

تقويم الأندية الصحية

أ.م.د/ مدحت قاسم عبد الرازق

م.د/ احمد محمد عبد الفتاح

نظر لظروف الحياة العصرية وما اتبعها من قل النشاط البدني للإنسان نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل الذي أدى إلى تسهيل الكثير من الأعمال البدنية التي كان يقوم بها من قبل ، وحيث أن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط الحركي سواء للتنمية ووظائفه الحيوية والحركية أو للمحافظة عليها في مستوى عال، لذا كانت الرياضة هامة ومفيدة جداً للمحافظة على الصحة العامة للإنسان وللوقاية من الأمراض، وتحسن الحال البدنية والنفسية لممارسي الرياضة. (٢ : ١٥)

وللرياضة فوائد عظيمة لعضلة القلب مما له الأثر الكبير في تحسين كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي ، كذلك للرياضة أثرها الإيجابي على المخ حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن الحالة النفسية الإيجابية التي تلي التمارين الرياضية تحدث نتيجة أن النشاط الرياضي يساعد على إفراز هرمون الاندروفين المشابه لمادة المورفين والذي يؤدي إفرازه إلى الشعور بالراحة والمساعدة على التخلص من التوتر والقلق، كما تعمل الرياضة المعتدلة على بناء جهاز المناعة ومقاومة فيروسات البرد والإنفلونزا بينما الإفراط فيها يؤدي إلى عجز الجسم على مواجهة تلك الفيروسات، وذلك حسب الدراسات التي أجريت (٣ : ٢٧-٣٠)

ويذكر مدحت قاسم واحمد عبدالفتاح ٢٠٠٤ أن الصحة تعتبر بالنسبة للإنسان هي أهم الأشياء في حياته وهي تأتي في المرتبة الأولى بالنسبة لأولوياته في الحياة ، فصحة الإنسان يمكن تشبيهها بخط الانحدار الذي يميل من أعلى لاسفل فعندما تقع الصحة في نقطة على الخط في أعلى تكون حياة الفرد كلها نشاط وحيوية وسعادة وعندما تكون الصحة في نقطة على الخط في الاتجاه لأسفل فقد تتوقف معظم أنشطة حياته ، ومن هنا نكتف جهودنا إلى جعل الصحة في أعلى نقط في خط الحياة (الاندية : ٥)

وتعتبر الرياضة ظاهرة اجتماعية لها أهدافها الصحية والبدنية مثل الوقاية من التوتر والمتعة ، كما أنها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وبخاصة في العصر الحديث لذا يلجأ الفرد إلى ملى وقت الفراغ بممارسة الرياضة في أماكن مختلفة ومنها الأندية الصحية (٤ : ٣)

إن ظاهرة الأندية الصحية انتشرت في الأونة الأخيرة وكانت بدايتها في صورة غير مكتملة حيث لم تتعدى أن تكون مجرد مراكز للتخسيس أو صالة لكمال الأجسام ، وقد يرجع ذلك إلى قلة المعرفة للأشخاص القائمين على تلك الأندية حيث أنهم في الغالب من غير المتخصصين في مجال إدارة الأندية الصحية ، ومع مرور الوقت أصبحت الأندية الصحية مكان تمارس فيها مجموعة من الأنشطة الرياضية بغرض الارتقاء بالناحية البدنية والصحية والنفسية ولسد عجز الأندية الكبرى عن تقديم الأنشطة لعدد كبير من المواطنين نوى الاحتياجات الصحية مثل (انقاص الوزن - التأهيل الحركي - اللياقة البدنية - الاستشفاء - قضاء وقت الفراغ في عمل نافع) (٥ : ٥)

وتعتبر الأندية الصحية ذات أهمية بارزة في الوقت الحالي حيث تقدم خدمات وأنشطة متعددة وتخدم العديد من فئات المجتمع ،وتوفر العديد من فرص العمل للشباب المؤهلين رياضياً وعلمياً ، وغلباً ما نجد الأندية الصحية في الأماكن والمناطق المتعددة مثل القرى السياحية أو الأندية الرياضية أو مكان مستقل في المدن والتجمعات السكنية أو في اى مكان لأنه تقدم خدمات عديدة وأنشطة متنوعة(٤ : ٢٤)

*أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
*مدرس بقسم منافع وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

والأندية الصحية مراكز خاصة يمكن لأي فرد سليم أو مريض أن يحسن من صحته ويزيد من كفاءة أجهزة جسمه ، وفي الكثير من الأحيان يمكن للكثيرين أن يقوموا بإنشائها ، كما أنها أساسية منذ زمن بعيد في الفنادق ، وقد أصبحت سلعة ضرورية لكثير من الفينات ومجال هام من مجالات الاستثمار في مصر ودول العالم حيث تعود بالفائدة على الشخص أو الأخصائي الذي يعمل في هذا المجال أو المستثمر الذي يسعى إلى إنشاء نادى صحي متخصص . (٥ : ٥)

والأندية الصحية مكان يرتبط ارتباط وثيق بالصحة العامة والشخصية للفرد " أي انه بالأخص انشأ للمحافظة والعناية بالصحة العامة للأفراد ، والنادي الصحي يحتوى على أجهزة الجمنازيوم مثل (العجلة الثابتة / السير المتحرك / حزام المساج / المالتى جيم) والساونا والبخار والمساج ، الجاكوزى ، ويتضمن الأنشطة التالية الايروبيك وهي التدريبات الهوائية من خلال الإيقاع الموسيقي بغرض الارتقاء بالمستوى البني وكذاك المحافظة على اللياقة العامة ، واللياقة البننية : وهي أداء التمرينات الرياضية التي تعطى بغرض رفع مستوى كفاءة أجهزة الجسم وذلك من خلال التنمية والمحافظة على الصفات البننية من القوة / التحمل / المرونة / الرشاقة / التوافق / التوازن / السرعة، وإنقاص الوزن : وهو نشاط اصبح جزء رئيسي وأساسي وهام جدا من أنشطة النادي الصحي يجتنب الكثير من الناس ؛ حيث يتم إخضاع المتدرب لبرنامج غذائي وحركي مقنن من قبل المختصين بغرض التخلص من الوزن الزائد عن حاجة الفرد ورفع لياقته البننية . (٥ : ١٧)

إن عملية التقويم من أهم الوظائف لإظهار العيوب والتصور داخل البرنامج ومستوى الأداء ، وإن التقويم عملية تبدأ بالمقدمات وتنتهي باستخلاص عن العمل الذي يقوم به ، كما أن التقويم عملية تشخيصية يقصد بها الكشف عن نقاط القوة والضعف في الظاهرة المراد تقويمها ، والأندية الصحية باعتبارها هيئات رياضية ذات طابع خاص تختلف أهدافها وإمكانيتها وبرامجها وهذا يتطلب القيام بعملية التقويم باستمرار حتى يمكن التعرف على نواحي القوة والضعف ، ومدى ما تحققة برامجها ، ومدى مناسبتها لميول واتجاهات الأعضاء المترددين على هذه الأندية (١ : ١٣٧)

مشكلة البحث

نظرا لانتشار المراكز الصحية في الأونة الأخيرة بشكل كبير ، ونظرا لإقبال الجماهير عليها سواء لاهتمامهم بالصحة واللياقة أو لضبط وزن الجسم أو لبناء العضلات أو غيرها من الأسباب ، ونظرا لإحساس الباحثين لافتقار هذه الأندية الصحية للمنهجية والتخصص وعدم الاهتمام الأكاديمي داخل كليات التربية الرياضية لهذا فقد ندم علينا دراسة وتقويم ظاهرة انتشار الأندية الصحية من خلال البحث والدراسة في مكونات الأندية الصحية وتجهيزاتها ، ومن المستفيدين منها وما هي الخدمات التي يمكن أن تقدمها والبرامج التي تقدم داخل الأندية الصحية ، وأسباب عزوف الاشتراك في الأندية الصحية ، ولماذا انتشر كمشروع استثماري ، لعلنا نستطيع دراسة الأندية الصحية وتقويم عملها بأسلوب يعتمد على البحث العلمي .

ويرى الباحثان من خلال خبرتهما لمدة خمسة عشرة عام من العمل والإدارة والاستثمار في مجال الأندية الصحية ، انها احد أهم المشروعات الرياضية الخاصة والتي تهدف إلى الربح في ضوء أهميتها ووظائفها وعوائقها لدى كل من المالك والمستفيد والمتخصص الذي يعمل بداخلها حيث ينبغي أن نبحت في مشكلاتها وأهم المعوقات التي قد تحول دون تحقيق الهدف منها بل والوقوف على أهم الايجابيات وتدعيمها وأهم السلبيات وتلافيها والعمل على تطويرها وتحسين مستوى خدماتها

وفي حدود ما تمكن الباحثان من الاطلاع عليه من المراجع العلمية والدراسات التي أجريت في هذا المجال ، لم يجد من الدراسات ما تناول هذا الموضوع ، ولذا سعي إلى إجراءها لعلها تضيف جديد في مجال تقويم الأندية الصحية وما ترتبط به من خدمات وبرامج وما هي سلبياتها وإيجابيتها ، حتى يمكن أن نساهم في الارتقاء بها وانتشارها على الوجه الذي يساهم في الارتقاء بصحة المجتمع .

