



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاط بدني رياضي تربوي

رقم:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

اتجاهات ممارسة طلبة الجامعة للرياضة في صالات الجيم

(دراسة ميدانية على مستوى الإقامة الجامعية ذكور شتمة 6 - بسكرة)

تحت إشراف:

- أ.د. / لزنك أحمد

من إعداد:

- بن عيشة احمد

- معمرى الياس

السنة الجامعية: 2025/2024

شكراً وعرفاناً

..السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أما بعد،

أجد نفسي عاجزاً عن صياغة كلمات تفي بحق من يستحقون الشكر والعرفان،
فالكلمات وإن عظمت تبقى قاصرة عن تقدير الجميل، لكنها تبقى لغة القلب التي
نعبر بها عن امتناننا

فلكم مني جزيل الشكر وعظيم الامتنان، لكل دعم قدمتموه، وكل توجيه أثرتموه،
وكل جهد بذلتموه. لقد كان لكم الفضل -بعد الله- في تحقيق التقدم والنجاح، فما
كان لهذا المسار أن يكتمل لولا سندكم الكريم وتشجيعكم الدائم

ملخص:

تتناول هذه المذكرة اتجاهات طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة الرياضة في صالات الجيم، معتمدةً على منهج تحليلي يهدف إلى كشف الحقائق العلمية وتحديد الأسباب والنتائج. تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، حيث تم توزيع 65 استمارة استبيان مباشرةً على الطلبة.

بعد جمع البيانات، تم تحليلها باستخدام برنامج SPSS v.25 ، مما أظهر وجود علاقات ارتباط إيجابية وقوية بين مختلف متغيرات الدراسة. تشير النتائج إلى أن الوعي الصحي للطلبة يرتبط بشكل إيجابي بمستوى نشاطهم البدني، مما يعني أن زيادة الوعي يمكن أن تعزز الممارسة الرياضية.

كما أكدت النتائج تأثير العوامل الاجتماعية، مثل الدعم الأسري ودعم الأصدقاء، على اتجاهات الطلبة نحو ممارسة كمال الأجسام. مما يستدعي ضرورة تعزيز هذه الشبكات الاجتماعية.

أوضحت الدراسة أن جودة المرافق الرياضية والخدمات المقدمة في صالات الجيم تلعب دوراً محورياً في تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة، مما يتطلب اهتماماً خاصاً بتحسين البنية التحتية والخدمات في هذه المرافق.

فهرس المحتويات:

شكر وعرفان

ملخص

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

أ..... مقدمة

جانب النظري

الفصل التمهيدي

1- إشكالية الدراسة: 6

2- تساؤلات الدراسة 6

3- فرضيات الدراسة 6

4- أهمية الدراسة 7

5- أهداف الدراسة 7

6- أسباب اختيار الموضوع 8

7- مفاهيم الدراسة: 9

8- الدراسات السابقة: 10

الفصل الأول: الطلبة الجامعيين

المبحث الأول: الطلبة الجامعيين 20

المطلب الأول: تعريف الطالب الجامعي 20

المطلب الثاني: خصائص وحاجات الطالب الجامعي 24

المطلب الثالث: حقوق ومشكلات الطالب الجامعي 27

خلاصة الفصل 32

الفصل الثاني:

صالات الجيم

34	تمهيد:
35	المبحث الأول: رياضة كمال الأجسام
35	المطلب الأول: مفهوم رياضة كمال الأجسام
36	المطلب الثاني: مبادئ رياضة كمال الاجسام
39	المبحث الثاني: صالات الجيم
39	المطلب الأول: مفهوم صالات الجيم
39	المطلب الثاني: مخاطر صالات الجيم:
41	المطلب الثالث: الاجهزة الرياضية في صالات الجيم:
44	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

47	المبحث الأول: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية.
47	المطلب الأول: منهج، المجتمع وعينة الدراسة
49	المطلب الثاني: بناء أداة الدراسة.
50	المطلب الثالث: الأدوات المستخدمة في تحليل نتائج الإستبيان
52	المبحث الثاني: دراسة تحليل نتائج الاستبيان.
52	المطلب الأول: اختبار ثبات وصدق الاستبيان وعرض الخصائص العامة لعينة الدراسة
58	المطلب الثاني: إختبارات الدراسة
68	قائمة المصادر والمراجع
72	الملاحق

فهرس الجداول:

- الجدول رقم (1) : النتائج الإحصائية للاستمارات الإستبيان الموزعة. 48
- الجدول رقم (2) : يوضح الاتساق الداخلي للعينة 53
- الجدول رقم (3) : يوضح نتائج اختبار الصدق والثبات لعينة الدراسة 53
- الجدول رقم (4) : أداة جمع البيانات وفق مقياس ليكرت الخماسي 54
- الجدول رقم (5) : معيار مقياس التصحيح وفقا لمقياس ليكرت الخماسي 54
- الجدول رقم (6): يوضح استجابات افراد العينة نحو محور الوعي الصحي 55
- الجدول رقم (7) : يوضح استجابات افراد العينة نحو محور العوامل المؤثرة (الاجتماعية
والنفسية) 56
- الجدول رقم (8) : يوضح استجابات افراد العينة نحو حور المرافق الرياضية 57
- جدول رقم (9) : نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لاستبيان تنظيم الذات الاكاديمية..... 59

مقدمة

تعتبر ممارسة الرياضة أحد العناصر الأساسية لتحسين الصحة العامة وجودة الحياة، خاصةً في مرحلة الشباب. يتجه العديد من طلبة الجامعة إلى ممارسة الرياضة كوسيلة للحفاظ على لياقتهم البدنية والتخلص من التوتر الناتج عن الدراسة. في هذا السياق، يبرز أهمية فهم اتجاهات هؤلاء الطلبة نحو ممارسة الرياضة بشكل عام، وكذلك تركيزهم على رياضة كمال الأجسام في صالات الجيم.

تتأثر اتجاهات ممارسة الرياضة لدى طلبة الجامعة بعدة عوامل، منها الصحية والنفسية والاجتماعية. تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة تساعد في تحسين الأداء الأكاديمي وتعزيز التفاعل الاجتماعي، مما يجعلها جزءاً لا يتجزأ من حياة الطلبة. ومع تزايد الضغوط الدراسية، يُعتبر الجيم ملاذاً يتيح للطلبة الهروب من ضغوط الحياة اليومية.

في السنوات الأخيرة، ازدادت شعبية رياضة كمال الأجسام بين الشباب. تُعتبر هذه الرياضة وسيلة فعالة لبناء العضلات وزيادة القوة البدنية. كما يُنظر إليها كوسيلة لتعزيز الثقة بالنفس وتحقيق الانضباط. تساهم صالات الجيم في توفير البيئة اللازمة لممارسة هذه الرياضة، حيث تتوفر المعدات المتخصصة والمدربين المحترفين الذين يقدمون الدعم والإرشاد.

تتعدد اتجاهات الطلبة نحو ممارسة كمال الأجسام، حيث يجذب البعض لتحسين مظهرهم الجسدي، بينما يسعى آخرون لبناء القوة واللياقة البدنية. يعكس هذا التوجه الرغبة في التميز وتحقيق الأهداف الشخصية. ومع ذلك، قد تواجه هذه الاتجاهات تحديات مثل نقص المعرفة حول كيفية ممارسة التمارين بشكل صحيح أو القلق من المنافسة الاجتماعية. تتطلب دراسة اتجاهات الطلبة في ممارسة الرياضة وكمال الأجسام معرفة دقيقة بالعوامل المؤثرة، مثل الثقافة الرياضية في المجتمع الجامعي، وتوافر المرافق الرياضية، والدعم الاجتماعي. من خلال فهم هذه الاتجاهات، يمكن تقديم توصيات لتحسين البرامج الرياضية في الجامعات، مما يعزز من مشاركة الطلبة ويحقق لهم فوائد صحية ونفسية.

إن الهدف من هذه البحث هو استكشاف اتجاهات ممارسة طلبة الجامعة نحو الرياضة بشكل عام، بالإضافة إلى تسليط الضوء على رياضة كمال الأجسام في صالات الجيم. سيتم تناول العوامل المؤثرة في هذه الاتجاهات، وتحليل البيانات المتعلقة بممارستهم، مما يساهم في تقديم رؤى قيمة حول كيفية تعزيز النشاط البدني بين الطلبة.

جانب النظري

الفصل التمهيدي

1- إشكالية الدراسة:

تتمثل إشكالية هذه الدراسة في فهم اتجاهات ممارسة طلبة الجامعة نحو ممارسة الرياضة بشكل عام، ورياضة كمال الأجسام بشكل خاص في صالات الجيم. على الرغم من الزيادة الملحوظة في الوعي الصحي وأهمية النشاط البدني، إلا أن هناك تبايناً في مدى مشاركة الطلبة في الأنشطة الرياضية، مما يطرح تساؤلات حول العوامل المؤثرة في هذه الاتجاهات. كما أن هناك نقصاً في الدراسات التي تتناول هذا الموضوع بشكل شامل، مما يستدعي إجراء بحث يساهم في سد هذه الفجوة.

- لماذا يختلف مستوى اهتمام الطلبة بممارسة الرياضة في صالات الجيم؟

2- تساؤلات الدراسة

1. هل هناك علاقة إيجابية بين الوعي الصحي لدى طلبة الجامعة وممارستهم للرياضة بصفة عامة؟

2. تتأثر اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة كمال الأجسام بالعوامل الاجتماعية؟

3. هل تلعب توافر المرافق الرياضية وجودة الخدمات في صالات الجيم دوراً مهماً في تعزيز ممارسة كمال الأجسام لدى الطلبة؟

3- فرضيات الدراسة

1. هناك علاقة إيجابية بين الوعي الصحي لدى طلبة الجامعة وممارستهم للرياضة بصفة عامة.

2. تتأثر اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة كمال الأجسام بالعوامل الاجتماعية، مثل دعم الأصدقاء والعائلة.

3. تلعب توافر المرافق الرياضية وجودة الخدمات في صالات الجيم دوراً مهماً في تعزيز ممارسة كمال الأجسام لدى الطلبة.

4- أهمية الدراسة

تكتسب هذه الدراسة أهمية كبيرة لعدة أسباب:

- من خلال فهم اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الرياضة، يمكن تعزيز الوعي بفوائد النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة النفسية والجسدية.
- تشير الأبحاث إلى أن ممارسة الرياضة تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي. لذا، يمكن للدراسة أن تسلط الضوء على كيفية تأثير النشاط البدني على التحصيل الدراسي.
- توفر نتائج الدراسة بيانات قيمة لمراكز الأنشطة الرياضية في الجامعات، مما يساعد في تصميم برامج تناسب احتياجات الطلبة وتوجهاتهم.
- تساهم الدراسة في إلقاء الضوء على العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر في ممارسة الرياضة، مما يساعد في خلق بيئة داعمة للأنشطة الرياضية.
- من خلال تشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة، تسهم الدراسة في تطوير ثقافة رياضية إيجابية في المجتمع الجامعي.

5- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية:

- دراسة اتجاهات ممارسة طلبة الجامعة نحو الرياضة وكمال الأجسام، وفهم الأسباب وراء هذه الاتجاهات.
- التعرف على العوامل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر في ممارسة الطلبة لرياضة كمال الأجسام.
- تقييم الفجوات بين الرغبات والواقع في ممارسة الأنشطة الرياضية، وتقديم توصيات لتحسين المشاركة.
- دراسة الفروقات في اتجاهات ممارسة كمال الأجسام بين الذكور والإناث، وفهم الأسباب وراء هذه الفروقات.

- تقديم توصيات عملية للجهات المسؤولة عن الأنشطة الرياضية في الجامعات، بهدف تعزيز المشاركة وتحسين جودة الخدمات المقدمة في صالات الجيم.

6- أسباب اختيار الموضوع

أولاً: الأسباب الموضوعية

- تزايد الوعي بأهمية النشاط البدني وتأثيره الإيجابي على الصحة العامة يدفع إلى دراسة سلوكيات الطلبة تجاه ممارسة الرياضة.
- وجود فجوات في الأبحاث المتعلقة باتجاهات الطلبة نحو ممارسة الرياضة، مما يستدعي إجراء دراسة تسهم في سد هذه الفجوات.
- الدراسات تشير إلى أن ممارسة الرياضة تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والتركيز، مما يجعل فهم هذا الموضوع ذا أهمية كبيرة.
- تزايد شعبية رياضة كمال الأجسام بين الشباب يتطلب فهم العوامل التي تؤثر على قرار الطلبة لممارستها.
- دراسة تأثير توافر وجودة المرافق الرياضية على ممارسة الطلبة للرياضة يسهم في تحسين البيئة الرياضية في الجامعات.

ثانياً: الأسباب الذاتية

- اهتمام الباحث بالرياضة واللياقة البدنية يدفعه لاستكشاف سلوكيات الآخرين وتأثيرها على نمط حياتهم.
- تجربة الباحث الشخصية مع ممارسة الرياضة تعزز من رغبته في فهم العوامل التي تؤثر في قرارات ممارسة النشاط البدني.
- السعي لتقديم توصيات تسهم في تحسين حياة الطلبة من خلال تعزيز ثقافة ممارسة الرياضة.
- الرغبة في فهم كيف يؤثر الدعم الاجتماعي على ممارسة الرياضة يعكس أهمية العلاقات الاجتماعية في حياة الفرد.

- الدافع للبحث عن حلول لتحفيز الطلبة على ممارسة الرياضة بشكل مستمر يعكس أهمية الموضوع في تعزيز الصحة العامة.

7- مفاهيم الدراسة:

7-1- طلبة الجامعة:

عرف محمد ابراهيم الطالب على أنه الفرد الذي اختار مواصلة الدراسة الأكاديمية والمهنية وبأتي الى الجامعة محملاً مع جملة القيم وتوجيهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى. وتعرفه حليلة قادي بأنه فرد مسجل في الجامعة رسمياً بعد حصوله على شهادة البكالوريا ويزاول دراسته في أحد التخصصات.

التعريف الاجرائي:

طلبة الجامعة هم الأفراد الذين يتابعون دراستهم في مؤسسات التعليم العالي للحصول على درجات أكاديمية. يهدفون إلى تطوير معرفتهم ومهاراتهم في مجالات محددة، مما يساعدهم في تحقيق أهدافهم المهنية والشخصية.

