

# الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج  
ثانياً: مناقشة النتائج

## عرض النتائج ومناقشتها:

### أولاً: عرض النتائج :

تناول الباحث في هذا الفصل عرض النتائج متضمنة ما يلي:

- التوصيف المهني للمدربين ( عينة البحث ) العاملين بالأندية الصحية المختارة.
- الأهمية النسبية لآراء المدربين في البرامج وتحقيق الأهداف.
- الأهمية النسبية لآراء مديري المراكز في الإمكانيات، وفي النواحي الإدارية والكفاية البشرية.
- الأهمية النسبية لآراء الممارسين ( المستفيدين ) في الأداء. والشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة.

جدول (٤)  
الأهمية النسبية لآراء المدربين في عبارات محور البرامج وتحقيق الأهداف

(ن=٤٠)

الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	أبدأ		أحياناً		دائماً		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك				
٤١,٢٥	٣٣	٤٧,٥	١٩	٢٢,٥	٩	٣٠	١٢	٠,٨٧	٠,٨٣	أضع للبرامج أهدافاً عامة وأهدافاً فرعية	١
٤٣,٧٥	٣٥	٢٢,٥								أحصل على البرامج التي أقوم بإعدادها من: المرامج	١-٢
٨٢,٥	٦٦	-	-	٣٥	١٤	٦٥	٢٦	٠,٤٨	١,٦٥	برامج منقذة من قبل	٢-٢
٢٥	٢٠	٥٠	٢٠	٥٠	٢٠	-	-	٠,٥١	٠,٥٠	الانترنت	٢-٢
٤٧,٥	٣٨	٢٠	٨	٦٥	٢٦	١٥	٦	٠,٦٠	٠,٩٥	خبراتي فقط	٢-٢
٨٠	٦٤	-	-	٤٠	١٦	٦٠	٢٤	٠,٥٠	١,٦٠	عن طريق جميع ما سبق	٢-٢
٣٣,٧٥	٢٧	٤٠	١٦	٥٢,٥	٢١	٧,٥	٣	٠,٦٢	٠,٦٨	أقوم بعرض البرامج التي أقوم بإعدادها على خبراء في المجال	٣
٦١,٢٥	٤٩	١٠	٤	٥٧,٥	٢٣	٣٢,٥	١٣	٠,٦٢	١,٢٣	استعين بالبرامج الطيبة لتطوير محتوى البرامج	٤
٧١,٢٥	٥٧	-	-	٥٧,٥	٢٣	٤٢,٥	١٧	٠,٥٠	١,٤٣	أصنف الممارسين إلى مستويات "مبتدئ-متوسط-متقدم"	٥
٨٥	٦٨	-	-	٣٠	١٢	٧٠	٢٨	٠,٤٦	١,٧٠	يوجد لكل مستوى ميعاد محدد يتدرج فيه	٦
٨١,٢٥	٦٥	-	-	٣٧,٥	١٥	٦٢,٥	٢٥	٠,٤٩	١,٦٣	أضع برنامج لكل مستوى	٧
٣١,٢٥	٢٥	٣٧,٥	١٥	٦٢,٥	٢٥	-	-	٠,٤٩	٠,٦٣	يحدد مدرب لكل مستوى من المستويات	٨
٧٦,٢٥	٦١	-	-	٤٧,٥	١٩	٥٢,٥	٢١	٠,٥١	١,٥٢	أقوم بتقدير حالة الممارسين في بداية الاشتراك لمعرفة مستواهم	٩
٦٣,٧٥	٥٢	٧,٥	٣	٥٧,٥	٢٣	٣٥	١٤	٠,٦٠	١,٢٨	أقوم بتقدير حالة الممارسين كل فترة لمعرفة مدى تقدمهم	١٠
٧٨,٧٥	٦٣	-	-	٤٢,٥	١٧	٥٧,٥	٢٣	٠,٥٠	١,٥٨	أقدم بالبرنامج كلما تحسن مستوى الممارسين	١١
١٧,٥	١٤	٦٥	٢٦	٣٥	١٤	-	-	٠,٤٨	٠,٣٥	يوجد لكل ممارس بطاقة توضح حالته الصحية	١٢

تابع جدول (٤)  
الأهمية النسبية لأراء المدربين في عبارات محور البرامج وتحقيق الأهداف

الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	أيداً		أحياناً		دائماً		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك				
١٥	١٢	٧٠	٢٨	٣٠	١٢	-	-	٠,٤٦	٠,٣٠	يوجد لكل ممارس بطاقة توضح مستوى ومستواه ومدى تقدمه	١٣
٨٢,٥	٦٦	-	-	٣٥	١٤	٦٥	٢٦	٠,٤٨	١,٦٥	عدد شعوري بعدم استجابة الممارس أساعده بالتواحي التالية : زيادة عدد أيام التدريب	١٤-١٤
١١,٢٥	٩	٧٧,٥	٣١	٢٢,٥	٩	-	-	٠,٤٢	٠,٢٣	تقديم المنشطات	١٤-ب
١٥	١٢	٧٠	٢٨	٣٠	١٢	-	-	٠,٤٦	٠,٣٠	أهتم بالتنمية الثقافية المرتبطة بأهداف المركز في وقت محدد: يوميًا	١٥-أ
٥٣,٧٥	٤٣	٢٠	٨	٥٢,٥	٢١	٢٧,٥	١١	٠,٦٩	١,٠٨	أسبوعياً	١٥-ب
٧١,٢٥	٥٧	-	-	٥٧,٥	٢٣	٤٢,٥	١٧	٠,٥٠	١,٤٢	شهريًا.	١٥-ج
٨٦,٢٥	٦٩	-	-	٢٧,٥	١١	٧٢,٥	٢٩	٠,٤٥	١,٧٣	يوجد بالبرامج تمرينات: للإحماء	١٦-أ
٨٦,٢٥	٦٩	-	-	٢٧,٥	١١	٧٢,٥	٢٩	٠,٤٥	١,٧٣	لتنمية عنصر القوة العضلية	١٦-ب
٩١,٢٥	٧٣	-	-	١٧,٥	٧	٨٢,٥	٣٣	٠,٣٩	١,٨٣	لتنمية عنصر المرونة	١٦-ج
٨٢,٥	٦٦	-	-	٣٢	١٤	٦٥	٢٦	٠,٤٨	١,٦٥	لتنمية عنصر الرشاقة	١٦-د
٥٣,٧٥	٤٣	٧,٥	٣	٧٧,٥	٣١	١٥	٦	٠,٤٧	١,٠٨	لتنمية عنصر التوافق	١٦-هـ
٨٠	٦٤	-	-	٤٠	١٦	٦٠	٢٤	٠,٥٠	١,٦٠	لتنمية عنصر التوازن	١٦-و
٣٣,٧٥	٢٧	٤٠	١٦	٥٢,٥	٢١	٧,٥	٣	٠,٦٢	٠,٦٨	لتنمية عنصر الدقة	١٦-ز
٧٢,٥	٥٨	-	-	٥٥	٢٢	٤٥	١٨	٠,٥٠	١,٤٥	لتنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي	١٦-ح
٩٠	٧٢	-	-	٢٠	٨	٨٠	٣٢	٠,٤١	١,٨٠	للتهدئة والاستشفاء.	١٦-ط
٣٠	٢٤	٤٠	١٦	٦٠	٢٤	-	-	٠,٥٠	٠,٦٠	يوجد بالمركز أخصائي علاج طبيعي	١٧

تابع جدول (٤)  
الأهمية النسبية لآراء المدربين في عبارات محور البرامج وتحقيق الأهداف

الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	أبدأ		أحياناً		دائماً		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك				
١٣,٧٥	١١	٧٢,٥	٢٩	٢٧,٥	١١	-	-	٠,٤٥	٠,٢٨	يوجد بالمركز: برامج اللغات الخاصة	١-١٨
٨٦,٢٥	٦٩	-	-	٢٧,٥	١١	٧٢,٥	٢٩	٠,٤٥	١,٧٣	برامج المسنين	ب-١٨
٢٥	٢٠	٥٠	٢٠	٥٠	٢٠	-	-	٠,٥١	٠,٥٠	أيام مخصصة لتدريب السيدات	ج-١٨
٢٢,٥	١٨	٥٥	٢٢	٤٥	١١	-	-	٠,٢٧	٠,٤٥	أيام مخصصة لتدريب السيدات	د-١٨
٩٦,٢٥	٧٧	-	-	٧,٥	٣	٦٢,٥	٣٧	٠,٢٧	١,٩٣	توجد أجهزة لقياس قدرات بشكل رقمي	١٩
٨٥	٦٨	-	-	٣٠	١٢	٧٠	٢٨	٠,٤٦	١,٧٠	يوجد قياس ضغط الدم	٢٠
٨٦,٢٥	٦٩	-	-	٢٧,٥	١١	٧٢,٥	٢٨	٠,٤٥	١,٧٣	يوجد قياس للسعة الحيوية	٢١
٢٢,٥	٧١	٥٥	٢٢	٥٥	٧١	-	-	٠,٥٠	٠,٤٥	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات الرطين	٢٢
٩٠	٧٢	-	-	٢٠	٧	٨٠	٣٢	٠,٤١	١,٨٠	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات الظهر	٢٣
٨٧,٥	٧٠	-	-	٢٥	١٠	٧٥	٣٠	٠,٤٤	١,٧٥	يوجد جهاز لقياس قوة عضلات القبضة	٢٤
٨٢,٥	٦٦	-	-	٣٥	٣١	٦٥	٢٦	٠,٧٨	١,٦٥	يوجد سونا بشكل كافي لعدد الممارسين	٢٥
٩٠	٧٢	-	-	٢٠	٨	٨٠	٣٢	٠,٤١	١,٨٠	يوجد حمام بخار بشكل كافي لعدد الممارسين	٢٦
٨٥	٦٨	-	-	٣٠	١٢	٧٠	٢٨	٠,٤٦	١,٧٠	تتمكن من التحدث في الصعوبات التي تواجهك في التمرين	٢٧
٩٢,٥	٧٤	-	-	١٥	٦	٨٥	٣٤	٠,٣٦	١,٨٥	يستجيب المستفيد للحوار معك وحل المشكلة إن وجدت	٢٨
٨٠	٦٤	-	-	٤٠	١٦	٦٠	٢٤	٠,٥٠	١,٦٠	مساحة الصالة مناسبة لعدد الأعضاء المشتركين	٢٩

