

دور الخدمات الترويحية فى دعم مراكز اللياقة البدنية والصحية

م.د/ نرمين محمود عبدالله شرارة

مدرس بقسم الترويح - كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.388692.3038

مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت صناعة اللياقة البدنية تحولاً كبيراً فى السنوات الأخيرة، وخاصة بالنسبة للنساء ، فلم تعد اللياقة البدنية تركز فقط على تحقيق نوع معين من الجسم أو الالتزام بالمعايير المجتمعية. أصبحت النساء أيضاً أكثر وعياً بكيفية تأثير اللياقة البدنية على الصحة العقلية ولذلك تعتبر التمارين الرياضية مثل اليوجا والتأمل وتمارين التنفس جزءاً أساسياً من روتين اللياقة البدنية للنساء، مما يساعد على تخفيف التوتر والقلق والإرهاق.

Jayne Scott Coaching ثورة اللياقة البدنية للسيدات: كيفية بناء القوة والثقة فى عام ٢٠٢٥.

كما أصبح ظهور مراكز اللياقة البدنية والصحية اتجاهاً متزايداً فى السنوات الأخيرة، حيث يسعى الأفراد والمجتمعات إلى تعزيز الرفاهية الشاملة ومكافحة أنماط الحياة الخاملة التي أصبحت سائدة بشكل متزايد فى المجتمع الحديث و تقدم هذه النوادي مجموعة من الخدمات والأنشطة مثل دروس اللياقة البدنية والبرامج الرياضية التي تهدف إلى تعزيز ثقافة الصحة والعافية. لذلك أصبحت مراكز اللياقة البدنية وجهات شائعة بشكل متزايد للأفراد الذين يسعون إلى الحفاظ على نمط حياة صحي والمشاركة فى أنشطة ترويحية متنوعة حيث لا توفر هذه المرافق فرصاً لممارسة التمارين البدنية فحسب، بل تهدف أيضاً إلى تعزيز الرفاهية العامة لأعضائها.

Brighton, James; Wellard, Ian; Clark, Amy (2020). Gym Bodies: Exploring Fitness Cultures. Routledge.

و غالباً ما تتميز هذه المراكز بمجموعة متنوعة من العروض التي تلبي تفضيلات واحتياجات أعضائها المختلفة

يمتد دور مراكز اللياقة البدنية والصحية فى تعزيز النشاط البدني والصحة بشكل عام إلى ما هو أبعد من مجرد توفير خدمات استثمارية ، حيث يمكن لهذه المؤسسات أن تكون بمثابة جزء لا يتجزأ من عملية إعادة التأهيل البدني والنفسي من خلال الترويح لجميع افراد المجتمع.

كما توفر مراكز اللياقة البدنية والصحية معدات متخصصة وجدولاً زمنياً مناسباً لكل ممارس الذى يمكن من خلاله سهولة تحقيق الهدف من الأنظمة فى البرنامج الرياضى ، مما يمكن الأفراد من القيام بدور نشط فى إعادة صحتهم البدنية والنفسية.

Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus Cambridge University

كما تتمثل إحدى الفوائد الرئيسية لمراكز اللياقة البدنية في قدرتها على تحويل الممارسين إلى مواطنين رياضيين لديهم صحة بدنية ونفسية.

كما تطورت صالات ومراكز اللياقة البدنية، المشتقة من الكلمة اليونانية "جمنازيوم" من أصولها القديمة كمكان للتدريب البدني والخطاب الفكري إلى مؤسسة متعددة الأوجه تشمل مجموعة متنوعة من الأنشطة والفوائد التي تعود على الصحة النفسية والبدنية للأفراد.

(Spurr ٢٠١٤)

تعد الرياضات الترويحية عنصراً هاماً من الأنشطة المتاحة في مراكز اللياقة البدنية والصحية حيث لا توفر هذه الرياضات فوائد بدنية فحسب، بل تنمي أيضاً الشعور بالانتماء للمجتمع والحفاظ على الثقافة الترويحية الرياضية.

فمن خلال توفير الفرص للممارسين الانخراط في النشاط البدني والتطوع والمشاركة في الفعاليات المتعلقة بالنادي يمكن لهذه النوادي أن تساعد في تنمية المهارات الشخصية القيمة مثل العمل الجماعي والتواصل وحل المشكلات، وعلاوة على ذلك فقد ثبت أن البرامج الترويحية التي تقدمها هذه الأندية لها تأثير إيجابي على مجموعة متنوعة من نتائج الصحة والعافية بما في ذلك زيادة الحماس للحفاظ

على نمط حياة صحي ونشط. (Starting Strength: Basic Barbell Training, 2005)

حيث ان الترويح هو جانب أساسي لجذب المترددين نحو المكان كما يلعب دوراً حاسماً في تعزيز رفاهية الفرد و مجتمع أكثر حيوية وإشباعاً لأحتياجاته النفسية والبدنية. كما يُعد الاستجمام في مكان ذا بيئة صحية على وجه الخصوص بمثابة تفاعل أساسي بين الأفراد ومحيطهم الطبيعي، مما يساهم بشكل كبير في الصحة والسعادة بشكل عام.

كما يشير الترويح إلى الأشياء التي نقوم بها من أجل المتعة والاستمتاع، وهي أغراض نفسية حيث أن التمرين منطقي بينما الترويح غريزي .

(Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan 2003)

كما يعد الترويح نشاط حيث يمارسه الفرد مدفوعاً برغبة شخصية وفقاً لأحتياجاته وقدراته وهذا النشاط قادراً على إشباع الحاجات، وتمتد فاعليته بعد أداء النشاط. (الترويح العلاجي - سامية حسن ٢٠١٧)

وقد حدد كين في أحد مقالاته فروق رئيسية بين ما يمكن اعتباره "تمريناً" وما يمكن اعتباره "تمريناً ترويحياً"

فالترويح هو كل ما تشعر أنه ممتع بالنسبة لك، بينما ينتج التمرين المناسب عن نهج منطقي للنظر في كيفية تحميل وظائف العضلات والمفاصل في جسم الإنسان بكفاءة وفعالية وأمان.

حيث أن الترويح أمر شخصي يستهدف الحالة المزاجية , فما يحب متدرب معك القيام به من أجل المتعة قد يكون مختلفاً تماماً عما تستمتع به أنت.

بينما تعزز فوائد التمارين الرياضية عضلات أقوى وقدرة أكبر على التحمل وكفاءة أفضل للقلب والأوعية الدموية وما إلى ذلك من قدرتك على أداء أي مهمة بدنية مثل الجري والمشى وممارسة العديد من المهارات الحياتية بصورة صحية.

الغرض الأساسي من التمرين هو تحسين الجسم بدنياً , بينما التمرينات في صورة ترويح فهو من أجل المتعة والترفيه والاسترخاء وما إلى ذلك.

أصبحت التمارين الرياضية بالنسبة للمتدرب أكثر أماناً وفعالية للصحة النفسية وذلك بمصاحبة الترويح، وأصبحت الأشياء التي يقوم بها للترويح أكثر متعة لأنه يقوم بها من أجل المتعة وليس لأنه يشعر أنه بحاجة إلى القيام بها من أجل التمرين فقط.

By: Jordan Thomson CPT .

Exercise vs Recreation? (Need to Know) - The Perfect Workout2020®

كما ان الرياضة كأحد أنشطة الترويح تسهم في تحقيق النمو المتكامل لجميع اجهزة الجسم وتعتبر عنصرا مهما في الوقاية من الأمراض حيث يحتاج الجسم للحركة.(سامية حسن الترويح العلاجي - ٢٠١٧)

فمن خلال الزيارات الميدانية لبعض مراكز اللياقة البدنية والصحية بمحافظة الإسكندرية أتضح للباحثة أن بعض هذه المراكز يقدم خدمات ترويحية تساهم في تفعيل دور المركز وبالتالي زيادة نسبة الأقبال والبعض الآخر لا يحقق إلا الهدف المالى فقط دون النظر الى الأثر النفسى والجسدى الذى تتركه الخدمات الترويحية للمترددين .

وبعد اجراء المقابلة الشخصية لبعض المدربين والإداريين والخبراء المختصين فى مراكز اللياقة البدنية والصحية أتضح للباحثة أن المركز الذى يتم الأستعانة فيه بالخدمات الترويحية المسبق ذكرها تؤثر بصورة إيجابية وسريعة فى تحقيق الهدف من البرنامج التدريبي عكس البرنامج الذى يخلو من الترويح .

كما اتضح للباحثة من خلال التعامل والإنخراط بداخل بعض مراكز اللياقة البدنية والصحية كمدربة وممارسة أن البرامج التدريبية التى توضع للمترددين والتى تشمل (تمرينات بأستخدام الأجهزة وتمرينات كارديو) تخلو تماما من وضع الخدمات الترويحية فى الأعتبارعلى الرغم من أهمية تواجد هذه داخل هذه المراكز مثل (السونا - الجاكوزى - تمرينات الزومبا - الأيروبيكس - اليوجا وغيرهم (.....)

وترى الباحثة أن إثراء المراكز بخدمات ترويحية يساعد فى عمليات الترويح وزيادة فاعليتها ودورها المجتمعى ومساعدة السيدات فى استثمار أوقات فراغهم وتحسين جودة حياتهن.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تفعيل دور الخدمات الترويحية مثل(اليوجا- الأيروبيكس- الزومبا- السوانا- الجاكوزى-الكافيتريا.....) فى دعم مراكز اللياقة البدنية والصحية من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية من خلال دراسة الواقع من حيث نقاط القوة والضعف والفرص والتحديات.