مصطلحات البحث

الأندية الصحية Health club

هي منشأة أو مكان (مركز) يمارس فيه مجموعة من التمرينات البدنية بغرض الارتقاء بالصحة واستثمار وقت الفراغ وهو مجهز بي أجهزة والمعدات مثل (العجلة الثابتة / السير المتحرك / حزام المساج / المالتى جيم) والساونا والمساج ، الجاكوزى ، وذلك لتقديم برامج متنوعة مثل (إنقاص الوزن - التأهيل الحركي - اللياقة البدنية - الاستشفاء) . (٥ : ١٣)

التقويم

التقويم عملية تتضمن القيام بجمع المعلومات التي يمكن الاستفادة منها في تحديد نقاط الضعف والقوة وذلك للإصلاح واتخاذ القرار . (١ : ١٣٧)

هدف البحث

يهدف البحث إلى تقويم الأندية الصحية وذلك من خلال ما يلي :-

الأهداف الفرعية للبحث

من خلال البحث في الهدف الرئيسي سوف يتم تقويم الأهداف الفرعية التالية في إطار التكامل لتقويم موضوع البحث ككل والمتمثلة في :-

- ١- تكامل مكونات الأندية الصحية وتجهيزاتها
- ٢- الاستفادة من خدمات الأندية الصحية
- ٣- البرامج التي تقدم داخل الأندية الصحية
- ٤- معوقات وعزوف الاشتراك في الأندية الصحية
- ٥- الأندية الصحية كمشروع استثماري

تساؤلات البحث

١. ما هي مكونات الأندية الصحية وتجهيزاتها ؟
٢. ما مدى الاستفادة من الخدمات التي تقدمها الأندية الصحية ؟
٣. ما مدى ما تحققه البرامج التي تقدم داخل الأندية الصحية ؟
٤. ما هي معوقات وأسباب عزوف الأفراد عن الاشتراك في الأندية الصحية ؟
٥. هل يمكن أن تكون الأندية الصحية مشروع استثماري ناجح ؟

بول وميشل ومالون وريتشارد ووين ومارك *Bowles, Micheal, Malott, Richaed* بدراسة بعنوان "تقييم برنامج لاستخدام عضوية النادي الصحي من خلال علاقات الأعضاء والصدقة" بهدف التعرف على الدخل والإيرادات في حالة وجود حافز وعدم وجود حافز على عينة مكونة من ٣٥٥ رجل وامرأة في سن من ١٨-٥٥ سنة واستخدم المنهج الوصفي من خلال استبيان بريدي ومقابلة شخصية مع المترددين على الأندية الصحية ، وكانت أهم النتائج أن هناك علاقة بين درجة التردد على الأندية الصحية وزيادة أعداد العضوية والعلاقات الاجتماعية الحميمة وعلاقة الصداقة بين الأعضاء بعضهم لبعض والعاملين بالأندية الصحية . (٨)

روتيم وجوروايري *Rotem Gur, Arie* بدراسة بعنوان "أهمية مدخل التقارب والتداخل بين إستراتيجية اللياقة الرياضية والنوادي الصحية الرياضية وصلات الجمينيزيوم" بهدف تحديد مدى التوافق بين احتياجات العميل وبين خدمات النادي الصحي ومدى تأثير ذلك على أداء العمل من خلال دراسة الاستثمارات ورضا العميل الداخلي - كثافة العملاء ، وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة بين مشاركة العميل الداخلي وبين نجاح العمل ويؤثر ذلك أيضا على احتياجات العميل الخارجي وبالتالي هناك ضرورة لإدارة النادي وأنشطته وفقا لرغبة العملاء خارجيا أو داخليا . (١٠)

قام ناجي اسماعيل حامد ١٩٩٦ بعنوان "تقويم الإدارة الرياضية في القطاع الحكومي" بهدف التعرف على حالة التخطيط والتنظيم والتوجيه باللجان الرياضية في القطاع الحكومي وكذلك مدى فاعلية الرقابة وقد أسفرت نتائج البحث على أهمية تطوير نظم وأساليب وفق نظم التقويم المستمرة مع الحاجة إلى إحباطه الاتحاد العام للعاملين علما بنتائج التقويم أولا بأول ، وعدم وجود نظم ثابت لتصحيح الانحراف ، قلة عدد العاملين في الإدارة المعنية بمتابعة أنشطة اللجان الرياضية وعدم مناسبة مؤهلاتهم العلمية لتوفير قياس الأداء المناسب . (٦)

قام نيوكيرك ، جيفري ، ألين *Newkirk, Jefferey, Allen, An* بدراسة بعنوان "تحليل استراتيجيات الإدارة في صناعة الأندية الصحية وعلاقتها بتوجهات النجاح" بهدف إعداد القادة القائمون على صناعة الأندية الصحية بتحليل شامل يتضمن الاستراتيجيات التي تؤثر على مسار هذه الصياغة واتجاهاتها والمتوقع منها كما يراها المديرين مستخدما المنهج الوصفي على عينة تتضمن مدير تنفيذي مسئولين عن الأندية الرياضية ، وقد أكدت نتائج الدراسة أن إستراتيجية الإدارة الأربعة وهي (الإدارة المالية - الإدارة التسويقية - إدارة الموارد البشرية - إدارة العمليات) هامة جدا لنجاح العمليات في الأندية الصحية. (٩)

قام وليد احمد سامي ٢٠٠٠ بدراسة بعنوان "تقويم أساليب تسويق أنشطة الترويج الرياضي في بعض المؤسسات والأندية" وهدفه الدراسة إلى التعرف على المشكلات التي تواجه تسويق أنشطة الترويج الرياضي في بعض المؤسسات والأندية من وجهة نظر المسؤولين والمستفيدين واستخدام الباحث المنهج الوصفي وشملت عينة البحث مؤسستان وناديان وكانت أدوات جمع البيانات هي الاستبيان ومن أهم النتائج التي توصل إليها توفير أخصائين تسويق للعمل في مجال تسويق الأنشطة الترويجية بالمؤسسات المعنية - عدم وجود كليات أو معاهد متخصصة لتأهيل قيادات تعمل في مجال التسويق بصفة عامة . (٧)

قام كمال حسن إبراهيم ٢٠٠٥ بدراسة بعنوان "تقويم الأندية الصحية بفنادق القاهرة الكبرى" وهدفه الدراسة إلى التعرف على آراء مدربي الأندية الصحية في البرامج وتحقيق الأهداف والإمكانات المتاحة بالمراكز الصحية والنوادي الإدارية والكفاءة البشرية وآراء المستفيدين في الأداء والشروط الصحية واستخدام الباحث المنهج المسحي وشملت عينة البحث ١٤٢ ما بين مدرب ومدبر وممارس ، وكانت أدوات جمع البيانات هي الاستبيان ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث عدم ترتيب الأجهزة وعدم وجود المدرب بجانب المستفيد أثناء الممارسة ، اعتماد المدربين على برامج سابقة التجهيز مع التصور في الاعتماد على الحديث (٤)

مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث من الأعضاء الممارسين للأنشطة الرياضية بالأندية الصحية ممن تتراوح أعمارهم من ١٨- إلى ٤٨ سنة ، حيث تم اختيار عينة عشوائية تمثل مجتمع البحث وكان عددهم ١٢٠ فرد تم اختيارهم بطريقة عشوائية من داخل الأندية الصحية وتم تصفيتهم إلى ٩٠ فرد بعد استبعاد غير الجادين ممن لم يجب على جميع عبارات الاستبيان أو الذي إجابة على العبارة الواحدة بإجابتين ، وقد تم اختيار عينة البحث طبقا للشروط الآتية :-

١. المشاركة الفعلية في النادي الصحة لفترة لا تقل عن ستة أشهر
٢. ممارسة أي من البرامج الموجودة في النادي الصحي
٣. الرغبة في المشاركة في البحث طوعا
٤. الجدية والصدق والتركيز في المشاركة في البحث .

وسائل جمع البيانات

قام الباحثان بتصميم استمارة استبيان لتقويم الأندية الصحية والخدمات التي تقدمها للرواد أي من الأنشطة داخلها وذلك من خلال اطلاعهم على المراجع العلمية في مجال الصحة بالإضافة إلى الخبرات الشخصية للباحثان على مدى خمسة عشرة سنة من العمل في مجال الأندية الصحية .

خطوات إجراء البحث

أولا : تحديد المحاور

حيث توصل الباحثان إلى المحاور الرئيسية للاستبيان ، والتي تمثل خمسة محاور تم عرضها على السادة الخبراء والبالغ عددهم ١٠ خبراء لاستطلاع آرائهم مع إضافة أو حذف أو تعديل حول :-

- أهمية كل محور لموضوع الدراسة
- مناسبة المحاور لموضوع الدراسة
- اقتراح مسمى جديد للمحور في حالة التعديل .
- تحديد الوزن النسبي لأهمية كل محور باعطاء (درجة من ١-١٠٠) بحيث يكون مجموع كل المحاور ١٠٠ درجة جدول (١)

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في محاور البحث والمحاور المقترحات

ن=١٠

المحور بصورته المبديّة	عدد آراء الموافقين على المحور من ١٠	متوسط درجة المحور من ١٠٠ حسب الأهمية النسبية لكل محور	الصورة المقترحة للمحور بعد اقتراح الخبراء
الأندية الصحية مكوناتها وتجهيزاتها	٩	٢٢	الأندية الصحية وتكامل مكوناتها وتجهيزاتها
المستفيدين من خدمات الأندية الصحية	١٠	٣٦	الاستفادة من خدمات الأندية الصحية
البرامج التي تقدم داخل الأندية الصحية	٩	١٩	إيجابية برامج الخدمات داخل الأندية الصحية
عدم الاشتراك في الأندية الصحية	٨	١٤	مواقف وعزوف الاشتراك في الأندية الصحية
الأندية الصحية كمشروع استثماري	٧	٩	الأندية الصحية كمشروع استثماري

يتضح من الجدول موافقة الخبراء على محاور الاستمارة بنسبة تزيد عن ٧٠ % ، وكذلك تحديد الوزن النسبي لكل محور من خلال إعطاء كل خبير درجة لكل محور حسب أهميتها النسبية من وجه نظره بحيث يكون مجموع الدرجات التي تعطي لكل المحاور ١٠٠ درجة ثم اخذ متوسط الدرجات لكل محور بالنسبة لعدد الخبراء ، وكذلك تضمن الجدول مقترحات الخبراء في صياغة المحاور حتى تكون أكثر ملائمة للبحث ، وبناء على هذه الموافقات والتعديلات قام الباحثان بوضع المحاور في صياغتهم النهائية ثم اقتراح العبارات في كل محور

ثانيا : صياغة العبارات

ومن خلال القراءات النظرية وخبرة الباحثان فقد تم التوصل إلى ٨٠ عبارة تم توزيعهم وفقا للأهمية النسبية لمحاور القياس (مرفق (١) الاستمارة في شكلها المبدئي).