جدول (٥)  
الأهمية النسبية لآراء مديري المراكز في عبارات محور الإمكانيات (الأجهزة)

(ن = ٢٠)

الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	أبدأ		أحياناً		دائماً		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك				
٨٥	٣٤	١٥	٣	-	-	٨٥	١٧	٠,٧٣	١,٧٠	يوجد أجهزة تالفة في الصالة	١
٦٢,٥	٢٥	١٥	٣	٤٥	٩	٤٠	٨	٠,٧٢	١,٢٥	يوجد بالصلالة أجهزة لا تستخدم	٢
٨٧,٥	٣٥	-	-	٢٥	٥	٧٥	١٥	٠,٤٤	١,٧٥	تتكرر أعطال بعض الأجهزة أثناء التمرين	٣
٨٢,٥	٣٣	-	-	٣٥	٧	٦٥	١٣	٠,٤٩	١,٦٥	يوجد صيانة دورية للأجهزة والأدوات	٤
٦٥	٢٦	١٥	٣	٤٠	٨	٤٥	٩	٠,٧٣	١,٣٠	يتناسب عدد الأجهزة مع عدد الممارسين	٥
٨٧,٥	٣٥	-	-	٢٥	٥	٧٥	١٥	٠,٤٤	١,٧٥	يوجد جهاز لقياس الطول والوزن	٦
١٥	٦	٨٥	١٧	-	-	١٥	٣	٠,٧٣	٠,٣٠	يوجد مكتبة رياضية	٧
٦٠	٢٥	٤٠	٨	-	-	٦٠	١٢	١,٠١	١,٢٠	يتناسب عدد الممارسين مع عدد المدربين	٨
٨٠	٣٢	٢٠	٤	-	-	٨٠	١٦	٠,٨٢	١,٦٠	تتوافر لوحات إرشادية توضح كيفية استخدام الأجهزة والأدوات الموجودة في المركز	٩
٦٥	٢٦	٣٥	٧	-	-	٦٥	١٣	٠,٩٨	١,٣٠	تتوافر المرافق الصحية بالقدر الكافي	١٠
١٥	٦	٨٥	١٧	-	-	١٥	٣	٠,٧٣	٠,٣	تتوافر غرف تغيير ملابس بالقدر الكافي	١١
٦٠	٢٤	٤٠	٨	-	-	٦٠	١٢	١,٠١	١,٢٠	يوجد بالمركز أدوات طبية للإسعافات الأولية	١٢
٢٥	١٠	٧٥	١٥	-	-	٢٥	٥	٠,٨٩	٠,٥	جميع المرافق صالحة للاستخدام	١٣
٨٥	٣٤	١٥	٣	-	-	٨٥	١٧	٠,٧٣	١,٧٠	يتم تأجير بعض الأدوات المستخدمة في التمرين من المركز بمقابل مادي	١٤
٤٠	١٦	٦٠	١٢	-	-	٤٠	٨	١,٠١	٠,٨٠	هناك نواحي صرف أخرى غير الاشتراك الشهري بالمركز	١٥
٦٠	٢٤	٤٠	٨	-	-	٦٠	١٢	١,٠١	١,٢٠	توجد أجهزة علاجية	١٦
-	-	-	-	-	-	١٠٠	٢٠	صفر	٢,٠٠٠	توجد أجهزة تدريبية خاصة بكل جنس (رجال-سيدات)	١٧

جدول (٦)  
الأهمية النسبية لآراء مديري المراكز في عبارات محور النواحي الإدارية والكفاءة البشرية

(ن=٢٠)

الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	أيداً		أحياناً		دائماً		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك				
١٠٠	٤٠	-	-	-	-	٢٠	٢٠	صفر	٢,٠	الاشتر ك شهري	١
١٠٠	٤٠	-	-	-	-	٢٠	٢٠	صفر	٢,٠	توجد جلسات تدريبية خاصة	٢
٨٥	٣٤	١٥	٣	-	-	١٧	١٧	٠,٧٣	١,٧٠	يمكن عمل تمرين ليوم واحد للأفراد غير المشتركين	٣
٦٠	٢٤	٤٠	٨	-	-	١٢	١٢	١,٠١	١,٢٠	عدد الإداريين ، المدربين ، العمال كاف	٤
٧٥	٣٠	٢٥	٥	-	-	١٥	١٥	٠,٨٩	١,٥٠	يشترط أن يكون المدرب أكاديمي	٥
٨٥	٣٤	١٥	٣	-	-	١٧	١٧	٠,٧٣	١,٧٠	الاهتمام بحصول المدرب على دورات تأهيلية	٦
٢٥	١٠	٧٥	١٥	-	-	٥	٥	٠,٨٩	٠,٥٠	يوجد طبيب لعلاج الإصابات الرياضية	٧
٦٥	٢٦	٣٥	٧	-	-	١٣	١٣	٠,٨٠	١,٣٠	يوجد طبيب أخصائي علاج طبيعي	٨
٦٢,٥	٢٥	-	-	٧٥	١٥	٥	٥	٠,٤٤	١,٢٥	أهتم بالمشاكل بين المدربين	٩
٨٧,٥	٣٥	-	-	٢٥	٥	١٥	١٥	٠,٤٤	١,٧٥	أهتم بالمشاكل بين المدربين والممارسين	١٠
٦٥	٢٦	٣٥	٧	-	-	١٣	١٣	٠,٩٨	١,٣٠	توجد تمارينات خاصة يقوم بها المدربين بأجر خاص من الممارسين غير الاشتراك	١١
٨٥	٣٤	١٥	٣	-	-	١٧	١٧	٠,٧٣	١,٧٠	توجد وسائل اتصال بالمركز (تليفون- فاكس- انترنت)	١٢
٤٠	١٦	٦٠	١٢	-	-	٨	٨	١,٠١	٠,٨٠	توجد وسائل تسلية للممارسين مثل (موسيقى - شاشة عرض)	١٣
٨٥	٣٤	١٥	٣	-	-	١٧	١٧	٠,٧٣	١,٧٠	يوجد كارت تسجيل للحالة الصحية للممارسين	١٤

جدول (٧)  
الأهمية النسبية لآراء المستفيدين في عبارات محور الأداء والشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة

(ن=٨٢)

الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	أبدأ		أحياناً		دائماً		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك				
٨٠,٤٩	١٤٧	-	-	٢٠,٧	١٧	٧٩,٣	٦٥	٠,٤١	١,٧٩	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات خفيفة في بداية التمرين	١
٨٩,٦٣	١٣٢	-	-	٣٩	٣٢	٦١	٥٠	٠,٤٩	١,٦١	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات خفيفة في نهاية التمرين	٢
٧٠,١٢	١١٥	-	-	٥٩,٨	٤٩	٤٠,٢	٣٣	٠,٤٩	١,٤٠	هناك ألعاب حركية مرحة تقوم بها مع زملائك خلال التدريب	٣
٣٩,٦٣	٦٥	٤٠,٢	٣٣	٤٠,٢	٣٣	١٩,٥	١٦	٠,٧٥	٠,٧٩	يجعلك المدرب تقوم بتمرينات الوثب في المكان ونط الحبل كل فترة	٤
٥٠,٦١	٨٣	١٩,٥	١٦	٥٩,٨	٤٩	٢٠,٧	١٧	٠,٦٤	١,٠١	رفعت وزناً ذات مرة ووجدته أكبر من قدراتك	٥
٧٠,٧٣	١١٦	-	-	٥٨,٥	٤٨	٤١,٥	٣٤	٠,٥٠	١,٤٢	تجد أن المدرب يزيد من صعوبة التمرينات التي يعطيها لك كل فترة	٦
٧٠,١٢	١١٥	-	-	٥٩,٨	٤٩	٤٠,٢	٣٣	٠,٤٩	١,٤٠	لك نظام غذائي وفقاً لنصيحة المدرب	٧
٥٠,٦١	٨٣	١٩,٥	١٦	٥٩,٨	٤٩	٢٠,٧	١٧	٠,٦٤	١,٠١	تستمر في التمرين عند شعورك بالإجهاد والتعب	٨
٥٠,٦١	٨٣	١٩,٥	١٦	٥٩,٨	٤٩	٢٠,٧	١٧	٠,٦٤	١,٠١	تزيد من وزن الأثقال التي ترفعها كل فترة	٩
٦٠,٩٨	١٠٠	-	-	٣٩	٣٢	٦١	٥٠	٠,٩٨	١,٢٢	اختبرك المدرب في أول يوم لمعرفة مستواك	١٠
٤٠,٢٤	٦٦	٥٩,٨	٤٩	-	-	٤٠,٢	٣٣	٠,٩٩	٠,٨١	يختبرك المدرب كل فترة لمعرفة مدى تقدمك	١١
٤٠,٢٤	٦٦	٥٩,٨	٤٩	-	-	٤٠,٢	٣٣	٠,٩٩	٠,٨١	يوجد مدرب لكل مستوى (ضعيف - متوسط - قوي)	١٢

تابع جدول (٧)  
الأهمية النسبية لآراء المستفيدين في عبارات محور الشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة

الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	أبدأ		أحياناً		دائماً		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك				
٧٠,١٢	١١٥	-	-	٥٩,٨	٤٩	٤٠,٢	٣٣	٠,٤٩	١,٤٠	تحقق لك ممارسة التمرينات بالمركز السعادة والسرور	١٣
٩٠,٢٤	١٤٨	-	-	١٩,٥	١٦	٨٠,٥	٦٦	٠,٤٠	١,٨١	تشعر أن لياقتك البدنية أصبحت أفضل بعد اشتراكك بالمركز	١٤
٧٩,٨٨	١٣١	-	-	٤٠,٢	٣٣	٥٩,٨	٤٩	٠,٤٩	١,٦٠	تشعر بتقدم في استخدام الأوزان	١٥
٥٠,٦١	٨٣	١٩,٥	١٦	٥٩,٨	٤٩	٢٠,٧	١٧	٠,٦٤	١,٠١	اختلفت شكل عضلاتك بعد فترة من الممارسة	١٦
٤٠,٢٤	٦٦	١٩,٥	١٦	٨٠,٥	٦٦	-	-	٠,٤٠	٠,٨١	تزيد المنشطات من قوتك على رفع أوزان أكثر ثقلاً	١٧
١٩,٥١	٣٢	٦١	٥٠	٣٩	٣٢	-	-	٠,٤٩	٠,٣٩	للمنشطات تأثير على حجم العضلات	١٨
٤٠,٢٤	٦٦	٥٩,٨	٤٩	-	-	٤٠,٢	٣٣	٠,٩٩	٠,٨١	يقوم المدرب بإعطائك المنشطات للوصول للقوة العضلية المثلى	١٩
٩٠,٢٤	١٤٨	-	-	١٩,٥	١٦	٨٠,٥	٦٦	٠,٤٠	١,٨١	تقوم بالاستحمام بعد الانتهاء من التمرين	٢٠
٧٩,٨٨	١٣١	-	-	٤٠,٢	٣٣	٥٩,٨	٤٩	٠,٤٩	١,٦٠	تكتسب من ممارسة النشاط الرياضي عادات المحافظة على القوام السليم	٢١
٨٠,٤٩	١٣٢	-	-	٣٩	٣٢	٦١	٥٠	٠,٤٩	١,٦١	ممارسة هذا النشاط يقلل من التوتر العصبي لديك	٢٢
٥٩,٧٦	٩٨	-	-	٨٠,٥	٦٦	١٩,٥	١٦	٠,٤٠	١,٢٠	يساهم النشاط الذي تمارسه في جعلك تفكر بطريقة أفضل	٢٣
٨٠,٤٩	١٣٢	-	-	٣٩	٣٢	٦١	٥٠	٠,٤٩	١,٦١	أدى بك هذا النشاط إلى التخلص من بعض العادات السيئة مثل التدخين	٢٤
٥٩,٧٦	٩٨	-	-	٨٠,٥	٦٦	١٩,٥	١٦	٠,٤٠	١,٢٠	أدى بك التمرين إلى تصحيح بعض الأخطاء	٢٥
٨٠,٤٩	١٣٢	-	-	٣٩	٣٢	٦١	٥٠	٠,٤٩	١,٦١	أفاد المركز في تعرفك على صداقات جديدة	٢٦

تابع جدول (٧)  
الأهمية النسبية لآراء المستفيدين في عبارات محور الشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة

الأهمية النسبية	الوزن الترجيحي	أبدأ		أحياناً		دائماً		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك	%	ك				
٨٠,٤٩	١٣٢	-	-	٣٩	٣٢	٦١	٥٠	٠,٤٩	١,٦١	أصبحت تؤدي نفس الأعمال اليومية بجهد أقل	٢٧
٩٠,٢٤	١٤٨	-	-	١٩,٥	١٦	٨٠,٥	٦٦	٠,٤٠	١,٨٠	أصبحت تحافظ على صحتك	٢٨
٧٠,١٢	١١٥	-	-	٥٩,٨	٤٩	٤٠,٢	٣٣	٠,٤٩	١,٤٠	أصبحت تنام مبكراً	٢٩
٥٠	٨٢	٢٠,٧	١٧	٥٨,٥	٤٨	٢٠,٧	١٧	٠,٦٥	١,٠	ابتعدت عن شرب المنبهات مثل " القهوة "	٣٠

## جدول (٨)

النسب المئوية ودلالة الفروق لتكرارات الإصابة من المستفيدين

(ن = ٨٢)

الإصابة	ك	%	قيمة كا <sup>٢</sup>
مصابون	٣٩٠	٤٧,٥٦	٠,١٩٥
غير مصابون	٤٣	٥٢,٤٤	

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية (٣٨٤) عند مستوى (٠,٠٥)

يتضح من الجدول عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المصابين وغير المصابين من المستفيدين نتيجة لممارستهم في الأندية الصحية ، وقد بلغت نسبة المصابين ٤٧,٥٦% وغير المصابين ٥٢,٤٤%.

