



## الدوافع النفسية لممارسة النشاط الرياضي بمراكز اللياقة البدنية

### للسيدات بالمنطقة الغربية (ليبيا)

أ. عفاف محمد أحمد الشروي<sup>1\*</sup>، أ. سعاد خليفة علي الكوني<sup>2</sup>

<sup>2.1</sup> قسم التدريب الرياضي؛ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الزاوية، الزاوية، ليبيا

[ae.alshirwi@zu.eu.edu.ly](mailto:ae.alshirwi@zu.eu.edu.ly)

Psychological motivations for practicing sports activity in fitness centers

For women in the western region (Libya)

EFAF MOHAMMED AMHIMMID<sup>1</sup>, SUAAD KHALIFA ALI ALKOUNI<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Department of Sports Training; College of Physical Education and Sports Sciences,  
Zawia University, Zawia, Libya

تاريخ النشر: 2025-01-30

تاريخ القبول: 2025-01-08

تاريخ الاستلام: 2024-12-12

### المخلص:

يهدف هذا البحث إلى دراسة الدوافع النفسية التي تدفع السيدات لممارسة الأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية بمدينة طرابلس. تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات من عينة من السيدات الممارسات للنشاط الرياضي في هذه المراكز. تشمل الدوافع التي تم دراستها الدوافع النفسية. أظهرت النتائج أن الدوافع النفسية، مثل تحسين المزاج، تقليل التوتر، وزيادة الثقة بالنفس، كانت من بين أهم الأسباب التي دفعت السيدات للانتظام في ممارسة النشاط الرياضي. توصي الدراسة بتعزيز بيئات تشجع على المشاركة النسائية وتوفير الدعم النفسي في مراكز اللياقة.

**الكلمات الدالة:** الدوافع النفسية، السيدات، النشاط الرياضي، مراكز اللياقة البدنية، المنطقة الغربية.

### Abstract:

This research aims to study the psychological motivations that drive women to practice sports activities in fitness centers in Tripoli. The descriptive analytical approach was used to collect data from a sample of women practicing sports activities in these centers. The motivations studied include psychological motivations. The results showed that psychological motivations, such as improving mood, reducing stress, and increasing self-confidence, were among the most important reasons that motivated women to regularly practice sports activities. The study recommends promoting environments that encourage women's participation and providing psychological support in fitness centers.

**Keywords:** Psychological motivation, women, sports activity, fitness centers, western region.

### المقدمة:

تعد ممارسة النشاط الرياضي من أهم الأنشطة التي تساهم في تحسين الحالة النفسية للأفراد، وخاصة السيدات. إذ أصبحت مراكز اللياقة البدنية في طرابلس تشهد إقبالا متزايدا من السيدات بمختلف الأعمار، مما يثير تساؤلات حول الأسباب والدوافع النفسية التي تقودهن إلى الانخراط في هذه الأنشطة، حيث تتنوع هذه

الدوافع بين الرغبة في تحسين الصحة العامة، وزيادة الثقة بالنفس، والتخلص من الضغوط النفسية، كما تلعب البيئة المحيطة بالمراكز الرياضية وخدماتها دوراً مهماً في تشجيع السيدات على ممارسة النشاط البدني بانتظام لما لها من فوائد صحية ونفسية متعددة، فهي تساعد على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للسيدات من أجل الحصول على صحة أفضل وقوام رشيق، كما تساعد على تقليل احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكر والسمنة وغيرها من الأمراض الأخرى.

حيث اشارت هبة سليم (2023) الى ان الرياضة لا يقتصر دورها في المحافظة على اللياقة البدنية وتجنب الامراض فقط بل لها أثر بالغ في تحسين الحالة المعنوية والنفسية للرياضي عن طريق خفض حالة التوتر والقلق، كما تمنحه الهدوء والراحة والشعور بالثقة في اتخاذ القرارات.