7-2- رياضة كمال الاجسام:

رياضة كمال الأجسام تركز على بناء العضلات من خلال تمارين تهدف إلى تضخيمها. يمارس لاعب كمال الأجسام تمارين المقاومة لزيادة الضغط على العضلات بشكل تدريجي. تتميز هذه الرياضة بطابعها الجمالي، حيث يُقَيَّم أداء اللاعبين في المنافسات ليس بناءً على الأوزان التي يستطيعون رفعها، بل على حجم العضلات وشكلها ومدى امتلائها، بالإضافة إلى معايير أخرى تتعلق بالعضلات.

التعريف الاجرائي:

كمال الأجسام هي رياضة تهدف إلى تطوير العضلات وزيادة الكتلة العضلية من خلال تمارين المقاومة، مثل رفع الأثقال، ونظام غذائي متوازن. تركز على تحسين القوة الجسدية والمظهر العام، وغالباً ما تتضمن مسابقات لتقييم الشكل العضلي.

7-3- صالات الجيم:

صالة الجيم (Gym) هي مرفق رياضي مخصص لممارسة الأنشطة البدنية المختلفة، تشمل تدريبات القوة، والتمارين القلبية، والمرونة. تُعتبر صالات الجيم أماكن تجمع للأشخاص الذين يسعون لتحسين لياقتهم البدنية وصحتهم العامة.

التعريف الاجرائي:

صالات الجيم هي مرافق رياضية مخصصة لممارسة التمارين البدنية، تحتوي على معدات متنوعة مثل أجهزة الكارديو والأثقال. تقدم أيضاً دروساً يقودها مدربون محترفون، مما يساعد الأفراد على تحسين لياقتهم وصحتهم في بيئة محفزة واجتماعية.

8- الدراسات السابقة:

8-1- دراسة عبد الكريم غربي (2021)

بعنوان: دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند طلبة الأحياء الجامعية. تحمل الدراسة عنوان "دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند طلبة الأحياء الجامعية أما إشكالية الدراسة فكانت ماهي الدوافع لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند طلبة الأحياء الجامعية؟ أما فيما يخص الفرضية العامة فجاءت كما يلي هناك دوافع تزيد من إقبال طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (منتظمة) وقد بلغ عدد أفراد العينة (75) طالبات ومن جميع المستويات.

استخدم في الدراسة المنهج الوصفي التحليلي. المنهج الذي يركز عليه الوصفي مستندا ومستتيراً بوسيلة الملاحظة واعتمدنا على استعمال الأدوات والأجهزة العلمية بهدف اكتشاف وإبراز أي علاقة سببية بين واحد أو أكثر من المتغيرات.

وكانت النتائج المتوصل إليها كالتالي:

- هناك دوافع تزيد من إقبال طالبات الأحياء الجامعية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية..

- للدوافع الداخلية النفسية لدى طالبات الأحياء الجامعية دور في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- للدوافع البدنية والصحية لدى طالبات الأحياء الجامعية دور في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- للبيئة تأثير على طالبات الأحياء الجامعية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
- ان طالبات الأحياء الجامعية اختاروا ممارسة الأنشطة الرياضية بسبب حاجة التعلم والمعرفة واكتساب سمات خلقية.
- سبب ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية هو السعي للوصول لاكتساب والتمتع بالحيوية والنشاط الدائم اللذان يعكسان نوع من التفاعل والتوازن في الشخصية.
- سبب ممارسة هذه الرياضة لاكتساب مبادئ الصحة الصحيحة.

8-2- دراسة طلحي ايمان. رواب عمار (2021)

بغنوان: دوافع ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية الترويحية أثناء فترة

الكوفيد-19

تهدف الدراسة إلى معرفة دوافع ممارسة الطلبة الجامعيين للأنشطة الرياضية الترويحية أثناء فترة الكوفيد-19، بحيث تعد هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التحليلية، استخدمت استبانة اشتملت داخلها على مقياس الدوافع لممارسة النشاط الرياضي الترويحي بغرض جمع المعلومات وزعت إلكترونيا على عينة قوامها 457 طالب جامعي وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام SPSS 19، خلصت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدوافع العقلية والدوافع الجمالية تبعا لمتغير الجنس أيضا الدوافع البدنية والصحية تعزي لمتغير البنية الجغرافية للسكن فقط أما بقية الدوافع تبعا لمتغير الجنس، البيئة الجغرافية للسكن وممارسة الرياضة قبل ظهور الكوفيد-19 لا توجد بها فروق إحصائية.

8-3- دراسة أريج أحمد سعيد آل عقران (2020)

بعنوان ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف على ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، والتعرف على الفروق في ممارسة الأنشطة الرياضية حسب متغيرات الدراسة. كذلك معرفة مستوى أبعاد جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، بالإضافة إلى معرفة ماهي أكثر العوامل المؤثرة على جودة الحياة لأفراد عينة البحث.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها 250 من طالبات الجامعة. أعدت الباحثة استبانة تقيس مدى ممارسة الأنشطة الرياضية وتتضمن (8) عبارات، واستبانة جودة الحياة وتتضمن (30) عبارة تمثل مكونات جودة الحياة، وأظهرت النتائج أن 42.8% من أفراد عينة البحث يمارسون الرياضة أحيانا. كما وجدت أنه كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف "الجانب الوجداني"، جودة الصحة النفسية، كذلك كلما زادت ممارسة الأنشطة الرياضية كلما زادت جودة شغل الوقت وإدارته. كذلك وجدت الدراسة أن العمر كان من أكثر العوامل المؤثرة على ممارسة الأنشطة الرياضية، وأخيرا وجدت الدراسة أن جودة الحياة الأسرية والاجتماعية كانت أولوية لأفراد عينة البحث. وفي ضوء النتائج أوصت الباحثة بضرورة التأكيد على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لطالبات الجامعة من خلال المحاضرات والنشرات التثقيفية، كذلك تعزيز مشاركة الطالبات في الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية، التي تسهم في تحسين جودة الحياة.

8-4- دراسة قردوح زين الدين. الغزوطي علاء الدين. مرابط مسعود (2024)

بعنوان: دراسة مقارنة لدوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي حسب بعض مؤشرات نمط الجسم (مؤشر كتلة الجسم Ibm). -دراسة ميدانية على الطالبات المقيمات والمنخرطات في النشاطات الرياضية بجامعة قسنطينة 3-A.

هدف الباحثون الى دراسة الفروق في دوافع ممارسة النشاطات الرياضية الترويحية لدى الطالبات الجامعيات بحسب بعض مؤشرات نمط الجسم (مؤشر كتلة الجسم IMC). ولتحقيق ذلك تم استخدام عينة قصدية مكونة من 70 طالبة مقيمة في جامعة قسنطينة 3 موزعات على 3 مجموعات حسب (IMC)، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن. ولجمع المعلومات تم استخراج مؤشر كتلة الجسم لتصنيف افراد العينة واستعمال استمارة الاستبيان الخاصة بالدوافع وتمت المعالجة الاحصائية باستعمال برنامج SPSS V26.

اين توصلت الدراسة الى نتيجة مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الدوافع النفسية، الاجتماعية والصحية البدنية لدى الطالبات المنخرطات في النشاطات الرياضية بجامعة قسنطينة 3 والممارسات للأنشطة البدنية الترويحية بحسب مؤشر كتلة الجسم وذلك لصالح الطالبات اللواتي تتمتعن بوزن طبيعي.

8-5- دراسة: قرقور محمد (2022)

بعنوان مفهوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين لرياضة كمال الأجسام. تهدف الدراسة الحالية الى ابراز مدى مساهمة رياضة كمال الاجسام في رفع مستوى مفهوم الذات والتعريف بأهمية ممارسة الانشطة الرياضية (رياضة كمال الاجسام) بالنسبة للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، وكذا التعريف بأهمية ممارسة نشاط كمال الاجسام، واعطاء صورة حول مدى مساهمتها في زيادة مستويات الذات (الاجتماعية، المعرفية، الانفعالية)، واعتمدنا في هذا البحث على الادوات التالية مقياس تنسي لمفهوم الذات وضع هذا المقياس في الاصل قسم الصحة النفسية تنسي(1955) ، وقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي لانه يدرس الظاهرة كما توجد في الواقع.

وتلخص الاساليب الاحصائية فيما يلي، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، النسبة المئوية، التجزئة النصفية، ثبات الفا كرونباخ.

وتوصلت الدراسة اجراء التحليلات الاحصائية في ضوء الفروض الدراسة ليتم التوصل الى نتائج دلت فيها البيانات الاحصائية على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لرياضة كمال الاجسام لصالح الممارسين.

8-6- دراسة: فلاحى بشير. بعلي مصطفى (2022)

بعنوان الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام. هدفت الدراسة للكشف عن علاقة الوعي الصحي بالسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام.

تكونت عينة الدراسة من 45 رياضيًا من نفس الجنس (رجال) وقد أستخدم في هذه الدراسة أداتين: - إستبيان الوعي الصحي من تأليف الباحثين وإستبيان السلوك الصحي للصمادي والصمادي.

وقد كشفت النتائج عن: وجود علاقة طردية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام، كما بينت أيضا وجود فرق في الوعي الصحي لصالح المستوى الدراسي الثانوي، ووجود فروق في السلوك الصحي لصالح المستوى الدراسي الجامعي.

8-7- دراسة معن زياد زكارنة (2019)

بعنوان: دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام لدى منتسبي أندية اللياقة البدنية من وجهه نظر اللاعبين

هدفت هذه الدراسة التعرف الى دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام من وجهه نظر اللاعبين وقد تم حصر مجتمعها ب 240 لاعب ينتمون الى مراكز بناء الاجسام.

حيث بينت النتائج المحصلة للدراسة من خلال تحليل النتائج أن مستوى دوافع ممارسة رياضة بناء الأجسام كانت مرتفعة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (4.01) بأهمية نسبية (80.20)، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (4.25 - 3.82) ، وجاءت في المرتبة الأولى دوافع اللياقة البدنية والصحية بمتوسط حسابي (4.25) وأهمية نسبية (85.0)، وفي

المرتبة الأخيرة جاء الدوافع الاجتماعية بمتوسط حسابي (3.82) بأهمية نسبية (76.40). وكانت الفئة العمرية ما بين 24 و 29 سنة قد تميزت بأكبر مقدار من الدافعية لممارسه رياضته بناء الاجسام .

8-8- دراسة مراد كشيشب (2024)

بعنوان وقع الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي -دراسة ميدانية بجامعة الشاذلي بن جديد الطارف-

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على واقع الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي، وذلك من خلال التعرف على مستوى الممارسة الرياضية لدى أفراد عينة الدراسة وكذا محاولة الكشف عن أهم الرياضات المفضلة لهم.

وقد اعتمد على المنهج الوصفي وذلك بتطبيق استمارة على عينة من طلبة جامعة الشاذلي بن جديد.

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة 110 طالبا وطالبة.

بعد تفرغ البيانات توصل إلى جملة من النتائج أهمها:

- مستوى الممارسة الرياضية في الوسط الجامعي ضعيف جدا.
- أغلب الممارسين للرياضة كانوا من جنس الذكور.
- أغلب الممارسين للرياضة كانوا من المقيمين في الأحياء الجامعية.
- ممارسة كرة القدم كانت من أهم الرياضات المنتشرة بين عينة الدراسة

التعقيب على الدراسات السابقة:

الدراسة	الهدف	العينة	النتائج الرئيسية	التشابه	الاختلاف	الاستفادة
غربي (2021)	دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية	75 طالبة	دوافع نفسية وصحية	التركيز على الدوافع	استهداف طالبات الأحياء فقط	تحسين البرامج الرياضية
طلحي و رواب (2021)	دوافع ممارسة الرياضة أثناء الكوفيد-19	457 طالب	فروق حسب الجنس والموقع	دراسة دوافع ممارسة الرياضة	تأثير الكوفيد-19	بيانات عن تأثير الأزمات
آل عقران (2020)	العلاقة بين الرياضة وجودة الحياة	250 طالبة	زيادة الرياضة تعزز الجودة	التركيز على جودة الحياة	استهداف طالبات فقط	أهمية الرياضة لتحسين الحياة
قردوح وآخرون (2024)	دوافع حسب مؤشر كتلة الجسم	70 طالبة	فروق حسب الوزن	الاهتمام بالدوافع الصحية	التركيز على الوزن	تحديد أهمية الوزن
قرقور (2022)	تأثير كمال الأجسام على الذات	تلاميذ ثانوية	فروق بين الممارسين	دراسة تأثير الرياضة	استهداف تلاميذ ثانوية	تأثير الرياضة على مفهوم الذات
فلاحي وبعلي (2022)	العلاقة بين الوعي والسلوك الصحي	45 رياضي	علاقة إيجابية بين الوعي والسلوك	التركيز على كمال الأجسام	استهداف الرجال فقط	تعزيز الوعي الصحي
زكارنة (2019)	دوافع ممارسة بناء الأجسام	240 لاعب	دوافع مرتفعة	دراسة دوافع اللياقة	استهداف لاعبي بناء الأجسام	تحسين البرامج الرياضية
كشيشب (2024)	واقع الممارسة الرياضية الجامعية	110 طالب	مستوى ممارسة ضعيف	التركيز على الوسط الجامعي	الجنس والموقع	بيانات عن ممارسة الرياضة في الجامعات

- أوجه التشابه: معظم الدراسات تتبنى المنهج الوصفي وتستهدف دوافع ممارسة الرياضة.
- أوجه الاختلاف: تنوع الفئات المستهدفة (طالبات، طلاب، تلاميذ) والتركيز على جوانب مختلفة (كالوزن، الوعي الصحي)
- مدى الاستفادة: توفر الدراسات رؤى قيمة حول الدوافع وتأثيرات ممارسة الرياضة، مما يساعد في تطوير برامج رياضية تتناسب مع احتياجات الطلبة.

الفصل الأول: الطلبة الجامعيين

تمهيد

الطلبة الجامعيون هم شريحة حيوية في المجتمع، تمثل جيلاً طموحاً يسعى إلى بناء مستقبله وتطوير ذاته من خلال التحصيل العلمي والمشاركة الفاعلة في مختلف المجالات. تمثل المرحلة الجامعية مرحلة تحول رئيسية في حياة الشباب، حيث تنتقل بهم من مرحلة الاعتماد على الأسرة والمدرسة إلى مرحلة الاستقلالية والمسؤولية، مما يجعلها فترة غنية بالتجارب والتحديات.