## جدول (٩)

النسب المئوية لتكرارات أسباب إصابة

المستفيدين بالأندية الصحية

(ن = ٣٩)

أسباب الإصابة	ك	%
الأجهزة قريبة من بعضها	١٨	٤٦,١٥
عدم وجود المدرب بجوارك أثناء اللعب	١٤	٣٥,٩٠
ثقل الوزن الذي تحمله	٥	١٢,٨٢
عطل مفاجئ في أحد الأجهزة	١	٢,٥٦
الاصطدام بأداة موجودة على الأرض لم تراها	٢	٥,١٣
عدم انتباه الساندين	٩	٢٣,٠٨
وضع اليدين على سلسلة أو بكرة الجهاز	-	-
وضع اليدين بين شرائح الأنتقال	-	-
استخدام طريقة أداء غير سليمة.	١١	٢٨,٢١

يتضح من الجدول أن أهم أسباب الإصابة والتي حققت أعلى النسب (٤٦,١٥%) كانت (الأجهزة قريبة من بعضها في النادي الصحي) يليها (عدم وجود المدرب بجوار الممارس ، أثناء الممارسة) بنسبة (٣٥,٩٠%) (استخدام طريقة أداء غير سليمة)

## مناقشة النتائج :

للإجابة على التساؤل الأول للبحث الذي ينص على :

" ما مدى ما تحققه برامج الأندية الصحية من أهداف من وجهة نظر المدربين "

يتضح من عرض بيانات الجدول رقم (٤) والخاص بالنسب المئوية لآراء المدربين في عبارات "محور البرامج وتحقيق الأهداف" أن النسب قد تراوحت بين (١٣,٧٥% ، ٩٦,٢٥%) ويتضح من خلالها ما يلي:

- أن المدربين يحصلون على البرامج الذين يقومون بإعدادها اعتماداً على مصدرين أساسيين هما (البرامج المنفذة من قبل - والاستعانة بالخبرات والإنترنت كعوامل إضافية) ويلاحظ أن الاعتماد على الإنترنت لم يتجاوز (٢٥%).

- مراعاة المدربين أن يكون بكل مستوى من المستفيدين برنامج خاص به، وموعداً محدداً يتدرب فيه بنسبة ٨٥% ويتم التقدم بالبرنامج كلما تحسن مستوى الممارسين بنسبة (٧٨,٧٥%).

- أنه في حالة عدم شعور المدرب باستجابة الممارس، فإنه يساعد بزيادة عدد أيام التدريب بنسبة (٨٢,٥%).

- الاتفاق على أن البرنامج يتضمن بنسب تراوحت بين (٨٠% ، ٩١,٢٥%) على تمارين للإحماء وتنمية عناصر القوة العضلية والمرونة والرشاقة، والتوازن إضافة إلى تمارين التهيئة.

- اهتمام الأندية الصحية ببرامج المسنين بنسبة (٨٦,٢٥٥%).

- توافر أجهزة القياس الحديثة بنسبة (٩٦,٢٥%) كأجهزة ضغط الدم ، وقياس السعة الحيوية، وقياس قوة عضلات الظهر والقبضة.

- توافر الساونا وحمام البخار، ومناسبة مساحة الصالة بالأندية الصحية لعدد الأعضاء المستفيدين.

وهذا يعني اهتمام المسؤولين عن الأندية الصحية بالإمكانات الإنشائية الخاصة بالنادي الصحي كالمبنى ومساحته وتوافر مكونات النادي الأساسية كالساونا وحمامات البخار وبعض أجهزة القياس الخاصة بتقدير الحالة البدنية والصحية للمستفيدين والمشتملات الأساسية للبرامج وما تحتويه من تمارين، إلا أن القصور يتحدد في عدم

الاعتماد على الحديث في مجال البرامج الخاصة بالمتريدين على الأندية الصحية من خلال الإنترنت والاعتماد بصفة أساسية على برامج سابقة.

وأن المدرب يعالج القصور في المستوى (للمستفيد) بزيادة الجرعات التدريبية دون النظر إلى الاهتمام بأسباب أخرى قد تكون سبباً أساسياً في عدم تحقيق المستفيد لمستوى متقدم.

وبملاحظة نواحي القصور فيما يتعلق بالبرنامج وتحقيق الأهداف من وجهة نظر المدربين، والتي حققت نسب منخفضة يتحدد من عدم الاهتمام بوضع أهداف فرعية (٤١,٢٥%) ، والاعتماد على الخبرة في تحديد محتوى البرنامج (٤٧,٥%) ، وعدم عرض المحتوى على الخبراء في المجال (٣٣,٧٥%).

وعدم وجود بطاقة ممارس توضح حالته الصحية (١٧,٥%) أو بطاقة توضح مستواه ومدى تقدمه (١٥%)، والاهتمام بتنمية الثقافة المرتبطة بأهداف المركز يومياً (١٥%) ، وعدم الاهتمام بتنمية عنصر الدقة (٣٣,٧٥%)، وعدم الاهتمام بوجود أخصائي علاج طبيعي (٣٠%)، و عدم الاهتمام بتوافر برامج للفئات الخاصة (١٣,٧٥%)، هذا بالإضافة إلى القصور في توفير بعض أجهزة القياس والتقييم وعدم تخصيص أيام محددة للسيدات.