كما تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية في الجسم البشري، ولا يمكن تحقيق هذه المطالب إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية (الخاروف ومجلي، 2004، ص77-78).

وتعتبر الرياضة في العصر الحالي من سمات التطور لما لها من أهمية ودور كبير في توجيه الفرد الى حياة أفضل، فهي وسيلة لأعداد وتوجيه الأجيال، كما تساهم في رعاية الفرد جسدياً ونفسياً فتقوى البدن وتربي النفس، فالممارسة الرياضية بكل أنواعها وأشكالها أصبحت مظهر من مظاهر ازدهار وتقدم الأمم ولغة عالمية تجاوزت كل العادات والفروق بين البشر وبين كلا الجنسين، باعتبارها تجسد القيم الروحية والتفافية والأخلاقية والتربوية (شهد أحمد، 2024)

وتعد الدوافع النفسية أحد المفاهيم الأساسية في علم النفس، حيث تشكل المحرك الأساسي للسلوك البشري، فهي تمثل القوى الداخلية أو الخارجية التي تدفع الفرد الى أداء اعمال معينة لتحقيق أهدافه أو اشباع حاجاته، فهي ليست مجرد محرك للسلوك، بل هي الأساس الذي يبني عليه النمو الشخصي والاجتماعي، وتأتي الدوافع النفسية في مقدمة الأسباب التي تدفع السيدات للممارسة النشاط الرياضي، حيث تسعى السيدات لتحسين لياقتهن البدنية وتقليل التوتر وتعزيز الشعور بالسعادة والراحة النفسية.

حيث تؤكد اميرة الشتيوي (2017) الى ضرورة دخول السيدات الى مراكز اللياقة البدنية بعد الخمول الذي أصابها نتيجة المجهود العضلي القليل الذي تبذله في عملها اليومي، وارتفاع عدد النساء المصابات بالسمنة نتيجة التقليل من المجهود العضلي، مما جعلها تقوم بممارسة النشاط الرياضي من أجل إنقاص الوزن، أو التخفيف من نسبة الدهون في الجسم، أو للحصول على الرشاقة المفقودة وتجميل القوام، فهي بذلك تسعى إلى تحقيق ذاتها من خلال ممارسة الرياضة وإعادة التوازن إلى جسمها.

فقد كانت السيدات تمارسن اللياقة البدنية في المنزل وبعيدا عن عيون الناس أو معرفتهم، بفعل العادات والتقاليد التي كانت موجودة في المجتمع والتي تعتبر ذلك عيباً، أصبحت اليوم متاحة خارج المنزل وليس بداخله فقط، حيث تم افتتاح العديد من المراكز الرياضية والصالات التي تعنى باللياقة البدنية للسيدات.

وتتنوع الدوافع للممارسة الرياضية، وتتعدد مظاهرها، ويرجع ذلك في الغالب إلى الاختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، بالإضافة إلى الاختلافات في آلية تحقيق الأهداف المنشودة التي تتحقق من خلال الممارسة الرياضية، حيث أن دوافع الرياضي يمكن التعرف عليها نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي تتعرض أحيانا إلى التغيير والتبديل، حينما يستمر الفرد في ممارسة هذا النشاط فترة زمنية طويلة، بالرغم من اختلاف وجهة نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي في تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أن هناك شبه اتفاق فيما بينهم حول الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه (علاوي، 2002، ص40).

وتحتل الدوافع مكانة مهمة في علم النفس فهي أساس تفسير السلوك الإنساني بجميع مظاهره، فمن خصائص السلوك أن وراءه دافع أو حافز يدفع الشخص للقيام بنشاط معين، ويتجه هذا السلوك نحو هدف معين يشبع به الحاجة القائمة وراء الدافع، فإذا رغب شخص ما بممارسة الأنشطة الرياضية فإنه يبدأ بالبحث عن النشاط الرياضي المناسب له لإشباع حاجاته ورغباته (العتوم، 2009، ص20).

