

رؤية علمية مقترحة

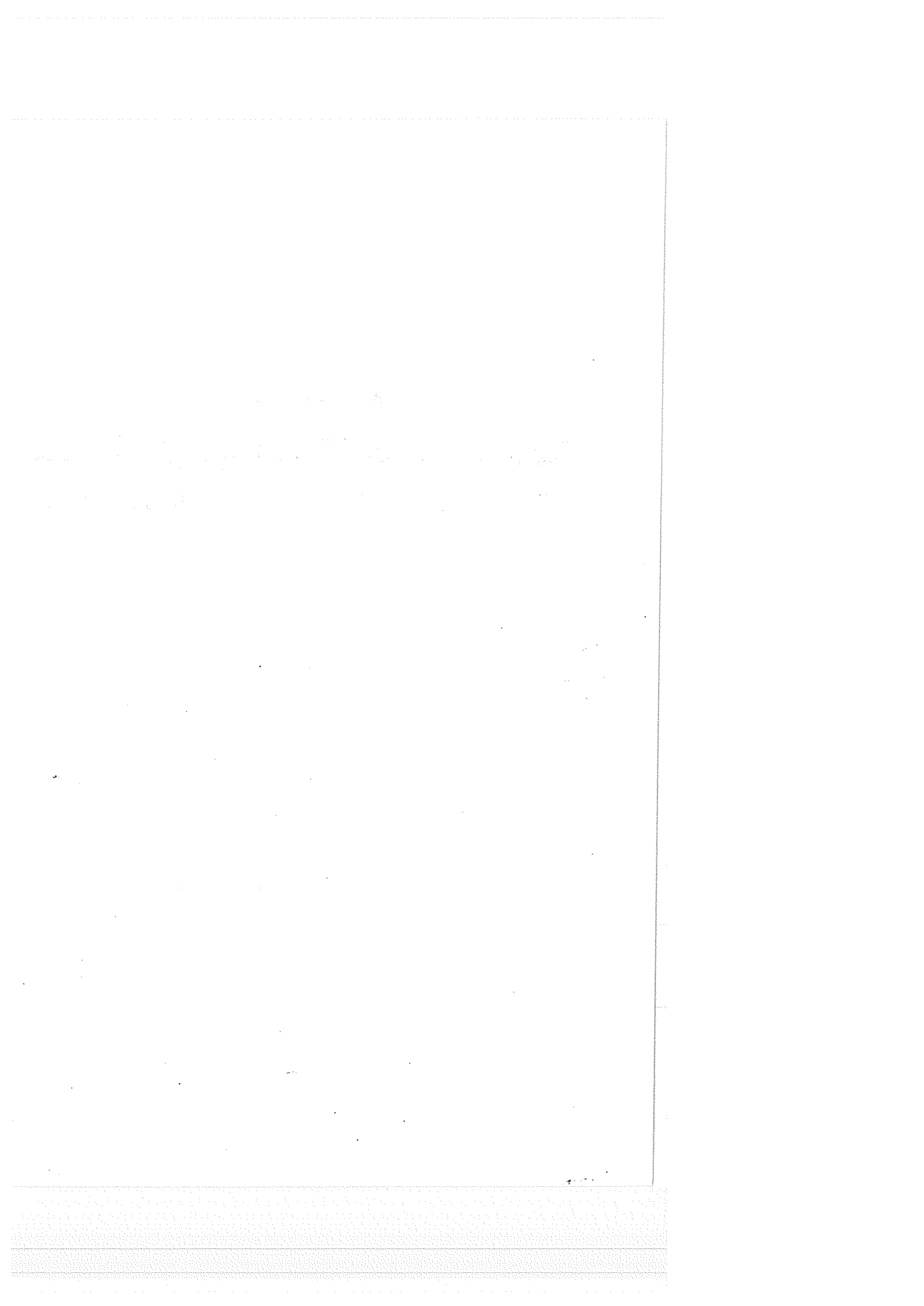
لطبيعة النشأة الرياضية الصحية بجمهورية مصر العربية
وفقاً للاشتراطات البيولوجية والبيئية والبنائية والقانونية

م.د / محمد أحمد علي فضل الله

مدرس فسيولوجيا الرياضة بقسم
علوم الصحة الرياضية بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة حلوان

م.د / هيثم عبد الحميد أحمد داود

مدرس فسيولوجيا الرياضة بقسم
علوم الصحة الرياضية بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة حلوان



" رؤية علمية مقترحة "

لطبيعة المنشأة الرياضية الصحية بجمهورية مصر العربية وفقاً للاشتراطات
البيولوجية والبيئية والبنائية والقانونية

* م.د/ هيثم عبد الحميد أحمد داود

* م.د/ محمد أحمد على فضل الله

مقدمة ومشكلة البحث *

الحركة هي أساس الحياة ، ويحتاج جسم الإنسان إلى الحركة والتدريب حتى تؤدي الوظائف الحيوية الداخلية على الوجه الأكمل ، وتقل حركة الإنسان كلما تقدم في العمر أو تقدمت التكنولوجيا الحديثة ، حيث أن الجسم البشري يحتاج إلى النشاط الحركي سواء لتنمية وظائفه الحيوية والحركية أو للمحافظة عليها في مستوى عال ، ومن هنا ظهرت أهمية الاهتمام بالحركة والنشاط البدني مع ظهور أمراض قلة الحركة Hypokinetic ، حيث يساعد النشاط البدني المنتظم على مواجهة تراجع الصحة والأمراض الناجمة عنها ، كما يؤدي إلى زيادة استمتاع الإنسان بحياته وبالتالي ظهرت أيضاً أهمية المنشآت الرياضية الصحية . (١ : ١٥)

ومن الثابت علمياً فوائد ممارسة النشاط البدني وتأثيراته الإيجابية على الصحة ، حيث تخضع هذه الممارسة الرياضية إلى مجموعة من المعارف والمعلومات والعلوم المترابطة التي تشكل في النهاية المحصلة النهائية لأسلوب ممارسة النشاط البدني .

والمنشأة الصحية تضم العديد من الأنشطة في داخلها مثل التدريبات الهوائية (الإيروبيك) واللياقة البدنية وإنفاص الوزن والساونا وحمامات البخار والتدليك وما إلى ذلك ، وهي تختلف في مساحتها وإمكانات تجهيز كل منها ، ولكنها يجب أن تتفق مع الشروط الصحية العامة ، ونعني هنا بالشروط الصحية العامة التصميم الجيد والتنظيم لأقسام المنشأة الصحية بحيث تكون خدماتها منظمة دون إحداث فوضى أو إخلال داخل المكان ، ويحتاج كل قسم من أقسام المنشأة الصحية إلى خبرة من نوع معين في الأشخاص القائمين على العملية التدريبية داخل هذه المنشأة .

وقد انتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة إنشاء المراكز الصحية حيث لم تكن تتعدى مجرد مراكز للتخسيس أو صالة لكمال الأجسام ، ويرجع ذلك إلى عدم دراية بعض القائمين عليها لأنهم في الغالب من غير المتخصصين الأكاديميين في مجال الأندية الصحية .

وبالتالي فإننا نجد منشآت صحية داخل الأندية الرياضية ومراكز الشباب وداخل الفنادق والقرى السياحية ، وكذلك هناك منشآت صحية داخل المدن والمحافظات ، كما تقدم المنشأة الصحية الرياضية خدمات صحية رياضية للمواطنين على اختلاف أعمارهم والسنية وحالتهم الصحية . (١٣ : ٢٨)

ونظراً للإقبال المتزايد على هذه المنشآت الصحية لصعوبة الاشتراك في الأندية الرياضية العامة ، تبرز الأهمية إلقاء الضوء على هذه المنشآت لما تقدمه من خدمات ترتبط بالدرجة الأولى بصحة الفرد الممارس والذي يمكن أن يعود عليه بالإيجاب في حالة جودة هذه الخدمة ، أو بالسلب في حالة الممارسة الخاطئة ، وهما ما يوجد بالفعل داخل الكثير من هذه المنشآت من ممارسات خاطئة لا تخضع لمعايير علمية دقيقة .

كما يجب أن يتم تصميم وبناء المنشآت الرياضية الصحية وفقاً للمتطلبات الصحية الخاصة بها ، وذلك من أجل الوقاية الصحية للممارسين ، حيث أن الحالة الصحية السيئة غير المتمشية مع الأسس الصحية والبيولوجية العامة للمنشآت الرياضية الصحية كمكان للممارسة الرياضية ، يمكن أن يؤدي إلى نقل الأمراض ويتسبب في حدوث الإصابات . (٩ : ٣٣٥)

ومن المسمى الخاص بالمنشأة الصحية أو النادي الصحي يظهر ارتباط المكان ارتباطاً وثيقاً بالصد العامة ، أي أنه أنشئ للمحافظة والعناية بالصحة للأفراد الممارسين ، لذلك كان لزاماً أن يكون هناك بعض الاشتراطات الخاصة بهذه المنشآت ومن هنا نبعت مشكلة البحث في محاولة من الباحثين للإلقاء الضوء على هذه المنشآت الرياضية الصحية وما تقوم به من دور حيوي ، وما هي المعايير الواجب توافرها في المنشآت الصحية الرياضية ، وما يجب أن تتمتع به من اشتراطات بيولوجية وصحية وقانونية ، وهي شروط يجب أن تتوفر في كل مكان يحمل هذا الاسم ، ويجب أن تبدأ هذه الاشتراطات منذ بداية المنشأة وتستمر معها طو فترة عملها لتحقيق الهدف المنشود منها ألا وهو المحافظة على الصحة والوقاية من أمراض قلة الحركة لتكو أسلوب حياة .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث :

١. التعرف على الاشتراطات البيولوجية (الفسولوجية - المورفولوجية) للممارسة بالمنتشأة الرياض الصحية .
٢. التعرف على الاشتراطات البيئية والبنائية للمنشآت الرياضية الصحية .
٣. التعرف على الاشتراطات القانونية لطبيعة المنشأة الرياضية الصحية .

مصطلحات البحث

HEALTH CENTER : * المنشأة الرياضية الصحية

هو مكان صمم لممارسة بعض الأنشطة البدنية والصحية بغرض الارتقاء بالناحية الفسيولوجية أو تحسين الوظائف الحيوية لمرئادي هذه المنشآت من مختلف الأعمار السنوية . (تعريف إجرائي)

ANTIOXIDANTS الأكسدة مضادات

هي عبارة عن نظام دفاعي ضد الأكسجين الذي تسببه الشوارد الحرة لحماية خلايا الجسم من أضرار الأكسجين وتتكون مضادات الأكسدة من بعض الإنزيمات التي يصنعها الجسم ، بالإضافة إلى بعض العناصر الغذائية التي يتناولها الإنسان ضمن طعامه اليومي . (١٨ : ٩٣)

FOOD SUPPLEMENTS : المكملات الغذائية

هي عبارة عن مركبات تحتوي على عدد من العناصر الأساسية وغير الأساسية أو الثانوية ، حيث أن الغرض الأساسي منها هو إمداد الجسم بمواد مختلفة ، لكي تحمي الجسم من مشاكل نقص الفيتامينات أو المعادن . (٢٥ : ٥٣)

الدراسات المرتبطة :

بالرغم من أهمية دور المنشآت الصحية الرياضية وما تمثله لصحة الإنسان فإن الدراسات في المجال العربي تكاد تكون معدومة في حدود علم الباحثين ، حيث لم يتطرق لهما أي دراسات في المجال العربي تناولت المنشآت الصحية الرياضية وأسس إنشائها ، أما بالنسبة للدراسات الأجنبية فكان هناك عدة دراسات في هذا المجال ولكن اهتم أكثرها على نوعية الخدمات المقدمة داخلها دون الاهتمام باشتراطات إنشاء هذه المنشآت ، فقد قام شين هـ.م. وآخرون (٢٠٠٠) (٢٤) بدراسة " نوعية الرعاية في المراكز الصحية المجتمعية " وقد هدفت الدراسة إلى تقدير نوعية ومستوى الرعاية الصحية المقدمة داخل المراكز الصحية المجتمعية ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (٥٥) مركزاً صحياً ، وقد توصلت الدراسة إلى أن بعض هذه المراكز يقوم ببعض التحاليل الطبية مثل نسبة الهيموجلوبين ، وأن مستوى الرعاية المقدمة داخل هذه المراكز معتمد بشكل كبير على البيئة المحيطة بالمركز الصحي وتكلفة استخدام هذه المراكز .