وبصفة عامة فإنه يمكن القول بأن هناك بعض نواحي القوة وبعض نواحي القصور فيما يتعلق بتحقيق برامج الأندية الصحية للأهداف، وبالتالي تبدو أهمية عملية التقييم لتلاشي الأخطاء والقصور وتدعيم نواحي القوة الإيجابية.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد صبحي حسائين (١٩٨٧م) من أن استخدام التقييم يبدو حتمياً إذا ما أردنا أن نعرف مدى الفائدة أو فاعلية البرامج، والتحقق من أن هذه البرامج تحقق الأهداف الموضوعية ، كما أنها تبين قيمة التعليمات ومدى التقدم.

كما يضيف كمال عبد الحميد (١٩٩٣م) أن التقييم جزءاً أساسياً من البرنامج، ففي ضوءه يمكن تقدير مدى وحجم الأهداف، وما يتحقق منها، وما هي نقاط القوة والضعف في مكونات البرنامج ، وهي أمور غاية في الأهمية لتعديل وتطوير البرامج الموضوعية. وعليه فإن ما سبق ذكره من نواحي قوة وضعف لمدى ما تحققه برامج الأندية الصحية من أهدافها ، يعد إجابة على التساؤل الأول للبحث.

وللإجابة على التساؤل الثاني للبحث الذي ينص على :

" ما هي الإمكانيات المتاحة والنواحي الإدارية والكفاءة البشرية المتاحة للأندية الصحية من وجهة نظر مديري هذه المراكز "

يتضح من عرض بيانات الجدول رقم (٥) والخاص بآراء مديري المراكز في عبارات محور الإمكانيات (الأجهزة) أن النواحي الإيجابية تتحدد في :

- وجود صيانة دورية للأجهزة والأدوات بنسبة (٨٢,٥%) ووجود جهاز لقياس الطول والوزن (٨٧,٥%)، وتوافر لوحات إرشادية توضح كيفية استخدام الأجهزة والأدوات الموجودة في المركز

بينما يتضح النواحي السلبية في :

- وجود أجهزة تالفة بنسبة (٨٥%)، وتكرار أعطال الأجهزة بنسبة (٨٢,٥%)، ويتم تأجير بعض الأدوات المستخدمة في التمرين من المركز بمقابل مادي بنسبة (٨٥%).

**وبملاحظة النسب المخصصة لآراء المديرين فإنها تتجه إلى:**

- عدم توافر غرف تغيير الملابس بما يتلاءم وأعداد المستفيدين وعدم صلاحية المرافق بالأندية الصحية للاستخدام، وتحديد ميزانية النادي الصحي بالمتاح فقط من الاشتراكات الشهرية.

- كما أن مدى مناسبة عدد المدربين لأعداد المستفيدين ٦٠%، وتوافر الأجهزة العلاجية بنسبة ٦٠%.

وبصفة عامة يلاحظ أن آراء المديرين قد اتجهت إلى أن حالة أجهزة الأندية الصحية تالفة وتتكرر أعطالها على الرغم من القيام بالصيانة الدورية ، وهذا يستنتج منه عدم تحديث أجهزة هذه الأندية، وأن معظم هذه الأجهزة عمرها الافتراضي انتهى أو أنها ليست بالكفاءة التي تقابل ضغوط استخدامها لفترات طويلة خلال اليوم كما أنها غير مناسبة للاستخدام في ضوء تزايد أعداد المستفيدين، ومع هذا قد تتجه إدارة النادي الصحي إلى تأجير بعضها بمقابل مادي.

وعليه يمكن الإشارة إلى أن الأندية الصحية تدار بمفهوم المشروع الاستثماري، لتحقيق أكبر عائد مادي بغض النظر عن مدى مناسبة الإمكانيات وحدائتها للمستفيدين، مع مراعاة أسلوب العمل ونظامه، وهذا لا يتفق مع ما أشار إليه محمد عبد القادر من أن

للتقويم وظائفه وأهميته في تطوير العمل وحدثته، وأن له وظائف إدارية تسهم في توجيه وتنظيم العمل لحل المشكلات.

كما أن العمل بالأندية الصحية بهذا النظام لا يحقق التخطيط الجيد لنجاحها، ولا يتفق مع مفهوم التخطيط الذي أوضحه سيد الهواري باعتبار التخطيط مرحلة تفكير في المستقبل والتنبؤ بالمشكلات والاحتياجات والاستعداد لهذا المستقبل، وهذا ما يصل بالأندية الصحية في كثير من الأحيان إلى تلف الأجهزة وعدم القدرة على مواجهة أعداد المستفيدين، وتزايد المشكلات المتعلقة باستخدام الأجهزة، وعدم حدوثها، نتيجة لسوء الإدارة التي أشار إليها علي السلمي بكونها نشاط منظم يهدف إلى تحقيق أهداف إنتاجية أو اقتصادية من خلال تجميع وتوجيه الموارد المادية و البشرية المتاحة وتنمية موارد جديدة ووضعها وضع الاستغلال المثمر.