ثالثا : عرض الاستبيان في صورة المبديّة على الخبراء

قام الباحثان بعرض الاستبيان في صورته المبديّة على الخبراء وكان عددهم ١٠ خبراء في مجال الرياضة و الصحة مرفق (١) بهدف الحكم على مدى ارتباط العبارات بالمحاور ومدى مناسبتها لتحقيق هدف البحث ، حيث كان الاستبيان يحتوي على ٨٠ عبارة موزعين على خمسة محاور وفقا لأهمية النسبية لكل محور وقد تم تعديل عدد ١٧ عبارة وتم حذف عدد ١٢ والتي لم تحظى بـ ٥٠% من موافقة الخبراء ، وبذلك أصبحت عدد العبارات ٦٨ عبارة .

رابعا : عرض الاستبيان في صورته الثانية لحساب المعاملات العلمية

قام الباحثان بطرح الاستبيان في صورة الثانية بعد استبعاد وتعديل العبارات ، على عدد خمسة من الخبراء ، ثم ١٠ من المترددين على الأندية الصحية وذلك للتحقق من المعاملات العلمية للاستبيان ، حيث أوضحت نتائج الدراسة الاستطلاعية التأكد من فهم وسلامة ووضوح العبارات والهدف من الاستمارة ، وتم التحقق من المعاملات العلمية للاستمارة على النحو التالي :-

١ - الصدق

وقد استخدم الباحثان صدق الخبراء من خلال عرض الاستمارة على عدد (٥) من الخبراء وقد أشارت آرائهم إلى صلاحيتها للقياس وان مضمون الاستبيان يتفق مع الغرض منه .

٢ - الثبات

إما الثبات فقد تم حسابه من خلال تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه على ١٠ من المترددين على الأندية الصحية ، ثم عرضة بعدها بـ ٣ أيام وقد تراوح معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني بين ٠,٨٣١ و ٠,٩٧٢ وهذا يدل على ثبات الاستبيان .

خامسا : إجراءات تطبيق الاستمارة في صورتها النهائية

١- اشتملت الاستمارة في صورتها النهائية على عدد ٦٨ عبارة مقسمة على خمسة محاور كالتالي :-

المحور الأول : الأندية الصحية وتكامل مكوناتها وتجهيزاتها

م	العبارة	تعليل (X/√)
٢	أقسام ومكونات وأجهزة النادي الصحي متكاملة ومناسبة وتفي بالاحتياجات . كثير من المحيطين بنا ليس عندهم معلومات كافية عن ما هو النادي الصحي ومما يتكون . أكثر ما يجذبني في النادي الصحي استخدام الأجهزة الإلكترونية	
٤	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي أجهزة الأتقال	
٥	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي ممارسة الأنشطة الهوائية إيروبيك أذهب للنادي الصحي للتدريب في الجمزوم فقط	
٧	أذهب للنادي الصحي من أجل السونا والبخار فقط	
٨	أذهب للنادي الصحي من أجل الاستفادة من أكثر من خدمة من (الجمزوم ، الأيروك ، السونا والبخار)	
٩	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي السعادة أثناء التدريب والإستمتاع بالحياة	
١٠	مكان النادي الصحي من وجهة نظري غير مناسب من حيث المسافة	
١١	مكان النادي الصحي من وجهة نظري غير مناسب من حيث الموقع	
١٢	الأقسام المعاونة في النادي الصحي من قسم استقبال وتغيير الملابس والحمامات تؤثر في اشتراكي تأثيرا ايجابيا	
١٣	توفر الأجهزة التدريبية الحديثة هي سبب اشتراكي في النادي الصحي .	
١٤	أرى أن الأندية الصحية متواجدة بشكل كبير وكافي في مجتمعنا .	
١٥	يوجد الكثير من الأندية الصحية حولنا يمكن الاختيار منها	
١٦	تتوفر عناصر الأمن والسلامة داخل النادي الصحي وعند استخدام أجهزته	

المحور الثاني : الاستفادة من خدمات الأندية الصحية

م	العبارة	تعليل (X/√)
١	الانتظام في النادي الصحي من أهم عوامل الاستفادة من خدماته	
٢	التدريب داخل النادي الصحي يعمل على اكتساب القوام الجيد والعضلات القوية	
٣	أذهب إلى النادي الصحي لالتقى مع الأصدقاء والتدريب معهم	
٤	الأندية الصحية بديل جيد عن عدم اشتراكنا في الأندية نظرا لارتفاع رسوم عضويتها .	
٥	أشجع أصدقائي للتردد على النادي الصحي .	
٦	أنام بعمق وهدوء بعد أداء تدريباتي داخل النادي الصحي	

٧	منذ ذهابي للنادي الصحي وأنا منتظم ولا انقطع عن التدريب إلا قليلا ولأسباب طارئة
٨	احسنت بنحس في نشاطي في العمل أو الدراسة أو في الحركة بعد الانتظام في النادي الصحي
٩	قل الكثير من الآلام التي كنت اشعر بها مع الانتظام في ممارسة الأندية الصحية
١٠	انتهت مشكلات قوامية كانحناء الظهر أو ميل الرأس عند الانتظام في الأندية الصحية
١١	الانتظام في الأندية الصحية يستثمر الوقت ويكون صدقات ويحسن الفرد بالسعادة والرضي
١٢	الانتظام في الأندية الصحية ساعدني في تنظيم أوقات اليوم وتنظيم مواعيد التغذية وباقي أنشطة الحياة.
١٣	اكتسبت كثير من المعلومات الصحية الجديدة نتيجة تواجدي بالنادي الصحي
١٤	الانتظام في الأندية الصحية ليس له تأثير سلبي على الحياة الجنسية
١٥	الذهاب إلى النادي الصحي وأداء التمارين الرياضية بعد يوم حافل بالعمل تمنني بالنشاط في المساء
١٦	الانتظام في الأندية الصحية والاستمرار في الرياضة المعتدلة يشعرني بالحيوية والقوة
١٧	الانتظام في التردد على الأندية الصحية يحسن وظيفة القلب والجهاز التنفسي ويزيد قوة العضلات ومثانة العظام
١٨	الانتظام في التردد على الأندية الصحية في منتصف العمر يعيد عجلة الزمن إلى الوراء لسنوات.
١٩	ممارسة الرياضة داخل النادي الصحي لا تؤدي إلى زيادة النمو والكفاءة والقدرة على الأداء
٢٠	التدريب في النادي الصحي يؤثر ايجابيا في سلوكي واتجاهي للمجتمع ويعيدني عن التطرف .
٢١	استمتع بالصحة والخلو من الأمراض منذ انتظامي في النادي الصحي .

المحور الثالث : ايجابية برامج الخدمات داخل الأندية الصحية

م	العبارة	تعديل (X) / (✓)
١	البرامج التي تقدم للشباب داخل النادي الصحي بغرض تضخيم عضلاته ليتباهى بها أمام الآخرين	
٢	توجد برامج تدريبات مثل برنامج استخدام الأثقال أو برنامج استخدام السونا والجاكوزي	
٣	تقدم الأندية الصحية برامج للاسترخاء بعد يوم رياضي شاق او عمل مجهد	
٤	الأندية الصحية برنامجها الأساسي هو بناء الأجسام وتكوين العضلات	
٥	برامج التدريب متوفرة لأي مرحلة سنية تشترك في النادي الصحي .	
٦	السيدات هم أكثر الفئات اشتراكاً في الأندية الصحية والاستفادة من برامجها التدريب	
٧	وجود برامج خاصة بكبار السن في النادي الصحي	
٨	الشباب هم أكثر المترددين والمستفيدين من الأندية الصحية	
٩	المدرربين في النادي الصحي على دراية كافية ببرامج التدريب المختلفة .	
١٠	يوجد برامج في النادي الصحي تؤدي إلى قلة الإصابة بالأمراض وخاصته أمراض القلب .	
١١	توجد برامج في النادي الصحي تؤدي إلى زيادة قوة العضلات وصلابة العظام والمفاصل .	
١٢	توجد برامج في النادي الصحي تؤدي للمساعدة على الاحتفاظ بالوزن دون زيادة .	
١٣	توجد برامج لتحسين شكل القوام وعلاج كثير من الانحرافات في الظهر والرقبة... الخ	

لمحور الرابع : معوقات وعزوف الاشتراك في الأندية الصحية

م	العبارة	تعديل (X) / (✓)
١	الأندية الصحية مكان لإضاعة الوقت	
٢	الأندية الصحية تكون في الكثير من الأحيان مكان لنقل العدوى	
٣	أسعار الاشتراك في الأندية الصحية لا تتناسب والمستوى الاقتصادي لكثير من الأفراد	
٤	التدريب داخل النادي الصحي لا يضيع الوقت	
٥	أصبحت الأندية الصحية مكان لترويج المنشطات لممارسي كمال الأجسام	

٦	منتظم في النادي الصحي لأكثر من سنة.
٧	الدعاية والتسويق للأندية الصحية غير كافية
٨	من أسباب عدم انتظامي في الذهاب إلى النادي الصحي عدم وجود الوقت الكافي
٩	الانتظام في الأندية الصحية يقلل من الإصابة بالأمراض مثل أمراض القلب والروماتيزم وارتفاع ضغط الدم
١٠	من أسباب عدم الانتظام في الأندية الصحية للكبار هي مقولة فأت الأوان على ممارسة الرياضة
١١	من أسباب عزوف الكثيرين عن الانتظام في الأندية الصحية هي انتشار الاختراعات الحديثة التي تعلن عن حل مشكلة السمنة بدون رياضة مثل بدلة التخسيس أو شورت التخسيس وأحزمة التخسيس

