

المراجيع

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- ١) أحمد رشيد : نظرية الإدارة العامة والعلمية، دار المعارف، ط٤، القاهرة، ١٩٧٤م.
- ٢) أسامة رياض: الطب الرياضي وألعاب القوى، الاتحاد العربى السعودى للطب الرياضى، المملكة العربية السعودية، ١٩٨٧م.
- ٣) أسامة رياض: الرعاية الطبية للاعبى الدرجات، الاتحاد العربى السعودى للطب الرياضى، السعودية، ١٩٩١م.
- ٤) أشرف عبد المعز عبد الرحيم: تقويم اقتصاديات الأندية الرياضية المصرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة () .
- ٥) أميل فهمي شنودة: إدارة المدرسة الابتدائية، مطابع شركات الهلال، مكتبة كلية التربية بدمياط () .
- ٦) السيد حسن شلتوت ، حسن سيد معوض: التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار المعارف، ط٦، القاهرة، (١٩٧٨م).
- ٧) بيركوف أ.أ، عبد الوهاب على حاجم، طايرى عبد الرزاق: علم التدليك، مكتبة الرضوان، ط١، ١٩٩٧م.
- ٨) جلال بكير : الأصول العلمية للإدارة، الجهاز المركزي للكتب الجامعية المدرسية، القاهرة، (١٩٩١م).
- ٩) حسن أحمد توفيق: الإدارة العامة، دار النهضة العربية، القاهرة، (١٩٧٤م).
- ١٠) حمادة محمد طلبه: تقويم العمل الإداري بالاتحاد المصري لكرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، (١٩٩٩م).
- ١١) دولت عبد الرحمن: تقييم النظم الإدارية لأندية محافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، (١٩٧٣م).
- ١٢) سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضى، دار المعارف، ط٧، القاهرة، (١٩٨٢م).
- ١٣) سيد عبد الحميد على عبد العال: أساليب الجذب في بعض المؤسسات الترويحية الاستثمارية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، (٢٠٠٣م).

- ١٤) سيد محمود الهوارى: نظرة كلية على أصول الإدارة، مكتبة عين شمس، ط٤، القاهرة، (١٩٩٧م).
- ١٥) شكرية خليل ملوخية: الإدارة في المجال الرياضي، الفنية للطباعة والنشر، ط١، (١٩٨٨م).
- ١٦) صلاح الشنوانى: أصول إدارة الأعمال، دار الجامعات العربية، (١٩٧٥م).
- ١٧) عاصم محمد عثماوى: تقويم أساليب الرقابة بالاتحاد المصرى لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، القاهرة، (١٩٧١م).
- ١٨) عبد الحميد شرف: الإدارة في التربية الرياضية النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، الكويت، (١٩٩٠م).
- ١٩) عبد الفتاح لطفى: طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة، القاهرة.
- ٢٠) فؤاد أبو حطب، سيد عثمان: التقويم النفسى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، عبد الكريم دنزويش: أصول الإدارة العامة، مكتبة الأنجلو المصرية، ط٢، (١٩٧٧م)، القاهرة، (١٩٩٥م).
- ٢١) على السلمى: الإدارة العلمية، دار المعارف، القاهرة، (١٩٧٠م).
- ٢٢) على السلمى: الإدارة المصرية، رؤية جديدة، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، (١٩٧٩م).
- ٢٣) علي جلال الدين: الصحة الرياضية، ط٢، المركز العربى للنشر، الزقازيق، (٢٠٠٤م).
- ٢٤) علي عبد الحميد: الأصول العلمية للإدارة والتنظيم، مكتبة عين شمس، ط١٧، القاهرة، (١٩٩١م).
- ٢٥) علي محمد عبد الوهاب: أصول الإدارة مدخل متكامل، مكتبة عين شمس، القاهرة، (١٩٩١م).
- ٢٦) عمرو غنايم، على الشرقاوى: تنظيم وإدارة الأعمال، دار النهضة العربية، بيروت، (١٩٨٠م).

- (٢٩) كمال درويش، محمد الحماحي، سهير المهندس: الإدارة الرياضية (الأسس والتطبيقات) ، القاهرة، (١٩٩٣م).
- (٣٠) كمال درويش وآخرون: الإدارة الرياضية، الأسس التطبيقية، القاهرة، ١٩٩٠م
- (٣١) كمال درويش، محمد الحماحي، سهير المهندس، الإدارة الرياضية، الأسس والتطبيقات، القاهرة، (١٩٩١م).
- (٣٢) كمال عبد الحميد اسماعيل: مقدمة في البرامج والوسائل التعليمية، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، (١٩٩٣م).
- (٣٣) كوثر سعيد الموجي: تقويم دور مراكز الشباب في الإقبال على ممارسة النشاط الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، (١٩٨٠م).
- (٣٤) ماجد راغب الحلو: علم الإدارة العامة، مؤسسة شباب الجامعة، القاهرة، (١٩٧٩م).
- (٣٥) ماجد مسعد فرغلي : تقويم العلاقة بين الجهاز الإداري الحكومي والوحدات الأهلية العاملة في المجال الرياضي في ج.م.ع، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، (١٩٨٨م).
- (٣٦) محمد إسماعيل عمران، وآخرون: مبادئ القياس والتقويم فى البيئة الإسلامية، ١٩٩٤م.
- (٣٧) محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي ، الجزء الثاني، دار القلم بالكويت، الطبعة الثالثة، (١٩٨١م).
- (٣٨) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٩٥م).
- (٣٩) محمد عبد القادر عبد الغفار: القياس والتقويم التربوي، مكتبة النهضة الرياضية، القاهرة.
- (٤٠) محمد قدرى بكرى: التاهيل الرياضى والإصابات الرياضية والإسعافات، قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، (٢٠٠٠م).