المبحث الأول: الطلبة الجامعيين

المطلب الأول: تعريف الطالب الجامعي

أولاً- تعريف الطالب:

عرف le petit Robert الطالب على أنه الفرد الذي يزاول دراسته ويتابع دروساً بجامعة أو مدرسة عليا، كقولنا: طالب طب، طالب آداب، طالب فلسفة...¹

كما عرف "محمد ابراهيم"² الطالب على أنه الفرد الذي اختار مواصلة الدراسة الأكاديمية والمهنية، ويأتي إلى الجامعة محملاً معه جملة قيم وتوجهات صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى و. الجامعة من المفروض تحضره للحياة العليا كما يرى ALAIN COULON كما ورد في "larousse" مفهوم الطالب بأنه: من يزاول محاضرات بجامعة أو مؤسسة تعليم عالي.³

في حين رأى "Dubet"⁴ أن الطلبة في العشرينات الأخيرة، كانوا يمثلون فئة واسعة الحدود، تتجاوز فئة الحرفيين والتجار.

فإن يصبح اليوم الفرد طلاباً هو أمر أو شكل قانوني "canonique" والنموذج الإجتماعي المميز لمكانة الراشد، بغض النظر إن كانوا في المدن أو في القرى، إناثاً أو ذكوراً. وبهذا يرى هذا الباحث أنه من الصعب إعطاء تعريف لطلبة التسعينات مثلاً.

فحين نصادف تنوع عالم الطلبة وتنوع العرض الجامعي، يتشكل لدينا عالماً أكثر تعقيداً، يحول دون إيجاد صورة واضحة ومحددة ودالة للطالب.

¹ Le petit dictionnaire de la langue française 1992, Montreal Canada p368

² محمد ابراهيم: دور التربية في مستقبل الوطن العربي، ط1، دار مجدلوي 2003، ص 22/222.

³ La rousse de la langue française lexis « librairie la rousse 1979p690

⁴ Dubet F « Dimension et figures de l'expérience étudiante dans l'université de masse revue française de sociologie n°35 1994 p 144.

لكن يرى هذا الأخير أنه في علاقة الطلبة بالدراسة يمكن البحث في مبادئ محددة ومؤسسة لتجارب الطلبة وهذا ما يقود إلى تميز ثلاثة أبعاد لهذه التجارب هي¹:

- المشروع أي مخططات الطالب وأمال المستقبل والسعي لتحقيقها
- الهوية بشقيها أي الوجهة البراغماتية المختارة
- الانتماء لعالم الجامعة أي التكيف مع عالم الجامعة المتنوع علميا وعلائقيا.

ثانيا - تعريف الجامعة:

لغة: تعني التجمع والتجمع أما كلمة (collège) فهي مأخوذة من كلمة لاتينية (collège) وتعني التجمع والقراءة مع استخدامهما الرومان في القرن الثاني عشر لتدل على مجموعة من الحرفيين والتجار ثم استخدمت كلية في المأوى والمعيشة والتعليم معا².

اصطلاحا: عبارة عن جماعة من الناس يبذلون جهدا مشتركا في البحث ذالك لاكتساب الحياة الفاصلة للأفراد والمجتمعات³.

يعرفها معجم من اللغة: إن الجامعات هي المدرسة كبيرة تجمع المدارس وفروع العلوم حتى يخص الطالب ما

يشاء من العلم فليلق بفرعه فيها وليس بعدها مدرسة كما وتضف بأنها معهد منضم لتعليم ودراسة في الفروع المعرفة العالية وله الحق في منح الدرجات العلمية في الدوائر المعرفة محددة كالقانون الطب والأدب الخ⁴

أما المشروع الجزائري فقد اعتبر الجامعة مؤسسة عمومية ذات طابع إداري تساهم في تعميم نشر المعارف وإعدادها وتطويرها وتكوين الإطارات اللازمة لتنمية البلاد الرسوم 24441 الموزع في 14/19/1111 في الجريدة الرسمية ولذلك فقد وضعها تحت وصاية

¹Louis cruel olivier Galland et Guillaume Houzel : les étudiants en France. (Histoire et sociologie d'une nouvelle jeunesse) presse universitaire de Rennes 2009, p147

² محمد منير نرسي، الاتجاهات الحديثة للتعليم الجامعي المعاصر وأساليب تدريسية، ط 1 القاهرة، عالم الكتب، 2002، ص10.

³ تركي رابح، أصول التربية والتعليم، ط 1 الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية، 1991 ص37.

⁴ سامي سلطي عريفج، الجامعة والبحث العلمي، ط 1 ادار الفكري للطباعة والنشر والتوزيع، 2007، ص25.

الدولة في خدمة الأهداف السياسية والاقتصادية والثقافية يعرفها أيضا عبد الله محمد عبد الرحمان بأنها أحدا المؤسسات الاجتماعية والثقافية والعلمية فهي تنظيمات معقدة وتغيره بصفة مستمرة مع طبيعة المجتمع المحلي والعلمي أو ما يسما بالبيئة الخارجية.

ثالثا - أهمية الطالب الجامعي:

لعل أهم ما يميز عصرنا الحالي أن قوة أي دولة لم تعد تقاس بما نملكه من إمكانيات مادية أو موارد طبيعية فحسب، بل أصبحت الإمكانيات البشرية أهم العوامل المؤثرة في تقدم الدولة وتطورها، ومن ثم تحرص كل أمة جادة في مسيرتها على رعاية شبابها.

ولقد أصبحت قضية الشباب إحدى القضايا الهامة التي أثارت الاهتمام سواء على المستوى العالمي أو على محلة المستويات، وهنا تبرز مسؤولية الجامعات باعتبارها تضم صفوة الشباب ووقود الأمة وذخيرتها البشرية ومخزونها الاستراتيجي من رجالها، ولا نقصد بالجامعات أنها مؤسسات تعليمية بل هي مجتمع إنساني متكامل له وظائفه المتعددة والمتراطة.

ويعتبر الطالب بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة من أهم قطاعات الشباب التي توجه إليها الدول مزيدا من الرعاية والاهتمام، ويكمن جوهر هذا الاهتمام في أن هذا القطاع يمثل القطاعات الخلاقة والقوى المبدعة التي يسند إليها في بناء المجتمع سياسيا، اجتماعيا، واقتصاديا خاصة في المجتمعات النامية والحياة الجامعية بين أعضاء هيئة التدريس والطلاب لا تقل أهميته عن المواد العلمية المقررة وقد يتعلم الطالب من النشاط الجامعي العام، ومن الجمعيات العلمية والثقافية ومن المناقشات الحرة في الحرم الجامعي.

وقد أصبحت الجامعات في عصرنا الحالي مؤسسات تعليمية، بالإضافة الى كونها منظمة ينتمي إليها الطلاب خلال مرحلة من أهم مراحل حياتهم ليجدوا فيها اشباعا لمختلف جوانب شخصياتهم، فيتلقوا فيها مختلف العلوم والمعارف وتنمو خبراتهم وهوياتهم من خلال المشاركة في كافة جوانب النشاط الجامعي وبذلك نجد أنه قد حدث تطور في مفهوم التعليم أخرجته من النظام التقليدي الذي كان ينظر لوجود الطالب بمجرد التحصيل الدراسي،

والحصول على شهادة تتيح له فرص العمل، الى اعتباره عضوا في مجتمع يجب الاهتمام من مخلف الجوانب الاجتماعية، السياسية، الجمالية والخلقية لتحقيق تكامل متزن بين الجوانب ليكون المواطن الصالح.

والهدف الأساسي للاهتمام بطلاب الجامعات والمعاهد هو إطلاق طاقات الشباب وسقل مواهبهم، وتنمية قدراتهم على التفكير، والعمل وتحمل المسؤولية وذلك عن طريق الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية.

ومن هذا المنطلق فان مسؤولية الجامعات ترتبط ارتباطا وثيقا بقضية الطلبة في أبعادها المتعددة، ودورها يتعدى الجانب التعليمي ليشمل الجوانب المتعددة لاحتياجاتهم المعاصرة، ومشكلاتهم التي ما هي الا نتاج للظروف التي يعيشون فيها¹.

رابعا - دور الجامعة في تنمية شخصية الطالب:

تتعاظم يوما بعد يوم أهمية الدور الذي تقوم به الجامعة بمختلف مؤسساتها، فهي المسؤولة عن تنمية شخصية الطالب بجميع جوانبها:

السلوكية الأدائية والوجدانية الانفعالية وكذا المعرفية. حتى يكون الطالب أكثر اتزانا ونفعا لنفسه ولمجتمعه. غير أن هذا يجب ألا يتناقض وقوانين النمو الطبيعية ونحن نعني بهذا مباشرة الإصلاحات الجديدة وبالذات نظام ل.م.د. حيث أصبح القادمون من الثانوية إلى الجامعة عبارة عن أطفال مراهقين، لدى أكثرهم آخر اهتمامه هو التحصيل العلمي. وهذا ما من شأنه إعاقة الجامعة بشكل كبير في أداء وظائفها.

" إن جامعاتنا مدعوة لان ترسخ قيم المواطنة الإيجابية، لكي ندفع بالحياة على ارض الوطن من العجز إلى القدرة، ومن تقوقع إلى المشاركة، ومن الجمود إلى الحيوية، ومن مجرد الإلتباع والانصياع إلى أفاق التجديد والإبداع²

¹ فهمي سيد محمد، (2007)، العولمة والشباب من منظور اجتماعي. مصر-الاسكندرية: دار الوفاء الإسكندرية، ص

² شريفة بن غدفة، دور الجامعة في تنمية العمليات المعرفية المعقدة لدى الطلبة- رؤية ميدانية بجامعة سطيف -، وحدة البحث تنمية الموارد البشرية جامعة سطيف2، مجلة تنمية الموارد البشرية - العدد الثاني عشر - جوان 2016، ص 147.

المطلب الثاني: خصائص وحاجات الطالب الجامعي

أولاً - خصائص الطالب الجامعي

من اهتمامات علم النفس في هي المتغيرات التي تطرأ على نمو الفرد عبر مراحل النمو المختلفة. ومحاولة وضعها في إطار ملائم من حيث التفسير والفهم متغيرات يعيشها الطالب في جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية يصل إلى حالة النضج الذي يؤهله أن يكون فرد قادر على تحمل المسؤولية اتجاه نفسه وأسرته والمجتمع الذي يعيش فيه.¹

الخصائص الجسمية في هذه المرحلة تشمل على مظهرين من مظاهر النمو الفيزيولوجي أو التشريعي أي نمو الأجهزة الداخلية التي يتعرض لها الطالب أثناء البلوغ وما بعده ويشمل وجهه خاصة نمو الغدد الجنسية والمظهر الثاني هو نمو العضوي المتمثل في النمو الأبعاد الخارجية للطالب كالطول والوزن والعرض وتغير في ملامح الوجه وغيرها الخ.²

وتبدأ أهمية النمو الجسم في الاثر الذي تتركه على سلوك الطالب سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية بسبب علاقة الطالب مع نفسه أو الآخرين وكلها تنتقل بفضل التربية والاحتكاك بالآخرين إلى بناء علاقة مع الذات ومع الآخرين ولا يمكن فصلها وهذا ما يفسر لنا أن لكل مجتمع ذاتية الخاصة التابعة من ثقافته وانتمائه الحضاري وواقعه المعيشي المتفاعل مع العوامل الداخلية والخارجية ومن جهة ثانية تغترر الطالب الجامعي تغيرات تعرف بالأعراض الجنسية وتعود إلى نشاط الغدد الجنسية وتضمها التي تتحكم في الغدد تناسلية في النمو أما الغدد الدرقية وهي تتحكم.

¹ تركي رابح، المرجع السابق، ص 33.

² بوفلجة غياث، التربية التكوينية في الجزائر، د ط ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية. 1991ص63.

فير السرعة التي يستهلك بها الجسم الأكسجين وتتصل الغدد الجنسية اتصال بالنمو الجسم لأنها المسؤولة عن التغيرات الجنسية المصاحبة التي تميز الطالب عن الطلبة¹ الخصائص العقلية يساعد الجانب العقلي من الشخصية الطالب والتمايز الصحيح مع طبيعته المتغيرة أو المعقدة بالموهب والقدرات² حيث يشمل الذكاء والقدرة العامة كما يعرفها بعض العلماء بالإضافة إلى الإدراك الانتباه. الانتباه التفكير. الذاكرة. التخيل. التصور³.

يتطور الذكاء ويصل إلى قمة نصحه بنمو الجسم لمراحل مختلفة حيث ينحصر في الفترة ما بين 16 و 20 فهي محصلة النشاط العقلي كله كالقدرة عند بعض الأفراد على إجراء العمليات الحسابية الأساسية بدقة وسهولة وتختلف سرعته عن سرعة كل القدرات فتبدأ في المراهقة ويبدأ نموها في الأول هذه المرحلة موعنا ما. ثم يبدأ في منتصفها ثم يستقر استقرارا تام في الرشد⁴. وهنا يستوضح ميول الفرد واختياره للمهنة التي تناسب مواهبه فكل طالب جامعي يحتاج الى تفكير عال ومجهود عقلي واستعداد فطري.

الخصائص النفسية:

يظهر الطالب من خلال بعض العواطف الشخصية مثل الكلام والعواطف الجمالية كحب طبيعة كما يتأثر النمو النفسي لدى الطالب بالعلاقات العائلية وجوها السائد فأين شجار بين والديه يؤثر في انفعالاته وتكراره يؤخر نموه السوي الصحيح حيث تلعب معايير الجماعة دورا كبيرا في التأثير على الانفعالات الطالب حيث الاستجابات تبعا للمراحل العمرية في طفولته وشبابه.

¹ زوليخة طوطاوي، الجو التنظيمي السائد في الجامعة الجزائرية وعلاقتها بدور الأساتذة وادائهم، رسالة الماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر، ص 18.

² زوليخة طوطاوي، المرجع نفسه، ص 74.

³ عبد الله أبو خلائل الجامعة الجزائرية ووظيفتها البيداغوجية، حويات الجامعة، العدد 7، 1993، ص 90

⁴ علي أبو حيدة الموجهة التربوي للمعلمين البيداغوجية، حويات الجامعة الجزائرية، العدد 7، 1993، ص 90.

