الجمهورية الجزائرية الديمقراصية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران 2 احمد بن احمد
كلية العلوم الاجتماعية
فرع علم الاجتماع والانثربولوجيا

ممارسة المراة للرياضة في الفضاء الحضاري قاعة الرياضة

من اعداد : بن دلة فاطمة زهراء

باشارف الاستاذة : حمال ختو

أعضاء اللجنة

الاسم والقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
حمال ختو	أستاذة محاضرة	جامعة وهران 2	مشرف
لقرع ايمان	أستاذة محاضرة	جامعة وهران 2	رئيس
محمودي اميمة	أستاذة محاضرة	جامعة وهران 2	مناقش

2026 / 2025

اهداء

ا لى من كان لهما الفضل أألول في مسيرتي، إلى والدي العزيزين، رمز الحب والتضحية، اللذين غمراني

.بدعمهما ودعائهما، وكانا لي خير سند في كل خطواتي... أهديكما ثمرة جهدي

الى أخواتي الذين كانوا سندا لي وعونا في مسيرتي وأستاذة التي اشرفت وانارت علي بالعلم والمعرفة ولم تبخل علي بتوجهاتها اشكرها جزيل الشكر

الى زميلاتي وصديقاتي الذين شاركوا لحظات الجد والاجتهاد الذيت تشاركوا معي تجارب التعلم و العلم

الى كل من ساهم من قريب او بعيد ولو بكلمة طيبة في دعمي خلال مسيرتي الدراسية وهذا التربس.

اهدي هذا العمل المتواضع راجية من الله ان يكون خطوة اولى في طريق النجاح و العطاء.

وفي النهاية اقول الحمد الله والشكر له على كل مارزقني اياه طوال هذا الوقت من علم لاصل الى هنا.

الفهرس

المقدمة العامة..... 1

الفصل 01 : الممارسة الرياضية النسوية في الفضاء الحضري..... 9

مقدمة..... 10

1 دوافع المراة لممارسة الرياضة:..... 11

1.2 قراءة أنثروبولوجية لتجربة المبحوثات داخل القاعة الرياضية..... 21

3 كيفية التكيف مع الفضاء الحضاري قاعة رياضة:..... 22

1 التحديات التي تواجهها المراة داخل قاعة الرياضة :..... 28

الفصل 02: المقاربة الأنثروبولوجية للجسد والهوية والتمثلات الاجتماعية للفضاء..... 34

مقدمة:..... 35

1 الجسد و الهوية في انثربولوجيا..... 36

1.1 الجسد الأنثوي بين الاغتراب والتشييء :..... 36
2.1 الهابيتوس والعنف الرمزي وتطبيع القيود الجسدية..... 37
3.1 تحولات علاقة المرأة بجسدها داخل الفضاء الرياضي الحضري..... 38
4.1 قراءة أنثروبولوجية مقارنة لمسارات التمكين وتملك الجسد الحضري..... 40

2 الهوية الاجتماعية وعلاقتها بالجسد الانثوي..... 41

1.2 الممارسة الرياضية بوصفها تعبيراً عن الهوية الاجتماعية والثقافية..... 41
2.2 جدلية النظرة المتبادلة بين المرأة ومحيطها الاجتماعي..... 43
3.2 التمثلات المعيارية للجسد الرياضي وإعادة تشكيل دلالات الأنوثة:..... 45

3 انعكاسات الممارسة الرياضية على الحضور اليومي للمرأة..... 47

خاتمة عامة..... 51

المراجع..... 54

الملاحق..... 56

المقدمة العامة

تُشكل الرياضة في المجتمعات المعاصرة ظاهرة حضرية وثقافية بارزة تتعدى قيمتها البيولوجية لتشمل أبعاداً رمزية واجتماعية متعددة. وبالرغم من التطور الذي شهدته الممارسات البدنية، إلا أن تمثلات المجتمع نحو ممارسة المرأة للأنشطة الرياضية لا تزال تتأرجح بين القبول والتحفظ، حيث يربطها سياق ثقافي معين أحياناً بخصائص بيولوجية أو معايير ترتبط بالقيم التقليدية للحشمة والوقار، خاصة في مرحلتي المراهقة والرشد (Le Breton, 1990, p. 14)، وتسعى المقاربات العلمية الحديثة إلى تقصي هذه الظاهرة وتفكيك أبعادها السوسيو-ثقافية، للوقوف على مدى حاجة المرأة للممارسة البدنية على غرار الرجل، مع رصد التباينات القائمة في طبيعة ونوعية الرياضات الممارسة، والأسس المعيارية التي تنظمها داخل المجتمع دون إطلاق أحكام قيمة مسبقة.

ان ممارسة المراة للرياضة داخل الفضاء الحضاري لا يمكن اختزالها في بعدها الصحي او الترفيهي فحسب بل تتجاوز ذلك لتصبح ظاهرة اجتماعية وثقافية تعكس تحولات عميقة في تمثلات الجسد و الهوية، فقد اضحى الجسد الانثوي في هذا السياق مجالا لاعادة التشكيل و التعبير حيث تسعى المرأة من خلال الممارسة الرياضية إلى صياغة توازن بين المتطلبات الصحية المعاصرة ومعايير الجمال السائدة، وفي الوقت ذاته، تؤكد فاعليتها واستقلاليتها الذاتية في الفضاء الحضري، وهو ما تشير إليه الأدبيات السوسيولوجية والأنثروبولوجية المهتمة بسوسيولوجيا الجسد(Le Breton, 1999, p. 88).

يمكن للمرأة أن تمارس رياضات متنوعة تتلاءم مع قدراتها واهتماماتها، كالألعاب الجماعية مثل كرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد، فضلاً عن الرياضات الفردية أو الثنائية مثل التنس والريشة الطائرة (Le Breton, 1992, p. 35). كما تستطيع ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية لأغراض الترفيه والمحافظة على الصحة، وفق ضوابط وتعليمات خاصة بكل نشاط.

وهناك بعض الالعاب الغير المناسبة للمراة مثل مصارعة كرة القدم ورمي الجلة ورفع الاثقال لذا يجب الحرس ان يتوافر لدى المجتمع في تقبل ممارسة المراة للرياضة وفق وجود ضوابط وشروط ملائمة

لها. ومن هذا المنطلق، لا تُعد قاعة الرياضة فضاءً محايداً فحسب، بل مجالاً تتجسد فيه آليات الضبط الاجتماعي وإعادة إنتاج التصورات المرتبطة بالأدوار الجندرية داخل المجتمع.

انطلاقا من هذا الطرح تسعى هذه الدراسة الى مقاربة ممارسة المراة للرياضة في الفضاء الحضري من المنظور الانثربولوجي . وذلك من خلال تحليل تمثلات النساء لأجسادهن، واستكشاف دوافعهن لممارسة الرياضة، ورصد مختلف التفاعلات التي تحدث داخل القاعة الرياضية. كما تهدف إلى الكشف عن مدى إسهام هذا الفضاء في تمكين المرأة وتعزيز ثقتها بنفسها، أو على العكس من ذلك، في إعادة إنتاج بعض القيود الاجتماعية التي تحد من حريتها. وبذلك، تسعى الدراسة إلى تسليط الضوء على القاعة الرياضية بوصفها فضاءً حضرياً يعكس التحولات التي تعرفها مكانة المرأة وأدوارها داخل المجتمع، وما يرتبط بذلك من رهانات اجتماعية وثقافية متغيرة (Le Breton, 2011, p. 52).

من خلال تحليل تمثلات النساء لجسدهن واستكشاف دوافعهم لممارسة الرياضة ورصد مختلف تفاعلات التي تحدث داخل قاعة الرياضة كما تهدف الى الكشف عن مدى اسهام هذا الفضاء في تمكين المراة و تعزيز ثقتها بنفسها او على عكس اعادة انتاج بعض القيود الاجتماعية التي تحدها من الحرية ، وبذلك تاتي هذه الدراسة لتسليط الضوء علة القاعة الرياضية باعتبارها فضاء حضاري يكشف عن التحولات التي تشهدها مكانة المراة في المجتمع.

وفي ظل التحولات الااجتماعية و الثقافية التي تشهدها المجتمعاتالمعاصرة اصبح حضور المراة في الفضاءات العامة وشبه الخاصة مثل قاعات الرياضة ظاهرة اجتماعية وثقافية ذات دلالات متعددة تتجاوز كونها ممارسة صحية و ترفيهية فممارسة الرياضة بالنسبة للمراة لا تثتصر على تحسين اللياقة البدنية والعناية بالجسد بل تمثل ايضا عملية لاعادة تشكيل الهوية والتعبير عن الذات داخل شبكة من القيم و المعايير الاجتماعية والثقافية التي تؤطر سلوك الافراد وتوجه ممارستهم .

وعلى الرغم من الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بممارسة الرياضة فان تجربة المراة داخل قاعة الرياضة لا تخلوا من جملة من القيود والتحديات المرتبطة بالتمثلات الاجتماعية السائدة وبالقضايا الخصوصية وبطبيعة الادوار الاجتماعية المنسوبة اليها و انطلاقا من ذلك تتمحور اشكالية هذه الدراسة حول

التساؤل الاتي : **كيف تساهم ممارسة المراة للرياضة داخل قاعة الرياضية بوصفها فضاء حضريا في اعادة تشكيل علاقتها بجسدها وهويتها الاجتماعية؟**

تهدف هذه الدراسة إلى فهم ممارسة المرأة للرياضة داخل القاعة الرياضية بوصفها فضاءً حضرياً من منظور أنثروبولوجي، من خلال استكشاف تمثلات النساء لأجسادهن، وتحليل دوافعهن لممارسة الرياضة، ورصد التفاعلات الاجتماعية التي تتشكل داخل هذا الفضاء. كما تسعى الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام الممارسة الرياضية في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالتمكين، وفي إعادة تشكيل علاقة المرأة بجسدها وهويتها الاجتماعية، مع الوقوف على مختلف القيود والمعايير الاجتماعية والثقافية التي تؤثر في تجربتها الرياضية وتوجه ممارساتها داخل القاعة الرياضية.

موضوع ممارسة المرأة للرياضة داخل الفضاء الحضري، وبخاصة في القاعات الرياضية من الموضوعات التي تندرج ضمن اهتمامات الأنثروبولوجيا المعاصرة، لما يعكسه من تحولات اجتماعية وثقافية تمس علاقة المرأة بجسدها ومكانتها داخل المجتمع. ويكتسي هذا الموضوع أهمية خاصة لكونه يجمع بين البعدين الاجتماعي والجندري، ويسهم في فهم التغيرات التي طرأت على أنماط عيش النساء وممارساتهن اليومية في الوسط الحضري. كما يتيح دراسة الكيفية التي تتفاعل بها المرأة مع الفضاءات الرياضية باعتبارها فضاءات لإعادة تشكيل الهوية والتعبير عن الذات، في ظل ما تشهده المجتمعات من تحولات ثقافية واجتماعية متسارعة.

تتمثل دوافع اختيار هذا الموضوع في مجموعة من الأسباب الذاتية، يأتي في مقدمتها ممارستي الشخصية للرياضة داخل القاعات الرياضية، وهو ما أتاح لي الاحتكاك المباشر بهذا الفضاء وملاحظة مختلف التفاعلات والممارسات التي تتشكل داخله. كما ساهم هذا القرب من الميدان في تنمية اهتمامي بدراسة قضايا المرأة ضمن حقل الأنثروبولوجيا، وإثارة فضولي العلمي لفهم علاقة المرأة بجسدها داخل الفضاء الحضري، إضافة إلى ملاحظة تزايد إقبال النساء على القاعات الرياضية. وتعكس هذه الدوافع رغبة في تناول موضوع أنثروبولوجي قريب من الواقع وقابل للملاحظة الميدانية والتحليل السوسيولوجي.

اما الاسباب الموضوعية تتمثل في أهمية الموضوع ضمن الانثربولوجيا الحضارية وارتباطه بتحولات اجتماعية وثقافية معاصرة اضافة الى قلة الدراسات الانثربولوجية التي تناولت قاعة الرياضة كفضاء اجتماعي

ودوره في فهم العلاقة بين الجسد و الثقافة فضلا عن مساهمته في دراسة تمكين المرأة واعادة تشكيل تمثلاتها الاجتماعية وهويتها داخل الفضاء الحضاري.

من بين الدراسات السابقة التي تم الاطلاع عليها، دراسة الباحثة قاصدي حميدة (2013) بعنوان : اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر، والتي هدفت إلى تحديد أبعاد اتجاهات المرأة الجزائرية الممارسة للنشاط البدني الرياضي والعوامل المؤثرة فيها. اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من 415 امرأة يمارسن النشاط البدني خارج إطار المنافسة في قاعات الرياضة والمسابح بولاية الجزائر. وقد توصلت الدراسة إلى وجود اختلاف في درجة أهمية أبعاد اتجاهات بعض الممارسات للنشاط البدني الرياضي وفقاً لعامل السن، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مجموع أبعاد اتجاهات الممارسات نحو النشاط البدني الرياضي.

أما الدراسة الثانية فهي دراسة الباحثة أحلام بهلولي (2017) بعنوان :الرياضة النسوية ببرج بوعريريج: رفعاً للأمجاد وتحدياً للرهانات، والتي هدفت إلى دراسة وتقييم واقع الرياضة النسوية في ولاية برج بوعريريج، وإبراز أهم المشاكل التي يعاني منها هذا القطاع، مع محاولة لفت الانتباه وتشجيع المرأة على ممارسة الرياضة. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الصحفي، وتوصلت إلى أن الرياضة تُعد من أهم القطاعات في بناء المجتمعات، مع التأكيد على أهمية إبراز مساهمة المرأة في ترقية ممارسة الرياضة في الجزائر.

أما الدراسة الثالثة فهي دراسة الباحثة مصباح نعيمة (2017) بعنوان :علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الثقافة الرياضية واتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك. وقد توصلت الدراسة إلى وجود اتجاهات إيجابية وقوية لدى النساء نحو ممارسة هذه الرياضة، إضافة إلى وجود علاقة طردية بين الثقافة الرياضية واتجاهات المرأة، حيث كلما ارتفع مستوى الثقافة الرياضية لدى المرأة زادت إيجابيتها نحو ممارسة النشاط الرياضي.

في حين تناولت الدراسة الرابعة للباحثة مطر عدلة (2011) بعنوان :بعض المشكلات التي تعيق ممارسة المرأة للرياضة بدولة الكويت، أهم العوائق التي تحد من ممارسة المرأة للرياضة. وقد تكون مجتمع البحث من 500 مبحوث من مختلف الفئات العمرية التي تراوحت بين 16 و56 سنة. وتوصلت الدراسة إلى أن من أبرز أسباب

عدم ممارسة المرأة للرياضة قلة الإمكانات وعدم توفر فضاءات مخصصة للنساء. كما بينت أن دوافع الممارسة تتمثل أساساً في حب الرياضة ورغبة النساء في إنقاص الوزن، في حين تصدرت النصائح الطبية ووسائل الإعلام، مثل الإذاعة والتلفزيون، مصادر المعرفة التي تؤثر في اقتناع المرأة بممارسة الرياضة.

أما الدراسة الخامسة فهي دراسة الباحثة ميساء نديم أحمد (2012) بعنوان :علاقة الثقافة الرياضية بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد المعلمين (صباحي ديالى)، والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي، إضافة إلى تحديد مستوى التوافق لدى أفراد مجتمع البحث. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين الثقافة الرياضية والتوافق النفسي والاجتماعي لصالح طلبة قسم التربية.

على الرغم من أهمية الدراسات السابقة في معالجة موضوع ممارسة المرأة للرياضة من زوايا متعددة، إلا أنها تكشف عن مجموعة من المحددات المنهجية والمعرفية التي تستدعي الإشارة إليها. فعلى المستوى المنهجي، يغلب على هذه الدراسات الطابع الوصفي الكمي، من خلال الاعتماد على الاستبيانات والمعالجات الإحصائية، وهو ما يحدّ من القدرة على فهم المعاني العميقة والتجارب الحية للنساء داخل الفضاءات الرياضية، خاصة تلك المرتبطة بالتمثلات الجسدية والهوية الاجتماعية.

كما تركز أغلب هذه الدراسات على قياس الاتجاهات والعوامل المؤثرة في ممارسة الرياضة، دون التعمق في تحليل السياقات الاجتماعية والثقافية التي تنتج هذه الاتجاهات أو تعيد تشكيلها، وهو ما يضعف البعد التفسيري والتحليلي للظاهرة. إضافة إلى ذلك، فإن جزءاً من الدراسات ينتمي إلى سياقات جغرافية وثقافية مختلفة (مثل الكويت)، مما قد يحد من قابلية تعميم نتائجها على السياق الجزائري، بالنظر إلى خصوصية البنية الثقافية والاجتماعية المرتبطة بممارسة المرأة للرياضة.

