

مراكز اللياقة البدنية في شمال فلسطين - دراسة تحليلية من منظور جندي

د. جمال سعيد ابو بشارة
جامعة فلسطين التقنية طولكرم خضوري
Jamal_abubshara@yahoo.com

الاء عزات بهجت يوسف
باحثة اجتماعية

د. ماجد عبدالمجيد عسييلة
استاذ مساعد / كلية الاداب والعلوم - جامعة عمان الاهلية

د. نضال عمر القاسم
استاذ مساعد / كلية الاداب - جامعة فلسطين التقنية طولكرم - خضوري
2017

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية ، ومعايير اختيار هذه المراكز والانشطة الممارسة ، واهم العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن هذه المراكز من منظور جندي ، بالإضافة إلى تحديد الفروق في الدوافع والمعايير والانشطة ومقدار الرضا تبعاً إلى متغير العمر . ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية بسيطة قوامها (340) مشاركا ومشاركة من اصل المجتمع الكلي البالغ (1645) مشاركا ومشاركة .

أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:



- ان اهم دوافع الذكور للذهاب الى مراكز اللياقة البدنية هي تحسين مستوى اللياقة البدنية والتقليل من وزن الجسم وزيادة الكتل العضلية ، بينما دافع تخفيف الضغوط النفسية من اهم الدوافع التي تدفع الانثى للذهاب والاشتراك في مراكز اللياقة البدنية .

- ان مناسبة المركز من حيث الرسوم وتوفر الطاقم الفني بالاضافة الى نوعية الاجهزة والادوات المتوفرة من اهم المعايير التي يعتمد عليها الذكور في اختيار المركز والذهاب اليه ، بينما التنظيم والخصوصية

التي يوفرها المركز ، اضافة الى توفر الطاقم الفني وسعر الاشتراك الشهري من اهم المعايير لاختيار الاناث لمراكز اللياقة البدنية.

- ان رفع الازان والاثقال المختلفة واجهزة السير المتحرك هما من اهم الانشطة التي يمارسها الذكور عند ذهابهم للمراكز اللياقة البدنية ، في حين الاناث يتجهن لممارسة الانشطة بشكل جماعي ، وكذلك الانشطة التي يحددها الكادر الفني المتخصص.

- ان من اهم العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن المركز يعود الى المهنية والكفاءة للمدربين وعوامل الامن والسلامة التي يوفرها المركز لمشاركيه ، بينما خصوصية المركز ومناسبة رسوم الاشتراك ، والعلاقة بين المشاركات من اهم العوامل المؤثرة في مقدار رضا الاناث عن اشتراكهن في مراكز اللياقة البدنية .

- وجود فروق دالة احصائيا في دوافع اشتراك الذكور في مراكز اللياقة البدنية وكذلك الاناث تعزى لمتغير العمر ، وكذلك وجود فروق دالة احصائيا في الانشطة الممارسة للمشاركات الاناث تعزى لمتغير العمر

وأوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها ضرورة اهتمام مالكي ومديري المراكز بجميع اصناف المشاركين من الذكور والاناث ومن مختلف الاعمار ، وتوفير الانشطة المناسبة لتحقيق نوع من الرضا لدى هؤلاء المشاركين او استقطاب الاخرين . وكذلك



الاهتمام بتوفير الاجهزة والادوات المتنوعة داخل هذه المراكز وتوفير الخصوصية اللازمة خاصة للاناث .

كلمات مفتاحيه: مراكز اللياقة البدنية ، ، الدوافع ، الجندر، اللياقة البدنية ، مقدار الرضا



Fitness Centers in the North of West North Bank Governorates-analysis study from gender view

Abstract,

The purpose of this study was to identify the most important individual motive to become a member of fitness center , the selection criteria use to choose fitness center ,the activities they prefer, and the factors that affect satisfaction , in addition to determine differences according to age variable. To achieve that, the study was conducted on simple random sample consisting of (340) participants. After data collection SPSS software was used to reach the study results.

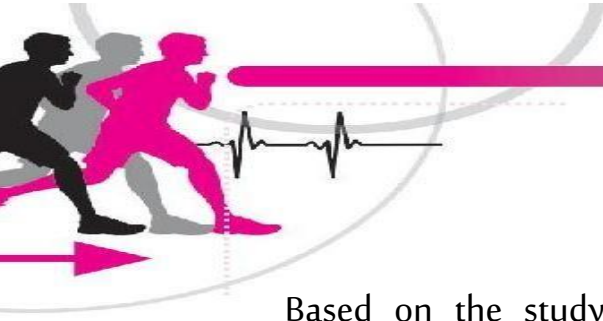
The results of the study revealed the following:

-The most important male motive to become a member of a fitness center is to enhance their fitness state. For female relaxation and stress reduction is the most important motivation.

- The selection criteria male use to choose fitness center are equipment supplementary, opening hours, prices, but female select fitness centers depending on the privacy and organization.

- Male use weights and treadmill more than other equipment, female use group exercise classes and what trainers tell them.

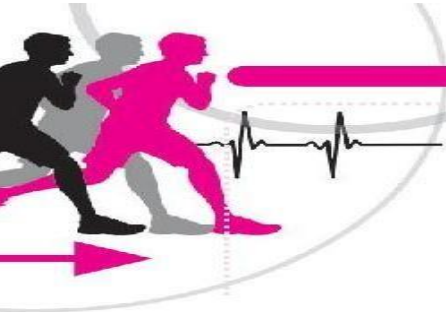
-the most factors that affect male satisfaction are proffecianalism and security , the most important concern for female is the quality of personnel and the quality of environment of the fitness center .



Based on the study findings, the researchers recommended that the managers and owners of fitness centres must face the difficult task of satisfying

different types of people , the importance of motives and selection criteria differs between male and female , so fitness managers should carefully segment their market and customize their advertising messages according to the group of customers targeted

Key words: fitness centers, criteria, motive, factors affecting satisfaction, gender



مشكلة الدراسة وخلفيتها

مقدمة:

في عصرنا الحالي يسعى الانسان ليعيش حياة صحية سليمة ، ومع انتشار مرض السمنة ظهرت العديد من المقترحات للحد من مخاطرها ، ولعل ممارسة الانشطة الرياضية من اهم الانشطة لمجابهة هذه الافة الخطيرة وكذلك المحافظة على المظهر والقوام الرشيق للفرد ، حيث اشار هوجر (2011)، ان الشخص الذي يتمتع بجسم سليم وصحة جيدة ينعكس على نمط حياته .

تعتبر اللياقة البدنية من المتطلبات الحيوية في عصرنا الحاضر، لما لها من فوائد إيجابية جمّة على بنية الجسم والصحة العامة، حيث تعمل اللياقة البدنية على تخفيض نسبة الكوليسترول والدهون في الدم، وتجعل من الشخص الممارس لها سواء أكان ذكراً أم أنثى أمراً بالغ الأهمية من حيث تحسن النفسية العامة للممارس لها، وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة أحد المطالب الوظيفية والبنوية الأساسية في الجسم البشري، ولا يمكن تحقيق هذه المطالب إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية. (الخاروف ومجلي، 2004)

إن ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة، فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل، وحياة أطول، ونشاط أكثر، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي (العتوم، 2009).