كما قام ديفيد كابلن وآخرون (٢٠٠٢) (٢١) بدراسة " إدارة الرعاية والمراكز الصحية " وقد هدفت الدراسة إلى معرفة القدرات والإمكانات الصحية والعقلية للمراهقين ممن يرتادون المراكز الصحية ومدى ملائمة البرامج المقدمة إليهم ، وقد اشتملت عينة البحث على (٣٤٢) مراهق من المشتركين في المراكز الصحية ، وقد تم جمع المعلومات عن الخدمات الصحية والعلاجية والوقائية التي تقدم لهم شاملة الإشراف الصحي والزيارات للفحص الطبي ، وقد دلت نتائج الدراسة على ضرورة المتابعة المستمرة والانتظام في التدريبات داخل المركز الصحي تحت الإشراف التخصصي ، مع ضرورة القيام بالاختبارات والقياسات اللازمة قبل الانخراط في الممارسة الرياضية .

* المنشأة الرياضية الصحية مصطلح مقترح من الباحثان حيث أن ما تعارف عليه في جمهورية مصر العربية ما يسمى بالنادي الصحي وهذا ما يراه الباحثان متعارفاً مع المفهوم العام للممارسة الرياضية .

كما قامت جوليا جراهام وآخرون (٢٠٠٥) (٢٣) بدراسة "المراكز الصحية ودور سياسات الدولة وقد استخدمت الدراسة المنهج المسحي لجميع المراكز الصحية بالولايات المتحدة الأمريكية ، لتحديد سياسات الدولة التي تقنن من عمليات استخدام المراكز الصحية ، وقد استغرقت الدراسة ثلاث سنوات ، واشتملت على (٥٠) ولاية ، وقد دلت النتائج على تزايد المراكز الصحية بشكل كبير خلال فترة إجراء الدراسة من (١٠٠) مركز إلى (١١٥٧) مركزاً ، الأمر الذي يستلزم معه وجود سياسات محددة لتقنين الممارسة الرياضية داخل هذه المراكز ، وقد أوصت الدراسة بضرورة التوزيع الجغرافي المناسب لهذه المراكز وعدم تكديسها في مناط دون مناطق أخرى وبالأخص المناطق الريفية ، كما أكدت الدراسة على أهمية إجراء التحاليل الطبية قبل أيد في الممارسة الرياضية داخل هذه المراكز .

كما قام توماس برونمان وآخرون (٢٠٠٦) (٢٦) بدراسة " الاتجاهات في مجال الصحة والخدم داخل المراكز الصحية خلال الفترة من ١٩٩٨ إلى ٢٠٠٣ " وقد تم تحليل البيانات المستخدمة من إدا الموارد والخدمات الصحية ، وقد استنتجت الدراسة انه في خلال فترة المحددة للبحث ، ازداد عدد المرض الذين يشكون من تأثير التدريبات غير المقننة عليهم ، ممن اشتركوا في مراكز صحية غير معتمدة وبد وجود رقابة صحية وطبية على هذه المراكز ، وقد أوصت الدراسة بضرورة خضوع المراكز الصحية تح الإشراف من إدارة الموارد والخدمات الصحية .

إجراءات البحث

أولاً : المنهج المستخدم

اعتمد الباحثان علي المنهج الوصفي التحليلي من خلال استخدام الأسلوب المسحي نظراً لملاذ لطبيعة الدراسة .

ثانياً : عينة البحث

حدد الباحثان أكثر من عينة داخل مجتمع البحث ، ويرجع ذلك إلى طبيعة المشكلة وأبعادها ، إضافة نوعية الدراسة وارتباطها بإحدى المجالات الهامة وهي صحة الإنسان ، فكانت على النحو التالي :

- ١- أساتذة الطب الرياضي وعلوم الصحة الرياضية ، وعددهم (٢٥) خبيراً .
- ٢- قادة الحركة الرياضية في جمهورية مصر العربية ، وعددهم (١٥) خبراء .
- ٣- أساتذة وخبراء القانون ، وعددهم (١٠) خبيراً .

ثالثاً : أدوات جمع البيانات

اعتمد الباحثون علي مجموعة من الأدوات :

- ١- الملاحظة العلمية وخاصة في ما يتعلق بجمع البيانات المتعلقة بواقع الممارسة الرياض داخل المنشآت الرياضية الصحية ، والتحليل المرجعي للدراسات التي تناولت الإشكالية .
- ٢- استمارة الاستبيان .
- ٣- المقابلة الشخصية .

خطوات إعداد استمارة الاستبيان :

قام الباحثان بإعداد استمارة الاستبيان ، وتم تحديد محاور الاستمارة المقترحة بعد الاطلاع على الدراسات المرتبطة ، وكذلك الاطلاع على المراجع في مجال هذه الدراسة هذا بالإضافة إلى المقابلة الشخصية للخبراء للاستعانة بأرائهم في هذا المجال وتضمن محاور استمارة الاستبيان المحاور الآتية :

المحور الأول : الاشتراطات البيولوجية (الفسولوجية - المورفولوجية) للممارسة بالمشاة الرياضية الصحية .

المحور الثاني : الاشتراطات البيئية والبنائية للمنشآت الرياضية الصحية .

المحور الثالث : الاشتراطات القانونية لطبيعة المنشأة الرياضية الصحية .

عرض محاور الاستمارة على الخبراء والمحكمين :

تم عرض محاور استمارة الاستبيان وعددها (٣) محاور على الخبراء لاستطلاع الرأي لمعرفة مدى مناسبتها ومدى تحقيقها لأهداف البحث وبلغ عدد الخبراء (١٠) محكم .
والجدول التالي يوضح مدى مناسبة المحاور المقترحة للدراسة الحالية :

جدول (١)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في مدى مناسبة المحاور المقترحة للدراسة الحالية

م	المحاور	عدد الآراء	النسبة المئوية
١	الاشتراطات البيولوجية (الفسولوجية - المورفولوجية) للممارسة بالمشاة الرياضية الصحية	٩	% ٩٠
٢	الاشتراطات البيئية والبنائية للمنشآت الرياضية الصحية	٩	% ٩٠
٣	الاشتراطات القانونية لطبيعة المنشأة الرياضية الصحية	١٠	% ١٠٠

يوضح جدول (١) استطلاع رأي الخبراء حول تحديد محاور وعبارات استمارة الاستبيان المقترحة ، وقد تراوحت النسبة المئوية ما بين (٩٠% - ١٠٠%) لجميع المحاور المقترحة وقد قبل الباحثان هذه النسب .

جدول (٢)

حساب الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للاستمارة ككل

م	التباين	الانحراف المعياري	قيمة الفا
200.2653	2096.4073	45.7865	.9958

يتضح من الجدول أن قيمة ألفا ٠.٩٩٥ مما يدل على ثبات الاستمارة بدرجة عالية .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

جدول (٣)
الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في المحور الأول

م	العبارات	نعم		لا		الاهم النسب	الوزن	الترجيح النسب
		%	ك	%	ك			
الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها :								
أ	ضغط الدم	92	4	8	0	96%	96	0
ب	سكر الدم	92	4	8	0	96%	96	0
ج	نسبة الكوليسترول	78	7	14	4	85%	85	8
د	الألاح	74	9	18	4	83%	83	8
هـ	كشف كامل على القلب (رسم قلب بالمجهود)	86	5	10	2	91%	91	4
و	صورة دم كاملة	78	8	16	3	86%	86	6
ز	وظائف الكبد	60	15	30	5	75%	75	10
ح	رسم مخ كهربائي	56	15	30	7	71%	71	14
ط	تحليل للهيمونات المرتبطة بالممارسة الرياضية	58	11	22	10	69%	69	20
ي	تحليل للإنزيمات المرتبطة بالممارسة الرياضية	60	10	20	10	70%	70	20
ك	تحليل حامض اللاكتيك	44	10	20	18	54%	54	36
ل	رسم العضلات الكهربائي	40	10	20	20	50%	50	40
م	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO ₂ max)	64	11	22	7	75%	75	14
الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها :								
أ	الطول	86	7	14	0	93%	93	0
ب	الوزن	94	3	6	0	97%	97	0
ج	جميع الأعراس	92	2	4	2	94%	94	4
د	جميع الأطوال	76	9	18	3	85%	85	6
هـ	جميع المحيطات	76	7	14	5	83%	83	10
و	جميع الأعماق	70	9	18	6	79%	79	12
ز	نسبة الدهون في الجسم	72	8	16	6	80%	80	12
ح	توزيع الدهون وتركيزها في الجسم	68	9	18	7	77%	77	14
ط	السعة الحيوية	70	9	18	6	79%	79	12
٣	أن يعطى المفحوص تقريراً كاملاً عن التاريخ المرضي الخاص به قبل الانخراط في الممارسة الرياضية معتمد من جهة طبية حكومية	90	5	10	0	95%	95	0
٤	أن يملك المفحوص تقريراً كاملاً عن الطبيعة الغذائية الخاصة به وأن يعطى المفحوص تقريراً كاملاً عنه قبل انخراطه في الممارسة الرياضية	72	10	20	4	82%	82	8