ومن جهة أخرى، تركز بعض الدراسات على الرياضة بوصفها نشاطاً صحياً أو نفسياً أو مرتبطاً باللياقة البدنية، دون تناولها كفضاء اجتماعي تُعاد داخله إنتاج العلاقات الجندرية وأنماط الضبط الاجتماعي. كما أن القليل منها يتناول القاعة الرياضية باعتبارها مجالاً تفاعلياً يومياً تُبنى داخله الخبرات والمعاني، وهو ما يشكل فجوة بحثية تسعى هذه الدراسة إلى معالجتها من خلال مقاربة أنثروبولوجية كيفية تركز على التجربة المعيشة

للمرأة داخل هذا الفضاء.

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الكيفي بوصفه المنهج الأساسي، نظراً لملاءمته لدراسة الظواهر الاجتماعية والثقافية في سياقاتها الطبيعية، وقدرته على استكشاف التجارب الشخصية والممارسات اليومية للأفراد. إذ يركز هذا المنهج على فهم المعاني والدلالات والدوافع الكامنة وراء السلوك الإنساني، وليس فقط على القياس الكمي أو المعطيات الإحصائية، مما يجعله الأنسب لدراسة موضوع يتداخل فيه البعد الاجتماعي والثقافي مع البعد الجسدي والنفسي للمرأة.

كما يتميز المنهج الكيفي بقدرته على تحليل العلاقات والتفاعلات الاجتماعية داخل الفضاء الرياضي، وفهم الكيفية التي تؤثر بها المعايير الثقافية والاجتماعية في سلوك المرأة وممارستها للرياضة. إضافة إلى ذلك، يتيح هذا المنهج الكشف عن التوتر القائم بين رغبة المرأة في التحرر وإثبات الذات من جهة، والتزامها بالضوابط الاجتماعية والثقافية من جهة أخرى. ويتماشى هذا الاختيار المنهجي مع طبيعة موضوع البحث الذي يسعى إلى فهم تجربة المرأة داخل القاعة الرياضية بوصفها فضاءً حضرياً يعكس التحولات الاجتماعية والثقافية في المجتمع المحلي.

تعتبر مرحلة جمع المعطيات من المراحل الأساسية في البحث العلمي، لما لها من دور محوري في بناء النتائج وفهم الظاهرة المدروسة في سياقها الميداني الطبيعي (أنجرس، 2004، ص. 113). وفي هذا الإطار، ولغرض الإحاطة بمقومات هذه الظاهرة، تحدد مجال دراستنا الميدانية مجالياً ومكانيا بمدينة وهران، وتحديداً داخل قاعة الرياضة "أوكسيجين" (Oxygen) الواقعة في حي "شرفاوي". ويعود سبب اختيارنا لهذا الفضاء تحديداً إلى كونه يمثل مركزاً حضرياً نشطاً يشهد إقبالاً مكثفاً ومتنوعاً من قِبل النساء من مختلف الفئات الاجتماعية والعمريّة، مما يجعله نموذجاً بامتياز لفهم تمثلات الجسد وتفكيك آليات التكيف والتمكين الفضائي للمرأة في المدينة الجزائرية المعاصرة. وقد استغرقت الدراسة الميدانية مدة زمنية محددة بـ (30 يوماً) من الملاحظة والمعايشة المباشرة.

وفي هذا السياق، تم الاعتمد على الملاحظة بالمشاركة كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث تعتبر من أهم التقنيات المعتمدة في البحث الأنثروبولوجي (لوبرتون، 2014، ص. 55)، كونها تتيح للباحث الاندماج داخل المجال

المدروس بوصفه فاعلاً متفاعلاً وليس مجرد مراقب خارجي. ومن خلال الانخراط في الأنشطة اليومية داخل قاعة الرياضة "أوكسيجين"، تمكنتُ من ملاحظة الواقع عن قرب، وفهم السلوكات والتفاعلات كما تُمارس فعلياً، إضافة إلى المشاركة في بعض التجارب اليومية للمبحوثات، مما أتاح فهماً أعمق لثقافة الجسد والممارسة الرياضية داخل الفضاء الحضري.

أما المقابلة، فتُعد أداة منهجية محورية في البحث الميداني لتكملة المعطيات الملاحظة، إذ تقوم على التواصل المباشر وجهاً لوجه بين الباحثة والمبحوثات، حيث تتبنى الباحثة دور المستمعة الفاعلة، مع تحفيز المبحوثات على التعبير، وتوضيح بعض المفاهيم والأسئلة عند الحاجة. وقد تم في هذا العمل الميداني الاعتماد على المقابلة نصف الموجهة، نظراً لمرونتها وقدرتها على التكيف مع خصوصية الفضاء المدروس وطبيعة الممارسة الرياضية داخله.

وقد أُجريت هذه المقابلات مع عينة قصدية شملت أربع (04) مبحوثات من النساء اللواتي يرتدن قاعة الرياضة بشكل منتظم، وتم اختيار الحالات بناءً على معايير محددة تتمثل في: التباين في السن، والمستوى التعليمي، والحالة السوسيو-مهنية والاجتماعية (عازبات ومتزوجات)، لضمان الحصول على بيانات نوعية غنية وممثلة لعدة خطابات وتجارب جسدية؛ حيث ضمت العينة طالبات جامعيات، إطارات بنكيات، مهندسات معمارية، وموظفات إداريات وأستاذات (مثل: نادية، فريال، فاطيمة، هاجر، كريمة، سمية، سارة، ليلي، نوال، مريم، حنان، سناء، أمينة). وجرى التركيز أثناء التطبيق على الفضاءات النسائية والأوقات المخصصة لهن فقط، وذلك لضمان توفير بيئة أكثر راحة وحرية في التعبير. واعتمدت المقابلات على حوارات مفتوحة سمحت للمبحوثات بالتعبير بحرية عن تجاربهن، وعلاقتهن بأجسادهن، ودوافعهن لممارسة الرياضة.

ولمعالجة هذه المادة العيانية المعمقة، تم التعامل مع المقابلات الميدانية من خلال تقنية تحليل المضمون الكيفي، حيث جرى تفكيك المنطوق الشفهي للمبحوثات، وتصنيف الأقوال إلى محاور موضوعاتية كبرى تتماشى مع الأطر النظرية لـ دافيد لوبرتون وبيير بورديو (مثل: الدوافع الصحية، النفسية، الجمالية، تجربة الألم، واغتراب الجسد. كما تم تسجيل وتوثيق هذه المقابلات باللغة المحلية (الدارجة الوهرانية) كما وردت على لسان المبحوثات، نظراً لما تحمله من دلالات سوسيولوجية وأنثروبولوجية تعكس تصوراتهن الذاتية والاجتماعية حول الجسد

وممارسة الرياضة داخل القاعة الرياضية، بما يتيح الحفاظ على المعنى الأصلي للخطاب الميداني دون إفراغه من سياقه الثقافي.

وفي الأخير، خضع العمل الميداني بملامحه الحركية لاعتبارات الأخلاقية الصارمة البحث العلمي؛ حيث تم الالتزام التام بـمبدأ الموافقة المستنيرة والطوعية من طرف المبحوثات قبل البدء في تسجيل أي حوار، مع ضمان السرية المطلقة للمعلومات الشخصية وحماية هوية المبحوثات عبر استخدام أسماء مستعارة لبعض حلات نظرا لخصوصيتهم وحمايتها داخل مجالها اجتماعي.

تتوزع هذه الدراسة إلى فصلين رئيسيين، بالإضافة إلى مقدمة وخاتمة عامة، حيث تسعى إلى مقاربة ممارسة المرأة للرياضة داخل القاعة الرياضية بوصفها فضاءً حضرياً من منظور أنثروبولوجي.

يتناول الفصل الأول الجوانب الميدانية لممارسة المرأة للرياضة، حيث يبدأ بتحليل دوافع المرأة لممارسة النشاط الرياضي، سواء كانت دوافع صحية أو علاجية أو نفسية أو جمالية. كما يعالج هذا الفصل تجربة المرأة داخل قاعة الرياضة من خلال رصد أشكال التفاعل التي تحدث داخل هذا الفضاء، وفهم طبيعة انخراط النساء في الممارسة الرياضية اليومية. كما يتطرق إلى كيفية تكيف المرأة مع الفضاء الحضري للقاعة الرياضية، من خلال دراسة آليات التأقلم والتفاعل مع هذا المجال الاجتماعي وما يفرضه من معايير وسلوكات.

أما الفصل الثاني فيركز على الأبعاد النظرية والتحليلية للموضوع، من خلال التطرق إلى مفهوم الجسد والهوية في الأنثروبولوجيا، باعتبار الجسد مجالاً اجتماعياً وثقافياً وليس مجرد كيان بيولوجي. كما يناقش علاقة الهوية الاجتماعية بالجسد الأنثوي وكيف يتم بناؤها وإعادة تشكيلها داخل السياقات الاجتماعية المختلفة. ويختتم هذا الفصل بتحليل الانطباعات العامة للمرأة تجاه الفضاء الخارجي، وما يعكسه ذلك من تمثلات اجتماعية وثقافية مرتبطة بالجسد والمجتمع.

وبذلك، تحاول هذه الدراسة الربط بين التجربة الميدانية للمرأة داخل القاعة الرياضية وبين الإطار النظري لفهم الجسد والهوية، من أجل إبراز كيفية تفاعل المرأة مع الفضاء الرياضي بوصفه مجالاً لإعادة إنتاج المعاني الاجتماعية والثقافي.

الفصل 01 : الممارسة الرياضية النسوية في الفضاء الحضري

1 دوافع المراة لممارسة الرياضة

- ✧ الدوافع الصحية
- ✧ الدوافع العلاجية
- ✧ الدوافع النفسية
- ✧ الدوافع الجمالية والمهنية

2 تجربة المراة داخل قاعة الرياضة

- ✧ التفاعل داخل القاعة

3 كيفية التكيف مع الفضاء الحضاري

- ✧ أليات شرح وتفسير مع التكيف الفضاء الحضاري
- ✧ تمثلات ومواقف * موضوع الحياء وعلاقته بالقاعة الرياضية *

4 التفاعلات الاجتماعية للمراة داخل الفضاء الحضري (قاعة الرياضة)

- ✧ طبيعة التفاعل مع المدربين داخل القاعة الرياضية
- ✧ شبكة العلاقات البينية مع النساء الاخريات داخل الفناء الرياضي
- ✧ ثنائية الدعم والمنافسة الرمزية داخل القاعة

5 التحديات التي تواجهها المراة داخل قاعة الرياضة

- ✧ جدلية الحرية والقيود السوسيوثقافية داخل الحيز الرياضي الحضري
- ✧ الضبط الاجتماعي و الرقابة الاسرية / والقرابية على الممارسة البدنية المؤنثة
- ✧ تجربة الالم والتعب الجسدي كعائق رياضي

مقدمة

يتناول هذا الفصل الإطار التحليلي لموضوع الدراسة من خلال مقاربة متعددة الأبعاد لممارسة المرأة للرياضة داخل القاعة الرياضية بوصفها فضاءً حضرياً. وينطلق أولاً من تحليل دوافع المرأة لممارسة الرياضة، حيث يتم التمييز بين الدوافع الصحية والعلاجية والنفسية، إضافة إلى الدوافع الجمالية والمهنية، بما يبرز تعدد الوظائف التي تضطلع بها الممارسة الرياضية في حياة النساء.

كما يركز الفصل على تجربة المرأة داخل القاعة الرياضية من خلال رصد أشكال التفاعل التي تتم داخل هذا الفضاء، وفهم كيفية انخراط النساء في الأنشطة الرياضية اليومية. وينتقل بعد ذلك إلى دراسة كيفية تكيف المرأة مع هذا الفضاء الحضري، من خلال تحليل آليات التفسير والتأقلم مع شروطه، واستكشاف تمثلات ومواقف النساء، خاصة تلك المرتبطة بمفهوم الحياء وعلاقته بممارسة الرياضة داخل القاعة.

ويعالج الفصل أيضاً التفاعلات الاجتماعية التي تنشأ داخل الفضاء الرياضي، سواء من خلال العلاقة مع المدربين، أو عبر شبكة العلاقات البينية بين النساء الممارسات، إضافة إلى رصد ثنائية الدعم والمنافسة الرمزية داخل هذا المجال الاجتماعي.

وأخيراً، يتناول الفصل التحديات التي تواجه المرأة داخل القاعة الرياضية، من خلال إبراز جدلية الحرية والقيود السوسيوثقافية داخل الفضاء الرياضي الحضري، ودور الضبط الاجتماعي والرقابة الأسرية والقرابية في تنظيم الممارسة البدنية المؤنثة، فضلاً عن التطرق إلى تجربة الألم والتعب الجسدي بوصفها أحد العوائق المحتملة أمام الاستمرار في ممارسة الرياضة.

1 دوافع المراة لممارسة الرياضة:

قبل تحليل التحولات التي تطرأ على المرأة من خلال ممارستها للرياضة، يبدو من الضروري التعرف على الدوافع التي تحفزها على الانخراط في هذا المسار الرياضي، والكشف عن العوامل الصحية والاجتماعية والثقافية والجمالية التي تؤثر في قرارها بممارسة الرياضة. وتكتسي دراسة هذه الدوافع أهمية خاصة لأنها تسهم في فهم العلاقة التي تنسجها المرأة مع جسدها ومع الفضاء الرياضي الذي تمارس فيه نشاطها.

وتؤكد الدراسات الأنثروبولوجية أن الدوافع لا يمكن اختزالها في مجرد رغبات فردية أو حاجات نفسية داخلية، بل تتشكل ضمن سياقات اجتماعية وثقافية أوسع **(1990 PAGE 87_ le breton 2008)**. وفي هذا الإطار، "لا يُنظر إلى الجسد باعتباره معطىً بيولوجياً فحسب، بل بوصفه بناءً اجتماعياً وثقافياً تتشكل دلالاته ومعانيه من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي والخطابات الثقافية السائدة"(Le Breton, 1985, p. 12) . كما يبين Le Breton أن المجتمعات المعاصرة جعلت من الجسد موضوعاً للاستثمار والعناية المستمرة عبر الممارسات الصحية والغذائية والرياضية، الأمر الذي جعل العناية به جزءاً من بناء الهوية وتحقيق الاعتراف الاجتماعي (Le Breton, 2008.)

وانطلاقاً من هذا التصور، يمكن فهم ممارسة المرأة للرياضة باعتبارها أكثر من مجرد نشاط بدني، إذ ترتبط بمجموعة من التمثلات والقيم الاجتماعية والثقافية المتعلقة بالصحة والجمال والثقة بالنفس. ومن ثم، يسعى هذا المحور إلى استكشاف الدوافع الكامنة وراء ممارسة المرأة للرياضة من خلال الربط بين التصورات النظرية لأنثروبولوجيا الجسد والمعطيات الميدانية المستقاة من مقابلات أُجريت مع نساء يرتدن القاعات الرياضية.

في هذا السياق، يمكن تصنيف دوافع ممارسة المرأة للرياضة بوصفها شكلاً من "العمل على الجسد"، وفق المقولات التحليلية التي تقدمها أنثروبولوجيا Le Breton، والتي تتقاطع بشكل واضح مع معطيات مجتمع البحث المدروس. وفي هذا الإطار، تبرز الدوافع الصحية باعتبارها أحد أبرز المحركات الأساسية للممارسة الرياضية لدى النساء.

فالجسد في هذا التصور يُنظر إليه بوصفه معرضاً للخطر والمرض، حيث تلجأ العديد من النساء إلى ممارسة الرياضة كوسيلة لمواجهة تهديدات صحية مختلفة، في تجسيد لما يسميه لو بروتون بمفهوم "المخاطر"

المرتبطة بالجسد في المجتمعات المعاصرة. وفي كثير من الحالات، تبدأ النساء في ممارسة الرياضة نتيجة توصيات طبية أو بسبب وعي متزايد بوجود استعدادات وراثية أو احتمالات للإصابة بأمراض مزمنة. هذا التحول في إدراك الجسد بوصفه جسداً هشاً وقابلاً للمرض، يدفع إلى اعتماد الرياضة كآلية للوقاية والمراقبة الذاتية قبل تحول الألم إلى تجربة معيشية ذات بعد وجودي.

✧ **الدوافع الصحية:**

عبّرت بعض المبحوثات بوضوح عن الأسباب الصحية التي دفعتهن إلى ممارسة الرياضة، حيث صرحت كل من نادية وفريال بما يلي:

"أنا فيا الكوليسترول ومام فيا السكر كانت نقطة باش نحول من روحي ليق نبدا نمشي وليق نبدا نجري وندير السبور خطرتي اللولة دخلت لاصال حسيت بوجود صعوبة فلولة بصح مور شهر لقيت روحي خفيفة تبدلت حسيت روحي نشيطة''.