- (٤١) محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانيين: القياس في كرة السلة، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، (١٩٨٤م).
- (٤٢) محمد ممدوح الحسيني: إدارة النشاط الرياضي بأندية القوات المسلحة والأندية الأهلية دراسة مقارنة، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، (١٩٨٤م).
- (٤٣) محمد نصر الدين رضوان، كمال عبد الحميد إسماعيل: مقدمة التقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
- (٤٤) ناجي إسماعيل حامد: تقويم الإدارة الرياضية في القطاع الحكومي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، (١٩٩٦م).
- (٤٥) وليد سامي : تقويم أساليب تسويق أنشطة الترويح الرياضي في بعض المؤسسات والأندية ، رسالة ماجستير غير منشورة (٢٠٠٠م).

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 46-Baumgartner T., A and Jackson: Measurement for Evaluation physical Education, Houghton Mifflin Company, Boston and London, 1975.
- 47- Bowles, Micheal, Malott, Richard, Dean, Mark, Journal of Organizational Behavior Management, 1981 – 1982; vol 3 (4): 65- 72.
- 48-Bucher, Charles, A: Physical Education for Children Movement foundations and Experiences, Macmillan, Publishing. Co. Inc. New York, 1969.
- 49-Mgbodys scott & Esther French: Evaluation in Physical Education the C.V. Mosluys Company 1950.
- 50- Newkirk, Jefferey, Allen, An Analysis of Management Strategies Utilization Within The Health Club Industry And

Relationship With Facility success, Edd, University of Northern Colorado, 1997.

- 51- Rotem, Gur, Arie, the Importance of the Appropriate Segmentation Approach and Strategic Fit between Users & Clubs in the Health Club Industry, Phd, University of Illinois at Urbana Champaign, 1992.

المرفقات

- مقياس تقويم البرامج الترويحية واللياقة البدنية بالأندية الصحية بمحافظة القاهرة الكبرى.
- أسماء السادة الخبراء.
- الأندية الصحية بفنادق بالقاهرة الكبرى.

بيانات عامة للمدرب

١- الإسم (حسب الرغبة):

٢- السن :

٣- الجنس :

٤- الحالة الاجتماعية أعزب [] متزوج [] متزوج ويعول []

٥- المؤهل:

٦- عضوية الأندية :

.....

.....

٧- عضوية النقابات:

.....

.....

٨- الخبرات السابقة :

.....

.....

٩- عدد سنوات الخبرة :

.....

.....

١٠- الدورات التدريبية الحاصل عليها :

.....

.....

١١- الدراسات الحاصل عليها :

.....

.....

١٢- التخصص الدقيق :

.....

.....

مرفق (١)

مقياس تقويم البرامج الترويحية واللياقة البدنية في صورته الأولية
أولاً: برامج وتحقيق الأهداف

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبدأ
١	أضع للبرامج أهدافاً عاماً وأهدافاً فرعية.			
٢	أحصل على البرنامج التي أقوم بإعدادها من: أ-المراجع. ب-برامج منقذة من قبل. ج-الانترنت. د-خبراتي فقط. هـ-عن طريق جميع ما سبق.			
٣	أقوم بعرض البرامج التي أقوم بإعدادها على خبراء في المجال			
٤	أستعين بالبرامج العلمية لتطوير محتوى البرامج.			
٥	أصنف الممارسين إلى مستويات " مبتدئ - متوسط - متقدم".			
٦	يوجد لك لمستوى ميعاد محدد يتدرب فيه.			
٧	أضع برنامج لكل مستوى.			
٨	يحدد مدرب لك لمستوى من المستويات.			
٩	أقوم بتقدير حالة الممارسين في بداية الاشتراك لمعرفة مستواهم			
١٠	أقوم بتقدير حالة الممارسين كل فترة لمعرفة مدى تقدمهم.			
١١	أتقدم بالبرنامج كلما تحسن مستوى الممارسين.			
١٢	يوجد لكل ممارس بطاقة توضح حالته الصحية.			
١٣	يوجد لكل ممارس بطاقة توضح مستواه ومدى تقدمه.			
١٤	عند شعوري بعدم استجابة الممارس أساعده بالنواحي التالية: أ-زيادة عدد أيام التدريب. ب-تقديم المنشطات.			
١٥	أهتم بالتنمية الثقافية المرتبطة بأهداف المركز في وقت محدد: أ-يوماً. ب-أسبوعياً. ج-شهرياً.			

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١٦	يوجد بالبرامج تمارين: أ- للإحماء. ب- لتنمية عنصر القوة العضلية. ج- لتنمية عنصر المرونة. د- لتنمية عنصر الرشاقة. هـ- لتنمية عنصر التوافق. و- لتنمية عنصر التوازن. ز- لتنمية عنصر الدقة. ح- لتنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي. ط- للتهئية والاستشفاء.			
١٧	يوجد بالمركز أخصائي علاج طبيعي.			
١٨	يوجد بالمركز: أ- برامج للفئات الخاصة. ب- برامج للمسنين. ج- أيام مخصصة لتلك البرامج. د- أيام مخصصة لتدريب السيدات.			
١٩	توجد أجهزة لقياس قدرات بشكل رقمي			
٢٠	يوجد قياس ضغط الدم			
٢١	يوجد قياس للسعة الحيوية			
٢٢	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات الرجلين			
٢٣	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات الظهر			
٢٤	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات القبضة			
٢٥	توجد سونا بشكل كافي لعدد الممارسين			
٢٦	يوجد حمام بخار بشكل كافي لعدد الممارسين			
٢٧	تتمكن من التحدث في الصعوبات التي تواجهه في التمرين			
٢٨	يستجيب المستعيد للحوار معك وحل المشكلة إن وجدت			
٢٩	مساحة الصالة مناسبة لعدد الأعضاء المشتركين			

