

آليات تمكين وإدماج المرأة في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة بالمملكة العربية السعودية

أ.م.د/ أحمد رشاد محمد عثمان (*)

أ.د/ علي بن محمد جباري (**)

المقدمة ومشكلة البحث:

أكد خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله - أن رئاسة المملكة العربية السعودية لمجموعة العشرين أولت اهتماماً خاصاً بمناقشة السياسات المتعلقة بالمرأة وذلك من خلال اجتماعات مجموعات العمل والاجتماعات الوزارية المختلفة، والحرص على ضمان مشاركة المرأة في صنع القرار، وبشهادة المجتمع الدولي على تمكين المرأة ودعم مشاركتها في التنمية الوطنية من خلال هذا النهج الشمولي.

وفي حديثه أكد الأمير خالد بن الوليد بن طلال أن الرياضة النسائية في السعودية تشهد ازدهاراً، حيث ازدادت مشاركة المرأة في الأنشطة الرياضية عبر الأعوام الخمسة الماضية بنسبة ١٥٠ في المائة، وذلك وفق إحصائيات وزارة الرياضة، ويعزى هذا الإقبال الكبير إلى عوامل كثيرة منها زيادة الوعي بفوائد تبني نمط حياة صحية، وارتفاع فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية المختلفة، إضافة إلى وجود كثير من الشخصيات المؤثرة والملهمة في هذا المجال، ولمواكبة تطلعات برنامج "جودة الحياة - أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠"، يعمل الاتحاد السعودي للرياضة للجميع على رفع نسبة المشاركة الرياضية الأسبوعية إلى ٤٠ في المائة بحلول عام ٢٠٣٠. (٤١)

وقد أشار إتحاد الرياضة المجتمعية برئاسة ريما بنت بندر بن سلطان أن الظهور الأول للمرأة السعودية رياضياً في أولمبياد لندن ٢٠١٢م وريودي جانيرو ٢٠١٦م، وتلا ذلك تنظيم عشرات الفعاليات بحضور يصل إلى ٥٦ ألفاً في ٢٠١٧م ومشاركة ٢٢٩ مجموعة رياضية نسائية وأن المملكة في إطار سعيها لتمكين المرأة رياضياً طرحت خطة لتوظيف السعوديات في المجال الرياضي. (٤٦)

وبالنظر لما أصدرته الهيئة العامة للإحصاء (GASTAT) من نتائج مسح ممارسة الرياضة للأسر بالمملكة خلال عام ٢٠١٨م، وانطلاقاً من أن ممارسة الرياضة للأسر من المتطلبات التي حددتها رؤية المملكة ٢٠٣٠، فإن نسبة الأفراد الممارسين للنشاط الرياضي في

(*) أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويج، كلية التربية الرياضية-جامعة بنها، جمهورية مصر العربية.

(**) أستاذ فسيولوجيا الجهد البدني، قسم التربية البدنية، كلية التربية البدنية، جامعة جازان.

المملكة (١٥٠) دقيقة فأكثر في الأسبوع بلغت (١٧.٤٠%) من إجمالي عدد سكان المملكة لمن أعمارهم ١٥ سنة فأكثر، مقابل (٨٢.٦٠%) يمثلون نسبة غير الممارسين للنشاط الرياضي، وبلغت نسبة السعوديين من الذكور والإناث الممارسين للأنشطة الرياضية ١٥٠ دقيقة فأكثر في الأسبوع (١٣.٠٨%) من إجمالي سكان المملكة لمن أعمارهم ١٥ سنة فأكثر، حيث بلغت نسبة السعوديين الذكور منهم (١٠.١٤%)، في حين بلغت نسبة السعوديات الإناث (٢.٩٤%)، وبيّنت نتائج المسح أن نسبة الأفراد الممارسين لنشاط المشي بلغت (٥٦.٠٥%) من إجمالي الممارسين للرياضة. (٤٢)

ويتضح من تحليل الأهداف الإستراتيجية لرؤية المملكة ٢٠٣٠ وجود ترابط بين الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة والأهداف الإستراتيجية للرؤية بالإضافة إلى المبادرات وذلك على النحو التالي:

- تسهيل الحصول على الخدمات الصحية.
- تحسين القيمة المحصلة من الخدمات الصحية.
- تعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية.
- تعزيز ممارسة الأنشطة الرياضية في المجتمع.
- الارتقاء بجودة الخدمات المقدمة في المدن السعودية.
- الحد من التلوث بمختلف أنواعه.
- تعزيز حصانة المجتمع تجاه المخدرات.
- حماية البيئة من الأخطاء الطبيعية.
- تعزيز مشاركة الأسرة في التحضير لمستقبل أبنائها.
- تمكين المواطنين من خلال منظومة الخدمات الاجتماعية.

كما تم تطوير النموذج الوطني للرعاية الصحية القائم على المرضى والذي يأتي تماشياً مع رؤية المملكة ٢٠٣٠ ، حيث بلغت مخصصات قطاعات الخدمات الصحية والتنمية الاجتماعية حوالي ١٤٧ مليار ر. س لعام ٢٠١٨ (٣٩.٢ مليار دولار)، متضمنة حوالي ٣٣ مليار ر. س (٨.٨ مليار دولار) لمبادرات تحقيق الرؤية، كما تضمنت الميزانية استكمال إنشاء وتجهيز مستشفيات ومراكز رعاية صحية أولية بجميع مناطق المملكة، ويجرى حالياً تنفيذ وتطوير ٣٦ مستشفى جديداً بمناطق المملكة بطاقة سريرية تبلغ ٨.٩٥٠ سريراً بالإضافة إلى مدينتين طبيئتين بسمه سريرية إجمالية تبلغ ٢.٣٥٠ سريراً وتم خلال العام المالي الحالي استلام مستشفى واحد بطاقة سريرية تبلغ ١٠٠ سرير، وسيكون عدد المستشفيات المستلمة

خلال الفترة ٢٠١٦-٢٠١٨ م ٢٥ مستشفى أي ٥٨% من إجمالي المخطط لفترة السنوات الخمس (٢٠١٦-٢٠٢٠م) وبطاقة سريرية تبلغ حوالي ٥.١٥٠ سريراً أي ٥٢% من إجمالي المخطط لفترة السنوات الخمس (٢٠١٦-٢٠٢٠م) ، ثم إطلاق منصة إلكترونية تتيح للمرأة الباحثة عن عمل فرصة التسجيل ومعرفة آلية التأهيل في جميع مناطق المملكة.

وسياسة التمكين Empwerment هي توجه حديث للتعامل مع قضايا المرأة في التنمية حيث ساد هذا المنهج في منتصف السبعينات وتبنته نساء العالم النامي وهي سياسة الإنصاف ومحاربة الفقر وسياسة الكفاءة، ويهدف هذا المنهج إلى تقوية وتمكين المرأة من خلال اعتمادها على نفسها وهو على وعى كامل بأدوار المرأة المتعددة ويسعى لتلبية الاستراتيجية المرتبطة بالنوع الاجتماعي عن طريق تعبئة النساء وتوجيههن للالتفاف حول مطالبهن المتعلقة بتلبية حاجاتهن العملية.

وفي الجزء التالي سوف يتناول الباحثون توضيح المفاهيم المتضمنة في البحث كالتالي: مفهوم التمكين، معوقات ممارسة المرأة للرياضة، وممارسة المرأة للرياضة.

الإطار النظري:

أولاً: التمكين Empowerment

تعرفه "غادة الطريق" (٢٠١٤م) بأنه مفهوم يعترف بالمرأة كعنصر فاعل في التنمية ويسعى الي القضاء على مظاهر التمييز ضدها من خلال أليات تمكنها من تقوية قدراتها والاعتماد على الذات ويسعى الى تمليك النساء لعناصر القوة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والمعرفية وتمكينهن من التأثير في العملية التنموية وممارسة حق الاختيار. (٢٣: ١٦)

كما يعرفه "يحي سليم ملحم" (٢٠٠٦م) بأنه تحرير الإنسان من القيود، وتشجيع المرأة، وتحفيزها، ومكافأتها على ممارسة روح المبادرة، والإبداع. (٣٧: ٦) وعملية التمكين تعنى العمل الجماعي في الجماعات المقهورة، أو المضطهدة للتغلب على العقبات وأوجه التمايز التي تقلل من أوضاعهم أو سلب حقوقهم. (٢٧: ٥٩)

ويعرف "عامر خضير الكبيسي" (٢٠٠٤م) التمكين: بأنه زيادة الاهتمام بالسيدات العاملات من خلال توسيع صلاحياتهم وإثراء كمية المعلومات التي تعطى لهم، وتوسيع فرص المبادرة والمبادأة لاتخاذ قراراتهن، ومواجهة مشكلاتهن التي تعترض أدائهن. (١٧: ١٣٦)

كما يعرفه "علي السلمي" (٢٠٠٥م) بأنه تقوية الأفراد، بمعنى منحهم الفرصة للمشاركة والانطلاق باستغلال طاقاتهم الذهنية كاملة في حل مشاكل العمل وتحسين الإنتاجية. (٢١: ٣٢)

والمشاركة والتمكين وجهان لعملة واحدة، حيث إن مفهوم التمكين يشير إلى كل ما من شأنه أن يطور مشاركة المرأة وينمي من قدرتها ووعيها ومعرفتها، ومن ثم تحقيق ذاتها على مختلف الأصعدة المادية والسيكولوجية والاجتماعية والسياسية. (٢٥: ١٣)

• أنواع التمكين:

يمكن حصر الأنواع الرئيسية للتمكين في الآتي:

- أ- التمكين الاجتماعي: ويشير لتمكين المرأة من خلال بناء ثقافة اجتماعية.
- ب- التمكين الاقتصادي: ويشير لتمكين المرأة من خلال حصولها على الاستقلال الاقتصادي الذاتي.
- ج- التمكين السياسي: ويشير لتمكين المرأة من خلال القدرة على الاختيار وصنع القرار والمشاركة في الحياة السياسية.
- د- التمكين القانوني: ويشير لتمكين المرأة من خلال مشاركتها في وضع القوانين واللوائح.
- هـ- التمكين المؤسسي: ويشير لتمكين المرأة في قيادة مؤسسات المجتمع.
- (٤٠: ٣٥) (٢٧: ١٧) (٣: ٦)

• الخصائص الرئيسية للتمكين:

- أشار "يحي سليم ملحم" (٢٠٠٦م) الى خصائص للتمكين، هي:
- الشعور بالسيطرة والتحكم في أداء العمل بشكل كبير.
 - الوعي والإحساس بإطار العمل الكامل المكلف به الموظف.
 - المساءلة والمسئولية عن نتائج أعمال الموظف.
 - المشاركة في المسؤولية فيما يتعلق بنشاط الوحدة، أو فيما يتعلق بأداء الوحدة ، أو المنظمة التي يعمل بها. (٣٧: ٧)
- مبادئ التمكين:

تذكر "سوسن عثمان عبد اللطيف" (٢٠٠٥م) أن التمكين يعتمد على عدة مبادئ أساسية هي:

١- مبدأ المشاركة:

يعد مبدأ المشاركة من أهم المبادئ التي تتناسب التمكين حيث أنه يبني أساس عملية المشاركة من جهة المرأة والإحساس بمشكلاتها والمشاركة في حلها بناء على قدراتها واستثمار مواردها.

٢- مبدأ الاعتماد على الذات:

يسعى مدخل التمكين إلى العمل على تنمية قدرات المرأة الشخصية لكي تتمكن من مواجهة مشكلاتها بنفسها وبأقل الإمكانيات المتاحة لها.

٣- مبدأ العدالة المجتمعية:

إن مدخل التمكين يسعى إلى إحداث وتحقيق المساواة والعدالة بين أفراد المجتمع، والعمل على الدفاع عن الأفراد المحرومين والضعفاء ويتم ذلك بأسلوب موضوعي بعيداً عن التحيز الشخصي.

٤- مبدأ البدء مع المجتمع من حيث هو:

يتعامل التمكين مع المرأة من حيث هي ثم محاولة مساعدتها لتنمية قدراتها والتعامل معها حسب مواردها المتاحة فقط ثم يحاول تنميتها وإيجاد مصادر أخرى لتدعيمها. (١٥: ٣٥١، ٣٥٢)

كما يضيف "طلعت مصطفى السروجي" (٢٠٠٩م) المبدئين التاليين للتمكين:

١- مبدأ المسؤولية:

يعد الوصول للمعلومات والحصول عليها شرطاً من شروط المسؤولية، وإعطاء الفرص للمواطن لمراقبة أداء الحكومة، كما أن المسؤولية أداة فعالة لتصحيح الأداء والمطالبة وتبني مطالب وحاجات المواطنين.

