

مراكز اللياقة البدنية الرجالية في مدينة الرياض، خصائص مشتركها ودوافعهم: دراسة ميدانية

عمر عبد الجبار محمد أحمد

أستاذ مشارك، علم الاجتماع، قسم الدراسات الاجتماعية، كلية الآداب، جامعة الملك سعود

(قدم للنشر في ٢٦/٦/١٤٣٥هـ، وقبل للنشر في ٢٠/٧/١٤٣٥هـ)

الكلمات المفتاحية: علم اجتماع الجسد، مراكز اللياقة البدنية، تمارين اللياقة البدنية، الرضا الجسدي.
ملخص البحث: هدفت هذه الدراسة إلى تحقيق عدة أهداف هي: التعرف على واقع مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض، من حيث مكوناتها، وتجهيزاتها، وأنواع التمارين، والخدمات التي تقدمها، ومن حيث التعرف على الخصائص الأساسية لمشاركي مراكز اللياقة البدنية، مثل: العمر، ومستوي التعليم، والمهنة، والدخل.. الخ، فضلاً عن التعرف على دوافع مشاركي مراكز اللياقة البدنية، والتعرف على أهم المنافع، وأهم المعوقات التي تواجه المشاركين في ممارسة تمارين اللياقة البدنية. تشكلت مجتمع الدراسة من المشاركين في مراكز اللياقة البدنية الرجالية في مدينة الرياض. استخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي بطريقة العينة القصدية، واستخدمت الاستبانة لجمع البيانات. ووظفت النظرية البنائية الاجتماعية لتفسير نتائجها. خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج، أهمها: أن معظم أفراد العينة من السعوديين الشباب، وأن غالبيتهم من العزاب، وأن تعليم غالبيتهم جامعي، كما أن غالبيتهم من الطلاب. وبيّنت نتائج الدراسة أن أهم دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية تمثلت في: الرغبة في الحفاظ على صحة جيدة ومستدامة، لتحسين شكل الجسم، ولزيادة قوة الجسم، ولتحسين القدرة على التحمل، ولتقوية العضلات، إضافة إلى العديد من الدوافع الأخرى.

شكر وتقدير: أود أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير للرئاسة العامة لرعاية الشباب - مكتب الرياض - ولإدارات مراكز اللياقة البدنية التي تم اختيارها ضمن عينة البحث، وللمشتركين في تلك المراكز على تسهيل مهمة الباحث لإنجاز هذا البحث. كما أود أن أتقدم بجزيل والشكر والتقدير لمركز بحوث كلية الآداب بجامعة الملك سعود على دعمه لهذا البحث.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

١/١ مقدمة:

هذه دراسة في علم اجتماع الجسد، وهي تسعى إلى التنقيب في أحد مجالات الاهتمام المهمة لهذا العلم وهو مجال اللياقة البدنية. تركز الدراسة على عناصر محددة في موضوع اللياقة البدنية، وهي مراكز اللياقة البدنية الرجالية في مدينة الرياض وخصائص مشتركيها ودوافعهم. يعرض هذا الفصل مشكلة الدراسة، وأهدافها، وتساؤلاتها، وأهميتها ومفاهيمها.

١/٢ مشكلة الدراسة:

أصبحت مراكز اللياقة البدنية التي يطلق عليها - أحياناً - الأندية الصحية معلماً بارزاً من معالم المراكز الحضرية في جميع أنحاء العالم. كما أن عدد المشتركين في هذه المراكز في تزايد مستمر حيث إن هنالك - مثلاً - أكثر من ٤١ مليون أميركي ينتمون إلى الأندية الصحية الخاصة والعامة، ومراكز اللياقة البدنية (٢٣) Mullen and Whale, 2010: وفي المملكة المتحدة ارتفع عدد النوادي الصحية ومعدل الاشتراك في هذه الأندية