تساؤلات البحث:

- ١- ماهو دور الرياضة التروييح فى حياة المترددين؟
- ٢- مدى معرفة الممارسين بالتروييح وأنشطته الرياضية المختلفة؟
- ٣- ماهى علاقة الأنشطة الترويحية بالحالة الصحية والنفسية للمترددين؟
- ٤- هل يوجد الامكانات المادية والبشرية التى يتم الاستعانة بها لتفعيل دور الخدمات الترويحية فى دعم مراكز اللياقة البدنية والصحية؟
- ٥- هل توجد فروق دالة احصائيا بين اراء السيدات المترددين حول مدى اهمية الانشطة الترويحية داخل مراكز اللياقة البدنية والصحية؟
- ٦- هل الخدمات الترويحية المقدمة داخل المراكز تحقق اهداف نفسية وصحية واقتصادية للمترددين على المراكز من خلال(الكافيتريا- الجاكوزى- السوانا- اليوجا - الايروبيكس.....)؟

المصطلحات العلمية والاجرائية للبحث:**صالة اللياقة البدنية: gymnasium**

صالة التمرينات الرياضية أو جيمينيزيوم gymnasium أو الجيم gym هو مكان مغطى مخصص لممارسة التمرينات الرياضية .توجد صالات التمرينات الرياضية في مراكز اللياقة، أو داخل النوادي الرياضية، أو بشكل مستقل. (اللياقة البدنية والصحية-ساري احمد حمدان - نورما عبد الرزاق اسليم ٢٠١٦)

التروييح: recreation

يعبر مفهوم التروييح عن الظرف الانفعالي الذي يستشعره الإنسان وينتج من الإحساس بالرضا وبالوجود الطيب وهو يتصف بمشاعر كالإجادة والإنجاز والانتعاش والقبول والنجاح والقيمة الذاتية والسرور، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات كما يستجيب للخبرة الجمالية وتحقيق الأغراض الشخصية واستجلاب التغذية الراجعة من المخالطين وهو في النهاية أنشطة مستقلة للفراغ ومقبولة اجتماعياً) (الشباب واستثمار وقت الفراغ - طارق عبد الرؤوف ٢٠١٥)

الخدمات الترويحية:

الخدمات الترويحية هي مجموعة الأنشطة والفعاليات التي تهدف إلى توفير وقت ممتع ومفيد للأفراد خلال أوقات الفراغ، سواء كانت فردية أو جماعية. وتشمل هذه الأنشطة مجموعة واسعة من

الخيارات، مثل الأنشطة الفنية (مثل السينما والمسرح والموسيقى)، والأنشطة الفكرية (مثل القراءة والكتابة)، والأنشطة الاجتماعية (مثل الأنشطة الجماعية والرحلات)، والأنشطة البدنية (مثل الرياضة بأنواعها). تساهم الخدمات الترويحية في تحسين الصحة النفسية والبدنية للأفراد، وتعزيز التوازن النفسي، وتنمية المهارات الاجتماعية، وتقديم فرص للاكتشاف والإبداع. (تعريف إجرائي)

اجراءات البحث:

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي بأعباره المنهج الذي يهتم بوصف وتفسير وتحليل وتطوير الظاهرة او الموضوع محل الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يضم مجتمع البحث مجموعة من السيدات المترددتين على بعض مراكز اللياقة البدنية والصحية بمحافظة الاسكندرية والبالغ (عدد ١٣٦) وتتراوح أعمارهم بين (٢٠-٤٠) سنة حيث تضم هذه الفترة الزمنية (طالبات وربات منزل وسيدات عاملات) والذين لا تقل مدة اشتراكهم بمركز اللياقة البدنية والصحية عن ثلاثة أشهر متتالية.

عينة البحث:

نظرا لزيادة عدد مراكز اللياقة البدنية والصحية بمحافظة الاسكندرية , يتعذر تطبيق استمارة الاستبيان قيد البحث على المجتمع كامل , لذلك فقد اعتمدت الباحثة على اسلوب العينة بالطريقة العشوائية البسيطة, لما تتميز به هذه الطريقة من اعطاء الفرص المتساوية التي تتمتع بها جميع افراد العينة حيث بلغ العدد الاجمالي للعينة (١٣٦) مترددة وقد قامت الباحثة بأختيار السيدات الأكثر ألتزاما فى التردد على هذه المراكز ومن ثم قامت بتقسيمهم الى (٣٦) مترددات كعينة استطلاعية و(١٠٠) مترددة كعينة اساسية.

أدوات جمع البيانات:

تم استخدام وسائل جمع البيانات التالية:

الملاحظة المجتمعية:

كأحد الطرق الهامة لتحديد مشكلة البحث وجمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث , حيث استندت إليها الباحثة فى تسجيل ما لاحظته من خلال انخراطها بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية.

المقابلات الشخصية:

قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية مباشرة مع عدد من الإداريين والمدربين والسيدات المترددتين بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية قوامهم ١٠ أشخاص بمحافظة الإسكندرية , حيث تم

سؤالهم عن الخدمات الترويحية المقدمة بالداخل ودورها في دعم هذه المراكز .
الاستبيان:

تم استخدام استمارة الاستبيان من تصميم الباحثة ومكونة من ثلاث محاور مرفق رقم (٢) ، وكل محور يضم بعض العبارات تعكس رأى عينة البحث نحو تفعيل دور الخدمات الترويحية في دعم مراكز اللياقة البدنية والصحية.
 وفى ضوء ما سبق تم تحديد أربعة محاور لتقييم دور الخدمات الترويحية في دعم مراكز اللياقة البدنية والصحية وهى المحاور التالية :

١. المحور الأول : دور الترويح والرياضة فى حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية

٢. المحور الثانى: مدى المعرفة بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة

٣. المحور الثالث: الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للمترددين

واتبعت الباحثة الخطوات التالية لتصميمها:

-تحديد محاور الاستبيان حسب الأهداف الموضوعية.

-القيام بصياغة مفردات كل من المحاور الثلاثة بحيث يتوافر فيها وضوح المعنى وسهولة الفهم والتعبير .

-عرض الاستبيان بصورته الأولية مرفق رقم (١) على مجموعة من الخبراء المتخصصين فى مجال الترويح والأدريين والمدربين ببض الأندية الصحية وصلات اللياقة البدنية وذلك للتعرف على :

١- مناسبة المحاور لموضوع البحث.

٢- ارتباط العبارات الخاصة بكل محور .

٣- مدى ملائمة العبارات ومناسبتها من حيث الوضوح والصياغة.

-اختبار صدق وثبات القائمة موضوع البحث

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مخصصة في الفترة من ٢٠٢٥/١/١٩ حتى ٢٠٢٥/١/٢٢ لذلك قوامها (٣٦) متدربة من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ،حيث تمت بهدف تقنين القائمة موضوع البحث وإيجاد المعاملات العلمية لها ، وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

-استمارة الاستبيان للبحث

-سهولة العبارات وسهولة الألفاظ المستخدمة فيها

-الوقت اللازم لاستيفاء الاستمارة يستغرق من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة

- قبول العينة على القيام بالتجربة.

الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بتطبيق استمارة الاستبيان قيد البحث في صورتها النهائية مرفق رقم (٢) على عدد (١٠٠) متدربة من عينة البحث الأصلية ، وذلك في الفترة من ٢٠٢٥/١١/٢٥ الى ٢٠٢٥/٤/٢٥ ، ثم تلى ذلك تفرغ البيانات المتجمعة في الاستمارات المعدة لهذا الغرض تمهيدا لمعالجة البيانات إحصائياً.

الدراسة الاستطلاعية :

بهدف التعرف على المعاملات العلمية " صدق - ثبات " للإستبيان المستخدم في التقييم خلال فترة الدراسة الحالية وقد تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من ٢٠٢٥/١/١٩ حتى ٢٠٢٥/١/٢٢

أولاً : صدق الاتساق الداخلي للإستبيان :

قامت الباحثة بتطبيق إستمارة الإستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها بلغت على (٣٦) لاعبة من خارج عينة البحث الأساسية وممثلة لمجتمع البحث و ذلك عن طريق حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة و درجة المحور الذي تنتمي ليه وهذا ما يوضحه جدول (١) ، (٢) ، (٣)

جدول (١) معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي للإستبيان الخاص بالمحور الاول دور الرياضة في حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية (ن=٣٦)

المحور الاول : دور الرياضة والترويح في حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية

م	العبارة	معامل الصدق (ر)	مستوى الدلالة
١.	تترددون على الاندية الصحية وصلات اللياقة البدنية باستمرار	.445**	0.006
٢.	قمتي بممارسة الرياضة لفترة طويلة خلال حياتك	.551**	0.000
٣.	تؤثر الرياضة ايجابيا على نفسك	.331*	0.049
٤.	تعانين من الملل اثناء ممارسة الرياضة داخل صالة اللياقة البدنية	.488**	0.003
٥.	تعرضتي لأصابات متعددة اثناء ممارسة الرياضة بدون الترويح بداخل الصالة الرياضية	.665**	0.000
٦.	تشعرين ان الرياضة جزء كبير من حياتك	.504**	0.002
٧.	تلتزمي بمواعيد ممارستك للرياضة داخل الصالة الرياضية	.460**	0.005
٨.	تفضلين ممارسة الرياضة بمفردك	.340*	0.043
٩.	تفضلين ممارسة الرياضة داخل مجموعة	.407*	0.014
١٠.	تفضلين الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارس بغرض الصحة واللياقة	.330*	0.049
١١.	تستعيني بالموسيقى اثناء ممارسة الرياضة داخل الصالة الرياضي	.366*	0.028
١٢.	اعتبر ممارسة الرياضة ذات أهمية كبرى للصحة ومقاومة الأمراض	.753**	0.000
	متوسط المحور الثالث	1	

*معنوي عند ٠.٠٥ = (٠.٣٢٤) ** معنوي عند ٠.٠١ = (٠.٤١٨)

يتضح من بيانات جدول (١) المعالجات الإحصائية لحساب صدق الاتساق الداخلي للإستبيان

قامت الباحثة بحساب متوسط اراء عينة البحث في كل عبارة من محاور الإستبيان و تم حساب معامل الارتباط بين متوسط المحور الكلى مع مفردات وعبارات هذا المحور تراوحت قيمة معامل الارتباط بين متوسط المحور الأول و عبارات هذا المحور ما بين (٠.٣٣٠ : ٠.٧٥٣)

جدول (٢) معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلى للإستبيان الخاص بالمحور الثانى مدى المعرفة بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة (ن=٣٦)

المحور الثانى : مدى المعرفة بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة

م	العبارة	معامل الصدق (ر)	مستوى الدلالة
١	الترويح له حيز من اهتماماتك اليومية	** .480	0.003
٢	هل لديك معلومات عن الترويح والانشطة الترويحية	** .769	0.000
٣	سبق لك ان مارستى نشاط ترويحى رياضى	** .698	0.000
٤	لديك معرفة سابقة بالترويح	** .683	0.000
٥	هل سبق لكى ممارسة أنشطة ترويحية	** .731	0.000
٦	لديك معرفة سابقة بالتمارين الترويحية المختلفة التى تتم بداخل الاندية الصحية وصالات اللياقة البدنية	** .727	0.000
٧	أعتبر ممارسة الرياضة وسيلة هامة من وسائل الترويح	** .698	0.000
٨	تفضلين البرنامج التريبي بالاستعانة بالتمارين الترويحية	** .492	0.002
٩	تفضلين البرنامج التريبي بدون الدخول لكلاس التمارين الترويحية	* .376	0.024
١٠	هل سبق وقمتى بممارسة الترويح داخل صالة اللياقة البدنية	** .716	0.000
١١	أفضل التمارين الهوائية التى تظهر جمال الحركات الرياضية بشكل ترويحى	** .639	0.000
١٢	الانشطة الترويحية تستطيع أن تجعلك سعيدة بصورة حقيقية	** .601	0.000
	متوسط المحور الثانى	1	