ثانياً: الإمكانيات والنواحي الإدارية

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	يوجد أجهزة تالفة في الصالة			
٢	يوجد بالصالة أجهزة لا تستخدم			
٣	تتكرر أعطال بعض الأجهزة أثناء التمرين			
٤	يوجد صيانة دورية للأجهزة والأدوات			
٥	يتناسب عدد الأجهزة مع عدد اللاعبين			
٦	يوجد جهاز لقياس الطول والوزن			
٧	يوجد مكتبة رياضية			
٨	يتناسب عدد الممارسين مع عدد المدربين			
٩	يتوافر لوحات إرشادية توضح كيفية استخدام الأجهزة والأدوات الموجودة في المركز.			
١٠	تتوافر المرافق الصحية بالقدر الكافي			
١١	تتوافر غرف تغيير ملابس بالقدر الكافي			
١٢	يوجد بالمركز أدوات طبية للاسعافات الأولية			
١٣	جميع المرافق صالحة للاستخدام			
١٤	يتم تأجير بعض الأدوات المستخدمة في التمرين من المركز بمقابل مادي			
			
			
			
١٥	هناك نواحي صرف أخرى غير الاشتراك الشهري بالمركز			
١٦	توجد أجهزة علاجية			
١٧	توجد أجهزة تدريبية خاصة بكل جنس (رجال-سيدات)			

ب) النواحي الإدارية

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	الاشتراك شهري			
٢	توجد جلسة تدريبية خاصة			
٣	يمكن عمل تمرين ليوم واحد للأفراد غير المشتركين			
٤	هل عدد الإداريين ، المدربين ، العمال كاف ؟			
٥	ما هي مؤهلات المدربين ؟			
٦	كم عدد الدورات الحاصلين عليها ؟			
٧	يوجد طبيب لعلاج الإصابات الجراحية			
٨	يوجد طبيب أخصائي علاج طبيعي			
٩	توجد مشاكل بين المدربين			
١٠	توجد مشاكل بين المدربين والممارسين			
١١	توجد تمرينات خاصة يقوم بها المدربين بأجر خاص من الممارسين غير الاشتراك			
١٢	توجد وسائل اتصال بالمركز (تليفون - فاكس - انترنت)			
١٣	توجد وسائل تسلية للممارسين مثل (موسيقى - شاشة عرض)			
١٤	يوجد كارت تسجيل للحالة الصحية للممارسين			
١٥	يوجد كارت متابعة للحالات المرضية الخاصة			

ثالثاً: الأداء والشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبدأ
١	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات خفيفة في بداية التمرين			
٢	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات خفيفة في نهاية التمرين			
٣	هناك ألعاب حركية مرحة تقوم بها مع زملائك خلال التدريب			
٤	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات الوثب في المكان ونط الحبل كل فترة			
٥	رفعت وزناً ذات مرة ووجدته أكبر من قدراتك			
٦	تجد أن المدرب يزيد من صعوبة التمرينات التي يعطيها لك كل فترة			
٧	لك نظام غذائي وفقاً لنصيحة المدرب			
٨	تستمر في التمرين عند شعورك بالإجهاد والتعب			
٩	تزيد من وزن الأثقال التي ترفعها كل فترة			
١٠	اختبرك المدرب في أول يوم لمعرفة مستواك			
١١	يختبرك المدرب كل فترة لمعرفة مدى تقدمك			
١٢	يوجد مدرب لكل مستوى (ضعيف - متوسط - قوي)			

(ب) عوامل الأمن والسلامة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	مسموح بالتدخين داخل المرك			
٢	تحقق لك ممارسة التمرينات بالمركز السعادة والسرور			
٣	تشعر أن لياقتك البدنية أصبحت أفضل بعد اشتراكك بالمركز			
٤	تشعر بتقدم في استخدام الأوزان			
٥	اختلفت شكل عضلاتك بعد فترة من الممارسة			
٦	تزيد المنشطات من قدرتك على رفع أوزان أكثر ثقلاً			
٧	للمنشطات تأثير على حجم العضلات			
٨	يقوم المدرب بإعطائك المنشطات للوصول للقوة العضلية المثلى			
٩	تقوم بالاستحمام بعد الانتهاء من التمرين			
١٠	تكتسب من ممارسة النشاط الرياضي عادات المحافظة على القوام السليم			
١١	ممارسة هذا النشاط يقلل من التوتر العصبي لديك			
١٢	يساهم النشاط الذي تمارسه في جعلك تفكر بطريقة أفضل			
١٣	أدى بك هذا النشاط إلى التخلص من بعض العادات السيئة مثل التدخين			
١٤	أدى بك التمرين إلى تصحيح بعض الانحرافات			
١٥	أفاد المركز في تعرفك على صداقات جديدة			
١٦	أصبحت تؤدي نفس الأعمال اليومية بجهد أقل			
١٧	أصبحت تحافظ على صحتك			
١٨	أصبحت تنام مبكراً			
١٩	ابتعدت عن شراب المنبهات مثل " القهوة "			
٢٠	حدث لك إصابة من قبل أثناء التمرين إذا كانت الإجابة بنعم ضع علامة صح أمام العبارة المسببة للإصابة:			

ب) عوامل الأمان والسلامة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
	- لأجهزة قريبة من بعضها			
	- عدم وجود المدرب بجوارك أثناء اللعب			
	- ثقل الوزن الذي تحمله			
	- عطل مفاجئ في أحد الأجهزة			
	- لاصطدام بأداة موجودة على الأرض لم تراها			
	- عدم انتباه الساندين			
	- وضع اليدين على سلسلة أو بكرة الجهاز			
	- وضع اليدين بين شرائح الأتقال			
	- استخدام طريقة أداء غير سليمة.			