نجد أن من سمات الطالب في هذه المرحلة عدم الثبات مصدر فهو التوتر تبعاً للمواقف التي يمر بها. فقد تكون لديه ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال كالبعد عن التهور والتقلب لأتفه الأسباب والتعامل مع الناس على أساس واقعي¹.

الخصائص الاجتماعية:

إن الخصائص الاجتماعية للطالب التفاعل خصائصه الجسمية العقلية والتقنية مع مؤشرات البيئة التي يعيش فيها والتي تؤثر في سلوكه الاجتماعي². فإن نمو السلوك الاجتماعي في السعي لتحقيق.

التوافق الشخصي والاجتماعي وكلما وجد الطالب الاحترام من زملاءه كلما شعر بالسعادة والتوافق النفسي والاجتماعي حيث تطور علاقته بشكل قيم مع الآخرين.

حيث توجد خصائص لدى الطالب تتصلب الفهم حيث تنمو لديه نتيجة تفاعله مع البيئة الاجتماعية كالقيمة الاقتصادية أي اهتمام الطالب أي ميل الطالب إلى ما هو نافع في حياته إضافة إلى القيم العقائدية التي تتمثل في الاهتمام الطالب زميله لمعرفة ما وراء العلم الظاهري ومعرفة أصل الإنسان ومصيره ومحاولة وصل نفسه بالخالق.

ثانياً - حاجات الطالب الجامعي:

حاجات الطالب الجامعي المقصود بها تلك المتطلبات الضرورية التي لا غنى للطالب عنها ومثل ذلك.

الحاجات الجسمية:

يحتاج الطالب إلى بناء جسمه وتمتع بحالة صحية جيدة من خلال ممارسة بعض الأنشطة التي تتطلب مجهوداً عضلياً ليحس بالتعب.

¹ بعقري عواطف، بن ناده حدة، علاقة المعلم بالمتعلم والتحصيل الدراسي، مذكر لنيل شهادة ليسانس في علم الاجتماع، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2000-2004، ص13.

² محمد علي احمد، الشباب العربي والتغير الاجتماعي، د ط دار النهضة العربية، بيروت، 1985، ص93.

الحاجة النفسية:

وهي مهمة في البداية الشباب إذ تعمل على تحقيق التوازن الانفعال والتكيف النفسي السليم من خلال الاتجاهات تخدم المجتمع مثل الاستقرار الأسري
هو ذلك الشخص الذي تخصصا عاميا معينا في مادة معينة أو مجيدة لمهنة معينة ومتفوق فيها ي يقوم بعملية التدريس وفقا لشهادة التي تحصل عليها¹.
حسب طبيعة الاستاذ هناك بعض الصفات والخصائص الرئيسية التي تأهل الأستاذ للقيام بعمله بطريقة جيدة منها ما يلي:

- أن يكون متحمس للعمل وان يضع أهدافا عالية لأدائه لتثير تحديه.
- أن يرى الطلاب كأفراد وهم يعملون في إطار أوسع خارج قاعة الدرس.
- أن يعامل طلابه باحترام وان ينصب باهتمام بما يقولونه.
- أن يكون عادل في التقويم الطلاب وان يستجيب لاحتياجاتهم.

المطلب الثالث: حقوق ومشكلات الطالب الجامعي**أولاً- حقوق الطالب الجامعي****أ. حقوق الطالب في المجال الأكاديمي:**

- تهيئة البيئة المناسبة للتعليم والتعلم.
- الحفاظ على سرية معلومات الطالب الشخصية والأكاديمية².
- الاستفسار والمناقشة اللائقة مع أعضاء هيئة التدريس سواء كل ذلك أثناء المحاضرات أو أثناء الساعات المكتبية لأعضاء هيئة التدريس.
- الحصول على البطاقة الجامعية التي تثبت شخصيته داخل وخارج الكلية.
- الاطلاع على جدولته الدراسي قبل بدء الدراسة لإتمام تسجيل المقررات التي يتيحها له النظام حسب أنظمة ولوائح الكلي.

¹ عبد الستار، الإنسان وعلم النفس، د ط عالم المعرفة، الكويت، 19 ص 22.

² النسخة المعدلة ميثاق الطالب الجامعي (2011). المملكة العربي السعودية: جامعة الملك عبد العزيز

- التحويل من تخصص الى اخر حسب اللوائح والأنظمة داخل الكلية.
- الاستفادة من خدمات الارشاد الأكاديمي.
- الحصول على وثيقة التخرج بعد انتهاء متطلبات التخرج وفقا لأنظمة ولوائح الكلية.
- أن تكون أسئلة الاختبارت ضمن إطار المنهج الدراسي ومحتوياته والمسائل التي تمت اثارها أو الإحالة اليها أثناء المحاضرات¹.

ب. حقوق الطالب في المجال غير الأكاديمي:

- الاستفادة من خدمات الرعاية الاجتماعية والنفسية التي تقدمها الكلية وفقا للوائح والأنظمة.
- توفير الرعاية الصحية الكافية له في عيادات ومستشفيات.
- الاستفادة من خدمات ومرافق الكلية (السكن الجامعي، الإطعام...)
- الحصول على الحوافز والمكافآت والإعانات المادية والمعنوية.
- الحصول على الدعم والمساندة والخدمة اللاتقة والمناسبة لاحتياجاته.
- الاطلاع على لوائح وتعليمات الكلية.
- التقدم بشكوى من خلال قسم خدمات الطلاب².

ثانيا - مشكلات الطالب الجامعي:

ومشكلات الطالب تتنوع فمنها ما هو مرتبط بالجانب النفسي او الجانب الاجتماعي او الجانب الاقتصادي وفيما يلي عرض لهذه المشاكل:

المشكلات النفسية:

من اهم المشكلات النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي في هذه المرحلة نأخذ على سبيل المثال: حصر المشكلة الجنسية حيث نعلم أن الدافع الجنسي يعد من اهم الدوافع الفيزيولوجية التي تأثر في سلوك الطالب بشدة وقد ينشأ عن الحرمان الطويل لهذا الدافع

¹ ماهر بن محمد غانم. (2011) وثيقة حقوق الطالب الجامعي وواجباته. كلية الجبل الجامعية،

كثيرا من الاضطرابات النفسية والتي سببها راجع الى العوامل الاجتماعية وليس الى طبيعة الدوافع النفسية ومن ثم ينشأ نازع بين الحاجة للإشباع والتقاليد الاجتماعية والأصول الدينية ويزيد من حدة هذا النازع ظهور التوتر النفسي الناشئ عن استمرار إعاقه الاشباع الجنسي.

المشكلات الاجتماعية:

من المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها الطالب في هذا المجال ما يسمى بواقعية الكبار ومثالية الشباب حيث ان الطالب باعتباره شاب بحكم تكوينه النفسي والاجتماعي يتجه في اغلب الحالات الى رفض المعايير والمسؤوليات والتوجيهات التي يمارسها الكبار، ذلك أن الطالب مولع بك ما هو مثالي ووسائل الاعلام الحديثة تفتح تطلعات الطالب وطموحه الى مدى ومستوى لم يعرفه الكبار والاولياء عليه بل ان سلطة الاباء في المجتمعات خاصة ونها النامية منها تشكل عائقا كون انهم يفقدون حرية ينعم بها شباب الدول المتقدمة ويشاهد في وسائل الاعلام، هذا بدوره يؤدي الى نوع من التشاؤم والقلق والحيرة بين التمسك بالتقاليد والأعراف والمعتقدات الدينية ولوطنية او تقليد الدول الغربية المتقدمة صناعيا.

المشكلات الاقتصادية:

تتعلق المشكلات الاقتصادية بمدى التأثير المباشر لوضع الاسرة الاقتصادي على الطالب الذي يعيقه ويحرمه من الحصول على كل ما يحتاجه كالاقتدار الى سكن لائق والمصاريف الضرورية الكافية وكذا صعوبة إيجاد منصب عملن كل هذا يخلق مشاكل تعيق أي مشروع للطالب وتقييد ابداعه الفكري والجسدي¹.

وهناك تصنيف اخر للمشكلات التي يمكن ان تواجه الطالب الجامعي تم تقسيمها على

النحو التالي:

أ. مشكلات شخصية: (نفسية اجتماعية) وتنحصر هذه المشكلات فيما يلي:

¹ صيد حاتم، (2000) انتشار الاشاعة وعلاقتها بتصديق الراي العام الطلابي الجامعي، رسالة ماجستير في علم الاجتماع والتنمية. الجزائر - قسنطينة: معهد علم الاجتماع جامعة قسنطينة، ص652.

- التصور المثالي المطلق لأستاذ الجامعة عند بعض الطلاب لدرجة أنهم يرتفعون بأساتذة الجامعة الى مرتبة أنصاف أنبياء، فاذا بالصورة تهتز عند مصادفة بعض الأساتذة الذين لا يصلحون قدوة، فيصاب الطالب بالاضطراب النفسي وفقدان الثقة في الحياة الجامعية الى حد ما.
- قصور الوعي الديني وسطحيته مما يجعل بعض الطلاب بالجامعة بيئة صالحة لدعاة التطرف الديني وغير الديني.
- الإحساس بالفراغ أحيانا نتيجة عدم إحالة الطالب على المكتبات او شغله علميا، وهذا يعزى للتركيز على المحاضرات واشغال الأنشطة الجامعية الأخرى.
- عدم الايمان بالرسالة التي يعد من أجلها، والنظر الى الكلية على انها مصنع شهادات وجواز الحصول على الوظيفة وليس أداة رسالة.
- الإحساس أحيانا باللامبالاة وعدم الانتماء والرغبة في انجاز الحد الأدنى من الأمور والتكليفات دون وجود دافع للإنجاز.
- مشكلة الغلاء الذي يجتاح أسعار السلع مما يشكل حاجزا نفسيا امام كثير من الطلاب لإحساسهم العجز عن ملاحقة زملاءهم المتيسرين، مما قد يدفع بعض الطلاب والطالبات خصوصا الى سلوكيات اجتماعية غير مقبولة.
- مشكلة المواصلات والإسكان وغيرها من المشكلات الاجتماعية العامة التي تجعل الطالب دائم التفكير أحيانا، وعاجزا عن التركيز في دراسته.

ب. مشكلات دراسية:

وتتخصر هذه المشكلات فيما يلي:

- العجز عن الدراسة في التخصص الذي يميل اليه الطالب.
- عدم الإحساس بالتفاعل مع أعضاء هيئة التدريس نتيجة الانشغال الدائم لهم، وعدم وجود فرصة لتكوين علاقات أكاديمية وشخصية مع الطالب.
- زيادة كثافة المحاضرات وقاعات التدريس.

- افتقاد الطالب للتوجيه الأكاديمي المناسب سواء عند اختيار القسم الذي يود الدراسة فيه او عند مواجهة مشكلات دراسية.
- مشكلة الغياب عن المحاضرات وترجع هذه المشكلة بدورها الى عدة أسباب منها:
- ❖ أسباب متعلقة بالطالب: غياب روح المبادرة من طرف الطالب بسبب عدم اشتراكه في تنظيم الحصة.
- ❖ أسباب متعلقة بالأستاذ: عدم تخصص الأستاذ بالمقياس، طريقةلقاء الدرس من طرف الأستاذ، الإرث الفاسد في تقييم الطالب مما أدى الى خلق ثقافة سلبية في ذهن الطالب فيما يخص تقييمه¹.
- ج. مشكلات ما بعد التخرج:
- وتتخصر هذه المشكلات فيما يلي:
- عدم الاطمئنان لوجود فرص عمل بعد التخرج، ويترتب على ذلك فقدان الحافز للدراسة الجامعية أحيانا.
- إحساس الطالب بوجود فجوة بين ما يدرسه في الجامعة وما يحتاج للممارسة بعد التخرج

¹ رشدي(أحمد) طعيمة، (محمد) بن سليمان البندري. (2004) التعليم الجامعي بين رصد الواقع ورؤى التطوير. مصر - القاهرة: دار الفكر العربي، ص620.

خلاصة الفصل

ونولد بهذا انهم ركيزة التقدم وعماد المستقبل يمثل الطلبة الجامعيون الفئة الأكثر ديناميكية وتأثيراً في مسيرة التطور المجتمعي، حيث يجسدون تلاقي الطموح الفردي مع الأهداف الوطنية. تتبع أهميتهم الاستراتيجية من أدوارهم متعددة الأبعاد.

الفصل الثاني:

صالات الجيم

تمهيد:

تُعَدُّ صالات الجيم من المرافق الحيوية في المجتمعات المعاصرة، حيث تجسّد مفهوم الوعي الصحي المتزايد، وتحوّلت من مجرد أماكن لممارسة التمارين إلى مراكز متكاملة للعناية بالصحة الجسدية والعقلية. في ظل انتشار نمط الحياة الخامل والمهن المكتبية، أصبحت صالات الرياضة ضرورةً ملحةً لمواجهة تداعيات قلة الحركة والسمنة والأمراض المزمنة.

المبحث الأول: رياضة كمال الأجسام

المطلب الأول: مفهوم رياضة كمال الأجسام

أولاً- مفهوم الممارسة الرياضية

تعرف الممارسة الرياضية على أنها الجزء المتكامل للعملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية¹.

يرفها أمين الخولي بأنها وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته. ويرى (تشارلز بيوكر) أن الممارسة الرياضية نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب².

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني³.

من خلال المفاهيم السالفة الذكر، يمكن القول أن الممارسة الرياضية سلوك صحي يتبعه كل شخص يريد أن يعزز من قدراته البدنية والنفسية، وصناعة علاقات اجتماعية بناءة. تهدف الممارسة الرياضية إلى تحقيق ثلاث مهام أساسية تتمثل في:

❖ **مهمة بدنية:** تهدف إلى تحسين القدرات الفيزيولوجية والنفسية للفرد ليكون قادار على التكيف مع البيئة.

¹ أبو زهرة، (2011) تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية

العليا في محافظة نابلس جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ص12

² بومعروف (2014) تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، ص

³ بسيوني، م. ع &، الشاطي (1992) نظريات وطرق ت ب ر. ديوان المطبوعات الجامعية، ص30.