*معنوى عند ٠.٠٥ = (٠.٣٢٤) ** معنوى عند ٠.٠١ = (٠.٤١٨)

يتضح من بيانات جدول (٢) المعالجات الإحصائية لحساب صدق الاتساق الداخلى للإستبيان قامت الباحثة بحساب متوسط اراء عينة البحث في كل عبارة من محاور الإستبيان و تم حساب معامل الارتباط بين متوسط المحور الكلى مع مفردات وعبارات هذا المحور تراوحت قيمة معامل الارتباط بين متوسط المحور الأول و عبارات هذا المحور ما بين (٠.٣٢٦ : ٠.٧٦٩)

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي للإستبيان الخاص بالمحور الثالث
الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للممارسين (ن=٣٦)

المحور الثالث : الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للمتردين

م	العبارة	معامل الصدق(ر)	مستوى الدلالة
١	الأنشطة الترويحية تؤثر بالإيجاب على صحتك	** .498	0.002
٢	الانشطة الترويحية تعتبر بالنسبة لي أفضل الفرص للاسترخاء	* .330	0.049
٣	الانشطة الرياضية الترويحية تستطيع أن تجعلك سعيدة بصورة حقيقية اكثر من الانشطة الرياضية بدون الترويح	** .669	0.000
٤	تجذبني الى جمل الايروبكس التي تكون بمصاحبة الموسيقى	** .699	0.000
٥	تستخدمي انشطة الاسترخاء مثل (الساونا-الجاكوزى-اليوجا) والجلوس فى الكافيتريا داخل جدولك الاسبوعى باستمرار	** .568	0.000
٦	ترفع الانشطة الترويحية الرياضية من معدل الحرق لديكى	** .734	0.000
٧	تفضلين ممارسة تمرينات الكارديو داخل الclasses	* .342	0.041
٨	تؤثر انشطة الاسترخاء على مواصلتك للتمرين فى المرات القادمة	* .409	0.013
٩	الانشطة الترويحية تؤثر بالإيجاب على نفسك	** .454	0.005
١٠	الاسبوع الذى يكون به انشطة ترويحية بداخل برنامجك التدريبي يجعلك أكثر راحة نفسية	** .437	0.008
١١	الصدقات التي تقومى بتكوينها بداخل الانشطة الترويحية داخل صالات اللياقة البدنية تقوم بتشجيعك نحو الاستمرار	* .330	0.049
١٢	الانشطة الترويحية داخل صالات اللياقة البدنية تحد من شعورك بالأكتئاب نتيجة الوزن الزائد او غيره	** .472	0.004
	متوسط المحور الثالث	1	

*معنوى عند ٠.٠٥ = (٠.٣٢٤) ** معنوى عند ٠.٠١ = (٠.٤١٨)

يتضح من بيانات جدول (٣) المعالجات الإحصائية لحساب صدق الاتساق الداخلي للإستبيان قامت الباحثة بحساب متوسط اراء عينة البحث فى كل عبارة من محاور الإستبيان و تم حساب معامل الارتباط بين متوسط المحور الكلى مع مفردات وعبارات هذا المحور تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٣٣٠ : ٠.٧٣٤)



ثانياً: ثبات إستمارة الاستبيان بطريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha :

قامت الباحثة بالتحقق من قيمة معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha و الجدول التالي يوضح معامل الثبات لمحاور و أبعاد

الاستبيان قيد الدراسة

جدول (٤) قيم معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان

عدد العبارات	Cronbach's Alpha	النسبة المئوية %	العدد N	الحالات
36	0.833	70.6	36	الصالحة
		29.4	15	المستبعدة
		100.0	51	المجموع الكلى

يتضح من نتائج جدول (٤) والخاص بمعامل الثبات لاستمارة الاستبيان أن معامل ثبات ألفا كرونباخ لابعاد ومحاور الاستبيان الكلى بلغت (٠.٨٣٣) وهذه القيمة أكبر من (0.7) مما يشير الى ثبات محاور الاستبيان , وإجازة تمريره على كامل العينة , وان حذف اي عبارة سيؤثر سلبا على ثبات الاستبيان .

عرض النتائج المحور الأول / دور الرياضة في حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية
جدول (٥) التكرار و النسبة المئوية ومربع كاي و الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الأول
دور الرياضة والترويح في حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية (ن = ١٠٠)

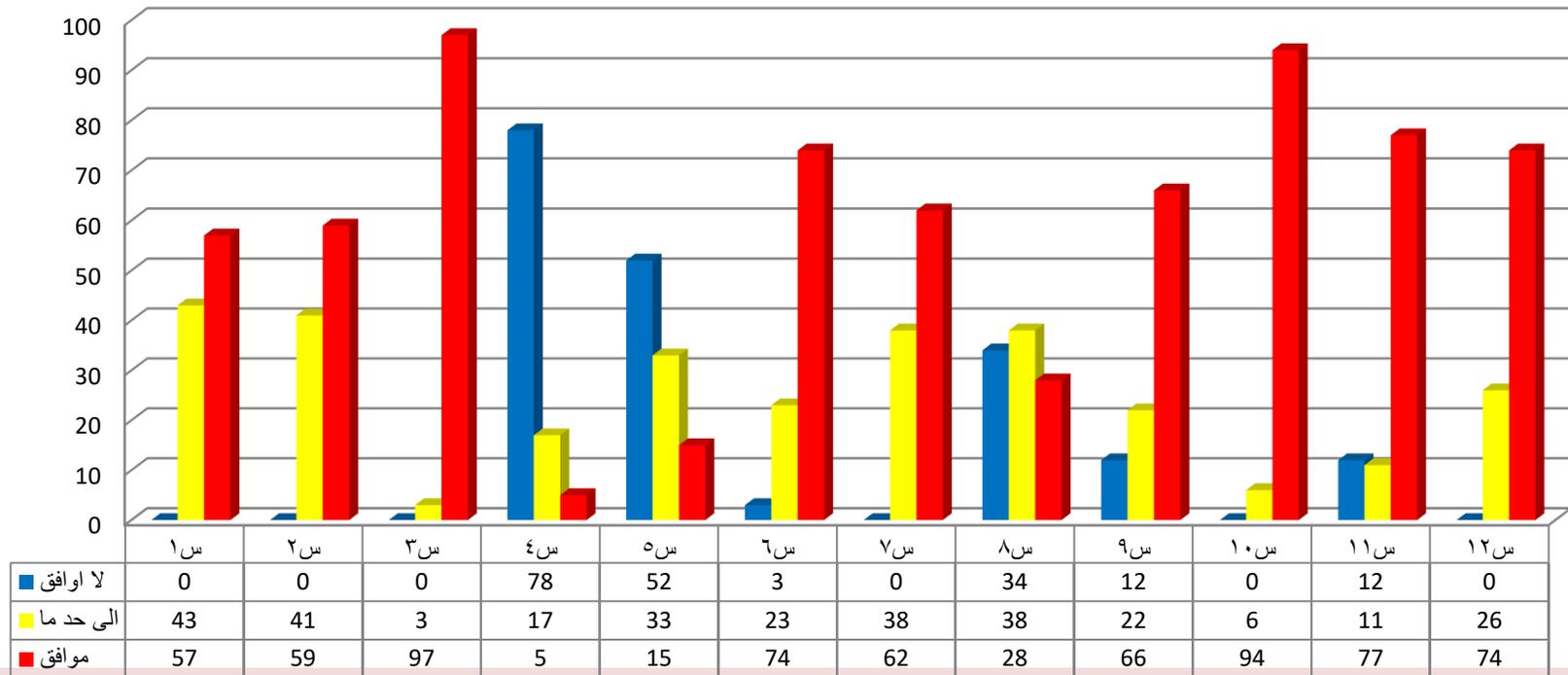
مستوى الدلالة	مربع كاي	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	نسبة الموافقة %	الإتجاه السائد	موافق		إلى حد ما		لا اوافق		الدلالات الإحصائية	م
						النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
المحور الأول : دور الرياضة والترويح في حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية													
0.162	1.960	0.498	2.570	%٥٧.٠	موافقة	%٥٧.٠	٥٧	%٤٣.٠	٤٣	%٠	٠	تترددون على الاندية الصحية وصالات اللياقة البدنية باستمرار	١
0.072	3.240	0.494	2.590	%٥٩.٠	موافقة	%٥٩.٠	٥٩	%٤١.٠	٤١	%٠	٠	قمت بممارسة الرياضة لفترة طويلة خلال حياتك	٢
0.000	88.360	0.171	2.970	%٩٧	موافقة	%٩٧	٩٧	%٣	٣	%٠	٠	تؤثر الرياضة ايجابيا على نفسك	٣
0.000	91.940	0.548	1.270	5.0%	لا اوافق	5.0%	5	17.0%	17	%٧٨.٠	٧٨	تعانين من الملل اثناء ممارسة الرياضة داخل صالة اللياقة البدنية	٤
0.000	20.540	0.734	1.630	%15.0	لا اوافق	%15.0	15	%33.0	33	%52.0	52	تعرضت لأصابات متعددة اثناء ممارسة الرياضة بدون الترويح بداخل الصالة الرياضية	٥
0.000	80.420	0.518	2.710	%74.0	موافقة	%74.0	74	%23.0	23	%3.0	3	تشعرين ان الرياضة جزء كبير من حياتك	٦
0.016	5.760	0.488	2.620	%62.0	موافقة	%62.0	62	%38.0	38	%٠	٠	تلتزمي بمواعيد ممارستك للرياضة داخل الصالة الرياضية	٧
0.468	1.520	0.789	1.940	%28.0	إلى حد ما	%28.0	28	%38.0	38	%34.0	34	تفضلين ممارسة الرياضة بمفردك	٨
0.000	49.520	0.702	2.540	%66.0	موافقة	%66.0	66	%22.0	22	%12.0	12	تفضلين ممارسة الرياضة داخل مجموعة	٩