مقياس تقويم البرامج الترويحية واللياقة البدنية
في صورته النهائية
أولاً: برامج وتحقيق الأهداف

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	أضع للبرامج أهدافاً عاماً وأهدافاً فرعية.			
٢	أحصل على البرنامج التي أقوم بإعدادها من: أ-المراجع. ب-برامج منقذة من قبل. ج-الإنترنت. د-خبراتي فقط. هـ-عن طريق جميع ما سبق.			
٣	أقوم بعرض البرامج التي أقوم بإعدادها على خبراء في المجال			
٤	أستعين بالبرامج العلمية لتطوير محتوى البرامج.			
٥	أصنف الممارسين إلى مستويات " مبتدئ - متوسط - متقدم".			
٦	يوجد لك لمستوى ميعاد محدد يتدرب فيه.			
٧	أضع برنامج لكل مستوى.			
٨	يحدد مدرب لك لمستوى من المستويات.			
٩	أقوم بتقدير حالة الممارسين في بداية الاشتراك لمعرفة مستواهم			
١٠	أقوم بتقدير حالة الممارسين كل فترة لمعرفة مدى تقدمهم.			
١١	أقدم بالبرنامج كلما تحسن مستوى الممارسين.			
١٢	يوجد لكل ممارس بطاقة توضح حالته الصحية.			
١٣	يوجد لكل ممارس بطاقة توضح مستواه ومدى تقدمه.			
١٤	عند شعوري بعدم استجابة الممارس أساعده بالنواحي التالية: أ-زيادة عدد أيام التدريب. ب-تقديم المنشطات.			
١٥	أهتم بالتنمية الثقافية المرتبطة بأهداف المركز في وقت محدد: أ-يوميًا. ب-أسبوعياً. ج-شهرياً.			

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١٦	يوجد بالبرامج تمارين: أ- للإحماء. ب- لتنمية عنصر القوة العضلية. ج- لتنمية عنصر المرونة. د- لتنمية عنصر الرشاقة. هـ- لتنمية عنصر التوافق. و- لتنمية عنصر التوازن. ز- لتنمية عنصر الدقة. ح- لتنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي. ط- للتهديئة والاستشفاء.			
١٧	يوجد بالمركز أخصائي علاج طبيعي.			
١٨	يوجد بالمركز: أ- برامج للفئات الخاصة. ب- برامج للمسنين. ج- أيام مخصصة لتلك البرامج. د- أيام مخصصة لتدريب السيدات.			
١٩	توجد أجهزة لقياس قدرات بشكل رقمي			
٢٠	يوجد قياس ضغط الدم			
٢١	يوجد قياس للسعة الحيوية			
٢٢	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات الرجلين			
٢٣	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات الظهر			
٢٤	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات القبضة			
٢٥	توجد سونا بشكل كافي لعدد الممارسين			
٢٦	يوجد حمام بخار بشكل كافي لعدد الممارسين			
٢٧	تتمكن من التحدث في الصعوبات التي تواجهه في التمرين			
٢٨	يستجيب المدرب للحوار معك وحل المشكلة إن وجدت			
٢٩	مساحة الصالة مناسبة لعدد الأعضاء المشتركين			

ثانياً: الإمكانيات والنواحي الإدارية

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	يوجد أجهزة تالفة في الصالة			
٢	يوجد بالصالة أجهزة لا تستخدم			
٣	تتكرر أعطال بعض الأجهزة أثناء التمرين			
٤	يوجد صيانة دورية للأجهزة والأدوات			
٥	يتناسب عدد الأجهزة مع عدد اللاعبين			
٦	يوجد جهاز لقياس الطول والوزن			
٧	يوجد مكتبة رياضية			
٨	يتناسب عدد الممارسين مع عدد المدربين			
٩	يتوافر لوحات إرشادية توضح كيفية استخدام الأجهزة والأدوات الموجودة في المركز.			
١٠	تتوافر المرافق الصحية بالقدر الكافي			
١١	تتوافر غرف تغيير ملابس بالقدر الكافي			
١٢	يوجد بالمركز أدوات طبية للاسعافات الأولية			
١٣	جميع المرافق صالحة للاستخدام			
١٤	يتم تأجير بعض الأدوات المستخدمة في التمرين من المركز بمقابل مادي			
١٥	هناك نواحي صرف أخرى غير الاشتراك الشهري بالمركز			
١٦	توجد أجهزة علاجية			
١٧	توجد أجهزة تدريبية خاصة بكل جنس (رجال-سيدات)			

ب) النواحي الإدارية

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبدأ
١	الاشتراك شهري			
٢	توجد جلسة تدريبية خاصة			
٣	يمكن عمل تمرين ليوم واحد للأفراد غير المشتركين			
٤	عدد الإداريين ، المدربين ، العمال كاف			
٥	يشترط أن يكون المدرب مؤهلاً			
٦	الاهتمام بحصول المدرب على دورات تأهيلية			
٧	يوجد طبيب لعلاج الإصابات الجراحية			
٨	يوجد طبيب أخصائي علاج طبيعي			
٩	توجد مشاكل بين المدربين			
١٠	توجد مشاكل بين المدربين والممارسين			
١١	توجد تمرينات خاصة يقوم بها المدربين بأجر خاص من الممارسين غير الاشتراك			
١٢	توجد وسائل اتصال بالمركز (تليفون - فاكس - انترنت)			
١٣	توجد وسائل تسلية للممارسين مثل (موسيقى - شاشة عرض)			
١٤	يوجد كارت تسجيل للحالة الصحية للممارسين؟			

