظهر تعد أحد أهم التأثيرات التي اتفقت عليها معظم المبحوثات وهذا يتفق مع التصورات السوسيولوجية حول الجسد بوصفه عنصراً أساسياً في تشكيل الهوية الاجتماعية للمرأة خاصة في المجتمعات الحديثة حيث يؤكد عالم الاجتماع (بيير بورديو) أن بعض الصفات غير المادية (مثل الجمال، اللباقة، الجسد الرياضي) تُستخدم كأشكال من الرأسمال الرمزي فيما يرى (غدينز) أن الأفراد في المجتمعات الحديثة يعيشون في مشاريع للذات (Self-projects) حيث يصبح الجسد مشروعاً يجب العناية به باستمرار، وتجدر الإشارة إلى أنه على الرغم من وجود تباينات في ترتيب فقرات هذا المحور، إلا أن الفروقات في المتوسطات الحسابية متقاربة فلا يعني اختلاف درجة الترتيب إحصائياً عدم التأثير.

جدول رقم (8) المحور الرابع: التحديات التي تواجه المرأة عند ممارسة الرياضة في الأندية

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة
3	1,16	3,84	12	37	47	96	108	ك 1- نقص الكفاءات النسائية المؤهلة في الإدارة والتدريب الرياضي داخل الأندية.
			3,6	11,2	14,3	29,2	32,9	%
2	0,96	3,96	6	18	56	123	97	ك 2- ارتفاع رسوم

			1,8	5,4	16,9	37,2	29,4	%	الاشتراك في الأندية النسائية
5	1,34	3,28	33	56	88	39	84	ك	3-الصورة النمطية الاجتماعية التي تربط الرجال أكثر من النساء.
			10	17	26,7	11,8	25,6	%	
1	0.96	3,98	4	22	52	119	103	ك	4- صعوبة التوفيق بين ممارسة الرياضة ومسؤولياتي الأخرى
			1,2	6,7	15,7	35,8	31,2	%	
6	1,37	3,11	42	67	81	36	74	ك	5- الخوف من الفشل يؤثر على استمراري في ممارسة الرياضة
			12,8	20,3	24,3	10,9	22,2	%	
4	1,34	3,28	23	98	24	83	72	ك	6- قلة الدعم والتشجيع من قبل الأسرة
			7	29,7	7,3	25,2	21,8	%	
3,57			المتوسط الحسابي						

أظهرت نتائج الجدول (8) المرتبطة بالمحور الرابع (التحديات التي تواجه المرأة عند ممارسة الرياضة في الأندية) مستوى متوسط (3,57) لاستجابات أفراد العينة حول هذا المحور، وجاء التحدي (صعوبة التوفيق بين ممارسة الرياضة ومسؤولياتي الأخرى) في الترتيب الأول بمتوسط بلغ (3,98)، مما يعني أن أغلب مفردات العينة يواجهن تحدياً بسبب صعوبة التوفيق بين الذهاب للنادي وممارسة النشاط الرياضي وبين المسؤوليات الأخرى كالدراسة أو العمل أو الواجبات الأسرية وفي المرتبة الثانية يأتي التحدي (ارتفاع رسوم الاشتراك في الأندية النسائية) بمتوسط (3,96) ويدل ذلك على وجود صعوبة في تحمل تكاليف الاشتراك في الأندية، وفي المرتبة الثالثة (نقص الكفاءات النسائية المؤهلة في الإدارة والتدريب الرياضي داخل الأندية) بمتوسط (3,84) وهذا يتفق مع دراسة (أبو وردة، 2022) التي توصلت إلى أن من أهم نقاط الضعف للرياضة النسائية عدم توفر العدد الكافي من المدربات والإداريات المؤهلات والكلفة العالية للاشتراك في الأندية الصحية النسائية، يلي ذلك (قلة الدعم والتشجيع من قبل الأسرة) وهذا يختلف مع ما توصلت إليه دراسة (Christelle H., 2019) والتي توصلت إلى وجود الدعم النفسي والاجتماعي بين أفراد الأسرة يحسن من نمط حياتهم وممارسة ابنائهم للرياضة، يلي ذلك (الصورة النمطية الاجتماعية التي تربط الرياضة بالرجال أكثر من النساء) بمتوسط (3,28) مما يُنتج حاجزاً ثقافياً غير مباشر يُقيد الطموح النسائي الرياضي ويدفع بعض النساء إلى الانسحاب أو عدم الاستمرار خشية "الفشل" وهو ما يُفسر انخفاض المتوسط المتعلق بفقرة (الخوف من الفشل يؤثر على استمراري في ممارسة الرياضة) بمتوسط (3,11). كعامل أخير، لكنه لا يقل أهمية من حيث التأثير النفسي الداخلي.