٢- مبدأ العدالة والمساواة القانونية:

التي ترتبط بحقوق المواطنة والحقوق والواجبات، مما يتطلب المساواة والعدالة في التشريع بين المواطنين جميعاً بتباين انتماءاتهم الفئوية أو الجنسية أو المهنية إلى غير ذلك من جوانب انتماءات أفراد المجتمع. (١٦: ٢٦٠-٢٦١)

وتضيف "أماني قنديل" (٢٠٠٥م) الأبعاد التالية لتمكين المرأة:

- الوصول إلى زيادة حقيقية في دخول النساء من خلال نشاط إنتاجي.
- تمكين النساء من أجل التحكم، أي توافر الخيارات والبدائل.
- تمكين النساء من أن يكون لهن قوة تفاوضية لتحسين مكانتهن.
- توفير الفرص للنساء لدعم شبكات الأمان الاجتماعي، والتي تمكنهن من حماية مصالحهن الفردية والجماعية. (٣: ٤-٥)

واعتمدت "تشوى توفيق ثابت" (٢٠٠٤م) على مجموعة من المؤشرات الاجتماعية

للتمكين وهي:

- الثقة بالنفس واحترام الذات.
- الاعتماد على الذات أي اعتماد المرأة على نفسها.
- فعالية الذاتية أي الشعور بالقدرة على التأثير الفعال في حياتها وحياة أسرتها.

- التحرر من السيطرة.

- الاعتراف بها والتقدير لها. (٣٢: ٢٤٠-٢٤٢)

ثانياً: معوقات ممارسة المرأة للرياضة:

يمكن اعتبار معوقات ممارسة المرأة للرياضة من نتائج المعوقات التي تعترضها في مجالات التمكين بكل أنواعه مثل:

١- معوقات التمكين الاجتماعي للمرأة:

يتفق كل من إبراهيم سعد الدين محرم (١٩٩٠م)، سامية حسن الساعاتي (٢٠٠٣م)، فاطمة كاظم وعدلي أبو طاحون (٢٠٠٣م) على إن معوقات التمكين الاجتماعي للمرأة تتمثل في الآتي:

أ- الأمية وانخفاض المستوى التعليمي والثقافي والمهاري.

ب- القيم والعادات الاجتماعية والنظرة الاجتماعية المتخلفة.

ج- عدم المساواة بين الرجل والمرأة. (١: ١٠)، (١٢: ٧٦)، (٢٤: ٢٥١-٢٥٢)

٢- معوقات التمكين الاقتصادي للمرأة:

لخص "رمضان محمد درويش" (٢٠٠٤م) معوقات التمكين الاقتصادي للمرأة في

الآتي:

- عدم قدرة المرأة على التوفيق بين واجباتها المنزلية والتزاماتها الوظيفية.

- عزوف الرجل في مجتمعنا عن تقبل المشاركة وتحمل الأعباء الناتجة عن عمل المرأة.

- عدم توافر التسهيلات التي تخفف من الأعباء الأسرية عن المرأة.

- المجتمعات العربية مجتمعات ذكورية يصعب فيها قبول أن المرأة تأخذ قرارها بنفسها دون

تدخل الرجل في حياتها لأنه وفي أغلب الأحيان يفرض عليها البقاء في المنزل لرعاية

الأطفال حتى وإن كانت تعول أسرتها ويكون مرجعها لأحد الذكور بعائلتها فلا تستطيع أخذ

أي قرارات بدون الرجوع إليه.

- هناك معوقات مرتبطة بالنوع تتجلى في استهانة الرجل بقدرتها على العمل والقدرة على

التفاوض واتخاذ القرار.

- عدم تمتع المرأة بالحركية وذلك بسبب العناصر الثقافية والواجبات الاجتماعية التي تعيق

المرأة في أداء أعمالها في الإنتاج والبيع والشراء.

- تبعية المرأة الاقتصادية التي تعد عاملاً مهماً وكبيراً يحول دون ممارستها حريتها في

التعليم وتحركها اقتصادياً. (١٠: ١١)

٣- معوقات التمكين السياسي للمرأة:

- اتفق كثير من الباحثين منهم محمود كمال (٢٠٠٣م)، هناء الجوهري (٢٠٠٢م)، عبد السلام نوير (٢٠٠٢م) على إن أهم معوقات التمكين السياسي للمرأة هي:
- أ- نمط الموروثات الثقافية.
 - ب- سيادة ثقافة التمييز ضد المرأة.
 - ج- عدم رغبة المرأة وعدم ثققتها بنفسها إلى درجة الإحجام عن المشاركة السياسية.
 - د- افتقاد المرأة للحماس السياسي والاهتمام بالأمر السياسية.
 - هـ- عدم اقتناع قيادات الأحزاب السياسية بدور المرأة.
 - و- المواقف السلبية السائدة تجاه مشاركة المرأة في الحياة العامة.
 - ز- انخفاض الأداء البرلماني وعدم الاهتمام بمناقشة قضايا المرأة. (٢٩: ٩٠)، (٣٦: ٣٤٧)، (١٩: ١٨)

ويشير "عايد فضل ملحم" (١٩٩٩م) إلى تحديات كبيرة تقف أمام المرأة تمنعها من ممارسة الرياضة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على عدم فهم ومعرفة المجتمع بأهمية الرياضة للمرأة، حيث إن الرياضة تساعدها في الحفاظ على القوام النموذجي، بالإضافة إلى التخلص من السمنة والوقاية من الأمراض، وهناك الكثير من الدراسات التي أثبتت أن المرأة التي تمارس الرياضة تنجب أطفالاً أذكياً. (١٨: ٢٣)

ويرى "عماد عبد الحق وآخرون" (٢٠٠٩م) أن صعوبات وضغوطات الحياة من تربية الأولاد والأعمال المنزلية الأخرى التي تقع على عاتق المرأة، تجعلها بحاجة إلى التخلص من ضغوطات العمل والمنزل والزوج، ولا يتم ذلك إلا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وإن ما تمر به المرأة من عمليات أثناء فترة الحمل والرضاعة يعمل على إطالة عضلات البطن وعضلات الظهر، وإن تكرار الحمل يضعف العضلات بشكل عام، وعليه فإن ممارسة المرأة للرياضة بعد الإنجاب يساهم في الحفاظ على عضلات قوية وممتينة ومتوازنة بحيث يحفظ قوامها. (٢٢: ١٦)

ثالثاً: ممارسة المرأة للرياضة:

تاريخياً ورد على جدران المقابر والمعابد الفرعونية ما يثبت مزاوله المرأة للرياضة، أما في العصرين اليوناني والروماني فكان محرماً على المرأة عموماً أن تشارك في الدورات الأولمبية الإغريقية حتى ضمن الجمهور وبلغ من القسوة أن كانت عقوبة السيدة التي تسئل لمشاهدة الألعاب الرياضية أن يحكم عليها بالإعدام.

يوضح "عبد العزيز سالم صلاح" (٢٠٠١م) عن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: خرجت مع النبي "صلى الله عليه وسلم" في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبدن فقال لي الناس: فتقدموا ثم قال لي: تعالي حتى أسابقك فسابقته فسبقته ، كما أن مشاركة كل من أم سلامة وأم عمارة في المعارك وكيفية استعمالها للخنجر والسيف نلاحظ من خلالها القوة التي تتمتع بها، عن دور النساء المسلمات أوقات حرب زمن الرسول "صلى الله عليه وسلم" يؤكد أنهن تعلمن رياضات الفروسية والمبارزة بالسيف وبذلك يكون قد سبقن الأوربيات بالاشتراك في المعارك وإجادتهن لفنون الفروسية، وبالتالي ظل تواجد النساء خلال العصور الإسلامية المختلفة ملحوظات في ممارسة بعض الرياضات البدنية والذهنية. (٢٠: ١٤٥)

وقد أصبح النشاط الرياضي يكتسي أهمية كبرى عند 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 نحيف ورشيق يواكب مواضع العصر. (٣٣: ٢-٣)

وتعمل على تقوية عضلات الجسم، وبالتالي تحول دون شعور المرء بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائياً، كما ترفع من اللياقة البدنية لدى الشخص ومن مرونة جسده، وتحافظ على الوزن المثالي له في حال التزامها بأداء هذه التمارين، مما ينعكس إيجاباً على نفسيته.

وتمنح شعوراً بالاسترخاء العام، كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص، حيث إن ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكتيك والتأمل، مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل، وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ. (٤٣)

وتكمن أهمية النشاط الرياضي أيضاً في المحافظة على الصحة ورفع مستوى اللياقة البدنية والمحافظة عليها، فعدم ممارستها تجعل عضلات الجسم دائماً في حالة ارتخاء وضعف ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة، أو تصاب المفاصل بالضعف فالرياضة، تحمي من الأمراض، وتساعد على تحسين المظهر الجسماني، وتتحكم في ضبط وزن الجسم. (١١: ١٦)

كما يضيف "عماد عبد الحق وإيمان أبو جنب وإيرينا عبد الحق" (٢٠٠٩م) أن السمنة المتزايدة التي تكتسبها المرأة في مراحل عمرها المختلفة سواء أثناء الحمل أو بسن الأربعين بسبب خمول في نشاط بعض الغدد والهرمونات، تستوجب ممارسة الأنشطة الرياضية مما يساعد المرأة في الحفاظ على وزنها بالشكل المطلوب، وعضواً عن ذلك فإن

ممارسة المرأة الرياضة أثناء المراحل العمرية المختلفة يسهم في التخلص من آلام الدورة الشهرية أيضاً، ويسهل عملية الولادة، ويخفض آلام المخاض، كما أن ممارسة الرياضة للمرأة تسهم في تأخير علامات الشيخوخة والمحافظة على رشاقته وجمالها، وفي النهاية فإن ممارسة المرأة للرياضة تعمل على زيادة تقدير المرأة لنفسها وتريحها من ناحية نفسية وصحية واجتماعية وجمالية. (٢٢: ١٩)

• **الفوائد الصحية الناجمة عن ممارسة المرأة الحامل للنشاط البدني:**

يذكر "هزاع محمد الهزاع" (٢٠٠٨م) إن ممارسة الأنشطة الرياضية قد لا يقتصر على النساء العاديات فقط، بل هناك فوائد صحية كثيرة ناجمة عن ممارسة النساء الحوامل للنشاط الرياضي وتؤدي ممارسة النشاط الرياضي بانتظام من قبل المرأة الحامل إلى جملة من الفوائد الصحية الجسمية والنفسية، فبالإضافة إلى شعور المرأة الحامل بالحيوية من جراء الممارسة المنتظمة للنشاط البدني، تساهم الطاقة المصروفة من جراء النشاط البدني في تقليل نسبة الشحوم لدى المرأة الحامل نتيجة لزيادة الوزن أثناء الحمل، حيث إنه من المعلوم أن احتياج المرأة الحامل من الطاقة في الأشهر الستة الأولى من الحمل تزداد بحوالي (١٥٠) كيلو سعر حراري في اليوم عن احتياجاتها قبل الحمل، لكن تلك المتطلبات تزداد في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل لتبلغ (٣٠٠) كيلو سعر حراري إضافي في اليوم، كما أن المرأة الممارسة للنشاط البدني أثناء فترة الحمل تعود إلى وزنها الذي كان قبل فترة الحمل بشكل أسرع بعد الولادة مقارنة بالمرأة الحامل التي لا تمارس النشاط على الإطلاق. (٣٥: ٦٤)

وتشير "سميعة خليل محمد" (٢٠٠٨م) أيضاً إلى أن المرأة التي تمارس النشاط البدني أثناء فترة الحمل تعد أقل عرضة للإصابة بنوبات الاكتئاب أثناء الحمل مقارنة بالمرأة غير الممارسة للنشاط البدني، ومن المؤكد أيضاً أن لممارسة النشاط البدني فائدة عظيمة في الوقاية من سكري الحمل، حيث تشير الدلائل العلمية إلى أن ممارسة النشاط البدني أثناء فترة الحمل يخفض من نسبة الإصابة بسكري الحمل بمقدار (٥٠%) مقارنة بعدم ممارسة النشاط البدني، كما أن المرأة النشطة بدنياً أثناء فترة الحمل تعد أقل عرضة للإصابة بتسمم الحمل بنسبة (٤٠%) مقارنة بالمرأة الحامل التي لا تمارس أي نشاط بدني، وتقلل ممارسة النشاط البدني أثناء الحمل من إصابة المرأة الحامل بألم أسفل الظهر، والذي يعد شائعاً لدى الكثير من النساء الحوامل، خاصة مع كبر حجم البطن وتغير مركز ثقل جسم المرأة الحامل. (١٤: ٣٣)

وأكد الدكتور "خالد المدني" أن «السعودية تُعتبر من أوائل النسب العالمية على مستوى العالم، خصوصاً بين السيدات في السُمنة التي هي البوابة الرئيسة لكثير من الأمراض غير

المعدية مثل أمراض القلب والشرابين، وداء السكري، وبعض أنواع السرطانات، والتهاب المفاصل، واضطرابات النوم والكثير من الأمراض المزمنة وكذلك اضطرابات النوم عند المصابين والمصابات بالسمنة على حد سواء، و أوضح أن معدل انتشار السمنة في السعودية يراوح بين ١٤ و ٨٣ في المئة، وأرجع «الفارق الكبير بين النسبتين إلى اختلاف مقاييس السمنة، وكذلك اختلاف العمر والجنس والحالة الصحية، لكون معدل السمنة لدى الصغير أقل منه لدى الكبير، إضافة إلى إن نسبة الدهون عند الرجال هي من ١٠ إلى ٢٠ في المئة من وزن الجسم، بينما نسبة الدهون عند النساء تكون من ٢٠ إلى ٣٠ في المئة من وزن الجسم، وهذا يعود الى عوامل الحمل والإنجاب. إضافة إلى ذلك، هناك ٨٠ في المئة من مرضى السكري- النوع الثاني مصابون بالسمنة ويعانون زيادة في الوزن، وأوصى بالاهتمام بالتغذية وممارسة الرياضة باختلاف أنواعها، وأبسطها المشي أو الهرولة بمعدل ٣ إلى ٥ مرات في الأسبوع. (٤٤)

ويرى الباحثون ان اتجاه المملكة في ظل قيادتها الرشيدة استهداف جودة حياة الشعب السعودي والتركيز على تمكين المرأة إجتماعيا واقتصاديا وصحياً قد أصبح من ضرورياً ، إيماناً منها بأن العلاقة بين صحة المرأة وتمكينها رياضياً علاقة إلزامية ، ومن ثم يسهم تطوير الحياة الصحية للمرأة السعودية في تحفيزها على المشاركة في ممارسة الرياضة و التدريب على القيادة الرياضية.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من خلال النقاط التالية:

- ١- الاستفادة من مبادرة جودة الحياة في نشر ثقافة الممارسة الرياضية بين النساء السعوديات.
 - ٢- التوسع في قاعدة ممارسة الرياضة للتمهيد للرياضة التنافسية الإقليمية والدولية.
 - ٣- إلقاء الضوء على المعوقات التي تحول دون ممارسة النساء للرياضة.
 - ٤- محاولة لفت الأنظار الي مجالات وظيفية جديدة للمرأة في المجال الرياضي.
 - ٥- الوقوف على الواقع الحالي لممارسة المرأة للرياضة في المملكة.
 - ٦- التعرف على المعوقات التي تحول دون ممارسة المرأة للرياضة.
 - ٧- التوصل الى الآليات التي يمكن أن تسهم في تمكين المرأة لممارسة الرياضة.
- ومن هنا إرتأى الباحثان ضرورة التعرف على آليات تمكين وإدماج المرأه في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة بالمملكة العربية السعودية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على آليات تمكين وإدماج المرأه في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة بالمملكة العربية السعودية، من خلال دراسة:

- ١- واقع ممارسة المرأة للرياضة.
- ٢- معوقات ممارسة المرأة للرياضة.
- ٣- آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة.