يهدف هذا البحث إلى دراسة وتحليل الدوافع النفسية التي تدفع السيدات في طرابلس إلى ممارسة الرياضة في مراكز اللياقة البدنية، وسيتم الاعتماد على أساليب البحث العلمي المتمثلة في جمع البيانات وتحليلها باستخدام أدوات مناسبة للوصول إلى نتائج دقيقة تسهم في تعزيز فهم هذا الموضوع.

### مشكلة البحث:

تعد اللياقة البدنية مطلبًا ضروريًا لمواجهة الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة في العصر الحديث، مثل السمنة وأمراض القلب والسكري. ومع انتشار المراكز الرياضية المخصصة للسيدات في المنطقة الغربية بليبيا، يظهر التحدي الثقافي والاجتماعي الذي قد يعيق مشاركة السيدات في هذه الأنشطة. ومن هنا، تكمن مشكلة البحث في دراسة وتحليل الدوافع النفسية التي تدفع السيدات لممارسة النشاط الرياضي في مراكز اللياقة البدنية في طرابلس، مع التركيز على العوامل النفسية التي تؤثر على هذه الدوافع.

وتشير اميرة الشتيوى (2017) الي ان خروج النساء لممارسة الرياضة خارج المنزل أمراً بالغ التعقيد في ظل العادات والتقاليد التي لا تسمح بمثل هذا الأمر، والتي تعتبر ذلك موضوعاً يضرب صميم الثقافة السائدة في مجتمع محافظ.

ولكن انتشار المراكز الرياضية التي تعمل على تطوير اللياقة البدنية للسيدات في المنطقة الغربية بليبيا، وإقبال السيدات على هذه المراكز، دعا الباحثان إلى التفكير في التعرف على الدوافع النفسية التي تكمن وراء ممارسة المرأة للنشاط الرياضي.

وتكمن مشكلة هذا البحث في دراسة وتحليل الدوافع النفسية التي تدفع السيدات في طرابلس إلى ممارسة الرياضة في مراكز اللياقة البدنية، مع التركيز على العوامل النفسية. وسيتم الاعتماد على أساليب البحث العلمي المتمثلة في جمع البيانات وتحليلها باستخدام أدوات مناسبة للوصول إلى نتائج دقيقة تسهم في تعزيز فهم هذا الموضوع المهم.

**أهداف البحث:** يهدف البحث الي التعرف علي:

- 1- مستوي الدوافع النفسية للسيدات لممارسة النشاط الرياضي بمراكز اللياقة البدنية بالمنطقة الغربية (ليبيا).
- 2- الفروق في مستوي الدوافع النفسية للسيدات لممارسة النشاط الرياضي لسنة بمراكز اللياقة البدنية بالمنطقة الغربية (ليبيا).

### تساؤلات البحث:

- 1- ما مستوي الدوافع النفسية للسيدات لممارسة النشاط الرياضي بمراكز اللياقة البدنية بالمنطقة الغربية ( ليبيا ).
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي في مستوي الدوافع النفسية للسيدات لممارسة النشاط الرياضي وفقا لمتغير العمر بمراكز اللياقة البدنية بالمنطقة الغربية بليبيا.

### مصطلحات البحث:

- **الدوافع النفسية:** عرفها مازلو ( Maslow 1998 ) بأنها مجموعة من الاحتياجات الإنسانية التي تحفز الانسان لتحقيق التوازن النفسي والبيولوجي.

- النشاط الرياضي: هو حركة بدنية صادرة عن عضلات الهيكل العظمي وتتطلب صرفاً للطاقة.
  - مراكز اللياقة البدنية: تعريف اجرائي هو المكان المناسب لتحفيز الافراد على ممارسة الرياضة بانتظام.
- الدراسات السابقة:

#### 1- دراسة أميرة شتيوي (2017).

**\*الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف على دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

**\*العينة:** شملت الدراسة 300 امرأة تتراوح أعمارهن بين 20 و50 عامًا، ممن يرتدن مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية.