❖ **مهمة اقتصادية:** والتي تشير إلى زيادة الانتاج من خلال الأفراد الأقوياء جسديا والمتطورين فكريا مما يؤدي إلى زيادة الانتاجية.

❖ **المهام الاجتماعية والثقافية:** التي تعزز القيم الثقافية والاخلاقية بين أفراد المجتمع، فهي تنمي روح كما الانضباط والمسؤولية والتعاون، تخفف من التوترات التي تؤدي إلى الخلافات بين أفراد المجتمع وتمتص الغضب بين الأفراد وتعمل على نشر الأخوة والوئام¹.

ثانيا - مفهوم رياضة كمال الأجسام

يشير سعيد عثمان إلى أدق وأوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة...²

رياضة كمال الأجسام هي رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتوازن المحتوى الجسدي (البطن، الظهر، الصدر، اليد، الرجل) وباقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري وزيادة العضلات المفتولة والنامية للجسد والمنتشرة والموزعة بالجسم.³

المطلب الثاني: مبادئ رياضة كمال الاجسام مبدأ الخصوصية:

التدريب بالأثقال لبعض الأنشطة الرياضية يجب أن يكون في اتجاه التدريبات التخصصية لنوع النشاط أي يتمثل في إرتباط التمرين المؤدى بالهدف المهاري الذي اختير التمرين من أجله من حيث نوع العمل العضلي الديناميكي أو ثابت مركزي، اللامركزي سريع، بطيء وهذا يتطلب وسائل وأجهزة أثقال متنوعة⁴

¹ obeidat, L., momani, h., hayajneh, w., ammari, t., al mzary, m., & rababah, m(2022) .

² خالد هيكل، الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، مكتبة فيروز، ط 02، القاهرة، 2014، ص 09.

³ أحمد سعد أحمد، بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات، دار دجلة، عمان، ط 01، 2012، ص 16-17.

⁴ محمد إبراهيم شحاتة، التدريب بالأثقال، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص 8.

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة.¹

مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة "ميلو" المحارب الاغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ "ميلو" في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، وكلما كبر العجل أصبح ميلو أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادر على رفع العجل وهو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثالا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد. فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر وهكذا.²

وفي مجال تدريب القوة بالأنثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو المجموعة العضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتاد عليها، ويتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل.³

مبدأ التكيف:

مبدأ التكيف يعني أن الاجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم. فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي:

- التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.
- التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.
- زيادة الحجم العضلي.
- التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.⁴

¹ كمال درويش، الجيد في التدريب الدائري، الطبعة 1، دار الفكر العربي القاهرة، ص 46.

² ألبرت فوركاسل، كمال الاجسام، مركز التعريب والبرمجة، ط1، دار العربية للعلوم، لبنان، 1993، ص 113.

³ مختار سالم، تدريب الاثقال لصناعة الابطال، طبعة 1، لبنان، 2003، ص 2.

⁴ قاسم حسن، بسطويسي احمد، التدريب العضلي الايزونمتري، الطبعة 1، 2002، ص 135.

ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب.

مبدأ التدرج:

يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنيا وعقليا، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء وقتا كافيا للتكيف، ولهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالانتقال بأكثر من 5% أسبوعيا ولعل أفضل وسيلة لإستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئا¹.

¹ محمد جابر بريقع، الموسوعة العلمية للمصارعة، ج 3 تدريب الانتقال، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 18.

المبحث الثاني: صالات الجيم**المطلب الأول: مفهوم صالات الجيم**

صالات الجيم، والمعروفة أيضًا بصالات التمرينات الرياضية أو الجيمينزيوم، هي أماكن مخصصة لممارسة التمارين الرياضية. تُستخدم هذه الصالات لمجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية، بما في ذلك تمارين القوة، والتمارين القلبية، والأنشطة الجماعية مثل اليوغا والزومبا. تحتوي صالات الجيم عادةً على مجموعة من الأجهزة الرياضية، مثل أجهزة المشي، والدراجات الثابتة، وأوزان حرة، بالإضافة إلى مساحات مخصصة لممارسة الرياضة بشكل جماعي تحت إشراف مدربين متخصصين¹

المطلب الثاني: مخاطر صالات الجيم:

هناك العديد من المواصفات والإشترطات القياسية والتي وضعها المتخصصون في مجال التربية الرياضية والتي تنص على ضرورة توافر ارتفاع مناسب وبيئة عمل مناسبة تلائم حجم الأجهزة المطلوبة ... الخ، وهناك العديد من المخاطر التي يجب مراعاتها عند إنشاء صالة جيمينزيوم (GYM)

المخاطر الفيزيائية

- يجب أن تكون الصالة جيدة التهوية والإضاءة وبعيدة عن الضوضاء والحرارة.

المخاطر الهندسية

- يجب أن يتم اختيار موقع الصالة في مكان يتسع لعدد كبير من الأفراد والأجهزة.
- مخاطر توزيع أماكن نقاط الكهرباء وسهولة صيانتها.
- تعدد منافذ الدخول والخروج لتتوافق مع قواعد الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد.
- ضرورة توافر وسائل إطفاء الحرائق.
- تصميم وإتاحة أماكن للجلوس.
- جودة الأجهزة الرياضية المصنعة وضمان صيانتها.

¹ صالة التمرينات الرياضية، شهود يوم 2025/05/10 على الساعة 19:22، على الموقع www.marefa.org

- يجب وضع اللافتات الإرشادية لتحديد طرق وآليات عمل الأجهزة.

المخاطر الصحية

- ضرورة توافر النظافة المستمرة للأجهزة للحفاظ على الصحة العامة.
- توافر مبردات المياه داخل الصالة الرياضية.
- يجب وجود حمامات ودورات للمياه قريبة خاصة باللاعبين أو مرتبطة بالصالة¹.

المخاطر الشخصية.

- تنتج العديد من المخاطر الشخصية نتيجة عدم الاكتراث في استعمال الصالة.
 - عدم معرفة كيفية الاستخدام الأمثل للأجهزة.
- وكما لاحظ الباحثان ان العديد من صالات الالعاب البدنية والرياضية (الجيم) المنتشرة حاليا توجد بها العديد من المخاطر التي نتعرض لها ونذكر منها على سبيل المثال²:
- عدم توافر مكان لصندوق الاسعافات الاولى.
 - عدم وجود طبيب بشري طبقا لمعايير الترخيص في الاماكن المرخصة فعليا.
 - عند حدوث الكوارث والطوارئ بصورها المتعددة لا توجد اماكن للخروج الطارئ.
 - استخدام المنشطات والمكملات الغذائية بصورة عشوائية وعدم الاشراف عليها من قبل المتخصصين.
 - عدم مراعاة عوامل الامن والسلامة لبعض الاجهزة محلية الصنع والتي لا تحمل المواصفات القانونية مما يؤثر بالسلب على الممارسين ويعرضهم للمخاطر.
 - عدم وجود الخبرة المهنية لبعض المدربين لكيفية التعامل مع الحالات الطارئة والتي تحتاج الي اعادة تأهيل.

¹ أحمد سلام عطا علي، صالة تدريب (جيمانيزيوم) لكلية الفنون التطبيقية كنتاج تعليمي لتأصيل مفهوم رياضة الأعمال، مجلة العمارة والفنون والعلوم الانسانية - المجلد السادس - العدد الخامس والعشرون يناير 2021، ص98.

² أحمد سلام عطا علي، المرجع نفسه، ص99.

المطلب الثالث: الاجهزة الرياضية في صالات الجيم:

تصنف الأجهزة الرياضية تبعاً للغرض من الإستخدام إلى نوعين وهما أجهزة اللياقة القلبية التنفسية (الكارديو) أجهزة تطوير اللياقة العضلية الهيكلية ويوضح الجدول التالي رقم (1) المفهوم لتلك الأجهزة، أنواع الأجهزة بكل فئة، المميزات والعيوب لكل فئة:

تصنيف الاجهزة الرياضية حسب الغرض من الاستخدام.		
التصنيف	أجهزة اللياقة القلبية التنفسية	أجهزة تطوير اللياقة العضلية الهيكلية
المفهوم	وهي جميع الأجهزة التي يكون الغرض منها تطوير اللياقة القلبية التنفسية (الكارديو)، ويميزها عامل الاستمرارية بحيث أن التمرين يؤدي بشكل مستمر ومتتالي وينتج عنها تغير في معدل التنفس وضربات القلب	وهي تنقسم إلى: الأوزان الحرة (Free Weight): وهي عبارة عن التدريبات التي يستخدم بها اوزان حرة مثل (الدمبلز والبار محمل بالأوزان) الاجهزة التدريبية (Machines): وهي الآلات أو الأجهزة المصنعة والتي تستهدف عضلة محددة أو مجموعات عضلية، والتي تساعد في ممارسة أداء التمارين بشكل صحيح وأكثر أمان
أنواع الأجهزة	• جهاز المشي Treadmill • دراجة المقاومة الهوائية Air • Resistance Exercise Bike • العجلة أو الدراجة العادية • Road Bike • العجلة الدوارة في الجيم Spin • Bike • Recumbent Bike • الدراجة الثابتة Stationary • Bike	• الأثقال Dumbbells • Dip station • Pull-up Bar قضبان الشد • Bench Press مقعد الضغط • Preacher Bench • Pec Deck Machine آلة الفراشة • Handgrip Exerciser مقبض التمارين • Inclined Bench Press مقعد الأوزان المائل • Lat Pulldown Machine جهاز الجذب العالي • Hammer Strength Machine آلة قوة المطرقة

• Calf m آلة تمرين سمانة القدم • stair stepper آلة صعود الدرج • Leg Curl Machine آلة الساق • Leg Press Machine آلة ضغط الساق • Leg Extension machine آلة تمديد الساق • smith machine آلة سميث • Cable Pulley Machine آلة سحب البكرة • Squat Station جهاز السكوات		
• تساعد على عزل المجموعات العضلية المستهدفة فقط التي صممت من أجلها. • توفر بيئة امنه للأشخاص ذوي المستوي المنخفض من الثقة. • تراعي عوامل الامن والسلامة والبعد عن الاصابات وزيادة • الثقة في النفس والتدريب بشكل أكثر أماناً • تساعد الاجهزة المبتدئين على التدريب من خلال الشروح والصور على الاجهزة وكذلك العضلات المستهدفة • تعد الاوزان الحرة هامة وفعالة في تطوير العضلات الصغيرة. • يسهل الحصول عليها بسبب قلة تكلفتها • الاوزان الحرة لا تأخذ حيز من المساحة • تحقيق التوازن بين الوزن والعضلة المستهدفة • الاوزان الحرة يمكن استغلالها في العديد من التدريبات الرياضية حيث تتعدد اشكالها واستخداماتها	يستعمله الرياضيين لأنه يحرك عضلات الجسم كاملة • لوقاية من أمراض القلب، وتصلب الشرايين، وأمراض السكري، وأمراض السمنة. • تقليل مخاطر الأمراض النفسية والتوحد. • يؤخر ظهور أعراض الشيخوخة ومشاكلها الصحية. • المحافظة على الوزن المثالي للجسم، كما ينظم عمليتي الهضم والتبول، ويقلل نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، ويرفع معدل الكوليسترول المفيد فيه. • تأخير ضمور العضلات، وضعف العظام وهشاشتها	المميزات

العيوب	• ارتفاع ثمنه مقارنة بأجهزة أخرى. • يشغل مساحة كبيرة. • تحتاج صيانتها تحتاج إلى شخص متخصص. • تمثل مصدر للضوضاء بسبب محركها	• عدم التحسين من قوة العضلات المساعدة والاعتماد علي تحسين العضلات الكبيرة (الاساسية) في بعض الأجهزة بسبب تصميمها يصعب التدريب عليها بالسرعة القصوى. • معظم الاجهزة المستخدمة مصممة للأشخاص العاديين وبذلك يصعب العمل مع طوال أو قصار القامة. • التكلفة العالية للأجهزة يصعب معها شراءها. • الاجهزة المستخدمة تحتاج الي مساحة كبيرة لاستخدامها. • تستخدم الاجهزة مجموعات عضلية محددة وبالتالي يصعب شراء الاجهزة لمختلف عضلات الجسم. • توجد اخطاء في تصميم العديد منها بناء على قوانين القوة
---------------	---	---

خلاصة الفصل

تمثل صالات الجيم اليوم نواةً رئيسية في منظومة الرفاهية والصحة المجتمعية، حيث تطورت من مجرد أماكن لممارسة التمارين إلى مراكز متكاملة للعناية الشاملة بالإنسان. تعكس هذه المنشآت تزايد الوعي العالمي بأهمية النشاط البدني في الوقاية من أمراض العصر مثل السمنة والسكري وأمراض القلب.

الجانِب التطبيقِي

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

المبحث الأول: الإطار المنهجي للدراسة الميدانية.

نوضح في هذا المبحث المنهجية التي سنتبعها في هذه الدراسة من خلال إبراز مجتمع وعينة الدراسة، كما نتطرق إلى طرق وجمع البيانات، إلى الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات الخاصة بالإستبيان.

المطلب الأول: منهج، المجتمع وعينة الدراسة

سعيًا في هذا المطلب إلى عرض أسلوب الدراسة المتبع بغية الوصول إلى الأهداف بالإضافة إلى توضيح مجتمع وعينة الدراسة وفق ما يتطلبه موضوع بحثنا.

1- منهج الدراسة الميدانية

إن المنهج يمكننا من تبسيط موضوع البحث والكشف على الحقائق العلمية وتحديد الأسباب والنتائج المترتبة عنها، نظرًا لطبيعة موضوع بحثنا المتمثل في اتجاهات طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة الرياضات في صالات الجيم، كما أن طبيعة الدراسة الميدانية التي يتطلبها موضوع بحثنا تركز على الإستبيان، لذلك سنعتمد على المنهج التحليلي للبيانات والمعلومات التي تم جمعها عن طريق الإستبيان.

2- مجتمع الدراسة

بكوننا نسعى من خلال دراستنا إلى دراسة اتجاهات طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة الرياضات في صالات الجيم ، لهذا تم حصر مجتمع الدراسة في طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة بسكرة والذين بلغ عددهم 1365 طالب.