تساؤلات البحث:

- ١- ما واقع ممارسة المرأة للرياضة؟
- ٢- ما معوقات ممارسة المرأة للرياضة؟
- ٣- ما آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة؟

مصطلحات البحث:**• التمكين Empowerment:**

"يعني مشاركة تامة في الأفراد في صنع القرارات والسياسات المتعلقة بحياتهم وفي تنفيذها وهذا يتطلب تعزيز قدراتهم على مختلف المستويات والمجالات بهدف سيطرة كل فرد من المجتمع على مصيره". (١١: ١٦، ١٧)

• التمكين الرياضي للمرأة Woman Sports Empowerment:

"يعني مشاركة المرأة في ممارسة الرياضة والعمل في المجال الرياضي وإتخاذ القرار في النشاط الرياضي المفضل وتعزيز قدراتها على المنافسة وإكتساب المهارات القيادية لتحقيق جودة الحياة". تعريف إجرائي

الدراسات المرتبطة:**أولاً: الدراسات المرتبطة العربية:**

- دراسة "أسماء اليميني وموسى آل هشلول" (٢٠١٨م) (٢) بعنوان "قياس مستوى النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدى المجتمع السعودي" هدف البحث إلي التعرف علي مستويات الوعي الصحي الغذائي والبدني لدى أفراد المجتمع السعودي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٣٢) مشاركاً، ومن أهم نتائج الدراسة أن أغلب أفراد عينة البحث لديهم فكرة ليست جيدة عن ممارسة النشاط البدني وإحساس بعدم القدرة على الإنتظام في ممارسة وهذا يدل على وجود نسبة ضعيفة من الوعي بهذا الجانب.

- دراسة "حسن الشافعي وآخرون" (٢٠١٨م) (٧) بعنوان "المؤسسات الرياضية وعلاقتها بتدعيم تمكين المرأة في مؤسسات المجتمع المدني"، تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة المؤسسات الرياضية وعلاقتها بتدعيم تمكين المرأة في مؤسسات المجتمع المدني، استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسح، وتكونت عينة الدراسة من (٧٣) مفردة ممتثلة في (٣٠) مفردة من وزارة الشباب والرياضة و(٤٣) مفردة من بعض أندية محافظة الفيوم. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة نموذج مقترح لتدعيم تمكين المرأة في مؤسسات المجتمع المدني.
- دراسة "يناس طه وعائشة الأحمدى" (٢٠١٧م) (٦) بعنوان "جهود جامعة طيبة في مجال تمكين المرأة ومدى الوعي بها لدى الأكاديميات والإداريات بالجامعة"، التي هدفت القاء الضوء على سياسات وإجراءات الجامعة المعززة لتمكين المرأة في ظل رؤية المملكة ٢٠٣٠. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي المسح، وتكونت عينة الدراسة من الذين أجابوا على الاستبانة الالكترونية (٢٢٨) عضو من أعضاء هيئة تدريس بالجامعة ممن أرسل على إيميلاتهم أو الواتس اب رابط الاستبانة. ومن أهم النتائج تفعيل رؤية المملكة ٢٠٣٠ وخطة التنمية العاشرة والتي تنص على أهمية مشاركة المرأة في بناء الاقتصاد والمجتمع و إتاحة البيانات والاحصاءات على مواقع الجامعات وروابط مراكز شطر الطالبات.
- دراسة "أمل عبد الرحمن سليم الحربي" (٢٠١٧م) (٤) بعنوان "تصور مقترح لإنشاء مجلس لتمكين المرأة السعودية في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠"، تهدف الدراسة إلى التعرف على مفهوم تمكين المرأة وتحديد الخطوات المطلوبة للتوسع في تمكين المرأة السعودية مع الوقوف على المعوقات التي تواجه تمكين المرأة من أجل التنمية بالإضافة إلى تحديد المتطلبات لإنشاء مجلس تمكين المرأة السعودية وفق رؤية ٢٠٣٠، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من عينة عشوائية من إدارة التعليم بجدة. ومن أهم النتائج توصى بتطبيق التصور المقترح بإنشاء المجلس للتوسع في تمكين المرأة السعودية في المملكة.
- دراسة "أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي" (٢٠١٧م) (٥) بعنوان "دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية"، تهدف الدراسة إلى التعرف إلى مستوى دوافع ممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسح، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) متدربة. ومن أهم النتائج مستوى الدوافع النفسية

لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعاً جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٤.٢٣)، وكانت النسبة المئوية للإستجابة (٨٤.٦%) وأن مستوى الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٣.٦٦) وأن النسبة المئوية للإستجابة كانت (٧٣.٢%).

- دراسة "مشناف سارة وبوخاتم أحلام" (٢٠١٦م) (٣١) بعنوان "معوقات ممارسة الرياضة عند بعض النساء بولاية مستغانم بحث مسحي أجري على بعض النساء بولاية مستغانم"، تهدف الدراسة إلى معرفة أسباب عزوف المرأة عن ممارسة الرياضة ومعرفة الأسباب الاجتماعية والثقافية والبدنية لعزوف المرأة عن الممارسة الرياضية بولاية مستغانم، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) امرأة من بلدية تجديت وبلدية عين النويصي (مستغانم). ومن أهم النتائج معظم النساء بولاية مستغانم لا يزاولن ممارسة الرياضة وذلك لعدة أسباب منها (مشاكل مادية بالدرجة الأولى، وانشغالهن بوظائفهن من الدرجة الثانية).

- دراسة "سامية القطان وحصة خليفة" (٢٠١٥م) (١٣) 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 البحرينيات تراوحت أعمارهن بين (١٥ - ٦٠) عاماً. 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 رافداً مهماً للمواهب الرياضية.

- دراسة "تهاد البطيخي" (٢٠١٣م) (٣٤) بعنوان "دور الأم الرياضية في تنشئة جيل رياضي يعود على مجتمعه بالإنجازات الرياضية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية"، تهدف الدراسة إلى التعرف على دور الأم الرياضية في تنشئة جيل رياضي يعود على مجتمعه بالإنجازات الرياضية، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من جميع أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية والبالغ عددها (٢٩). ومن أهم النتائج جميع

مجالات الدراسة جاءت بدرجة فعالية عالية، حيث دلت النتائج على أن مجال الرياضة جاء بالمرتبة الأولى ثم مجال الأم الرياضية وأخيراً مجال الجيل الرياضي.

الدراسات المرتبطة الأجنبية:

- دراسة "Lokendra Narwariya. Sudheera Chandel وسدهيرا" (٢٠١٩م) (٣٩) بعنوان "تمكين الفتاة والمرأة من خلال التربية البدنية والرياضة" وهدفت الدراسة الى تعرف الفوائد التي تجنيها النساء والفتيات من المشاركة في الرياضة، واستخدما الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة من الفتيات والنساء، الممارسات للرياضة، وأسفرت نتائج الدراسة عن استراتيجيات لتمكين الفتيات والنساء تمكن المرأة من خلال التعليم والرياضة والأنشطة البدنية تمنحها فرصاً متكافئة في مختلف مناحي الحياة. وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود فرق كبير في هذا البلد بين الرجال والنساء، وانه يمكن أن تلعب الرياضة والتربية البدنية دوراً مهماً ورئيسياً في جميع هذه الشرائح في تمكين المرأة في الرياضة والتي ما زالت تخضع لحكم الرجال.

- دراسة "المجلس البريطاني British Council" (٢٠١٧) (٢٦) بعنوان "تمكين المرأة والفتاة في الرياضة" وهدفت الدراسة تحليل وضع تمكين المرأة والفتاة في الرياضة، وأسفرت عن تحليل مجموعة من التأثيرات التي يمكن أن تسهم في تمكين المرأة رياضياً وهي:

* تعزيز الوعي الرياضي الفردي والمؤسسي.

* الوصول العادل للفرص والموارد.

* مواجهة التغيرات في المعتقدات والممارسات والأعراف الاجتماعية التمييزية.

* التركيز على المشاريع الممولة التي تسهم في تحقيق نتائج تمكين المرأة رياضياً.

- دراسة "اليسون وشيرلي Allison. Shirley" (٢٠٠٧م) (٣٨) بعنوان "المشاركة الرياضية لتحقيق المساواة وتمكين المرأة" وهدفت الدراسة الى تعرف معوقات تمكين المرأة في الرياضة ، وأسفرت عن أنه تواجه النساء بطرق خفية وصريحة كثير من الحواجز التي تحول دون المشاركة في الألعاب الرياضية ، والتي تمنع النساء والفتيات من جني الفوائد العديدة التي يمكن جنيها من ممارسة الرياضة والانخراط في النشاط البدني. في جميع أنحاء العالم، تواجه النساء التمييز والقوالب النمطية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي "الدراسات المسحية" نظراً لملائمة لطبيعة البحث، ولما يوفره من إمكانية الحصول على أكبر قدر من المعلومات.

مجتمع وعينة البحث :

إشتمل مجتمع البحث على الطالبات وربات البيوت والموظفات بمحافظة جازان، والبالغ عددهن (٥٠٧١٧١) طالبة وربة بيت وموظفة، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية، وذلك لعدد (٧٣٠) فرداً، حيث بلغت العينة الإستطلاعية عدد (٣٠) فرداً وبنسبة مئوية (٤.١%)، وتم التطبيق في الفترة من السبت ٢٠٢١/٢/٦م وحتى السبت ٢٠٢١/٢/٢٠م، ويوضح ذلك جدول (١).

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	الحالة	العينة			
		عدد	%		
١	طالبة	٢٥٠	٣٥.٧١		
				متوسط	٩٤
				ثانوي	٨٢
٢	ربة بيت	٢٥٠	٣٥.٧١		
				جامعي	٧٤
٣	موظفة	٢٠٠	٢٨.٥٧		
				بمراكز اللياقة البدنية	٦٨
				بالنشاط الطلابي	٥٣
	مشرفة نشاط طلابي	٧٩			
	المجموع	٧٠٠	١٠٠		

يوضح جدول رقم (١) توصيف عينة البحث ولقد بلغت عينة البحث الأساسية (٧٠٠) فرداً، والعينة الإستطلاعية (٣٠) فرداً ، وذلك بالرجوع الى احصاءات الجدول التالي:

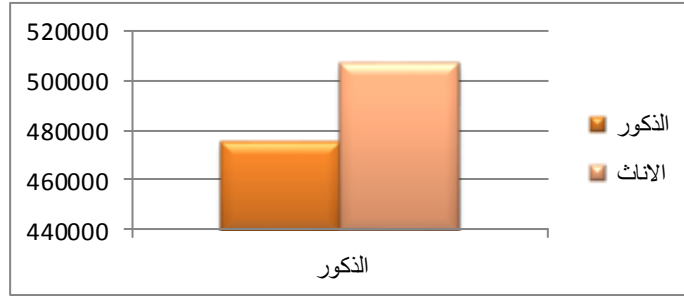
جدول (٢)

السكان حسب الجنس والجنسية في المناطق الإدارية

م	المنطقة الإدارية	سعودي	
		ذكور	إناث
١	الرياض	١٦٢٥١٨٨	١٦٢٧٥٤١
٢	مكة المكرمة	١٧٨٢١٧٨	١٧٧٣٣٨٢
٣	جازان	٤٧٥٢٨٦	٥٠٧١٧١
٤	الشرقية	١١٨٢٠٤٨	١١٠٤٩٩٦
٥	عسير	٦٨٩٦٤٣	٧٣٩٦٢٨
٦	القصيم	٣٩٦٣٢٨	٣٩٤٦٠٣
٧	حائل	٢١٦٨٠٠	٢٣٢٨٨٣

تابع جدول (٢)
السكان حسب الجنس والجنسية في المناطق الإدارية

م	المنطقة الإدارية	سعودي	
		ذكور	إناث
٨	المدينة المنورة	٥٤٣٨٣٣	٥١٧٢٥٨
٩	الباحة	٢٠٦١١٥	٢٢٨٠٨٨
١٠	الحدود الشمالية	١١٠٤٣٧	١١١٥١٦
١١	تبوك	٢٦٤٦٥٦	٢٤٣٢٢٥
١٢	نجران	١٦١٧٧٥	١٦٢٤٩٤
١٣	الجوف	١٤٥٧٦٤	١٤٥٩٦٩



والشكل رقم (١) يوضح عدد الذكور وعدد الإناث بمحافظة جازان ويدل على ان عدد الإناث أكثر بفارق ٣١٨٨٥ نسمة.