م	العبارات	م	ع	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	الأهمية النسبية
				ك	%	ك	%	ك	%		
٥	أن يتم التدريب ونفسا للتكافؤ في المعايير الفسيولوجية والمورفولوجية لكل من المتدربين	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%
٦	أن يتم التدريب وفقا للمعايير الصحية التي يجب أن تنوفا أثناء الممارسة الصحية والممتثلة في :										
أ	مراعاة النظافة الشخصية	1.88	.328	44	88	6	12	0	0	94	94%
ب	عدم إصابة المتدرب بمرض معدي	1.84	.370	48	96	2	4	0	0	98	98%
ج	التباعد المكاني (المساحات بين المتدربين) بصورة مناسبة	1.86	.350	42	84	8	16	0	0	92	92%
د	مراعاة ارتداء الملابس المناسبة لفترتي الصيف والشتاء	1.90	.416	47	94	1	2	2	4	95	95%
هـ	عدم تناول الوجبات الغذائية قبل الممارسة الرياضية إلا بفترة مناسبة لا تقل عن ٢ إلى ٣ ساعات	1.64	.631	48	96	1	2	1	2	97	97%
٧	أن لا يصاحب الممارسة ضوضاء كالأغاني والموسيقى الصاخبة والبرامج التلفزيونية	1.76	.476	36	72	10	20	4	8	82	82%
٨	المدة الزمنية المحددة للممارسة يجب أن تتفق مع الطبيعة الفسيولوجية للمتدرب	1.82	.388	39	78	10	20	1	2	88	88%
٩	يجب أن ينتظم المتدرب في الممارسة الرياضية دون انقطاع لفترات طويلة سواء داخل كل وحدة تدريبية أو بين كل وحدة والأخرى	1.84	.370	41	82	9	18	0	0	91	91%
١٠	في حالة الانقطاع والعودة للممارسة الرياضية يجب أن يخضع المتدرب لكافة القياسات الفسيولوجية المورفولوجية السابقة	1.94	.313	42	84	8	16	0	0	92	92%
١١	يجب أن تكون داخل كل منشأة رياضية وحدة إسعافات أولية متكاملة لإسعاف من قد يتعرض إلى تغيير فسيولوجي أو إصابة أثناء الممارسة الرياضية	1.88	.385	48	96	1	2	1	2	97	97%
١٢	القياسات الفسيولوجية يجب تكون تحت إشراف طبي متكامل مكون من :										
أ	طبيب	1.92	.274	45	90	4	8	1	2	94	94%
ب	أخصائي قياسات فسيولوجية ومورفولوجية من خريجي التربية الرياضية	1.64	.662	46	92	4	8	0	0	96	96%

تابع الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في المحور الأول

م	العبارات	م	ع	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	الأهمية النسبية
				ك	%	ك	%	ك	%		
١٣	يجب أن تشمل هذه المنشآت على كافة الأجهزة والإمكانات المتعلقة بإعادة الاستشفاء مثل :										
أ	السونا	1.54	705	37	74	8	16	5	10	82	82%
ب	الجاكوزي	1.44	732	33	66	11	22	6	12	77	77%
ج	التليك	1.86	350	29	58	14	28	7	14	72	72%
١٤	مراعاة عدم تكس المتكرين داخل السونا	1.84	370	43	86	7	14	0	0	93	93%
١٥	دخول السونا يجب أن يخضع للإشراف الطبي مع ضرورة فحص المتدرب بصورة جيدة قبل كل دخول للسونا	1.94	313	42	84	8	16	0	0	92	92%
١٦	ضرورة تغيير المياه الخاصة بالجاكوزي بصورة دورية بعد كل استخدام	1.88	328	48	96	1	2	1	2	97	97%
١٧	أن لا يتم إعطاء أي من المواد الأتية إلا من خلال الإشراف الطبي الكامل :										
أ	المكملات الغذائية	1.92	274	44	88	6	12	0	0	94	94%
ب	الفيتمينات والأملاح المعدنية	1.84	370	46	92	4	8	0	0	96	96%
ج	الأحماض الأمينية	1.60	755	42	84	8	16	0	0	92	92%
د	مضادات الأكسدة	1.72	572	38	76	4	8	8	16	80	80%
هـ	الكرياتين - الكرياتينين	1.70	614	39	78	8	16	3	6	86	86%
و	مسحوق ATP	1.84	467	39	78	7	14	4	8	85	85%
١٨	أن لا يتم إعطاء الهرمونات البنائية بصفة خاصة أو المنشطات الرياضية بصفة عامة داخل هذه المنشآت	1.90	303	44	88	4	8	2	4	92	92%
١٩	أن لا يتم فيها إعطاء أي وصفات غذائية أو وسائل للتخميس إلا من خلال أخصائي تغذية رياضية	1.84	421	45	90	5	10	0	0	95	95%
٢٠	يجب أن يتم تخصيص الوحدات التدريبية المقدمة وفقاً للمراحل السنية والطبيعية الجنسية والحالة البدنية	1.84	421	43	86	6	12	1	2	92	92%

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معظم عبارات المحور الأول، قد تخطت النسبة التي ارتضاها الباحثان لتفسير نتائج البحث وهي (٧٥%)، وكانت أعلى نسبة كانت لعبارة رقم (٦ ب) وحقت نسبة مقدارها (٩٨%) وأقل نسبة للعبارة رقم (١ ل) وحقت نسبة مقدارها (٥٠%).

جدول رقم (٤)
الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في المحور الثاني

م	العبارات	م	ع	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	الأهمية النسبية
				ك	%	ك	%	ك	%		
١	يجب أن تكون هذه المنشأة جيدة التهوية وتدخلها الشمس من جميع منافذها	1.84	.370	42	84	8	16	0	0	92	92%
٢	في حالة كون هذا المنشأة مكيفة الهواء يجب أن تكون هناك مجموعة من الفلاتر المستقلة لطرد الهواء الملوث	1.900	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%
٣	يجب أن تكون جميع الأجهزة الرياضية التي يتدرب عليها المتدرب مطابقة للمواصفات والمعايير الخاصة بالممارسة الرياضية	1.88	.328	44	88	6	12	0	0	94	94%
٤	يجب أن تكون المسافات بين كل جهاز والآخر مسافة تسمح بالممارسة الرياضية بحرية بدون تكديس والازدحام بين المتدربين	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%
٥	يجب أن تبني هذه المنشأة الرياضية الصحية في أماكن بيئية مناسبة يتوفر فيها الاشتراطات الآتية :										
أ	عدم التكديس والازدحام بالمكان	1.86	.350	43	86	7	14	0	0	93	93%
ب	المسافات	1.86	.350	43	86	7	14	0	0	93	93%
ج	ألا تكون في أماكن صناعية أو تجارية	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%
د	بعيدة عن الضوضاء	1.82	.388	41	82	9	18	0	0	91	91%
هـ	ألا تكون في الأوار العليا من المباني	1.82	.481	43	86	5	10	2	4	91	91%
و	ألا تكون في أماكن أسفل الأرض	1.66	.626	37	74	9	18	4	8	83	83%
ز	بعيدة عن الازدحام السكاني	1.84	.370	42	84	8	16	0	0	92	92%
ح	ألا تكون في أماكن صحراوية ^٩	1.58	.672	34	68	11	22	5	10	79	79%
ط	ألا تكون محاطة بكم كبير من الأشجار والمزروعات	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%
٦	يجب أن تحتوي المنشأة على كافة الأجهزة الرياضية التي تخدم العملية الرياضية	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%
٧	أن تحتوي المنشأة على دورات المياه والاستحمام بصورة تتناسب مع أعداد المتدربين المترددين عليها	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%
٨	أن تتميز هذه المنشأة بالنظافة الكاملة في جميع المرافق الخاصة بها	1.960	.197	48	96	2	4	0	0	98	98%
٩	ألا تكون محاطة بأماكن ذات رائحة كريهة كأماكن تجميع القمامة أو المناطق الصناعية كمصانع الأسمنت والجير وهكذا	1.94	.239	47	94	3	6	0	0	97	97%
١٠	أن تكون المنشأة سهيل الوصول إليها بصور تتناسب مع كبار السن من الرجال والسيدات	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%
١١	يجب أن تتوفر في المنشأة جميع عناصر الأمن والسلامة الطبية للمتدربين	1.94	.239	47	94	3	6	0	0	97	97%
١٢	يجب أن تتوفر في المنشأة جميع عناصر وسائل الأمن الصناعي ضد التخزيق	1.92	.274	46	92	4	8	0	0	96	96%
١٣	يجب أن يكون المبنى الذي تندرج بداخله المنشأة يخضع للاشتراطات الهندسية وصالح كيميائي مكثي	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95	95%

م	العبارات	م	ع	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	الأهمية النسبية
				ك	%	ك	%	ك	%		
١٤	يجب أن تتناسب مساحة المنشأة وفقاً لطبيعة الممارسة الرياضية وأعداد المتدربين	1.88	.328	44	88	6	12	0	0	94	94%

يتضح من الجدول رقم (٤) أن جميع عبارات المحور الثاني ، قد تخطت النسبة التي ارتضاها الباحثان لتفسير نتائج البحث وهي (٧٥%) ، وكانت أعلى نسبة كانت لعبارة رقم (٨) وحقت نسبة مقدارها (٩٨%) وأقل نسبة للعبارة رقم (٥ ط) وحقت نسبة مقدارها (٧٩%).

جدول (٥) الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في المحور الثالث

م	العبارات	م	ع	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن الترجيحي	الأهمية النسبية
				ك	%	ك	%	ك	%		
١	أن يشمل القسائم الجديد للهيئات الرياضية على مادة مستقلة يتضح من خلالها طبيعة عمل هذه المنشآت	1.94	.239	47	94	3	6	0	0	97	97%
٢	أن يتم الترخيص لهذه المنشأة بأحد أسماء الأشخاص الآتي ذكر صفاتهم :	1.86	.350	43	86	7	14	0	0	93	93%
١	خريج كليات التربية الرياضية شعبة تدريب رياضي أو إدارة رياضية	1.76	.517	40	80	8	16	2	4	88	88%
ب	خريج كليات الطب شريطة أن يكون من الدارسين لقواعد العملية التدريبية الرياضية أو الإدارة الرياضية	1.76	.431	38	76	12	24	0	0	88	88%
٣	يجب أن يكون المدير الفني للممارسة الرياضية داخل هذه المنشأة من خريجي كليات التربية الرياضية	1.84	.421	43	86	6	12	1	2	92	92%
٤	يجب على من يقوم بتدريب الممارسين رياضياً أن يكون من خريجي كليات التربية الرياضية وأن يكون مكتسباً خبرة في هذا المجال لا تقل عن ٣ سنوات	1.80	.451	41	82	8	16	1	2	90	90%
٥	يجب أن يتم ترخيص المنشأة من خلال لجنة فنية تشكل من قبل المجلس القومي للرياضة	1.84	.421	43	86	6	12	1	2	92	92%
٦	أن يكون أعضاء اللجنة الفنية المانحة للترخيص ممثلة في الأعضاء الآتي توصيهم :	1.90	.364	46	92	3	6	1	2	95	95%
أ	أحد أساتذة علوم الصحة الرياضية	1.92	.274	46	92	4	8	0	0	96	96%
ب	أحد أساتذة الطب من العاملين في المجال الرياضي	1.84	.370	42	84	8	16	0	0	92	92%
ج	عضو نقابة المهن الرياضية	1.84	.370	42	84	8	16	0	0	92	92%
د	خبير في المتطلبات الرياضية والتدريبية	1.70	.614	39	78	7	14	4	8	85	85%
٥	خبير هندسي في صلاحيات المنشآت من الناحية البنائية والإنشائية	1.70	.614	39	78	7	14	4	8	85	85%
٧	أن تكون مدة الترخيص لكل منشأة (٥ سنوات) فقط على أن يجدد وذلك بعد معاينة اللجنة المشكلة لذلك وإبداء الموافقة	1.70	.614	39	78	7	14	4	8	85	85%