(نادية 35 سنة عزباء)

"حنا قاع العايلة تاعنا سمان وماما مريضة بالسكر ونوع زاوج انا حبيت نقي روحي من قبل ما تبدالي مشاكل الصحية هي مالقري انا وزني مشي ناقص وصحي مية بالمية ولا رياضي بصح الرياضة ولات وقاية وعلاج لي".

(فريال 28 عزباء)

✧ الدوافع العلاجية:

عبّرت بعض المبحوثات عن البعد العلاجي للممارسة الرياضية، حيث صرحت كل من فاطمة وهاجر

بما يلي:

مور ماولدت ولادتي زاوجة ظهري ولا يظرني بزاف كي وليت نروح لجلسات علاج طبيعي قالولي راكي محتاجة رياضة اطالة وتقوية العضلات دروك عندي 6 شهر نمارس الرياضة الالم راحلي مشي نهائي شوالا فرتحسن كبير.

(فاطيمة 36 سنة متزوجة)

انا عندي طبيبة مختصة لي منعتني من رفود كرطاب ثقيل على ظهري نصحتني بالرياضة واليوغاعلابلك ملي وليت نتريني ريحت وليت نحرك جسمي بلا الم راني مامنة بلي الرياضة وحدها دواء"

(هاجر 18 سنة عزباء)

يُخصص Le Bretonجزءاً مهماً من أعماله لتحليل تجربة الألم، معتبراً أنه لا يقتصر على كونه حدثاً بيولوجياً صرفاً، بل يمثل تجربة ثقافية واجتماعية تختلف دلالاتها باختلاف السياقات والأفراد. ومن هذا المنظور، يمكن فهم لجوء بعض النساء إلى ممارسة الرياضة كوسيلة للتخفيف من آلام الظهر أو المفاصل أو غيرها من الآلام الجسدية، باعتبارها إعادة تأويل لمعنى الألم وتحويله من معاناة مفروضة إلى تجربة مقبولة بل ومتحكم فيها.

ويميز Le Breton بين الألم "المفروض" الناتج عن المرض أو الحوادث، وبين الألم "المختار" المرتبط بالممارسة الرياضية، حيث لا يُنظر إلى هذا الأخير بوصفه معاناة سلبية، بل كإشارة إلى الجهد والتحسن وإعادة تأهيل الجسد. وبهذا المعنى، يصبح الألم في السياق الرياضي جزءاً من عملية استعادة التوازن الجسدي، وليس مجرد إحساس سلبي ينبغي تجنبه.

✧ الدوافع النفسية:

أما الدوافع النفسية، فيُعتبر القلق والتوتر النفسي من الأبعاد المركزية في أنثروبولوجيا دافيد Le Breton، حيث يربط بين بعض أشكال السلوك الإنساني والبحث عن "الكثافة الوجودية" التي تعوّض الشعور بالفراغ في الحداثة المعاصرة .(Le Breton, 2002; 2013) ومن هذا المنظور، لا تُعدّ الممارسة الرياضية مجرد وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية، بل يمكن فهمها أيضاً كنوع من "المخاطرة الإرادية" المحدودة، التي تسمح للفرد بإعادة اختبار جسده وإعادة بناء علاقته بذاته وبالعالم.

وفي هذا السياق، تبرز الرياضة لدى العديد من النساء كوسيلة للتخفيف من الضغوط اليومية والقلق الاجتماعي، وكذلك كفضاء رمزي يساعد على الخروج من العزلة وإعادة تنظيم العلاقة مع الذات. فالممارسة الرياضية هنا لا تقتصر على بعدها الجسدي، بل تمتد إلى كونها تجربة نفسية واجتماعية تسهم في إعادة التوازن الداخلي وتعزيز الشعور بالتحكم في الحياة اليومية.. وهذا ما صرحت به كلا من كريمة وسمية

صحبتي جرتني لقاعة الرياضة قاتلي خرجي الطاقة السلبية اول حصة حسيت روحي منيش قادة نتنفس بصح ممبعد وليت نحس بالراحة النفسية غريبة بسباب السبور.

(كريمة 41 سنة متزوجة)

سمية : كنت نعاني من قلق اجتماعي منحبش نخرج الطبيبة النفسية قاتلي جربي الرياضة الجماعية دخلت قاعة رياضية النسائية ووليت نتعرف على صحابات جدد خلاوني نخرج من العزلة ونحس بقيمة روحي

.(سمية 20 سنة عزباء)

✧ الدوافع الجمالية

أما الدوافع الجمالية، فهي ترتبط بما يشير إليه دافيد Le Breton حول هيمنة نموذج الجسد الشاب والمتناسق والجذاب في المجتمعات المعاصرة .(Le Breton, 2006; 2008) وتُعد هذه الدوافع من أكثر

العناصر حضوراً في خطابات المبحوثات، حيث لا يُنظر إلى العمل على تشكيل الجسد وتحسين مظهره بوصفه مجرد نزعة فردية أو تعبيراً عن الاهتمام بالمظهر، بل باعتباره وسيلة لتحقيق الاعتراف الاجتماعي وتعزيز بناء الذات داخل مجتمع يفرض معايير صارمة للجسد ويشدّد بشكل خاص على النساء في هذا المجال.

ومن هذا المنظور، يصبح الجسد مجالاً للمراقبة والتقييم الاجتماعي، حيث يُنظر إليه كعلامة على القيمة الاجتماعية للفرد. وبالتالي، تتحول الممارسة الرياضية إلى شكل من "تقنيات الذات" التي تمكّن المرأة من إعادة تشكيل جسدها وإعادة امتلاكه باعتباره واجهة للعرض الاجتماعي والتقدير الرمزي.

وقد عبّرت بعض المبحوثات عن هذا البعد الجمالي للرياضة بوضوح، حيث صرحت كل من سارة وليلى بما يلي

استرجاع الثقة بعد الولادة الجسم صار باين عليا الجسم وراني نحس روحي مرانيش مرتاحة للروحي جارتي قاتلتلي نروح لاصال سبور عندهم خاصة الامهات لي ترهل جسمهم بعد الولادة عندي 3 شهر وانا نمارس كارديو وتمارين تاع كرش راني نحس فرق كبير وثقة كبيرة.

(سارة، 31سنة،معلمة)

كنت نمارس الرياضة لهدف محدد كنت حابة نكون انيقة في الفستان كنت باغية ننقص 7 كيلو تعاقدت مع مدرسة خاصة خطرش من موراها ولدت معايا نعمل الرياضة بشكل منتظم.

(ليلى 29 سنة، متزوجة)

✧ الدوافع المهنية

أما الدوافع المهنية، فتبرز في حالات خاصة لدى بعض النساء اللواتي يمارسن الرياضة استجابة لمتطلبات مهنية صارمة، كما هو الحال في سلك الأمن أو الجيش، حيث تصبح الممارسة البدنية جزءاً من شروط الجاهزية الجسدية والمؤسساتية. وتمثل هذه الحالات تجسيداً لما يشير إليه دافيد Le Breton حول "الجسد الموضوعي"، أي الجسد الذي تخضع معاييره للضبط المؤسسي وآليات القوة والرقابة (Le Breton, 1985, p. 45).

وفي هذا السياق، تتحول ممارسة الرياضة من التزام مفروض في البداية إلى ممارسة قد تكتسب مع الوقت طابعاً ذاتياً وإرادياً. وقد عبّرت إحدى المبحوثات، نوال، عن هذا التحول من الإكراه إلى التبني الذاتي بقولها:

"في الخدمة طلبوا منا نفوتوا اختبارات بدنية كل عام لوكان منجحش نلقا روحي امام لجنة تاديبية على هذيك نمارس بانتظام في النادي العسكري لكن بصراحة مع الوقت وليت نبغي الرياضة ومنقدش بلا بيها."

(نوال ، 34 سنة ، عاملة في الدفاع الوطني)

2 الممارسات الجسدية داخل قاعة الرياضة:

يمثل فضاء قاعة الرياضة الحديث أحد أبرز الفضاءات الحضارية التي تعيد تشكيل علاقة الفرد بجسده، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمرأة التي تجد نفسها في كثير من الأحيان أمام مفارقة بين الرغبة في التحرر والتعبير الجسدي من جهة، والإحساس بالمراقبة أو التقييم الاجتماعي من جهة أخرى.

ولا يمكن النظر إلى قاعة الرياضة في السياق الجزائري باعتبارها مجرد فضاء معماري مغلق يحتوي على تجهيزات وأدوات تقنية، بل إنها، من منظور أنثروبولوجي، تشكل حيزاً رمزياً للتفاعلات الاجتماعية، يتقاطع فيه خطاب الجسد والهوية والنوع الاجتماعي. كما أن الانتقال من الفضاء الحضري العام (كالشارع

ووسائل النقل) إلى الفضاء شبه الخاص أو المخصص (قاعة الرياضة النسائية) يمثل نوعاً من التحول الاجتماعي في علاقة المرأة بجسدها وبطريقة تموضعها داخل الفضاء.

وتعتمد هذه الدراسة الكيفية على استنطاق المعطيات الميدانية المستقاة من مقابلات أُجريت مع بعض مرتادات هذا الفضاء الحضري، بهدف تفكيك البنى الرمزية والمشاعر المعيشة، والكشف عن الدوافع والمعاني المرتبطة بالممارسة البدنية داخل القاعة الرياضية.

ويجد هذا التحليل سنده النظري في أدبيات الأنثروبولوجيا لدى دافيدLe Breton ، لاسيما في دراساته حول الجسد وتجربة الجسد في الحداثة المعاصرة، حيث يؤكد أن الجسد ليس وعاءً بيولوجياً محايداً، بل هو الشكل المرئي لوجود الإنسان في العالم. ومن هذا المنطلق، تصبح قاعة الرياضة فضاءً أنثروبولوجياً بامتياز، يسمح بملاحظة كيفية إعادة المرأة لامتلاك جسدها وإعادة تشكيل هويتها الجسدية في مواجهة الضغوط والتمثلات الثقافية السائدة.

ومن هنا ينصب اهتمام الدراسة على استكشاف الكيفية التي تعيش بها النساء تجربتهن داخل القاعة الرياضية، وفهم المشاعر والانطباعات المرتبطة بتفاعلهن مع هذا الفضاء، وذلك من خلال التغلغل في الطبقات النفسية والاجتماعية التي تشكل وعي المبحوثات به، حيث لا تُفهم هذه المشاعر بوصفها انفعالات عابرة، بل باعتبارها استجابات اجتماعية وثقافية مرتبطة بسياق التفاعل داخل القاعة الرياضية.

وفي هذا السياق، تصف مريم تحول تجربتها داخل القاعة من الشعور بالمراقبة إلى الإحساس بالتحرر النفسي، حيث صرحت بما يلي:

مع اللولة كي دخلت للقاعة كنت نحس بروحي خايفة وكان كاين كاين شوي نوع الخوف والوعي الشديد بسباب شوفات البنات لوخرين كنت نحس جسد تاعي معروض للتقييم بصح مع الوقت كي والفت البلاصة هنا الشعور تحول الى عزلة ايجابية وتحريرات ، قاعة الرياضة ولات هي البلاصة الوحيدة لي نحس فيها بتفاعل شباب بزاف منحسش فيه عبء وليت نركز على ذاتي وصحتي وبس.

(مريم،27 سنة، عازبة)

ينطوي خطاب المبحوثة مريم على تحول ديناميكي في تمثل الفضاء والجسد داخل القاعة الرياضية. ففي المرحلة الأولى، يظهر الجسد بوصفه موضوعاً للنظر ومصدراً للارتباك، وهو ما يفسره Le Bretonمن خلال مفهوم "الوعي المفرط بالجسد(hyperconscience du corps) "، حيث يصبح الفرد في المجتمعات الحديثة أكثر وعياً بجسده تحت تأثير نظرات الآخرين وتقييمهم الاجتماعي.

في هذا السياق، تُعاش القاعة الرياضية في البداية كفضاء للمراقبة والاستكشاف في آن واحد، إذ إن وجود المرآة ومختلف التجهيزات لا يؤدي وظيفة تقنية تتعلق بتصحيح الحركات فحسب، بل يساهم أيضاً في إنتاج نوع من "العين الاجتماعية" التي تعكس الجسد وتضعه أمام معايير جمالية وقيمية سائدة.

غير أن قول مريم: «ولت هي المساحة الوحيدة لي منحسش فيها بعبء المسؤولية» يعكس تحولاً دالاً في تمثل هذا الفضاء، حيث تنتقل القاعة من فضاء مراقبة إلى فضاء آمن للذاتية وإعادة بناء العلاقة مع الذات .(espace de subjectivation)في هذه المرحلة، يتراجع الجسد بوصفه موضوعاً موجهاً لإرضاء الآخرين أو للامتثال للأدوار الجندرية التقليدية (امرأة كزوجة، عاملة، أو فاعل اجتماعي خاضع للرقابة الاجتماعية)، ليتحول إلى غاية في حد ذاته، ومجال لإعادة التملك والتجربة الذاتية.

أما تجربة حنان، فتعكس بعداً مختلفاً يتمحور حول البعد الجماعي والتفاعلي داخل القاعة الرياضية، حيث صرحت بمايلي:

انا غير ندخل من باب تاع لاصال نحس بوحد الطاقة تطلع فيا ووحد الايجابية فير معقولة في الدار مع ذراري والمسؤولية والخدمة والضغوطات قاع توعها نكون عيانة بصح هنا في لاصال نحس بمجهود بدني كبير وتعب من موراه نحس براحة نفسية عميقة ما نلقاها في حتى بلاصة تفاعل تاعي يكون تفاعل في وسط التشجيع ولامان و الثقة في النفس.

(حنان،35 سنة، متزوجة)

تفتح شهادة المبحوثة حنان آفاقاً تحليلية تتعلق بأنثروبولوجيا الروابط الجسدية داخل الفضاءات الحضرية. ويشير دافيد Le Breton إلى أن هذه الفضاءات تتسم في كثير من الأحيان بقدر من التفكك الاجتماعي، حيث يعيش الأفراد نوعاً من "العزلة داخل العزلة" في سياقات حضرية يغلب عليها الطابع الفرداني (Le Breton, 2011).

ويمكن فهم قاعة الرياضة لدى حنان بوصفها فضاءً لإعادة ترميم هذا الانفصال، حيث لا تُختزل الطاقة التي تشعر بها داخل القاعة في مجرد استجابة فيزيولوجية أو تدفق للأدرينالين، بل تُبنى بوصفها نتاجاً لتفاعل رمزي وجماعي يربط بين الممارسات الجسدية والعلاقات الاجتماعية داخل هذا الفضاء.

ومن هذا المنظور، فإن الانتقال من مستوى الإحساس بالفضاء إلى مستوى الممارسة البدنية الملموسة يقتضي تحليل السلوك الحركي للمبحوثات داخل القاعة، حيث لا تُفهم التمارين الرياضية كحركات ميكانيكية محايدة، بل كأفعال رمزية تُنتج من خلالها المرأة علاقة خاصة بجسدها، وتعيد عبرها تشكيل تمثلاتها لذاتها ولمحيطها الاجتماعي.

وفي هذا السياق، أوضحت المبحوثة مريم الأنشطة والتمارين الرياضية التي تفضل ممارستها، حيث صرّحت في تفصيلها لأنشطتها بما يلي:

انا الانشطة لي نبغيها هي تمارين المقاومة ونبغي نرفد الاوزان في مجتمعنا les machines et les poits libres الحديدية ولا بلادنا دايما كاين فكرة مسبقة بلي كور تاع مرا لازم يكون ضعيف خفيف فيه ديك الانوثة والنعومة زعما الحديد مديور غير للرجال انا باغية الكور تاعي يكون قوي نقدر نرفد ونتحمل مرانيش باغية مجرد شكل جديد ومرسوم.....انا باغية كي نرفد لاشارج ثقيلة تماك وين نعرف بلي راني قادة وواصلة.

تكشف شهادة المبحوثة مريم عن ممارسة بدنية واعية يمكن إدراجها ضمن ما يسميه Le Breton

بتطويع الجسد كاستراتيجية رمزية قد تحمل أبعاداً تتعلق بالمقاومة الثقافية .(Le Breton, 1992) فاختيار المرأة لممارسة تمارين القوة وحمل الأوزان الثقيلة داخل الفضاء الحضري يشير إلى إعادة طرح مسألة "القوالب الجندرية السائدة"(Bem, 1993) ، حيث يتم ربط الأنوثة في التمثلات الاجتماعية التقليدية بالهشاشة الجسدية والضعف النسبي، في حين يُحتكر مجال القوة العضلية والأوزان كرموز للذكورة.

وهكذا يمكن فهم هذه الممارسات بوصفها إعادة تشكيل للعلاقة مع الجسد، حيث تتيح هذه التمارين نوعاً من الشعور بالقدرة والسيطرة الجسدية الناتجة عن الجهد العضلي والانضباط البدني. حتى الألم العضلي المصاحب للتدريب لا يُعاش هنا كمعاناة سلبية، بل كتجربة إيجابية تُمنح للمرأة نوعاً من السيادة الرمزية على ذاتها.