إن التقدم التقني في الصناعة من خلال الآلات والمعدات المحوسبة، والمواصلات، وتشغيل الكثير من الآلات عن بعد، جعلت هناك غالبية كبيرة من الناس تنخرط في الأعمال المكتبية التي تؤدي من وضع الجلوس، واقتصار الأعمال الميدانية على فئة قليلة منهم، وهذا



أدى إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير، وأدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم، لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته الوظيفية بسبب قلة الحركة، فالقاعدة

الفسولوجية تقول "إن عدم الاستخدام يؤدي إلى فقدان الوظيفة"، كما أن شكل جسم الإنسان يحدد وظيفته، فقد خلقه الله بوضع أفضل ما يكون للحركة، وللمحافظة على وظائف هذا الجسم البدنية لابد من استعمالها في مناشط الحياة المختلفة.

ولقد انتشرت خلال السنوات الاخيرة ظاهرة الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية ليس فقط للاشخاص الرياضيين ، بل كذلك لرجال الاعمال واولئك الاشخاص ممن يمارسون اعمالا يغلب عليها الطابع المكتبي ، مما دفع العديد من الاشخاص والمؤسسات للتفكير في فتح المراكز المتخصصة والتي تقدم أنشطة مختلفة ومتنوعة للذكور والاناث على حد سواء.

وتتنوع الدوافع للممارسة الرياضية، وتتعدد مظاهرها، ويرجع ذلك في الغالب إلى الاختلافات في نوعية الأنشطة الرياضية التي يمارسها الفرد، بالإضافة إلى الاختلافات في آلية تحقيق الأهداف المنشودة التي تتحقق من خلال الممارسة الرياضية، حيث أن دوافع الرياضي يمكن التعرف عليها نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية التي تتعرض أحيانا إلى التغيير والتبديل، حينما يستمر الفرد في ممارسة هذا النشاط فترة زمنية طويلة، بالرغم من اختلاف وجهة نظر بعض العلماء في مجال علم النفس الرياضي في تفسير مفهوم الدوافع الرياضية، إلا أن هناك شبه اتفاق فيما بينهم حول الدور الهام الذي تلعبه الدوافع في تحريك السلوك وتوجيهه. (علاوي، 2002)

مشكلة الدراسة:

لوحظ خلال السنوات الاخيرة انتشار مراكز اللياقة البدنية بمختلف التجمعات السكانية ، ولجميع الفئات السنية ولكلا الجنسين ، حيث يتخذها البعض متنفسا لقضاء



الوقت في ساعات الفراغ ، ورفع مستوى اللياقة البدنية ، وانقاص الوزن لمن يعانون من الزيادة المفرطة في الوزن .

كما واصبحت مراكز اللياقة البدنية المكان الذي يقصده العديد من الاشخاص ذكورا واناثا ، لمواجهة المخاطر الناتجة عن قلة الحركة نتيجة اعتماد الإنسان على الآلة في العديد من متطلبات الحياة العصرية، ولم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى الرياضيون وحدهم لتحقيقه، بل أصبحت هدفا لتحقيق وتطوير صحة الإنسان من أجل حياة أفضل عند كلا الجنسين ذكورا وإناثاً.

ويعتبر خروج النساء لممارسة الرياضة خارج المنزل أمراً بالغ التعقيد في ظل العادات والتقاليد التي لا تسمح بمثل هذا الأمر، والتي تعتبر ذلك موضوعاً يضرب صميم الثقافة السائدة في مجتمع محافظ، ولكن انتشار المراكز التي تعمل على تطوير اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، وإقبال العديد على هذه المراكز، دعا الباحثان إلى التفكير في التعرف على الدوافع التي تكمن وراء ممارسة النشاط الرياضي، رغم الموروث الثقافي والاجتماعي المعارض لذلك وخاصة للاناث ، وكذلك دراسة مدى رضا الممارسين ذكورا واناثا عن هذه الانشطة واهم الانشطة التي توفرها هذه المراكز وكيف يتم اختيار المراكز من قبل الممارسين .

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:

دوافع ممارسة الانشطة في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية من منظور جندي

معايير اختيار مراكز اللياقة البدنية من منظور جندي .

الانشطة التي يمارسها المشتركين في مراكز اللياقة البدنية .

العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن مركز اللياقة البدنية .



أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما هي دوافع ممارسة الانشطة في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية من منظور جندي؟
2. ما هي معايير اختيار مراكز اللياقة البدنية من منظر جندي؟
3. ما هي الانشطة التي يمارسها المشاركون في مراكز اللياقة البدنية من منظور جندي؟
4. ما هي العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية من منظور جندي؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مجالات الدراسة لدى المشاركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية تعزى لمتغير العمر؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مجالات الدراسة لدى المشاركات الاناث في مراكز اللياقة البدنية تعزى لمتغير العمر؟

حدود الدراسة:

التزم الباحثان بالحدود الآتية:

الحد البشري: اقتصرت الدراسة على الممارسين للياقة البدنية في مراكز اللياقة البدنية.

الحد المكاني: اقتصرت الدراسة على مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية في نابلس وجنين وطولكرم وقلقيلية وطوباس وسلفيت.

الحد الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية من 2017/1/15 إلى 2017/3/1.



مصطلحات الدراسة:

الدوافع :

حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر إليه على أنه "حالة أوقوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين" (نشوان، 2001).

اللياقة البدنية:

هي المقدرة على القيام بالواجبات اليومية دون تعب، مع توافر قدر من الطاقة الجسمية التي تسمح بمواصلة العمل والأداء خلال وقت الفراغ، ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة (عنان، 1998).

الجنس:

الادوار المحددة اجتماعيا لكل من الذكر والانثى ، وهذه الادوار تكتسب بالتعليم وتتغير مع مرور الزمن ، وتختلف اختلافا واسعا داخل الثقافة الواحدة ، ومن ثقافة لاخرى وهذا المصطلح يشير الى الادوار والمسؤوليات وما يجب ان يقوم بها والتي يحددها المجتمع للرجل والمرأة ، وهذا ليس له علاقة بالاختلافات الجسدية (البيولوجية ، والجنسية) <http://www.arab-hdr.or>

الدراسات السابقة :

-دراسة شتيوي (2016) هدفت التعرف الى مستوى دوافع ممارسة اللياقة البدنية للسيدات في محافظات شمال فلسطين ، واجريت الدراسة على عينة من 350 مشاركة في مراكز اللياقة البدنية ، واستخدمت الباحثة الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات ، وتوصلت الدراسة الى ان مستوى الدوافع النفسية ، الاجتماعية ، الصحية ، والجمالية كان مرتفعا جدا ، كما توصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا في مجال الدوافع النفسية يعزى لمتغير العمر ، بينما لا توجد فروق في مستوى الدوافع تعزى لمتغير المؤهل العلمي ، و متغير الحالة الاجتماعية ومكان السكن ، واوصت الباحثة بمجموعة توصيات كان من اهمها



الاستمرار في تعزيز الدوافع الايجابية نحو ممارسة النساء للأنشطة الرياضية من قبل الأهل والمجتمع، ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية ممارسة النساء الرياضية لهما من اثرايجابي على مختلف نواحي الحياة : الاجتماعية والصحية والنفسية والجمالية.