والجدول التالي يوضح أعداد الإناث حسب فئات العمر:

جدول (٣)
أعداد الإناث حسب فئات العمر

م	فئات العمر	سعودية إناث
١	أقل من سنة	٢٣١٤١٨
٢	١-٤	١٠١٥٧٥٥
٣	٥-٩	١٢٠٠٣٤٧
٤	١٠-١٤	١٠١٠٤٩٧
٥	١٥-١٩	٨٦٥٧٨٥
٦	٢٠-٢٤	٧٢٩٨٥٦
٧	٢٥-٢٩	٥٩٧٦٩٨
٨	٣٠-٣٤	٤٧٦٣٥٩
٩	٣٥-٣٩	٣٩١١٨٤
١٠	٤٠-٤٤	٣١٨٥٩٠
١١	٤٥-٤٩	٢٤٤٩٠٠
١٢	٥٠-٤٩	١٨٧٨٠١
١٣	٥٥-٥٩	١٥١٥٤٦

تابع جدول (٣)
أعداد الإناث حسب فئات العمر

م	فئات العمر	سعودية إناث
١٤	٦٤-٦٠	١٢١٦٤١
١٥	٦٩-٦٥	٧٩٤٨٢
١٦	٧٤-٧٠	٧٣٧٠٤
١٧	٧٩-٧٥	٣٦٧٨٠
١٨	٨٤-٨٠	٢٧١٠٥
١٩	٨٥ فأكثر	٢٨٣٠٦

أداة البحث:

بناءً على طبيعة البيانات ، وعلى المنهج المتبع في البحث ، وجد أن الأداة الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف هذا البحث هي "الإستبيان" ، وقد تم بناء استبانته الكترونية تم نشرها على مواقع الانترنت بالرجوع إلي الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة ، مثل دراسة أسماء اليميني وموسى آل هشلول (٢٠١٨م) ودراسة مشعان الحربي وآخرون (٢٠١٨م) ودراسة حسن الشافعي وآخرون (٢٠١٨م) ، ودراسة ايناس طه وعائشة الأحمدى (٢٠١٧م) ودراسة أمل عبد الرحمن سليم الحربي (٢٠١٧م) ودراسة أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي (٢٠١٧م) ودراسة لوكوندرا و سدهيرا Lokendra Narwariya. Sudheera Chandel British Council (٢٠١٧) ودراسة مؤسسة الأمم المتحدة United Nation Foundation (٢٠٠٩م) ودراسة اليسون و شيرلي Allison. Shirley (٢٠٠٧م).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة من الطالبات وربات البيوت والموظفات بمحافظة جازان، وعددهن (٣٠) فرداً من خارج عينه البحث الأساسية وذلك لحساب صدق الإستبيان.

- هدف الدراسة: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية للتحقق من صدق وثبات الإستبيان.
- تاريخ إجراء الدراسة: تم التطبيق في الفترة من السبت ٢٠٢١/١/٩م وحتى السبت ٢٠٢١/١/٢٣م.
- عينة الدراسة الإستطلاعية: تم اختيارها من الطالبات وربات البيوت والموظفات بمحافظة جازان، وعددهن (٣٠) فرداً.
- إجراءات الدراسة الإستطلاعية: تم عرض الإستبيان عليهن لإبداء استجاباتهن في عبارات الإستبيان.

- نتائج الدراسة الإستطلاعية: أسفرت النتائج عن صدق مضمون المحاور وصدق الإتساق الداخلي للعبارات بحيث أصبح الإستبيان جاهز السبت ٦ / ٢ / ٢٠٢١ م وحتى السبت ٢٠ / ٢ / ٢٠٢١ م للتطبيق.

صدق الإستبيان:

١- الإتساق الداخلي:

يقصد بالصدق الداخلي مدي إتساق كل فقرة من فقرات الإستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه هذه الفقرة، وللتحقق من ذلك تم توزيع عينة إستطلاعية حجمها (٣٠) لإختبار الإتساق الداخلي للإستبيان من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات الإستبيان والدرجة الكلية للمحور نفسه.

٢- الصدق البنائي:

يقصد بالصدق البنائي صدق الأداة الذي يقيس مدي تحقق الاهداف التي تريد الأداة الوصول إليها، ويبين مدي ارتباط كل مجال من مجالات البحث بالدرجة الكلية لفقرات الإستبيان، وتشير نتائج التحليل الإحصائي أن جميع معاملات الارتباط في جميع مجالات الإستبيان صادقة لما وضعت لقياسه.

ثبات الإستبيان:

- معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha Coefficient.

جدول (٤)

معامل الثبات ألفا كرونباخ للإستبيان

م	المحور	معامل الثبات
١	الأول	٠.٨٣٨
٢	الثاني	٠.٧١٣
٣	الثالث	٠.٨٤١
	جميع المحاور	٠.٨٦٧

الجدول يوضح معامل الثبات ألفا كرونباخ للإستبيان

جدول (٥)

حساب ثبات محاور الاستبيان

المحاور	عدد الفقرات	درجة الثبات Alpha
الأول	٨	%١٦.٣٢
الثاني	٢٤	%٤٨.٩٧
الثالث	١٩	%٣٨.٧٧
المجموع	٤٩	%١٠٠

وحيث إن أسلوب ألفا كرونباخ يعتمد على إتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وهو يشير إلى قوة التماسك بين فقرات المقياس، وتكون القيم مقبولة عند ٧٠% فأكثر، يتضح أن قيم معامل الثبات لأداة جمع البيانات بشكل عام كانت عالية، وهذا يعني أن نسبة الثبات مرتفعة جداً.

الدراسة الأساسية:

بعد الإنتهاء من إعداد الإستبيان في صورته النهائية بدأت عملية التطبيق على أفراد العينة الموضحة أعلاه لإستطلاع آرائهم في آليات تمكين وإدماج المرأة في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة بالمملكة العربية السعودية، وذلك في الفترة من السبت ٦ / ٢ / ٢٠٢١ م وحتى السبت ٢٠ / ٢ / ٢٠٢١ م.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج لإدخال البيانات وبرنامج SPSS لإجراء العمليات الإحصائية للبحث.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

رداً على ما أورده الباحثون من تساؤلات وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث ووسائل جمع البيانات يقدم الباحثون ما توصلوا إليه من نتائج للرد على التساؤلات التالية:

١- ما واقع ممارسة المرأة للرياضة؟

٢- ما معوقات ممارسة المرأة للرياضة؟

٣- ما آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة؟

وتوضح الجداول (٦، ٧، ٨) استجابات عينة البحث على عبارات المحاور.

- عرض نتائج استجابات عينة البحث على عبارات المحاور الاول واقع ممارسة المرأة للرياضة:

جدول (٦)

التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور واقع ممارسة المرأة للرياضة (ن = ٧٠٠)

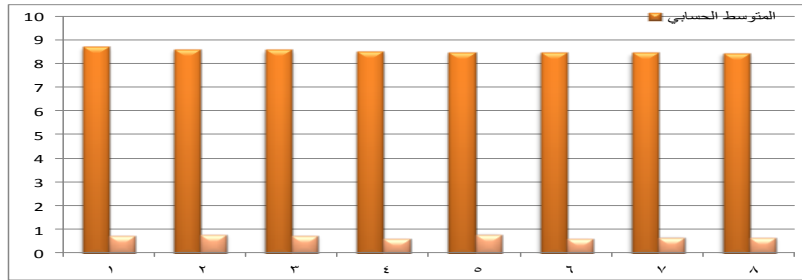
م	العبارة	أوافق تماماً	أوافق الى حد ما	لا أوافق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	أمارس الرياضة باستمرار لقناعتي بأهميتها في جودة حياتي	٢١٧	٣٨	٤٤٨	٨.٧٠	٠.٧٤١
٢	ينوفر بمنطقتي صالات رياضية كافية لممارستي للرياضة.	٩٩	١٠٠	٥٠١	٨.٦١	٠.٧٨٥
٣	يوفر النادي الرياضي بمنطقتي تدريب لمجموعة متنوعة من اللعاب الرياضية.	٥٩	١٥٢	٤٨٩	٨.٥٩	٠.٧٢٧

تابع جدول (٦)
التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور واقع ممارسة المرأة
للرياضة (ن = ٧٠٠)

م	العبارة	أوافق تماما	أوافق الى حد ما	لا أوافق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٤	أشارك في النشاط الرياضي بمدرستي وكذلك الأنشطة التنافسية بين المدارس	١٣٢	١٥٤	٤١٤	٨.٥١	٠.٦٠٥
٥	أعلم أن هناك نماذج رياضية للمرأة في المملكة وأتطلع أن أصبح مثلها	٩٨	٨٠	٥٢٢	٨.٤٨	٠.٧٩٥
٦	أعتقد أن ممارسة الرياضة في مجموعة تكسبني مهارات اجتماعية لم أكن أكتسبها في غيرها	١٣٦	١٠٩	٤٥٥	٨.٤٧	٠.٦١٤
٧	أتطلع إلي إنشاء صالة رياضية لممارسة الرياضة في اللعبة التي أحبها	٦١	٩٧	٥٤٢	٨.٤٥	٠.٦٦٦
٨	أتطلع الي إدارة مشروع تجاري للملابس الرياضية للمرأة والأجهزة الرياضية.	١٠٠	٥٠	٥٥٠	٨.٤٤	٠.٦٥٧
	الدرجة الكلية				٨.٤٥	٠.٨٩١

يوضح جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة البحث علي بنود المحور الأول والخاص بواقع ممارسة المرأة للرياضة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبنود المحور بين (٨.٧٠ - ٨.٤٤)، (٠.٧٩٥ - ٠.٦٠٥)، فقد جاءت العبارة رقم (١) وهي "أمارس الرياضة باستمرار لفتاكتي بأهميتها في جودة حياتي" بمتوسط حسابي ٨.٧٠ وإنحراف معياري ٠.٧٤١، فيما حصلت الفقرة رقم (٢) "يتوفر بمنطقتي صالات رياضية كافية لممارستي للرياضة" علي متوسط حسابي ٨.٦١ وإنحراف معياري ٠.٧٨٥، وحصلت الفقرة رقم (٣) "يوفر النادي الرياضي بمنطقتي تدريب لمجموعة متنوعة من اللعاب الرياضية" علي متوسط حسابي ٨.٥٩ وإنحراف معياري ٠.٧٢٧، وحصلت الفقرة رقم (٤) "أشارك في النشاط الرياضي بمدرستي وكذلك الأنشطة التنافسية بين المدارس" علي متوسط حسابي ٨.٥١ وإنحراف معياري ٠.٦٠٥، وحصلت الفقرة رقم (٥) "أعلم أن هناك نماذج رياضية للمرأة في المملكة وأتطلع أن أصبح مثلها" علي متوسط حسابي ٨.٤٨ وإنحراف معياري ٠.٧٩٥، وحصلت الفقرة رقم (٦) "أعتقد أن ممارسة الرياضة في مجموعة تكسبني مهارات اجتماعية لم أكن أكتسبها في غيرها" علي متوسط حسابي ٨.٤٧ وإنحراف معياري ٠.٦١٤، وحصلت الفقرة رقم (٧) "أتطلع إلي إنشاء صالة رياضية لممارسة الرياضة في اللعبة التي أحبها" علي متوسط حسابي ٨.٤٥ وإنحراف معياري ٠.٦٦٦، وحصلت الفقرة رقم (٨) "أتطلع الي إدارة مشروع تجاري للملابس الرياضية للمرأة والأجهزة الرياضية" علي متوسط حسابي ٨.٤٤ وإنحراف معياري ٠.٦٥٧، وبشكل عام يتبين أن درجة تأثير المحور قيد الإستبيان متوسطة .