م	العبارات	م	ع	نعم		إلى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن الترجيحي
				ك	%	ك	%	ك	%		
٨	يجب أن يتواجد طبيب داخل كل منشأة أثناء عمليات الممارسة الرياضية	1.64	.662	37	74	8	16	5	10	82%	82
٩	أن يكون الإتراف الفني والإداري على هذه المنشأة قاصراً على المجلس القومي للرياضة من خلال اللجنة المشكلة لذلك دون غيره	1.84	.370	42	84	8	16	0	0	92%	92
١٠	يجب أن يتم تغيير أعضاء اللجنة المشكلة لإقرار صلاحية المنشأة كل عام بقرار يصدر من رئيس المجلس القومي للرياضة	1.56	.704	34	68	10	20	6	12	78%	78
١١	أن تكون معايير التقييم معايير محددة تقرها لجنة فنية مستقلة يشكلها المجلس القومي للرياضة	1.88	.328	44	88	6	12	0	0	94%	94
١٢	أن يتم تغيير اسم المنشأة من نادي صحي إلى أحد المسميات التالية :	1.76	.555	41	82	6	12	3	6	88%	88
أ	المركز الرياضي الصحي	1.84	.370	42	84	8	16	0	0	92%	92
ب	مركز الكفاءة البدنية										
١٣	أن تكون هناك لجنة متابعة دورية تشكل من قبل المجلس القومي للرياضة وتضم الأتي :										
أ	خبير في المنشطات	1.86	.350	43	86	7	14	0	0	93%	93
ب	خبير في الأجهزة الرياضية	1.82	.388	41	82	9	18	0	0	91%	91
ج	خبير في التدريب الرياضي وخاصة الأثقال	1.50	.735	32	64	11	22	7	14	75%	75
د	خبير قانوني في المجال الرياضي	1.42	.882	34	68	3	6	13	26	71%	71
١٤	تقوم هذه اللجنة برقابة دورية على هذه المنشأة للتأكد من :										
أ	عدم إعطاء منشطات رياضية للمتدربين	1.88	.385	45	90	4	8	1	2	94%	94
ب	فحص سلامة وأمن الأجهزة الرياضية	1.96	.197	48	96	2	4	0	0	98%	98
ج	التدريبات تؤدي بصورة علمية صحيحة	1.98	.141	49	98	1	2	0	0	99%	99
١٥	بحق لهذه اللجنة في حالة مخالفة المنشأة للاشتراطات الخاصة بها معاقبتها بإحدى الصور الآتية :										
أ	الغرامة المالية	1.86	.350	43	86	7	14	0	0	93%	93
ب	الوقف عن ممارسة النشاط مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر ولا تزيد عن عام	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95%	95
ج	الإغلاق الكامل والنهائي للمنشأة	1.44	.732	29	58	14	28	7	14	72%	72
١٦	المدير التنفيذي للمنشأة هو المسئول مسئولية كاملة عن كافة السلوكيات داخل المنشأة	1.84	.370	42	84	8	16	0	0	92%	92
١٧	يجب أن تكون هناك رقابة مالية على هذه المنشآت من قبل المجلس القومي للرياضة	1.90	.303	45	90	5	10	0	0	95%	95
١٨	تشكل لجنة مالية من قبل المجلس القومي للرياضة من خلال :										
أ	خبير مالي	1.80	.451	41	82	8	16	1	2	90%	90
ب	خبير في علوم التدريب الرياضي	1.780	.545	42	84	5	10	3	6	89%	89

م	العبارات	م	ع	نعم		إلى حد ما		لا	الوزن الترجيحي النسب	الأهم النسب
				ك	%	ك	%			
ج	أحد أعضاء الجهاز المركزي للمحاسبات	1.64	.597	35	70	12	24	3	82	32%
١٩	تقرر اللجنة ما يفيد بأن قيمة الاشتراكات المالية المحصلة تتناسب مع طبيعة وجودة الخدمة الرياضية المقدمة	1.86	.404	44	88	5	10	1	93	33%
٢٠	أن يكون كافة العاملين على تدريب الرجال من الذكور والعاملين على تدريب السيدات من الإناث وخاصة فيما يتعلق بعمليات التديك والسونا	1.86	.404	44	88	5	10	1	93	33%
٢١	تنطبق الاشتراطات السابقة سواء كانت:									
أ	منشأة مستقلة بذاتها	1.88	.435	46	92	2	4	2	94	34%
ب	منشأة تابعة لأحد الأندية أو الخاصة	1.88	.385	45	90	4	8	1	94	34%
ج	منشأة تابعة لأحد الفنادق	1.86	.452	45	90	3	6	2	93	33%

يتضح من الجدول رقم (٥) أن معظم عبارات المحور الثالث ، قد تخطت النسبة التي ارتضاها الباحث لتفسير نتائج البحث وهي (٧٥%)، وكانت أعلى نسبة كانت لعبارة رقم (١٤ ج) وحققت نسبة مقدارها (٩٩) وأقل نسبة للعبارة رقم (١٣ د) وحققت نسبة مقدارها (٧١%).

ثانياً : مناقشة النتائج

أ - مناقشة نتائج المحور الأول : " الاشتراطات البيولوجية (الفسبولوجية - المورفولوجية للممارسة بالمنشأة الرياضية الصحية "

وضع الباحثان هذا المحور في مستهل بداية استطلاع الرأي من منطلق إيمان الباحثان بأهمية المورفولوجية وأهمية تحديد الاشتراطات البيولوجية والفسبولوجية والمورفولوجية لطبيعة الممارسة بالمنشأة الرياضية الصحية انطلاق من حرص الباحثان على أهمية تحديد هذه المعايير قبل الانخراط في أي ممارسة رياضية .

ويلاحظ من الجدول رقم (٣) أن هذا المحور اشتمل على عشرون سؤالاً كما يلاحظ أيضاً من الجدول رقم (٣) أن غالبية عبارات المحور قد حققت نسبة أعلى من ٧٥% (وهي تلك النسبة التي ارتضاها الباحثان في سبيل تفسيرهما لنتائج هذا البحث) ، وكانت أعلى نسبة قدرها (٩٨%) وهي للعبارة رقم (٦ب) و تنص علي أن " أن يتم التدريب وفقاً للمعايير الصحية التي يجب أن تتوفر أثناء الممارسة الصحية والمناخية في : عدم إصابة المتدرب بمرض معدي "

ويرجع الباحثان ذلك إلى أهمية وضرورة توافر المعايير الصحية المتعلقة بالنظافة الشخصية ، حيث هذه المنشآت يتم فيها ممارسة مجموعة من السلوكيات الشخصية التي قد تكون وسيلة لانتقال العدوى الأفراد المشتركين في هذه المنشأة ، ومن ثم فإن التأكيد على ضرورة المحافظة على النظافة الشخصية من عينة البحث إنما يرجع إلى الإيمان الكامل لعينة البحث بأهمية هذا المعيار لعدم انتقال العدوى .

وهذا ما يؤكد كل من أحمد فتحي الزيات وأسامة رياض (١٩٩٨)(٣) على أن من النقاط الهامة يجب مراعاتها في الممارسة الرياضية داخل التجمعات العامة هو المحافظة على النظافة الشخصية والتأكد التام من خلوه من الأمراض المعدية ، بالإضافة إلى التأكد من التهوية الجيدة للمكان الذي يتم الممارسة الرياضية .

وتأتي كل من العبارات رقم (٢ ب) والتي كانت تنص على " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها : الوزن " ، والعبارة رقم (٦ هـ) والتي كانت تنص على (أن يتم التدريب وفقا للمعايير الصحية التي يجب أن تتوافر أثناء الممارسة الصحية والمتمثلة في : عدم تناول الوجبات الغذائية قبل الممارسة الرياضية إلا بفترة مناسبة لا تقل عن ٢ إلى ٣ ساعات) ، والعبارة رقم (١١) والتي كانت تنص على " يجب أن تكون داخل كل منشأة رياضية وحدة إسعافات أولية متكاملة لإسعاف من قد يتعرض إلى تغيير فسيولوجي أو إصابة أثناء الممارسة الرياضية " ، والعبارة رقم (١٦) والتي كانت تنص على " ضرورة تغيير المياه الخاصة بالجاكوزي بصورة دورية بعد كل استخدام " في المرتبة الثانية محققون نسبة مئوية واحدة مقدارها (٩٧%) ، حيث أكدت عينة البحث على أنه يجب ألا يتم تناول أي وجبات غذائية إلا قبل الممارسة الرياضية بوقت لا يقل عن ساعتين وهذا ما أشارت إليه العبارة رقم (٦ هـ) ، وهذا ما يؤكد سليمان حجر ومحمد الأمين (٢٠٠٢) (٥) على أنه لا يتم إعطاء أي وجبات غذائية قبل الممارسة الرياضية بساعتين على الأقل حتى يستطيع الجسم تنظيم عمليات التمثيل الغذائي لهذه الوجبات ، الأمر الذي يستطيع معه الممارس من أن يستفيد من هذه الوجبات في صورة طاقة ناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي شريطة أن تكون هذه الوجبات سهلة الهضم وتحتوي على كافة المكونات الغذائية ، وهذا ما أكدته عينة البحث في موافقتها على العبارة رقم (٢ ب) والتي كانت تنص على " ضرورة وزن اللاعب قبل الانخراط في الممارسة الرياضية " حتى يستطيع المدرب أن يتعرف على كافة الاحتياجات الغذائية التي يحتاجها هذا اللاعب للأنظام في الممارسة الرياضية ، ومن ثم توصيف البرامج الغذائية الخاصة به وفقا لوزنه وقدراته الفسيولوجية .

كما تأتي كل من العبارات رقم (١ أ) والتي كانت تنص على " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها ضغط الدم " ، والعبارة رقم (١ ب) والتي كانت تنص على " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها سكر الدم " ، والعبارة رقم (١٢ ب) والتي كانت تنص على " القياسات الفسيولوجية يجب تكون تحت إشراف طبي متكامل مكون من أخصائي قياسات فسيولوجية ومورفولوجية من خريجي التربية الرياضية " ، والعبارة رقم (١٧ ب) والتي كانت تنص على " أن لا يتم إعطاء أي من المواد الأتية إلا من خلال الإشراف الطبي الكامل الفيتامينات والأملاح المعدنية " في المرتبة الثالثة محققون نسبة مئوية واحدة مقدارها (٩٦%)

وهذا ما يؤكد الباحثان حيث أنه لا يجب أن يتم وضع أي برنامج تدريبي لأي لاعب إلا بعد تنفيذ مجموعه من الاختبارات الفسيولوجية والمورفولوجية التي تحدد استعدادات هذا اللاعب مع تأكيد عينة البحث على ضرورة أن تكون هذه القياسات تحت إشراف طبي متكامل ، وأنه لا يتم إعطاء أي مواد إلا من خلال هذا الإشراف وهذا أمر في غاية الأهمية ، وهذا ما يؤكد كل من "عبد العزيز الملا" (١٩٩٨) (٨) ، و"هيثم داود" (٢٠٠٣) (١٧) .

وقد جاءت كل من العبارة رقم (٣ ، ٥ ، ٦ ، ١٩) متساوية حيث حققن نسبة مئوية قدرها (٩٥%) وجاءت في المرتبة الثالثة حيث نصت العبارة رقم (٣) على " أن يعطى المفحوص تقريراً كاملاً عن التاريخ المرضي الخاص به قبل الانخراط في الممارسة الرياضية معتمد من جهة طبية حكومية " .