-دراسة ŠÍMA, ČÁSLAVOVÁ, VORÁČEK (2015) ، هدفت التعرف الى انواع الممارسين والمشاركين في مراكز اللياقة البدنية ، اجريت الدراسة على عينة مكونة من 1004 مشاركين ، موزعين على 48 مركزا ، واستخدم الباحثون الاستبانة كوسيلة لجمع البيانات ، وظهرت الدراسة وجود ستة اشكال من المشاركين ، ثلاثة من الذكور وثلاث من الاناث ، كما اظهرت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا تعزى لمتغير العمر في

ظهور هذه التصنيفات .واوصى الباحثون بضرورة توفير ما يلزم هذه الشرائح المختلفة من الممارسين والممارسات واخذها بعين الاعتبار عند انشاء مراكز اللياقة البدنية

-- دراسة song ,Park (2015) والتي هدفت التعرف الى دور السلوك المخطط في مراكز اللياقة البدنية في الاستمرارية وتعزيز الدوافع لدى المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في كوريا ، واجريت الدراسة على عينة مقدارها 265 (115 مشاركة ، 150 مشارك) ، وظهرت النتائج ان هناك علاقة قوية بين الدافعية للاشتراك في الانشطة والاستمرارية في مراكز اللياقة البدنية للاشخاص الذين يمارسون

انشطة بشكل جماعي مثل التنس الارضي والسباحة الجماعية. بينما كانت اقل للاشخاص الذين يمارسون انشطة فردية مثل الجولف ورفع الاثقال للاشتراك.

-دراسة Theodorakis, Howat, Jae K (2014) ، هدفت الدراسة الى مقارنة ثلاثة نماذج من الخدمات التي تقدمها مراكز اللياقة البدنية والتي تعمل على زيادة الانتماء وتحقيق الرضا من الانشطة والخدمات التي تقدمها هذه المراكز ، واجريت الدراسة على 332 مشارك ومشاركة في مراكز اللياقة البدنية في اليونان ، وظهرت الدراسة ان مقدار الرضا للمشارك يلعب دورا كبيرا في العلاقة بين الخدمات التي يقدمها المركز والقيم المدركة وهذا افضل نموذج .



-دراسة Smith , Murray ,Howat (2014) والتي هدفت التعرف الى دور التصور

العقلي البدني في مقدار الرضا لدى المشاركين في مراكز الصحة واللياقة البدنية ، واجريت الدراسة على عينة من (294) مشارك من كلا الجنسين ، واطهرت الدراسة انه كلما زاد مقدار ومستوى التصور العقلي البدني لدى المشارك كلما ادى الى تحسين الجانب الصحي ، والمزاج ، والطاقة واللياقة البدنية للفرد .

- دراسة الخاروف ، مجلي (2004) وهدفت هذه الدراسة التعرف على دوافع

ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان، ولتحقيق ذلك قام الباحثان باستخدام الاستبانة لجمع المعلومات وتكونت عينة الدراسة من (177) امرأة من (13) مركزا للياقة البدنية، وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم الدوافع هي اكتساب اللياقة البدنية، والصحة، ثم النواحي النفسية، وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على متغير العمر على كافة مجالات أداة الدراسة باستثناء مجال البرامج والتسهيلات، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائية على متغيرات المستوى التعليمي والحالة العملية، وأوصت الدراسة بعدة توصيات منها ضرورة الاهتمام بمراكز اللياقة البدنية للنساء والارتقاء بها وزيادتها.

منهج الدراسة:

لأغراض هذه الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لجمع البيانات، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الممارسين في صالات اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية، وهي: نابلس، وجنين، وطولكرم، وسلفيت، وطوباس، والبالغ عددهم (1645) مشارك موزعين على (32) مركز لياقة بدنية في مختلف المحافظات، والجدول رقم (1) التالي يوضح ذلك:

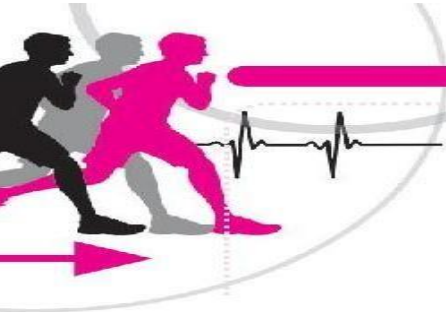


الجدول (1): حجم المجتمع والعينة للمشاركين في مراكز اللياقة البدنية في شمال الضفة الغربية

العينة	المجتمع	الصاله	المحافظة
55	280	ذكور	نابلس
47	250	اناث	
35	175	ذكور	قلقيلية
43	230	اناث	
35	180	ذكور	طولكرم
40	210	اناث	
11	60	ذكور	سلفيت
10	50	اناث	
23	120	ذكور	جنين
19	100	اناث	طوباس
16	80	ذكور	
6	30	اناث	
340	1645		المجموع

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من (340) مشاركاً في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، والجدول رقم (2) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها المستقلة.



الجدول رقم (2): خصائص عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة (ن=340).

المتغيرات	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %	
النوع	ذكر	175	51.47%	
	انثى	165	48.53%	
العمر	أقل من 25 سنة (ذكر)	45	13.2%	
	أقل من 25 سنة (انثى)	40	11.8%	
	25 - 35 سنة (ذكر)	50	14.7%	
	25 - 35 سنة (انثى)	42	12.3%	
	36 - 45 سنة (ذكر)	58	17.1%	
	36 - 45 سنة (انثى)	54	15.9%	
	أكثر من 45 سنة (ذكر)	22	6.5%	
	أكثر من 45 سنة (انثى)	29	8.5%	
	المجموع		340	100%

أداة الدراسة :

من أجل جمع البيانات المطلوبة والتي تخص الدراسة، قام الباحثان بتصميم استبانة ، وقد اشتملت الاستبانة في صورتها النهائية على:

الجزء الأول: ويشتمل على معلومات شخصية تتعلق بالمستجيب (المتغيرات الديموغرافية).

الجزء الثاني: ويتكون من فقرات الاستبانة واشتمل على (25) فقرة موزعة على أربعة مجالات.