0.000	77.440	0.239	2.940	%94.0	موافقة	%94.0	94	%6.0	6	%	٠	تفضل الأنشطة الرياضية الترويحية التي تمارس بغرض الصحة واللياقة	١٠
0.000	85.820	0.687	2.650	%77.0	موافقة	%77.0	77	%11.0	11	%12.0	12	تستعنى بالموسيقى أثناء ممارسة الرياضة داخل الصالة الرياضية	١١
0.000	23.040	0.000	3.000	74.0%	موافقة	74.0%	74	26.0%	26	%	٠	اعتبر ممارسة الرياضة ذات أهمية كبرى للصحة ومقاومة الأمراض	١٢
0.002	31.040	0.192	2.453	متوسط لمحور الاول									

*معنوى عند مستوى (٠.٠١) =

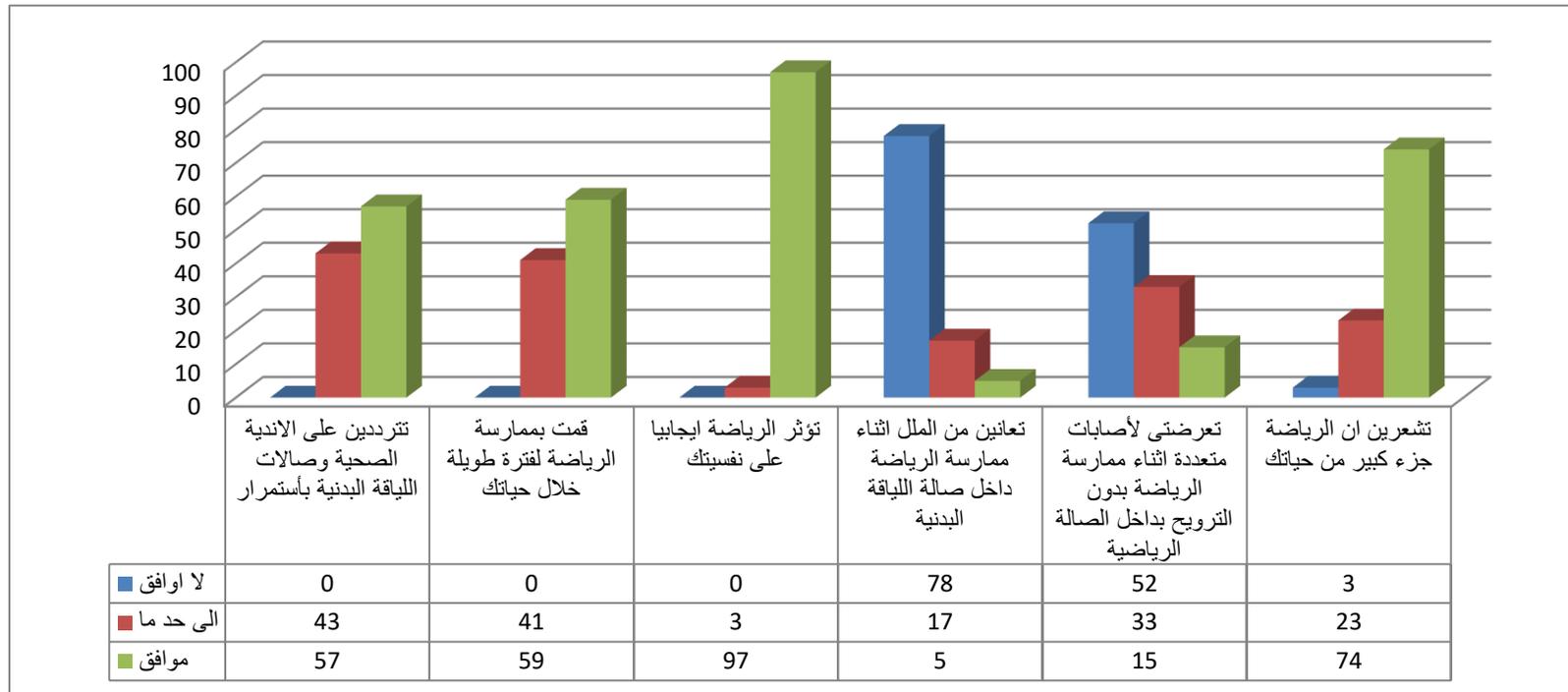
*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) =

يتضح من نتائج جدول (٥) الخاص التكرارات و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الأول " دور الرياضة والترويح فى حياة المترددين. وجود دلالة معنوية فى جميع قيم " مربع كاي ٢ " حيث تراوحت قيمة " كاي ٢" ما بين (٥.٧٦٠ : ٩١.٩٤٠) كما يتضح ان الاتجاه السائد للمحور نحو الموافقه على عبارات المحور بنسبة (٥٩% : ٩٧%). كما بلغ المتوسط الحسابى لاراء عينة البحث فى المحور الأول ٢.٤٥٣



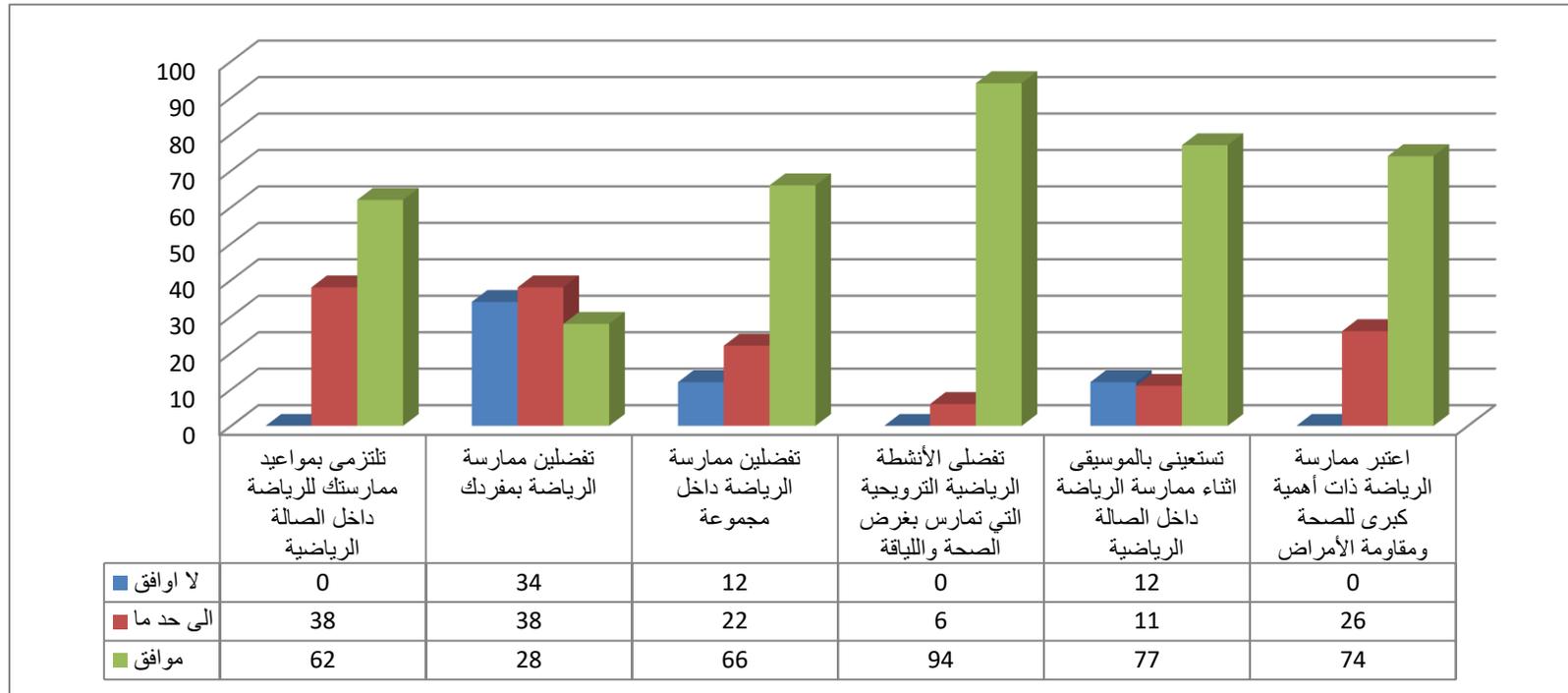
شكل (١)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الأول دور الرياضة والترويح فى حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية



شكل (٢)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الأول دور الرياضة والترويح في حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية



شكل (٣)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الأول دور الرياضة والترويج فى حياة المترددين على مراكز اللياقة البدنية والصحية

عرض نتائج المحور الثانى / مدى المعرفة بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة

جدول (٦) التكرار و النسبة المئوية ومربع كاي و الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارة المحور الثانى

مدى المعرفة بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة (ن = ١٠٠)

مستوى الدلالة	مربع كاي	الإحتراف المعيارى	المتوسط الحسابى	نسبة الموافقة %	الاتجاه السائد	موافق		إلى حد ما		لا وافق		الدلالات الإحصائية	م
						النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار		
0.230	1.440	0.441	2.740	74.0	موافق	74.0%	74	26.0%	26	0%	0	الترويح له حيز من اهتماماتك اليومية	١
0.000	32.240	0.499	2.560	56.0	موافق	56.0%	56	44.0%	44	0%	0	هل لديك معلومات عن الترويح والانشطة الترويحية	٢
0.000	45.500	0.781	2.420	60.0	موافق	60.0%	60	22.0%	22	18.0%	18	سبق لك ان مارستى نشاط ترويحى رياضى	٣
0.000	42.980	0.745	2.500	65.0	موافق	65.0%	65	20.0%	20	15.0%	15	لديك معرفة سابقة بالترويح	٤
0.000	39.620	0.658	2.530	62.0	موافق	62.0%	62	29.0%	29	9.0%	9	هل سبق لكى ممارسة انشطة ترويحية	٥
0.000	149.780	0.611	2.510	57.0	موافق	57.0%	57	37.0%	37	6.0%	6	لديك معرفة سابقة بالتمارين الترويحية المختلفة التى تتم بداخل الاندية الصحية وصلات اللياقة البدنية	٦
0.000	100.940	0.409	2.880	91.0	موافق	91.0%	91	6.0%	6	3.0%	3	أعتبر ممارسة الرياضة وسيلة هامة من وسائل الترويح	٧