3- عينة الدراسة

رغم الصعوبات التي واجهتنا في تحديد مجتمع الدراسة، إلا أننا سعيًا قدر الإمكان لجمع أكبر عدد ممكن مع مراعاة توفر أفراد العينة إلى الكفاءة المعرفية والعلمية لكي تمكنهم للإجابة على الإستبيان.

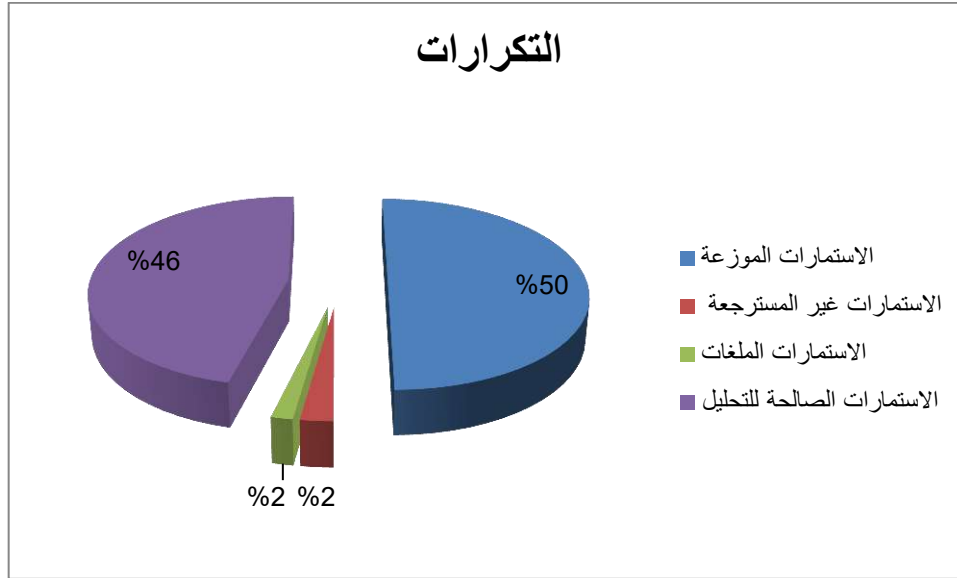
لقد قمنا بتوزيع 65 استمارة استبيان حيث اعتمدنا على تسليم المباشر للاستمارات لطلبة الكلية محل الدراسة وهذا ما مكننا من جمع استمارة استبيان بأقصى وقت ممكن.

بعد استرجاع استثمارات الموزعة تم حصر عدد الاستثمارات الملغاة ومنها الاستثمارات التي لم تسترجع، والجدول يوضح لنا الإحصائيات الخاصة بالاستثمارات الإستهتبان الموزعة وهي كما يلي:

الجدول رقم (1) : النتائج الإحصائية للاستثمارات الإستهتبان الموزعة.

البيان	التكرارات	النسبة المئوية
الاستثمارات الموزعة	65	100%
الاستثمارات غير المسترجعة	3	5%
الاستثمارات الملغات	2	3%
الاستثمارات الصالحة للتحليل	60	92%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على استثمارات الاستهتبان الموزعة.



الشكل رقم 01 : النتائج الإحصائية للاستثمارات الإستهتبان الموزعة.

نلاحظ من خلال الجدول أن عدد الاستثمارات الموزعة بلغ عددها 65 استثمار منها 60 استثماراً اعتبرت صالحة للتحليل أي ما يعادل نسبة 92%. أما الاستثمارات الباقية عددها 5 استثماراً ألغيت منها 2 استثمار بمعدل 3%، ولم تسترجع 3 استثمار أي ما يعادل نسبة 5%، يعود السبب إلى عدم فهم الموضوع من جهة أولاً مبالاة من جهة أخرى.

المطلب الثاني: بناء أداة الدراسة.

بغرض الوصول إلى الأهداف المرجوة لهذه الدراسة والإجابة على الإشكالية المطروحة واثبات صحة أو عدم صحة الفرضيات، أعدنا استمارة الإستبيان وتم توزيعها على عينة الدراسة، ولكي تكون الدراسة منظمة في شكل علمي قمنا بتصنيف استمارة الإستبيان معتمدين على الإشكالية المطروحة والجوانب التي تطرقنا إليها في الفصل الأول مع مراعاة عدة نقط نذكر منها ما يلي:

✓ أن تكون عبارات الأسئلة تمت صياغتها بطريقة بسيطة وواضحة لتفادي الغموض أو سوء الفهم؛

✓ تجنب الأخطاء الإملائية قدر المستطاع لتكون لغة الإستبيان سليمة؛

✓ الاعتماد على ترتيب الأسئلة وربطها بموضوع الدراسة الميدانية لتحقيق الأهداف المرجوة.

بعد الانتهاء من تصميم الإستبيان تم اللجوء إلى أساتذة مختصين للتأكد من الجانب الشكلي والتقني للاستمارة والتأكد من موضوعية الأسئلة وتغطيتها لجميع جوانب موضوع الدراسة.

ينقسم الإستبيان إلى جزئين:

✓ المحور الأول: يحتوي على 8 أسئلة ويتعلق بالوعي الصحي .

✓ المحور الثاني: يحتوي على 10 أسئلة ويتعلق العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية) .

✓ المحور الثالث: يحتوي على 8 أسئلة ويتعلق ب : المرافق الرياضية .

المطلب الثالث: الأدوات المستخدمة في تحليل نتائج الإستبيان

من أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعرف "بأنه طريقة للبحث تتناول أحداث وظواهر وممارسات موجودة وملموسة ومتاحة للدراسة والقياس وسهلة الحصول عليها من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها، حيث يعتبر من أنسب الأساليب وأكثرها استخداما في دراسة وقياس الظواهر، ويتسم المنهج الوصفي التحليلي بالواقعية لأنه يدرس الظاهرة كما هي في الواقع، ويستخدم مختلف الأساليب المناسبة من كمية وكيفية للتعبير عن الظاهرة وتفسيرها من أجل التوصل إلى فهم وتحليل الظاهرة محل الدراسة، ويهدف البحث إلى إتجاهات طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة الرياضات في صالات الجيم حيث اعتمد هذا البحث على نوعين أساسيين من البيانات:

1. **البيانات الثانوية:** تم الحصول عليها من خلال مراجعتنا للكتب والدوريات والمنشورات الورقية والإلكترونية والرسائل الجامعية والمقالات المتعلقة بالموضوع قيد البحث سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، والتي ساعدتنا في جميع مراحل البحث، والهدف من خلال اللجوء للمصادر الثانوية في هذا البحث، هو التعرف على الأسس والطرق السليمة في كتابة الدراسات، وكذلك أخذ تصور عام عن آخر المستجدات التي حدثت وتحدثت في مجال بحثنا الحالي.

2. **البيانات الأولية:** تم الحصول عليها من خلال تصميم استبانة وتوزيعها على عينة من مجتمع الدراسة، ومن ثم تفرغها وتحليلها باستخدام برنامج "spss v.25" وباستخدام الاختبارات الإحصائية المناسبة بهدف الوصول إلى الدلالات ذات قيمة، ومؤشرات تدعم موضوع محل الدراسة.

بعد الجمع النهائي للاستبيان من خلال الاستمارات القابلة للتحليل، اعتمدنا في عرض المعطيات وتحليلها على برنامج *Excel*، لكي نتمكن من معالجة المعطيات وتحويلها بشكل جداول وترجمتها إلى رسومات بيانية بهدف تسهيل عملية الملاحظة والتحليل للوصول

إلى النتائج المرجوة كما اعتمدنا على مجموعة من أساليب المتاحة في برنامج spss v.25، كما يمكننا اختصار الأساليب التي تم استخدامها فيما يلي:

- اختبار بيرسون لقياس ارتباط العبارات والمحاور؛
- اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لقياس الثبات؛
- استخراج التكرارات والنسب المئوية لكل عبارة من الاستبيان؛
- قياس الوسط الحسابي المرجح لكل عبارة في الاستبيان بالاختبار إلى إيجابيات فرض العينة؛

- قياس الانحراف المعياري لكل عبارة في الاستبيان؛
- قياس الفروق باستخدام اختبار تحليل التباين ANOVA.

المبحث الثاني: دراسة تحليل نتائج الاستبيان.

نقوم في هذا المبحث بعرض جميع المعلومات البيانات الواردة في استمارة الاستبيان الصالحة وتحليلها مع عرض الخصائص العامة لعينة الدراسة، لاحظنا من الواجب إظهار مدى ثبات وصدق الاستبيان مع التطرق في آخر المبحث إلى اختبار صحة الفرضيات.

المطلب الأول: اختبار ثبات وصدق الاستبيان وعرض الخصائص العامة لعينة الدراسة

قبل البدء في تحليل نتائج المتحصل عليها قمنا باختبار صدق وثبات العينة موضوع الدراسة.

1- اختبار صدق وثبات الإستبيان.

يتم التحقق من صدق وثبات الاستبيان من خلال:

أ- صدق الاستبيان:

يقصد بصدق أداة الدراسة مدى قدرة الاستبيان على قياس المتغيرات التي وضعت من أجلها، ولهذا الغرض قمنا بالتأكد من صدق الاستبيان بطريقتين:

❖ الصدق الظاهري:

قمنا بعرض الاستبيان على نخبة من الأساتذة المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير بجامعة حماة لخضر بالوادي تألفت من استاذين(02) محكمين، وقد استجبنا لآرائهم وقمنا بإجراء ما يلزم من تعديل وحذف في ضوء المقترحات المقدمة، ليخرج الاستبيان في صورته النهائية.

❖ صدق المقياس: تقاس درجة صدق المقياس من اختبار بيرسون، خلال قياس كل

من:

✓ الاتساق الداخلي Internal Validity:

يقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى اتساق كل عبارة من عبارات الإستبيان مع المحور الذي تنتمي إليه هذه العبارة، حيث قمنا بحساب الاتساق الداخلي للاستبيان من خلال حساب معامل الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور الإستبيان.

الجدول رقم (02) : يوضح الاتساق الداخلي للعينة

الرقم	العبارة	الارتباط مع الدرجة الكلية للاستبيان	
		معامل الارتباط	الدالة
1	الوعي الصحي	0.804**	0.000
2	العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية)	0.914**	0.000
3	محور المرافق الرياضية	0.893**	0.000

المصدر: من إعداد الطلبة بناء على مخرجات برنامج SPSS V29.

يوضح لنا الجدول رقم (2.2) أن معاملات الارتباط بين جميع أبعاد الإستبيان : الوعي الصحي، العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية)، المرافق الرياضية جاءت قيمه مقبولة ذات دلالة إحصائية، عند مستوى معنوية (0.05) ، وبذلك تعتبر أبعاد الاستبيان الثلاثة صادقة إلى حد بعيد لما وضعت لقياسه.

ب- ثبات الاستبيان: اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) .

يقصد بثبات أداة الدراسة أن يعطي الاستبيان نفس النتيجة لو تم إعادة توزيعه أكثر من مرة تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى أن ثبات الأداة يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة، وقد اعتمدنا على معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) . في حساب ثبات الاستبيان:

الجدول رقم (3) : يوضح نتائج اختبار الصدق والثبات لعينة الدراسة

الاستبيان	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
العينة	24	0.871

المصدر: من إعداد الطلبة بناء على مخرجات برنامج SPSS V29

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ أكبر من (0.6) بالنسبة للاستبانة ككل وقد قدر بـ 0.893 وبالتالي تتمتع أداة الدراسة بصورة عامة بمعامل ثبات عال يتيح لها تحقيق أهداف الدراسة وإمكانية ثبات النتائج التي تسفر عنها.

المطلب الثاني : تحليل بيانات الإستبيان

سوف يتم استخدام الأساليب الإحصائية التي ذكرناها سابقا من أجل الحصول على النتائج لاستكمال هذه الدراسة.

الفرع الأول: عرض نتائج محاور الاستبيان:

لتحويل إجابات المبحوثين إلى بيانات كمية قمنا باستخدام مقياس لكرت الثلاثي (Likert Scale) باعتباره يعطي مجالات أوسع للإجابة، كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (4) : أداة جمع البيانات وفق مقياس ليكرت الخماسي

التقييم	موافق بشدة	موافق	غير موافق
الدرجة	3	2	1

المصدر: من إعداد الطالبين.

❖ بعدها يتم حساب المتوسط الحسابي المرجح Weighted Mean، بإتباع الخطوات التالية:

❖ حساب المدى والذي يساوي أكبر قيمة من هذا المقياس - أقل قيمة منه أي: 3-2=1؛

❖ حساب طول الفئة من خلال تقسيم المدى على عدد الفئات، أي: $0.66 = 2/3$ ، فتكون الفئة الأولى: من 1 إلى 1.66 أي: $1.66 = 0.66 + 1$ وهكذا ...؛

الجدول رقم (5) : معيار مقياس التصحيح وفقا لمقياس ليكرت الخماسي

خيارات الموافقة	موافق بشدة	موافق	غير موافق بشدة
فئة الوسط الحسابي	2.33 - 3	1.67 - 2.32	1 - 1.66
درجة الموافقة	مرتفعة جدا	مرتفعة	منخفضة جدا

المصدر: من إعداد الطلبة

وعليه سوف يتم عرض نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور لهذه الدراسة، ومن ثم تحديد الاتجاه العام لأفراد العينة محل الدراسة، كما توضحه الجداول التالية:

1. المحور الأول : الوعي الصحي

الجدول رقم (6): يوضح استجابات افراد العينة نحو محور الوعي الصحي

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
1 ما مدى معرفتك بفوائد ممارسة الرياضة على الصحة الجسدية والنفسية؟	0.99	1.87	4	موافق
2 كيف تصف تأثير ممارسة الرياضة على مستوى طاقتك اليومية؟	0.92	1.63	7	غير موافق
3 هل تعتقد أن الوعي الصحي يؤثر على عاداتك الغذائية؟	0.93	1.79	5	موافق
4 ما مدى اهتمامك بمعلومات اللياقة البدنية؟	0.85	2.04	2	موافق
5 هل تتابع مصادر معلومات صحية موثوقة؟	0.77	1.92	3	موافق
6 ما هي الأنشطة الرياضية التي تمارسها بانتظام؟	0.70	2.17	1	موافق
7 كيف تقيم تأثير ممارسة الرياضة على حالتك المزاجية؟	0.84	1.75	6	موافق
8 هل تعتقد أن ممارسة الرياضة تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق لديك؟	0.77	1.46	8	غير موافق
الوعي الصحي	0.46	1.82	مستوى مرتفع	

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات نظام SPSS V.25.