صدق الأداة:

قام الباحثان بعرض الإستبانة في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في فلسطين حيث أبدوا آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة وعدم مناسبة فقرات الإستبانة، ومدى انتماء الفقرات إلى كل مجال من المجالات الأربعة للأداة، وكذلك وضوح صياغتها اللغوية. وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات الاستبانة بصورتها النهائية (25) فقرة موزعة على أربعة مجالات، والجدول رقم (3) يبين توزيع مجالات أداة الدراسة وعدد فقرات كل مجال:

الجدول (3): مجالات أداة الدراسة وعدد فقرات كل مجال

عدد الفقرات	المجال
8	دوافع ممارسة الانشطة في المراكز
6	معايير اختيار المركز
5	الانشطة الممارسة في المركز
6	العوامل المؤثرة في مقدار الرضا
25	المجموع

ثبات أداة الدراسة:

لمعرفة ثبات أداة الدراسة استخدم الباحثان معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)، حيث وصلت قيمة معامل الثبات الكلي للأداة إلى (0.949)، وكانت معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة كما هو موضح في الجدول رقم (4) الآتي:



الجدول رقم (4): معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة

الرقم	المجالات	معامل كرونباخ الفا
1	دوافع الاشتراك في المراكز	0.867
2	معايير اختيار المركز	0.913
3	الانشطة الممارسة في المركز	0.872
4	العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن المركز	0.905

وتظهر نتائج الجدول (4) أن معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة قد تراوحت ما بين (0.867 – 0.913) وذلك بعد تطبيقها على أفراد عينة الدراسة، وتعد هذه القيم جيدة وتفي بأغراض الدراسة الحالية.

متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة المتغيرات الآتية:

أ- المتغيرات المستقلة:

العمر: وله أربعة مستويات: (أقل من 25، 25-30، 31-40، أكثر من 40 عاماً).

أ- المتغير التابع:

وتمثل في الاستجابة على فقرات الاستبانة.

المعالجات الإحصائية:

بعد تفرغ إجابات أفراد العينة جرى ترميزها وإدخال البيانات باستخدام الحاسوب الآلي، ثم تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن المعالجات الإحصائية المستخدمة:



التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية، والانحرافات المعيارية.

اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA.

اختبار LSD للفروق البعدية.

معادلة كرونباخ ألفا (Alpha-Cronbach) لحساب معامل الثبات.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ونصه: ما دوافع ممارسة الانشطة في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية ، منظور جندي ؟

وللتعرف إلى دوافع ممارسة الانشطة في مراكز للياقة البدنية والإجابة عن هذا التساؤل، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لكل فقرة ولكل مجال والدرجة الكلية للمقياس، ونتائج الجداول (5-6) تبين ذلك.

أ- مجال دوافع ممارسة الذكور للانشطة في مراكز اللياقة البدنية :



**الجدول رقم (5): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال
دوافع ممارسة الذكور للانشطة في مراكز للياقة البدنية في محافظات شمال الضفة
الغربية (ن=175).**

الترتيب	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%
1	تحسين مستوى اللياقة البدنية	4.54	90.8
2	التقليل من وزن الجسم	4.43	88.6
3	زيادة الكتلة العضلية	4.17	83.4
4	المحافظة على وزن الجسم	3.94	78.8
5	المحافظة على الجانب الصحي	3.72	74.4
6	التباهي بين الناس (مظهر اجتماعي بين الناس)	3.52	70.4
7	تخفيف الضغوط النفسية	3.21	64.2
8	الاتصال والتواصل الاجتماعي	2.84	56.8
	المستوى الكلي لمجال الدوافع	3.80	76.0

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

يتضح من الجدول رقم (5) ان اهم دوافع الذكور للذهاب الى مراكز اللياقة البدنية هي تحسين مستوى اللياقة البدنية والتقليل من وزن الجسم وزيادة الكتلة العضلية ، بينما كان دافع الاتصال والتواصل الاجتماعي وتخفيف الضغوط النفسية اقل الدوافع للذهاب الى مراكز اللياقة البدنية .

ويعزو الباحثان ذلك الى ان دافع اللياقة البدنية وزيادة الكتلة العضلية وتخفيف الوزن من الدوافع القوية والتي تدفع الذكور للمشاركة وممارسة الانشطة التي تشبع هذه الدوافع ، ولعل مراكز اللياقة البدنية من اهم الاماكن التي يمكن من خلالها تحقيق ذلك ، حيث اصبح هاجس الصحة وتكبير العضلات من الهواجس التي تدفع الكثير من الذكور الى الذهاب الى مراكز اللياقة البدنية .

ويرى الباحثان أن احد معايير الجمال للرجل أن يكون مفتول العضلات وهذا يعود إلى الانفتاح وسهولة التواصل العالمي بين الشعوب مما دفع أي شاب إلى تحقيق هذا المعيار وإبراز ما يجعله متألق برجولته، بينما يعود تدني دافع التواصل وتخفيض الضغوط لا يعني



عدم رغبتهم بذلك لكن ثقافة المجتمع تعطي الرجل الحرية والتشجيع على الخروج والتنقل مع الأصدقاء بأغلب الأوقات من رحلات أو من خلال العمل فيكون ملاذاً آخر للتفريغ والتواصل بعيداً عن النوادي على الأقل.

الجدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال دوافع ممارسة الاناث للانشطة في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=165).

الترتيب	الفقرات	متوسط الإستجابة* %
1	تخفيف الضغوط النفسية	92.4
2	التقليل من وزن الجسم	90.6
3	المحافظة على وزن الجسم	88.2
4	التباهي بين الناس (مظهر اجتماعي بين الناس)	84.2
5	المحافظة على الجانب الصحي	82.2
6	تحسين مستوى اللياقة البدنية	71.2
7	الاتصال والتواصل الاجتماعي	69.2
8	زيادة الكتل العضلية	31.2
76.2	المستوى الكلي لمجال الدوافع	3.81

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

يتضح من الجدول رقم (6) ان دافع تخفيف الضغوط النفسية من اهم الدوافع التي تدفع الانثى للذهاب والاشتراك في مراكز اللياقة البدنية ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى أن الدوافع النفسية تشكل محوراً مهماً في عملية الإقدام على ممارسة الرياضة للنساء، لأن الأساس في عملية الممارسة هي التهيئة النفسية التي تجعل من عملية الممارسة ممكنة، وأيضاً فإن الدوافع النفسية هي التي تسهل تقبُّل المرأة في الذهاب إلى المراكز الرياضية من أجل تحقيق أهدافها الشخصية من خلال هذه الممارسة، وتزيد من الشعور بالسعادة بسبب إفراز هرمون (الاندروفين، والسيراتونين)، وهذا الشعور والراحة النفسية يعد سبباً هاماً يدعو المرأة لتكرار ممارسة الرياضة.



ويرى الباحثان أن الدوافع النفسية هي الأساس الذي تقوم عليه ممارسة المرأة للرياضة من منطلق التقبل النفسي أولاً، ثم إن الدوافع النفسية تعمل على تقليل نسبة القلق والتوتر النفسي لدى النساء الممارسات، ويزيد من ثقة المرأة بنفسها، ويمنحها إحساساً بالتفاؤل، وترى في الممارسة أيضاً ترويحاً عن النفس، وكسر الروتين اليومي لحياتها.