التوصيات:

- 1- التوسع في افتتاح الأندية الرياضية النسائية مع تخفيض رسوم الاشتراك بما يساهم في إتاحة الفرصة لأكثر عدد من النساء لممارسة الرياضة.
- 2- تفعيل البرامج الاجتماعية داخل الأندية الرياضية النسائية من خلال تطوير أنشطة تفاعلية بما يحقق التوازن بين المجالين الرياضي والاجتماعي.
- 3- الاهتمام بإعداد الكوادر السعودية المؤهلة لتولي مهام ومسؤولية العمل التدريبي والإداري في الأندية النسائية بصورة متخصصة.
- 4- ضرورة نشر الوعي المجتمعي (لاسيما لدى الأسرة) بأهمية ممارسة الرياضة ودورها في الوقاية من السمنة والأمراض المزمنة، بالإضافة إلى أثرها الإيجابي على الصحة النفسية للمرأة، وذلك من خلال الحملات التوعوية والإعلامية وبرامج التثقيف الصحي.
- 5- على المؤسسات التعليمية تعزيز قيمة الرياضة ومفهوم الصحة الجسدية والنفسية لدى الطالبات.

المراجع

1. أبو وردة، خالد ورخا، أحمد. 2022. واقع الرياضة النسائية في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية 2030: الفرص-التحديات-التطلعات. مجلة العلوم التربوية، ع. 1، 487-524.
2. أحمد، زين العابدين وسامي، سالي. (2022). التحديات الاجتماعية للممارسات الرياضية لدى النساء: دراسة ميدانية على عينة من طالبات الجامعة. المجلة العلمية لكلية الآداب، ع 84، 1477-1552
3. الخالدي، بشاير محمد عبدالله. (2021). العوامل الاجتماعية المرتبطة بوعي المرأة السعودية لممارسة الرياضة البدنية. مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية، 33-66.
4. الخولي، أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: عالم المعرفة.
5. زاوي، علي. (2017). توجهات المرأة الجزائرية نحو ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقته بتأكيد الذات البدنية. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ع 16، 1-16.
6. سرحان، محمد. (2019). أساليب البحث العلمي: مبادئ وتطبيقات. القاهرة: دار النشر الجامعي.
7. شتيوي، أميرة حمدان. (2017). دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
8. صبيشي، يسري. (2021). ممارسة المرأة للرياضة في المجتمع الجزائري بين الصحة البدنية والمحظورات الاجتماعية. مجلة الفكر المتوسطي، 357-371.
9. ظاهر، علاء. (2017). أسباب عزوف الطالبات عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الفرات الأوسط التقنية. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ع 15، 92-105
10. عثمان، أحمد رشاد. (2021). آليات تمكين وإدماج المرأة في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة في المملكة العربية السعودية. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع 57، 1032-1069
11. القطان، سامية، آل خليفة، حصة. (2015). رياضة المرأة في مملكة البحرين: التحديات، الواقع، التطلعات. دراسة من إعداد جامعة البحرين، كلية التربية الرياضية والعلاج الطبيعي، مملكة البحرين.
12. مالح، فاطمة، عباس، رواء. (2024). معوقات تطور الرياضة النسوية في العراق. مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، 18(1)، 45-63.
13. الموقع الرسمي لرؤية المملكة العربية السعودية 2030م، <https://www.vision2030.gov.sa>
14. Alemu, Betelihem Brehanu, et al., (2021). Barriers to Sport Participation Faced by Ethiopian and Eritrean Migrant Women in Dissertation. united states: sports Academy.

15. Bourdieu, P. (1988). Program for a Sociology of Sport. *Sociology of Sport Journal*, 5(2), 153–161
16. Christelle, H. (2019). The impact of family factors on sports participation. *Journal of Family and Sports Studies*, 12(1), 45–63.
17. Giddens, A. (2009). *Sociology* (6th ed.). Cambridge: Polity Press.
18. Haralambos, M., & Holborn, M. (2013). *Sociology: Themes and perspectives* (8th ed.). Collins Educational.
19. Hatzigeorgiadis, A., Morela, et al., (2013). The integrative role of sport in multicultural societies”. *European Psychologist*, 18, .191-202.
20. Jansen, P., Haugg, J., & Schroter, F. A. (2025). Explicit and implicit affective attitudes of female athletes towards different body sizes. *BMC Psychology*, 13, Article 267.
21. World Health Organization (WHO) (2024). Physical Activity, from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>