ثالثاً: الأداء والشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات خفيفة في بداية التمرين			
٢	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات خفيفة في نهاية التمرين			
٣	هناك ألعاب حركية مرحة تقوم بها مع زملائك خلال التدريب			
٤	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات الوثب في المكان ونط الحبل كل فترة			
٥	رفعت وزناً ذات مرة ووجدته أكبر من قدراتك			
٦	تجد أن المدرب يزيد من صعوبة التمرينات التي يعطيها لك كل فترة			
٧	لك نظام غذائي وفقاً لنصيحة المدرب			
٨	تستمر في التمرين عند شعورك بالإجهاد والتعب			
٩	تزيد من وزن الأثقال التي ترفعها كل فترة			
١٠	اختبرك المدرب في أول يوم لمعرفة مستواك			
١١	يختبرك المدرب كل فترة لمعرفة مدى تقدمك			
١٢	يوجد مدرب لكل مستوى (ضعيف - متوسط - قوي)			

ب) عوامل الأمن والسلامة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
١	مسموح بالتدخين داخل المركز			
٢	تحقق لك ممارسة التمرينات بالمركز السعادة والسرور			
٣	تشعر أن لياقتك البدنية أصبحت أفضل بعد اشتراكك بالمركز			
٤	تشعر بتقدم في استخدام الأوزان			
٥	اختلفت شكل عضلاتك بعد فترة من الممارسة			
٦	تزيد المنشطات من قدرتك على رفع أوزان أكثر ثقلاً			
٧	للمنشطات تأثير على حجم العضلات			
٨	يقوم المدرب بإعطائك المنشطات للوصول للقوة العضلية المثلى			
٩	تقوم بالاستحمام بعد الانتهاء من التمرين			
١٠	تكتسب من ممارسة النشاط الرياضي عادات المحافظة على القوام السليم			
١١	ممارسة هذا النشاط يقلل من التوتر العصبي لديك			
١٢	يساهم النشاط الذي تمارسه في جعلك تفكر بطريقة أفضل			
١٣	أدى بك هذا النشاط إلى التخلص من بعض العادات السيئة مثل التدخين			
١٤	أدى بك التمرين إلى تصحيح بعض الانحرافات			
١٥	أفاد المركز في تعرفك على صداقات جديدة			
١٦	أصبحت تؤدي نفس الأعمال اليومية بجهد أقل			
١٧	أصبحت تحافظ على صحتك			
١٨	أصبحت تنام مبكراً			
١٩	ابتعدت عن شراب المنبهات مثل " القهوة "			
٢٠	حدث لك إصابة من قبل أثناء التمرين إذا كانت الإجابة بنعم ضع علامة صح أمام العبارة المسببة للإصابة:			

ب) عوامل الأمان والسلامة

م	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
	- لأجهزة قريبة من بعضها			
	- عدم وجود المدرب بجوارك أثناء اللعب			
	- نقل الوزن الذي تحمله			
	- عطل مفاجئ في أحد الأجهزة			
	- لاصطدام بأداة موجودة على الأرض لم تراها			
	- عدم انتباه الساندين			
	- وضع اليدين على سلسلة أو بكرة الجهاز			
	- وضع اليدين بين شرائح الأتقال			
	- استخدام طريقة أداء غير سليمة.			

مرفق (٢)

أسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الدرجة العلمية	جهة العمل
١	د/ أحمد علي حسن	أستاذ	قسم علوم الصحة الرياضية ومدير النادي الصحي بناادي ٦ أكتوبر
٢	د/ حلمي محمد رشوان	أستاذ	أستاذ بقسم علوم الصحة ومدير صالة نادي الزمالك
٣	د/ عزة فؤاد الضروي	أستاذ	مدير النادي الصحي بناادي الزهور
٤	د/ عماد موسى	أستاذ مساعد	أستاذ مساعد بقسم الألعاب ومدير نادي صحي
٥	د / محمد السيد الأمين	أستاذ	قسم علوم الصحة الرياضية ونائب مدير نادي ٦ أكتوبر للنشاط الرياضي
٦	د/ محمود العدل البراوي	أستاذ	مدير النادي الصحي وحدة الطب الرياضي بالدقهلية
٧	د/ نظمي حمد دوريش	أستاذ	أستاذ بقسم علوم الصحة ومدير صالة نادي الأهلى

مرفق (٣)

الأندية الصحية بالفنادق بالقاهرة الكبرى

5 Hotels

- فور سيزون -
- شيراتون الجزيرة -
- شيراتون القاهرة -
- هيلتون رمسيس -
- هيلتون النيل -
- سميراميس انتركونتيننتال -
- ماريوت القاهرة -
- كونراد انترناشيونال -
- هلنان شبرد -
- شيراتون هليوبوليس -
- ميريديان هليوبوليس -
- موفنبيك هليوبوليس -
- السلام سويس اوتيل -
- سونستا هليوبوليس -
- ميريديان الاهرام -

-مينا هاوس اوبري

- كترأكت الاهرام -
- موفنبيك القاهرة الاهرام -
- فندق بيراميزا -
- سفير القاهرة - الدقى -
- هيلتون مركز التجارة العالمى -

4 Hotels

- سفير الدقى -
- النبيلة القاهرة -
- فلانجو الزمالك -
- البارون هليوبوليس -
- فرعون مصر -
- اوروبا الاهرام -
- سياج الاهرام -
- القاهرة خان -
- اطلس الزمالك -
- برج ام كاثوم -