المحور الخامس: الأندية الصحية كمشروع استثماري

م	العبارة	(✓/×) تعديل
١	النادي الصحي مشروع يحقق الربح	
٢	النادي الصحي يعمل على إيجاد فرص عمل للكثير من الخريجين .	
٣	النادي الصحي من أنجح المشروعات التي تفيد الإنسان وتحقق الصحة	
٤	أوصى الكثير من المستثمرين بالاستثمار في مجال النادي الصحي	
٥	الأندية الصحية لا تخضع لأي قوانين أو لوائح منظمة لها	
٦	الأندية الصحية يمكن أن يكون المشروع الاستثماري الأول في تقليل الانحرافات الاجتماعية والتطرف بين الشباب	
٧	النادي الصحي مشروع يصلح كاستثمار لتقليل البطالة بين الخريجين دون انتظار الوظيفة	

٢- وتم تقدير درجات استجابة الأفراد عينة البحث على العبارات وفق لميزان تقدير ثنائي (درجتين للإجابة بنعم - ودرجة للإجابة بلا)

٣- تم تطبيق الاستمارة في صورتها النهائية على عينة البحث (٩٠ فرد) من المترددين على الأندية الصحية والمستفيدين من خدماتها ، وقد تم تطبيق البحث على ٢٢ نادي صحي

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي Spss من خلال الحاسب الآلي وتم إيجاد :

- المتوسط الحسابي .
- لانحراف المعياري .
- اختبار كا
- مستوى المعنوية p value
- التكرار والنسب المئوية لـ (نعم، لا)

عرض نتائج تطبيق البحث

جدول (٢)

المحور الأول : الأندية الصحية وتكامل مكوناتها وتجهيزاتها

م	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى المعنوي	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%			
١	أقسام ومكونات وأجهزة النادي الصحي متكاملة ومناسبة وتفي بالاحتياجات .	١,٩	٠,٣١	٨١	٩٠	٩	١٠	٥٧,٦	٠,٠٠	دالة
٢	كثير من المحيطين بنا ليس عندهم معلومات كافية عن ما هو النادي الصحي وما يتكون .	١,٦	٠,٤٧	٦٠	٦٦,٧	٣٠	٣٣,٣	١٠,٠٠	٠,٠٢	دالة
٣	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي استخدام الأجهزة الإلكترونية	١,٤	٠,٥	٤٢	٤٦,٧	٤٨	٥٣,٣	٠,٤	٠,٥٢	غير دالة
٤	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي أجهزة الأثقال	١,١	٠,٣٤	١٢	١٣,٣	٧٨	٨٦,٧	٤٨,٤	٠,٠٠	دالة
٥	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي ممارسة الأنشطة الهوائية/البريوك	١,٧	٠,٤٢	٦٩	٧٦,٧	٢١	٢٣,٣	٢٥,٦	٠,٠٠	دالة
٦	ازهد للنادي الصحي للتدريب في الجمنزيوم فقط	١,٦	٠,٤٧	٦٠	٦٦,٧	٣٠	٣٣,٣	١٠,٠٠	٠,٠٢	دالة
٧	ازهد للنادي الصحي من اجل السونا والبخار فقط	١,١	٠,٣	٩	١٠	٨١	٩٠	٥٧,٦	٠,٠٠	دالة
٨	ازهد للنادي الصحي من اجل الاستفادة من أكثر من خدمة من (الجمنزيوم ، الأيروبيك ، السونا والبخار)	١,٨	٠,٣٧	٧٥	٨٣,٣	١٥	١٦,٧	٤٠,٠	٠,٠٠	دالة
٩	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي السعادة أثناء التدريب والاستمتاع بالحياة	١,٩	٠,١٨	٨٧	٩٦,٧	٣	٣,٣	٧٨,٤	٠,٠٠	دالة
١٠	مكان النادي الصحي من وجهة نظري غير مناسب من حيث المسافة	١,٢	٠,٤٢	٢١	٢٣,٣	٦٩	٧٦,٧	٢٥,٦	٠,٠٠	دالة
١١	مكان النادي الصحي من وجهة نظري غير مناسب من حيث الموقع	١,٣	٠,٤٦	٢٧	٣٠	٦٣	٧٠	١٤,٤	٠,٠٠	دالة
١٢	الأقسام المعاونة في النادي الصحي من قسم استقبال وتغيير الملابس والحمامات تؤثر في اشتراكي تأثيرا ايجابيا	١,٨	٠,٤	٧٢	٨٠	١٨	٢٠	٣٢,٤	٠,٠٠	دالة
١٣	توفر الأجهزة التدريبية الحديثة هي سبب اشتراكي في النادي الصحي .	١,٧	٠,٤٦	٦٣	٧٠	٢٧	٣٠	١٤,٤	٠,٠٠	دالة
١٤	أرى أن الأندية الصحية متواجدة بشكل كبير وكافي في مجتمعنا .	١,٤	٠,٥	٤٢	٤٦,٧	٤٨	٥٣,٣	٠,٤٠	٠,٥٢	غير دالة
١٥	يوجد الكثير من الأندية الصحية حولنا يمكن الاختيار منها	١,٥	٠,٥	٤٥	٥٠	٤٥	٥٠	٠,٠٠	١,٠٠	غير دالة
١٦	تتوفر عناصر الأمن والسلامة داخل النادي الصحي وعند استخدام أجهزته	١,٨	٠,٣٤	٧٨	٨٦,٧	١٢	١٣,٣	٤٨,٤	٠,٠٠	دالة

المحور الثاني : الاستفادة من خدمات الأندية الصحية

م	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%		
	الانتظام في النادي الصحي من أهم عوامل الاستفادة من خدماته	١,٩	٠,١٨	٨٧	٩٦,٧	٣	٣,٣	٧٨,٤	دالة
٢	التدريب داخل النادي الصحي يعمل على اكتساب القوام الجيد والعضلات القوية	١,٨	٠,٣٧	٧٥	٨٣,٣	١٥	١٦,٧	٤٠,٠	دالة
	انذهب إلى النادي الصحي لالتقى مع الأصدقاء والتدريب معهم	١,٧	٠,٤٢	٦٩	٧٦,٧	٢١	٢٣,٣	٢٥,٦	دالة
٤	الأندية الصحية بديل جيد عن عدم اشتراكنا في الأندية نظرا لارتفاع رسوم عضويتها .	١,٧	٠,٤٤	٦٦	٧٣,٣	٢٤	٢٦,٧	١٩,٦	دالة
٥	أشجع اصديقائي للتردد على النادي الصحي	١,٩	٠,٢٥	٨٤	٩٣,٣	٦	٦,٧	٦٧,٦	دالة
	أنام بعمق وهنوء بعد أداء تدريباتي داخل النادي الصحي	١,٨	٠,٣٤	٧٨	٨٦,٧	١٢	١٣,٣	٤٨,٤	دالة
٧	منذ ذهابي للنادي الصحي وأنا منتظم ولا انقطع عن التدريب إلا قليلا ولأسباب طارئة	١,٨	٠,٣٤	٧٨	٨٦,٧	١٢	١٣,٣	٤٨,٨	دالة
٨	أحسست بتحسّن في نشاطي في العمل أو الدراسة أو في الحركة بعد الانتظام في النادي الصحي	١,٩	٠,٣٠	٨١	٩٠	٩	١٠	٥٧,٦	دالة
٩	قل الكثير من الآلام التي كنت اشعر بها مع الانتظام في ممارسة الأندية الصحية	١,٩	٠,٢٥	٨٤	٩٣,٣	٦	٦,٧	٦٧,٦	دالة
١٠	انتهت مشكلات قوامية كانحاء الظهر أو ميل الرأس عند الانتظام في الأندية الصحية	١,٩	٠,٢٥	٨٤	٩٣,٣	٦	٦,٧	٦٧,٦	دالة
١١	الانتظام في الأندية الصحية يستثمر الوقت ويكون صنفات ويحسن القرد بالسعادة والرضي	١,٩	٠,١٨	٨٧	٩٦,٧	٣	٣,٣	٧٨,٤	دالة
١٢	الانتظام في الأندية الصحية ساعدني في تنظيم أوقات اليوم وتنظيم مواعيد التغذية وباقي أنشطة الحياة.	١,٩	٠,٢٥	٨٤	٩٣,٣	٦	٦,٧	٦٧,٦	دالة
١٣	اكتسبت كثير من المعلومات الصحية الجديدة نتيجة تواجدي بالنادي الصحي	١,٩	٠,٣٠	٨١	٩٠	٩	١٠	٥٧,٦	دالة
١٤	الانتظام في الأندية الصحية ليس له تأثير سلبي على الحياة الجنسية	١,٨	٠,٣٧	٧٥	٨٣,٣	١٥	١٦,٧	٤٠,٠	دالة
١٥	الذهاب إلى النادي الصحي وأداء التمارين الرياضية بعد يوم حافل بالعمل تمدني بالنشاط في المساء	١,٧	٠,٤٤	٦٦	٧٣,٣	٢٤	٢٦,٧	١٩,٦	دالة
١٦	الانتظام في الأندية الصحية والاستمرار في الرياضة المعتدلة يشعرنني بالحيوية والقوة	١,٩	٠,٢٥	٨٤	٩٣,٣	٦	٦,٧	٦٧,٦	دالة
١٧	الانتظام في التردد على الأندية الصحية يحسن وظيفة القلب والجهاز التنفسي ويزيد قوة العضلات ومثانة العظام	١,٩	٠,١٨	٨٧	٩٦,٧	٣	٣,٣	٧٨,٤	دالة
١٨	الانتظام في التردد على الأندية الصحية في منتصف العمر يعيد عجلة الزمن إلى الوراء لسنوات .	١,٩	٠,١٨	٨٧	٩٦,٧	٣	٣,٣	٧٨,٤	دالة
١٩	ممارسة الرياضة داخل النادي الصحي لا تؤدي إلى زيادة النمو والكفاءة والقدرة على الأداء	١,٤	٠,٤٩	٣٩	٤٣,٣	٥١	٥٦,٧	١,٦	غير دالة

دالة	٠,٠٠	٤٠,٠	١٦,٧	١٥	٨٣,٣	٧٥	٠,٣٧	١,٨	٢٠	التدريب في النادي الصحي يؤثر ايجابيا في سلوكي واتجاهي للمجتمع ويعينني عن التطرف .
دالة	٠,٠٠	٦٧,٦	٦,٧	٦	٩٣,٣	٨٤	٠,٢٥	١,٩	٢١	استمتع بالصحة والخلو من الأمراض منذ انتظامي في النادي الصحي .