كما يتضح من الجدول رقم (6) ان تقليل الوزن والمحافظة عليه من الدوافع القوية للاناث للمشاركة والذهاب الى مراكز اللياقة البدنية وبعود ذلك الى ان هاجس الصحة والسمنة وتخفيف الوزن من الهواجس التي تدفع المرأة نحو اللياقة البدنية، حيث إن السمنة نتيجة الجلوس وراء المكاتب دون بذل جهد بدني يعمل على تحويل الطاقة إلى دهون في الجسم، وبالتالي زيادة الوزن، لقد أصبحت اللياقة البدنية والصحة تشكل العامل الأهم في إقبال النساء على اللياقة البدنية، من أجل تخفيف أوزانهن وتمتعهن بالصحة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ونصه: ما معايير اختيار مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية ، منظور جندي ؟

وللتعرف إلى معايير اختيار مراكز للياقة البدنية والإجابة عن هذا التساؤل، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لكل فقرة ولكل مجال والدرجة الكلية للمقياس، ونتائج الجداول (7-8) تبين ذلك.



الجدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال معايير اختيار الذكور لمراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=175).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%
1	مناسبة المركز لي من حيث (عدد الساعات، الرسوم اليومية ، توفر الطاقم الفني)	4.62	92.4
2	نوعية الاجهزة والادوات المتوفرة	4.52	90.4
3	مظهر ومكانة المركز في المجتمع	4.32	86.4
4	توفر الخدمات الاضافية (الانتقال والاوزان المختلفة ، تدليك ، ساونا...)	3.86	77.2
5	النواحي الاجتماعية (صلة قرابة او صداقة مع الطاقم ،وجود مشتركين اصدقاء ...)	3.74	74.8
6	تنظيم المركز والخصوصية التي يوفرها المركز	2.83	56.6
	المستوى الكلي لمجال الدوافع	3.98	79.6

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

يتضح من الجدول رقم (7) ان مناسبة المركز من حيث الرسوم وتوفر الطاقم الفني بالاضافة الى نوعية الاجهزة والادوات المتوفرة من اهم المعايير التي يعتمد عليها الذكور في اختيار المركز والذهاب اليه ، ويعزو الباحثان ذلك الى الوضع الاقتصادي ودخل الفرد المشارك وغالبا يبحث عن المراكز التي تقدم عروضاً مناسبة من حيث الاشتراك الشهري ، حيث لوحظ ان معظم المراكز في منطقة شمال الضفة الغربية تقوم بتقديم عروض مناسبة للوضع الاقتصادي دون اهمال توفير الاجهزة والادوات المناسبة وهذا شجع كثير من الذكور للاشتراك في هذه المراكز مع تفضيل المراكز التي يشرف عليها اشخاص مهنيين واصحاب كفاءة وخبرة في مجال اللياقة البدنية ، ويرى الباحثان انه عندما يكون دافع الرجل بناء

العضلات سيكون معيار اختيار أي نادي له هو من يوفر تلك الأجهزة التي تساعد على تحقيقه دوافعه والطاقم الفني المختص بذلك، وكما يدفعه إلى الأشياء التي تحقق له



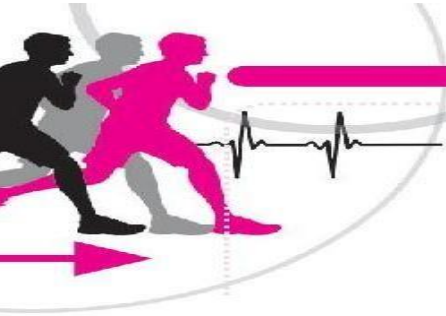
الكماليات من حيث المكان والأدوات. بينما لا يهتم الرجل للخصوصية والتنظيم كون الثقافة الاجتماعية تتيح للرجل الحرية الشبه كاملة ورغبتهم بإظهار اغلب أمورهم أمام الجميع فلذلك لا داعي للخصوصية لهم.

الجدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال معايير اختيار الاناث لمراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=165).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%
1	تنظيم المركز والخصوصية التي يوفرها المركز	4.68	93.6
2	مناسبة المركز لي من حيث (عدد الساعات، الرسوم اليومية ، توفر الطاقم الفني)	4.56	91.2
3	النواحي الاجتماعية (صلة قرابة او صداقة مع الطاقم ،وجود مشتركين اصدقاء ...)	4.41	88.2
4	مظهر ومكانة المركز في المجتمع	3.96	79.2
5	نوعية الاجهزة والادوات المتوفرة	3.85	77.0
6	توفر الخدمات الاضافية (الانتقال والاوزان المختلفة ، تدليك ، ساونا ...)	3.62	72.4
المستوى الكلي لمجال		4.18	83.6

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

يتضح من الجدول رقم (8) ان التنظيم والخصوصية التي يوفرها المركز، اضافة الى توفر الطاقم الفني وسعر الاشتراك الشهري من اهم المعايير لاختيار الاناث لمراكز اللياقة البدنية ، ويرى الباحثان ان مرد ذلك يعود إلى القيم الدينية والاجتماعية الثقافية التي تفصل المرأة عن العالم الخارجي من باب الحماية وعدم تعرضهن للاختلاط ، فتلجأ إلى النادي الذي يوفر التنظيم والخصوصية الذي يحقق لها الأمان الداخلي، بينما رسوم الاشتراك يكون من المعيل وهو إما الأب أو الأخ أو الزوج فتحرص على رسوم يقبله المعيل؛ حتى لا يعارضه فيمنعهن من الذهاب للنادي.



ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

ونصه: ما هي الانشطة التي يمارسها المشاركون في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية ، منظور جندي ؟

وللتعرف إلى الانشطة التي يمارسها المشاركون في مراكز اللياقة البدنية والإجابة عن هذا التساؤل، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لكل فقرة ولكل مجال والدرجة الكلية للمقياس، ونتائج الجداول (9-10) تبين ذلك.

الجدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة ل فقرات مجال الانشطة التي يمارسها الذكور في مراكز للياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=175).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%	مستوى الدوافع
1	الاوزان المختلفة (رفع الاثقال)	4.62	92.4	
2	الانشطة الهوائية كالجري على جهاز السير المتحرك	4.51	90.2	
3	امارس أنشطة بحسب مزاجي في كل تمرين	4.12	82.4	
4	الأنشطة التي يحددها لي المدربين	3.72	74.4	
5	امارس أنشطة بشكل جماعي (ضمن مجموعة)	2.11	42.2	
	المستوى الكلي لمجال	3.82	76.4	

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

يتضح من الجدول رقم (9) ان رفع الاوزان والاثقال المختلفة واجهزة السير المتحرك هما من اهم الانشطة التي يمارسها الذكور عند ذهابهم للمراكز للياقة البدنية ، ويرى الباحثان أن ذلك يعود إلى الدافع الذي دفع الرجل إلى النادي وكما ظهر سابقا هو بناء العضلات فيركز على الأنشطة التي تحقق ذلك الدافع وهي رفع الأثقال، بينما الجري يعود



إلى كون الرجل اغلب وقته جالس خلف مكتب في العمل أو خلف مقود السيارة وأيضا
 رغبة الرجل بممارسة الأنشطة الفردية التي تحقق لذاتهم الفردية والسيطرة المتفردة.