وبهذا يصبح الجسد القوي نوعاً من الرأسمال الرمزي الذي تستخدمه المرأة في مواجهة ضغوط الحياة الحضرية، وفي إعادة تموضعها داخل الفضاء الاجتماعي بثقة وحضور أكبر.

وفي مقابل هذا النمط، تقودنا المبحوثة حنان إلى تصور آخر للممارسة الرياضية يرتكز على البعد الجماعي والحركية التفاعلية، حيث تصرح ما يلي:

انا منبغيش الحديد والمشينات نفضل ديما الحصص الجماعية السريعة كالزومبا ، كارديو ، انا سبة تاعي الاساسية هي طاقتي السلبية نفرغها قلق ستراس كل شي لي قاع نهار يفوت عليا وباغية نحافظ على الجسم ديالي هذا الرقص والحركات الايقاعية مع الشيرات بيناتنا وليت نحس كور تاعي خفيف كالريشة كلي راني نطير ونحرر من حية ثقيلة الخدمة وصوالح الدار بزاف صوالح ثقال.

1.2 قراءة أنثروبولوجية لتجربة المبحوثات داخل القاعة الرياضية

يشكل تحليل تجربة المبحوثة حنان بعداً أنثروبولوجياً جوهرياً يتقاطع مع أطروحات لوبرتون (Le Breton 2011) بكثافة، خاصة فيما يتعلق بفكرة الهروب من الذات من خلال الجسد الحركي. تعيش المرأة في المدينة الحديثة تحت إطار ثنائية الواجبات والمسؤوليات، كالعمل والعبء المنزلي، مما يؤدي إلى استنزاف جسدي ونفسي، حيث يُعاش الجسد كعبء ثقيل محكوم بالقلق والتعب.

وفي هذا السياق، يمثل اختيار حنان لحصص الزومبا والإيروبيكس آلية للتخفف الوجودي، حيث تخلق الحركات الإيقاعية الجماعية الممزوجة بالموسيقى الصاخبة حالة من التماهي الحركي المشترك. وفي هذا التفاعل الجماعي يتراجع الوعي العقلاني ويتقدم الجسد الراقص الحر، كما تعكس عبارتها: «نحس بلي الجسد ولى خفيف كي الريشة» رغبة أنثروبولوجية في التحرر من الجاذبية الاجتماعية ومن القيم اليومية الصارمة.

وانطلاقاً من هذا المعطى، يمكن الربط التركيبي بين معطيات المقابلتين لصياغة قراءة أنثروبولوجية تأويلية تتجاوز التوصيف الميداني السطحي لتغوص في بنية التفاعلات داخل قاعة الرياضة كفضاء حضري معاصر، وذلك بالاتكاء على ثلاث محاور نظرية كبرى عند لوبرتون.

- ✧ المحور الأول: الجسد كبناء ثقافي واجتماعي وإعادة تشكيل الهوية

يؤكد لوبرتون (Le Breton 1992) في كتابه أنثروبولوجيا الجسد والحداثة أن الجسد هو النواة الرمزية التي تؤسس عليها علاقة الفرد بالمجتمع، فهو ليس مجرد حقيقة بيولوجية ثابتة، بل هو مساحة ديناميكية تُرسم فوقها القيم والتحولات الثقافية.

ومن خلال تفكيك شهادات مريم وحنان، يتضح أن قاعة الرياضة تمثل مساحة حضرية لإعادة صياغة الهوية الجسدية في الجزائر. فالمبحوثتان تستخدمان تمارين القاعة كأدوات لتعديل التمثلات المفروضة عليهن خارجاً: سواء عبر بناء الجسد المقاوم والصلب (مريم) الذي يتحدى الصورة النمطية للأنوثة الهشة، أو عبر تشكيل الجسد المرن والخفيف (حنان) الذي يفرغ الضغوطات السلبية. وهكذا تصبح الممارسة الرياضية تفاوضاً رمزياً تُعيد من خلاله المرأة كتابة نصها الجسدي الخاص.

- ✧ المحور الثاني: القاعة الرياضية كفضاء وسيط بين العام والخاص

يقع الفضاء الرياضي بوصفه حيزاً وسيطاً في المنطقة الفاصلة بين الفضاء العام الصارم والمراقب، والفضاء الخاص المليء بالالتزامات. هذا الحيز الوسيط يتيح للمرأة ممارسة ما يسميه Le Breton "الاختلاء بالذات الجماعية."

خارج القاعة، غالباً ما يتعرض جسد المرأة للتهيئة أو المراقبة الصارمة التي تحجم حركته وحريته، أما داخل القاعة فإنه يتحول إلى فضاء أمان جماعي يسمح للجسد بأن يعبر عن ذاته بحرية حركية كاملة، سواء عبر التمارين الحديدية أو الحركات الإيقاعية المصحوبة بالموسيقى، مما يحول القاعة إلى فضاء لترميم الذات داخل المدينة الحديثة.

- ✧ المحور الثالث: تجربة الجسد بين الانفصال والاتصال في الحداثة

يشير لوبرتون (Le Breton 2011) إلى أن الإنسان الحديث يعاني من انفصال حاد عن جسده، بحيث يصبح الجسد مجرد أداة وظيفية مهملة حسياً .وتثبت المقابلات الميدانية أن القاعات الرياضية تعمل كآلية علاجية لإعادة دمج الوعي بالجسد وتحقيق الاتصال الحسي به. فالتعب، والتعرق، وتسارع نبضات القلب داخل القاعة هي تجارب أنثروبولوجية حية تعيد ربط المرأة بكيانها الفيزيائي والمادي، حيث لا يُعاش الجهد البدني كألم سلبي، بل كدليل على الحيوية والقدرة والسيطرة على الهوية الجسدية داخل الفضاء الحضري الحديث.

3 كيفية التكيف مع الفضاء الحضاري قاعة رياضة:

بعد أن تبدأ المرأة في إدراك أهمية ارتياد الفضاءات الحضرية الحديثة، غالباً ما تمر علاقتها بالفضاء العمومي بمرحلة من التردد أو الحذر في البداية، قبل أن تتدرج نحو نوع من التكيف مع الواقع الجديد الذي تفرضه القاعات الرياضية المعاصرة.

ويظهر هذا التكيف بشكل خاص في طريقة تعامل المرأة مع جسدها داخل القاعة، سواء من خلال محاولة التحكم في صورته، أو ضبط إحساسها به، أو إعادة التفكير في المعايير الأخلاقية المرتبطة به داخل فضاء مليء بالمثيرات البصرية. فالممارسة الرياضية هنا لا تقتصر على الحركة الجسدية فقط، بل تشمل أيضاً علاقة المرأة بنظرة الآخرين وبكيفية حضورها داخل هذا الفضاء الاجتماعي الجديد.

ومن أجل فهم هذا التحول، اعتمدنا مقاربة ميدانية تقوم على محورين أساسيين :الأول يركز على كيفية

تفسير النساء لتجاربهن اليومية داخل القاعة وكيف يتدرجن في التكيف معها، أما الثاني فيتناول مشاعرهن ومواقفهن الأخلاقية، خاصة فيما يتعلق بإعادة تعريف مفهوم الحياء داخل هذا الفضاء الرياضي.

وقد اعتمدت الدراسة على تحليل شهادات مبحوثتين من النساء اللواتي يرتدن القاعة بانتظام، بهدف تقديم قراءة أنثروبولوجية أعمق تتجاوز الوصف السطحي، بالاستناد إلى مقاربة دافيد Le Breton وبعض أعمال أنثروبولوجيا الجسد.

فالتكيف مع الفضاء الرياضي يبدأ منذ اللحظة الأولى لدخول المرأة إلى القاعة باعتبارها فضاءً حضرياً جديداً، يتميز بخصائص بصرية واضحة مثل المرايا الكبيرة، الإضاءة القوية، ولباس رياضي محدد. هذا الانتقال يضع الجسد في مواجهة مباشرة مع ما يسميه دافيد Le Breton بـ"اضطراب الحدود العادية للذات عند مواجهة النظرة الجماعية.(Le Breton, 2013, p. 84) "

ولفهم هذه التجربة بشكل أعمق، تم الاعتماد على وصف المبحوثات لتجاربهن في التكيف مع القاعة، حيث جاءت إجابة المبحوثة أمينة لتكشف عن أولى مراحل هذا التكيف من منظورها الشخصي وتجربتها اليومية:

الخطرة الولى لي دخلت فيها لاصال تاع سبور حسيت روحي حشمانة بزااف قاع الناس تشوف فيك واللبسة مزيرة بزاف مكانش كيفاه تهربي من الشوفات تاع الناس بصح مع الوقت تبداي توالفي تشوفي بلي قاع النسا راهم تما لنفس الهدف تمك تولي تركزي غير مع الماشينات والـ objectifs تاوعك الموالفة تجي كي تقتنعي بلي هاد الفضاء عندو القوانين تاعه ولازم تتقبليها باش تنجمي تريحي

(أمينة 28 سنة عازبة)

.

يكشف التحليل الأنثروبولوجي لشهادة أمينة أن عملية التكيف داخل القاعة الرياضية لا تحدث بشكل فوري أو تلقائي، بل تمر أولاً بما يمكن وصفه بـ"صدمة بصرية وحسية أولى"، تعبر عنها المبحوثة من خلال شعور الإحراج في بدايات التجربة. هذا الإحراج يرتبط أساساً بكثافة الرقابة البصرية المتبادلة داخل القاعة، حيث يصبح الجسد، بفعل اللباس الرياضي الضيق، أكثر انكشافاً مقارنة بسياقات اجتماعية أخرى، وأقل قدرة على الاحتماء بالسواتر الرمزية المعتادة. كما أن طبيعة الفضاء المفتوح داخل القاعة تجعل من الصعب على الفرد الانسحاب من نظرات الآخرين أو تجاهلها. ويقترب هذا الوضع من تصور إرفينغ غوفمان (Erving Goffman) للتفاعل الاجتماعي، حيث يشبه الحياة اليومية بعرض مسرحي يكون فيه الفرد في الواجهة، مطالباً بإدارة صورته أمام الآخرين والتعامل مع توتر هذا الحضور.(Goffman, 1959, pp. 112–115)

مع مرور الوقت، طورت أمينة نوعاً من التكيف يقوم على ما يمكن تسميته بـ"عقلنة النظرة الاجتماعية"، أي إعادة تفسير وجود الآخرين داخل القاعة باعتباره وجوداً عادياً ومشتركاً يهدف إلى نفس الغاية (قاع النسا راهم تما لنفس الهدف). هذا التحول يسمح لها بتخفيف التركيز على صورة الجسد كما يراه الآخرون، والانتقال تدريجياً نحو التركيز على التمرين ذاته وعلى تحقيق أهدافها الشخصية.(objectifs)

في هذا السياق، يصبح الجسد، وفق تصور Le Breton ، أقل عبئاً رمزياً وأكثر قابلية للتشكيل والعمل، إذ يتحول إلى مشروع شخصي يتم بناؤه تدريجياً داخل شروط الفضاء الرياضي الحديث (Le Breton, 2008, p. 43). وهذا ما يمنح الممارسة الرياضية بعداً يتجاوز الجانب الجسدي البحت، ليشمل إعادة بناء العلاقة مع الذات والشعور بالراحة النفسية.

في المقابل، تشير شهادة مريم إلى نمط مختلف من التكيف، يقوم على نوع من المساومة الرمزية والحلول الوسط، بما يسمح بالحفاظ على التوازن بين الانخراط في الفضاء الرياضي والتمسك ببعض المرجعيات الثقافية والاجتماعية.

سبور مسطور وواسع ودرت بلاصتي الموالفة بالنسبة ليا هو كيفاش

تفرضي حضورك تاعك بلا ما تخسري المبادئ تاعك وتولي القاعة

فضاء مريح ماشي غريب .

(مريم 36 سنة متزوجة)

توضح مريم أن عملية التكيف بالنسبة للمرأة المحجبة داخل القاعة الرياضية لا تخلو من أبعاد تفاوضية معقدة. فالشعور الأولي بالاغتراب أو عدم الانسجام ينشأ من التباين الواضح بين جسدها المحكوم بقيم الستر والاحتشام، وبين أجساد أخريات يتبنين نمط اللباس الرياضي العالمي الأكثر انكشافاً. هذا التباين لا يعكس مجرد اختلاف في المظهر، بل يكشف عن مواجهة رمزية بين مرجعيات ثقافية مختلفة داخل فضاء حضري واحد.

وتتجسد استراتيجية التكيف التي اعتمدتها مريم في البحث عن "حل وسط(le juste milieu) "، يتمثل في اختيار لباس رياضي يجمع بين متطلبات الراحة والحركة من جهة، والضوابط الأخلاقية المرتبطة بالحجاب من جهة أخرى. هذا المعطى يحيل إلى مفهوم مارسيل موس (Marcel Mauss) حول "تقنيات الجسد (Les techniques du corps)"، حيث يؤكد أن طرق استخدام الجسد ليست فطرية أو بيولوجية فقط، بل هي ممارسات مكتسبة وثقافية تتشكل داخل المجتمع وتُعاد صياغتها باستمرار.(Mauss, 1936, pp. 371–373)

وبهذا المعنى، لم ترفض مريم الفضاء الرياضي ولم تندمج فيه بشكل كلي دون شروط، بل أعادت تكييفه عبر تطوير "*تقنيات جسدية حضرية*" تسمح لها بالتواجد الفعّال داخله وبعارة "*درت بلاصتي*"، حولت مريم الفضاء الرياضي من غريب ومقلق إلى فضاء مألوف. وهو ما ينسجم مع أطروحات Le Breton التي تؤكد قدرة الأفراد على إعادة تشكيل علاقتهم بالفضاء عبر المعنى الذي يمنحونه لجسدهم وتجربتهم الحسية.

أما فيما يتعلق بتمثلات ومواقف المبحوثات حول فكرة "ترك الحياء خارج القاعة"، فإن مفهوم الحياء في الأدبيات الأنثروبولوجية يُفهم بوصفه غشاءً رمزياً وأخلاقياً ينظم علاقة الجسد بالآخر، ويحدد حدود ما يمكن إظهاره أو حجبه في المجال الاجتماعي.(Le Breton, 2013, p. 119)

ومن هذا المنطلق، فإن الطرح القائل بضرورة "ترك الحياء خارج القاعة" لا يُعتبر مجرد رأي عابر، بل يمثل إشكالاً يمس المنظومة القيمية ذاتها، ويدفع إلى مساءلة مواقف النساء تجاهه من خلال سؤالهن: كيف تقيّمن فكرة أن الحياء يجب أن يبقى خارج الفضاء الرياضي؟

وفي هذا السياق، تقدم المبحوثة أمينة رؤية ذات طابع وظيفي وتأويلي، تعيد من خلالها صياغة مفهوم الحياء بما يتلاءم مع متطلبات الممارسة الرياضية.

شوفي هاديك الهدرة تع الحياء تخليه برا أنا نفهمها بلي تخلّي الخجل السلبي اللي يعطلك يعني إذا جيتي تحشمي كيفاش تديري التمارين ولا كيفاش تعرقي ولا تباني ببوزيسيون قدام الكوتش ماراحش تافونسي الكور هنا يولي اداة عمل ماشي سوجي تاع إغراء الحياء تع التربية يبقا في القلب بصح الحياء اللي يعجزك على سبور لازم يتنحى عند الباب.

تُظهر القراءة الأنثروبولوجية لشهادة أمينة أنها تميز بين مستويين من الحياء؛ أولهما حياء أخلاقي يرتبط بالقيم والتربية والوعي الذاتي، وترى أنه لا يتأثر بوجودها داخل القاعة الرياضية، وثانيهما حياء مرتبط ببعض المظاهر الجسدية أو الحركات التي تفرضها طبيعة الممارسة الرياضية. ومن هذا المنطلق، لا تعتبر أمينة أن ممارسة الرياضة تتعارض مع الحياء، بل ترى أن بعض أشكال التردد أو الخجل المفرط قد تعيق أداء التمارين وتحول دون الاستفادة من النشاط الرياضي.