المحور الثالث : ايجابية برامج الخدمات داخل الأندية الصحية

م	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى المعنوي	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%			
	البرامج التي تقدم للشباب داخل النادي الصحي يفرض تضخيم عضلاته ليتباهى بها أمام الآخرين	١,٣	٠,٣٤	١٢	١٣,٣	٧٨	٨٦,٧	٤٨,٤	٠,٠٠	دالة
٢	توجد برامج تدريبات مثل برنامج السونا والجاكوزي استخدام الأثقال أو برنامج استخدام	١,٨	٠,٣٤	٧٨	٨٦,٧	١٢	١٣,٣	٤٨,٤	٠,٠٠	دالة
	تقدم الأندية الصحية برامج للاسترخاء بعد يوم رياضي شاق او عمل مجهد	١,٥	٠,٥٠	٤٨	٥٣,٣	٤٢	٤٦,٧	٠,٤	٠,٥٢	غير دالة
٤	الأندية الصحية برنامجها الأساسي هو بناء الأجسام وتكوين العضلات	١,٤	٠,٤٩	٣٦	٤٠	٥٤	٦٠	٣,٦	٠,٠٥	غير دالة
٥	برامج التدريب متوفرة لأي مرحلة سنية تشترك في النادي الصحي .	١,٨	٠,٤٠	٧٢	٨٠	١٨	٢٠	٣٢,٤	٠,٠٠	دالة
	السيدات هم أكثر الفئات اشتراكاً في الأندية الصحية والاستفادة من برامجها التدريب	١,٥	٠,٤٩	٥١	٥٦,٧	٣٩	٤٣,٣	١,٦	٠,٢١	غير دالة
٧	وجود برامج خاصة بكبار السن في النادي الصحي	١,٥	٠,٤٩	٥١	٥٦,٧	٣٩	٤٣,٣	١,٦	٠,٢١	غير دالة
٨	لشباب هم أكثر المترددين والمستفيدين من الأندية الصحية	١,٨	٠,٤٠	٧٢	٨٠	١٨	٢٠	٣٢,٤	٠,٠٠	دالة
٩	المدرين في النادي الصحي على دراية كافية ببرامج التدريب المختلفة	١,٥	٠,٤٩	٥١	٥٦,٧	٣٩	٤٣,٣	١,٦	٠,٢١	غير دالة
١٠	يوجد برامج في النادي الصحي تؤدي إلى قلة الإصابة بالأمراض وخاصة أمراض القلب .	١,٨	٠,٤٠	٧٢	٨٠	١٨	٢٠	٣٢,٤	٠,٠٠	دالة
١١	توجد برامج في النادي الصحي تؤدي إلى زيادة قوة العضلات وصلابة العظام والمفاصل .	١,٩	٠,١٨	٨٧	٩٦,٧	٣	٣,٣	٧٨,٤	٠,٠٠	دالة
١٢	توجد برامج في النادي الصحي تؤدي للمساعدة على الاحتفاظ بالوزن دون زيادة .	١,٩	٠,٣٠	٨١	٩٠	٩	١٠	٥٧,٦	٠,٠٠	دالة
١٣	توجد برامج لتحسين شكل القوام وعلاج كثير من الانحرافات في الظهر والرقبة...الخ	١,٨	٠,٣٤	٧٨	٨٦,٧	١٢	١٣,٣	٤٨,٤	٠,٠٠	دالة

المحور الرابع : معوقات وعزوف الاشتراك في الأندية الصحية

رقم	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى المعنوي	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%			
١	الأندية الصحية مكان لإضاعة الوقت	١,٢	٠,٤٠	١٨	٢٠	٧٢	٨٠	٣٢,٤	٠,٠٠	دالة
٢	الأندية الصحية تكون في الكثير من الأحيان مكان لنقل العدوى	١,٢	٠,٤٤	٢٤	٢٦,٧	٦٦	٧٣,٣	١٩,٦	٠,٠٠	دالة
٣	أسعار الاشتراك في الأندية الصحية لا تتناسب والمستوى الاقتصادي لكثير من الأفراد	١,٤	٠,٥٠	٤٢	٤٦,٧	٤٨	٥٣,٣	٠,٤٠	٠,٥٢	غير دالة
٤	التدريب داخل النادي الصحي لا يضيع الوقت	١,٩	٠,٢٥	٨٤	٩٣,٣	٦	٦,٧	٦٧,٦	٠,٠٠	دالة
٥	أصبحت الأندية الصحية مكان لترويج المنشطات لممارسي كمال الأجسام	١,٢	٠,٤٠	١٨	٢٠	٧٢	٨٠	٣٢,٤	٠,٠٠	دالة
٦	منتظم في النادي الصحي لأكثر من سنة.	١,٧	٠,٤٦	٦٣	٧٠	٢٧	٣٠	١٤,٤	٠,٠٠	دالة
٧	الدعاية والتسويق للأندية الصحية غير كافية	١,٩	٠,٢٥	٨٤	٩٣,٣	٦	٦,٧	٦٧,٦	٠,٠٠	دالة
٨	من أسباب عدم انتظامي في الذهاب إلى النادي الصحي عدم وجود الوقت الكافي	١,٤	٠,٥٠	٤٢	٤٦,٧	٤٨	٥٣,٣	٠,٤٠	٠,٥٢	غير دالة
٩	الانتظام في الأندية الصحية يقلل من الإصابة بالأمراض مثل امراض القلب والروماتيزم وارتفاع ضغط الدم	١,٩	٠,١٨	٨٧	٩٦,٧	٣	٣,٣	٧٨,٤	٠,٠٠	دالة
١٠	من أسباب عدم الانتظام في الأندية الصحية للكبار هي مقولة فات الأوان على الرياضة	١,٧	٠,٤٢	٦٩	٧٦,٧	٢١	٢٣,٣	٢٥,٦	٠,٠٠	دالة
١١	من أسباب عزوف الكثيرين عن الانتظام في الأندية الصحية هي انتشار الاختراعات الحديثة التي تعلن عن حل مشكلة السمعة بدون رياضة مثل بيلة التخسيس.أو شورت التخسيس وأزمة التخسيس	١,٦	٠,٤٨	٥٧	٦٣,٣	٣٣	٣٦,٧	٦,٤	٠,٠١	دالة

المحور الخامس : الأندية الصحية كمشروع استثماري

رقم	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى المعنوي	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%			
١	النادي الصحي مشروع يحقق الربح	١,٧	٠,٤٦	٦٣	٧٠	٢٧	٣٠	١٤,٤	٠,٠٠	دالة
٢	النادي الصحي يعمل على إيجاد فرص عمل للكثير من الخرجين .	١,٦	٠,٤٩	٥٤	٦٠	٣٦	٤٠	٣,٦	٠,٠٥٨	غير دالة
٣	النادي الصحي من انجح المشروعات التي تفيد الإنسان وتحقق الصحة	١,٩	٠,١٨	٨٧	٩٦,٧	٣	٣,٣	٧٨,٤	٠,٠٠	دالة
٤	أوصى الكثير من المستثمرين بالاستثمار في مجال النادي الصحي	١,٩	٠,٣٠	٨١	٩٠	٩	١٠	٥٧,٦	٠,٠٠	دالة
٥	الأندية الصحية لا تخضع لأي قوانين أو لوائح منظمة لها	١,٥	٠,٥٠	٤٥	٥٠	٤٥	٥٠	٠,٠٠	١,٠٠	غير دالة
٦	الأندية الصحية يمكن أن يكون المشروع الاستثماري الأول في تقليص الانحرافات الاجتماعية والتطرف بين الشباب	١,٨	٠,٣٧	٧٥	٨٣,٣	١٥	١٦,٧	٤٠,٠	٠,٠٠	دالة
٧	النادي الصحي مشروع يصلح كاستثمار لتقليل البطالة بين الخرجين دون انتظار الوظيفة	١,٧	٠,٤٤	٦٦	٧٣,٣	٢٤	٢٦,٧	١٩,٦	٠,٠٠	دالة

يتضح من مناقشة نتائج الجدول (٢) المحور الأول الخاص بالأندية الصحية وتكامل مكوناتها وتجهيزاتها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لكل عبارات المحور عدا عبارة رقم ١٤ و١٥ ، حيث اتضح أن ٦٦,٧% من المترددين على الأندية الصحية ليس عندهم معلومات كافية عن ما هو النادي الصحي ومما يتكون ، وان استخدام الأجهزة الإلكترونية داخل النادي الصحي ليس لها تأثير على اشتراك الأفراد في النادي الصحي وهذا اتضح من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائية في الإجابة على هذه العبارة ، كما اتضح أن الأتقال ليست هي سبب الجذب للأندية الصحية كما كان يعتقد ، لم تكن السونا والبخار هما السبب في الذهاب للنادي الصحي وهذا يؤكد أهمية الأندية الصحية في ممارسة الرياضة الحركية كهدف رئيسي لإنشائها . كما أوضحت نتائج المحور الأول أن التواجد في النادي الصحي يحقق السعادة بين الأعضاء بنسبة ٩٦,٧% ، كما اتضح أن موقع النادي الصحي من حيث المكان والمسافة من أهم أسباب الالتحاق بالنادي الصحي بنسبة ٧٠% ، وكذلك تكامل أقسام النادي الصحي من قسم استقبال وتغيير الملابس والحمامات تؤثر في اشتراكها إيجابياً ٨٠% ، بينما لم يكن هناك دلالة في الإجابة على العبارة ١٤ ، ١٥ في المحور الأول واللذان تتحدثان عن تواجد الأندية الصحية بشكل كبير وكافي في مجتمعنا ، يوجد الكثير من الأندية الصحية حولنا يمكن الاختيار منها ، بينما ترى نسبة ٨٦,٧% من المترددين على الأندية الصحية أن عناصر الأمن والسلامة تتوفر داخل النادي الصحي .