**\*المنهج:** استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال استبيان موزع على العينة.

**\*النتائج:** أظهرت النتائج أن الدوافع الصحية والبدنية كانت الأكثر أهمية بنسبة 45%، تليها الدوافع النفسية بنسبة 30%، والدوافع الاجتماعية بنسبة 25%.

#### 2- دراسة نهاد مخادمة وآخرون (2022).

**\*الهدف:** تناولت الدراسة دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني في مراكز اللياقة البدنية بمنطقة الأحساء.

**\*العينة:** تكونت العينة من 200 امرأة سعودية تتراوح أعمارهن بين 18 و40 عامًا، ممن يرتدن مراكز اللياقة البدنية في منطقة الأحساء.

**\*المنهج:** استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي من خلال توزيع استبيانات على العينة المدروسة.

**\*النتائج:** بينت النتائج أن الدوافع الصحية والبدنية كانت الأكثر تأثيراً بنسبة 50%، تليها الدوافع النفسية بنسبة 35%، والدوافع الاجتماعية بنسبة 15%.

#### 3- دراسة أكاديمية دراسا لعلوم الرياضة (2019)

**\*الهدف:** هدفت الدراسة إلى التعرف على الدوافع الصحية والبدنية والنفسية التي تدفع النساء الكويتيات إلى الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية.

**\*العينة:** تضمنت العينة 250 امرأة كويتية تتراوح أعمارهن بين 25 و45 عامًا، ممن يرتدن مراكز اللياقة البدنية النسائية في الكويت.

**\*المنهج:** اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باستخدام استبيانات ومقابلات مباشرة مع المشاركات.

**\*النتائج:** أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والدوافع الصحية بنسبة 40%، والدوافع النفسية بنسبة 30%، والدوافع البدنية بنسبة 30%.

#### 4- دراسة الصالح والهنداوي (2009)

**\*الهدف:** هدفت الدراسة الى تحديد دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية

**\*المنهج:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لهذه الدراسة.

**\*العينة:** تم اختيار عينة عمدية مكونة من (70) لاعبة في الأندية الأردنية، وقد تم تطبيق استبانة الدوافع.

**\*النتائج:** أظهرت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في دوافع ممارسة كرة القدم لدى لاعبات الأندية في الأردن تعزى لمتغيرات الخبرة، والعمر، والمؤهل العلمي.

## إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

**مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع البحث في السيدات الممارسات للنشاط الرياضي بمركز قولدن ستار للياقة البدنية بطرابلس في ليبيا.

**عينة البحث:** تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من السيدات المشتركات في مركز قولدن ستار للياقة البدنية بطرابلس والبالغ عددهن (25) سيدة وتتراوح أعمارهم من (25-40) سنة.

جدول ( 1 ) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء لمتغيرات البحث

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	25	32.28	5.941	.395-
الطول	25	1.6084	.06223	.420
الوزن	25	68.40	10.025	.581

يتضح من الجدول رقم (1) ان جميع قيم الالتواء لدى عينة البحث في المتغيرات الأساسية ( العمر – الطول – الوزن ) تتحصر ما بين (+-3) مما يدل على اعتدالية القيم وتجانس جميع افراد العينة في المتغيرات الأساسية.

مجالات البحث:

- المجال البشري: النساء المترددات على مركز قولدن ستار للياقة البدنية بطرابلس
- المجال المكاني: مركز قولدن ستار للياقة البدنية للسيدات بطرابلس في ليبيا
- المجال الزمني: تم توزيع استمارات الاستبيان خلال الفترة الزمنية ما بين (1-9-2024 الي 5-9-2024).

أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثتان استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة، عن طريق استمارة الاستبيان الخاصة بدوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية التي استخدمتها (اميرة الشتيوي واخرون 2017)

1- المعالجات الإحصائية:

ان طبيعة البحث والهدف منه يفرض على الباحثتان استخدام أساليب إحصائية خاصة تساعد في الوصول الي معطيات ونتائج تفسر وتحلل الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة:

1. المتوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. النسبة المئوية.
4. اختبار (ت) الفروق للمجموعة الواحدة

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (2) التكرارات والنسب المئوية لمتغيرات البحث

ت	العبارات	العدد	%
س1	أحب ممارسة النشاطات الرياضية من أجل الترويح عن النفس	نعم	23
		أحيانا	2
		لا	0
س2	ممارسة النشاطات الرياضية تجعلني سعيدا	نعم	21
		أحيانا	4
		لا	0
س3	ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساسا بالتفاؤل نحو المستقبل	نعم	19
		أحيانا	6
		لا	0
س4	ممارسة النشاطات الرياضية تشعرني بالاستمتاع والسعادة	نعم	24
		أحيانا	1
		لا	0
س5	أشعر بتحقيق الذات عند ممارسة اللياقة البدنية	نعم	16
		أحيانا	9
		لا	0
س6	تقلل ممارسة اللياقة البدنية الشعور بالقلق.	نعم	18
		أحيانا	7
		لا	0
س7	تعمل ممارسة اللياقة البدنية على زيادة الثقة بالنفس.	نعم	21
		أحيانا	4
		لا	0
س8	ممارسة اللياقة البدنية تساعد في حل المشكلات الاجتماعية.	نعم	17
		أحيانا	8
		لا	0
س9	ممارسة اللياقة البدنية تعمل على كسر الروتين اليومي لدي.	نعم	24
		أحيانا	1
		لا	0
س10	ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تحقيق التوافق النفسي للمرأة	نعم	19
		أحيانا	6

0	0	لا	
84.0	21	نعم	س11 ممارسة اللياقة البدنية تعود على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية.
16.0	4	أحيانا	
0	0	لا	

يتضح من الجدول رقم ( 2 ) ان أفضل عبارتين واللاتي تحصلن على اعلى نسبة بين العبارات هما ( 4 ، 9 ) والتي كانت نسبتهما ( 96 % ) والتي تنص على ( ممارسة النشاطات الرياضية تشعرني بالاستمتاع والسعادة و ممارسة اللياقة البدنية تعمل على كسر الروتين اليومي ) ، يليهما العبارة ( 1 ) حيث بلغت نسبتهما ( 92 % ) وتنص على ( أحب ممارسة النشاطات الرياضية من أجل الترويح عن النفس ) ثم العبارات ( 2 ، 7 ، 11 ) حيث بلغت نسبتهما ( 84 % ) والتي تنص على التوالي ( ممارسة النشاطات الرياضية تجعلني سعيد ، تعمل ممارسة اللياقة البدنية على زيادة الثقة بالنفس ، ممارسة اللياقة البدنية تعود على الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية ) . ثم بعد ذلك العبارتين ( 3 ، 10 ) والتي كانت نسبتهما ( 76 % ) و تنص على التوالي ( ممارستي للنشاط الرياضي يمنحني إحساسا بالتفاؤل نحو المستقبل ، ممارسة اللياقة البدنية تساعد على تحقيق التوافق النفسي للمرأة ) ثم العبارة ( 6 ) حيث بلغت نسبتهما ( 72 % ) وهي ( تقلل ممارسة اللياقة البدنية الشعور بالقلق ) ثم العبارة ( 8 ) ونسبتها كانت ( 68 % ) والتي تنص ( على ممارسة اللياقة البدنية تساعد في حل المشكلات الاجتماعية ) وأخيرا تحصلت العبارة ( 5 ) وهي ( أشعر بتحقيق الذات عند ممارسة اللياقة البدنية ) بنسبة ( 64 % ) وهي اقل نسبة بين مجموع العبارات .