**الجدول رقم (10): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال
 الانشطة التي يمارسها الاناث في مراكز للياقة البدنية في محافظات شمال الضفة
 الغربية (ن=165).**

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%	مستوى الدوافع
1	امارس انشطة بشكل جماعي (ضمن مجموعة)	4.76	95.2	
2	الأنشطة التي يحددها لي المدرب	4.56	91.2	
3	الانشطة الهوائية كالجري على جهاز السير المتحرك	4.32	86.4	
4	امارس انشطة بحسب مزاجي في كل تمرين	2.45	49	
5	الاوزان المختلفة (رفع الاثقال)	2.12	42.4	
	المستوى الكلي لمجال	3.64		

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

يتضح من الجدول رقم (10) ان الاناث يتجهن لممارسة الانشطة بشكل جماعي ،
 وكذلك الانشطة التي يحددها الكادر الفني المتخصص ومعظم المراكز الخاصة بالاناث تنظم
 انشطة جماعية ومجموعات بحسب الدافع الرئيسي وراء الاشتراك في المركز، كما ان هناك
 انشطة الايروبيكس والتي تنظم بشكل جماعي في معظم هذه المراكز وتكون بهدف صحي
 وتخفيف الوزن والتقليل من الضغوط النفسية، فطبيعة المرأة تميل للجماعة مما يشعرها
 بالأمان النفسي والانتماء لمجموعة، فالجماعة تشاركها تجاربها فتكون متنفس لضغوطها.
 بينما المرأة على خلاف من الرجل تكون أكثر تابعه في اتخاذ قرار وثقه بالمدربة أكثر من رغبتها
 في إتباع مزاجها وتخوفها من عدم تحقيق الهدف، بينما يعد الجري من أهم الأنشطة التي
 تخلص المرأة من التوتر والقلق. فالمرأة تميل للنحافة والرشاقة وتهدف لتكون ممشوقة
 القامة على العكس من الرجل يميل لبناء العضلات؛ لذلك يبتعدن عن الأنشطة تلك وكما
 وضح سابقاً أنهن لا يتبعن المزاجية بالأنشطة وتركيزهن على تعليمات المدربة المختصة.

رابعا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع



ونصه: ما العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية ، منظور جندي ؟

وللتعرف إلى العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن مراكز للياقة البدنية ، والإجابة عن هذا التساؤل، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لكل فقرة ولكل مجال والدرجة الكلية للمقياس، ونتائج الجداول (11-12) تبين ذلك.

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال العوامل المؤثرة في مقدار الرضا للذكور عن مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=175).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%
1	المهنية والكفاءة لدى طاقم المركز (المدربين مهنيين ذو كفاءة)	4.64	92.8
2	مقدار الامن والحماية من الاصابة (يوفر المركز الحماية من الاصابات)	4.51	90.2
3	النواحي الاقتصادية (رسوم الاشتراك) (رسوم المركز يناسب وضعي الاقتصادي)	4.36	87.2
4	توفر الادوات والاجهزة المناسبة(يوفر المركز الاجهزة المناسبة التي تراعي الفردية؛ الحالة الصحية)	4.11	82.2
5	طبيعة العلاقة بزميلاني داخل المركز	3.92	78.4
6	درجة تنظيم المركز (يتمتع المركز بالتنظيم والخصوصيه)	3.88	77.6
	المستوى الكلي لمجال	4.24	84.8

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

يتضح من الجدول رقم (11) ان من اهم العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن المركز يعود الى المهنية والكفاءة للمدربين وعوامل الامن والسلامة التي يوفرها المركز لمشاركيه ، كما ان الرسوم الشهرية مناسبة للوضع الاقتصادي لمعظم المشاركين لكونهم هم في الأغلب ينفقون من عملهم، فجميعها الأنشطة والأجهزة والمدربين وعامل الحماية التي تحقق الدافع الذي دفعه للنادي توفرها تحقق الرضا عن المركز.



الجدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية للإستجابة لفقرات مجال العوامل المؤثرة في مقدار الرضا للانات عن مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية (ن=165).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الإستجابة*	%
1	درجة تنظيم المركز (يتمتع المركز بالتنظيم والخصوصيه)	4.65	93
2	النواحي الاقتصادية (رسوم الاشتراك) (رسوم المركز يناسب وضعي الاقتصادي)	4.42	88.4
3	طبيعة العلاقة بزميلاني داخل المركز	4.02	80.4
4	المهنية والكفاءة لدى طاقم المركز (المدربين مهنيين ذو كفاءة)	3.88	77.6
5	توفر الادوات والاجهزة المناسبة(يوفر المركز الاجهزة المناسبة التي تراعي الفردية؛ الحالة الصحية)	3.56	71.2
6	مقدار الامن والحماية من الاصابة (يوفر المركز الحماية من الاصابات)	3.22	64.4
	المستوى الكلي لمجال	3.96	

* أقصى درجة للإستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للإستجابة.

يتضح من الجدول رقم (12) ان خصوصية المركز ومناسبة رسوم الاشتراك ، والعلاقة بين المشاركات من اهم العوامل المؤثرة في مقدار رضا الاناث عن اشتراكهن في مراكز اللياقة البدنية وعندما يكون دافع المرأة كما ظهر في النتائج التفرغ النفسي والتقليل من الضغوط تجدها أكثر حرصاً على المكان التي تريد فيه الخصوصية والأمن والنظام ، وصدقاتهن اللواتي يردن مشاركتها بذلك المكان، فتوفر تلك الأمور يحقق الرضا وبدرجة عالية عن المكان ، بينما تجدهن اقل اهتماماً بالطاقم والحماية والأجهزة التي تراعي الفردية كما وضح سابقاً.

خامسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس

ونصه: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مجالات الدراسة لدى المشاركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية تعزى لمتغير العمر؟



وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق في مجالات الدراسة للمشاركين الذكور في مراكز اللياقة البدنية تبعا إلى متغير العمر، ونتائج الجداولين رقم (13)، و(14) توضح ذلك.

الجدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في مراكز اللياقة البدنية للذكور في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر (ن=175).

العمر		أقل من 25 سنة ن = 45		25 - 35 سنة ن = 50		36 - 45 سنة ن = 58		أكثر من 45 سنة ن = 22	
المجالات		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية		4.02	0.52	3.63	0.42	3.78	0.48	3.79	0.38
معايير اختيار المركز		3.93	0.68	4.05	0.62	4.12	0.68	3.59	0.72
الانشطة الممارسة في المركز		3.92	0.48	3.88	0.49	3.78	0.40	3.58	0.42
العوامل المؤثرة في مقدار الرضا		4.26	0.56	4.16	0.62	4.25	0.52	4.35	0.72
المستوى الكلي		4.03	0.46	4.23	0.43	4.20	0.41	4.15	0.31



الجدول رقم (14): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مجالات الدراسة لاستجابات الذكور في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر (ن=175).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
دوافع	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	2.796 42.237 45.033	3 171 174	0.932 0.247	3.776	*0.011
	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.110 79.857 79.967	3 171 174	0.037 0.467	0.079	0.972
	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.608 34.884 35.492	3 171 174	0.203 0.204	0.992	0.397
العوامل المؤثرة في الرضا	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.382 43.092 43.474	3 171 174	0.127 0.252	0.505	0.679
المستوى الكلي	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	0.374 30.609 30.983	3 171 174	0.125 0.179	0.698	0.554

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$

تشير نتائج الجدول رقم (14) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في دوافع اشتراك الذكور في مراكز اللياقة البدنية تعزى لمتغير العمر بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في باقي المجالات تعزى لمتغير العمر. ولتحديد مصدر هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات على مجال الدوافع كما هو مبين في الجدول رقم (15).