كما يتضح من مناقشة نتائج الجدول (٢) المحور الثاني المرتبط بالاستفادة من خدمات الأندية الصحية حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لعبارات المحور ما عدا عبارة رقم ١٩ ، حيث اتضح أن الانتظام في النادي الصحي من أهم عوامل الاستفادة من خدماته بنسبة ٩٦,٧% ، وتقتنع عينة البحث من المترددين على الأندية الصحية أن التدريب داخل النادي الصحي يعمل على اكتساب القوام الجيد والعضلات القوية بنسبة ٨٣,٣% ، كما أن الذهاب إلى النادي الصحي لالتقى مع الأصدقاء والتدريب معهم حصل على ٧٦,٧% وهذا يؤكد دور الأندية الصحية في تنمية العلاقات الاجتماعية ، كما يوضح الجدول أن الانتظام في الأندية الصحية يؤدي إلى الاستفادة من خدماتها ويتضح ذلك من خلال الإجماع على عبارات الأتية النوم بعمق وهندوء بعد أداء تدريبات داخل النادي الصحي والتي حصلت على ٨٦,٧% ، الانتظام وعدم الانقطاع عن التدريب والتي حصلت على ٨٦,٧% ، و التحسن في نشاطي في العمل أو الدراسة أو في الحركة بعد الانتظام في النادي الصحي ٩٠% ، وانخفاض الكثير من الآلام مع الانتظام في ممارسة الأندية الصحية ٩٣,٣% ، كذلك انتهت مشكلات قواميه كاحتشاء الظهر أو ميل الرأس عند الانتظام في الأندية الصحية بنسبة ٩٣,٣% ، كما أن الانتظام في الأندية الصحية يستثمر الوقت ويعطي الفرد الإحساس بالسعادة والرضي بنسبة ٩٦,٧% ، كذلك أدى الانتظام في الأندية الصحية إلى تنظيم أوقات اليوم وتنظيم مواعيد التغذية وباقى أنشطة الحياة وحصلت هذه العبارة على نسبة ٩٣,٣% ، كما أن التردد على النادي الصحي يكسب الفرد ٩٠% من المعلومات الصحية الجديدة مثل الانتظام في الأندية الصحية ليس له تأثير سلبي على الحياة الجنسية وحصل على ٨٣,٣% وان الانتظام في التردد على الأندية الصحية يحسن وظيفة القلب والجهاز التنفسي ويزيد قوة العضلات ومثانة العظام وحصل على نسبة ٩٦,٧% والمعلومات عن أن الانتظام في التردد على الأندية الصحية في منتصف العمر يعيد عجلة الزمن إلى الوراء لسنوات حصلت على ٩٦,٧% ، كما يتضح من نتائج الجدول أن الذهاب إلى النادي الصحي وأداء التمارين الرياضية بعد يوم حافل بالعمل تمدني بالنشاط في المساء وحصلت هذه العبارة على نسبة ٧٣,٣% ، وان الانتظام في الأندية الصحية والاستمرار في الرياضة المعتدل يشعر الفرد بالحيوية والقوة وحصل على نسبة ٩٣,٣% ، كما اتضح من نتائج الجدول أن التدريب في النادي الصحي يؤثر إيجابياً في سلوكي واتجاهي للمجتمع ويعبئني عن التطرف بنسبة ٨٣,٣% من آراء عينة البحث، كما يرى المترددين على

النادي الصحي أن الانتظام في النادي الصحي يؤدي إلى الاستمتاع بالصحة والخلو من الأمراض بنسبة ٩٣,٣% ، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية للعبارة رقم (٩) والتي تتعلق بممارسة الرياضة داخل النادي الصحي لا تؤدي زيادة النمو والكفاءة والقدرة على الأداء ويرى الباحثان أن عدم وجود دلالة لهذا العبارة يوضح أن دور الأندية الصحية بالنسبة لزيادة النمو والكفاءة والقدرة على الأداء غير واضح أو ليست ذات تأثير يمكن أن يجمع عليه الأفراد وبالتالي لا يمكن أن تكون من الخدمات التي تقدمها الأندية الصحية .

كما يتضح من مناقشة نتائج جدول (٢) المحور الثالث ايجابية برامج الخدمات داخل الأندية الصحية حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لعبارة المحور ما عدا عبارة رقم (٣، ٤، ٦، ٧، ٩) ، حيث اتضح أن الاعتقاد بان البرامج التي تقدم للشباب داخل النادي الصحي بغرض تضخم عضلاته ليتباهى بها أمام الآخرين غير صحيح بنسبة ٨٦,٧% من آراء الأعضاء في الأندية الصحية ويرى الباحثان أن هذا المفهوم هو اعتقاد خاطئ وضع في ذهن الكثير من الناس التي كانت ترى أن الأندية الصحية هي مكان لهذا الغرض فقط نتيجة لوجود قلة من الشباب يتباهوا بعضلاتهم ، كما اتضح من نتائج هذا المحور تنوع برامج التدريبات داخل النادي الصحي مثل برنامج استخدام الأثقال أو برنامج استخدام السونا والجاكوزي بنسبة ٨٦,٧% ، كما أن برامج التدريب متوفرة لأي مرحلة سنية تشترك في النادي الصحي وحصلت هذه العبارة على نسبة ٨٠% من آراء المترددين ، كما أظهرت النتائج عن أن الشباب هم أكثر المترددين والمستفيدين من الأندية الصحية بنسبة ٨٠% ، كما أوضحت نتائج هذا المحور وجود برامج في النادي الصحي تؤدي إلى قلة الإصابة بالأمراض وخاصة أمراض القلب بنسبة ٨٠% ووجود برامج في النادي الصحي تؤدي زيادة قوة العضلات وصلابة العظام والمفاصل بنسبة ٩٦,٧% ، وكذلك وجود برامج في النادي الصحي تؤدي للمساعدة على الاحتفاظ بالوزن دون زيادة بنسبة ٩٠% ، ووجود برامج لتحسين الشكل القوامي وعلاج كثير من الانحرافات في الظهر والرقبة... الخ بنسبة ٨٦,٧% ويرى الباحثان أن وجود مثل هذه البرامج يؤدي إلى جذب الأفراد على مختلف ميولهم وأعمارهم وأجناسهم للاشتراك في الأندية الصحية لما بها من خدمات متنوعة تؤدي إلى تحسين صحتهم من خلال زيادة قوة العضلات وصلابة العظام والتحكم في الوزن وعلاج مشكلات القوام والألام لأجزاء الجسم وقلة الكثير من الأمراض كأمراض القلب .

بينما يتضح من نفس الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عبارات المحور مثل تقدم الأندية الصحية برامج للاسترخاء بعد يوم رياضي شاق أو عمل مجهود والأندية الصحية برنامجها الأساسي هو بناء الأجسام وتكوين العضلات و السيدات هم أكثر الفئات اشتراكاً في الأندية الصحية والاستفادة من برامج التدريب و وجود برامج خاصة بكبار السن في النادي الصحي ويرى الباحثان أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لهذه العبارات يرجع إلى أن برامج الاسترخاء كبرامج خاص غير موجودة يستطيع من خلالها الفرد الذهاب إلى النادي الصحي بعد يوم حافل بالمشقة للاسترخاء والتخلص من التعب ، كما أن السيدات رغم وجود الكثير منهم من الشعب المصري يتمتعان بزيادة الوزن إلا إنهم ليس أكثر الفئات تواجدا في الأندية الصحية كما أن عدم وجود برامج خاصة لكبار السن رغم زيادة هذه الفئة من المجتمع ، كما يوضح الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعبارة رقم (٩) والتي تنص على أن المدربين في النادي الصحي على دراية كافية ببرامج التدريب المختلفة ، ويرى الباحثان أن هذا يرجع إلى أن كليات التربية الرياضية لا تقدم مناهج أكاديمية للخريجين يستطيعون من خلالها التمتع بالدراسة العلمية المنهجية الكافية للعمل في الأندية الصحية

كما يتضح من مناقشة نتائج جدول (٢) المحور الرابع معوقات وعزوف الاشتراك في الأندية الصحية حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لعبارات المحور ما عدا عبارة رقم (٣، ٨) ، حيث رفضت عينة البحث اعتبار أن الأندية الصحية مكان لوقت الفراغ بنسبة ٨٠% مما يوضح دور وأهمية الأندية الصحية في تحسين صحة ولباقة رواده ، كما رفضت عينة البحث اعتبار أن الأندية الصحية تكون في الكثير من الأحيان مكان لنقل العدوى بنسبة ٧٣,٣% ، كما أن التدريب داخل النادي الصحي لا يضيع باقي وقت اليوم بنسبة ٩٣,٣% ، ويرى الباحثان أن اعتبار أن النادي الصحي لا يضيع وقت اليوم يؤكد دور هذه الأندية بالعودة بالفائدة على مرتدية وعدم التأثير السلبي على الوقت بالنسبة للمشغولين الذين يعتبرونه معوق لأضاعت الوقت ، كما رفض غالبية رواد الأندية الصحية اعتباره مكان لترويج المنشطات لممارسي كمال الأجسام بنسبة ٨٠% وهذا يهدم الاعتقاد الخاطئ بان هذه الأماكن مكان لترويج المنشطات يجعل الكثير يرى أنه سبب لعزوفهم عن الذهاب للأندية الصحية ، بينما كان معظم عينة البحث منتظم في النادي الصحي لأكثر من سنة بنسبة ٧٠% وهي نسبة مقبولة من وجهة نظر الباحثان كنوع من الاستمرارية تخالف للاعتقاد أن الكثير غير منتظمين في النادي الصحي. كما أوضحت نتائج الجدول أن الدعاية والتسويق من أهم وسائل جذب الأفراد للأندية الصحية بنسبة ٩٣,٣% ، وان من أسباب عدم الانتظام في الأندية الصحية لكبار السن هي مقولة فات الأوان على ممارسة الرياضة بنسبة ٧٦,٧% ، كما أن من أسباب عزوف الكثيرين عن الانتظام في الأندية الصحية هي انتشار الاختراعات الحديثة التي تعلن عن حل مشكلة السمنة بدون رياضة مثل بدله التخسيس أو شورت التخسيس وأزمة التخسيس بنسبة ٦٣,٣% ويرى الباحثان أن ذلك يرجع إلى الدعاية السلبية لهذه الاختراعات والتي جذبت الكثير من الناس منخفضة الثقافة الصحية وعدم وجود دعاية مضادة لهذه المفاهيم وعدم التسويق السليم للأندية الصحية وقيمتها ومفهومها ، بينما عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات أرقام (٣، ٨) والتي تعزى أسباب عزوف الأفراد عن الاشتراك في الأندية الصحية إلى أسعار الاشتراك في الأندية الصحية لا تتناسب والمستوى الاقتصادي لكثير من الأفراد والى عدم وجود الوقت الكافي ، ويرى الباحثان عدم وجود الفروق يرجع إلى عدم الاتفاق على أن هذه الأسباب هي أسباب رئيسية تعوق الأفراد للاشتراك في الأندية الصحية .