وبهذا يتضح أن اتجاه أصحاب الأندية الصحية ، يجب أن يراعى ما يتاح من إمكانيات وأجهزة باستخدام النواحي الإدارية والعينة التي تحقق النجاح، واضعين في اعتبارهم نواحي القوة ، ونواحي الضعف، والاستفادة من الإمكانيات المتاحة، ومراعاة ملاءمتها لأعداد المستفيدين، حتى يمكن تحقيق الأهداف الخاصة بالنادي الصحي، وهذا يحقق الإجابة عن التساؤل الثاني للبحث.

### للإجابة عن التساؤل الثالث للبحث الذي ينص على :

" ما هي مستويات الأداء والشروط الصحية وعوامل الأمان والسلامة بالأندية الصحية من وجهة نظر المستفيدين "

يتضح من عرض الجداول الخاصة بآراء المستفيدين أن المدربين يقومون بتنفيذ تمارين خفيفة في بداية التمرين (كإحماء) بنسبة (٨٩,٦٣%) وكذا في نهاية البرنامج بنسبة (٨٠,٤٩%) بينما يلاحظ القصور في قيام المدرب بإعطاء تمارين الوثب في المكان ونط الحبل (٣٩,٦٣%)، وعدم إجراء اختبارات لمعرفة مدى التقدم (٤٠%)، وعدم توافر مدرب لكل مستوى (ضعيف - متوسط - قوي) بنسبة (٤٠%)، وعدم تجريب الأوزان لمحاولة التعرف على مستوى المستفيدين، أو الاستمرار في التمرير رغم شعور المستفيد بالإجهاد والتعب وهذا يعني أن آراء المستفيدين اتجهت إلى إلقاء المسؤولية على المدربين في أداء بعض التمارين، وكذا عدم اهتمامه بتحديد مستوياتهم بتجريب أفعال

تزيد عن الأثقال التي يقومون بالتدريب عليها، وأيضاً عدم محاولة التعرف على مستوياتهم البدنية من خلال إجراء الاختبارات والقياسات.

وتشير آراء المستفيدين إلى أن لياقتهم البدنية أفضل بعد اشتراكهم بالمركز بنسبة (٩٠,٢٤%)، وقيامهم بالاستحمام بعد أداء التمرين بنسبة (٩٠,٢٤%)، وتقديرهم بأن ممارستهم لهذا النشاط تقلل من التوتر العصبي بنسبة (٨٠,٤٩%)، والتخلص من العادات السيئة كالتدخين والتعرف على صداقات جديدة بنسبة (٨٠,٤٩%)، وساهمت مشاركتهم بالأندية الصحية في محافظتهم على صحتهم بنسبة (٩٠,٢٤%)، وقيامهم بنفس الأعمال اليومية بجهد أقل بنسبة (٨٠,٤٩%).

وهذا يمكن للباحث إرجاعه إلى أن المستفيدين قد حققوا أهدافهم الشخصية من اشتراكهم بالأندية الصحية والتي تتحدد في رفع مستوى لياقتهم البدنية والتخلص من التوتر العصبي والعادات السيئة كالتدخين، والتعرف على صداقات جديدة عدم شعورهم بالإجهاد .

إلا أن نتائج الجدول رقم (١٠) تحدد نسبة المصابين منهم (٤٧,٥٦%)، وتعد نسبة عالية لممارسي الأنشطة بالأندية الصحية، وبدراسة أسباب الإصابة اتضح أن أعلى نسبتها (٤٦,١٥%) لوجود الأجهزة قريبة من بعضها، وهذا يعني أن الخطأ يتحدد في اتجاهين إحداهما سوء ترتيب الأجهزة في الصالة والثاني هو أن مساحة الصالة لا تناسب عدد الأجهزة المتاحة، وكلا الاتجاهين يدل على سوء الإدارة وضعف الإمكانيات وتحديد السبب الثاني في عدم وجود المدرب بجوار الممارس أثناء الممارسة بنسبة (٣٥,٩٠%)، وهذا أيضاً قد يدل على إهمال المدرب أو زيادة عدد الممارسين مما لا يتيح له فرصة توجيههم ومساعدتهم ، كما جاء السبب الثالث في الإصابة إلى استخدام طريقة أداء غيز سليمة بنسبة ٢٨,٢١% وفيها تقع المسؤولية كاملة على المدرب لعدم درايته بأفضل أساليب الاستخدام سواء للأجهزة أو للتمرينات ومدى مناسبتها لقدرات المستفيدين، وكذا عدم انتباه الساندين ٢٣,٠٨% كسبب للإصابة، تعني القصور في أداء هذا العمل.

وعليه تتحدد المحاور الأساسية للإجابة عن التساؤل الثالث في تحديد نقاط القوة والضعف لمستويات الأداء من قبل المدربين وما يقوم به المستفيدين، وما يراعى من شروط صحية وعوامل الأمن والسلامة وأسباب حدوث الإصابات، وتمثل جميعاً محددات الإجابة عن التساؤل الثالث للبحث.