ويعكس هذا التصور تحولاً في طريقة النظر إلى الجسد داخل الفضاء الرياضي، حيث لا يُنظر إليه باعتباره موضوعاً للتقييم الاجتماعي أو الأخلاقي، وإنما بوصفه أداة للممارسة والعمل على الذات. وفي هذا السياق، يشير دافيد لو بروتون إلى أن دلالات الجسد ومعايير الاحتشام ليست ثابتة، بل تتغير تبعاً للسياقات الاجتماعية والوظائف التي يؤديها الجسد داخلها، بحيث يصبح ما يُعد غير مقبول في سياق معين أمراً عادياً ومشروعاً في سياق آخر تحكمه غايات صحية أو رياضية معترف بها اجتماعياً.(Le Breton, 2011, p. 92)

وبذلك، فإن موقف أمينة لا يقوم على التخلي عن الحياء بقدر ما يقوم على إعادة تعريفه بما يتلاءم مع متطلبات الممارسة الرياضية. وعلى النقيض من هذه الرؤية، تبدي المبحوثة مريم موقفاً أكثر تحفظاً، إذ تنظر إلى مقولة «ترك الحياء خارج القاعة» باعتبارها تهديداً لبعض القيم الأخلاقية والثقافية التي تشكل جزءاً من هويتها، وهو ما يتضح من خلال قولها:

أنا راني ضد هاد الهدرة اذا كان معنى تعها هو التخلي التام على القيم كاين نسا الله يهديهم يزيدوا فيها تولي لاصال بالنسبة ليهم فضاء للاستعراض تع الأجساد voyeurisme أنا نشوف بلي الحشمة هي حصانة للمرأة حتى داخل لاصال تقدري تديري سبور بكل احترافية وبلا ما تخلّي حشمة برا خطرش الفضاء الحضري لازم يكون واسع لقاع التوجهات مشي باش نكون 'عصرية' لازم نتخلى على حشمة تاعي.

(مريم 36 متزوجة وأم لطفلين)

يعكس خطاب مريم تمسكاً واضحاً بالحياء بوصفه قيمة أخلاقية لا يمكن فصلها عن مختلف مجالات الحياة، بما فيها الفضاء الرياضي. فمن خلال حديثها، يتبين أنها لا تنظر إلى الحياء باعتباره عائقاً أمام ممارسة الرياضة، بل تراه إطاراً ينظم علاقة المرأة بجسدها وبالآخرين. كما أنها تبدي تحفظاً تجاه بعض السلوكيات التي تعتبرها مبالغة في إظهار الجسد أو لفت الانتباه إليه داخل القاعة الرياضية.

ويكشف هذا الموقف عن اختلاف في طريقة فهم الحياء وتمثله بين المبحوثات. فبينما ترى أمينة أن بعض أشكال الخجل المرتبطة بالممارسة الرياضية يمكن تجاوزها من أجل أداء التمارين بحرية أكبر، تتمسك مريم بفكرة أن الحياء يجب أن يظل حاضراً داخل القاعة وخارجها، باعتباره جزءاً من هوية المرأة ومنظومتها القيمية.

وتنسجم هذه النتيجة مع ما يؤكد عليه David Le Breton من أن الحياء ليس معطىً ثابتاً أو غريزة طبيعية، بل هو بناء اجتماعي وثقافي تتحدد معانيه وحدوده بحسب السياقات التي يعيش فيها الأفراد وبحسب الطريقة التي يدركون بها أجسادهم وعلاقتهم بالآخرين .(Le Breton, 2013, pp. 145–146) ومن ثم، فإن الاختلاف بين أمينة ومريم لا يعكس تعارضاً بين موقف صحيح وآخر خاطئ، بقدر ما يعكس تعدد التأويلات الممكنة لمفهوم الحياء داخل الفضاء الرياضي

وانطلاقاً من المعطيات الميدانية التي تم تحليلها، يتضح أن تكيف المرأة مع قاعة الرياضة لا يقتصر على الاعتياد على المكان أو ممارسة التمارين، بل يشمل إعادة بناء علاقتها بجسدها وبالفضاء المحيط بها. وقد

أظهرت المقابلات أن النساء يطوّرن استراتيجيات مختلفة للتكيف وفقاً لخبراتهن وقيمهن وتمثلاتهن الخاصة. ومن ثم، تبدو قاعة الرياضة فضاءً اجتماعياً وثقافياً تُعاد داخله صياغة معاني الجسد والهوية والحياء، بما يعكس تنوع التجارب النسوية داخل الفضاء الحضري المعاصر.

1 التحديات التي تواجهها المراة داخل قاعة الرياضة :

رغم ما توفره القاعة الرياضية من فرص للعناية بالجسد وتحسين الصحة، فإن تجربة المرأة داخل هذا الفضاء لا تكون دائماً سهلة أو خالية من الصعوبات. فممارسة الرياضة في الفضاء الحضري الحديث قد تضع المرأة أمام مجموعة من التحديات الاجتماعية والثقافية والجسدية التي تؤثر بدرجات متفاوتة في تجربتها واستمرارها في الممارسة.

ولا تقتصر قاعة الرياضة على كونها مكاناً مخصصاً للنشاط البدني، بل تمثل فضاءً اجتماعياً تتقاطع داخله تصورات مختلفة حول الجسد والأنوثة والحرية، كما تتداخل فيه قيم المجتمع وتمثلاته مع التجربة الشخصية للمرأة. ومن هذا المنطلق، يصبح فهم التحديات التي تواجهها المرأة داخل هذا الفضاء مدخلاً أساسياً لفهم علاقتها بالرياضة وبجسدها في الحياة اليومية.

واعتمدنا في هذا المحور على تحليل المعطيات الكيفية المستقاة من مقابلة نصف موجهة أُجريت مع المبحوثة فاطمة، باعتبارها حالة ميدانية تعكس جانباً من التجارب التي تعيشها النساء الممارسات للرياضة. وينقسم التحليل إلى ثلاث تحديات رئيسية

وسنستعين في قراءة هذه المعطيات ببعض التصورات النظرية في أنثروبولوجيا الجسد، خاصة أعمال David Le Bretonو Michel Foucaultو Bryan Turner، Pierre Bourdieuلفهم الدلالات الاجتماعية والثقافية الكامنة وراء هذه الممارسة.

- ✧ جدلية الحرية والقيود السوسيو-ثقافية داخل الفضاء الرياضي

في هذا الإطار، جرى استكشاف مدى شعور المرأة بالحرية داخل القاعة الرياضية، مع تحليل حدود هذه الحرية في ارتباطها ببعض القيود الاجتماعية والثقافية التي قد تستمر في التأثير عليها. وقد صرحت فاطمة

بما يلي:

la liberté الكاملة هادي مكانش منها حتى داخل لاصال صح نحس بروحي حرة شوية كي نخرج من الدار وندير حاجة ليا أنا برك بصح كاين دايمن ليليميت مثلاً تقدري تلبسي واش تحبي بصح لازم دايمن تخمي شكون راه يشوف فيك كاين مرايا في كل بلاصة والشوفات تع الشيرات بارفوا تحسسني بلي راني sous contrôle وثانيك كاين قيود ثقافية داخلة فينا يعني الحشمة والتربية تاعنا تخليك بلا ما تحسي تفرضي على روحك ليليميت كيفاش تقعدي، كيفاش تديري التمرين، متقدريش تتصرفي بحرية كاملة قدام الناس''.

(فاطمة 25 سنة طالبة جامعية -عازبة)

يكشف تحليل شهادة فاطمة أن الحرية داخل القاعة الرياضية ليست مطلقة، بل هي حرية نسبية تتشكل داخل توازن دقيق بين الإحساس بالتحرر من جهة، وبقاء بعض القيود الاجتماعية والثقافية من جهة أخرى.

فمن ناحية ، تعبّر المبحوثة عن شعور بالراحة والانفصال المؤقت عن ضغوط الحياة اليومية، حيث تصبح القاعة فضاءً يسمح بالتركيز على الذات وممارسة النشاط البدني. غير أن هذا الإحساس لا ينفصل تماماً عن حضور نوع من المراقبة الضمنية داخل الفضاء نفسه، خاصة في ظل وجود المرايا والنظرات المتبادلة بين المرتادات، وهو ما يجعل الجسد أكثر وعياً بحضوره وبطريقة تموضعه داخل هذا الفضاء. ويمكن فهم هذا الوضع في ضوء تصور Michel Foucault لآليات الضبط الحديثة، حيث لا تشتغل المراقبة فقط من الخارج، بل تتحول إلى رقابة داخلية تجعل الفرد يضبط سلوكه باستمرار وفق معايير غير معلنة.(Foucault, 1975)

ومن ناحية أخرى، تشير الشهادة إلى أن جزءاً مهماً من هذه القيود لا يرتبط بالقاعة وحدها، بل يعود إلى ما تحمله المرأة من قيم مكتسبة عبر التنشئة الاجتماعية، مثل الخجل والاحتشام وطريقة التعامل مع الجسد. وهي عناصر

تستمر في التأثير على طريقة ممارسة الرياضة حتى داخل فضاء يفترض فيه التحرر النسبي. وفي هذا السياق، يوضح David Le Breton أن علاقة الفرد بجسده تبقى مرتبطة بالسياقات الثقافية التي تشكلت فيها خبراته، بحيث لا ينفصل الجسد عن التربية والمعاني الاجتماعية التي يحملها.(Le Breton, 2008)

وبذلك، تظهر تجربة فاطمة باعتبارها مساراً دائماً من التوازن بين رغبة في الانفتاح على فضاء جديد يمنح حرية أكبر للجسد، وبين استمرار حضور مرجعيات ثقافية واجتماعية تؤطر هذه الحرية وتحدد حدودها.

✧ الرقابة الإجتماعية وتحديات الانتقادات الموجهة لممارسة المرأة للرياضة

إن ممارسة المرأة للرياضة خارج الفضاء المنزلي قد تثير أحياناً بعض التعليقات أو الانتقادات من المحيط العائلي أو الاجتماعي، خاصة عندما تتعارض مع التصورات التقليدية لأدوار المرأة وحركتها في المجال العام.فجاء تصريح فاطمة بقولها:

تعرضت للانتقاد surtout في البدية من عمامي وواحد من خاوتي الكبار كانوا يقولولي 'واش تديري بـ لاصال؟ السبور للرجال والنساء بلاصتهم الدار' ولا يقولوا "اللبسة تع السبور مشي مستورة وعيب تخرجي هكا'. هاد الهدرة كانت ديرلي قنطة وتحسسك بلي راكي تديري في حاجة مشي نورمال ولا عيب بصح أنا محبستش بابا كان مساندني وقالي ديري واش يخرج عليك مادام راكي محترمة روحك الانتقاد يبقا دايمن يدور في العقلية تع المجتمع بصح لازم تتعلمي كيفاش تفوتيه ومتخليش الهدرة تع الناس طيح من قيمتك''.

(فاطمة 25 سنة طالبة جامعية -عازبة)

يُظهر تحليل خطاب فاطمة تجليات واضحة لما يشير إليه الأنثروبولوجي البريطاني براين تيرنر (Bryan Turner)بخصوص آليات الضبط الاجتماعي للأجساد، حيث يؤكد أن المجتمعات تميل إلى تنظيم الجسد، وخاصة الجسد الأنثوي، من خلال مجموعة من القواعد والمعايير التي تحدد مجالات حركته ولباسه ووجوده داخل الفضاء العام، وذلك بهدف الحفاظ على النظام الرمزي والأخلاقي السائد .(Turner, 2008, pp

118–120).

وفي هذا السياق، تعكس الانتقادات الصادرة عن بعض أفراد العائلة (مثل الإخوة والأعمام) المرتبطة بفكرة "السبور للرجال والنساء مكانهم الدار" استمرار حضور تصورات تقليدية تقسم الفضاءات وفق أدوار جندرية واضحة. فارتباط المرأة بالفضاء الرياضي يُنظر إليه أحياناً كخروج عن هذه القواعد غير المعلنة، مما يجعل جسدها موضوعاً للمراقبة والتقييم داخل محيطها الاجتماعي.

غير أن استجابة فاطمة لهذه الضغوط تكشف عن شكل من أشكال التفاوض داخل المجال العائلي، حيث تستند إلى دعم أحد الفاعلين الأساسيين داخل الأسرة، وهو الأب، باعتباره مصدراً للشرعية والحماية الرمزية. وفي هذا الإطار، يوضحPierre Bourdieu أن العلاقات داخل الحقل العائلي لا تُفهم فقط عبر الروابط القرابية، بل أيضاً من خلال توازنات القوة الرمزية التي تحدد من يملك القدرة على فرض القبول أو الاعتراض (Bourdieu, 2001, pp. 94–96).ومن ثم فإن هذا الدعم يمنح المبحوثة مساحة أكبر للاستمرار رغم بعض أشكال الرفض الاجتماعي.

وتؤكد تجربة فاطمة أيضاً ما ذهب إليه لو بروتون حول التحول التدريجي نحو شكل من الفردانية الجسدية في السياقات الحضرية المعاصرة، حيث تسعى المرأة إلى إعادة امتلاك جسدها وإدارته وفق اختياراتها الخاصة، حتى في ظل استمرار بعض أشكال الرقابة الاجتماعية الخارجية.(Le Breton, 2013)

- ✧ تجربة الألم الجسدي والتعب البدني كعائق لاستمرارية الممارسة الرياضية

لا تقتصر التحديات التي تواجه المرأة على الضغوط الاجتماعية فحسب، بل تمتد أيضاً إلى التجربة الحسية المباشرة للجسد، خاصة الألم العضلي والتعب الناتج عن المجهود البدني، وهذا ما أكدته فاطمة حول أثر هذه التجربة على استمرارية ممارسة الرياضة:

الألم تع الاخطرات لولى كان مشي نورمال لدرجة أني في السمانة لولى بكيت وقُلت صايي منزيدش نرجع سطر كبير في المفاصل واللحم تاعي قاع كان يدرني ومقدرتش حتى نرفد روحي التعب الجسدي هاداك يحسسك بلي كور تاعك راه يرفض في السبور بصح الكوتش فهّمتني بلي هاد السطر هو دليل بلي لو كور راه يتبدل ويخدم مع الوقت وليت نحس بلي هاداك الألم هو وجع بوزيتيف إذا محسيتش بيه معنتها مخدَمتش مليح الألم مخلانيش نحبس بصح رجعني نفهم باللي الجسد لازملو وقت باش يوالف."

(فاطمة 25 سنة طالبة جامعية -عازبة)

تُقارب شهادة فاطمة، في ضوء القراءة الفينومينولوجية التي يقدّمها دافيد لو بروتون حول الألم، فكرة أن الألم لا يُختزل في كونه استجابة جسدية مباشرة أو ظاهرة بيولوجية خالصة، بل يُفهم باعتباره تجربة معيشة مركّبة تُعيد تنظيم علاقة الفرد بجسده وبذاته داخل سياق اجتماعي وثقافي محدد (Le Breton, 2018, pp. 43–45).

في هذا الإطار، فإن الشعور بالبكاء أو الإحساس بالاغتراب الجسدي خلال المرحلة الأولى من ممارسة الرياضة يعكس نوعاً من "الصدمة الجسدية" الناتجة عن الانتقال من جسد اعتاد على السكون إلى جسد يُعاد تشكيله عبر الجهد والتعب والتكرار.(Le Breton, 2011, p. 34)

غير أن هذا الألم لا يبقى في مستوى المعاناة فقط، بل يتغير مع الوقت في دلالته. فالمبحوثة تبدأ في إعادة تفسيره بوصفه علامة على التقدّم في الأداء البدني، وليس مجرد مؤشر على الضرر أو الإرهاق. هذا التحول في المعنى يوضح أن تجربة الألم تُبنى اجتماعياً داخل فضاء القاعة، حيث يلعب المدرب دوراً وسيطاً في إعادة تأويل التعب ومنحه قيمة إيجابية مرتبطة بالتحسن والنجاح. ويتقاطع هذا التحليل مع تصور مارسيل موس حول "تقنيات الجسد"، إذ يتحول الألم في هذا السياق إلى نوع من "العتبة الانتقالية" التي تسمح باكتساب مهارات جسدية جديدة.(Mauss, 1936, pp. 273–275)

وبذلك، لا يُفهم الألم كعائق يمنع الاستمرار، بل كجزء من عملية التعلم وإعادة تشكيل علاقة المرأة بجسدها داخل الفضاء الرياضي.

من خلال مجمل المعطيات الميدانية، يتضح أن التحديات التي تواجه المرأة داخل قاعة الرياضة تتوزع على ثلاثة مستويات مترابطة: قيود اجتماعية وثقافية مرتبطة بالرقابة البصرية والمعايير السائدة، وضغوط أسرية وقرابية تمارس أشكالاً غير مباشرة من الضبط، ثم تحديات جسدية مرتبطة بالتعب والألم.

وتبيّن دراسة حالة فاطمة أن قاعة الرياضة، رغم كونها فضاءً يُفترض أنه للتحرر، تظل محكومة بأنماط من المراقبة الذاتية والتقييم المتبادل، كما تكشف في الوقت نفسه عن استمرار تأثير البنى العائلية في توجيه تمثلات الجسد الأنثوي. ومع ذلك، تُعاد صياغة تجربة الألم تدريجياً باعتبارها علامة على التقدم بدل كونها سبباً للتوقف.

وفي النهاية، تكشف أعمال كل من Le Bretonو Foucaultو Turnerو Bourdieuأن قاعة الرياضة ليست فضاءً محايداً، بل مجال اجتماعي تتداخل فيه أشكال متعددة من الضبط والمقاومة، حيث تعمل المرأة على إعادة بناء علاقتها بجسدها ضمن هذا التوتر المستمر بين القيود وإمكانيات التحرر.