كما يتضح من مناقشة نتائج جدول (٢) المحور الخامس الأندية الصحية كمشروع استثماري حدوث فروق ذات دلالة إحصائية لعبارات المحور ما عدا عبارة رقم (٢، ٥) في هذا المحور ، حيث اعتبرت عينة البحث من خلال هذه الدراسة أن النادي الصحي مشروع يحقق الربح ٧٠% ، والنادي الصحي من انجح المشروعات التي تفيد الإنسان وتحقق الصحة بنسبة ٩٦,٧% ، أوصى الكثير من المستثمرين بالاستثمار في مجال النادي الصحي بنسبة ٨١% ، وان الأندية الصحية يمكن أن يكون المشروع الاستثماري رقم واحد في تقليل الانحرافات الاجتماعية والتطرف بين الشباب ٨٣,٣% ، النادي الصحي مشروع يصلح كاستثمار لتقليل البطالة بين الخريجين دون انتظار الوظيفة ٧٣,٣% ، ويرى الباحثان أن الأندية الصحية من مشروع يحقق الربح لأنه يجذب الكثير من فئات المجتمع وتفيد الإنسان ، وان تقلل الانحرافات الاجتماعية والجنسية والتطرف بين الشباب يرجع إلى انشغال الشباب في التدريب والانتظام في الذهاب إلى الأندية الصحية وشغل وقت الفراغ في شيء مفيد للشباب وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات التي تتحدث عن أن النادي الصحي يعمل على إيجاد فرص عمل للكثير من الخريجين ، الأندية الصحية لا تخضع لأي قوانين أو لوائح منظمة لها ، ويرى الباحثان أن عدم وجود فروق في العبارتين يرجع إلى عدم الاتفاق على أن النادي الصحي يعمل على إيجاد فرص عمل للكثير من الخريجين يرجع إلى أن لوائح كلية التربية الرياضية لا تخرج متخصص في الأندية الصحية ، كذلك وجود الكثير غير المتخصصين يعملون في الأندية الصحية ، بينما يرى الباحثان أن عدم وجود أي قوانين أو لوائح منظمة للأندية الصحية من قبل الدولة ترجع إلى عدم الاهتمام إلى عدم اهتمام السلطات التشريعية والهيئات الرياضية الحكومية بمراقبة ومراجع مثل هذه المنشآت ، وهذا يعتبر نقطة ضعف في وجود هذه المنشآت وفي سبيل انتشارها .

الاستنتاجات

وفقاً لأهداف وفروض البحث واعتماداً على العرض والتحليل الإحصائي، وفي حدود مجالات البحث وفي إطار المنهج المستخدم، توصل الباحثان للاستنتاجات التالية :

1. الكثير من الأفراد ليس عندهم معلومات كافية عن ماهية النادي الصحي ومما يتكون
2. موقع النادي الصحي والمسافة من أهم نقاط الالتحاق بالنادي الصحي
3. تكامل أقسام النادي الصحي من قسم استقبال وتغيير الملابس والحمامات والأجهزة الإلكترونية تؤثر في الإشتراك تأثيراً إيجابياً .
4. التدريب داخل النادي الصحي يعمل على اكتساب القوام الجيد والعضلات القوية ويقلل الكثير من الآلام والمشكلات القوامية كانهاء الظهر أو ميل الرأس ويشعر الفرد بالحيوية والقوة
5. الذهاب إلى النادي الصحي ينمي العلاقات الاجتماعية
6. الانتظام في الأندية الصحية يستثمر الوقت ويشعر الفرد بالسعادة والرضى
7. التردد على النادي الصحي يكسب الفرد المعلومات الصحية الجديدة
8. التدريب في النادي الصحي يؤثر إيجابياً في سلوك واتجاهات المجتمع ويبعد عن التطرف
9. تنوع برامج التدرجات داخل النادي الصحي مثل برنامج استخدام الأثقال أو برنامج استخدام السونا والجاكوزي وبرامج زيادة قوة العضلات وصلابة العظام والمفاصل وبرامج للاحتفاظ بالوزن دون زيادة .
10. عدم وجود برامج للاسترخاء بعد يوم رياضي شاق أو عمل مجهد في الأندية الصحية
11. عدم وجود برامج خاصة لكبار السن رغم زيادة هذه الفئة من المجتمع
12. كليات التربية الرياضية لا تقدم مناهج أكاديمية للخريجين للعمل في الأندية الصحية
13. الأندية الصحية ليست مكان لترويج المنشطات لممارسي كمال الأجسام وليست مكان لإضاعة الوقت
14. من أسباب عزوف الكثيرين عن الانتظام في الأندية الصحية هي انتشار الاختراعات الحديثة التي تعلن عن حل مشكلة السمنة بدون رياضة مثل بدلة التخسيس أو شورت التخسيس وأحزمة التخسيس
15. النادي الصحي مشروع يحقق الربح ومن انجح المشروعات التي تفيد الإنسان وتحقق الصحة
16. النادي الصحي مشروع يصلح كاستثمار لتقليل البطالة بين الخريجين دون انتظار الوظيفة

التوصيات

اعتماداً على المعلومات والبيانات التي تمكن الباحث من الاطلاع عليها، وانطلاقاً من الاستنتاجات المستمدة من العرض والتحليل الإحصائي لبيانات هذا البحث يوصى الباحثان بما يلي :

1. العمل على زيادة أعداد الأندية الصحية وتنوع برامجها تحت إشراف متخصصين .
2. ضرورة وجود برامج متخصصة للفئات المختلفة كبرامج خاصة لكبار السن وبرامج للاسترخاء
3. العمل على نشر الثقافة الصحية بين أفراد المجتمع وإظهار دور الأندية الصحية في الارتقاء باللياقة الصحية لأفراد المجتمع .
4. ضرورة الاهتمام بوسائل الدعاية والتسويق لجذب الأفراد للاشتراك في الأندية الصحية

٥. الاهتمام بنشر الثقافة الصحية وأهمية الأندية الصحية لمواجهة الإعلانات التي تتحدث عن الاختراعات الحديثة التي تعلن عن حل مشكلة السمعة بدون رياضة مثل بدلة التخسيس أو شورت التخسيس وأحزمة التخسيس.... الخ
٦. التوسع في إنشاء الأندية الصحية كمشاريع تصلح كاستثمار لتقليل البطالة بين الخريجين دون الانتظار للوظيفة
٧. ضرورة تحديث لوائح كلية التربية الرياضية لتخريج متخصص في الأندية الصحية
٨. ضرورة وجود قوانين ولوائح منظمة لعمل الأندية الصحية
٩. الاهتمام بوجود بطاقة صحية لكل مدرب تشمل البيانات الدالة على الحالة الصحية والبدنية ومدى التقدم .
١٠. الاهتمام بوجود طبيب أو التعاقد مع مستشفى قريب من النادي الصحي ، مع التأكيد على وجود حقيبة إسعافات أولية وتدريب العاملين بالنادي الصحي عليها .

المراجع

١. السيد حسن شلتوت ، حسن السيد معوض : التنظيم والإدارة في التربية الرياضية " دار المعارف ، ط ٦ ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٢. الهام شلبي ، مدحت قاسم " الصحة واللياقة لكبار السن " ، القاهرة ، دار عالم الكتب ٢٠٠٧
٣. فاروق عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، القاهرة ، دار الشروق ١٩٩٥
٤. كمال حسن ابراهيم : " تقويم الأندية الصحية بفنادق القاهرة الكبرى " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقزيق ٢٠٠٥ .
٥. مدحت قاسم ، احمد عبد الفتاح : " الأندية الصحية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ .
٦. ناجي اسماعيل حامد : تقويم الإدارة الرياضية في القطاع الحكومي " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٦ .
٧. وليد احمد سامي " تقويم أساليب تسويق أنشطة الترويج الرياضي في بعض المؤسسات والأندية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ٢٠٠٠

8. Bowles, Micheal ,Malott, Richaed ,Dean ,Mark, Journal of Organizational Behavior Management ,vol 3 (4) :65 -72 ,1982
9. 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.
10. Rotem Gur, Arie The Importance of the Appropriate Segmentation Fit between Users & Club in health Club Industry Phd, University of Illinois at Uebana Champaign, 1992.