وترى الباحثتان أن الدوافع النفسية هي الأساس الذي تقوم عليه ممارسة المرأة للرياضة من منطلق التقبل النفسي، وهذا ما تؤكدته اميرة الشتيوى واخرون (2017) بان الدوافع النفسية تعمل على تقليل نسبة القلق والتوتر النفسي لدى السيدات الممارسات، ويزيد من ثقة المرأة بنفسها، ويمنحها إحساساً بالتفاؤل، ويرى في الممارسة أيضا ترويحاً عن النفس، وكسراً للروتين اليومي لحياتها.

حيث اشارت دراسة بروج كمال (2022) ان ممارسة المرأة للرياضة لمدة ساعة يوميا يفيد في تقوية مناعة الجسم وحمائته من الامراض وتعويض الخمول والكسل الذي يؤدي لزيادة الوزن وما يترتب عليه من امراض مختلفة فالمرأة قادرة بطبيعتها الفسيولوجية والميكانيكية على ممارسة كافة أنواع الرياضات.

### جدول (3)

مجموع الإجابات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

الأسئلة	N	مجموع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
س1	25	73	2.92	.277
س2	25	71	2.84	.374
س3	25	69	2.76	.436
س4	25	74	2.96	.200
س5	25	66	2.64	.490
س6	25	68	2.72	.458
س7	25	71	2.84	.374

س8	25	67	2.68	.476
س9	25	74	2.96	.200
س10	25	69	2.76	.436
س11	25	71	2.84	.374
المجموع الكلي	25	773	30.92	3.148
المتوسط الحسابي	25	70.27	2.8109	.28618

يتضح من الجدول رقم (3) ان العبارتين (4، 9) قد تحصلت على اعلى متوسط حسابي بين مجموع أسئلة الاستبيان، وهي (2.96) تليها العبارة رقم (1) والتي بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (2.92) ثم العبارات (2، 7، 11) والتي كانت قيمة المتوسط الحسابي لهما (2.84)، ثم العبارتين (3، 10) بمتوسط حسابي (2.76)، وتحصلت العبارة (6) على متوسط حسابي (2.72)، تليها العبارة (8) حيث بلغ متوسطها الحسابي (2.68)، وتحصلت العبارة (5) على أصغر متوسط حسابي (2.64) بين العبارات.

#### جدول (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة " ت " لمتغيرات البحث وفقا للعمر

ت	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق في المتوسطات	قيمة " ت "	الدلالة
س1	10	2.90	.316	-.033-	-.289-	.775
	15	2.93	.258			
س2	10	2.90	.316	.100	.647	.524
	15	2.80	.414			
س3	10	2.70	.483	-.100-	-.554-	.585
	15	2.80	.414			
س4	10	3.00	.000	.067	.811	.426
	15	2.93	.258			
س5	10	2.70	.483	.100	.492	.627
	15	2.60	.507			
س6	10	2.70	.483	-.033-	.175-	.863
	15	2.73	.458			
س7	10	2.80	.422	-.067-	.429-	.672
	15	2.87	.352			
س8	10	2.70	.483	.033	.168	.868



			.488	2.67	15	
			.000	3.00	10	س9
.426	.811	.067	.258	2.93	15	
			.422	2.80	10	س10
.716	.368	.067	.458	2.73	15	
			.316	2.90	10	س11
.524	.647	.100	.414	2.80	15	
			2.96	31.10	10	Q1
.821	.229	.300	3.36	30.80	15	

يتضح من خلال الجدول رقم (4) ان الاختلاف بين متوسطات الدوافع النفسية للسيدات الممارسات للنشاط الرياضي لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية تبعاً لمتغير العمر، حيث كانت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوى (0.05)، وهذا يؤكد على انه لا توجد فروق في الدوافع النفسية للممارسة النشاط الرياضي للسيدات قيد البحث وفقاً لمتغير العمر.