الفصل 02: المقاربة الأنثروبولوجية للجسد والهوية والتمثلات الاجتماعية للفضاء

1 الجسد و الهوية في النثربولوجيا

- ✧ تمثلات الجسد الحضري
- ✧ الاغتراب و الصورة الذاتية قبل الممارسة الرياضية
- ✧ ديناميكية التغيير واعادة تشكيل الهوية الجسدية والصورة الذاتية بعد الممارسة

2 الهوية الاجتماعي وعلاقتها بالجسد الانثوي

- ✧ الممارسة الرياضية كمرات للهوية والثقافية الاجتماعية للفضاء الحضري
- ✧ الابعاد السسيولوجية الانثربولوجية للممارسة الرياضية
- ✧ التحليل الانثربولوجي
- ✧ جدلية النظرة المتاقطعة
- ✧ صراع الذات و المحيط الاجتماعي حول الجسد المؤنث
- ✧ تمثلات المعيارية للجسد الرياضي

3 انعكاسات الممارسة الرياضية على الحضور اليومي للمرأة

- ✧ الجسد الرياضي و اليومي تأثير الممارسة خارج الفضتء الحضاري المغلق
- ✧ فاعة الرياضة كمجال للتمكين الشخصي واعادة بناء الثقة بالجسد
- ✧ ديناميكية الاقبال النسوي المتزايد من الهامش الاجتماعي الى المركز الحضاري

مقدمة:

يعالج الفصل الثاني علاقة الجسد بالهوية في السياق الأنثروبولوجي، من خلال تتبع التحولات التي تطرأ على تمثلات المرأة لجسدها داخل الفضاء الحضري قبل الممارسة الرياضية وبعدها، وما يرافق ذلك من تغير في الصورة الذاتية والشعور بالانتماء الجسدي.

كما يدرس الفصل العلاقة بين الجسد الأنثوي والهوية الاجتماعية، حيث تُفهم الممارسة الرياضية كفضاء يعكس التمثلات الثقافية والمعايير الاجتماعية، ويكشف عن صراع بين الذات والنظرة الاجتماعية، خاصة في ما يتعلق بصورة الجسد الرياضي والضغوط الأخلاقية المرتبطة به.

ويختتم الفصل بتحليل تمثلات المرأة للفضاء الرياضي بوصفه مجالاً للتمكين وإعادة بناء الثقة بالجسد، مع الإشارة إلى الإقبال المتزايد على القاعات الرياضية كجزء من تحول أوسع في موقع المرأة داخل الفضاء الحضري.

1 الجسد و الهوية في انثربولوجيا

يعتبر الجسد في المقاربة الأنثروبولوجية المعاصرة فضاءً حياً تتقاطع فيه البنية الاجتماعية بالرموز الثقافية، وليس مجرد معطى بيولوجي ثابت أو غلاف فيزيائي صامت. فهو بناء رمزي يُعاد تشكيله باستمرار عبر التجارب اليومية، بما ينعكس على الهوية الذاتية ويعيد إنتاجها في سياقات مختلفة.

ينطلق هذا الفصل من تفكيك تجربة المرأة الحضرية داخل قاعات الرياضة، من خلال تتبع التحولات التي تطرأ على علاقتها بجسدها وصورتها الذاتية. ويُركّز بشكل خاص على الانتقال من مرحلة الاغتراب الجسدي قبل ممارسة الرياضة إلى مرحلة أكثر اندماجاً وتمكيناً بعد الانخراط في هذا الفضاء. ويستند التحليل إلى أطروحات David Le Bretonفي أنثروبولوجيا الجسد، وإلى مقاربات Pierre Bourdieuحول الهابيتوس والعنف الرمزي لتفسير هذا التحول.

1.1 الجسد الأنثوي بين الاغتراب والتشييء :

قبل الولوج إلى الفضاء الرياضي، تعيش المرأة في السياق الحضري علاقة متوترة مع جسدها، تتشكل تحت تأثير تمثلات اجتماعية وجمالية معيارية. ففي هذه المرحلة غالباً ما يُختزل الجسد الأنثوي إلى موضوع للمشاهدة والتقييم، أكثر من كونه ذاتاً فاعلة تمتلك حرية الحركة والتعبير.

يؤكد Le Breton أن الجسد في المجتمعات الحديثة يمكن أن يعرف نوعاً من الانفصال عن التجربة الذاتية، حيث يتحول إلى موضوع مراقبة وتقييم مستمر بدل أن يكون امتداداً طبيعياً للذات (Le Breton, 2018, p. 32). هذا الوضع يولّد شعوراً بالاغتراب، ناتجاً عن الفجوة بين الجسد المعاش والجسد المثالي الذي تفرضه الثقافة الاستهلاكية الحضرية.

ويتعزز هذا الاغتراب داخل المجال الحضري بفعل حضور رقابة بصرية دائمة، تجعل الجسد النسوي عرضة للتقييم في الشارع، وفي العمل، وحتى عبر الفضاءات الرقمية. وبهذا يتحول الجسد إلى "صورة اجتماعية" خاضعة للملاحظة المستمرة، ما يعمّق الإحساس بالانفصال عن التجربة الجسدية المباشرة (Le

Breton, 2011, p. 45).

في هذا السياق، يتخذ الجسد طابعاً مشدوداً ومُراقَباً، ويُعاد تعريفه من خلال الفجوة بين ما هو مُعاش فعلياً وما هو مطلوب اجتماعياً، الأمر الذي يرسخ حالة من التوتر الرمزي الدائم في علاقة المرأة بجسدها.

2.1 الهابيتوس والعنف الرمزي وتطبيع القيود الجسدية

يفسر بورديو هذا الوضع من خلال مفهوم الهابيتوس بوصفه منظومة من الاستعدادات المكتسبة عبر التنشئة الاجتماعية، والتي توجه بشكل غير واعٍ إدراك الجسد واستعماله داخل الفضاء الاجتماعي (Bourdieu, 1984, p. 170).

في هذا الإطار، تُنشأ المرأة داخل سياقات اجتماعية تُشجع على تقليص الحيز الجسدي داخل المجال العام، واعتماد سلوكيات حركية تتسم بالضبط والحذر، مما يؤدي إلى تشكل تمثلات جسدية متحفظة وموجهة اجتماعياً. أما العنف الرمزي، فيعمل كآلية خفية لإعادة إنتاج هذه التمثلات، حيث يتم استبطان معايير السيطرة بشكل يجعلها تبدو طبيعية وبديهية. وبهذا لا تُمارس القيود بشكل مباشر، بل تُستدمج داخل وعي الذات نفسها (Bourdieu, 2001, p. 33).

ونتيجة لذلك، تنظر المرأة أحياناً إلى جسدها من خلال عدسة تقييمية داخلية، تجعلها تعيد ضبط حركاتها ومظهرها باستمرار وفق ما يُتوقع اجتماعياً. ويؤدي هذا إلى ترسيخ علاقة مركبة بين الذات والجسد، تقوم على المراقبة الذاتية والتقويم المستمر.

يتضح من خلال هذا التحليل أن مرحلة ما قبل الممارسة الرياضية تتسم بعلاقة متوترة بين المرأة وجسدها، تتداخل فيها التمثلات الاجتماعية مع آليات الضبط الرمزي والرقابة البصرية. ويُظهر كل من لو بروتون وبورديو أن هذه العلاقة ليست طبيعية أو بيولوجية، بل هي نتاج اجتماعي وثقافي يُعاد إنتاجه باستمرار داخل السياق الحضري.

وبذلك يُصبح الجسد مجالاً للتشكيل الاجتماعي بقدر ما هو تجربة معاشة، وهو ما يهيئ لفهم التحولات التي ستعرفها هذه العلاقة داخل الفضاء الرياضي لاحقاً.

3.1 تحولات علاقة المرأة بجسدها داخل الفضاء الرياضي الحضري

في ضوء المعطيات الميدانية المستخلصة من مقابلات المبحوثات، يتضح أن علاقة المرأة بجسدها قبل الولوج إلى الفضاء الرياضي كانت تتسم في مجملها بانكماش حركي واغتراب بصري، حيث يُختبر الجسد كموضوع مراقَبة وتقييم أكثر من كونه مجالاً للعيش والتجربة. ويتجلى ذلك بوضوح في تصريح المبحوثة سناء :

كنت نحس بلي جسدي ثقيل ولا مشي علئ حسابي ،
وكنت دايمان نحاول نغطي عيوبه بالملابس الفضفاضة .
والعريضة الشوفة في المرآية كانت تسبب لي إحباطاًو
زعاف كبير لا خطرش مكنتش قادة نشوف روحي شابة
بالمعايير لي نشوفها فل تيلي وبرا .

(سناء 28 سنة مهندسة معمارية)

قبل لاصال كانت غولاسيون بالكور تاعي سلبية قاع
كنت دايراته غي أداة ندير بيها الصوالح اليومية والخدمة
بلا مانحوس على رغباتي تاوعي الشخصيةولا كيفاه
نحس من الداخل من جيهته .

(أمينة، 35 سنة، موظفة إدارية)

تُحيل هذه الشهادات إلى تشكّل نظرة اجتماعية معيارية تُستدمج داخل وعي الفاعلات أنفسهن، بما ينسجم مع تحليل بورديو للهيمنة الرمزية، حيث تتحول معايير التقييم الاجتماعي إلى جزء من الهابيتوس، فتُعاد عبره إنتاج أشكال الضبط الرمزي ذاتها .(Bourdieu, 2001, p. 65) ضمن هذا السياق، لا يبدو اللباس الفضفاض

مجرد اختيار فردي، بل ممارسة وقائية للحد من التعرض للنظرة الاجتماعية وتخفيف ضغط التقييم البصري داخل المجال العام.

كما تكشف المعطيات عن مركزية "النظرة المقارنة" في تشكيل صورة الجسد، حيث تتحول المرآة إلى وسيط لإعادة إنتاج الفجوة بين الجسد المعيش والجسد المعياري المتداول ثقافياً، بما يعمّق الإحساس بعدم الرضا الذاتي. ويؤكد Le Breton أن الجسد في الحداثة يُختبر في الغالب عبر تمثلات خارجية، مما يعزز شعور الانفصال عنه بدل عيشه من الداخل.(Le Breton, 2018, p. 39)

وفي السياق نفسه، يتضح من خطاب أمينة أن الجسد يُختزل في وظيفة نفعية مرتبطة بالإنجاز اليومي، وهو ما يعكس شكلاً من التشييء الوظيفي للجسد، حيث يُعامل كأداة خارجية تُستهلك طاقتها دون اعتبار للبعد الحسي أو الذاتي، وهو ما يندرج ضمن منطق الاغتراب الجسدي كما يصفه لو بروتون.

في المقابل، تمثل القاعة الرياضية نقطة تحول في إعادة تنظيم هذه العلاقة. فالممارسة الجسدية داخل هذا الفضاء، بما تتضمنه من جهد وتعرق وإحساس مباشر بالحركة، تسهم في إعادة تموضع الجسد من كونه صورة خاضعة للمراقبة إلى كونه تجربة معاشة من الداخل. وقد عبّرت ليلى عن هذا التحول بقولها:

مور عام من التمرين تبدلتي فكرة تاعي كامل موليتش نشوف كورتاعي بلي حاجة لازم ترضي لوخرين بل عكس وليت نشوفه قاد على التحمل تبدلت صورتي الذاتية من الضعف للقوة وولیت ندير كونفيونس في روحي كثر في البلايص العامة.

(ليلى 24 سنة طالبة جامعية)

سبور خلاني نتصالح مع الكور تاعي حتى لوكان أصل للوزن المثالي وليت نبغي تفاصيل جسدي خطرش نحس بالحيوية والنشاط تحررت من عقدة الحشمة الي كانت فيا قبل ما ندخل للقاعة.

(مريم، 42 سنة، أستاذة)

ويبرز هنا ما يشير إليه لو بروتون من أن الممارسة البدنية تعيد تنشيط الإحساس بالجسد بوصفه طاقة حية، حيث يغدو الجهد والألم عناصر مُنتِجة للمعنى بدل أن يكونا مجرد إشارات سلبية (Le Breton, 2011, p. 114). كما يسمح هذا التحول بإعادة تشكيل الهابيتوس الجسدي تدريجياً عبر اكتساب مهارات بدنية جديدة، تتحول إلى شكل من الرأسمال الجسدي الذي يعزز الثقة والحضور الاجتماعي.(Bourdieu, 1984, p. 211)

وبذلك، يتحول الجسد من موضوع خاضع للتقييم الخارجي إلى مورد فعّال للحضور الذاتي والاجتماعي، بما يحدّ من أثر آليات العنف الرمزي ويعيد توزيع موقع الجسد الأنثوي داخل الفضاء العام، من موقع المراقبة إلى موقع الفعل.

وتشير مجمل الشهادات إلى أن هذا التحول لا يقتصر على تغيير في الصورة الذاتية، بل يعكس إعادة بناء تدريجية لطريقة إدراك الجسد وإعادة تموضعه داخل التجربة اليومية، حيث تتراجع مركزية النظرة الخارجية لصالح وعي جسدي أكثر استقلالية واستقراراً.

4.1 قراءة أنثروبولوجية مقارنة لمسارات التمكين وتملك الجسد الحضري

تكشف المعطيات الميدانية أن التحولات التي تعرفها أجساد النساء في السياق الحضري لا ترتبط فقط بتغيير سلوكي، بل تعكس إعادة صياغة أعمق لمعنى الجسد ذاته. ففي المرحلة السابقة للممارسة الرياضية، كان الجسد محكوماً بمنطق اجتماعي يحدد حركته وصورته، كما يتضح في استخدام اللباس الفضفاض أو في اعتبار الجسد مجرد أداة للقيام بالواجبات اليومية.(Bourdieu, 1984, p. 190)

أما مع دخول القاعة الرياضية، فيحدث نوع من التحول الرمزي، حيث يصبح الجسد مجالاً للفعل والتحكم الذاتي. الحركة داخل القاعة لا تعود مجرد نشاط بدني، بل تتحول إلى طريقة لإثبات الذات واستعادة السيطرة على الجسد في مواجهة التوقعات الاجتماعية التي تميل إلى تقييده أو ضبطه. في هذا السياق، يغدو الجسد أكثر قوة وفاعلية، وأقرب إلى كونه ملكاً ذاتياً قابلاً للتشكيل.(Le Breton, 2011, p. 150)

وبهذا المعنى، ينتقل الجسد من موقع الاستقبال السلبي للمعايير الاجتماعية إلى موقع الفعل وإنتاج المعنى، بما يعكس ديناميكية واضحة في إعادة بناء العلاقة بين الذات وجسدها

يرتبط هذا التحول أيضاً بطريقة اشتغال "تقنيات الجسد"، أي أنماط الحركة والإيماءات التي يتم اكتسابها اجتماعياً وتُشكّل عبر التربية والثقافة.(Shilling, 2012, p. 85)

في الفضاء الحضري، تساهم البنية الاجتماعية في إنتاج أشكال غير مباشرة من الضبط، حيث تدفع نظرة الآخرين المرأة إلى تقليص حضورها الجسدي وتبني حركات أكثر تحفظاً داخل المجال العام (Bourdieu, 2001, p. 112).

في المقابل، توفر القاعة الرياضية فضاءً مختلفاً يسمح بتجريب حركات أكثر حرية واتساعاً، ويتيح إعادة اكتشاف القدرات الجسدية بشكل مباشر. هذا التحول لا يبقى محصوراً داخل القاعة، بل ينعكس أيضاً على طريقة حضور المرأة في الفضاء العام، بما يعيد تشكيل علاقتها بجسدها وبالمجال الحضري الذي تتحرك فيه.

2 الهوية الاجتماعية وعلاقتها بالجسد الانثوي

يعتبرالجسد الأنثوي أحد المجالات التي تتقاطع فيها الأبعاد الاجتماعية والثقافية في الحياة الحضرية المعاصرة، إذ لا يُختزل في كونه معطىً بيولوجياً فحسب، بل يمثل حاملاً للمعاني والرموز المرتبطة بالهوية والانتماء الاجتماعي. ومن هذا المنطلق، لا يمكن النظر إلى ممارسة المرأة للرياضة داخل القاعة الرياضية باعتبارها نشاطاً بدنياً صرفاً، بل بوصفها ممارسة اجتماعية تكشف عن تصورات المرأة لذاتها ولموقعها داخل المجتمع.

يسعى هذا المحور إلى استكشاف العلاقة بين الممارسة الرياضية والهوية الاجتماعية للمرأة الحضرية، من خلال التركيز على ثلاثة جوانب مترابطة: انعكاس الرياضة على الهوية الاجتماعية والثقافية للمرأة، وطبيعة التفاعل بين نظرة المرأة إلى ذاتها ونظرة المحيط الاجتماعي إليها، إضافة إلى التمثلات الاجتماعية والأخلاقية المرتبطة بالمرأة الممارسة للرياضة. ولتحليل هذه الأبعاد، سيتم الاستناد إلى بعض مفاهيم أنثروبولوجيا الجسد لدى دافيد لو بروتون، وإلى مقاربات الهوية والتفاعل الاجتماعي عند إرفينغ غوفمان وبيير بورديو.