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد

أتقدم لسيادتكم بوصفكم صاحب علم وخبرة لإبداء رأيكم حول الاستبيان التالي عن
"تقويم الأندية الصحية" وصالات كمال الأجسام والتخسيس والتي انتشرت في الأونة الأخيرة
بشكل كبير ، لتقويم هذه الظاهرة

لذا نرجو من سيادتكم تقييم محاور الاستبيان بالموافقة أو الرفض أو التعديل على أن تعطون
سيادتكم نسبة مئوية لكل محور وفقا لأهمية النسبية على أن يكون مجموع النسب المئوية للاستبيان
= ١٠٠%

والاستمارة الثانية يتم تقييم العبارات المرتبطة بكل محور سواء بقبولها أو رفضها أو تعديلها

ونشكر لسيادتكم جزيل تهارونكم في خدمة العلم والباحثين
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مقدمة لسيادتكم

د/ منحت قاسم عبدالرازق
د/ احمد محمد عبدالفتاح

أراء الخبراء حول المحاور والوزن النسبي لها

الاستمارة في شكلها المبدئي

م	المحور	الوزن النسبي للدرجة من ١٠٠
أولا	الأندية الصحية وتكامل مكوناتها وتجهيزاتها	
ثانيا	المستفيدين من خدمات الأندية الصحية	
ثالثا	البرامج التي تقدم داخل الأندية الصحية	
رابعا	معدات وعروض الاشتراك في الأندية الصحية	
خامسا	الأندية الصحية كمشروع استثماري	

توزيع العبارات على المحاور

المحور الأول : الأندية الصحية وتكامل مكوناتها وتجهيزاتها

م	العبارات	تعليق (✓/×)
١	أقسام ومكونات النادي الصحي متكاملة ومناسبة .	
٢	كثير من المحيطين بنا ليس عندهم معلومات كافية عن ما هو النادي الصحي ومما يتكون .	
٣	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي استخدام الأجهزة الإلكترونية كمجلة الأرجوميتير أو السير المتحرك	
٤	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي أجهزة الأثقال	
٥	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي ممارسة الأنشطة الهوائية*ايروبك	
٦	أذهب للنادي الصحي من أجل الجمنازيوم فقط	
٧	أذهب للنادي الصحي من أجل السونا والبخار فقط	
٨	أذهب للنادي الصحي من أجل الاستفادة من أكثر من خدمة من (الجمنازيوم ، الأيروبيك ، السونا والبخار)	
٩	أكثر ما يجذبني في النادي الصحي السعادة أثناء التدريب والاستمتاع بالحياة	
١٠	مكان النادي الصحي من وجهة نظري غير مناسب من حيث المسافة	
١١	مكان النادي الصحي من وجهة نظري غير مناسب من حيث الموقع	
١٢	الأسام المساعدة في النادي الصحي من قسم استقبال والإدارة وتغير الملابس والحمامات تؤثر في اشتراكي	
١٣	توفر الأجهزة التدريبية الحديثة سبب اشتراكي في النادي الصحي .	
١٤	أرى أن الأندية الصحية متواجدة بشكل كبير وكافي في مجتمعنا .	
١٥	جربت الكثير من الأندية الصحية قبل الاشتراك في النادي الذي أنا فيه	
١٦	يوجد الكثير من الأندية الصحية حولنا يمكن الاختيار منها	
١٧	تتوفر عناصر الأمن والسلامة داخل النادي الصحي وعند استخدام أجهزته	

المحور الثاني : الاستفادة من خدمات الأندية الصحية

م	العبارات	تعليق (✓/×)
١	الانتظام في النادي الصحي من أهم عوامل الاستفادة من خدماته	
٢	النادي الصحي يعمل على اكتساب القوام السليم	
٣	أذهب إلى النادي الصحي لالتقى مع الأصدقاء	
٤	حلت الأندية الصحية مشكلة ارتفاع الأسعار في الأندية .	
٥	انصح المترددين على النادي الصحي أن يدعو أفراد عائلتهم وأصدقائهم للذهاب للنادي الصحي	
٦	الانتظام في الأندية الصحية يحقق الفائدة المرجوة منه تماما	
٧	التدريب في النادي الصحي يجعل النوم هادئ وعميق	
٨	منذ ذهابي للنادي الصحي وأنا منتظم ولا انقطع عن التدريب إلا قليلا ولأسباب طارئة	
٩	أحسست بتحسن في نشاطي في العمل أو الدراسة أو في الحركة بعد الانتظام في النادي الصحي	
١٠	قل الكثير من الآلام التي كنت أشعر بها مع الانتظام في ممارسة الأندية الصحية	
١١	انتهت مشكلات قوامية كإحناض الظهر أو ميل الرأس عند الانتظام في الأندية الصحية	
١٢	الانتظام في الأندية الصحية يستثمر الوقت ويكون صدقات ويحسن الفرد بالسعادة والرضى	
١٣	الانتظام في الأندية الصحية ساعني في تنظيم أوقات اليوم وتنظيم مواعيد التغذية وبالمى أنشطة الحياة.	
١٤	اكتسبت كثير من المعلومات الصحية الجديدة نتيجة تواجدي بالنادي الصحي	
١٥	الانتظام في الأندية الصحية ليس له تأثير سلبي على الحياة الجنسية	
١٦	الانتظام في الأندية الصحية تزيد النشاط وتساعد في إنجاز كمية أكبر من العمل	
١٧	الذهاب إلى النادي الصحي وأداء التمارين الرياضية بعد يوم حافل بالعمل تمنني بالنشاط في المساء	

١٨	الانتظام في الأندية الصحية والاستمرار في الرياضة المعتدل قد يؤخر تأثيرات الشيخوخة
١٩	الانتظام في التردد على الأندية الصحية يحسن وظيفة القلب والجهاز التنفسي
٢٠	الانتظام في التردد على الأندية الصحية يزيد قوة العضلات ومثانة العظام
٢١	الانتظام في التردد على الأندية الصحية يزيد من احتمال الإصابة بالكآبة .
٢٢	الانتظام في التردد على الأندية الصحية في منتصف العمر يعيد عجلة الزمن إلى الوراء لسنوات .
٢٣	ممارس الرياضة داخل النادي الصحي لا تؤدي سرعة التخلص من الفضلات كالعرق .
٢٤	ممارسة الرياضة داخل النادي الصحي لا تؤدي زيادة النمو والكفاءة والقدرة على الأداء
٢٥	استفاد طاقات الشباب لما فيه فادتهم
٢٦	البعد عن انحرافات الأخلاقية والتطرف الديني بين الشباب من أهم فوائد من انتشار الأندية الصحية
٢٧	لم أصاب مثل القيل بالأمراض منذ انتظامي في النادي الصحي .

المحور الثالث : البرامج التي تقدم داخل الأندية الصحية والمستفيدين منها

م	العبارة	تعديل (✓/×)
١	الشباب يذهب إلى النادي الصحي بغرض نفع عضلاته ليتباهى بها أمام الآخرين	
٢	الهدف من الذهاب إلى الأندية الصحية هو الاسترخاء بعد يوم رياضي شاق	
٣	مفهوم الأندية الصحية هو مكان لبناء الأجسام وتكوين العضلات	
٤	يمكن لأي مرحلة سنية أن تشترك في النادي الصحي .	
٥	السيدات هم أكثر الفئات اشتراك في الأندية الصحية	
٦	كبار السن من الفئات التي تستفيد من الذهاب للنادي الصحي	
٧	السباب هم أكثر المترددين والمستفيدين من الأندية الصحية	
٨	المدرسين في النادي الصحي على دراية كافية	
٩	برامج النادي الصحي تؤدي إلى قلة الإصابة بالأمراض وخصوصاً أمراض القلب .	
١٠	برامج النادي الصحي تؤدي لسرعة معدل الشفاء من الأمراض .	
١١	برامج النادي الصحي تؤدي زيادة قوة العضلات وصلابة العظام والمفاصل .	
١٢	برامج النادي الصحي تؤدي للمساعدة على الاحتفاظ بالوزن دون زيادة .	
١٣	تحسين الشكل القومى وعلاج كثير من الانحرافات القومية في الظهر والرقبة... الخ	

المحور الرابع : معوقات وعزوف الاشتراك في الأندية الصحية

م	العبارة	تعديل (✓/×)
١	الأندية الصحية مكان لإضاعة الوقت	
٢	الكثير لا يذهب إلى الأندية الصحية خوفاً من فقد الخصوصية في المكان	
٣	الأندية الصحية تكون في الكثير من الأحيان مكان لنقل العدوى	
٤	أسعار الاشتراك في الأندية الصحية كبير جداً	
٥	التدريب داخل النادي الصحي لا يضيع باقي وقت اليوم	
٦	تتقص الرقابة الحكومية الكافية على مشاريع الأندية الصحية	
٧	أصبحت الأندية الصحية مكان لترويج المنشطات لممارسي كمال الأجسام	
٨	منتظم في النادي الصحي لأكثر من سنة .	
٩	الدعاية والتسويق للأندية الصحية غير كافية	
١٠	من أسباب عدم انتظامي في الذهاب إلى النادي الصحي عدم وجود الوقت الكافي	
١١	عدم تناسب مستوى الأندية الصحية التي أتردد عليها لما يجب أن تكون عليه .	
١٢	الانتظام في الأندية الصحية يقلل الكثير من الأمراض مثل القلب والروماتيزم وارتفاع ضغط الدم	
١٣	من أسباب عدم الانتظام في الأندية الصحية للكبار هي مقولة فات الأوان على ممارسة الرياضة	
١٤	تقدم الطب وقلة الأمراض من أسباب عدم انتظام الكثيرين في ممارسة الرياضة	

١٥	من أسباب عزوف الكثيرين عن الانتظام في الأندية الصحية هي انتشار الاختراعات الحديثة التي تعلن عن حل مشكلة السمنة بدون رياضة مثل بيجامة التخسيس أو شورت التخسيس وأحزمة التخسيس
١٦	اعزف عن الذهاب لممارسة الرياضة في النادي الصحي خوفاً من الإصابات

المحور الخامس: الأندية الصحية كمشروع استثماري

م	العبارة	تعديل (✓/×)
١	النادي الصحي مشروع يحقق الربح	
٢	النادي الصحي يعمل على تشغيل الكثير من الشباب الخرجين	
٣	النادي الصحي من انجح المشروعات التي تفيد الإنسان وتحقق الصحة	
٤	أوصى الكثير من المستثمرين بالاستثمار في مجال النادي الصحي لما له من فائدة عالية حكومي	
٥	الأندية الصحية لا تخضع لأي قوانين أو لوائح منظمة لها	
٦	الأندية الصحية يمكن أن يكون المشروع الاستثماري رقم واحد في تقليل انحرافات والتطرف بين الشباب	
٧	النادي الصحي مشروع يصلح كاستثمار لشباب الخرجين دون الانتظار للوظيفة	