الجدول رقم (15): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات الذكور على مجالات الدراسة في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر (ن=335).

المجالات	المتوسط	أقل من 25 سنة	25 - 35 سنة	36 - 45 سنة	أكثر من 45 سنة
	4.02		0.39	0.24	0.23
	3.63			0.15-	0.16-
	3.78				0.01-
	3.79				

*مستوى الدلالة $Q \geq 0.05$.

ويتضح من نتائج الجدول (15) أنه توجد فروق دالة إحصائية في الدوافع بين الذكور ذو العمر (أقل من 25) والذكور ذو الأعمار (25-25 سنة، 36-45 سنة ، أكثر من 45 سنة) ولصالح الذكور

ذو الأعمار (أقل من 25 سنة)، بينما لم يلاحظ هناك فروق دالة إحصائية في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات؛ فمرد ذلك أن اغلب الشباب لديهم دوافع متشابهة يقربها المعيار العالمي لجمال الرجل وهو القوام والعضلات المفتولة ، لكن تجد ذلك يختلف باختلاف العمر فتجد انه كلما زاد العمر أصبح التوجه نحو الأنشطة الأقل جهداً وتحقيق معيار الصحة الجسدية.

سادسا: النتائج المتعلقة بالتساؤل السادس

نصه : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مجالات الدراسة لدى المشاركات الاناث في مراكز اللياقة البدنية تعزى لمتغير العمر ؟
وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق في مجالات الدراسة للمشاركات الاناث في مراكز اللياقة البدنية تبعا إلى متغير العمر، ونتائج الجداولين رقم (16)، و(17) توضح ذلك.

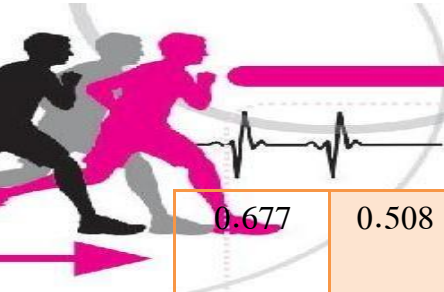


الجدول رقم (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الاناث على مجالات الدراسة في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر (ن=165).

العمر		أقل من 25 سنة		25 - 35 سنة		36 - 45 سنة		أكثر من 45 سنة	
		ن = 40		ن = 42		ن = 54		ن = 29	
المجالات		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية		4.10	0.45	3.94	0.42	3.82	0.51	3.20	0.74
معايير اختيار المركز		4.21	0.32	4.12	0.35	4.32	0.38	3.96	0.42
الانشطة الممارسة في المركز		3.56	0.48	3.78	0.42	3.77	0.40	3.31	0.52
العوامل المؤثرة في مقدار الرضا		3.94	0.62	3.91	0.58	3.98	0.52	4.02	0.65
المستوى الكلي		3.95	0.46	4.23	0.43	4.20	0.41	4.15	0.31

الجدول رقم (17): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق لاستجابات الاناث على مجالات الدراسة في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى متغير العمر (ن=165).

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
دوافع المشاركين	بين المجموعات	2.235	3	0.745	2.997	*0.031
	داخل المجموعات	40.089	161	0.249		
	المجموع	42.324	164			
معايير اختيار المركز	بين المجموعات	4.311	3	1.437	3.167	*0.025
	داخل المجموعات	73.094	161	0.454		
	المجموع	77.405	164			
الانشطة الممارسة	بين المجموعات	0.190	3	0.063	0.309	0.819
	داخل المجموعات	33.166	161	0.206		
	المجموع	33.356	164			



0.677	0.508	0.128	3	0.348	بين المجموعات	العوامل المؤثرة في الرضا
		0.252	161	40.572	داخل المجموعات	
			164	40.824	المجموع	
0.957	0.105	0.019	3	0.057	بين المجموعات	المستوى الكلي
		0.180	161	28.98	داخل المجموعات	
			164	28.999	المجموع	

* مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$

تشير نتائج الجدول رقم (17) الى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في دوافع اشتراك الاناث في مراكز اللياقة البدنية وكذلك في نوع الانشطة الممارسة تعزى لمتغير العمر بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في باقي المجالات تعزى لمتغير العمر.

وكما وضح ذلك حسب تطور مراحل العمر عند (اركس اريكسون) أن في مراحل العمر تختلف الحاجات والدفاع بكل مرحله فتجد أن مرحلة الشباب يهتم الجميع بشكل تقريبي بالجماليات وإبراز الذات لتحقيق معيار الجمال الذي أيضا يشمل على أن تكون خالية من الهموم؛ أي التفرغ النفسي فتجدهن أكثر على الأنشطة الجري التي تأخذ جهد بينما مع تقدم العمر تجد أن الدافع تغير فأصبح التوجه نحو الحرص على الأمور الصحية والتوجه نحو الأنشطة البسيطة التي لا تحتاج إلى جهد كبير.

ولتحديد مصدر هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات على مجال الدوافع كما هو مبين في الجدول رقم (18).



**الجدول رقم (18): نتائج اختبار (LSD) للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية
لاستجابات الاناث على مجالات الدراسة في محافظات شمال الضفة الغربية تبعا إلى
متغير العمر (ن=165).**

المجالات	المتوسط	اقل من 25	35-25 سنة	36-45 سنة	اكثر من 45 سنة
الدوافع	4.10		0.06 -	0.04 -	*0.30
	3.94			0.02	*0.36
	3.82				* 0.34
	3.20				
الانشطة الممارسة	3.56		0.22-	0.21-	*0.25
	3.78			0.01	*0.47
	3.77				0.46
	3.31				

ويتضح من نتائج الجدول (18) أنه توجد فروق دالة إحصائياً في الدوافع بين الاناث ذوات العمر (اكثر من 45 سنة) والاناث ذوات العمر (اقل من 25 سنة ، 26-35 سنة ، 36-45 سنة) ولصالح الاناث ذوات العمر (اقل من 25 سنة)، وكذلك توجد فروق دالة احصائيا في الانشطة الممارسة بين الاناث ذوات العمر (اكثر من 45 سنة) والاناث ذوات العمر (اقل من 25 سنة ، 26-35 سنة ، 36-45 سنة) ولصالح الاناث ذوات الاعمار اقل من 25 سنة ، بينما لم يلاحظ هناك فروق دالة إحصائياً في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات.