3 Hotels

- رويال كراون -
- بريزيدنت الزمالك -
- انديانا -
- سانتانا -



جامعة الزقازيق / فرع بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم أصول التربية الرياضية والترويح

تقويم الأندية الصحية بفنادق القاهرة الكبرى

بحث مقدم من

كمال حسن إبراهيم الخولى

مدير النادي الصحى بفندق النبيلة

بحث ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في
التربية الرياضية

إشراف

أ. د. / محمود يحيى سعد

أستاذ البحث العلمى

وعميد كلية التربية الرياضية (فرع بنها)

جامعة الزقازيق

١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م

ملخص البحث

- الملخص باللغة العربية
- الملخص باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث:

إن التقييم عملية تشخيصية يقصد بها الكشف عن مواضع القوة والضعف في الظاهرة المراد تقييمها فإنه في ضوء النتائج التي يتم التوصل إليها يمكن وضع خطط العلاج وهو بذلك يكون عملية علاجية ويمتد أيضاً إلى مفهوم التحسن أو التعديل أو التطوير، حيث أنها تعتمد أساساً على فكرة إصدار الأحكام.

والأندية الصحية باعتبارها هيئات رياضية ذات طابع خاص ، تختلف أهدافها وإمكاناتها وبرامجها ، وهذا يتطلب القيام بعملية التقييم باستمرار ، حتى يمكن التعرف على نواحي القوة والضعف ، ومدى ما تحققه برامجها من أهداف ، ومدى مناسبتها لميول واتجاهات الأعضاء المترددين على هذه الأندية.

وترجع أهمية الدراسة إلى أن التقييم عملية هامة يستطيع من خلالها الحكم على الأشياء وأن العمليات الإدارية ذات أهمية سواء كانت تخص التخطيط أو التنظيم أو التوجيه أو الرقابة من المتطلبات الإدارية اللازمة لإتمام العمل الإداري ونجاحه.

ومن خلال عمل الباحث كمدير لنادي صحي " بأحد الفنادق السياحية" فقد رأى الباحث ضرورة تقييم هذه الأندية الصحية بفنادق القاهرة الكبرى وذلك لرفع مستوى الأداء والتغلب على نقاط الضعف والوقوف على مدى صلاحيتها وسلامتها من حيث المكان والأدوات والأجهزة والقائمين على تنفيذ البرامج داخل الأندية الصحية.

أهداف البحث:

١- التعرف على آراء المدربين في البرامج وتحقيق الأهداف.

٢- التعرف على آراء مديري المراكز الصحية في محاور :

أ (الإمكانات المتاحة بالمراكز الصحية.

ب (النواحي الإدارية والكفاءة البشرية.

٣- التعرف على آراء المستفيدين في محاور :

أ (الأداء

ب (الشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مدى ما تحققه برامج الأندية الصحية من أهداف من وجهة نظر المدربين؟
- ٢- ما هي الإمكانيات المتاحة والنواحي الإدارية والكفاءة البشرية المتاحة للأندية الصحية من وجهة نظر مديري هذه المراكز؟
- ٣- ما هي مستويات الأداء والشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة بالأندية الصحية من وجهة نظر المستفيدين؟

إجراءات البحث :

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث منهج الدراسة المسحية وهو أحد الدراسات الوصفية وذلك لملاءمته لطبيعة إجراء وتطبيق البحث ، في الوقت الراهن بغرض الوصول إلى نتائج وبيانات يمكن تفسيرها وتصنيفها.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

أ (مجتمع البحث : ويمثله كل من المديرين والمدربين والمدربين والمستفيدين من الأندية الصحية بفنادق القاهرة الكبرى والنوادي الصحية الأهلية.

ب (عينة البحث : وتمثل (٢٠) نادي صحي ، اختيرت وفقاً للمواصفات الأساسية التي يجب أن تتوفر في النادي الصحي من حيث الإمكانيات والتشغيل وفي ضوء ذلك ، تم تحديد عينة البحث وفقاً لما يلي:

- المدربون وعددهم (٤٠) مدرب تم اختيارهم عمدياً بواقع مدربين من كل نادي صحي.

- مديرو الأندية وعددهم (٢٠) مدير، تم اختيارهم عمدياً كمديري للأندية المختارة.

- الممارسون وعددهم (١٠٠) ممارس تم اختيارهم ، بواقع (٥) ممارسين من كل مركز، تم استبعاد (١٨) ممارس منهم لعدم استكمال استجاباتهم لعبارات استمارة استطلاع الرأي ، لتصل عينة الممارسين إلى (٨٢) ممارس.

ثالثاً: أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث استمارة استبيان وتتكون في صورتها النهائية على (٩٢) عبارة

على النحو التالي:

أ) استمارة المدربين (٢٩) عبارة.

ب) استمارة مديري المراكز الصحية (٣١) عبارة.

جـ) استمارة الممارسين (المستفيديون) (٣٢) عبارة.

ويتم تقدير درجات استجابة أفراد عينة البحث على العبارات وفق ميزان تقدير

ثلاثي (درجتان - درجة واحدة - صفر) تقابل الاستجابات (دائماً - أحياناً - أبداً).