1.2 الممارسة الرياضية بوصفها تعبيراً عن الهوية الاجتماعية والثقافية

تُظهر الأدبيات السوسيولوجية أن الممارسات اليومية للأفراد لا تنفصل عن مسارات التنشئة الاجتماعية

التي تشكل اختياراتهم وميولهم. وفي هذا السياق، يعرّف بيير بورديو الهابيتوس باعتباره منظومة من الاستعدادات المكتسبة التي توجه السلوك والممارسات بصورة غير مباشرة .(Bourdieu, 1984, p. 101) ومن ثم، يمكن فهم ممارسة الرياضة باعتبارها جزءاً من أنماط الحياة التي تعكس قيماً وتمثلات اجتماعية وثقافية معينة.

وفي البيئة الحضرية المعاصرة، أصبحت العناية بالجسد والاهتمام باللياقة البدنية من المؤشرات المرتبطة بأسلوب الحياة الحديث، حيث لم تعد الرياضة تقتصر على بعدها الصحي، بل باتت تمثل أيضاً وسيلة للتعبير عن الذات وإبراز بعض القيم المرتبطة بالنشاط والاستقلالية وتحسين نوعية الحياة.

وفي هذا الإطار، يشير Le Breton إلى أن الجسد يشكل أحد أهم الوسائط التي يُعبّر من خلالها الأفراد عن هويتهم وانتماءاتهم الاجتماعية والثقافية، إذ تحمل الممارسات الجسدية دلالات تتجاوز بعدها الوظيفي المباشر .(Le Breton, 2011, p. 45) كما يرى Shilling أن الجسد أصبح في المجتمعات المعاصرة شكلاً من أشكال الرأسمال الذي يمكن للفرد استثماره في بناء صورته الاجتماعية وتعزيز حضوره داخل الفضاء العام (Shilling, 2012, p. 88).

وانطلاقاً من هذه الخلفية النظرية، تكشف المعطيات الميدانية أن عدداً من المبحوثات ينظرن إلى الممارسة الرياضية باعتبارها جزءاً من هويتهن الاجتماعية وأسلوب حياتهن اليومي، وهو ما يتضح من خلال الشهادة التالية

بالنسبة ليا نروح لقاعة الرياضة كل خطرى في السيمانة مشي غير تمرين،ولا حاجة أساسية مني كإمرأة متعلمة ومستقلة تعيش في la ville. وين ماكنت بكري، كانت المرأة لي تهتم بلياقتها يتاهموها يتضييع الوقت، بصح اليوم نعتني يجسد تاعي معنتها اني مثقفة وواعية تفهم أهمية الصحة النفسية والبدنية وتبين نفسها خارج نطاق المطبخ والمسؤوليات التقليدي.

(فاطمة، 31 سنة، إطار بنكي)

تكشف قراءة خطاب المبحوثة أن الممارسة الرياضية لا ترتبط فقط بتحسين اللياقة البدنية، بل تمثل أيضاً

وسيلة للتعبير عن بعض جوانب الهوية الاجتماعية والثقافية. فحرصها على تقديم نفسها كامرأة «متعلمة» و«مستقلة» يعكس رغبة في بناء صورة ذاتية تنسجم مع قيم ترتبط بالاعتماد على النفس والعناية بالذات. ومن هذا المنظور، تصبح الممارسة الرياضية جزءاً من أسلوب الحياة الذي تتبناه المرأة الحضرية، وأحد المؤشرات التي تعبّر من خلالها عن موقعها الاجتماعي وتمثلاتها لذاتها.

ويتقاطع هذا المعطى مع ما يشير إليه Giddens من أن الأفراد في المجتمعات الحديثة يشاركون بصورة متزايدة في بناء هوياتهم من خلال اختياراتهم وممارساتهم اليومية .(Giddens, 1991, p. 74) وعليه، يمكن فهم ارتياد القاعة الرياضية بوصفه ممارسة تسهم في إعادة تشكيل الهوية والتعبير عنها داخل الفضاء الحضري.

2.2 جدلية النظرة المتبادلة بين المرأة ومحيطها الاجتماعي

تُظهر الأدبيات السوسيولوجية أن علاقة المرأة بجسدها لا تتشكل بمعزل عن نظرة الآخرين وتقييماتهم الاجتماعية. وفي هذا السياق، يوضح إرفينغ غوفمان أن الأفراد يقدمون ذواتهم باستمرار أمام الآخرين، ويسعون إلى إدارة الصورة التي يرغبون في إظهارها داخل التفاعلات الاجتماعية المختلفة .(Goffman, 1959, p. 22).

وعندما تنخرط المرأة في ممارسة الرياضة داخل القاعة، فإن جسدها ينتقل من فضاء أكثر خصوصية إلى فضاء أكثر ظهوراً وتفاعلاً، الأمر الذي قد يثير مواقف متباينة من قبل الأسرة أو المحيط الاجتماعي. فبينما ينظر البعض إلى هذه الممارسة باعتبارها نشاطاً صحياً وطبيعياً، قد ينظر إليها آخرون من خلال منظومات قيمية أكثر تحفظاً.

وفي هذا الإطار، يشير دافيد لو بروتون إلى أن المجتمعات المعاصرة تشهد نوعاً من التوتر بين قيم تشجع على العناية بالجسد وتحسينه، وبين تصورات اجتماعية أكثر تقليدية قد تنظر بحذر إلى بعض أشكال الحضور الجسدي في الفضاء العام.(Le Breton, 2018, p. 112)

ومن خلال المعطيات الميدانية، يمكن التمييز بين مستويين من هذه العلاقة. يتعلق الأول بنظرة الآخرين إلى المرأة الممارسة للرياضة، وهي نظرة قد تتراوح بين التشجيع والقبول من جهة، والتحفظ أو النقد من جهة أخرى.

أما المستوى الثاني فيتعلق بنظرة المرأة إلى ذاتها، حيث تبرز أهمية الممارسة الرياضية في تعزيز الشعور بالثقة والقدرة على التعامل مع الجسد بوصفه جزءاً من الذات وليس مجرد موضوع للتقييم الاجتماعي. ومع مرور الوقت، تصبح التجربة الرياضية عاملاً يساعد على بناء علاقة أكثر إيجابية مع الجسد، ويخفف من تأثير الأحكام الخارجية في تشكيل الصورة الذاتية.(Featherstone, 2010, p. 201)

وفي إطار استكشاف التحولات التي طرأت على إدراك الجسد بعد الانخراط في الممارسة الرياضية، وما رافقها من تغير في العلاقة بالذات وبالمحيط الاجتماعي، قدمت المبحوثة الشهادة التالية:

"في البداية، كان هناك تلميحات من زوجي وعائلتي بأن الأمر لا داعي له، وأن الجسد بعد الزواج والإنجاب يتغير طبيعياً ولا داعي للركض وراء سراب صالات الرياضة. نظرتهم كانت محبطة وتعتبر أن اهتمامي بجسدي هو تقصير في حقهم. لكن مع الوقت، عندما رأوا كيف أصبحت أكثر حيوية وتصالحاً مع نفسي، تغيرت نظرتهم من الانتقاد إلى الاحترام. لكن التغير الحقيقي والأكبر حدث بداخلي أنا؛ ففي السابق كنت أرى جسدي من خلال عيونهم هم وما يرضيهم، أما الآن، فقد غيرت الرياضة نظرتي لنفسي، صرت أحب جسدي لأنه يمنحني القوة والطاقة، ولم يعد يثقلني كلام المجتمع ونظرته الإقصائية."

(فاطمة، 31 سنة، إطار بنكي)

يؤكد هذا التحليل الميداني ما تطرحه الأدبيات النسوية والأنثروبولوجية المعاصرة حول مفهوم "الوعي بالجسد(conscience du corps) "، حيث تساهم الممارسة الرياضية المنتظمة داخل القاعة في انتقال المرأة من وضعية "الجسد-الموضوع (corps-objet) "الخاضع لتقييمات المجتمع والأسرة، إلى وضعية "الجسد-الذات (corps-sujet) "بوصفه كياناً فاعلاً قادراً على إنتاج معايير رضاه وثقته بشكل مستقل (Bordo,

2003, p. 142).

3.2 التمثلات المعيارية للجسد الرياضي وإعادة تشكيل دلالات الأنوثة:

أما بخصوص التمثلات المعيارية للجسد الرياضي، وتحديداً ثنائية الأنوثة/الكسل/الأخلاق الاجتماعية، فإن الجسد داخل الثقافة الاجتماعية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمنظومة القيم السائدة. تاريخياً، جرى ربط الجسد الخامل أو غير الممارس للرياضة بمعاني الستر والاستقرار والرزانة، في حين ارتبط الجسد النشط بالحركة والحضور في المجال العام بنوع من الريبة الأخلاقية.

غير أن التحولات الحضرية المعاصرة أعادت صياغة هذه التمثلات، بحيث أصبح الجسد غير الرياضي يُقرأ أحياناً بوصفه علامة على الكسل أو ضعف تدبير الذات، بينما يُنظر إلى الجسد الرياضي كدليل على الانضباط وقوة الإرادة والالتزام بمسؤولية العناية بالذات.(Turner, 2008, p. 53)

وفي هذا الإطار، يوضح Bourdieu أن ما يُسمّى بالذوق الاجتماعي يسمح بتحويل السمات الجسدية إلى مؤشرات رمزية ذات دلالات أخلاقية واجتماعية، حيث يُعاد تفسير الخمول الجسدي كنوع من الإهمال الذاتي أو غياب المسؤولية الفردية .(Bourdieu, 1984, p. 185)

من جهة أخرى، فإن الجدل المرتبط بالأنوثة يعكس تصوراً تقليدياً يعتبر القوة العضلية والصلابة الجسدية عناصر غير منسجمة مع الأنوثة القائمة على النعومة والهدوء. غير أن دافيد لو بروتون يبين أن المقاربات الأنثروبولوجية الحديثة تفكك هذا التصور، إذ تعيد صياغة الأنوثة في علاقة بالصحة والرشاقة والقوة النفسية، بدل اختزالها في البعد السلبي أو الانسحابي (لو بروتون، 2011، ص. 192). وبذلك يصبح الفرق بين المرأة الممارسة للرياضة وغير الممارسة مرتبطاً بإعادة تعريف اجتماعي وأخلاقي لمفهوم "العناية بالذات le soin de soi)" في السياق الحضري المعاصر.

واه،كاين اختلاف اجتماعي كبير وباين اليوم، المرأة لي دير سبور تبين للمجتمع بلي هي إنسانة منظمة عندها إرادة قوية وتحترم نفسها، وهذا يرفع من قيمتها الاجتماعية في نظري ونظر بزاف ناس. بصح الاستسلام للخمول والكسل تحت قناع "الأنوثة التقليدية" نشوفه كإهمال ، الرياضة منقصتش من أنوثتي ، بل عكس،عطاتني أنوثة صحية وقوية.

(فاطمة 31 سنة، إطار بنكي)

يكشف خطاب المبحوثة عن بروز ما يمكن وصفه بـ"أخلاقيات جسدية جديدة (Nouvelle éthique du corps) " داخل الفضاء الحضري المعاصر، حيث يُعاد ترتيب القيم المرتبطة بالجسد وفق منطق تمييزي جديد. في هذا السياق، يُمنح الجسد الرياضي مكانة رمزية أعلى، إذ يُنظر إلى الممارسة البدنية بوصفها مؤشراً على الوعي والانضباط والرقي الثقافي، في حين يُعاد تصنيف الجسد غير الممارس للرياضة بوصفه مرتبطاً بالكسل أو التقصير في العناية بالذات، بما يضفي على الممارسة الرياضية بعداً أخلاقياً واجتماعياً واضحاً (Crossley, 2006, p. 22).

وتُظهر المعطيات الميدانية أن علاقة المرأة بجسدها داخل هذا السياق لا تُفهم فقط بوصفها ممارسة فردية، بل كاستراتيجية هوياتية تعكس إعادة تموضع داخل البنية الاجتماعية. فقد تبين أن ممارسة الرياضة داخل القاعات الخاصة تشكل وسيلة تدريجية للتحرر من أنماط "الهابيتوس التقليدي" التي طالما قيّدت تمثلات الجسد الأنثوي وأدواره الاجتماعية.

ورغم استمرار حضور التوترات المرتبطة بنظرة المجتمع وتباين المعايير القيمية بين الفرد والمحيط، فإن الممارسة الرياضية تتيح للمرأة، بوصفها فاعلاً اجتماعياً(acteur social) ، إمكانية إعادة بناء تمثلاتها الجسدية والاجتماعية بشكل تدريجي. ويُلاحظ في هذا الإطار انتقال في تعريف الأنوثة من معايير مرتبطة بالضعف والخمول إلى معايير أكثر ارتباطاً بالقوة والانضباط والمسؤولية الذاتية.

وبذلك، لا تُختزل قاعة الرياضة في كونها فضاءً وظيفياً لممارسة النشاط البدني، بل تتجاوز ذلك لتشكل

مجالاً لإعادة إنتاج الهوية الجسدية والاجتماعية للمرأة داخل السياق الحضري، بما يعكس التحولات العميقة التي تعرفها بنية المجتمع المعاصر.

3 انعكاسات الممارسة الرياضية على الحضور اليومي للمرأة

تتجاوز نظرة المرأة لقاعة الرياضة كونها مجرد مكان هندسي مغلق لأداء تمارين بدنية، بل أصبحت فضاءً اجتماعياً وثقافياً تعبر من خلاله عن هويتها وثقتها بذاتها. يسعى هذا الفصل إلى تفكيك هذه النظرة من خلال ربط الفكر الأنثروبولوجي لـ "ديفيد لوبرتون" بالشهادات الحية للمبحوثات، مع التركيز على ثلاث إشكاليات أساسي.

فاولاً الجسد الرياضي واليومي للممارسة وتأثيراتها خارج الفضاء الحضري المغلق إن الانتقال اليومي للمرأة من فضاء قاعة الرياضة (بوصفه مجالاً مغلقاً، آمناً، ومحدداً) إلى الفضاء الحضري العام بمفهومه الأوسع (كالشارع، بيئة العمل، والمنزل) ليس مجرد انتقال مكاني أو فيزيائي مجرد بل هو عبور أنثروبولوجي محمل بالدلالات والتحولات الرمزية.

تفترض الأنثروبولوجيا الجسدية الحضرية أن التعديلات الكيفية والتغييرات البنيوية التي تطرأ على الجسد داخل القاعة لا تنحصر داخل جدرانها فقط بل تنعكس بشكل مباشر على الحضور اليومي للمرأة معيدة تشكيل حركتها وإنتاجها للوعي المكاني.

وفي هذا السياق، يُعد الجسد هو الحامل الأساسي الذي من خلاله يختبر الإنسان العالم الخارجي ويؤسس علاقاته به؛ وحيث إن الجسد هو مرساة الوجود وعتبة الوعي الأولى بالواقع، فإن أي تغيير في كفاءته الحركية يعيد بالضرورة تنظيم علاقة الفرد بالمحيط الاجتماعي ككل. نحلل شهادة المبحوثة الاولى : (Le Breton, 2006, p. 45).

أنا ملي سجلت في لاصال حياتي برا لافيل تبدلت بزاف كنت قبل نحس بروحي دايمن عيانة وفشلانة وكارهة حياتي والضغط تاع الدار والخدمة يركبلي الستريس درك وليت نحس بطاقة ونشاط الخفة لي ولات عندي في التراينينغ خلاتني نواجه شقا تاع اليوم بلا ما نمرض ولا نتقلق حتى رقاد تعي تريغل وصحتي ولات فور.

(أمال، 29 سنة متزوجة)

يظهر خطاب المبحوثة "أمال" كيف أحدثت الرياضة قطيعة مع حالة الخمول والتعب التي يفرضها النمط الحضري المعاصر والعمل المكتبي. فتحول إدراكها لجسدها من "الثقل والإنهاك" إلى "الخفة والطاقة" يجسد بدقة أطروحة لوبرتون حول الجسد كأداة للوجود الفاعل والمستقل. الرياضة هنا أعادت ضبط إيقاعها البيولوجي، وزادت من قدرتها على تحمل (2006) .الضغوط المهنية والأسرية، فتحول جسدها من حالة الانفعال بالمرض والتعب إلى ذات مقاومة وممتلكة لطاقتها اليومية.