والشكل التالي يبين ذلك:



شكل (٢) التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور واقع ممارسة المرأة للرياضة

- عرض نتائج استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني معوقات ممارسة المرأة للرياضة:

جدول (٧)

التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور معوقات ممارسة المرأة للرياضة (ن = ٧٠٠)

م	العبارة	أوافق تماما	أوافق الى حدما	لا أوافق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
معوقات ذاتية						
١	خضوع المرأة لسلطة الرجل سواء كان أب أو زوج أو أخ.	٢١٩	٤٢٦	٥٥	٨.٩٨	٠.٧٤١
٢	عدم ثقة المرأة في قدرتها على ممارسة الرياضة.	٧٣	٥٤٠	٨٧	٨.٦٦	٠.٧٨٥
٣	ضعف قدرات المرأة البدنية على الحركات الرياضية المنظمة.	١٥٨	٤٨٨	٥٤	٨.٦٠	٠.٧٢٧
٤	عدم القدرة على التوفيق بين عملها وأعباء المنزل ووقت ممارسة الرياضة.	١٩١	٤٩١	١٨	٨.٥٤	٠.٦٠٥
٥	تعرضها للضغوط وكثرة الأعباء.	١٦٩	٤٧٧	٥٤	٨.٦٨	٠.٧٩٥
٦	عدم شعور المرأة بدورها وأهميتها.	٩٥	٥٥٦	٤٩	٨.٧٥	٠.٦١٤
٧	ضعف وعي المرأة بأهمية الرياضة في تحقيق جودة الحياة.	٧٣	٥٤١	٨٦	٨.٩٣	٠.٦٦٦
٨	عدم قدرة المرأة على الاختيار من الأنشطة الرياضية المتاحة.	٧٦	٥٦٦	٥٨	٨.٧٢	٠.٦٥٧
معوقات اجتماعية						
٩	بعض العادات والتقاليد التي تحرم ممارسة المرأة للرياضة.	١٤٤	٤٨٩	٦٧	٨.٧٠	٠.٧٤١
١٠	عدم اقتناع المجتمع بأهمية الرياضة عموما وللرأة خصوصا.	٨٨	٥٩١	٢١	٨.٧٤	٠.٧٨٥
١١	رفض الأسرة ممارسة الفتاة للرياضة.	١١٠	٤٩١	٩٩	٨.٧٧	٠.٧٢٧
١٢	عدم توفر الصالات الرياضية في منطقة السكن.	١١٣	٥٢٢	٦٥	٨.٩٥	٠.٦٠٥

تابع جدول (٧)
التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور معوقات ممارسة
المرأة للرياضة (ن = ٧٠٠)

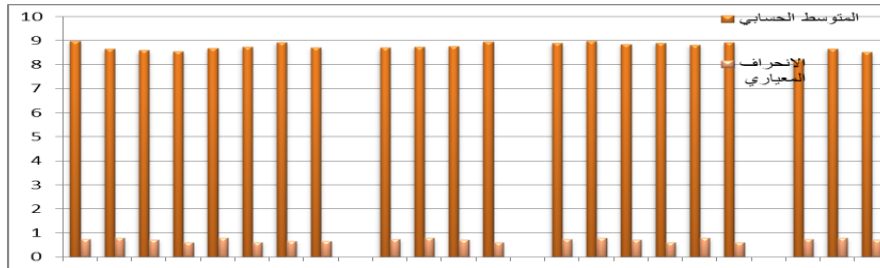
م	العبارة	أوافق تماماً	أوافق الى حدما	لا أوافق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
معوقات تنظيمية وإدارية						
١٣	عدم السماح بالتراخيص للصالات الرياضية	٨٢	٥٦١	٥٧	٨.٨٩	٠.٧٤١
١٤	قلة عدد الأندية الرياضية المخصصة للنساء.	١١٧	٥٢٠	٦٣	٨.٩٩	٠.٧٨٥
١٥	قلة عدد المدربات و الموظفين والعاملات بالأندية والصالات الرياضية.	١٢٩	٤٩٨	٧٣	٨.٨٥	٠.٧٢٧
١٦	عدم توفر توصيف وظيفي للمرأة في المجال الرياضي كمدربة أو منسقة برامج أو مديرة إدارية أو فنية بالأندية الرياضية.	٩٨	٥٣٤	٦٨	٨.٩٠	٠.٦٠٥
١٧	عدم توفر قوانين تسمح بتولي المرأة مناصب قيادية في الأندية الرياضية.	٨٢	٥٤٤	٧٤	٨.٨٢	٠.٧٩٥
١٨	عدم توفر مجلس رياضي خاص برياضة المرأة.	١١١	٥٠٦	٨٣	٨.٩٢	٠.٦١٤
معوقات اقتصادية						
١٩	اعتقاد المرأة بأن ممارسة الرياضة تحتاج الى الكثير من المال.	٨٢	٦٠١	١٧	٨.٢٠	٠.٧٤١
٢٠	تأثير الوقت المستقطع للرياضة علي وقت العمل لدي المرأة مما يؤثر علي دخلها	١٢٤	٤٨٧	٨٩	٨.٦٧	٠.٧٨٥
٢١	تكلفة التنقل للنادي في حالة بُعد المسافة عن المنزل.	٩٤	٥٧٦	٣٠	٨.٥١	٠.٧٢٧
٢٢	حاجة المدربات في الأندية والصالات الرياضية الى راتب يواكب احتياجاتهن المعيشية	١٤٦	٥٣٢	٢٢	٨.١١	٠.٦٠٥
٢٣	تكلفة رعاية أطفالها في حالة خروجها لممارسة الرياضة	٧٧	٥٧٧	٤٦	٨.٧٠	٠.٧٤١
٢٤	قلة الميزانية المطلوبة لتنفيذ برامج التربية البدنية للفتيات بالمدارس.	٧٨	٥٨٩	٣٣	٨.٦١	٠.٧٨٥
٠.٨٢٨	الدرجة الكلية				٨.٦٣	

يوضح جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة البحث علي بنود المحور الثاني والخاص بمعوقات ممارسة المرأة للرياضة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبنود المحور بين (٨.٩٩ - ٨.٠٦)، (٠.٧٩٨ - ٠.٦٠٤)، فقد جاءت العبارة رقم (١٤) وهي "قلة عدد الأندية الرياضية المخصصة للنساء" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي ٨.٩٩ وإنحراف معياري ٠.٧٨٥، فيما حصلت الفقرة رقم (١) "خضوع المرأة لسلطة الرجل سواء كان أب أو زوج أو أخ" على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي ٨.٩٨ وإنحراف معياري ٠.٧٤١، وحصلت الفقرة رقم (١٢) "عدم توفر الصالات الرياضية في منطقة السكن" على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي ٨.٩٥ وإنحراف معياري ٠.٦٠٥، وحصلت الفقرة رقم (٧) "ضعف وعي المرأة بأهمية الرياضة في تحقيق

جودة الحياة " على المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي ٨.٩٣ وإنحراف معياري ٠.٦٦٦، وحصلت الفقرة رقم (١٨) " عدم توفر مجلس رياضي خاص برياضة المرأة " على المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي ٨.٩٢ وإنحراف معياري ٠.٦١٤، وحصلت الفقرة رقم (١٦) " عدم توفر توصيف وظيفي للمرأة في المجال الرياضي كمدربة أو منسقة برامج أو مديرة إدارية أو فنية بالأندية الرياضية " على المرتبة السادسة بمتوسط حسابي ٨.٩٠ وإنحراف معياري ٠.٦٠٥، وحصلت الفقرة رقم (١٣) " عدم السماح بالتراخيص للصالات الرياضية " على المرتبة السابعة بمتوسط حسابي ٨.٨٩ وإنحراف معياري ٠.٧٤١، وحصلت الفقرة رقم (١٥) " قلة عدد المدربات والموظفات والعاملات بالأندية والصالات الرياضية " على المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي ٨.٨٥ وإنحراف معياري ٠.٧١٧، وحصلت الفقرة رقم (١٧) " عدم توفر قوانين تسمح بتولي المرأة مناصب قيادية في الأندية الرياضية " على المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي ٨.٨٢ وإنحراف معياري ٠.٧٩٨، وحصلت الفقرة رقم (١١) " رفض الأسرة ممارسة الفتاة للرياضة " على المرتبة العاشرة بمتوسط حسابي ٨.٧٤ وإنحراف معياري ٠.٧٨٥، وحصلت الفقرة رقم (٦) " عدم شعور المرأة بدورها وأهميتها " على المرتبة الحادية عشر بمتوسط حسابي ٨.٧٥ وإنحراف معياري ٠.٦١٤، وحصلت الفقرة رقم (١٠) " عدم اقتناع المجتمع بأهمية الرياضة عموماً وللمرأة خصوصاً " على المرتبة الثانية عشر بمتوسط حسابي ٨.٧٤ وإنحراف معياري ٠.٧٨٥، وحصلت الفقرة رقم (٨) " عدم قدرة المرأة على الاختيار من الأنشطة الرياضية المتاحة " على المرتبة الثالثة عشر بمتوسط حسابي ٨.٧٢ وإنحراف معياري ٠.٦٥٨، وحصلت الفقرة رقم (٩) " بعض العادات والتقاليد التي تحرم ممارسة المرأة للرياضة " على المرتبة الرابعة عشر بمتوسط حسابي ٨.٧٠ وإنحراف معياري ٠.٧٤١، وحصلت الفقرة رقم (٥) " تعرضها للضغوط وكثرة الأعباء " على المرتبة الخامسة عشر بمتوسط حسابي ٨.٦٨ وإنحراف معياري ٠.٧٩٥، وحصلت الفقرة رقم (٢) " عدم ثقة المرأة في قدرتها على ممارسة الرياضة " على المرتبة السادسة عشر بمتوسط حسابي ٨.٦٦ وإنحراف معياري ٠.٧٨٥، وحصلت الفقرة رقم (٢٠) " تأثير الوقت المستقطع للرياضة علي وقت العمل لدي المرأة مما يؤثر على دخلها " على المرتبة السابعة عشر بمتوسط حسابي ٨.٦٧ وإنحراف معياري ٠.٧٨٥، وحصلت الفقرة رقم (٢٣) " تكلفة رعاية أطفالها في حالة خروجها لممارسة الرياضة " على المرتبة الثامنة عشر بمتوسط حسابي ٨.٦٤ وإنحراف معياري ٠.٧٤١، وحصلت الفقرة رقم (٣) " تكلفة رعاية أطفالها في حالة خروجها لممارسة الرياضة " على المرتبة التاسعة عشر بمتوسط حسابي ٨.٦٠ وإنحراف معياري ٠.٧٢٧، وحصلت الفقرة رقم (٤) " عدم القدرة على التوفيق بين عملها وأعباء المنزل ووقت ممارسة الرياضة " على المرتبة العشرون بمتوسط حسابي ٨.٥٤

وإنحراف معياري ٠.٦٠٥، وحصلت الفقرة رقم (٢١) " تكلفة التنقل للنادي في حالة بُعد المسافة عن المنزل " على المرتبة الحادية والعشرون بمتوسط حسابي ٨.٥١ وإنحراف معياري ٠.٧٢٧، وحصلت الفقرة رقم (٢٢) " حاجة المدربات في الأندية والصالات الرياضية الى راتب يواكب احتياجاتهن المعيشية " على المرتبة الثانية والعشرون بمتوسط حسابي ٨.١١ وإنحراف معياري ٠.٦٠٤، وحصلت الفقرة رقم (٢٤) " قلة الميزانية المطلوبة لتنفيذ برامج التربية البدنية للفتيات بالمدارس " على المرتبة الثالثة والعشرون بمتوسط حسابي ٨.٠٨ وإنحراف معياري ٠.٧٨٥، وأخيراً حصلت الفقرة رقم (١٩) " اعتقاد المرأة بأن ممارسة الرياضة تحتاج الى الكثير من المال " على المرتبة الرابعة والعشرون بمتوسط حسابي ٨.٠٦ وإنحراف معياري ٠.٧٤١.