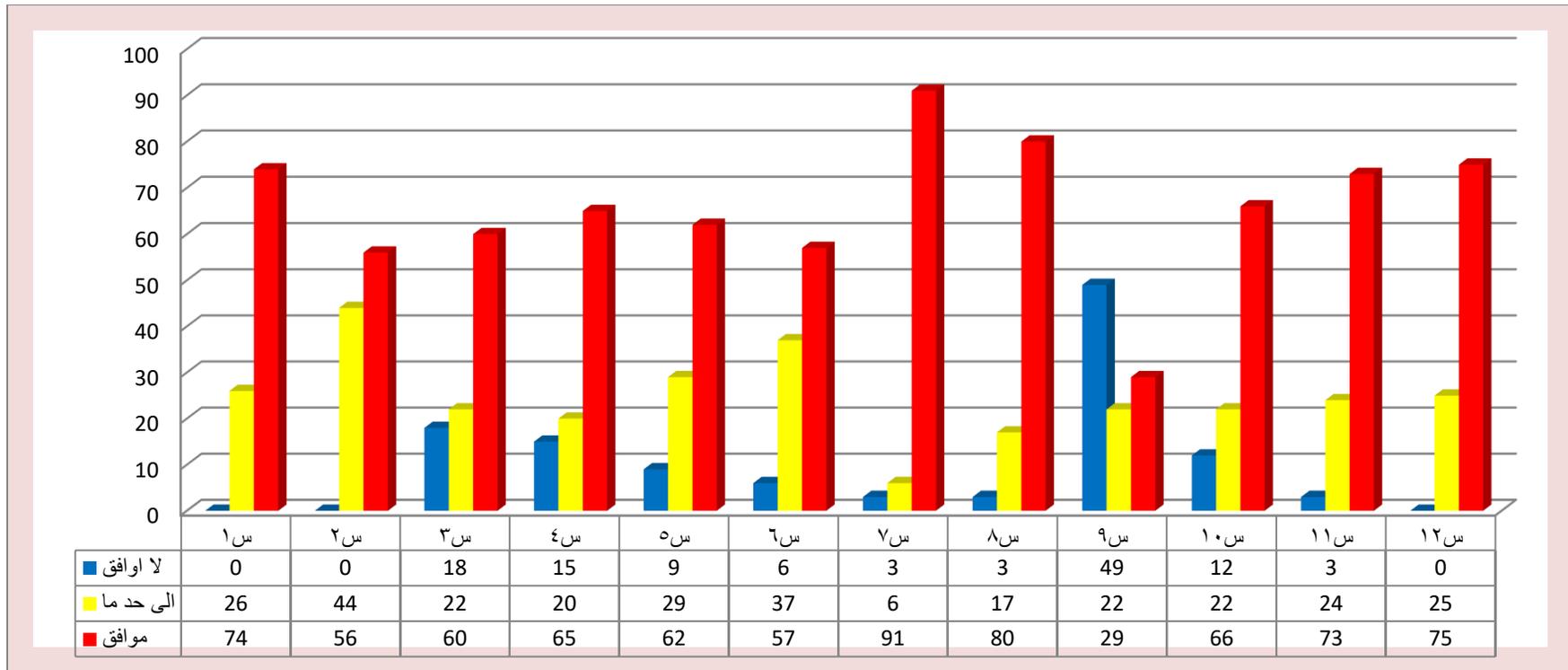
المحور الثانى : مدى المعرفة بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة

0.003	11.780	0.489	2.770	80.0	موافق	80.0%	80	17.0%	17	3.0%	3	تفضلين البرنامج التدريبي بالاستعانة بالتمارين الترويحية	٨
0.000	49.520	0.865	1.800	49.0	لا موافق	29.0%	29	22.0%	22	49.0%	49	تفضلين البرنامج التدريبي بدون الدخول لكلاس التمرينات الترويحية	٩
0.000	77.420	0.702	2.540	66.0	موافق	66.0%	66	22.0%	22	12.0%	12	هل سبق وقمتى بممارسة الترويح داخل صالة اللياقة البدنية	١٠
0.000	25.000	0.522	2.700	73.0	موافق	73.0%	73	24.0%	24	3.0%	3	أفضل التمرينات الهوائية التي تظهر جمال الحركات الرياضية بشكل ترويحى	١١
0.000	77.440	0.435	2.750	75.0	موافق	75.0%	75	25.0%	25	٠%	٠	الانشطة الترويحية تستطيع أن تجعلك سعيدة بصورة حقيقية	١٢
0.002	25.800	0.358	2.558	متوسط المحور الثانى									

*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) =

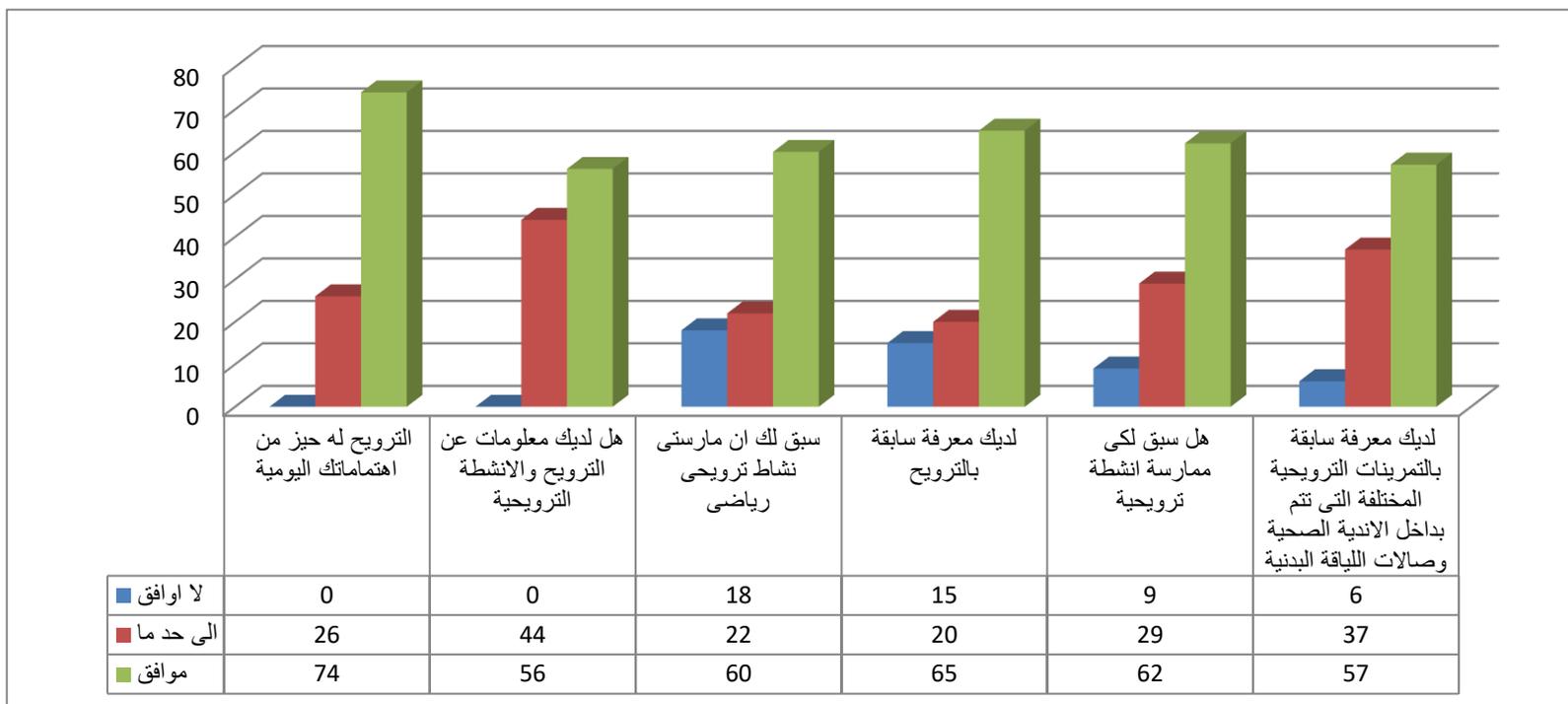
**معنوى عند مستوى (٠.٠١) =

يتضح من نتائج جدول (٦) الخاص التكرارات و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الثانى مدى المعرفة بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة. وجود دلالة معنوية فى جميع قيم " مربع كاي ٢ " حيث تراوحت قيمة " كاي ٢ " ما بين (١١.٧٨٠ : ١٤٩.٧٨٠) كما يتضح ان الاتجاه السائد للمحور نحو الموافقه على عبارات المحور الثانى بنسبة (٥٦.٠% : ٩١.٠% فيما عدا العبارة رقم (٩) كان الاتجاه السائد نحو غير الموافقة بنسبة (٤٩%). كما بلغ المتوسط الحسابى لاراء عينة البحث فى المحور الثانى (٢.٥٥٨)



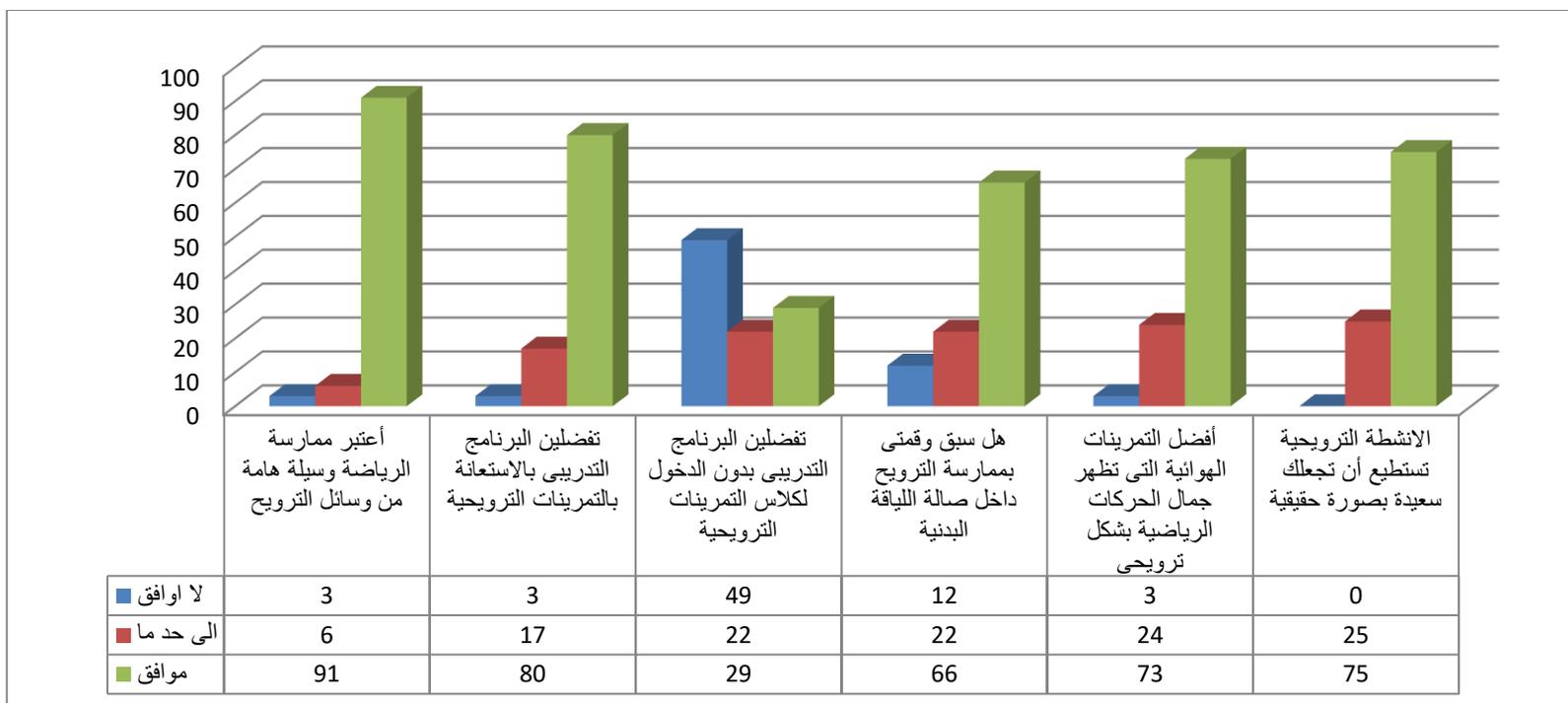
شكل (٤)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الثانى مدى المعرفة بالترويج وأنشطته الرياضية المختلفة