وثانياً قاعة الرياضة كمجال للتمكين الشخصي وإعادة بناء الثقة بالجسد (المقاربة اللوبرتونية) يرتبط الجسد الأنثوي في الثقافة التقليدية بمنظومة معقدة من المراقبة والوصاية الاجتماعية التي تجعله مكبلاً بنظرة الآخرين وتطلعاتهم. هنا، تبرز قاعة الرياضة كـ "فضاء بديل" له قوانينه الخاصة، تمنح المرأة عزلة إيجابية للتركيز على استكشاف قدرات الذات بعيداً عن النمطية.

ويرى لوبرتون (2014، ص. 89) أن الإنسان في المجتمعات الحديثة والحضرية يسعى باستمرار وبشكل إرادي إلى "تملك جسده" وإعادة السيطرة عليه، كطريقة محورية لإثبات الذات وتأكيد الهوية الفردية في مواجهة آليات التنميط الاجتماعي. وممارسة التمارين الرياضية وتحدي المقاومة الجسدية يفكك التمثلات الموروثة عن "الضعف الأنثوي البنيوي"، ويستبدلها بمفاهيم القوة، الكفاءة، والاستقلالية.

وعند فحص المعطيات الميدانية والخطابات المباشرة، نجد تجسيداً عيانياً واضحاً لهذا الطرح النظري في تصريح المبحوثة الثانية:

شوفي لا صال تاع صبور بالنسبة ليا مش غير كور (جسد) شباب وصاي أنا لداخل نحس بلي راني نتحكم في حياتي بكري كنت نحشم وماعنديش ثقة في روحي وكنت ديما نشوف باللي الجسد تعي مشكل درك ملي وليت نتريني ونشو ف روحي قادة نرفد ثقل ونتحدى روحي كونفيونص زادت بزاف وليت نخدم نهدر وندافع على روحي برا بلا خوف، الرياضة عطاتني قوة شخصية وشعور باللي راني متمكنة من روحي.

(خديجة 34 سنة أستاذة تعليم ثانوي)

عند تحليل خطاب المبحوثة "خديجة" يكشف عن عملية "تحول هوية" (Identity Transformation) فالانتقال السلوكي من الانسحاب وعدم الثقة إلى المواجهة والتمكين يعكس بكفاءة كيف تتحول القوة البدنية المكتسبة داخل القاعة إلى "رأس مال رمزي ونفسي" يُستثمر في الفضاء الحضري العام (كالعمل). الجسد هنا، كما يوضح لوبرتون (2014)، لم يعد عبئاً ثقافياً محكوماً بنظرة المجتمع الدونية بل أصبح أداة للتعبير عن الشخصية والحرية الذاتية.

اما ثالثاً فهي ديناميكية الإقبال النسوي المتزايد: من الهامش الاجتماعي إلى المركز الحضري شهد المدن المعاصرة طفرة في إقبال النساء على قاعات الرياضة، وهو مؤشر سوسيواونثربولوجي دال على تغير منظومة القيم؛ فلم تعد الرياضة النسوية ترفاً طبقاتياً أو ممارسة هامشية، بل أصبحت ملمحاً أساسياً من ملامح الحداثة المعاشة وضرورة ملحة للصحة النفسية والجسدية.

من منظور أنثروبولوجي، يعبر هذا الإقبال عن رغبة جماعية في الانفكاك من الفضاءات التقليدية (كالمنزل ومسؤولياته) والاندماج في فضاءات تتيح بناء شبكات تضامن وتفاعل نسوي مستقل. فالجسد اليوم أصبح يُعاش بوصفه "مشروعاً شخصياً" يتطلب التدخل الواعي للفرد لصيانته ورعايته لضمان جودة الحياة (لوبرتون، 2018، ص. 112).

وفي هذا الصدد، تتفق المبحوثتان في قراءتهما سوسيواونثربولوجية الميدانية لهذا التوسع والإقبال؛ حيث تشير المبحوثة الأولى (أمال) والمبحوثة الثانية (خديجة) في سياق حديثهما المقارن إلى هذه الظاهرة:

دروك لوكان تشوف لي صال كامل القاعات كامل راهم معمرين بالنسا، من كل الأعمار والطبقات بكري كانت غير ليدام (النساء) تاع المرفهين لي تروح دروك ولات الطالبةالخدامة وحتى لي قاعدة بالبيتالنسا فاقوا بلي الصحة والراحة النفسية هي كلش ولاصال تعطينا هاد الشي تخرجنا من الروتين وتخلينا نتهلاو في رواحنا.

(مستخلص ومدمج من المقابلتين الميدانيتين).

يؤكد هذا المعطى الميداني أن الإقبال المتزايد تحركه مكتسبات ذاتية؛ فالمرأة الحضرية بمختلف فئاتها لم تعد ترى الرياضة كغاية تجميلية سطحية، بل كـ "استراتيجية دفاعية ووقائية" ضد ضغوط التمدن، مما ساهم في صياغة "ثقافة جسدية نسوية مشتركة" تُعلي من قيمة الرعاية الذاتية واستثمار الجسد بشكل مسؤول.

تأسيساً على ما سبق في هذا الفصل، يتضح أن انطباعات المرأة تجاه قاعة الرياضة تتجاوز البعد الجغرافي؛ فالعمل الرياضي يمد آثاره ليُنظم حياة المرأة اليومية خارج القاعة ويمنحها القدرة على المقاومة من الإجهاد. كما أثبت التحليل أنها فضاء لإنتاج "التمكين الشخصي" وتحرير الجسد من الوصاية السوسيوثقافية التقليدية وتحويله إلى مشروع ذاتي مستقل يحقق السيادة، وهذا الوعي بالمكتسبات الشاملة (الجسدية والنفسية والاجتماعية) هو المحرك الأساسي وراء الطفرة التصاعدية للإقبال النسوي في الفضاء الحضري المعاصر.

خاتمة عامة

شكلت هذه الدراسة الأنثروبولوجية محاولة علمية لفهم وتفكيك المعاني الثقافية والاجتماعية الكامنة وراء ممارسة المرأة للرياضة داخل المدينة اليوم، بالتطبيق على قاعة الرياضة "أوكسيجين" بمدينة وهران. ولم يكن الهدف من هذا البحث دراسة القاعة الرياضية كجدران وبناية فقط أو كفضاء لتدريب العضلات، بل تعاملنا معها باعتبارها مكاناً للتفاعل اليومي يعكس التغيرات العميقة التي تحدث في نظرة المرأة لجسدها وفي تحديد هويتها الأنثوية داخل المجتمع المعاصر.

لقد انطلقت الدراسة من سؤال أساسي يطرح كيفية مساهمة الممارسة الرياضية النسوية داخل القاعات في إعادة بناء علاقة المرأة بجسدها وهويتها، خاصة في ظل التنازع بين مظاهر الحداثة المعاصرة والقيود والتقاليد الموروثة. وبناءً على المنهج الكيفي الذي اعتمدنا فيه على الملاحظة والمقابلات مع عينة من المرتادات، وصلنا إلى مجموعة من النتائج الأساسية التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

تعدد أهداف الرياضة وتجاوز فكرة التجميل فقط حيث أظهرت الدراسة الميدانية أن أسباب التحاق النساء بقاعة الرياضة لم تعد تقتصر على الرغبة في الحصول على قوام رشيق أو للتجميل فقط، بل تداخلت معها أسباب صحية وعلاجية قوية للوقاية من ضغوط الحياة الحضرية وأمراض العصر (مثل السكري، والضغط، وآلام المفاصل) هذا الوعي الميداني يلتقي تماماً مع الأفكار النظرية لأنثروبولوجيا الجسد المعاصر حيث لم يعد الجسد مجرد شكل بيولوجي ثابت، بل أصبح بمثابة "مشروع شخصي" تهتم به المرأة وتستثمر فيه لبناء شخصيتها وتحقيق مكانتها في المجتمع (Le Breton, 2008).

الانتقال من الخجل من نظرة الآخرين إلى الشعور بالراحة الداخلية: أوضحت شهادات المبحوثات أن تجربة الدخول أول مرة لقاعة الرياضة تكون مصحوبة بنوع من الارتباك والخجل، والتركيز المفرط على شكل الجسد بسبب نظرات الأخريات ووجود المرايا التي تعكس صورتهن أمام المجتمع داخل القاعة. لكن مع الاستمرار في التدريب، يتحول هذا المكان إلى مساحة للراحة النفسية والتحرر من الضغوط وإذا ربطنا ذلك بنظرية دافيد لوبرتون فإن الجهد العضلي والتعرق والتعب في القاعة لا يُعاش كمعاناة بل كطريقة واعية تجعل

المرأة تتصالح مع ذاتها وتحول جسدها من موضوع يخضع لتقييم الآخرين إلى وسيلة لإثبات وجودها وثقتها بنفسها.

ظهور مفاهيم جديدة للأنوثة المعاصرة: تبين من الدراسة وجود تغيير واضح في النظرة الاجتماعية للأنوثة في الوسط الحضري بوهران فبينما كانت التقاليد القديمة تربط الأنوثة بالبقاء في البيت والانسحاب من الفضاءات العامة، ظهرت اليوم خطابات وثقافة جديدة تثمن "الأنثى النشيطة والقوية" التي تجمع بين الصحة والصلابة والإنتاجية. وأصبحت العناية بالجسد تعبيراً عن الوعي والمسؤولية تجاه الذات، بينما يُنظر إلى إهمال الصحة والخمول كنوع من التقصير الاجتماعي (Crossley, 2006).

بين الرغبة في التحرر والالتزام بالضوابط الاجتماعية (التفاوض الرمزي): على الرغم من مساحات الحرية والثقة التي تمنحها القاعة للمرأة، إلا أن تجربتها تظل محكومة بجدلية واضحة بين الحرية والقيود الثقافية. فالمبحوثات يواجهن أشكالاً من الرقابة من الأهل أو تعليقات المجتمع التي تحاول حصر دور المرأة في المنزل. وهنا تلجأ النساء إلى آليات "التفاوض الرمزي" (مثل إقناع الأهل، أو اختيار أوقات تكون فيها القاعة نسائية بالكامل) لخلق توازن مرن يحافظ على قيم الحياء والالتزام الاجتماعي من جهة، ويلبي رغبتهن في الانفتاح وممارسة الرياضة بحرية في المدينة من جهة أخرى.

توصيات وآفاق الدراسة: بناءً على هذه النتائج توصي الدراسة بضرورة مراعاة احتياجات المرأة وثقافتها عند تخطيط المدن وتصميم الأحياء في الجزائر وذلك عبر توفير فضاءات رياضية وترفيهية عمومية وخاصة تحترم خصوصية النساء وتضمن لهن الأمان والحرية في الحركة دون التعرض للمضايقات أو المراقبة الاجتماعية الردعية. كما تفتح هذه المذكرة آفاقاً للباحثين الآخرين لاستكشاف ممارسات نسوية في فضاءات مفتوحة مثل ممارسة رياضة المشي أو الجري في الواجهات البحرية والحدائق العامة بوهران، لمعرفة طبيعة التفاعل والصراع حول الفضاء بين الجنسين في المجتمع الحضري.

وفي الختام يمكن القول إن قاعة الرياضة النسوية لم تعد مجرد مكان للترفيه أو الاستهلاك بل أصبحت بمثابة مختبر اجتماعي مصغر تتشكل داخله ملامح الهوية الأنثوية الجديدة في الجزائر، حيث يعاد فيه ترتيب العلاقة بين المرأة وجسدها ومجتمعها بطريقة توازن بين الحفاظ على القيم الثقافية الموروثة واكتساب

مؤهلات ورأسمال جسدي حديث (Bourdieu, 1984).

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

1. الكتب المترجمة:

- لوبرتون، دافيد. (2011). سوسيولوجيا الجسد (ترجمة شاكر لعيبي، ط. 2). دار توبقال للنشر والتوزيع.
- لوبرتون، دافيد. (2014). أنثروبولوجيا الجسد والحداثة (ترجمة عادل حدجام، ط. 1). مجد المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
- أنجرس، موريس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات عملية (ترجمة مصطفى ماضي، ط. 1). دار القصبة للنشر.

2. الأطروحات والرسائل الجامعية:

- مصباح، نعيمة، وجرمون، علي. (2018). علاقة الثقافة الرياضية باتجاهات المرأة نحو ممارسة رياضة الأيروبيك: دراسة ميدانية لبعض دوائر المقاطعة الإدارية تقرت (رسالة ماستر غير منشورة). كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
- أحلام، بهلولي. (2017). *الرياضة النسوية ببرج بوعريريج: رفعاً للأمجاد وتحدياً للرهانات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة برج بوعريريج، الجزائر.
- قاصدي، حميدة. (2013). اتجاهات المرأة نحو ممارسة النشاط البدني خارج المنافسة في ولاية الجزائر (أطروحة دكتوراه غير منشورة). معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية (Foreign References)

- Bourdieu, P. (1979). La distinction: Critique sociale du jugement (1ère éd.). Les Éditions de Minuit.
- Crossley, N. (2006). In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers. The Critical Social Policy Journal*, 26(1), 22-50.

❖ Anthropologie du corps et modernité* (1ère éd.). Presses .Le Breton, D. (1990) .Universitaires de France

❖ Anthropologie du sensoriel: Les mondes de l'indiscrétion .Le Breton, D. (2008) .(1ère éd.). Librairie des Méridiens

الملاحق

المقابلة

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص الأنثروبولوجيا، بجامعة وهران 2 محمد بن أحمد، حول موضوع: ممارسة المرأة للرياضة في الفضاء الحضري: قاعة الرياضة (دراسة ميدانية أنثروبولوجية بقاعة "أوكسيجين" بوهران شرفاوي)، نقوم بإجراء مقابلات ميدانية نصف موجهة مع المرتادات والفاعلين داخل القاعة.

المقابلة تكون على شكل دليل، اي اسئلة عامة ومفتوحة، مثلا تطرحي ماهي أسباب التي جعلتك تمارسين الرياضة وتتركين المبحوثة تعبر بحرية، question ouverte

وتهدف هذه المقابلة إلى فهم التمثلات الاجتماعية، الأبعاد الرمزية، والتحولات الهوياتية والجسدية المرتبطة بالممارسة البدنية للمرأة داخل الفضاء الحضري، وذلك لأغراض علمية بحثية فقط. ونطمئنكم أن جميع المعلومات التي ستدلون بها ستبقى سرية تماماً ولن تُستخدم إلا في إطار هذا البحث العلمي.

نشكركم مسبقاً على تعاونكم وتخصيصكم وقتاً للإجابة على أسئلتنا.

المحور الأول: البيانات الشخصية والسوسيو-ديموغرافية

السن:

[ ] 18 - 25 سنة

[ ] 26 - 35 سنة

[ ] 36 - 45 سنة

[ ] فوق 45 سنة

الحالة الاجتماعية:

[ ] عزباء

[ ] متزوجة

[ ] مطلقة / أرملة

الوضعية المهنية:

[ ] عاملة (المهنة: .....)

[ ] طالبة

[ ] ماكثة بالبيت

المحور الثاني: تمثلات الجسد والدوافع السوسيو-أنثروبولوجية للممارسة

1 ماهو تعبيرك عن البعد العلاجي لممارسة الرياضة؟

2 هل ممارسة رياضة تساهم في كونها تجربة نفسية؟

3 ماهو تعبيرك عن البعد الجمالي للرياضة بوضوح؟

4 هل هناك دوافع مهنية لدى بعض النساء في ممارسة الرياضة؟

5 كيف تشرحين بدأ تكيفك مع القاعة؟

6 ماهي الانشطة و التمارين الرياضة التي تفضلين ممارستها؟

7 هل هناك تصور اخر للممارسة الرياضو وعلى اي بعد ترتكز؟

8 بعض النساء يعتقدون ان الحياء يجب تركه خارج القاعة اعطيني رأيك؟

9 هل تشعرين بالحرية الكاملة داخل القاعة ام هناك قيود اجتماعية وثقافية؟

10 هل سبق وتعرضتي للانتقاد بسبب ارتيادك للقاعة؟

11 هل شعرتي يوما بالالم او تعب جسدي منعك من الاستمرار؟

المحور الثالث: التفاعلات الاجتماعية والنوع الاجتماعي داخل الفضاء الحضري

1 كيف تصف المراة علاقتها بجسدها قبل ممارسة الرياضة؟

2 هل تغيرتك نظرتك لذاتك بعد ممارسة الرياضة؟

3 هل تعكس الرياضة جزءا من هويتك الثقافية والاجتماعية؟

4 هل شعرتي ان ممارسة الرياضة في القاعة غيرتك من محيطك الذاتي و الاجتماعي؟

5 هل تعتبرين ان جسد المراة الذي يمارسة الرياضة يختلف اخلاقيا واجتماعيا من ناحية الانوثة او الكسل؟

6 كيف اثرت ممارسة الرياضة على حياتك اليومية خارج القاعة؟

7 هل ترين حضورك للقاعة ساعد على تعزيز الثقة بالنفس والتمكين الشخصي؟

8 هل تشعرين ان اقبال المراة للقاعة اصبح يزداد اكثر واكثر لاجابيته؟