والشكل التالي يبين ذلك:



شكل (٣) التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور معوقات ممارسة المرأة للرياضة

- عرض نتائج استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثالث آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة:

جدول (٨)

التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة (ن = ٧٠٠)

م	العبارة	أوافق تماماً	أوافق الى حد ما	لا أوافق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	بناء وعي مجتمعي بأهمية الرياضة في تحقيق جودة الحياة.	١٣٩	٥٤٤	١٧	٨.٨٦	٠.٧٩١
٢	توفير قاعدة معلوماتية عن رياضة المرأة.	١٨٦	٤٤٦	٦٨	٨.٧٧	٠.٧٢٣
٣	إنشاء مجلس للرياضة النسائية باللجنة الأولمبية السعودية.	٩٣	٥٧١	٣٦	٨.٦٦	٠.٧٧٥
٤	إصدار التشريعات لتضمين وجود المرأة في تشكيل الاتحادات الرياضية.	٢٣١	٤٥١	١٨	٨.٥٤	٠.٧٦٤
٥	اتاحة الفرصة للمرأة قياديا بالإشراف على النشاط الرياضي .	٧٧	٥٥٦	٦٧	٨.٣٥	٠.٧٢٥

تابع جدول (٨)
التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور
آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة (ن = ٧٠٠)

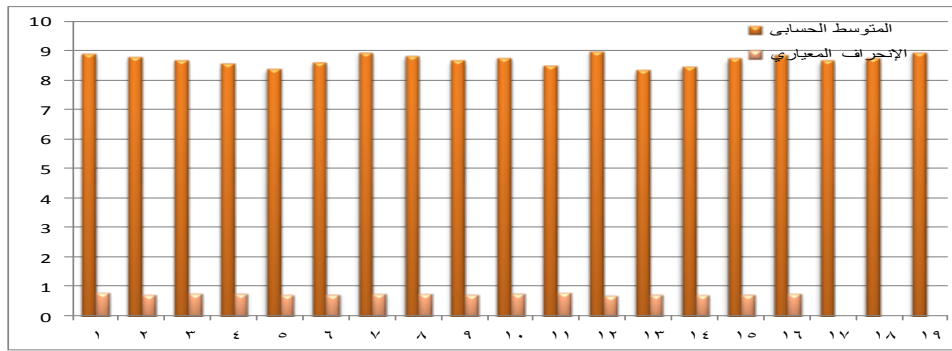
م	العبارة	أوافق تماما	أوافق الحد ما	لا أوافق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٦	رسم السياسات واصدار التشريعات وتخصيص الميزانيات ومتابعة تنفيذ أنشطة المرأة الرياضية.	٩٩	٥٨٢	١٩	٨.٥٩	٠.٧٢٨
٧	الإطلاع علي أفضل الممارسات العالمية للاستفادة من التجارب الناجحة في رياضة المرأة.	٢١٨	٤٦٦	١٦	٨.٩١	٠.٧٥٢
٨	تقديم نموذج ناجح للمرأة السعودية بما يدع مكانتها على المستوى الخارجي يبرز جوانب تحضرها.	٩٩	٥٨٤	١٧	٨.٨٠	٠.٧٤٩
٩	تأسيس جمعيات أهلية للرياضة النسائية بالتعاون مع المؤسسات المجتمعية .	١٣٣	٥٥٥	١٢	٨.٦٥	٠.٧٣٢
١٠	اتاحة الإستثمار في بناء الصالات الرياضية النسائية.	١٠٧	٥٠٦	٨٧	٨.٧٤	٠.٧٧٢
١١	توفير التمويل اللازم للرياضة النسائية وللمنافسات الدولية.	١٠١	٥٢٦	٧٣	٨.٤٨	٠.٧٩١
١٢	حملة جذب المرأة السعودية للرياضة التنافسية.	١٧٩	٥٠٢	١٩	٨.٩٥	٠.٧٠٧
١٣	ترشيح السيدات للمقاعد المخصصة للمرأة في اللجنة الأولمبية الدولية.	١٠١	٥٨٨	١١	٨.٣٢	٠.٧٤٠
١٤	التوسع في بناء المنشآت الرياضية المخصصة للنساء.	٩٩	٥٨٧	١٤	٨.٤٣	٠.٧١٠
١٥	إدراج مقرر التربية البدنية كمقرر أساسي للطالبات في المدارس والجامعات.	١٥١	٤٥٦	٩٣	٨.٧٢	٠.٧٣٦
١٦	إعطاء التراخيص للصالات الرياضية للنساء.	٧٦	٥٩٨	٢٦	٨.٨٣	٠.٧٦٣
١٧	إدخال عضوات من النساء في جميع الأندية الرياضية التي تشرف عليها الرئاسة العامة للرياضة ورعاية الشباب.	١٠٢	٥٨١	١٧	٨.٦٤	٠.٧٩٤
١٨	تعاون اللجنة الأولمبية السعودية و الإتحادات الرياضية في تحضير مسابقات رياضية على المستوى الوطني للمرأة.	١٣٤	٥٤٨	١٨	٨.٧١	٠.٧٧٧
١٩	تشكيل فرق رياضية وطنية للسيدات لتمهيد المشاركة في الفعاليات الرياضية الإقليمية و الدولية.	١١٤	٥٦٠	٢٦	٨.٩٢	٠.٧٠١
الدرجة الكلية						
					٩.٤٣	٠.٩٦٣

يوضح جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة البحث علي بنود المحور الثالث والخاص بآليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة حيث تراوحت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لبنود المحور بين (٨.٩٥ - ٨.٣٢)، (٠.٧٩١ - ٠.٧٠١)، فقد جاءت العبارة رقم (١٢) وهي "حملة جذب المرأة السعودية للرياضة

التنافسية" في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي ٨.٩٥ وإنحراف معياري ٠.٧٠٧، فيما حصلت الفقرة رقم (١٩) "تشكيل فرق رياضية وطنية للسيدات لتمهيد المشاركة في الفعاليات الرياضية الإقليمية والدولية" على المرتبة الثانية بمتوسط حسابي ٨.٩٢ وإنحراف معياري ٠.٧٠١، وحصلت الفقرة رقم (٧) "الإطلاع علي أفضل الممارسات العالمية للاستفادة من التجارب الناجحة في رياضة المرأة" على المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي ٨.٩١ وإنحراف معياري ٠.٧٥٢، وحصلت الفقرة رقم (١) "بناء وعي مجتمعي بأهمية الرياضة في تحقيق جودة الحياة" على المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي ٨.٨٦ وإنحراف معياري ٠.٧٩١، وحصلت الفقرة رقم (١٦) "إعطاء التراخيص للصالات الرياضية للنساء" على المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي ٨.٨٣ وإنحراف معياري ٠.٧٣٦، وحصلت الفقرة رقم (٨) "تقديم نموذج ناجح للمرأة السعودية بما يدع مكانتها على المستوى الخارجي يبرز جوانب تحضرها" على المرتبة السادسة بمتوسط حسابي ٨.٨٠ وإنحراف معياري ٠.٧٤٩، وحصلت الفقرة رقم (٢) "توفير قاعدة معلوماتية عن رياضة المرأة" على المرتبة السابعة بمتوسط حسابي ٨.٧٧ وإنحراف معياري ٠.٧٢٣، وحصلت الفقرة رقم (١٠) "اتاحة الإستثمار في بناء الصالات الرياضية النسائية" على المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي ٨.٧٤ وإنحراف معياري ٠.٧٧٢، وحصلت الفقرة رقم (١٥) "إدراج مقرر التربية البدنية كمقرر أساسي للطالبات في المدارس والجامعات" على المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي ٨.٧٢ وإنحراف معياري ٠.٧٣٦، وحصلت الفقرة رقم (١٨) "تعاون اللجنة الأولمبية السعودية و الإتحادات الرياضية في تحضير مسابقات رياضية على المستوى الوطني للمرأة" على المرتبة العاشرة بمتوسط حسابي ٨.٧١ وإنحراف معياري ٠.٧٧٧، وحصلت الفقرة رقم (٣) "إنشاء مجلس للرياضة النسائية باللجنة الأولمبية السعودية" على المرتبة الحادية عشر بمتوسط حسابي ٨.٦٦ وإنحراف معياري ٠.٧٧٥، وحصلت الفقرة رقم (٩) "تأسيس جمعيات أهلية للرياضة النسائية بالتعاون مع المؤسسات المجتمعية" على المرتبة الثانية عشر بمتوسط حسابي ٨.٦٥ وإنحراف معياري ٠.٧٣٢، وحصلت الفقرة رقم (١٧) "إدخال عضوات من النساء في جميع الأندية الرياضية التي تشرف عليها الرئاسة العامة للرياضة ورعاية الشباب" على المرتبة الثالثة عشر بمتوسط حسابي ٨.٦٤ وإنحراف معياري ٠.٧٩٤، وحصلت الفقرة رقم (٦) "رسم السياسات واصدار التشريعات وتخصيص الميزانيات ومتابعة تنفيذ أنشطة المرأة الرياضية" على المرتبة الرابعة عشر بمتوسط حسابي ٨.٥٩ وإنحراف معياري ٠.٧٢٨، وحصلت الفقرة رقم (١٥) "إصدار التشريعات لتضمن وجود المرأة في تشكيل الإتحادات

الرياضية" على المرتبة الخامسة عشر بمتوسط حسابي ٨.٥٤ وإنحراف معياري ٠.٧٦٤، وحصلت الفقرة رقم (١١) "توفير التمويل اللازم للرياضة النسائية وللمنافسات الدولية" على المرتبة السادسة عشر بمتوسط حسابي ٨.٤٨ وإنحراف معياري ٠.٧٩١، وحصلت الفقرة رقم (١٤) "التوسع في بناء المنشآت الرياضية المخصصة للنساء" على المرتبة السابعة عشر بمتوسط حسابي ٨.٤٣ وإنحراف معياري ٠.٧١٠، وحصلت الفقرة رقم (٥) "اتاحة الفرصة للمرأة قيادياً بالإشراف على النشاط الرياضي" على المرتبة الثامنة عشر بمتوسط حسابي ٨.٣٥ وإنحراف معياري ٠.٧٢٥، وأخيراً حصلت الفقرة رقم (١٣) "ترشيح السيدات للمقاعد المخصصة للمرأة في اللجنة الأولمبية الدولية" على المرتبة التاسعة عشر بمتوسط حسابي ٨.٣٢ وإنحراف معياري ٠.٧٤٠.

والشكل التالي يوضح ذلك:



شكل (٥) التكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعبارات محور آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٦) أن إجابات عينة البحث علي بنود المحور الأول والخاص بواقع ممارسة المرأة للرياضة جاءت (أمارس الرياضة باستمرار لقناعتي بأهميتها في جودة حياتي - يتوفر بمنطقتي صالات رياضية كافية لممارستي للرياضة- يوفر النادي الرياضي بمنطقتي تدريب لمجموعة متنوعة من الألعاب الرياضية- أشرك في النشاط الرياضي بمدرستي وكذلك الأنشطة التنافسية بين المدارس- أعلم أن هناك نماذج رياضية للمرأة في المملكة وأتطلع أن أصبح مثلها- أعتقد أن ممارسة الرياضة في مجموعة تكسبني مهارات اجتماعية لم أكن أكتسبها في غيرها - أتطلع إلي إنشاء صالة رياضية لممارسة الرياضة في اللعبة التي أحبها - أتطلع الي إدارة مشروع تجاري للملابس الرياضية للمرأة والأجهزة الرياضية).

مما يدل على ان الطالبات وربات البيوت والموظفات عينة البحث أصبحن يتجهن الى ممارسة الرياضية كنشاط يؤدي الى تحقيق جودة الحياة وأيضا تتطلعن الى العمل في المجال الرياضي من خلال إنشاء صالة رياضية.

كما يتضح من جدول (٧) ان بنود المحور الثاني والخاص بمعوقات ممارسة المرأة للرياضة جاءت (قلة عدد الأندية الرياضية المخصصة للنساء- خضوع المرأة لسلطة الرجل سواء كان أب أو زوج أو أخ- عدم توفر الصالات الرياضية في منطقة السكن -ضعف وعي المرأة بأهمية الرياضة في تحقيق جودة الحياة- عدم توفر مجلس رياضي خاص بالرياضة المرأة- عدم توفر توصيف وظيفي للمرأة في المجال الرياضي كمدربة أو منسقة برامج أو مديرة إدارية أو فنية بالأندية الرياضية- عدم السماح بالتراخيص للصالات الرياضية- قلة عدد المدربات والموظفات والعاملات بالأندية والصالات الرياضية- عدم توفر قوانين تسمح بتولي المرأة مناصب قيادية في الأندية الرياضية- رفض الأسرة ممارسة الفتاة للرياضة- عدم شعور المرأة بدورها وأهميتها- عدم اقتناع المجتمع بأهمية الرياضة عموماً وللمرأة خصوصاً- عدم قدرة المرأة على الاختيار من الأنشطة الرياضية المتاحة- بعض العادات والتقاليد التي تحرم ممارسة المرأة للرياضة- تعرضها للضغوط وكثرة الأعباء- عدم ثقة المرأة في قدرتها على ممارسة الرياضة- تأثير الوقت المستقطع للرياضة علي وقت العمل لدي المرأة مما يؤثر على دخلها- تكلفة رعاية أطفالها في حالة خروجها لممارسة الرياضة- تكلفة رعاية أطفالها في حالة خروجها لممارسة الرياضة- عدم القدرة على التوفيق بين عملها وأعباء المنزل ووقت ممارسة الرياضة- تكلفة التنقل للنادي في حالة بُعد المسافة عن المنزل - حاجة المدربات في الأندية والصالات الرياضية الى راتب يواكب احتياجاتهن المعيشية- قلة الميزانية المطلوبة لتنفيذ برامج التربية البدنية للفتيات بالمدارس- اعتقاد المرأة بأن ممارسة الرياضة تحتاج الى الكثير من المال)

وأخيراً يتضح من جدول (٨) ان إجابات عينة البحث علي بنود المحور الثالث والخاص بآليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة جاءت (حملة جذب المرأة السعودية للرياضة التنافسية- تشكيل فرق رياضية وطنية للسيدات لتمهيد المشاركة في الفعاليات الرياضية الإقليمية والدولية- الإطلاع علي أفضل الممارسات العالمية للإستفادة من التجارب الناجحة في رياضة المرأة- بناء وعي مجتمعي بأهمية الرياضة في تحقيق جودة الحياة- إعطاء التراخيص للصالات الرياضية للنساء- تقديم نموذج ناجح للمرأة السعودية بما يدع مكانتها على المستوى الخارجي يبرز جوانب تحضرها - توفير قاعدة معلوماتية عن رياضة

المرأة- إتاحة الإستثمار في بناء الصالات الرياضية النسائية- إدراج مقرر التربية البدنية كمقرر أساسي للطالبات في المدارس والجامعات- تعاون اللجنة الأولمبية السعودية والإتحادات الرياضية في تحضير مسابقات رياضية على المستوى الوطني للمرأة - إنشاء مجلس للرياضة النسائية باللجنة الأولمبية السعودية - تأسيس جمعيات أهلية للرياضة النسائية بالتعاون مع المؤسسات المجتمعية - إدخال عضوات من النساء في جميع الأندية الرياضية التي تشرف عليها الرئاسة العامة للرياضة ورعاية الشباب - رسم السياسات وإصدار التشريعات وتخصيص الميزانيات ومتابعة تنفيذ أنشطة المرأة الرياضية - إصدار التشريعات لتضمين وجود المرأة في تشكيل الإتحادات الرياضية - توفير التمويل اللازم للرياضة النسائية وللمنافسات الدولية - التوسع في بناء المنشآت الرياضية المخصصة للنساء - إتاحة الفرصة للمرأة قيادياً بالإشراف على النشاط الرياضي - ترشيح السيدات للمقاعد المخصصة للمرأة في اللجنة الأولمبية الدولية).