وهذا ما تؤكد المناقشة سالفه الذكر حيث أن المفحوص (الممارس الرياضي) يجب أن يكون له ملف طبي قبل الانخراط في الممارسة الرياضية وذلك من أجل تحديد البرامج الرياضية التي سوف يتم إعطائها لهذا اللاعب ، والفحص الطبي يجب أن يكون من جهة طبية مسئولة عن الطلب الرياضي وهذا ما يؤكد أحمد الزييات وأسامة رياض (١٩٩٨) (٣) .

أما العبارة رقم (٥) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٥%) كانت تنص علي أنه " يتم التدريب وفقاً للتكافؤ في المعايير الفسيولوجية والمورفولوجية لكل من المتدربين ". وهذا أمر مسلم به حيث أن تنمية القدرات الفسيولوجية والمورفولوجية لن يتأتى إلا من خلال التنمية المشتركة حيث أن كل متدرب يكافئ متدرب آخر في كافة الاستعدادات الفسيولوجية حتى يمكن تخصيص البرامج التدريبية لهم وهذا ما يؤدّه عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦) (٧) من أن برامج التنمية يجب أن تكون وفقاً للتكافؤ في المعايير الفسيولوجية والمورفولوجية للمتدربين .

أما العبارة رقم (٦ د) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٥%) كانت تنص علي " يتم التدريب وفقاً للمعايير الصحية التي يجب أن تتوافر أثناء الممارسة الصحية والمتمثلة في مراعاة ارتداء الملابس المناسبة لفترتي الصيف والشتاء " ، وهذا أمر بديهي حيث أن الممارسات الصحية والمتمثلة في مراعاة ارتداء الملابس المناسبة لفترتي الصيف والشتاء ، مثل البعد عن الألوان الداكنة وارتداء الملابس الفضفاضة وأيضاً شرب السوائل بكميات كافية أثناء التدريب في الجو الحار ، وهذا ما أشار إليه أبو العلا الفتح (١٩٩٦) (١) .

أما العبارة رقم (١٩) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٥%) كانت تنص علي أنه أن لا يتم فيها إعطاء أي وصفات غذائية أو وسائل للتخسيس إلا من خلال أخصائي تغذية رياضية " ، ويرى الباحثان أن كثير من الأفراد يلجئون إلى غير المتخصصين وذلك من أجل إنقاص وزنهم بشكل سريع وهذا أمر خاطئ وخاصة إذا كانت عمليات التخسيس تتعلق بالرياضيين حيث أن الرياضي له احتياجات غذائية تختلف عن الأفراد غير الرياضيين ، ومن ثم فإن خضوع هؤلاء الأفراد إلى لأخصائي تغذية رياضية أمر بالغ الأهمية وهذا ما يؤكدّه محمد سعيد الحفناوي (٢٠٠٣) (١٢) ، وسليمان هجر ومحمد السيد الأمين (٢٠٠٢) (٥) .

أما العبارات رقم (٢ ج ، ٦ أ ، ١٢ أ ، ١٧ أ) فقد حققت نسبة واحدة مقدارها (٩٤%) ، حيث نصت العبارة رقم (٢ أ) علي " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط في إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها جميع الأعراض " ، وهذا ما أكدته عينة البحث من قبل وما أكد الباحثان أيضاً .

أما العبارة رقم (٦ أ) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٤%) كانت تنص علي أنه " يتم التدريب وفقاً للمعايير الصحية التي يجب أن تتوافر أثناء الممارسة الصحية والمتمثلة في مراعاة النظافة الشخصية " ، وهذا أمر مسلم به حيث أن النظافة الشخصية أمر هام وخاصة في الأماكن التي تتميز بالازدحام والتكدس ، حيث من الممكن انتقال العدوى بين الأفراد المتدربين ومن ثم كانت الاشتراطات الصحية في هذه المؤسسات الرياضية أمر يجب مراعاته بدقة وهذا ما يؤكدّه سليمان هجر ومحمد الأمين (٢٠٠٢) (٥) .

أما العبارة رقم (١٢ أ) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٤%) كانت تنص علي أنه القياسات الفسيولوجية يجب تكون تحت إشراف طبي متكامل مكون من طبيب " وهذا ما أكدته عينة البحث من قبل وكذلك الباحثان في ضرورة خضوع القياسات والفحوصات الخاصة بالمتدربين تحت إشراف الطبيب .

كما نصت العبارة رقم (١٧ أ) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٤%) علي " أن لا يذ إعطاء أي من المواد الأتية إلا من خلال الإشراف الطبي الكامل المكملات الغذائية " ، وهذا ما يؤكدّه دول (١٩٩٥) (٢٢) وأكدته عينة البحث والباحثان من قبل في عدم إعطاء أي مواد غذائية إلا من خلال الإشراف الطبي ووفقاً للأسس الفسيولوجية والبدنية الخاصة بالمتدربين .

وقد تساوت العبارات رقم (٢ أ ، ١٤) في نفس النسبة بمقدار (٩٣%) ، حيث نصت العبارة رقم (٢ أ) علي " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها الطول " ، وهذا أمر أيضاً أكدته عينة البحث من قبل وأكد الباحثان .

أما العبارة رقم (١٤) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٣%) نصت على " مراعاة عدم تكس المتدربين داخل السونا " حيث أن السونا من الوسائل التي تعتمد على درجة الحرارة العالية ومن ثم فإن دخول السونا لابد من أن يتوافر فيه مجموعة من الاشتراطات الصحية والمتمثلة في عدد الذين يتواجدون بداخلها ومعدلات ضغط الدم والسكر والنبض ، ومن ثم فإن تكس المتدربين داخل السونا من شأنه أن يضر بمستخدميها .

وجاءت العبارات رقم (٦ ج ، ١٠ ، ١٥ ، ١٧ ج ، ١٨ ، ٢٠) متساوية في نفس النسبة بمقدار (٩٢%) ، حيث نصت العبارة رقم (٦ ج) على " أن يتم التدريب وفقاً للمعايير الصحية التي يجب أن تتوافر أثناء الممارسة الصحية والمتمثلة في التباعد المكاني (المساحات بين المتدربين) بصورة مناسبة " ، وهذا أيضاً أمر بالغ الأهمية حيث أن يجب أن يتم تقسيم أعداد المتدربين في الفترة الواحدة بشكل يخضع للأسس والمعايير العلمية ، حتى تكون الممارسة الرياضية كما ينبغي أن تكون ولتلافي حدوث الإصابات .

كما نصت العبارة رقم (١٠) والتي حققت نفس النسبة (٩٢%) على أنه " في حالة الانقطاع والعودة للممارسة الرياضية يجب أن يخضع المتدرب لكافة القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية السابقة " ، حيث أن الانقطاع عن التدريب لفترة من شأنه أن يعود بالأجهزة الحيوية الداخلية إلى ما كانت عليه قبل الانتظام في التدريب وبالتالي فقد الكثير من القدرات الفسيولوجية الإيجابية ، وبالتالي تظهر أهمية إعادة الفحوصات مرة أخرى وهذا ما يؤكد أبو العلا عيد الفتاح (٢٠٠٣) (٢) .

أما العبارة رقم (١٥) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٢%) نصت على " دخول السونا يجب أن يخضع للإشراف الطبي مع ضرورة فحص المتدرب بصورة جيدة قبل كل دخول للسونا " وهذا ما أكده الباحثان من قبل .

أما العبارة رقم (١٧ ج) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٢%) نصت على " أن لا يتم إعطاء أي من المواد الآتية إلا من خلال الإشراف الطبي الكامل للأحماض الأمينية " وهذا ما أكدته عينة البحث وأكده الباحثان ويؤكد كل من عيد العزیز الصلا (١٩٩٨) (٨) ، ودالي ر. (٢٠٠١) (٢٠) .

أما العبارة رقم (١٨) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٢%) نصت على " أن لا يتم إعطاء الهرمونات البنائية بصفة خاصة أو المنشطات الرياضية بصفة عامة داخل هذه المنشآت " ، وهذا نظراً لخطورة هذه المواد على المتدربين ولما تسببه هذه المواد من أضرار فسيولوجية ثبت ضررها بالفعل وهذا ما يؤكد كل من أسامة رياض (١٩٩٨) (٤) ، ومحمد فضل الله (٢٠٠٣) (١٠) .

أما العبارة رقم (٢٠) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩٢%) نصت على " يجب أن يتم تخصيص الوحدات التدريبية المقدمة وفقاً للمراحل السنية والطبيعة الجنسية والحالة البدنية " ، وهذه العبارة مسلمة في علم التدريب الرياضي وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي وأبو العلا عيد الفتاح (١٩٨٤) (١١) على ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين أثناء الانخراط في العملية التدريبية .

وجاءت العبارتان رقم (١ هـ ، ٩) متساويتان في نفس النسبة بمقدار (٩١%) ، حيث نصت العبارة رقم (١ هـ) على " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها كشف كامل على القلب (رسم قلب بالمجهود) " ، وهذا ما يؤكد منها حنفي (١٩٩٩) (١٥) من ضرورة إجراء رسم قلب بالمجهود وبدون مجهود لتحديد معدلات العمل القلبي للمتدربين وقدرتهم على الانخراط في الممارسة الرياضية .

أما العبارة رقم (٩) والتي حققت نفس النسبة المئوية والتي مقدارها (٩١%) نصت على " يجب أن ينتظم المتدرب في الممارسة الرياضية دون انقطاع لفترات طويلة سواء داخل كل وحدة تدريبية أو بين كل وحدة والأخرى " وهذه العبارة تؤكد على عامل فسيولوجي هام والمتمثل في التكيف للتدريب الرياضي ، حيث

لا يتم الانتقال من حمل تدريبي إلى حمل آخر أعلى إلا بعد حدوث عمليات التكيف للحمل السابق ، وهذا ، يؤكد أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) (٢) .

وتأتى العبارة رقم (٨) في المرتبة التاسعة وقد حققت نسبة مئوية مقدارها (٨٨%) وقد نصت العبار على أن " المدة الزمنية المحددة للممارسة يجب أن تتفق مع الطبيعة الفسيولوجية للمتدرب " ، وهذا ما يؤكد مبدأ الفروق الفردية للمتدربين ، حيث أن الانخراط في الممارسة الرياضية وتحديد مدتها يجب أن يكون وفقاً للمعايير الفسيولوجية والبدنية^٧.

وجاءت العبارتان رقم (١ و ١٧هـ) في المرتبة العاشرة محققتان نسبة مئوية مقدارها (٨٦%) ، حيث نصت العبارة رقم (١ و) على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها صورة دم كاملة " ، وبعد تحليل صورة الدم أمر أيضاً بالغ الأهمية حيث أن صورة الدم الكاملة من الممكن أن تبين حالة المتدرب الصحية ومدى استطاعته ممارسة النشاط البدني وبالتالي تساهم في تحديد نوعية هذا النشاط سواء كان هوائى أو لا هوائى .

كما نصت العبارة رقم (١٧ هـ) والتي حققت نفس النسبة بمقدار (٨٦%) على " أن لا يتم إعطاء أو من المواد الأتية إلا من خلال الإشراف الطبي الكامل الكرياتينين - الكرياتينين " وهذا ما يؤكد بيركل (١٩٩٩) (١٩) على أن هذه البدائل الغذائية للمنشطات يجب أيضاً أن تكون محددة الجرعات والكميات ، وأر تخضع للإشراف الطبي المتخصص ، ويتفق معه أيضاً مصطفى سويف (١٩٩٦) (١٤) .