شكل (٥)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الثانى " مدى المعرفة بالترويج وأنشطته الرياضية المختلفة "



شكل (٦)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الثانى " مدى المعرفة بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة "

عرض نتائج المحور الثالث : الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للممارسين

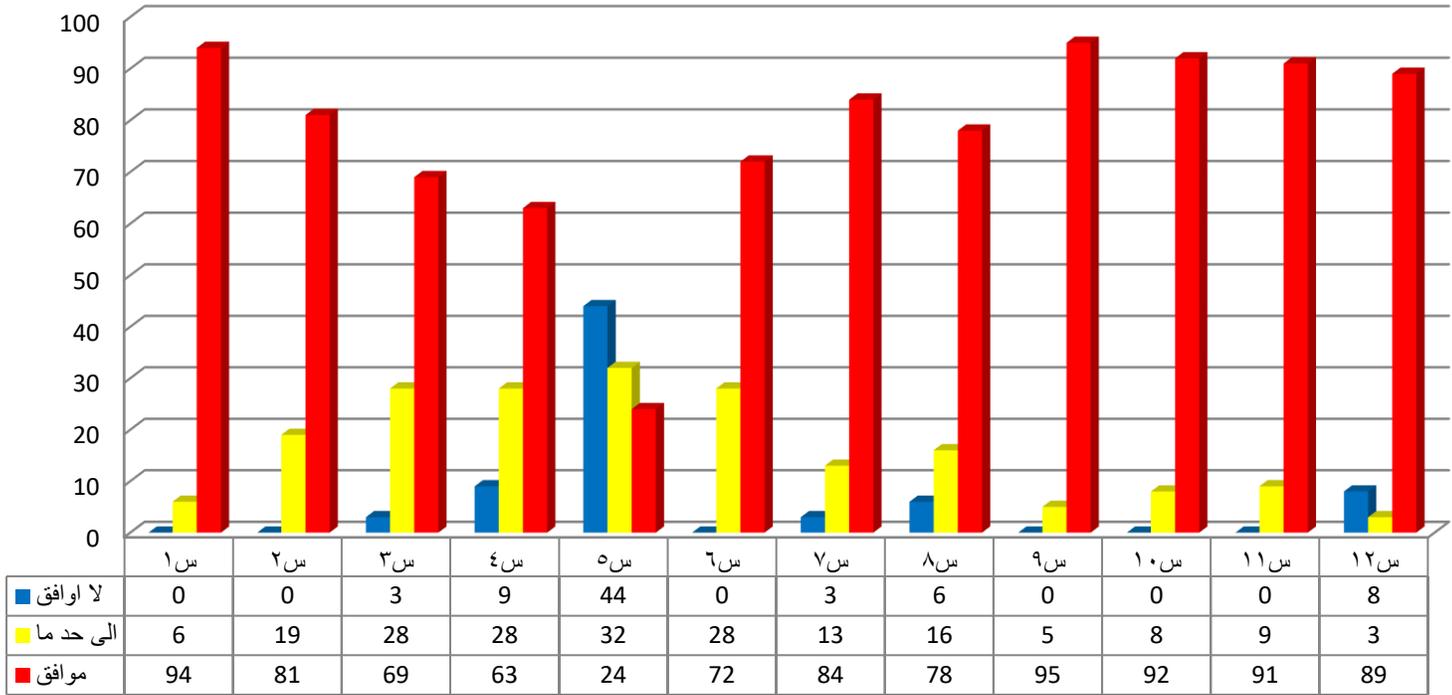
جدول (٧) التكرار و النسبة المئوية ومربع كاي و الدلالات الإحصائية الخاصة بعبارات المحور الثالث الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للممارسين (ن = ١٠٠)

الدلالات الإحصائية	لا وافق		إلى حد ما		موافق		الاتجاه السائد	نسبة الموافقة %	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	مربع كاي	مستوى
	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %						
الأنشطة الترويحية تؤثر بالإيجاب على صحتك	٠	٠%	٦	٦.٠	٩٤	٩٤.٠	موافق	٩٤.٠	٢.٩٤٠	٠.٢٣٩	٣٨.٤٤٠	٠
شدة الترويحية تعتبر بالنسبة لي أفضل الفرص للاسترخاء	٠	٠%	١٩	١٩.٠	٨١	٨١.٠	موافق	٨١.٠	٢.٨١٠	٠.٣٩٤	٦٦.٦٢٠	٠
طاقة الرياضية الترويحية تستطيع أن تجعلك سعيدة أكثر حقيقة أكثر من الأنشطة الرياضية بدون الترويح	٣	٣.٠	٢٨	٢٨.٠	٦٩	٦٩.٠	موافق	٦٩.٠	٢.٦٦٠	٠.٥٣٦	٤٥.٠٢٠	٠
جذبي الى جمل الايروبكس التي تكون بمصاحبة الموسيقى	٩	٩.٠	٢٨	٢٨.٠	٦٣	٦٣.٠	موافق	٦٣.٠	٢.٥٤٠	٠.٦٥٨	٦.٠٨٠	٠
دمى أنشطة الاسترخاء مثل (الساونا-الجاكوزي- اليوجا) داخل جدولك الاسبوعي باستمرار	٤٤	٤٤.٠	٣٢	٣٢.٠	٢٤	٢٤.٠	لا وافق	٢٤.٠	١.٨٠٠	٠.٨٠٤	١٩.٣٦٠	٠
الأنشطة الترويحية الرياضية من معدل الحرق لديكي	٠	٠%	٢٨	٢٨.٠	٧٢	٧٢.٠	موافق	٧٢.٠	٢.٧٢٠	٠.٤٥١	١١٧.٠٢٠	٠
لبن ممارسة تمارين الكارديو داخل الclases	٣	٣.٠	١٣	١٣.٠	٨٤	٨٤.٠	موافق	٨٤.٠	٢.٨١٠	٠.٤٦٥	٩١.٢٨٠	٠
شدة الاسترخاء على مواصلك للتمرين في المرات القادمة	٦	٦.٠	١٦	١٦.٠	٧٨	٧٨.٠	موافق	٧٨.٠	٢.٧٢٠	٠.٥٧٠	٨١.٠٠٠	٠
الأنشطة الترويحية تؤثر بالإيجاب على نفسيك	٠	٠%	٥	٥.٠	٩٥	٩٥.٠	موافق	٩٥.٠	٢.٩٥٠	٠.٢١٩	٧٠.٥٦٠	٠
ع الذي يكون به أنشطة ترويحية بداخل برنامجك التدريبي يجعلك أكثر راحة نفسية	٠	٠%	٨	٨.٠	٩٢	٩٢.٠	موافق	٩٢.٠	٢.٩٢٠	٠.٢٧٣	٦٧.٢٤٠	٠
نات التي تقومى بتكوينها بداخل الأنشطة الترويحية	٠	٠%	٩	٩.٠	٩١	٩١.٠	موافق	٩١.٠	٢.٩١٠	٠.٢٨٨	١٣٩.٨٢٠	٠
صالات اللياقة البدنية تقوم بتشجيعك نحو الاستمرار	٠	٠%	٩	٩.٠	٩١	٩١.٠	موافق	٩١.٠	٢.٩١٠	٠.٢٨٨	١٣٩.٨٢٠	٠
طاقة الترويحية داخل صالات اللياقة البدنية تحد من شعورك بالأكتئاب نتيجة الوزن الزائد او غيره	٨	٨.٠	٣	٣.٠	٨٩	٨٩.٠	موافق	٨٩.٠	٢.٨١٠	٠.٥٦٣	٢٣.٦٨٠	٠
متوسط المحور الثالث												
٨٣.٢٠٠ ٠.٢٣٣ ٢.٧١٦												