بالنظر إلى الجدول رقم (6) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي بلغ أكبر قيمة له وهي 2.17 عند العبارة ما هي الأنشطة الرياضية التي تمارسها بانتظام؟ بإنحراف معياري 0.70 وهي أصغر قيمة له وبلغ المتوسط الحسابي أصغر قيمة له وهي 1.41 عند العبارة هل تعتقد أن ممارسة الرياضة تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق لديك؟ بإنحراف معياري 0.77.

أما الانحراف المعياري فقد بلغ أكبر قيمة له و 0.99 عند العبارة ما مدى معرفتك بفوائد ممارسة الرياضة على الصحة الجسدية والنفسية؟، كما أن المتوسط الحسابي للمحور ككل (الوعي الصحي) بلغ 1.82 وهو مستوى مرتفع وذلك بإنحراف معياري قدره 0.46 كما أن 75% من عبارات المحور الأول حصلت على اتجاه عام موافق (6 عبارات) و 25% من العبارات حصلت على اتجاه عام موافق (2 عبارة) .

المحور الثاني: عرض البيانات المتعلقة بمحور العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية)

الجدول رقم (7) : يوضح استجابات افراد العينة نحو محور العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية)

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
1 هل تشعر أن أصدقائك يشجعونك على ممارسة الرياضة؟	0.77	2.08	2	موافق
2 كيف تؤثر آراء عائلتك على قرارك بممارسة الأنشطة الرياضية؟	0.69	2.04	3	موافق
3 هل تشارك في الأنشطة الرياضية مع أصدقائك؟	0.62	2.04	4	موافق
4 إلى أي مدى يعتبر الدعم الاجتماعي عاملاً مهماً في قرارك بممارسة كمال الأجسام؟	0.68	1.88	6	موافق
5 هل لديك مجموعة من الأصدقاء تمارسون الرياضة معاً؟	0.69	2.04	5	موافق
6 هل تشعر أن ممارسة الرياضة تعزز من ثقتك بنفسك؟	0.88	1.54	7	غير موافق
7 هل تواجه أي مخاوف أو قلق بشأن ممارسة كمال الأجسام؟	0.56	2.33	1	موافق بشدة
8 ما مدى أهمية الراحة النفسية في قرارك بممارسة الرياضة؟	0.77	1.38	8	غير موافق
العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية)	0.32	1.91	مستوى مرتفع	

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات نظام SPSS V.25.

بالنظر إلى الجدول رقم (7) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي بلغ أكبر قيمة له وهي 2.33 عند العبارة هل تواجه أي مخاوف أو قلق بشأن ممارسة كمال الأجسام؟ بإنحراف معياري 0.56 وبلغ أصغر قيمة له 1.38 عند العبارة ما مدى أهمية الراحة النفسية في

قرارك بممارسة الرياضة؟ بانحراف 0.77، وبلغ الانحراف المعياري أكبر قيمة له وهي 0.88 عند العبارة هل تشعر أن ممارسة الرياضة تعزز من ثقتك بنفسك؟ وبلغ أصغر قيمة له وهي 0.56 عند العبارة هل تواجه أي مخاوف أو قلق بشأن ممارسة كمال الأجسام؟ كما أن المتوسط الحسابي للمحور ككل (العوامل المؤثرة) بلغ 1.91 وهو مستوى مرتفع وذلك بانحراف معياري قدره 0.32

كما أن 62.5% من عبارات هذا المحور حصلت على إتجاه عام موافق (5 عبارات)، و25% من عبارات هذا المحور حصلت على إتجاه عام غير موافق (2 عبارة)، و12.5% من عبارات هذا المحور حصلت على إتجاه عام موافق بشدة (1 عبارة)

المحور الثالث: عرض البيانات المتعلقة بمحور المرافق الرياضية

الجدول رقم (8) : يوضح استجابات افراد العينة نحوم حور المرافق الرياضية

العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الترتيب	الاتجاه
1 كيف تقيم نظافة وصيانة صالة الجيم التي تستخدمها؟	0.85	1.96	4	موافق
2 هل تتوفر لك المعدات اللازمة لممارسة كمال الأجسام في صالة الجيم؟	0.80	1.96	5	موافق
3 ما مدى ملائمة مواعيد عمل صالة الجيم لك؟	0.97	1.92	8	موافق
4 هل تفضل صالات الجيم التي تقدم خدمات إضافية مثل المدربين الشخصيين؟	0.83	2.08	2	موافق
5 كيف تقيم جودة الخدمات المقدمة في صالة الجيم؟	0.80	2.04	3	موافق
6 هل تعتبر المساحة المتاحة في صالة الجيم كافية لممارسة التمارين بشكل مريح؟	0.79	2.13	1	موافق
7 ما مدى سهولة الوصول إلى صالة الجيم من إقامتك؟	0.85	1.96	6	موافق
8 هل تشعر بالأمان والراحة أثناء استخدام مرافق صالة الجيم؟	0.85	1.96	7	موافق
المرافق الرياضية	0.61	1.98		مستوى مرتفع

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات نظام SPSS V.25.

بالنظر إلى الجدول رقم (8) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي بلغ أكبر قيمة له وهي 2.13 عند العبارة هل تعتبر المساحة المتاحة في صالة الجيم كافية لممارسة التمارين بشكل مريح؟ بإنحراف معياري 0.79 وبلغ أصغر قيمة له 1.96 عند العبارات 4 - 5 - 6 - 7 - 8، كما بلغ الانحراف المعياري أكبر قيمة له وهي 0.97 عند العبارة ما مدى ملائمة مواعيد عمل صالة الجيم لك؟ وبلغ أصغر قيمة له وهي 0.79 عند العبارة هل تعتبر المساحة المتاحة في صالة الجيم كافية لممارسة التمارين بشكل مريح؟ كما أن المتوسط الحسابي للمحور ككل (المرافق الرياضية) بلغ 1.98 وهو مستوى مرتفع وذلك بإنحراف معياري قدره 0.61، كما أن 100% من عبارات هذا المحور حصلت على إتجاه عام موافق (8 عبارات) .

المطلب الثاني: إختبارات الدراسة

1- اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات (Normality Distribution Test) :

يهدف هذا الجزء إلى تحليل نتائج اختبارات التوزيع الطبيعي للمتغيرات قيد الدراسة، وذلك للتحقق من استيفاء شرط التوزيع الطبيعي الذي يعد افتراضاً أساسياً للعديد من الاختبارات الإحصائية البارامترية. تم استخدام كل من اختبار شايبرو-ويلك (Shapiro-Wilk) واختبار كولموغوروف-سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) لتحديد طبيعة توزيع البيانات، وذلك بناءً على مخرجات برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 25. والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (9) : نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لاستبيان تنظيم الذات الأكاديمية

نوع التوزيع	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			نوع الاختبار
	Sig	df	Statistic	Sig.	df	Statistic	البيانات
طبيعي	0.458	24	0.961	0.079	24	0.168	الوعي الصحي
طبيعي	0.192	24	0.943	0.149	24	0.153	العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية)
طبيعي	0.097	24	0.930	0.135	24	0.156	محور المرافق الرياضية
طبيعي	0.240	24	0.948	0.200	24	0.116	اجمالي عينة الدراسة

المصدر: من إعداد الطلبة بناء على مخرجات برنامج SPSS V25

تفسير النتائج:

تعتمد الفرضية الصفرية (H_0) في اختبارات التوزيع الطبيعي على أن "البيانات موزعة توزيعاً طبيعياً". يتم رفض هذه الفرضية إذا كانت قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) أو P-value أقل من أو تساوي مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha=0.05$). في المقابل، إذا كانت قيمة Sig. أكبر من 0.05، فإننا لا نرفض الفرضية الصفرية، مما يعني أن البيانات موزعة توزيعاً طبيعياً. ومن خلال تحليل الجدول أعلاه، يتضح ما يلي:

- متغير "الوعي الصحي": بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار شابيرو-ويلك 0.458، ولقد بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار كولموغوروف-سميرنوف 0.168. بما أن كلتا القيمتين أكبر من 0.05، فإن بيانات هذا المتغير تتبع التوزيع الطبيعي.

- متغير "العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية)": سجلت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار شابيرو-ويلك 0.192، ولقد بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار كولموغوروف-سميرنوف 0.153. ونظراً لأن كلتا القيمتين أكبر من 0.05، فإن بيانات هذا المتغير تتبع التوزيع الطبيعي.

- متغير "محور المرافق الرياضية": ظهرت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار شابيرو-ويلك 0.097، ولقد بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار كولموغوروف-سميرنوف 0.156. وبما أن كلتا القيمتين أكبر من 0.05، فإن بيانات هذا المتغير تتبع التوزيع الطبيعي.

- متغير "إجمالي عينة الدراسة": بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار شابيرو-ويلك 0.240، ولقد بلغت قيمة الدلالة الإحصائية لاختبار كولموغوروف-سميرنوف 0.116. وبما أن كلتا القيمتين أكبر من 0.05، فإن بيانات هذا المتغير تتبع التوزيع الطبيعي. و بناءً على نتائج اختباري شابيرو-ويلك وكولموغوروف-سميرنوف، وعلى مستوى دلالة 0.05، يمكن الاستنتاج أن جميع المتغيرات قيد الدراسة موزعة توزيعاً طبيعياً. هذا الاستنتاج يؤكد صلاحية استخدام الاختبارات الإحصائية البارامترية في التحليلات اللاحقة لهذه الدراسة، والتي تفترض أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.

المطلب الثالث: اختبار الفرضيات

تم في هذا الجزء اختبار فرضيات الدراسة بهدف التحقق من العلاقات المقترحة بين المتغيرات. وقد تم ذلك بالاعتماد على معامل الارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient) لتحليل البيانات الكمية وقياس قوة واتجاه العلاقة بين المتغيرات.

1- الفرضية الأولى: "هناك علاقة إيجابية بين الوعي الصحي لدى طلبة الجامعة وممارستهم للرياضة بصفة عامة."

وللتأكد من صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين متغير "الوعي الصحي" ومتغير "ممارسة الرياضة".

من الجدول (6) الخاص بمعاملات الارتباط، يتبين أن معامل الارتباط لـ "الوعي الصحي" هو $(r=0.804)**$ ، وبمستوى دلالة $(p=0.000)$.

يشير هذا المعامل إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية وذات دلالة إحصائية عالية جداً بين الوعي الصحي وممارسة الرياضة لدى طلبة الجامعة. حيث أن قيمة (p) أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد أن العلاقة ليست نتيجة للصدفة.

و بناءً على هذه النتائج، يتم قبول الفرضية الأولى.

2- الفرضية الثانية: "تتأثر اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة كمال الأجسام بالعوامل الاجتماعية، مثل دعم الأصدقاء والعائلة."

و للتأكد من صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين متغير "العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية) " (والتي تشمل دعم الأصدقاء والعائلة) ومتغير "اتجاهات ممارسة كمال الأجسام".

من الجدول (7)، يتبين أن معامل الارتباط لـ "العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية) " هو $(r=0.914^{**})$ ، وبمستوى دلالة $(p=0.000)$.

يدل هذا المعامل على وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية جداً وذات دلالة إحصائية عالية جداً بين العوامل الاجتماعية (كالدعم) واتجاهات الطلبة نحو ممارسة كمال الأجسام. حيث أن قيمة (p) أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، مما يشير إلى أن هذه العلاقة حقيقية وليست عشوائية.، بناءً على هذه النتائج، يتم قبول الفرضية الثانية.

3- الفرضية الثالثة: "تلعب المرافق الرياضية وجودة الخدمات في صالات الجيم دوراً مهماً في تعزيز ممارسة كمال الأجسام لدى الطلبة."

للتأكد من صحة هذه الفرضية، تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين متغير "محور المرافق الرياضية" (الذي يعكس جودة المرافق والخدمات) ومتغير "ممارسة كمال الأجسام". من الجدول (8)، يتبين أن معامل الارتباط لـ "محور المرافق الرياضية" هو $(r=0.893^{**})$ ، وبمستوى دلالة $(p=0.000)$.

يشير هذا المعامل إلى وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية جداً وذات دلالة إحصائية عالية جداً بين جودة المرافق الرياضية والخدمات في صالات الجيم وتعزيز ممارسة كمال الأجسام لدى الطلبة. حيث أن قيمة (p) أقل من مستوى الدلالة (0.05) ، مما يؤكد أن هذه العلاقة ذات مغزى إحصائي. وبناءً على هذه النتائج، يتم قبول الفرضية الثالثة.

مما سبق نستنتج أن جميع أبعاد الاستبيان (الوعي الصحي، العوامل المؤثرة الاجتماعية والنفسية، والمرافق الرياضية) جاءت بقيم ارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) . وبذلك، تعتبر أبعاد الاستبيان الثلاثة صادقة إلى حد بعيد لما وضعت لقياسه، وتؤكد وجود علاقات إيجابية وقوية بينها وبين ممارسة الرياضة وكمال الأجسام لدى طلبة الجامعة، مما يدعم صحة الفرضيات المطروحة في الدراسة.

خلاصة الفصل:

كان هذا الفصل محاولة منا لإسقاط الجانب النظري على واقع إتجاه طلبة الأحياء الجامعية نحو ممارسة الرياضات في صالات الجيم، من خلال المعلومات المستخلصة من الاستمارات المقدمة للطلبة حسب مختلف أعمارهم ومستوياتهم، وقد اتضح لنا من خلال تحليلها أن لجميع (الوعي الصحي، العوامل المؤثرة الاجتماعية والنفسية، والمرافق الرياضية) أتجاه نحو ممارسة الرياضة في صالات الجيم، حيث أن عينة الدراسة وافقت على أن لطلبة الأحياء الجامعية اتجاه نحو ممارسة الرياضة في صالات الجيم بدرجة موافق، وتوصلنا إلى وجود علاقات إيجابية وقوية بين الوعي الصحي، العوامل المؤثرة الاجتماعية والنفسية، والمرافق الرياضية وبين ممارسة الرياضة وكمال الأجسام لدى طلبة الجامعة.