كما تساوت العبارتان رقم (١ ج ، ٢ د ، ١٧ و) في نفس النسبة بمقدار (٨٥%) ، حيث نصت العبار رقم (١ ج) على " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها نسبة الكوليسترول " حيث تعتبر نسبة الكوليسترول من القياسات الفسيولوجية الهامة والتي يجب إجراؤها قبل الانخراط في العملية التدريبية وذلك من خلال التأكد من نسبة الدهون في الدم وهذا ما يؤكد عبد العزيز الملا (١٩٩٨) (٨) .

كما نصت العبارة رقم (٢ د) على أن " المنشآت الرياضية يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها جميع الأطوال " وهذا ما أكدته عينة البحث والباحثان من قبل .

كما نصت العبارة رقم (١٧ و) والتي حققت نفس النسبة ومقدارها (٨٥%) على " أن لا يتم إعطاء أو من المواد الأتية إلا من خلال الإشراف الطبي الكامل مثل مسحوق ATP " وهذا المسحوق ينطبق عليه نفس الاشتراطات السابقة التي أكد عليها الباحثان عند إعطاء المكملات الغذائية .

أما العبارتان رقم (١ د ، ٢ هـ) فقد حققت نسبة مئوية مقدارها (٨٣%) حيث نصت العبارة رقم (١ د) على " أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها الأملاح " .

والعبارة رقم (٢ هـ) والتي حققت نفس النسبة (٨٣%) فقد نصت على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها جميع المحيطات " ، وهذه القياسات يجب أن تخضع أيضاً لنفس الاشتراطات السابقة .

كما تساوت العبارتان رقم (٧ ، ١٣ أ) في نفس النسبة بمقدار (٨٢%) ، حيث نصت العبارة رقم (٧) على " أن لا يصاحب الممارسة ضوءاً كالأغاني والموسيقى الصاخبة والبرامج التلفزيونية " فالممارسة الرياضية يجب أن تقوم على التركيز وعدم تشتيت الانتباه ، لضمان تحقيق الاستفادة المثلى وتجنب حدوث الإصابات .

أما العبارة رقم (١٣ أ) والتي حققت نفس النسبة (٨٢%) فقد نصت على أنه " يجب أن تشمل هذه المنشآت على كافة الأجهزة والإمكانات المتعلقة بإعادة الاستشفاء مثل السمونا " .

كما تساوت العبارتان رقم (٢ ز ، ١٧ د) في نفس النسبة بمقدار (٨٠%) ، حيث نصت العبارة رقم (٢ ، ا) على " أن لا يصاحب الممارسة صوضاء كالأغاني والموسيقى الصاخبة والبرنامج التلفزيونية " أما العبارة رقم (١٧ د) والتي حققت نفس النسبة (٨٠%) فقد نصت على " أن لا يتم إعطاء أي من المواد الأتية إلا من خلال الإشراف الطبي الكامل مثل مضادات الأكسدة " .

وقد حققت العبارة رقم (٢ و ، ٢ط) نسبة (٧٩%) حيث نصت العبارة رقم (٢ و) على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها جميع الأعماق " .

أما العبارة رقم (٢ ط) والتي حققت نفس النسبة بمقدار (٧٩%) فقد نصت على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها السعة الحيوية " .

وقد حققت العبارتان رقم (٢ ح ، ١٣ ب) نفس النسبة ومقدارها (٧٧%) ، حيث نصت العبارة رقم (٢ ح) على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات المورفولوجية منها توزيع الدهون وتركيزها في الجسم " .

كما نصت العبارة رقم (١٣ ب) والتي حققت نفس النسبة بمقدار (٧٧%) على أنه " يجب أن تشمل هذه المنشآت على كافة الأجهزة والإمكانات المتعلقة بإعادة الاستشفاء مثل الجاكوزي " .

وقد تساوت العبارتان رقم (١ ز ، ١ م) في المركز السابع عشر حيث حققنا نسبة مقدارها (٧٥%) ، وقد نصت العبارة رقم (١ ز) على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها وظائف الكبد " .

أما العبارة رقم (١ م) والتي حققت نفس النسبة بمقدار (٧٥%) فقد نصت على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2 max) " .

وقد حققت العبارة رقم (١٣ ج) نسبة مقدارها (٧٢%) وقد نصت على أنه " يجب أن تشمل هذه المنشآت على كافة الأجهزة والإمكانات المتعلقة بإعادة الاستشفاء مثل التدليك " .

أما بالنسبة للعبارة رقم (١ ح) والتي حققت نسبة مقدارها (٧١%) فقد نصت على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها رسم مخ كهربائي " .

كما حققت العبارة رقم (١ ي) نسبة مقدارها (٧٠%) وقد نصت على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها تحليل للإنزيمات المرتبطة بالممارسة الرياضية " .

أما بالنسبة للعبارة رقم (١ ط) فقد حققت نسبة مقدارها (٦٩%) وقد نصت على أن الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها تحليل للهرمونات المرتبطة بالممارسة الرياضية " .

وقد حققت العبارة رقم (١ ك) نسبة مقدارها (٥٤%) ونصت على أن " الممارسة الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها تحليل حامض اللاكتيك " .

أما العبارة رقم (١ ل) فقد جاءت في المركز الأخير محققة نسبة مقدارها (٥٠%) وقد نصت على أن الرياضية داخل هذه المنشآت يجب أن يخضع المتدرب قبل الانخراط فيها إلى مجموعة من القياسات الفسيولوجية منها رسم العضلات الكهربائي .
وهذه القياسات الفسيولوجية سألقة الذكر أمر بالغ الأهمية ، حيث أن هذه القياسات تعطى دلالة كبيرة من ناحية الاستعدادات الخاصة بالمتدرب ومن ثم تحديد وتقنين البرامج التدريبية الخاصة بهم .

(ب) مناقشة نتائج المحور الثاني : "الاشتراطات البيئية والبنائية للمنشآت الرياضية الصحية"

وضع الباحثان هذا المحور من منطلق إيمان الباحثان بأهمية البيئة المحيطة بالمنشأة الرياضية وطبيعة المنشأة وتحديد الاشتراطات البنائية الخاصة بها .

ويلاحظ من الجدول رقم (٤) أن هذا المحور أشتمل على أربعة عشر سؤال كما يلاحظ أيضا من الجدول رقم (٤) أن غالبية عبارات المحور قد حققت نسبة أعلى من (٧٥%) ، حيث وصلت أعلى نسبة إلى (٩٨%) وهي العبارة رقم (٨) والتي تنص على " أن تتميز المنشأة بالنظافة الكاملة في جميع المرافق الخاص بها " ، ويرجع الباحثان ذلك إلى أهميه نظافة المرافق الخاصة بالمنشأة حتى تكون مكان امن وصحي لك الأفراد سواء العاملين أو المتدربين .

وتأتي كلاً من العبارات رقم (٩) والتي تنص على " ألا تكون المنشأة محاطة بأماكن ذات رائحة كريه كأماكن تجميع القمامة أو المناطق الصناعية كمصانع الاسمنت والجير وهكذا " ، والعبارة رقم (١١) والتي تنص على " انه يجب أن تتوفر في المنشأة جميع عناصر ووسائل الأمن والسلامة للمتدربين " في المرتبة الثانية محققون نسبة مئوية واحدة مقدارها (٩٧%) ، وهذا ما أكدته طه سعد (١٩٩٤) (٦) ونجوين صلا (٢٠٠٣) (١٦) ، حيث أنه من الضرورة بما كان أن تتم الممارسة الرياضية في أماكن بعيدة عن التلوث البيئي ، حيث يحتاج الممارس إلى زيادة استهلاك الأكسجين الداخل إلى الرئتين مع الهواء الجوي أثناء الممارس الرياضية ، ومن ثم فإنه لا يجب الترخيص للمنشآت الرياضية في أماكن تتصف بالتلوث البيئي .

ثم تأتي العبارة رقم (١٢) والتي تنص على " أنه يجب أن تتوفر في المنشأة جميع عناصر ووسائل الأمان الصناعي ضد الحريق " في المرتبة الثالثة حيث حققت نسبة مئوية قدرها (٩٦%) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى مدى الأهمية البالغة لتوفير جميع وسائل مصادات الحريق بالمنشأة الرياضية وذلك من أجل الحفاظ على الأرواح لكل العاملين والمتدربين بالمنشأة .

وقد جاءت كل من العبارات رقم (٢ ، ٤ ، ٥ ، ٦) بنفس النسبة حيث حققن نسبة مئوية قدر (٩٥%) وجاءت في المرتبة الرابعة حيث نصت العبارة رقم (٢) على " انه في حالة كون هذا المنشأة مكي الهواء يجب أن تكون هناك مجموعة من الفلاتر المستقلة لطرد الهواء الملوث " ، كما نصت العبارة رقم (٦) على " انه يجب أن تكون المسافات بين كل جهاز والأخر مسافة تسمح بالممارسة الرياضية بحرية بدون تكديس وازدحام بين المتدربين " ، كما نصت العبارة رقم (٥) و (٥) على " انه يجب أن تبني هذه المنشأة الرياض الصحية في أماكن بيئية مناسبة يتوفر فيها الاشتراطات الآتية : عدم التكدس والازدحام بالمكان وأن تكون بعيدة عن الضوضاء " ، وكذلك نصت العبارة رقم (٦) على " أنه يجب أن تحتوي المنشأة على كافة الأجهزة الرياضية التي تخدم العملية الرياضية " ، وهذا مرجعه أيضا أن التدريب الرياضي يحتاج إلى كميات كبيرة من الأكسجين أثناء الممارسة الرياضية ، وبمراعاة وجود طارد للهواء الملوث وعدم التكدس وعدم الازدحام لتوفير الهواء الصحي أثناء الممارسة الرياضية .

وجاء في المرتبة الخامسة كل من العبارة رقم (٣) والتي تنص على " انه يجب أن تكون جميع الأجهزة الرياضية التي يتدرب عليها المتدرب مطابقة للمواصفات والمعايير الخاصة بتممارسة الرياضة " ، والعبارة رقم (١٤) والتي تنص على " انه يجب أن تتناسب مساحة المنشأة وفقاً لطبيعة الممارسة الرياضية وأعداد المتدربين " ، فالطبيعة المكانية والمساحية والمواصفات والمعايير الخاصة بالأجهزة الرياضية ، ومطابقة هذه الأجهزة للمواصفات السليمة أمر يساعد على نجاح العملية التدريبية .

وانتقلت العبارتان (٥ ب) و(٥ ج) على نسبة مئوية متساوية وهي (٩٣%) ، وقد جاءت في المرتبة السادسة ، وقد نصت العبارتان على " انه يجب أن تبني هذه المنشأة الرياضية الصحية في أماكن بيئية مناسبة يتوفر فيها الاشتراطات الآتية : المسافات وألا تكون في أماكن صناعية أو تجارية " ، وهذا ما أكده الباحثان وما أكدته عينة البحث من قبل .