**معنوى عند مستوى (٠.٠١) =

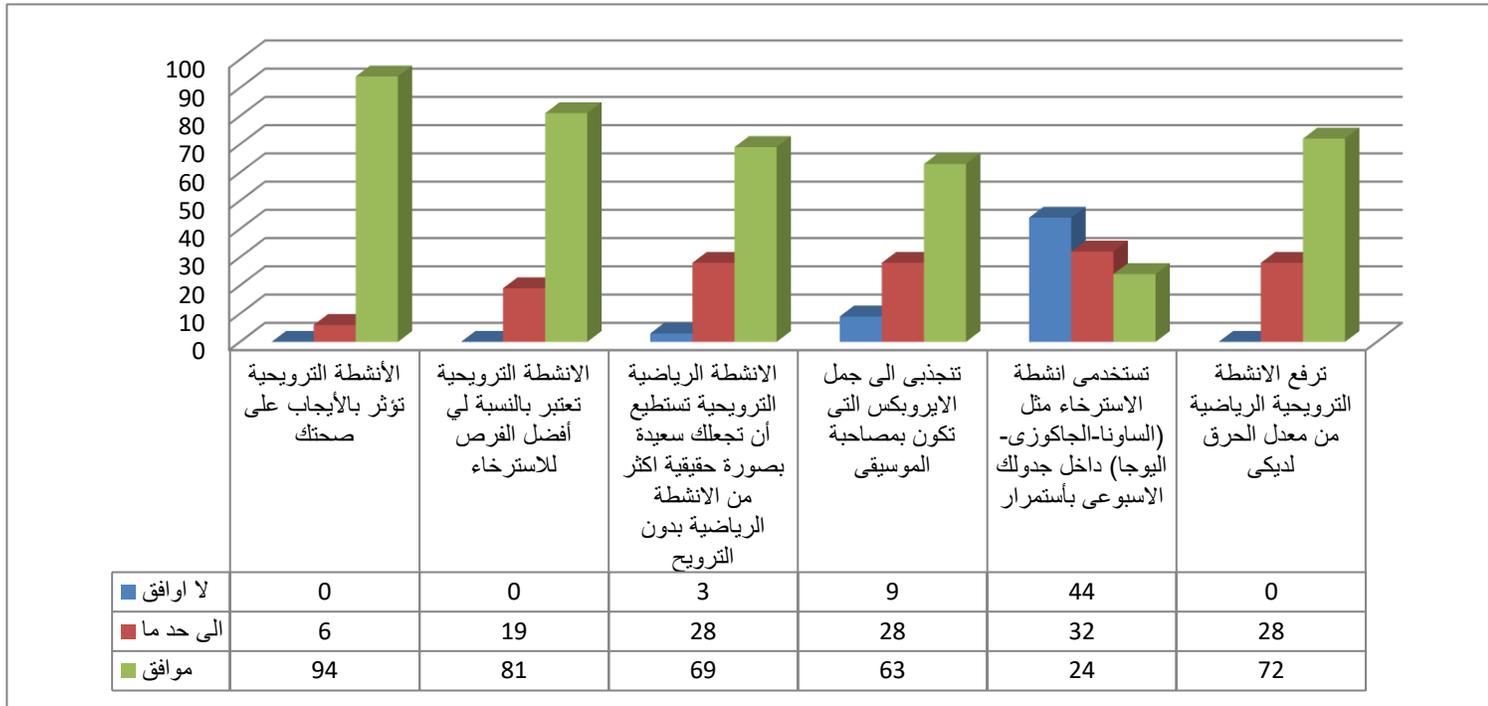
**معنوى عند مستوى (٠.٠٥) =

يتضح من نتائج جدول (٧) الخاص التكرارات و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الثالث : الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للممارسين. وجود دلالة معنوية في جميع قيم " مربع كاي ٢ " حيث تراوحت قيمة " كاي ٢ " ما بين (٦.٠٨٠ : ١٣٩.٨٢٠) كما يتضح ان الاتجاه السائد للمحور نحو الموافقة على عبارات المحور الثالث بنسبة (٦٣ % : ٩٥.٠ %) فيما عدا العبارة رقم (٥) كان الاتجاه السائد نحو غير الموافقة بنسبة (٤٤ %). كما بلغ المتوسط الحسابي لاراء عينة البحث في المحور الثالث (٢.٧١٦)



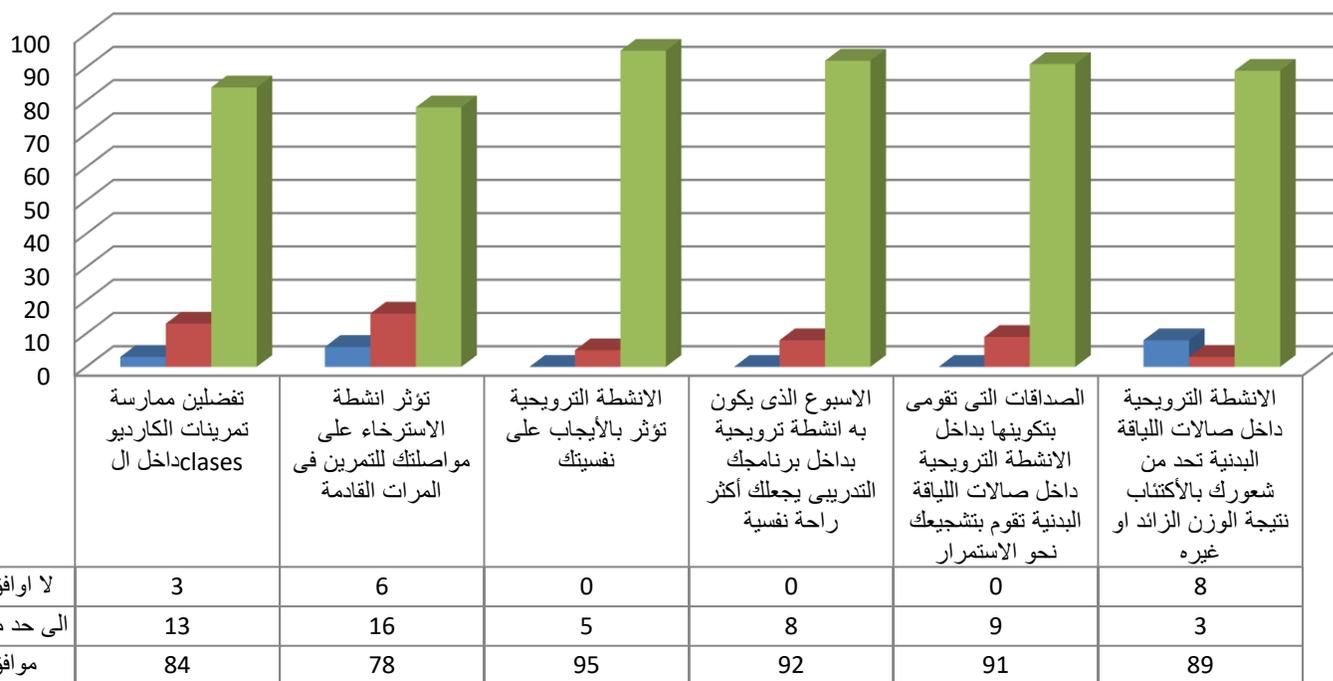
شكل (٧)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الثالث " الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للممارسين "



شكل (٨)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الثالث " الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للممارسين "



شكل (٩)

التكرار و النسبة المئوية الخاصة بعبارات المحور الثالث " الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالحالة الصحية والنفسية للممارسين "

مناقشة النتائج:

سوف تقوم الباحثة بمناقشة النتائج في ضوء تساؤلات البحث.

التساؤل الأول: ماهو دور الترويح والرياضة في حياة السيدات المترددتين؟

وللأجابة على التساؤل الأول تم عرض مجموعة من العبارات على عينة الدراسة الأساسية والتي تقيس الى مدى معرفتهم واهتمامهم بالرياضة والترويح وذلك من خلال الاستجابة للعبارات بالإجابة على ميزان تقدير ثلاثي (وافق الى حد ما الاوافق) ومربع كاي لكل عبارة وجاءت نتائج هذه العبارات فى اتجاهات متفاوتة ولكنها تميل أكثر نحو وعى الممارسين بأهمية الرياضة فى حياتهم وتأثيرها بالإيجاب على صحتهم النفسية والبدنية وتفرغ الانفعالات وضغوطات الحياة اليومية , حيث تعرف (المكتبة الرياضية الشاملة ٢٠٢٠) مفهوم الرياضة بأنها عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس.

كذلك الترويح الرياضي فهو تلك الأنواع من الترويح الذي يتضمن برامج العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه أنشطته التي تشمل على الألعاب والرياضات. مفهوم وتعريف الترويح الرياضي وخصائصه (yoo7.com)

التساؤل الثاني: مدى معرفة الممارسين بالترويح وأنشطته الرياضية المختلفة؟

وللأجابة على التساؤل الثاني تم عرض مجموعة من العبارات على عينة الدراسة الأساسية والتي تقيس مدى معرفتهم بمسمى الترويح و النشاط الترويحي الرياضي وذلك من خلال الاستجابة للعبارة بالإجابة على ميزان تقدير ثلاثي (وافق الى حد ما الا اوافق) ومربع كاي لكل عبارة وأشارت النتائج الى أن الترويح له حيز كبير من اهتمامات الممارسين ولكن لا يقابله وعى كافي بأن هناك تمرينات وأنشطة ترويحية يمكن ان تمارس بداخل الاندية الصحية وصالات اللياقة البدنية وتزيد من كفاءة التدريب لدى الممارسين حيث أشار (كمال درويش, محمد الحماحى ٢٠٠٤) الى ان الترويح يسهم فى تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية والعقلية .

التساؤل الثالث: ماهى علاقة الأنشطة الترويحية بالحالة الصحية والنفسية للمتردين؟

وللأجابة على التساؤل الأول تم عرض مجموعة من العبارات على عينة الدراسة الأساسية والتي تقيس الأنشطة الترويحية وتأثيرها الايجابى على الصحة واعطائها الفرص للاسترخاء وذلك من خلال الاستجابة للعبارة بالإجابة على ميزان تقدير ثلاثي (وافق الى حد ما الا اوافق) ومربع كاي لكل عبارة. وهذا ما يؤكد عليه كل من (عايدة عبد العزيز مصطفى , محمد محمد الحماحى ١٩٩٨) حيث ان الترويح هو ذلك النشاط الذى يسهم فى توفير الراحة للفرد من عناء العمل ويوفر له سبل استعادة حيويته.

التساؤل الرابع: هل يوجد الامكانيات المادية والبشرية التى يتم الاستعانة بها لتفعيل دور

الخدمات الترويحية فى دعم مراكز اللياقة البدنية والصحية؟

وللأجابة على التساؤل الأول تم عرض مجموعة من العبارات على عينة الدراسة الأساسية والتي تقيس استخدام الأمكانيات والساحات المخصصة لتوظيف الترويح بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية وكذلك أمام المدربين بالأنشطة الترويحية المناسبة لكل ممارس وفقا للهدف من البرنامج المتبع معه بداخل هذه الصالات وكيفية تنفيذها بشكل شيق وامن وفعال وذلك من خلال الاستجابة للعبارة بالإجابة على ميزان تقدير ثلاثي (وافق الى حد ما الا اوافق) ومربع كاي لكل عبارة وتمحورت الإجابات حول وجود بعض الامكانيات سواء كانت المادية او البشرية ولكن لا يتم استثمارها بأكملها وبشكل صحيح يفيد الممارس

ولمناقشة نتائج هذا التساؤل تم الاستناد الى دراسة بعنوان " تقويم الإمكانيات البشرية والمادية فى إدارة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى بعض الجامعات المصرية " والتي تهدف الى دراسة وتقويم الإمكانيات البشرية والمادية التي تساهم في إدارة الأنشطة الترويحية الرياضية.