الخاتمة

لقد حاولنا في بحثنا هذا تحديد ودراسة علاقة اتجاهات طلبة الأحياء الجامعية وممارسة الرياضة في صالات الجيم وذلك عن طريق معالجة إشكالية البحث وللإجابة عليها قمنا بتقسيم بحثنا إلى جزئين جزء نظري (الفصل 1 و 2) والآخر تطبيقي. في الجزء النظري حاولنا الإحاطة بإشكالية البحث من وجهتها النظرية حيث تم التطرق في الفصل الأول والثاني إلى التعرف على اتجاهات طلبة الأحياء من خلال توضيح مفهومه، أهميته، أهدافه وكذا إستراتيجياته وبرامجه والتعرف على مفهوم الرياضة في صالات الجيم بالتطرق إلى بعض تعريفاتها وتوضيح أهم محدداتها كما حاولنا أيضا إبراز أحدث الدراسات السابق المتعلقة بكل متغير بالإضافة إلى الدراسات التي شملت المتغيرين معا .

أما في الجزء التطبيقي فقد أردنا دعم فكرة هذا البحث والتعمق في الإشكالية والإحاطة بها من جوانبها المختلفة من خلال الدراسة الميدانية وقد إختارنا طلبة كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر بسكرة لتكون ميدان الدراسة لإنجاز هذا البحث.

ففي البداية قمنا بوضع الإطار المنهجي للدراسة وتقديم إطار منهجي وإحصائي لأداة الدراسة وتولى الفصل الأخير عرض وتحليل نتائج الدراسة كما سبقه تحليل الخصائص الشخصية لأفراد العينة والوظيفية وأخيرا إختبار فرضيات الدراسة، وقد نتج عن هذه الدراسة مجموعة من النتائج تم حصرها في ما يلي :

أولاً: النتائج النظرية للدراسة

لقد عززت هذه الدراسة الإطار النظري المتعلق بتأثير كل من الوعي الصحي، العوامل الاجتماعية، وجودة المرافق الرياضية على سلوكيات وممارسات الطلبة الجامعيين تجاه النشاط البدني وكمال الأجسام. فمن الناحية النظرية، أكدت النتائج الدور المحوري للوعي الصحي كدافع أساسي لتبني أنماط حياة صحية نشطة، بما في ذلك ممارسة الرياضة. كما أبرزت الدراسة الأهمية القصوى للعوامل الاجتماعية، مثل دعم الأصدقاء والعائلة، في تشكيل الاتجاهات الإيجابية وتعزيز الانخراط في أنشطة كمال الأجسام، مما يؤكد على تأثير البيئة الاجتماعية المحيطة بالطالب . علاوة على ذلك، أظهرت النتائج النظرية أن توفر

المرافق الرياضية ذات الجودة العالية والخدمات المتميزة ليس مجرد عامل مساعد، بل هو محفز رئيسي يشجع الطلبة على الاستمرارية في ممارسة النشاط البدني الموجه، ويسهم في تحقيق الأهداف البدنية المرجوة، وذلك بانسجام مع النظريات السلوكية والمعرفية التي تؤكد على دور العوامل البيئية المحفزة.

ثانياً: النتائج التطبيقية للدراسة

على الصعيد التطبيقي، أظهرت النتائج الإحصائية بوضوح وجود علاقات ارتباط إيجابية وقوية وذات دلالة إحصائية بين جميع متغيرات الدراسة، مما يؤكد صحة الفرضيات البحثية المطروحة. فقد تبين أن هناك علاقة إيجابية وقوية بين الوعي الصحي للطلبة وممارستهم العامة للرياضة، مما يشير إلى أن زيادة الوعي الصحي يمكن أن تترجم عملياً إلى زيادة في مستوى النشاط البدني. كما أكدت النتائج وجود تأثير إيجابي ودال إحصائياً للعوامل الاجتماعية (كالدعم الأسري ودعم الأصدقاء) على اتجاهات طلبة الجامعة نحو ممارسة كمال الأجسام، الأمر الذي يبرز الحاجة إلى تعزيز هذه الشبكات الداعمة. وأخيراً، أثبتت الدراسة تطبيقياً أن جودة المرافق الرياضية والخدمات المقدمة في صالات الجيم تلعب دوراً محورياً ومهماً في تعزيز ممارسة كمال الأجسام لدى الطلبة، مما يستدعي اهتماماً خاصاً بتحسين البنية التحتية والخدمات في هذه المرافق.

ثالثاً: توصيات الدراسة

بناءً على النتائج المتوصل إليها، تقدم الدراسة التوصيات التالية:

- يجب على المؤسسات التعليمية والصحية تكثيف برامج التوعية الصحية الموجهة لطلبة الجامعة، مع التركيز على أهمية النشاط البدني وكمال الأجسام، وتقديم معلومات دقيقة حول فوائدهما الصحية والنفسية.
- ينبغي تصميم مبادرات تشجع على تفعيل دور الأسر والأصدقاء في دعم وتشجيع الطلبة على ممارسة الرياضة وكمال الأجسام، من خلال ورش عمل توعوية أو حملات تشجيعية مجتمعية.

- على الجهات المسؤولة عن إدارة المرافق الرياضية في الجامعات وخارجها الاستثمار في تحسين جودة هذه المرافق وتحديثها، وتوفير المعدات اللازمة، وضمان تقديم خدمات عالية الجودة لجذب الطلبة وتشجيعهم على الاستمرارية في ممارسة كمال الأجسام.
- يوصى بتنوع البرامج التدريبية المتاحة في صالات الجيم لتناسب اهتمامات ومستويات لياقة مختلفة للطلبة، مع توفير مدربين مؤهلين لتقديم الإرشاد والدعم.

رابعاً: آفاق الدراسة المستقبلية

- تفتح هذه الدراسة آفاقاً بحثية متعددة يمكن استكشافها في المستقبل، منها:
- إجراء دراسات مقارنة بين طلبة جامعات مختلفة أو بين الجنسين لمعرفة الفروقات في التأثير بالمتغيرات المدروسة.
 - استخدام المناهج النوعية (مثل المقابلات المتعمقة أو مجموعات التركيز) لاستكشاف العوامل النفسية والاجتماعية المؤثرة على ممارسة كمال الأجسام بشكل أعمق وفهم الدوافع والتحديات من منظور الطلبة أنفسهم.
 - متابعة مجموعة من الطلبة على مدى فترة زمنية لتتبع تطور وعيهم الصحي وممارساتهم الرياضية وتأثير المتغيرات الاجتماعية والبيئية عليهم.
 - بناءً على النتائج، يمكن تصميم وتطبيق برامج تدخلية تجريبية لقياس فعاليتها في زيادة الوعي الصحي وتشجيع ممارسة النشاط البدني وكمال الأجسام لدى طلبة الجامعة.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. أبو زهرة، (2011) تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
2. أحمد سعد أحمد، بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات، دار دجلة، عمان، ط01، 2012.
3. أحمد سلام عطا علي، صالة تدريب (جيمانزيوم) لكلية الفنون التطبيقية كنتاج تعليمي لتأصيل مفهوم ريادة الأعمال، مجلة العمارة والفنون والعلوم الانسانية - المجلد السادس - العدد الخامس والعشرون يناير 2021.
4. ألبرت فوركاسل، كمال الاجسام، مركز التعريب والترجمة، ط1، دار العربية للعلوم، لبنان، 1993.
5. بسيوني، م. ع &، الشاطي (1992) نظريات وطرق ت ب ر. ديوان المطبوعات الجامعي.
6. بعقري عواطف، بن ناده حدة، علاقة المعلم بالمتعلم والتحصيل الدراسي، مذكر لنيل شهادة ليسانس في علم الاجتماع، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2000-2004.
7. بوفلجة غياث، التربية التكوينية في الجزائر، د ط ديوان المطبوعات الجامعيات الجزائرية. 1991.
8. بومعروف (2014) تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية،
9. تركي رابح، أصول التربية والتعليم، ط1 الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية، 1991.
10. خالد هيكل، الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، مكتبة فيروز، ط، 02 القاهرة، 2014.

11. رشدي أحمد طعيمة، محمد بن سليمان البندري. (2004) التعليم الجامعي بين رصد الواقع ورؤى التطوير. مصر-القاهرة: دار الفكر العربي.
12. زوليخة طوطاوي، الجو التنظيمي السائد في الجامعة الجزائرية وعلاقتها بدور الأساتذة وادائهم، رسالة الماجستير، معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
13. سامي سلطي عريفج، الجامعة والبحث العلمي، ط، 1 دار الفكري للطباعة والنشر والتوزيع، 2007، .
14. شريفة بن غزفة، دور الجامعة في تنمية العمليات المعرفية المعقدة لدى الطلبة- رؤية ميدانية بجامعة سطيف -، وحدة البحث تنمية الموارد البشرية جامعة سطيف2، مجلة تنمية الموارد البشرية - العدد الثاني عشر - جوان 2016.
15. صالة التمرينات الرياضية، شوهذ يوم 2025/05/10 على الساعة 19:22، على الموقع www.marefa.org
16. صيد حاتم، (2000) انتشار الاشاعة وعلاقتها بتصديق الراي العام الطلابي الجامعي، رسالة ماجستير في علم الاجتماع التنمية. الجزائر - قسنطينة: معهد علم الاجتماع جامعة قسنطينة.
17. عبد الستار، الإنسان وعلم النفس، د ط عالم المعرفة، الكويت.
18. عبد الله أبو خلائل الجامعة الجزائرية ووظيفتها البيداغوجية، حوليات الجامعة، العدد 7. 1993،
19. علي أبو حيدة الموجهة التربوي للمعلمين البيداغوجية، حوليات الجامعة الجزائرية، العدد 7، 1993.
20. فهمي سيد محمد، (2007)، العولمة والشباب من منظور اجتماعي. مصر- الاسكندرية: دار الوفاء الإسكندرية،
21. قاسم حسن، بسطويسى احمد، التدريب العضلي الايزونترى، الطبعة 1، 2002.
22. كمال درويش، الجيد في التدريب الدائري، الطبعة 1، دار الفكر العربي القاهرة.

23. ماهر بن محمد غانم. (2011) وثيقة حقوق الطالب الجامعي وواجباته. كلية الجبل الجامعية
24. محمد إبراهيم شحاتة، التدريب بالأثقال، دار الفكر العربي، مصر، 2003
25. محمد ابراهيم: دور التربية في مستقبل الوطن العربي، ط1، دار مجدلاوي 200 .
26. محمد جابر بريقع، الموسوعة العلمية للمصارعة، ج 3 تدريب الاثقال، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
27. محمد علي احمد، الشباب العربي والتغير الاجتماعي، د ط دار النهضة العربية، بيروت، 1985.
28. محمد منير نرسي، الاتجاهات الحديثة للتعليم الجامعي المعاصر وأساليب تدريسية، ط 1 القاهرة، عالم الكتب، 2002.
29. مختار سالم، تدريب الاثقال لصناعة الابطال، طبعة 1، لبنان، 2003.
30. النسخة المعدلة ميثاق الطالب الجامعي (2011). المملكة العربي السعودية: جامعة الملك عبد العزيز.
- Dubet F « Dimension et figures de l'expérience étudiante dans l'universite de masse revue français de sociologie n°35 1994 p 144.
- La rousse de la langue française lexis « librairie la rousse 1979p690
- Le petit dictionnaire de la langue française 1992, Montreal Canada p368
- Louis cruel olivier Galland et Guillaune Houzel : les étudiants en France. (Histoire et socilogie d'une nouvelle jeunesse) presse universitaire de Rennes 2009, p147
- obeidat, L., momani, h., hayajneh, w., ammari, t., al mzary, m., & rababah, m. (2022)

الملاحق

الملحق رقم 01: الاستبيان

الرقم	البعد	العبارة	موافق	موافق جدا	لا أوافق
1	الوعي الصحي	هل تؤثر ممارسة الرياضة على الصحة الجسدية والنفسية؟			
2		هل تؤثر ممارسة الرياضة على مستوى طاقتك اليومية؟			
3		أعتقد أن الوعي الصحي يؤثر على عاداتي الغذائية؟			
4		هل انت مهتم بمعلومات اللياقة البدنية؟			
5		هل تتابع مصادر معلومات صحية موثوقة؟			
6		هل تمارس الأنشطة الرياضية بانتظام؟			
7		كيف تقيم تأثير ممارسة الرياضة على حالتك المزاجية؟			
8		هل تعتقد أن ممارسة الرياضة تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق لديك؟			
9	العوامل المؤثرة (الاجتماعية والنفسية)	هل تشعر أن أصدقائك يشجعونك على ممارسة الرياضة؟			
10		هل تؤثر آراء عائلتك على قرارك بممارسة الأنشطة الرياضية؟			
11		هل تشارك في الأنشطة الرياضية مع أصدقائك؟			
12		هل يعتبر الدعم الاجتماعي عاملاً مهماً في قرارك بممارسة كمال الأجسام؟			
13		هل لديك مجموعة من الأصدقاء تمارسون الرياضة معاً؟			
14		هل تؤثر ممارسة الرياضة على مستوى التوتر لديك؟			
15		هل تشعر أن ممارسة الرياضة تعزز من ثقتك بنفسك؟			
16		كيف تصف تأثير ممارسة الرياضة على مزاجك العام؟			
17		هل تواجه أي مخاوف أو قلق بشأن ممارسة كمال الأجسام؟			
18		هل أهمية الراحة النفسية لها دور في قرارك بممارسة الرياضة لصحتك الشخصية؟			

			هل تعتبر نظافة وصيانة صالة الجيم التي تستخدمها مهمة لك؟	19	المرافق الرياضية
			هل تتوفر لك المعدات اللازمة لممارسة كمال الأجسام في صالة الجيم؟	20	
			هل تناسبك مواعيد عمل صالة الجيم لخططك اليومية؟	21	
			هل تفضل صالات الجيم التي تقدم خدمات إضافية مثل المدربين الشخصيين؟	22	
			هل أنت راض عن جودة الخدمات المقدمة في صالتك الرياضية ؟	23	
			هل تعتبر المساحة المتاحة في صالة الجيم كافية لممارسة التمارين بشكل مريح؟	24	
			هل صالة الجيم قريبة بما ينبغي من مكان إقامتك؟	25	
			هل تشعر بالأمان والراحة أثناء استخدام مرافق صالة الجيم؟	26	