وقد جاء في المرتبة السابعة كل من العبارة رقم (١) والتي تنص على " أنه يجب أن تكون هذه المنشأة جيدة التهوية وتدخلها الشمس من جميع منافذها " ، والعبارة رقم (٥ ح) والتي تنص على " انه يجب أن تبني هذه المنشأة الرياضية الصحية في أماكن بيئية مناسبة يتوفر فيها الاشتراطات الآتية : ألا تكون في أماكن صحراوية " ، حيث حققوا نسبة مئوية متساوية وهي (٩٢%) ، فالبيئة الصحراوية تتميز بارتفاع درجة الحرارة بصورة كبيرة ، كما أن دخول الشمس لهذه الأماكن يقلل من نسبة الرطوبة بها وبالتالي التأثير الإيجابي على عملية التدريب الرياضي بداخلها .

ثم جاء في المرتبة الثامنة العبارتان رقم (٥ هـ) و(٥ و) والتي تنص على " انه يجب أن تبني هذه المنشأة الرياضية الصحية في أماكن بيئية مناسبة يتوفر فيها الاشتراطات الآتية : ألا تكون في الأدوار العليا من المباني ألا تكون في أماكن أسفل الأرض " ، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الأدوار العليا قد تكون غير مناسبة لكثير من مرطادي هذه المنشآت ، وأيضاً الأماكن أسفل الأرض تكون غير جيدة التهوية وتزداد نسبة الرطوبة بها .

وجاءت العبارة رقم (٥ ز) والتي تنص على " انه يجب أن تبني هذه المنشأة الرياضية الصحية في أماكن بيئية مناسبة يتوفر فيها الاشتراطات الآتية : بعيدة عن الازدحام السكاني " ، في المرتبة التاسعة محققه نسبة مئوية قدرها (٨٣%) ، وهذا ما أكده الباحثان من قبل في عدم وجود هذه الأماكن وسط التكدس السكاني .

وأخيراً جاءت العبارة رقم (٥ ط) والتي تنص على " انه يجب أن تبني هذه المنشأة الرياضية الصحية في أماكن بيئية مناسبة يتوفر فيها الاشتراطات الآتية : ألا تكون محاطة بكم كبير من الأشجار والمزروعات " ، في المرتبة العاشرة محققه نسبة مئوية قدرها (٧٩%) ، حيث أن المزروعات والأشجار تستهلك الأكسجين ليلاً وتخرج ثاني أكسيد الكربون ، مما يؤثر على كمية الأكسجين في البيئة المحيطة بالمنشأة .

(ج) مناقشة نتائج المحور الثالث : " الاشتراطات القانونية لطبيعة المنشأة الرياضية الصحية "

وضع الباحثان هذا المحور من منطلق إيمان الباحثان بحتمية وجود اشتراطات قانونية تحكم المنشأة الرياضية من جميع النواحي المختلفة

ويلاحظ من الجدول رقم (٥) أن هذا المحور أشتمل على واحد وعشرون سؤالاً كما يلاحظ أيضاً من الجدول رقم (٥) أن غالبية عبارات المحور قد حققت نسبة أعلى من (٧١%) ، حيث وصلت أعلى نسبة إلى (٩٩%) وهي العبارة رقم (١٤ ج) والتي تنص على " أن تقوم هذه اللجنة برقابة دورية على هذه المنشأة للتأكد من أن التدريبات تؤدي بصورة علمية صحيحة " ، فالتدريبات في هذه المنشآت يجب أن يخضع للأسلوب العلمي وخاصة لكبار السن والناشئين ، حيث أن تدريب الأتقال الذي تتميز به هذه المنشآت لابد له من اشتراطات تحدده وخاصة مع صغار السن وهذا ما يؤكد عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (١٩٩٦) (٧) .

وتأتي العبارة رقم (١٤ب) والتي تنص على " أن تقوم هذه اللجنة برقابة دورية على هذه المنشأة للتأكد من : فحص سلامة وأمن الأجهزة الرياضية" ، في المرتبة الثانية حيث حققت نسبة مئوية قدرها (٩٨%) حيث أن الأمن والأمان داخل هذه المنشآت أمر بالغ الأهمية ، ومن ثم فإن الفحص الشامل والدوري للأجهزة والأدوات يمنع حدوث الإصابات والأضرار بالممارسين ومن ثم تحقيق الهدف الأساسي من العملية التدريبية .

وقد جاءت العبارة رقم (١) والتي تنص على " أن يشمل القانون الجديد للهيئات الرياضية على ماد مستقلة يتضح من خلالها طبيعة عمل هذه المنشآت " ، في المرتبة الثالثة حيث حققت نسبة مئوية قدره (٩٧%) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى انه يجب أن يكون هناك مادة في قانون الهيئات الرياضية الجديد تنص على طبيعة عمل هذه المنشآت والترخيص لها بحيث لا تقام بصورة عشوائية .

وحققت العبارة رقم (١٦) والتي تنص على " أن يكون أعضاء اللجنة الفنية المانحة للترخيص ممثلة في الأعضاء الآتي توصيفهم : أحد أساتذة علوم الصحة الرياضية" ، نسبة مئوية قدرها (٩٦%) وحصلت على المركز الرابع في الترتيب ، حيث أن اللجنة الفنية هنا هي المسؤولة منح الترخيص ، واشترط الباحثان ضرور وجود أستاذ لعلوم الصحة الرياضية داخل هذه اللجنة لضمان الجانب العلمي الرياضي في الترخيص للمنشأة .

بينما جاءت العبارات رقم (٦ب) والتي تنص على " أن يكون أعضاء اللجنة الفنية المانحة للترخيص ممثلة في الأعضاء الآتي توصيفهم : أحد أساتذة الطب من العاملين في المجال الرياضي" ، و(١٥ب) والتي تنص على " أن يحق لهذه اللجنة في حالة مخالفة المنشأة للاشتراطات الخاصة بها معاقبتها بإحدى الصور الآتية : التوقف عن ممارسة النشاط مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر ولا تزيد عن عام " ، والعبارة (١٧) والتي تنص على " أنه يجب أن تكون هناك رقابة مالية على هذه المنشآت من قبل المجلس القومي للرياضة " ، في المرتبة الخامسة حيث حققوا نسبة مئوية قدرها (٩٥%) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى أنه يجب أن تكون هناك عقوبات رادعة للمنشآت المخالفة للاشتراطات الخاصة بها ، مع ضرورة أن تكون هناك رقابة مالية وتحديد رسم للاشتراك يتناسب مع طبيعة المنشأة ومستوى الخدمة المقدم بها .

ثم جاءت في المركز السادس العبارات رقم (١١) والتي تنص على " أن تكون معايير التقييم معايير محددة تقرها لجنة فنية مستقلة يشكلها المجلس القومي للرياضة " ، ورقم (١٤) والتي تنص على " أن تقوم هذه اللجنة برقابة دورية على هذه المنشأة للتأكد من : عدم إعطاء منشآت رياضية للمتدربين" ، ورقم (٢١) ب) والتي تنص على " أن تطبق الاشتراطات السابقة سواء كانت : منشأة مستقلة بذاتها _ منشأة تابعة لأحد الأندية أو الخاصة " ، حيث حققوا نسبة مئوية قدرها (٩٤%) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن دور الرقابة الدورية أمر مسلم به ، وذلك من أجل منع أي تجاوزات صحية داخل هذه المنشآت .

ثم جاءت في المركز السابع العبارات رقم (١٢) والتي تنص على " أن يتم الترخيص لهذه المنشأة بأد أسماء الأشخاص الآتي ذكر صفاتهم : خريج كليات التربية الرياضية شعبة تدريب رياضي أو إدارة رياضية" ورقم (١٣) والتي تنص على " أن تكون هناك لجنة متابعة دورية تشكل من قبل المجلس القومي للرياضة وتضم الآتي : خبير في المنشآت" ، ورقم (١٥) والتي تنص على " انه يحق لهذه اللجنة في حالة مخالفة المنشأة للاشتراطات الخاصة بها معاقبتها بإحدى الصور الآتية : الغرامة المالية" ، ورقم (١٩) والتي تنص على " أن تقرر اللجنة ما يفيد بأن قيمة الاشتراكات المالية المحصلة تتناسب مع طبيعة وجودة الخدمة الرياضية المقدمة" ، ورقم (٢٠) التي تنص على " أن يكون كافة العاملين على تدريب الرجال من الذكور والعاملين على تدريب السيدات من الإناث وخاصة فيما يتعلق بعمليات التدليك والسونا " ، ورقم (٢١ج) والتي تنص على "أ" تطبق الاشتراطات السابقة سواء كانت : منشأة تابعة لأحد الفنادق" ، محققين نسبة مئوية متساوية قدر (٩٣%) ، واشترط الباحثان أن يكون من بين المرخص لهم بإنشاء هذه المنشآت الرياضية من خريجي التربية الرياضية لما درسه هؤلاء لطبيعة المنشآت الرياضية وكيفية إدارتها في دراستهم الأكاديمية ، بالإضافة إلى الإلمام بالنواحي الفسيولوجية والصحية الخاصة بمرطادي هذه المنشآت .

ثم جاءت في المركز الثامن العبارات رقم (٤) والتي تنص على " يجب على من يقوم بتدريب الممارسين رياضياً أن يكون من خريجي كليات التربية الرياضية وأن يكون مكتسباً خبرة في هذا المجال لا تقل عن ٣ سنوات" ، ورقم (٦ أ ، د هـ) والتي تنص على " أن يكون أعضاء اللجنة الفنية المانحة للترخيص ممثلة في الأعضاء الآتي توصيفهم : أحد أساتذة علوم الصحة الرياضية _ خبير في المتطلبات الرياضية والتدريبية _ خبير هندسي في صلاحيات المنشآت من الناحية البنائية والإنشائية " ، ورقم (٩) والتي تنص على " أن يكون الإشراف الفني والإداري على هذه المنشأة قاصراً على المجلس القومي للرياضة من خلال اللجنة المشكلة لذلك دون غيره" ، ورقم (١٢ب) والتي تنص على " أن يتم تغيير اسم المنشأة من نادي صحي إلى أحد المسميات التالية : مركز الكفاءة البدنية " ، ورقم (١٦) والتي تنص على " أن المدير التقني للمنشأة هو المسئول مسئولية كاملة عن كافة السلوكيات داخل المنشأة " ، محققين نسبة مئوية متساوية قدرها (٩٢%) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى التأكيد على أن يكون المدربون من خريجي كليات التربية الرياضية ، وهذا أمر تم تأكيده في المناقشة السابقة ، أما فيما يتعلق بتشكيل اللجنة الفنية وفقاً للتصنيف السابق أمر يؤكد على التنوع في التخصصات وأيضاً في التكامل في تحديد المواصفات المطلوبة .

وجاءت العبارة رقم (١٣ب) في الترتيب التاسع والتي تنص على " أن تكون هناك لجنة متابعة دورية تشكل من قبل المجلس القومي للرياضة وتضم الآتي : خبير في الأجهزة الرياضية " حيث حققت نسبة مئوية قدرها (٩١%) ، وهذا ما أكده الباحثان وأكده عينة البحث من قبل .

ثم جاءت العبارتان رقم (٥) والتي تنص على " انه يجب أن يتم ترخيص المنشأة من خلال لجنة فنية تشكل من قبل المجلس القومي للرياضة " ورقم (١١٨) والتي تنص على " أن تشكل لجنة مالية من قبل المجلس القومي للرياضة من خلال : خبير مالي " ، في المرتبة العاشرة حيث حققت نسبة مئوية قدرها (٩٠%) .