رابعاً: المعالجة الإحصائية المستخدمة :

تحقيقاً لأهداف البحث وللإجابة على التساؤلات الموضوعية استخدم الباحث

ما يلي:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
- النسب المئوية لآراء فئات عينة البحث في عبارات استمارات استطلاع الرأي.
- دلالة الفروق لتكرارات عينة البحث في متغيرات التوصيف المهني باستخدام

(كا^٢)

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج ، وفي حدود عينة البحث يمكن استخلاص ما يلي:

- ١- اعتماد المدربين في وصفهم لبرامج الأندية الصحية على البرامج سابقة التجهيز (السابق تنفيذها) ، مع القصور على الاعتماد على الانترنت لتحديث هذه البرنامج.
- ٢- مراعاة المستويات البدنية للمستفيدين ، مع العمل على وضع برنامج خاص بكل مستوى.
- ٣- قيام المدربين بزيادة عدد أيام التدريب ، في حالة شعورهم بعدم الاستجابة للبرنامج والارتفاع بالمستوى.
- ٤- الاهتمام بمحتوى البرنامج التدريبي ليشمل تمارينات للإحماء وتنمية عناصر القوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن والتهدئة للاستشفاء.
- ٥- اهتمام برامج الأندية الصحية بالمسنين.
- ٦- توافر بعض أجهزة قياس ضغط الدم وقياسات القوة العضلية ، مع توافر اللوحات الإرشادية التي توضح كيفية استخدام الأجهزة والأدوات الموجودة في المركز.
- ٧- يتم تحديد بعض أدوات وأجهزة المركز المستخدمة في التمارينات بمقابل مادي.
- ٨- وجود كارت لتسجيل الحالة الصحية للممارسين بالأندية الصحية.
- ٩- اهتمام مدير المركز بالمشاكل التي يمكن أن تكون بين المدربين والممارسين.
- ١٠- اهتمام المدربين بتمارين الإحماء والاسترخاء التي يتضمنها البرنامج الموضوع.
- ١١- أن المستفيدين يشعرون بتحقيق أهدافهم الشخصية باشتراكهم بالأندية الصحية، وذلك بارتفاع مستوى لياقاتهم الشخصية، وتخلصهم من التوتر العصبي والعادات السيئة كالتدخين ، والتعرف بصداقات جديدة.
- ١٢- عدم ترتيب الأجهزة ، ووجوها قريبة من بعضها وتزاحمها بالصالة ، تعد أهم أسباب حدوث الإصابات للمستفيدين.
- ١٣- تمثل عدم وجود المدرب بالقرب من المستفيد أثناء الممارسة وعدم انتباه الساندين، واستخدام طريقة أداء غير سليمة من العوامل المسببة للإصابات.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ومن نتائجه المستخلصة ، يمكن للباحث أن يوصي بما يلي:

- ١- الاهتمام بوضع أهداف عامة وأهداف فرعية للأندية الصحية قابلة للتطبيق والقياس وبالتالي قابلة للتقويم.
- ٢- الاهتمام بتحديث برامج التدريب بالأندية الصحية، ومن خلال الاعتماد الإنترنت، وعدم الاعتماد فقط على البرامج التي سبق تنفيذها، وعرضها على خبراء متخصصين لتقويمها وإبداء آرائهم فيها بما يناسب الأعضاء من حيث المستوى والمرحلة السنوية.
- ٣- الاهتمام بالبطاقات الصحية وتسجيل البيانات الدالة عن الحالة الصحية والبدنية، كأساس لعملية تقويم ومدى الاستفادة من البرامج الموضوعة.
- ٤- الاهتمام بتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية، وخاصة التوافق والدقة والتحمل الدوري التنفسي، في محتوى البرامج المقدمة في الأندية الصحية، كعوامل أشارات النتائج إلى إهمالها وقصور تنميتها.
- ٥- الاهتمام بوجود طبيب وأخصائي علاج طبيعي للعمل بالنادي الصحي لمواجهة حالات الإصابة التي يمكن أن يتعرض لها الممارسين.
- ٦- الاهتمام ببرامج الفئات الخاصة بالأندية الصحية، مع تحديد أيام أو فترات تخصص لهذه البرامج، وكذا تحديد مثلها للسيدات.
- ٧- العمل على استحداث مصادر أخرى لتمويل الأندية الصحية إضافة إلى الاشتراكات الشهرية، لتحسين مستوى الخدمات المقدمة للمشاركين.
- ٨- الاهتمام بتوفير حجرات لتغيير الملابس، وتوفير المرافق الصحية المناسبة لأعداد المشاركين.
- ٩- توفير مكتبة رياضية، للعمل على تنمية الثقافة الرياضية لدى المشاركين، مع توفير قاعة للاطلاع يمكن استغلالها في الفترات ما بين الجلسات أو الفترات التدريبية، مع توفير قاعات للموسيقى وشاشات للعرض السينمائي كوسائل تسلية وتثقيفية للممارسين.

- ١٠- العمل على تقنين البرامج التدريبية ووضع معايير للارتفاع بالأحمال التدريبية للممارسين ، بما يلائم قدراتهم مع تسجيل قياساتهم التدريبية كأساس للتقويم.
- ١١- مراعاة الدقة في اختيار وترتيب الأجهزة والأدوات واختيار مكان يتناسب وعدد الأجهزة الموضوعه، مع وضع تنظيم إداري لاستخدام هذه الأجهزة، مع توافر مواصفات الأداء وشروط الاستخدام كعوامل مساعدة على تجنب الإصصابة عند استخدام هذه الأجهزة.
- ١٢- اختيار المدربين وفق شروط موضوعه تهتم بالدورات التدريبية، ودرائته التامة بتشغيل الأجهزة وصيانتها وإعداد البرامج التدريبية، وقواعد السند على الأجهزة واستخدام الطرق السليمة في الأداء.