بشكل مطرد وثابت على مدى السنوات العشر الماضية. كانت هناك زيادة ١٨٪ في عدد النوادي الصحية الخاصة في المملكة المتحدة بين عامي: ١٩٩٨ و ٢٠٠٢م. ذلك، مع ارتفاع عضوية الأندية من ٢.١٦ إلى ٣.٧٨ مليون عضو، وبلغ معدل الزيادة في العضوية ٧٠٪ (Crossley ٢٠٠٦:٢٣). وأشارت العديد من الدراسات إلى الزيادة في أعداد المراكز والأندية وأعداد المشتركين عبر العالم، وأن أهم عوامل انتشارها الرغبة في إنقاص الوزن، والحصول على اللياقة البدنية، إضافة إلى عوامل عديدة أخرى تتعلق بالصحة ومظهر الجسد. كما توفر هذه المراكز إمكانية ممارسة التمارين الرياضية طيلة فصول السنة، وفي مختلف الأجواء، إضافة إلى خيارات تمارين متعددة ومتنوعة مع إتاحة الفرصة للتواصل والتفاعل الاجتماعيين. ونسبة هذه العوامل جميعها انتشرت مراكز اللياقة البدنية، وصارت مكوناً أساسياً من مكونات البيئة الحضرية. وفي المملكة العربية السعودية تنتشر مراكز اللياقة البدنية في كل المدن تقريباً وذلك وفقاً لإحصاءات الرئاسة العامة لرعاية الشباب التي

١- التعرف على واقع مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض من حيث مكوناتها وتجهيزاتها والخدمات التي تقدمها.

٢- التعرف على الخصائص الأساسية لمشاركي مراكز اللياقة البدنية.

٣- التعرف على دوافع مشاركي مراكز اللياقة البدنية خاصة تلك ذات العلاقة بتحقيق الرضا الجسدي.

٤- التعرف على الفروق في الدوافع بين السعوديين، وغير السعوديين من المشاركين في مراكز اللياقة البدنية.

٥- التعرف على أهم المنافع التي يحصل عليها المشاركون من تمارين اللياقة البدنية خاصة تلك ذات العلاقة بتحقيق الرضا الجسدي.

٦- التعرف على أهم المعوقات التي تواجه المشاركين في ممارسة تمارين اللياقة البدنية.

١ / ٥ تساؤلات الدراسة:

تسعى الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١- ما واقع مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض، وما مكوناتها وتجهيزاتها، وما الخدمات التي تقدمها؟

٢- ما الخصائص الأساسية لمشاركي مراكز اللياقة البدنية؟

أشارت إلى أن عدد مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض وحدها فاق في مطلع عام ١٤٣٥هـ المائة وأربعين مركزاً. وعلى الرغم من عدم وجود إحصاءات عن أعداد مشاركي هذه المراكز إلا أن انتشارها بهذا الحجم يعكس الإقبال الكبير عليها. وتسعى هذه الدراسة إلى التعرف على واقع مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض عاصمة المملكة العربية السعودية كما تسعى إلى التعرف على خصائص المشاركين فيها، ودوافعهم.

٣ / ١ أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من جانبين: نظري، وعملي، تتلخص الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها تثري الدراسة والبحث في مجال علم اجتماع الجسد، وهو من الفروع الجديدة في علم الاجتماع. كما أنها تشكل إضافة إلى الدراسات العربية المحدودة في هذا المجال. وبالنسبة للأهمية العملية، فإن نتائج الدراسة يمكن الاستفادة منها في تخطيط مراكز اللياقة البدنية في المملكة العربية السعودية وتطويرها.

٤ / ١ أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق عدد من الأهداف أهمها:

٣- ما الدوافع الأساسية للانضمام لمراكز اللياقة البدنية خاصة المراكز ذات العلاقة بتحقيق الرضا الجسدي؟

لتطوير اللياقة البدنية، والحفاظ عليها
(<http://global.britannica.com>)

يعرّف التمرين إجرائياً لأغراض هذه الدراسة: بأنه نشاط بدني منظم يقوم به الشخص في أحد مراكز اللياقة البدنية.

مركز اللياقة البدنية: Gym

المكان، وعادة ما يكون المكان نادياً خاصاً، يوفر مجموعة من المرافق التي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والصحة والحفاظ عليهما.