بينما جاءت العبارة رقم (١٨ ب) والتي تنص على " أن تشكل لجنة مالية من قبل المجلس القومي للرياضة من خلال : خبير في علوم التدريب الرياضي" في المرتبة الحادية عشر محققه نسبة مئوية قدرها (٨٩%) ، ويرجع الباحثان إلى أن الجوانب المالية أمر بالغ الأهمية لتحديد الاشتراكات المالية وفقاً لطبيعة كل منشأة .

ثم جاءت في المرتبة الثانية عشر العبارات رقم (٢ب) والتي تنص على " أن يتم الترخيص لهذه المنشأة بأحد أسماء الأشخاص الآتي ذكر صفاتهم : خريج كليات الطب شريطة أن يكون من الدارسين لقواعد العملية التدريبية الرياضية أو الإدارة الرياضية" ، ورقم (٣) والتي تنص على " يجب أن يكون المدير الفني للممارسة الرياضية داخل هذه المنشأة من خريجي كليات التربية الرياضية" ، ورقم (١٢أ) والتي تنص على " أن يتم تغيير اسم المنشأة من نادي صحي إلى أحد المسميات التالية : المركز الرياضي الصحي " ، محققين نسبة مئوية متساوية قدرها (٨٨%) ، وهذا ما أكده الباحثان وأكده عينة البحث من قبل .

ثم جاءت العبارة رقم (٧) والتي تنص على " أن تكون مدة الترخيص لكل منشأة (٥ سنوات) فقط على أن يجدد وذلك بعد معاينة اللجنة المشكلة لذلك وإبداء الموافقة " في المركز الثالث عشر محققه نسبة مئوية قدرها (٨٥%) ، حيث يجب أن تكون مدة الترخيص محددة حتى يتم إحداث التطوير والتغيير اللازم داخل المنشأة ومن ثم فرض رقابة فعلية على طبيعة عمل المنشأة .

ثم جاءت في المركز الرابع عشر العبارتان رقم (٨) والتي تنص على " يجب أن يتواجد طبيب داخل كل منشأة أثناء عمليات الممارسة الرياضية " ، ورقم (١٨ج) والتي تنص على " أن تشكل لجنة مالية من قبل المجلس القومي للرياضة من خلال : أحد أعضاء الجهاز المركزي للمحاسبات " ، محققين نسبة مئوية قدرها (٨٢%) ، وهذا يتفق مع طبيعة الرقابة من قبل الجهة الإدارية حيث أن الجهاز المركزي للمحاسبات هو الذي يقوم بدور الرقابة على المنشآت التي تتبع الهيئات الحكومية .

ثم جاءت في المركز الخامس عشر العبارة رقم (١٠) والتي تنص على " يجب أن يتم تغيير أعضاء اللجنة المشكلة لإقرار صلاحية المنشأة كل عام بقرار يصدر من رئيس المجلس القومي للرياضة " محققه ذموية قدرها (٧٨%) ، وهذا يؤكد على عدم تدخل الأهواء الشخصية وعدم مكوث أعضاء اللجنة في موااة لفترات طويلة لضمان الحيادية والشفافية .

ونأتي العبارة رقم (١٣ج) والتي تنص على " أن تكون هناك لجنة متابعة دورية تشكل من قبل المجلس القومي للرياضة وتضم الآتي : خبير في التدريب الرياضي وخاصة الأتقال " ، في المركز السادس عشر محققه نسبه مئوية قدرها (٧٥%) ، وهذا ما أكده الباحثان من قبل .

بينما تأتي العبارة رقم (١٥ج) والتي تنص على " يحق لهذه اللجنة في حالة مخالفة المنشأة للاشتراط الخاصة بها معاقبتها بإحدى الصور الآتية : الإغلاق الكامل والنهائي للمنشأة" في المركز السابع عشر م نسبه مئوية قدرها (٧٢%) ، حيث أن وجود عقوبات رادعة من شأنها أن تعمل على التطوير والتد بصورة مستمرة داخل هذه المنشآت ، وأيضا عدم مخالفة الاشتراطات الخاصة بالمنشأة .

وأخيراً تأتي العبارة رقم (١٣د) والتي تنص على " أن تكون هناك لجنة متابعة دورية تشكل من المجلس القومي للرياضة وتضم الآتي : خبير قانوني في المجال الرياضي " ، في المركز الثامن عشر م نسبه مئوية قدرها (٧١%) ، ويرجع الباحثان ذلك إلى أن الخبير القانوني يستطيع أن يحدد الجوانب القاذ لكل ما تشمله المنشأة وهذا يؤكد ضرورة التكامل بين الجانب المالي والجانب العلمي الرياضي والقانوني للجنة التي تقوم بالمتابعة الدورية للمنشآت الرياضية سالفة الذكر .

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة وكذلك المعالجة الإحصائية تو الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

١. ضرورة المحافظة على النظافة الشخصية للأفراد الممارسين والنظافة العامة للمنشآت الص الرياضية .
٢. ضرورة إجراء بعض القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية قبل الانخراط في الممارسة الرياضية
٣. يعتبر وجود وحدة إسعافات أولية أمر بالغ الأهمية داخل المنشأة الصحية الرياضية .
٤. أهمية تحديد مواعيد تناول الوجبات الغذائية قبل الانخراط في الممارسة الرياضية .
٥. هناك علاقة ارتباطيه بين تناول المركبات المختلفة بدون إشراف طبي وصحة الأفراد الممارسين
٦. المحافظة على المسافات البينية بين الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل المنشأة .
٧. الإشراف الرقابي على المنشآت الصحية الرياضية أمر بالغ الأهمية .

التوصيات

- بناء على استنتاجات الدراسة الحالية يمكن وضع التوصيات التالية :
١. يجب أن يكون هناك طبيباً معيماً أو أخصائى للقياسات الفسيولوجية لإجراء الكشف الطبي المشتركين بالمنشآت الصحية الرياضية لضمان التأكد من عدم وجود مرض معدي ، وأيضا الك الفسيولوجية على أداء التمرينات البدنية المختلفة .
 ٢. يجب أن يكون هناك أخصائى تغذية لمتابعة طبيعة ونوعية الغذاء الذي يتناوله مرتادي المنشأة الصحية الرياضية ومدى مناسيته لطبيعة النشاط البدني الممارس ، مع عدم تناول أي مركبات غذ خاصة إلا تحت الإشراف الطبي المتخصص .
 ٣. أن يقوم على إجراء القياسات الفسيولوجية والمورفولوجية قبل الانخراط في أي ممارسة رياة أخصائى القياسات من خريجي كليات التربية الرياضية بالتعاون مع طبيب متخصص .

٤. لا يتم الترخيص للمنشأة إلا في حالة مراعاتها للاشتراطات المكانية ومراعاتها لبعدها عن مصادر التلوث أو الازدحام السكاني والضوضاء ، مع توافر عوامل الأمان المختلفة بداخلها مثل طفايات الحريق .
٥. تشكيل لجنة رقابية من قبل المجلس القومي للرياضة للإشراف على هذه المنشآت وجودة الخدمة المقدمة فيها ، وأن تضم تخصصات مختلفة منها أساتذة علوم الصحة الرياضية والأطباء المتخصصين ومسئول قانوني ومالي ، ويتم تغييرها بشكل دوري كل عامين على الأكثر .
٦. إصدار نص قانوني داخل قانون الهيئات الرياضية الجديد يختص بالاشتراطات التي أوردها هذا البحث للمنشآت الصحية الرياضية من حيث كيفية إنشائها وطرق الإشراف عليها ، وتحديد العقوبات للمخالفين

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي (الإيجابيات والمخاطر) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٢. أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
٣. أحمد فتحي الزياد ، أسامة رياض : الصحة الرياضية ، دار GMS للطباعة والنشر ، هيئة الكتب المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٤. أسامة رياض : المنشآت والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
٥. سليمان أحمد حجر ، محمد السيد الأمين : تغذية الرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
٦. طه سعد علي : أثر تلوث الهواء على الكفاءة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للرياضيين وغير الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ .
٧. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
٨. عبد العزيز سعيد الملا : تأثير تناول الأحماض الأمينية على مستوى بعض الحملات التدريبية وعلاقتها بكمية البوليبيتا المفروزة في البول ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
٩. كمال عبد الحميد ، أبو العلا عبد الفتاح : الثقافة الصحية للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
١٠. محمد أحمد علي فضل الله : التأثير الفسيولوجي للمنشآت وعلاقته بالتشريعات القانونية والميثاق الأولمبي في ظل نظم الاحتراف الرياضي (دراسة تحليلية) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ .
١١. محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
١٢. محمد سعيد الحفناوي : محاضرة علمية حول العقاقير المنشطة ، مؤتمر مكافحة المنشآت الأول ، وزارة الشباب ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
١٣. مدحت قاسم ، أحمد عبد الفتاح : الأندية الصحية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
١٤. مصطفى سويف : المخدرات والمجتمع (نظرة تكاملية) ، عالم المعرفة القاهرة ، ١٩٩٦ .

١٥. مها حنفي قطب : دراسة التغيرات التكوينية والوظيفية التي تحدث في عضلة القلب للاعبين أنشطة القوّة والمحتزّين منهم وغير الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ .
١٦. نجوين صلاح الدين محمد : تأثير برنامج تمرينات هوائية على ديناميّة التخلّص من نواتج ملوثات الهواء الجوي للسيدات متوسطي العمر ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ .
١٧. هيثم عبد الحميد داود : تأثير بعض المكملات الغذائية المضادة للأكسدة على مستوى نشاط إنزيم السوبر أكسيد ديسميوتاز بعد أداء حمل تدريب هوائي ولا هوائي لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

18. Ames BN , Shigenaga MK and Hagen TM : Oxidants, antioxidants, and the degenerative diseases of aging. Proc Natl Acad Sci, 90:7915-7922, 1993.
19. Birkel, KL. : The future of doping control in athletes. Issues related to blood sample Pmid. 10461710- indexed for Medline; 28 (4), 1999.
20. Daly, Rc. : Anabolic steroids. Brain and behavior. Pmid 11440042 – indexed for mad line; 94 (4), 2001.
21. David W. Kaplan, B. Ned Calonge, Bruce P. Guernsey, and Maureen B. Hanrahan : Managed Care and Health Centers: Use of Health Services, Arch Pediatr Adolesc Med, 152: 25, Jan 2002.
22. Doll, G. : Doping control procedures past and present. New studies Monaco; 10 (3), 1995.
23. Julia Graham Lear, Nancy Eichner, and Jane Koppelman : The Health Centers and the Role of State Policies: Results of a National Survey, Arch Pediatr Adolesc Med, 153: 1177, Nov 2005.
24. MH Chin, SB Auerbach, S Cook, JF Harrison, J Koppert, L Jin, F Thiel, TG Karrison, AG Harrand, CT Schaefer, HT Takashima, N Egbert, SC Chiu, and WL McNabb : Quality of care in community health centers, Am J Public Health, 90: 431, Mar 2000.
5. Packer L : Oxidants, Antioxidant Nutrients and The Athlete, J Sports Sci, 15:353-63, 1997.
6. Thomas Bornemann, Yvonne W. Fry-Johnson, Harriet G. McCombs, Robert M. Politzer, and George Rust : Trends in Health and Substance Abuse Services at the Nation's Community Health Centers: 1998-2003, Am J Public Health,; 96: 1779 – 1784, Oct 2006.