**Zagazig University /Benha Department
Faculty of Physical Education for Boy
Physical education basis and
Recreation .dep**

Evaluation of the Health Clubs in Supper hotels of Cairo

A research Presented a among the requirement for
Master Degree in Physical Education

Prepared by
Kamal Hassan Ibrahim El-Kohly

Supervised by

**Dr
Mahmoud Yehia Saad**

Professor of Scientific Research
And the Dean of Faculty of
Physical Ed .in Benha
Zagazig University

Research Summary

Introduction and research problem:

The rectification is a personalization operation means displaying the strengths and weaknesses in the problem that we want to rectify regarding the results that we reached to make plans to cure and that would be a cure operation that reaches to the concepts of the best or the modification and the progress that depends basically on the issuing of the judges

Health clubs is considered as sport centers with a special treaty that differs its goals, programs and its qualifications that requires making the rectification process on a continues basis so that we can justify the points of strengths and weaknesses

And what its programs can achieve and how it fit to the interests of the members coming to the club and the importance of the study that the rectifying is a very important process through we can judge things and the managerial operations of the great important even if it was related to the planning, organizing, directing, or monitoring from managerial needs which need ed to make the managerial work and its success and through the researchers work as managers for the health club in one of the tourist hotels

The researchers see the importance of rectifying the health clubs in the major Cairo hotels and that to raise the performance levels an to overcome the weaknesses and stands on how it is valid from the place, tools and machines and the responsible for executing the programs inside the health clubs

Goal of the researcher:

1. identifying the trainers opinions on the programs and achieving the goals
2. identifying the opinions of the health center managers in:

- available qualifications in the health centers
 - human resources and from managerial side
3. identifying the opinions of utilizes
- performance
 - safety and health factors

Research questions:

1. To what extent the health club programs from the trainers point of view?
2. What are the available qualifications and the managerial effects available, and the human resources available for the health clubs from the point of view of the managers?
3. What are the performance indicators and the health factors, safety factors in health clubs for the utilizes point of view?

1st: research outline:

The researcher used the concept of scanning on the study which is one of the descriptive studies and that is because it is fit for the nature, and the application of the of the research, at the time for the purpose of reaching the results and the conclusions that can be classified and explained

2nd: research sample and universe :

-Research universe: represented by all the managers, trainers, and the utilizes from the health clubs at the major hotels in Cairo and national health clubs

-research sample: represented in 20 health club was chosen regarding the basic instructions that should be available at a health club, including the Main base for work and regarding this research sample was determined on the following:

- The trainers and they are 40 was chosen horizontally on the base of 2 in each health club
- Managers of the health clubs and they are 20 chosen horizontally as the managers for the health clubs
- The players and they are 100 player was chosen on the base of 5 players in each health club and 18 players were away because there was in complete reaction for the questionnaire made, so that the research sample reached 82 players only

3rd: Data collection tools:

The researcher used a questionnaire formatted on its final form as 92 statements on the following:

- The trainers questionnaire 29 statement
- The mangers questionnaire 31 statement
- The players questionnaire 32 statement

And the reactions of the responders are evaluated on the statements with a valuation base of 2 grades, 1 grade and zero with the reactions always, sometimes and never

4th: specialized modifications used:

To achieve the goals of the research and to answer the questions made by the researcher, he used the following:

- Mode, median and standard deviation
- Percentage for the opinions of the research samples in the statements of the questionnaire
- The difference indicators for the duplication happening in the variables using the KAI square method

Conclusions and recommendations:

First: conclusions

Regarding the research goals through the results and

The research sample we conclude the following:

1. the dependence of the trainers on the past used programs in their description for the programs of the health clubs, and they are not using the Internet for updating this programs
2. taking care of the body levels for the people who benefits and make programs fit for all the levels
3. increase the days of the exercise in case no response for the program and raise the level
4. taking care of the content of the training program to include the starting exercises, and developing the muscles fitness and strength, flexibility
5. taking care of the old aged programs in the health clubs
6. the availability of the blood pressure measurers, and the strength measurers, plus the manuals for how to use each machines available
7. make some of the tools and machines available to use with money
8. making a justification card for the current health conditions for the subscribers at the clubs
9. the managers should put in consideration any problems between the trainers and the trainees
10. the trainers should take care of the starting exercises and relaxing that is concluded in the training program
11. that the people who benefits from this feels that they are satisfied in achieving their personal goals in participating in this clubs by

increasing their physical fitness, and that they get rid of their physiological problems, bad habits like stop smoking

12.the un arrangements of the tools and machines used in the training are one of the main reasons that cause injuries for the participants

13.the inexistence of the trainer in the place of the training , and the wrong exercises made are one of the things that made injury for the participants

Second recommendations:

With regards to the conclusions, the researcher recommends the following:

1. caring to put general goals, and secondary goals for the health clubs available for applications and measurement and available for modifications
2. caring about updating the training programs in the health clubs through depending on the internet, and not only the past used programs ,and displaying it on the specialists and experts for evaluation to see what fits the participants
3. caring about then health cards and registering data that refers to the physical and healthy status of every participant
4. caring about developing all the factors of the physical fitness, specially the adaptability , the breathing , concluded in the training program presented in the right health clubs
5. caring about the existence of a doctor and a physiotherapist to face any injury the participants would suffer
6. caring about the special programs for treating the special cases, in the health club

7. trying to find out other sources of financing the health clubs beside the monthly subscriptions to provide a better service for the participants
8. making available rooms for the participants to change their cloths and the rest rooms for the participants to use
9. make a sportive library available for the participants to increase their sportive culture and make a available a place to learn and enjoy reading to us eat the periods between the training programs plus making places to hear music and movie channels available as a source of entertainment for the participants
10. making laws for the training programs to increase the capacity of the trainees to raise their performance, and register their records
11. caring about making choosing and the right arrangement of the tools and the machines and choosing also the right place with the number of machines and tools available , and the availability of the performance indicators as key and helping factors to provide the participants from injury when they use the machines
12. choosing the qualified trainers with a high knowledge and experts with the training programs and the know how of the machines working, its maintenance and its preparation for the training and the instructions of the training on the machines and the rights ways of performance