ويعزو الباحثان ذلك الى اختلاف الحاجة فيختلف الدافع في كل مرحلة من مراحل العمر، ويتضح ذلك بحسب تطور مراحل العمر عند (اركس اريكسون) حيث أنه في مراحل العمر تختلف الحاجات والدوافع بكل مرحلة ، فتجد أن مرحلة الشباب يهتم الجميع بشكل تقريبي بالجماليات وإبراز الذات لتحقيق معيار الجمال الذي أيضا يشمل على أن تكون خالية من الهموم؛ أي التفرغ النفسي فتجدهن أكثر على الأنشطة الجري التي تأخذ جهدا ، بينما مع تقدم العمر تجد أن الدافع تغير فأصبح التوجه نحو الحرص على الأمور الصحية والتوجه نحو الأنشطة البسيطة التي لا تحتاج إلى جهد كبير.



التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحثون بالآتي:

- ضرورة التنوع في الأنشطة والخدمات المقدمة للاناث في مراكز اللياقة البدنية وخاصة الأنشطة التي تعمل على تخفيف الضغوط النفسية وتوفير الاسترخاء اللازم .
- ضرورة الاهتمام بتوزيع المشاركين الى مجموعات بحسب الهدف من الاشتراك في المركز وتوفير الادوات والمعدات اللازمة والتي تحقق الهدف .
- العمل على توفير الكادر الفني المتخصص (المشرف ، المدرب ، ...) وتعيين اخصائية ومرشدة اجتماعية في المراكز الخاصة بالاناث .
- ضرورة توزيع المشاركين حسب الفئة السنية وتقسيمهم الى مجموعات متجانسة وبحسب الهدف من اشتراكهم في مركز اللياقة البدنية .
- ضرورة اهتمام مسؤولي ومالكي المراكز بالمعايير المختلفة واطهارها في الدعاية والاعلان من اجل استقطاب اكبر عدد ممكن من الراغبين في الاشتراك ومن كلا الجنسين .

المراجع العربية والأجنبية :

- الخاروف، أمل؛ ومجلي، ماجد : 2004، دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى المشاركات في مراكز اللياقة البدنية في عمان، المجلة العلمية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، مصر.
- شتيوي، اميرة : 2016، دوافع ممارسة اللياقة البدنية لدى النساء في مراكز اللياقة البدنية في محافظات شمال الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ن فلسطين .
- العتوم، نبيل: 2009، دراسة دوافع ممارسة طلبة جامعة مؤتة للأنشطة الرياضية داخل الجامعة، مجلة جامعة مؤتة للأبحاث، مؤتة، الأردن.
- علاوي، محمد حسن : 2002، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1 ، دار الفكر العربي : القاهرة، مصر.
- عنان، محمود عبد الفتاح : 1998، سيكولوجية التربية البدنية والرياضة، ط4، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر.



- نشوان، خليل : 2001، علم النفس الاجتماعي، ط3، دارالفرقان: عمان، الأردن.

- Hoeger, W. W. K. & Hoeger, S. A: (2011). Fitness and wellness. Wadsworth: Cengage Learning.

-Song,C,Park,H:(2015). Testing intention to continue exercising at fitness and sports centers with the theory of planned behavior, social behavior and responsibility, 43(4), 641-648 .

-Smith,J,Murray,D,Howat,G :(2014). How perceptions of physique can influence

customer satisfaction in health and fitness centers, *Managing Leisure*, Vol. 19, No. 6, 442–460, <http://dx.doi.org/10.1080/13606719.2014.920177>

-Theodorakis,D,Howat,G,Ko,Y:(2014).A comparison of service evaluation models in the context of sport and fitness centres in Greek, *Managing Leisure*, Vol. 19, No. 1, 18–35, <http://dx.doi.org/10.1080/13606719.2013.849505>

Vorasek,J, Časlavova,E, Šima,J:(2015). Segmentation in sport services' typology of fitness customers, *Acta universities carolinae kinanthropologia* vol.51,2.

- <http://www.arab-hdr.org>



بسم الله الرحمن الرحيم
إستبانة

حضرة السيد /ة المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بدراسة تهدف التعرف إلى دوافع ممارسة الانشطة في مراكز اللياقة البدنية ومعايير الانشطة المقدمة ومدى الرضا عن هذه الانشطة " " حيث تتكون الإستبانة من قسمين، الأول يتضمن البيانات الشخصية، والثاني يتضمن الاستجابة على العبارات، لذا أرجو منكم التكرم بالاستجابة على الفقرات بدقة وموضوعية واهتمام، علماً بان البيانات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

شاكرًا لكم حسن تعاونكم

الباحث

د. جمال ابو بشارة

أ. الاء عزت

القسم الأول: البيانات الشخصية

(في المكان المحدد بما ينطبق عليك. X أرجو وضع إشارة)

1- نوع الجنس : (1 ذكر) (2 انثى)

3- العمر: سنة

القسم الثاني: يشتمل على (25) فقرة " موزعة على اربعة مجالات، يرجى وضع إشارة

(X) في المكان المناسب لكل فقره من فقرات الاستبانة.



الرقم	فقرات المجال	مستويات الاجابة			
		موافق بشدة	موافق	محايد	معارض بشدة
دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية					
1	تحسين مستوى اللياقة البدنية				
2	تخفيف الضغوط النفسية				
3	المحافظة على وزن الجسم				
4	المحافظة على الجانب الصحي				
5	زيادة الكتلة العضلية				
6	الاتصال والتواصل الاجتماعي				
7	التقليل من وزن الجسم				
8	التباهي بين الناس (مظهر اجتماعي بين الناس)				
معايير اختيار مركز اللياقة البدنية					
9	نوعية الاجهزة والادوات المتوفرة				
10	مناسبة المركز لي من حيث (عدد الساعات، الرسوم اليومية ، توفر الطاقم الفني)				
11	توفر الخدمات الاضافية (الاثقال والاوزان المختلفة ، تدليك ، ساونا...)				
12	النواحي الاجتماعية (صلة قرابة او صداقة مع الطاقم ، وجود مشتركين اصدقاء ...)				
13	تنظيم المركز والخصوصية التي يوفرها المركز				
14	مظهر ومكانة المركز في المجتمع				
الانشطة التي تمارسها في المركز					
15	الانشطة الهوائية كالجري على جهاز السير المتحرك				
16	الاوزان المختلفة (رفع الاثقال)				
17	الأنشطة التي يحددها لي المدربين				
18	امارس أنشطة بحسب مزاجي في كل تمرين				
19	امارس أنشطة بشكل جماعي (ضمن مجموعة)				
العوامل المؤثرة في مقدار الرضا عن المركز					
20	المهنية والكفاءة لدى طاقم المركز (المدربين مهنيين ذو كفاءة)				
21	النواحي الاقتصادية (رسوم الاشتراك) (رسوم المركز يناسب وضعي الاقتصادي)				
22	توفر الادوات والاجهزة المناسبة (يوفر المركز الاجهزة المناسبة التي تراعي الفردية؛ الحالة الصحية)				
23	مقدار الامن والحماية من الاصابة (يوفر المركز الحماية من الاصابات)				
24	درجة تنظيم المركز (يتمتع المركز بالتنظيم والخصوصية)				
25	تسعدني العلاقة بزميلاتي داخل المركز				