<http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/gym>

ويعرّف مركز اللياقة البدنية إجرائياً في الدراسة: بأنه المراكز المتخصصة في تقديم خدمات تمارين اللياقة البدنية.

صورة الجسد: Body Image

يشير مفهوم صورة الجسد إلى الصورة الذهنية عن الجسد كما يبدو للآخرين. (Mike Featherstone:193)

الرضا الجسدي: Body Satisfaction

يعني الرضا الجسدي في هذه الدراسة: الأفكار الإيجابية التي يحملها الشخص عن جسده من حيث الشكل، والوزن والحجم والقوة. ويتضمن هذا المفهوم عدم وجود تباين بين نوع جسد الفرد ونوع الجسد الذي يعتقد أنه نموذجي أو مثالي.

٤- هل توجد فروق لها دلالة إحصائية في دوافع السعوديين وغير السعوديين للاشتراك في مراكز اللياقة البدنية؟

٥- ما أهم المنافع التي يحصل عليها المشتركون من تمارين اللياقة البدنية خاصة المراكز ذات العلاقة بتحقيق الرضا الجسدي؟

٦- ما أهم المعوقات التي تواجه المشتركين في ممارسة تمارين اللياقة البدنية؟

١/٦ مفاهيم الدراسة:

اللياقة البدنية:

الصحة والحالة الجسدية الجيدة نتيجة لممارسة الرياضة والتغذية السليمة.

<http://www.thefreedictionary.com/fitness>

يعرّف مفهوم اللياقة البدنية إجرائياً لأغراض هذه الدراسة على أنه حالة جسدية يسعى الفرد للحصول عليها من خلال تمارين اللياقة البدنية.

التمرين: Exercise

التمرين أحد مكونات النشاط البدني. والسمة المميزة للتمرين أنه نشاط منظم خطط خصيصاً

الفصل الثاني: الإطار النظري

وغير مستقر بدرجة عالية (كرس شلنج، ٢٠٠٩:

١٠٣-١٠٨)

٢/١ مقدمة:

يري ايرفنج قوفمان، وهو أحد أعمدة النظرية المتعمدة في الدراسة، والدراسات السابقة عن موضوع اللياقة البدنية. أنه ملك للفرد لكنه يكتسب أهميته من المجتمع. كما أن الجسد يتوسط العلاقة بين هوية الفرد الذاتية (الهوية الافتراضية) وهويته الاجتماعية (الهوية الواقعية)؛ لأن المعاني التي تعطي لشكل وأداء جسدي معين يتم استبطانها لتشكيل إحساس الفرد بهويته الذاتية (Chris Shilling: 2012:86).

تعرض في هذا الفصل النظريات الاجتماعية المعتمدة في الدراسة، والدراسات السابقة عن موضوع اللياقة البدنية.

٢/٢ النظريات المفسرة:

ونجد في أعمال قوفمان أن ترويض الجسد أساسي في الحفاظ على المواجهات، الأدوار الاجتماعية والعلاقات الاجتماعية، وهو يتوسط أيضا علاقة هوية الفرد الذاتية بالهوية الاجتماعية. هنا يتنزل الجسد منزلة المورد الذي يمكن تطويعه بطرق مختلفة بغية تشكيل صورة بعينها للذات (كرس شلنج، ٢٠٠٩: ١٠٩). في كتابه (تقديم الذات في الحياة اليومية)، يفترض قوفمان أن الناس حينما يتفاعلون يقدمون إحساساً معيناً عن الذات يتوقع له القبول من الآخرين. كما كان لقوفمان نظرات مثيرة للاهتمام عن مجالات التفاعل وقال: بما أن الناس حريصون على تقديم صورة مثالية عن أنفسهم فأنهم يشعرون بالحاجة إلى إخفاء أشياء كثيرة

تبنى هذه الدراسة المدخل النظري البنائي الاجتماعي في علم اجتماع الجسد. ويعد هذا المدخل نتاج أربعة مصادر، هي: أنثروبولوجيا ماري دوغلاس، وأعمال علماء الاجتماع التاريخي عن الجسد، تحليلات ميشيل فوكو، ودراسات ايرفنج جوفمان (Erving Goffman).