التساؤل الخامس: هل توجد فروق دالة احصائيا بين اراء السيدات المترددتين حول مدى اهمية الانشطة الترويحية داخل مراكز اللياقة البدنية والصحية؟

وللأجابة على التساؤل الأول تم عرض مجموعة من العبارات على عينة الدراسة الأساسية والتي اثبتت ان هناك فروق دالة احصائيا بين اراء الممارسين حول مدى اهمية الانشطة الترويحية داخل مراكز اللياقة البدنية والصحية ولصالح الترويح واهميته وتأثيره الأيجابي على جودة التدريب والبرنامج التدريبي او التأهيلى الموضوع لديهم وذلك من خلال الاستجابة للعبارات بالإجابة على ميزان تقدير ثلاثى (وافق الى حد ما/الوافق) ومربع كاي لكل عبارة وفى هذا التساؤل تم الاستناد لدراسة بعنوان " مستوى جودة الخدمات الترويحية فى الأندية الصحية بمحافظة القاهرة" والتي أشارت بالتأكيد على رؤية الباحثة فى ان أصبحت الخدمات الترويحية اليوم أحد المعايير لتقدم أو تخلف المجتمعات باعتبارها قوة مؤثره فى تشكيل الافراد . لذلك لم تقتصر النظرية الحديثة للخدمات الترويحية على أنها مجرد حق إنسان بل انها كذلك وسيلة لخدمة المجتمع. النادي الصحي يجب أن تحقق مستوي عالي فى الخدمات المقدمة من خلال اشباع احتياجات ورغبات الاعضاء.

التساؤل السادس: هل الخدمات الترويحية المقدمة داخل المراكز تحقق اهداف نفسية وصحية واقتصادية للمترددتين على المراكز من خلال(الكافيتريا- الجاكوزى- الساونا- اليوجا - الايروبيكس.....)؟

وللأجابة على التساؤل الأول تم عرض مجموعة من العبارات على عينة الدراسة الأساسية والتي اثبتت ان هناك فروق دالة احصائيا بين اراء الممارسين حول مدى اهمية الانشطة الترويحية داخل مراكز اللياقة البدنية والصحية ولصالح الترويح واهميته وتأثيره الأيجابي على جودة التدريب والبرنامج التدريبي او التأهيلى الموضوع لديهم وذلك من خلال الاستجابة للعبارات بالإجابة على ميزان تقدير ثلاثى (وافق الى حد ما/الوافق) ومربع كاي لكل عبارة وفى هذا التساؤل تم الاستناد لدراسة بعنوان " الخدمات الترويحية و أهميتها فى المناطق الحضرية" والتي أشارت بالتأكيد على رؤية الباحثة فى ان الحاجة إلى الترويح و الاستجمام من متطلبات الوقت الحاضر فى خضم ضغوطات العمل والضغوط الاجتماعية الأخرى، وتشتمل الخدمات الترويحية على مجالات وأنواع عديدة كالحدايق والمساحات الخضراء والمساحات المفتوحة والمخصصة للراحة وممرات المشاة، إضافة إلى دور الثقافة والسينما والمسرح ونوادي الانترنت والمسابح وقاعات الرياضة.

الاستنتاجات

إعتماداً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة وفي ضوء أهداف تساؤلات البحث وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

- الترويح والأنشطة الترويحية بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية لها تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على الحالة الصحية للسيدات المترددتين .
- الترويح والأنشطة الترويحية بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية لها تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على الحالة النفسية للسيدات المترددتين .

التوصيات

- من الضروري توعية الاداريين والمدربين بأهمية الترويح وتوظيف الأنشطة الترويحية بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية لجذب عدد كبير من الممارسين .
- استخدام الأنشطة الترويحية بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية بشكل منتظم وصحيح لتكون من ضمن البرامج الموضوعه للمارسين وكذلك توفير كافة الامكانيات المادية والبشرية لتدعيم ذلك .
- قياس مدى تأثير الترويح على الممارسين نفسيا وبدنيا بشكل دورى للتطوير من عملية تطبيقه بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية.
- إجراء دراسات مماثلة حول تأثير الترويح على الأفراد الممارسين والمهتمين بالرياضة بشكل عام والسيدات بشكل خاص حيث تحتاج السيدات زيادة الوعي بممارسة الترويح الرياضى حتى وإن كان بداخل المنزل بجانب المهام اليومية .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية:

"مستوى جودة الخدمات الترويحية في الأندية الصحية بمحافظة القاهرة" ١ -إيتسام قاسم,مها سويلم ,محمد الذهبي ,أمل فكرى:

2022

٢- بهاء عبد الرحمن , عمر بدر محمد(٢٠١٨): اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ

٣- سامية حسن (٢٠١٧) : الترويح العلاجي ط١ ,مؤسسة حورس الدولية

٤- ساري احمد حمدان , نورما عبد الرزاق اسليم (٢٠١٦) : اللياقة البدنية والصحية

(: الشباب واستثمار وقت الفراغ طارق عبد الرؤوف ٢٠١٥- ٥

٦- عايدة عبدالعزيز مصطفى,محمد محمد الحماحمى (١٩٩٨): الترويح بين النظرية والتطبيق

٧- كمال درويش , محمد الحماحمى (٢٠٠٤): رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ

٨- محمد أحمد محمد عبد السلام (٢٠٢٠) : استراتيجية للترويح الرياضي لإستثمار أوقات الفراغ

٩-(٢٠٢٠):المكتبة الرياضية الشاملة

١٠- "تقويم الإمكانيات البشرية والمادية فى إدارة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى بعض الجامعات المصرية", ياسر مبروك

أحمد طه, حلمي محمود طه جمال , بدوي عبد العزيز ثانيا : المراجع الأجنبية:

١١ -Jayne Scott Coaching- ثورة اللياقة البدنية للسيدات: كيفية بناء القوة والثقة في عام ٢٠٢٥.

١٢ -By: Jordan Thomson Exercise vs Recreation? (Need to Know) - The Perfect Workout®2020

١٣ -Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus Cambridge University

١٤ - Starting Strength: Basic Barbell Training,2005

١٥ - Adapted Physical Activity, Recreation, and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan2003

١٦ -(Spurr 2014)

١٧ -Brighton, James; Wellard, Ian; Clark, Amy (2020). Gym Bodies: Exploring Fitness Cultures.

Routledge.

ثالثا : مراجع من شبكة المعلومات (شبكة الأنترنت):

18-<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/teaching-methods/1826-sports-definition.html>

ملخص البحث

دور الخدمات الترويحية فى دعم مراكز اللياقة البدنية والصحية

م.د/ نرمين محمود عبدالله شرارة

يهدف هذا البحث الى تفعيل دور الخدمات الترويحية مثل(اليوجا- الأيروبيكس- الزومبا- السوانا- الجاكوذى- الكافيتريا.....) فى دعم مراكز اللياقة البدنية والصحية من خلال الاجابة عن التساؤلات التالية من خلال دراسة الواقع من حيث نقاط القوة والضعف والفرص والتحديات .

كما استخدمت الباحثة المنهج الوصفى بأعتبره المنهج الذى يهتم بوصف وتفسير وتحليل وتطوير الظاهرة او الموضوع محل الدراسة .

وقد تم استخدام استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات بالإضافة الى الملاحظة المجتمعية والمقابلة الشخصية , واعتمدت الباحثة على اسلوب العينة بالطريقة العشوائية البسيطة, لما تتميز به هذه الطريقة من اعطاء الفرص المتساوية التى تتمتع بها جميع افراد العينة.

وتم التوصل إلى الإستنتاجات التالية :

- الترويج والأنشطة الترويحية بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية لها تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على الحالة الصحية للسيدات المترددين .
- الترويج والأنشطة الترويحية بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية لها تأثير إيجابي ذو دلالة إحصائية على الحالة النفسية للسيدات المترددين .

توصيات الباحثة:

- من الضروري توعية الاداريين والمدربين بأهمية الترويج وتوظيف الانشطة الترويحية بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية لجذب عدد كبير من الممارسين .
- استخدام الأنشطة الترويحية بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية بشكل منتظم وصحيح لتكون من ضمن البرامج الموضوعه للممارسين وكذلك توفير كافة الامكانيات المادية والبشرية لتدعيم ذلك .
- قياس مدى تأثير الترويج على الممارسين نفسيا وبدنيا بشكل دورى للتطوير من عملية تطبيقه بداخل مراكز اللياقة البدنية والصحية.

- إجراء دراسات مماثلة حول تأثير الترويج على الأفراد الممارسين والمهتمين بالرياضة بشكل عام والسيدات بشكل خاص حيث تحتاج السيدات زيادة الوعى بممارسة الترويج الرياضى حتى وإن كان بداخل المنزل بجانب المهام اليومية .

Abstract

The role of recreational services in supporting fitness and health centers

Dr. Nermin Mahmoud Abdullah Sharara

This research aims to activate the role of recreational services such as (yoga - aerobics - Zumba - Swana - Jacuzzi - Cafeteria) in supporting fitness and health centers by answering the following questions by studying the reality in terms of strengths, weaknesses, opportunities and threats.

The researcher used the descriptive method as the method that is concerned with describing, interpreting, analyzing and developing the phenomenon or subject under study.

The questionnaire form was used as a tool for data collection in addition to community observation and personal interview, and the researcher relied on the simple random sampling method, as this method is characterized by giving equal opportunities enjoyed by all members of the sample.

The following conclusions were reached:

- Recreation and leisure activities inside fitness and health centers have a statistically significant positive effect on the health status of women clients.
- Recreation and recreational activities inside fitness and health centers have a statistically significant positive effect on the psychological state of women.

Recommendations of the researcher:

- It is necessary to make administrators and trainers aware of the importance of recreation and employ recreational activities within fitness and health centers to attract a large number of practitioners.
- Using recreational activities within fitness and health centers on a regular and correct basis to be among the programs set for practitioners, as well as providing all material and human resources to support this.
- Measuring the impact of recreation on practitioners psychologically and physically on a regular basis to improve the process of its application within fitness and health centers.
- Conduct similar studies on the impact of recreation on individuals practicing and interested in sports in general and women in particular, as women need to increase awareness of the practice of sports recreation, even if it is inside the home in addition to daily tasks.