تعزو الباحثان نتائج هذه الدراسة الي انتشار الثقافة الرياضية بين مختلف فئات المجتمع بالرغم من اختلاف السن، الا ان جميع الفئات يحاولن الحفاظ على رشاقتهن رغم اختلاف اعمارهن. كما تلعب الحرية الشخصية للمرأة دوراً هاماً في ممارستها مختلف الأنشطة الرياضية. وتتفق ما توصلت اليه الباحثان مع نتائج دراسة (بروج كمال، 2022) الي انه لا توجد فروق في الدوافع النفسية للممارسة النشاط الرياضي للسيدات قيد البحث وفقاً لمتغير العمر.

#### الاستنتاجات:

في ضوء عينة البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال التحليل الاحصائي وما توصلت اليه الدراسة تمكنت الباحثان من التوصل الي النتائج التالية:

- 1- ان ممارسة النشاط الرياضي داخل مراكز اللياقة البدنية تؤدي الى الاستمتاع والشعور بالسعادة وكسر الروتين اليومي
- 2- ان ممارسة النشاط الرياضي داخل مراكز اللياقة البدنية تساعد في تحقيق الذات وزيادة الثقة بالنفس.
- 3- لا توجد فروق في دوافع ممارسة السيدات للنشاط الرياضي داخل مراكز اللياقة البدنية في المنطقة الغربية بلبيبا وفقاً لمتغير العمر.

#### التوصيات:

في ضوء نتائج البحث أوصت الباحثان بما يلي

- 1- تعزيز الدوافع النفسية الإيجابية نحو ممارسة السيدات للأنشطة الرياضية من قبل الأهل والمجتمع.
- 2- زيادة الوعي بأهمية الممارسة الرياضية للسيدات وتأثيرها الإيجابي على الصحة النفسية والجسدية.
- 3- توفير برامج تدريبية وإرشادية تدعم السيدات نفسياً داخل مراكز اللياقة البدنية.
- 4- تشجيع الأبحاث المستقبلية لدراسة العوامل الثقافية والاجتماعية التي تؤثر على مشاركة النساء في الأنشطة الرياضية.
- 5- ضرورة فتح مراكز اللياقة البدنية خاصة بالسيدات حتى يتسنى لهن ممارسة النشاط الرياضي.

6- تنظيم ورش عمل ومحاضرات توعوية حول أهمية النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية مما يزيد من دافعية الدافعية للاستمرار.

#### قائمة المراجع:

- 1- اميرة حمدان شتيوي واخرون (2017) دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- 2- الخاروف، أمل ومجلي، ماجد (2004). دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- 3- الصالح، ماجد سليم؛ والهنداوي، نهاد عيد (2009). دوافع الممارسة لدى لاعبات كرة القدم في الأندية الأردنية، دراسات - مجلة الجامعة الأردنية للأبحاث، عمان، الأردن.
- 4- العتوم، نبيل (2009). دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة، الأردن.
- 5- بروج كمال (2022) دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي في القاعات الرياضية في ظل متغيرات (السن، المستوى العلمي، الحالة الاجتماعية) جامعة محمد لمين دباغين- مجلة علمية دولية – الجزائر
- 6- شهد أحمد أسعد (2024) صورة الذات وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى النساء الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، جامعة الخليل
- 7- عبد الحافظ، عبد الباسط (2009). دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند مرتادي مدينة الحسين للشباب، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 23(1)، نابلس، فلسطين.
- 8- علاوي، محمد حسن (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.
- 9- نهاد مخادمة واخرون. (2022). دوافع ممارسة المرأة السعودية للنشاط البدني بمراكز اللياقة البدنية في منطقة الأحساء. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة اليرموك، الأردن.
- 10- هبة سليم (2023) السعادة النفسية المدركة وعلاقتها بالاستقرار النفسي لطالبات التخصص في تمرينات اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 11- المرجع: أكاديمية دراسات لعلوم الرياضة. (2019). دوافع ممارسة النشاط البدني على الحالة الصحية والنفسية في مراكز اللياقة البدنية النسائية بدولة الكويت.