وقد استخدمت البنائية الاجتماعية مصطلحاً عاماً تنضوي تحت لوائه رؤى تقترح أن الجسد مشكّل بطريقة ما ومقيد، بل مختلق من قبل المجتمع. وتعد أعمال ميشيل فوكو (Michel Foucault) بطرق عديدة المقاربة البنائية الأكثر تأثيراً وتطرفاً، وهي تتجاوز كثيراً اعتبار الجسد مستقبلاً للدلالات الاجتماعية. عند فوكو، لا يحصل الجسد على دلالات عبر الخطاب فحسب، بل هو مشكّل كلية عبر هذا الخطاب. عمليا يتلاشى الجسد ككيان بيولوجي ويصبح عوضاً عن ذلك نتاجاً مشكّلاً اجتماعياً طبعاً بشكل غير محدود

كما أظهرت النتائج أن ٥١٪ من أفراد العينة يمارسون النشاط البدني لمدة ساعتين فأكثر في الأسبوع. ويمارس معظمهم الأنشطة البدنية من أجل الصحة (٧٢٪)، غير أن نسبة الممارسين من أجل بناء العضلات تزداد في الفئة العمرية من ١٨-٢٥ سنة (الرشيد و الهزاع، ٢٠٠٤:١).

٢- دراسة منصور عبد العزيز العسكر: أسباب ممارسة النشاط البدني ومعوقاته لدى الرجال السعوديين في مدينة الدمام، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود ٢٠٠٨م.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أسباب ممارسة النشاط البدني ومعوقاتها لدى عينة من الرجال السعوديين من موظفي القطاع الحكومي والقطاع الخاص في مدينة الدمام (ن=٨٨٦) من ١٨ - ٦٠ سنة، وقد تم اختيار أفراد العينة عشوائياً من كل الدوائر الحكومية وشركات ومؤسسات القطاع الخاص، منهم ٧.٥٪ من موظفي القطاع الحكومي و٤٠.٣٪ من القطاع الخاص. بلغ متوسط العمر (٣٣.٣٦ سنة) كانت نسبة الممارسين ٤٢.٦٪ منهم ١٨.٣٪ ضمن الحدود الموصى بها و٢٤.٣٪

أثناء أدائهم أو تفاعلهم. (Ritzer, 1983:313). وتتنظر هذه الدراسة إلى تمارين اللياقة البدنية على أنها أداة لإعادة تشكيل الجسد على النحو الذي يحقق لصاحبه المستوى المرغوب فيه من الرضا الجسدي.

٢/٣ الدراسات السابقة:

أولاً/ الدراسات العربية:

١- دراسة الرشيد و الهزاع (٢٠٠٤): الصفات الديموغرافية والوعي التغذوي المتعلق بالنشاط البدني لدى مشتركى الأندية الصحية في مدينة الرياض.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على صفات الأفراد الذين يرتادون الأندية الصحية والتعرف على وعيهم التغذوي المرتبط بالنشاط البدني لدى مشتركى الأندية الصحية في مدينة الرياض، بما في ذلك مراكز اللياقة البدنية وتخفيف الوزن وصلات بناء الأجسام. وشملت عينة البحث ٩٠١ مشاركاً تم انتقاؤهم من خلال عينة عشوائية طبقية من الأندية الصحية في مدينة الرياض. أظهرت النتائج أن غالبية العينة من الفئة العمرية ١٨-٢٥ سنة (٥٦.١٪)، يليهم الفئتان العمريتان ٢٦-٣٥ سنة (١٩.٣٪)، والأقل من ١٨ سنة (١٨.٣٪). معظم العينة من غير المتزوجين (٧٨.٣٪)، ومثلت فئة الطلاب منهم حوالى النصف.