مما يدل على ان الطالبات وربات البيوت والموظفات عينة البحث يتجهن الى إقتراح بعض الاليات التي يمكن أن تسهم في تمكين وإدماج المرأة في الرياضة. ويعزى الباحثون ذلك إلى أن اهتمام حكومة المملكة بتمكين المرأة عموماً ليس جديداً على ساحة الاهتمام بالمواطن السعودي ولم تترك تلك الفئة دون رعاية حيث ينظر دوماً إلى حماية حقوق المرأة على أنها أمراً ضرورياً لتحقيق التقدم والتنمية الوطنية، وأصبح مايعرف بتمكين المرأة جزءاً لا يتجزأ من خطط الدولة حيث تبنت دول مبادرات كثيرة تستهدف بشكل واضح تمكين النساء بشكل متساوي واستفادت النساء بشكل كبير من الاستثمارات في مجال التعليم والصحة وخلق فرص العمل ومن حقوق أكبر منحت لهن في المجال السياسي والاقتصادي.

حيث شهدت الفترة الحالية إجراءات كثيرة لتشجيع مشاركة النساء في الرياضة من خلال تفعيل المبادرات المرتبطة بالصحة لتحقيق جودة الحياة من خلال ممارسة الرياضة مثل ما أطلق الإتحاد السعودي للرياضة للجميع في شهر يونيو (حزيران) الماضي «مهرجان اللياقة للسيدات»، الذي يعد المهرجان الأول من نوعه ضمن اللياقة البدنية للمرأة في السعودية، حيث قدّم هذا الحدث الافتراضي جلسات واجتماعات حوارية مع مجموعة من قادة الفكر في مجال الرياضة وغيرها من المجالات، تحدثن فيها عن مواضيع تتعلق بالتغذية واللياقة والتمارين الرياضية وفائدتها للمرأة.

كما استهدف الإتحاد السعودي للرياضة للجميع إطلاق برنامج الأيام الرياضية الوطنية للفتيات اذي استمر على مدار ستة أسابيع، واستقطب ٢٤٠٠٠ طالبة تتراوح أعمارهن ما بين

٦ و ١٢ سنوات من ٤٩٩ مدرسة مشاركة، حيث يأتي تصميم هذا البرنامج من في إطار دعم أنشطة برنامج «جودة الحياة» كأحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ من خلال تعزيز المشاركة الرياضية للفتيات في المدارس عبر عديد من الأنشطة المختلفة وتشجيع الطالبات على ممارستها، ورفع مستوى الوعي بأهمية الرياضة في تحسين صحتهم ولياقتهم.

وتتفق تلك النتائج مع ماتوصلت اليه نتائج الدراسات التي اهتمت بتمكين المرأة في مجالات مختلفة وفي المجال الرياضي كدراسة دراسة "أسماء اليميني وموسى آل هشلول" (٢٠١٨م) (٢) ومن أهم نتائجها أن أغلب أفراد عينة البحث لديهم فكرة ليست جيدة عن ممارسة النشاط البدني وإحساس بعدم القدرة على الإلتزام في ممارستها وهذا يدل على وجود نسبة ضعيفة من الوعي بهذا الجانب مما يحث الجهات المعنية كوزارة التعليم والصحة بالعمل معاً في تباين آثارة الإيجابية على الصحة العامة من خلال وسائل الإعلام المختلفة.

كما أشارت دراسة "مشعان الحربي وآخرون" (٢٠١٨م) (٣٠) الى أن نسبة ٦٤% من العاملات في صالات اللياقة البدنية حاصلات على شهادة البكالوريوس ليس في مجال التخصص ونسبة ٣٦% تباينت الحاصلات على الدورات رياضيات سابقات، وأوصى الباحثون بإقامة دورات تأهيلية وأن تكون هناك رقابة علمية على الاندية الخاصة.

كما بينت دراسة "حسن الشافعي وآخرون" (٢٠١٨م) (٧) نموذج مقترح لتدعيم تمكين المرأة في مؤسسات المجتمع المدني.

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة "إيناس طه وعائشة الأحمدى" (٢٠١٧م) (٦) في تفعيل رؤية المملكة ٢٠٣٠م وخطة التنمية العاشرة والتي تنص على أهمية مشاركة المرأة في بناء الاقتصاد والمجتمع واثاحة البيانات والاحصاءات على مواقع الجامعات وروابط مراكز شطر الطالبات مما يسمح بتبادل الخبرات بخاصة التجارب المتميزة.

ومع دراسة "أمل عبد الرحمن سليم الحربي" (٢٠١٧م) (٤) في الوقوف على المعوقات التي تواجه تمكين المرأة من أجل التنمية بالإضافة إلى تحديد المتطلبات لإنشاء مجلس تمكين المرأة السعودية وفق رؤية ٢٠٣٠ وتوصى بتطبيق التصور المقترح بإنشاء المجلس للتوسع في تمكين المرأة السعودية في المملكة وذلك من خلال تطبيق الإجراءات المقترحة فيه والعمل على توسيع دائرة المشاركة المجتمعية للمرأة السعودية في العمل العام من خلال توفير برامج يتم تنفيذها من قبل المجلس في مختلف المناطق.

ودراسة "أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي" (٢٠١٧م) (٥) في أن مستوى الدوافع النفسية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعاً جداً، حيث بلغ

المتوسط الحسابي للمجال (٤.٢٣)، وكانت النسبة المئوية للإستجابة (٨٤.٦%) وأن مستوى الدوافع الإجتماعية لممارسة النساء للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٣.٦٦) وأن النسبة المئوية للاستجابة كانت (٧٣.٢%).

كما تتفق مع دراسة "مشناف سارة وبوخاتم أحلام" (٢٠١٦م) (٣١) في أن معظم النساء بولاية مستغانم لا يزاولن ممارسة الرياضة وذلك لعدة أسباب منها (مشاكل مادية بالدرجة الأولى، وانشغالهن بوظائفهن من الدرجة الثانية).

ودراسة "سامية القطان وحصة خليفة" (٢٠١٥م) (١٣) في تقييم رياضة المرأة بمملكة البحرين والوقوف على التحديات والاحتياجات التي من شأنها تطوير رياضة المرأة البحرينية التنافسية وزيادة الوعي لممارسة الرياضة الترويحية لتمكين المرأة من التغلب على التحديات الاجتماعية والنفسية والدفع بعجلة الارتقاء بالممارسات الحياتية الصحية للنساء في مملكة البحرين والتوصية بزيادة 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.

دراسة "تهاد البطيخي" (٢٠١٣م) (٣٤) في التوصل الى أهمية دور الأم الرياضية في تنشئة جيل رياضي يعود على مجتمعه بالإنجازات الرياضية حيث جاءت جميع مجالات الدراسة بدرجة فعالية عالية، حيث دلت النتائج على أن مجال الرياضة جاء بالمرتبة الأولى ثم مجال الأم الرياضية وأخيراً مجال الجيل الرياضي.

ودراسة "لوكوندرا وسدهيرا Lokendra Narwariya. Sudheera Chandel" (٢٠١٩م) (٣٩) التي أسفرت عن استراتيجيات لتمكين الفتيات والنساء من خلال التعليم

والرياضة والأنشطة البدنية حيث تمنحها فرصاً متكافئة في مختلف مناحي الحياة. وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود فرق كبير في هذا البلد بين الرجال والنساء، وانه يمكن أن تلعب الرياضة والتربية البدنية دوراً مهماً ورئيسياً في جميع هذه الشرائح في تمكين المرأة في الرياضة والتي ما زالت تخضع لحكم الرجال، والمخاوف الأمنية، وغياب وسائل النقل المفتوحة، وقصور مكاتب الرياضة والترفيه، وفرص التربية البدنية وتنمية المهارات، ويمكن للمشاريع الرياضية تحسين إجراءات التمكين من خلال اختبار معايير النوع الاجتماعي، وتقليل القيود، وإتاحة إمكانية النقل الجديرة بالملاحظة للفتيات والنساء، والوصول إلى المساحات المفتوحة، والمزيد من الأبواب المفتوحة لتمتيعهن الجسدية والعلمية والاجتماعية.

ودراسة "المجلس البريطاني British Council" (٢٠١٧) (٢٦) الى تحليل

مجموعة من التأثيرات التي يمكن أن تسهم في تمكين المرأة رياضياً وهي:

- * تعزيز الوعي الرياضي الفردي والمؤسسي.
- * الوصول العادل للفرص والموارد.
- * الحوار والتعاون والعمل الجماعي.
- * وضع السياسات الداعمة واصلاح المؤسسات.
- * مواجهة التغيرات في المعتقدات والممارسات والأعراف الاجتماعية التمييزية.
- * التركيز على المشاريع الممولة التي تسهم في تحقيق نتائج تمكين المرأة رياضياً.

ودراسة "مؤسسة الأمم المتحدة United Nation Foundation" (٢٠٠٩م) (٤٥)

وأسفر المسح عن توضيح فوائد الرياضة للفتيات واستخدام الرياضة بشكل متزايد كأداة لتمكين الفتيات في البلدان النامية وانه لا يزال هناك عدم المساواة والتمييز بين الجنسين راسخين بعمق، مما يؤدي إلى قائمة مدمرة ومتتالية من التكاليف الاجتماعية والاقتصادية والإنمائية العالمية. ووجود قيود مفروضة على المراهقات والشابات تمنعهن من تحقيق إمكاناتهن، وتؤدي إلى التمكين، وخاصة بالنسبة للفتيات، وتتحدى الأعراف الجنسانية. وتوفر المشاركة الرياضية للفتيات فرصة لبناء احترامهن لذاتهن وشجاعتهم وكفاءتهن الذاتية، وتمكنهن من تولي مناصب قيادية ومن خلال البرامج الرياضية يزيد إيمان الفتيات بقدراتهن ويترجم هذا إلى الحياة اليومية - فهو يشجعهم على أخذ زمام المبادرة ورفع أصواتهن ومحاولة أشياء لم يفترضوا أنها ممكنة ،و عندما يرى أعضاء المجتمع أن الفتيات ينجزن في الرياضة ، فإنهن غالباً ما يدركن إمكاناتهن في التحصيل في مجالات أخرى و أخيراً ، تعد الرياضة أداة ومنصة قوية لتقوية الروابط الاجتماعية والشبكات وإشراك المجتمع وتعزيز الرسائل الإيجابية.

ودراسة "اليسون و شيرلي Allison . Shirley" (٢٠٠٧م) (٣٨) التي توصلت الى

تعرف معوقات تمكين المرأة في الرياضة ، وأسفرت عن أنه تواجه النساء بطرق خفية وصريحة كثير من الحواجز التي تحول دون المشاركة في الألعاب الرياضية ، والتي تمنع النساء والفتيات من جني الفوائد العديدة التي يمكن جنيها من ممارسة الرياضة والانخراط في النشاط البدني. في جميع أنحاء العالم، تواجه النساء التمييز والقوالب النمطية، تتلقى الممارسات الرياضية مستويات منخفضة من التغطية الإعلامية ، ويتعرضن للغة التحيز الجنسي والمهينة في وسائل الإعلام ومن الناس في مجتمعاتهم. يجسد عالم الرياضة عديد من القوالب النمطية الجنسانية السائدة في جميع أنحاء العالم اليوم ، وقد ثبت أنها شديدة المقاومة

للإصلاحات الجنسية الهادفة من خلال خلق الفرص للنساء والفتيات للانخراط في الرياضة ، تعمل المجتمعات على تمكين النساء والفتيات على المستوى الفردي ، من خلال تعزيز الثقة بالنفس والقيادة ومهارات العمل الجماعي والشعور بالإنجاز كما أنها تتحدى المعايير والأدوار الجنسانية القائمة داخل المجتمع وتوفر الرياضة مساحة يمكن للمرأة من خلالها إعادة التفاوض على مفاهيم الأنوثة والذكورة ، وتحدي الصور النمطية التي تصف المرأة بأنها ضعيفة ودنيا ، وتثبت لمجتمعاتها ما تستطيع تحقيقه وعلى هذا النحو ، فإن تعزيز مشاركة الفتيات والنساء في الرياضة هو أداة مهمة في المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة ، وعلى نطاق أوسع ، في التنمية والتغيير الاجتماعي.

وبذلك يكون الباحثون قد أجابوا عن تساؤلات البحث والتي نصت على:

- ١- ما واقع ممارسة المرأة للرياضة؟
- ٢- ما معوقات ممارسة المرأة للرياضة؟
- ٣- ما آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة؟

الإستخلاصات:

من خلال ماتوصل اليه الباحثان يمكن إستخلاص ما يلي:

- ١- أن واقع ممارسة المرأة للرياضة جاءت ليدل على ان الطالبات وربات البيوت والموظفات عينة البحث أصبحن يتجهن الى ممارسة الرياضية كنشاط يؤدي الى تحقيق جودة الحياة وأيضا تتطلعن الى العمل في المجال الرياضي من خلال إنشاء صالة رياضية.
- ٢- توجد معوقات تقف دون ممارسة المرأة للرياضة مما يدل على ان الطالبات وربات البيوت والموظفات عينة البحث يواجهن في ممارسة الرياضية أو العمل بالمجال الرياضي بعض المعوقات التي تتراوح ما بين معوقات ذاتية ومعوقات اجتماعية ومعوقات تنظيمية وادارية وأخيراً معوقات إقتصادية.
- ٣- أن آليات تمكين وإدماج المرأة في الرياضة تمثلت في (حملة جذب المرأة السعودية للرياضة التنافسية - تشكيل فرق رياضية وطنية للسيدات لتمهيد المشاركة في الفعاليات الرياضية الإقليمية و الدولية - الإطلاع علي أفضل الممارسات العالمية للإستفادة من التجارب الناجحة في رياضة المرأة - بناء وعي مجتمعي بأهمية الرياضة في تحقيق جودة الحياة - إعطاء التراخيص للصالات الرياضية للنساء - تقديم نموذج ناجح للمرأة السعودية بما يدع مكانتها على المستوى الخارجي يبرز جوانب تحضرها - توفير قاعدة معلوماتية عن رياضة المرأة - إتاحة الإستثمار في بناء الصالات الرياضية النسائية - إدراج مقرر التربية البدنية كمقرر أساسي للطالبات في المدارس والجامعات - تعاون

اللجنة الأولمبية السعودية و الإتحادات الرياضية في تحضير مسابقات رياضية على المستوى الوطني للمرأة - إنشاء مجلس للرياضة النسائية باللجنة الأولمبية السعودية - تأسيس جمعيات أهلية للرياضة النسائية بالتعاون مع المؤسسات المجتمعية - إدخال عضوات من النساء في جميع الأندية الرياضية التي تشرف عليها الرئاسة العامة للرياضة ورعاية الشباب - رسم السياسات واصدار التشريعات وتخصيص الميزانيات ومتابعة تنفيذ أنشطة المرأة الرياضية - إصدار التشريعات لتضمين وجود المرأة في تشكيل الإتحادات الرياضية - توفير التمويل اللازم للرياضة النسائية وللمنافسات الدولية - التوسع في بناء المنشآت الرياضية المخصصة للنساء - إتاحة الفرصة للمرأة قيادياً بالإشراف على النشاط الرياضي - ترشيح السيدات للمقاعد المخصصة للمرأة في اللجنة الأولمبية الدولية .(

التوصيات:

- في إطار ماتوصل اليه الباحثون من نتائج يوصوا بـ:
- ١- تطوير أنظمة العمل والهياكل التنظيمية والتدريب بالمشاركة مع المنظمات والجهات الحكومية المتخصصة لإتاحة الفرص للمرأة للمشاركة في الرياضة.
 - ٢- إزالة العقبات النظامية التي تمنع المرأة من الممارسة والمشاركة في الرياضة داخل وخارج المملكة.
 - ٣- ضمان سهولة وصول المرأة الى الملاعب الرياضية.
 - ٤- وضع برامج جذب المرأة لممارسة الرياضة من خلال مشاركة النخبة من الرياضيات.
 - ٥- زيادة نسبة الاحداث الرياضية المتخصصة في رياضة المرأة.
 - ٦- إقامة نظم عمل تتوافق وتحقيق أهداف تمكين وإدماج المرأة في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة.
 - ٧- توفير الهيكل الإداري لأنظمة عمل تتناسب والامكانيات المتاحة وضمان تحقيق الأهداف.
 - ٨- وضع استراتيجية تمكين وإدماج المرأة في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة.
 - ٩- إنشاء المراكز الرياضية الخاصة بالسيدات والعيادات الطبية لجذب المرأة وتسهيل ممارسة الرياضة.
 - ١٠- وضع استراتيجية الشراكة مع المؤسسات المجتمعية الخاصة بالمرأة لتمكين وإدماج المرأة في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة.
 - ١١- الاستفادة من المراكز والمنشآت الرياضية المتاحة والملاعب والقدرات البشرية المتوفرة في تمكين وإدماج المرأة في الممارسة الرياضية لتطوير جودة الحياة.

١٢- وضع خطة للأحداث الرياضية الوطنية وتوفير كافة الامكانيات لضمان إقامتها.

١٣- استخدام الهيكل التنظيمي المقترح لمجلس التمكين الرياضي للمرأة مرفق (٥).

((المراجع))

أولاً المراجع العربية:

- ١- إبراهيم سعد الدين محرم (١٩٩٠م): التنمية الريفية، سلسلة التثقيف التعاوني، مركز عمر لطفي للتدريب التعاوني، العدد ١٢، الإسماعيلية.
- ٢- أسماء اليمني وموسى آل هشلول (٢٠١٨م): قياس مستوى النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدى المجتمع السعودي.
- ٣- أماني قنديل (٢٠٠٥م): المنظمات الأهلية العربية وتمكين المرأة، التقرير السنوي الرابع للمنظمات الأهلية العربية، الشبكة العربية للمنظمات الأهلية، القاهرة.
- ٤- أمل عبد الرحمن سليم الحربي (٢٠١٧م): تصور مقترح لإنشاء مجلس لتمكين المرأة السعودية في ضوء رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، مؤتمر تعزيز دور المرأة السعودية في تنمية المجتمع في ضوء رؤية المملكة ٢٠٣٠.
- ٥- أميرة حمدان عبد الهادي شتيوي (٢٠١٧م): دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، الماجستير في دراسات المرأة بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس، فلسطين.
- ٦- ايناس محمد طه وعائشة الأحمدى (٢٠١٧م): جهود جامعة طيبة في مجال تمكين المرأة ومدى الوعي بها لدى الأكاديميات والإداريات بالجامعة، مؤتمر تعزيز دور المرأة السعودية في تنمية المجتمع في ضوء رؤية المملكة ٢٠٣٠.
- ٧- حسن أحمد عطية الشافعي ونادي أحمد على عبد المجيد ومحمد علي البنا (٢٠١٨م): المؤسسات الرياضية وعلاقتها بتدعيم تمكين المرأة في مؤسسات المجتمع المدني.
- ٨- خيرية السكري (٢٠٠٠م): المرأة ورياضة المشي، منشأة المعارف.
- ٩- رمضان محمد درويش (٢٠٠٤م): التغيير الاجتماعي وقضايا التنمية والتحديث، دراسة ميدانية عن الدور المتغير للمرأة الريفية المصرية، الأسرة المصرية وتحديات العولمة، مطبوعات مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

- ١٠- رمضان محمد درويش (٢٠٠٤م): واقع المرأة المصرية ودورها التشاركي في عملية التنمية، المؤتمر السنوي الرابع والثلاثون لقضايا السكان والتنمية، المركز الديموجرافي، القاهرة.
- ١١- روز غازي عمران (٢٠١٥م): علم النفس الرياضي، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٢- سامية حسن الساعاتي (٢٠٠٣م): علم اجتماع المرأة، مكتبة الأسرة، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- ١٣- سامية حسن القطان وحصة أحمد آل خليفة (٢٠١٥م): رياضة المرأة في مملكة البحرين التحديات، الواقع، التطلعات، دراسة من إعداد جامعة البحرين، كلية التربية الرياضية وعلاج طبيعي، قسم التربية الرياضية بتكليف من المجلس الأعلى للمرأة، مملكة البحرين.
- ١٤- سميرة خليل محمد (٢٠٠٨م): مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، مؤسسة ناس للطباعة، بغداد، العراق.
- ١٥- سوسن عثمان عبد اللطيف (٢٠٠٥م): التمكين وأجهزته، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية، القاهرة.
- ١٦- طلعت مصطفى السروجي (٢٠٠٩م): رأس المال الاجتماعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٧- عامر خضير الكبيسي (٢٠٠٤م): إدارة المعرفة وتطوير المنظمات، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- ١٨- عايد فضل ملحم (١٩٩٩م): الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية، إربد، الأردن.
- ١٩- عبد السلام نوير (٢٠٠٢م): المشاركة السياسية للمرأة في مصر، المجلة الاجتماعية القومية للمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، المجلد ٣٩، العدد الثاني.
- ٢٠- عبد العزيز سالم صلاح (٢٠٠١م): الرياضة عبر العصور تاريخها وأثارها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- علي السلمي (٢٠٠٥م): ملامح الإدارة الجديدة في عصر المتغيرات وانعكاساتها على إدارة التغيير، الملتقى الإداري الثابت، إدارة التغيير ومتطلبات التطوير في العمل الإداري، جدة.
- ٢٢- عماد عبد الحق وإيمان أبو جنب وإيرينا عبد الحق (٢٠٠٩م): أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير اللياقة البدنية على تحسين الإدراك الحس الحركي لدى

- طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، نابلس، فلسطين.
- ٢٣- غادة عبد الرحمن الطريق (٢٠١٤م): معوقات تمكين المرأة السعودية في سوق العمل، مستقبل التربية العربية، مصر، مج ٢١، ع ٨٤.
- ٢٤- فاطمة كاظم وعدلي أبو طاحون (٢٠٠٣م): المرأة الريفية المصرية عطاء عبر التاريخ، المجل القومي للمرأة، القاهرة.
- ٢٥- ليلى حامد الشناوي (٢٠٠٦م): سياسات وبرامج الحد من الفقر، دليل مراجعي برنامج التنمية البشرية، معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية، مركز البحوث الزراعية، وزارة الزراعة واستصلاح الأراضي، القاهرة.
- ٢٦- المجلس البريطاني **British Council** (٢٠١٧م): تمكين المرأة والفتاة في الرياضة.
- ٢٧- المجلس القومي للمرأة (٢٠٠٤م): المرأة المصرية والأهداف الإنمائية للألفية، المؤتمر الرابع للمجلس القومي للمرأة، القاهرة.
- ٢٨- المجلس القومي للمرأة (٢٠٠٥م): تطور أوضاع المرأة في عهد مبارك (١٩٨١ - ٢٠٠٤م)، الطبعة الثانية، القاهرة.
- ٢٩- محمود مصطفى كمال (٢٠٠٣م): اتخاذ المشاركة السياسية للمرأة في صنع القرار السياسي، مؤشرات ومحددات. العولمة وقضايا المرأة العمل، مطبوعات مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- ٣٠- مشعان الحربي وآخرون (٢٠١٨م): الواقع المعرفي لدى المدربات في أندية اللياقة البدنية النسائية الخاصة في المملكة العربية السعودية بحث وصفي.
- ٣١- مشناف سارة وبوخاتم أحلام (٢٠١٦م): معوقات ممارسة الرياضة عند بعض النساء بولاية مستغانم بحث مسحي أجري على بعض النساء بولاية مستغانم، رسالة ماجستير، قسم التدريب الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، الجزائر.
- ٣٢- نشوى توفيق ثابت (٢٠٠٤م): تمكين المرأة ودورها في عملية التنمية: دراسة اجتماعية بمدينة القاهرة، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة عين شمس، القاهرة.
- ٣٣- نعيمة مصباح (٢٠١٨م): علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك "دراسة ميدانية لبعض دوائر المقاطعة الإدارية تفرت"، شهادة ماستر أكاديمي تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

- ٣٤- نهاد البطيخي (٢٠١٣م): دور الأم الرياضية فى تنشئة جيل رياضى يعود على مجتمعه بالإجازات الرياضية من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس فى كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٤٠، ملحق ١.
- ٣٥- هزاع محمد الهزاع (٢٠٠٨م): فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين، الإتحاد السعودي للطب الرياضى، الرياض، السعودية.
- ٣٦- هناع الجوهرى (٢٠٠٢م): دراسة تحليلية لشهادات المشاركة فى الحياة العامة العربية، المرأة وقضايا المجتمع، مركز البحوث والدراسات الاجتماعية، القاهرة.
- ٣٧- يحي سليم ملحم (٢٠٠٦م): التمكين كمفهوم إداري معاصر، المنظمة العربية للتنمية الإدارية، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 38- Allison Huggins Shirley Randell (2007): The Contribution of Sports to Gender Equality and Women's Empowerment.
- 39- Lokendra Singh Narwariya. Sudheera Chandel. (2019): Empowering Girls and Women through Physical Education and Sports in Madhya Pradesh . International Journal of Physical Education & Sports Sciences Physical Education. Health. Fitness & Sports.
- 40- Sara Longwe (1998): Education for Women's Empowerment or Schooling for Women's Subordination? In Gender and Development. an Oxfam journal. volume 6. No.2. July.

ثالثاً: مراجع الإنترنت:

- 41- <https://aawsat.com/home/article/>
- 42- <https://www.spa.gov.sa/>
- 43- <http://www.iraqacad.org>
- 44- <https://www.stats.gov.sa/ar/13>
- 45- <https://www.lahamag.com/article/>
- 46- <http://www.unfoundation.org/what-we-do/issues/women-and-population/investing-adolescent-girls.html>
- 47- <https://www.youm7.com/story/2020/10/11/>