(Crossley) . وخلصت الدراسة إلى أن أهم دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية تتمثل في: الرغبة في إنقاص الوزن، والحصول على اللياقة البدنية (Crossley)، ٢٠٠٦:٢٥. أما أهم دوافع مواصلة الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية جاءت على هذا النحو: إن الذهاب إلى الصالة أصبح جزءاً من الروتين اليومي، وأصبحت الصالة نقطة ثابتة تنطلق منها العديد من النشاطات الأخرى، والمتعة، والتواصل الاجتماعي وخلق علاقات قد تمتد إلى خارج الصالة، والتمارين تساعد على الاسترخاء والتخلص من التوتر، والصالة مكان للتخلص من ضغوط العمل والأسرة، والصالة مكان لممارسة التمارين الرياضية للعديد من الرياضيين، وعدم الرغبة في خسارة رسوم الاشتراك (Crossley). ٢٠٠٦:٤٥-٣٥.

٢- دراسة Marc Stern, The Fitness Movement and the Fitness Industry (2008) بحثت هذه الدراسة عوامل انتشار مراكز اللياقة البدنية في المدن الأمريكية، وركزت على ما توفره هذه المراكز لمرتابيها، وقد توصلت إلى عدة نتائج مهمة، منها: أن هذه المراكز توفر إمكانية ممارسة التمارين الرياضية طيلة فصول السنة في مختلف الأجواء المناخية، وتوفر المراكز خيارات من تمارين اللياقة البدنية متعددة ومتنوعة،

ممارسون دون الحدود الموصي بها، بينما بلغت نسبة غير الممارسين ٥٧.٤٪.

وتم استخدام الاستبانة في جمع البيانات وعمل التحليل الإحصائي باستخدام النسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة. وأشارت النتائج إلى أن الأسباب الصحية كالمحافظة على الصحة، وإنقاص الوزن، رفع مستوى اللياقة البدنية كانت أهم أسباب ممارسة النشاط البدني، بينما كانت المعوقات النفسية مثل قلة الوقت، وعدم وجود الحماس للممارسة، والمعوقات البيئية مثل الطقس غير الملائم أهم معوقات ممارسة النشاط البدني (العسكر، ٢٠٠٨:ج).

ثانيا- الدراسات الأجنبية:

١- دراسة (٢٠٠٦) Nick Crossley, In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية، ودوافع الاستمرار فيها، واعتمدت على المنهج النوعي، كما استخدمت الملاحظة بالمشاركة وسيلة لجمع بياناتها. وامتد العمل الميداني للدراسة لمدة سنتين لواحدة من مراكز اللياقة البدنية الرياضية في مدينة لندن التي كان الباحث أحد مشركيها لمدة ثماني سنوات، ست منها سابقة للدراسة (٢٠٠٦:٢٥)

وتوفر المجال للتواصل والتفاعل الاجتماعيين بين أفراد لهم نفس الاهتمامات، وتوفر التضامن الاجتماعي الضروري لتحمل مواصلة التمارين المؤلمة والمملة. وعليه تقدم المراكز خدمة ضرورية ومفيدة للباحثين عن اللياقة والصحة والشعور الأفضل عن الذات.

خصائص نادي اللياقة البدنية (الراحة أو الخدمات الإضافية، والعوامل المتصلة بالوقت) من أقرانهم الأصغر، وهذه الصفات أكثر أهمية للنساء من الرجال. (Mullen and Whale, 2010: ٢٤)

٤ / دراسة (٢٠١٣)، Body Shape Dissatisfaction, Hala Hazam AL-Otaibi

هدفت هذه الدراسة إلى بحث مدى انتشار عدم الرضا الجسدي، والنشاط البدني بين طلاب الجامعات السعودية. وأجريت دراسة مقطعية في عينة تتألف من ٣٦٨ طالباً جامعياً من الإناث والذكور الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ عاماً أو أكثر في جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية. استخدمت الدراسة وزن الجسم والطول وشكل الجسم (BSQ) ومستوى النشاط البدني أدوات للتقييم. أظهرت النتائج أن لدى ٦٥٪ من الطلاب مؤشر كتلة جسم عادي (BMI). كما أظهرت النتائج أن (٢٣٪) من الذكور يعانون من زيادة الوزن في حين أن (١٦.٨٪) من الإناث يعانون من نقص الوزن. وعدم الرضا عن الجسد أعلى بين الإناث من الذكور حيث إن (٣٣.٥٪) من الإناث غير راضيات عن أجسادهن في حين أن (٢١.٤٪) من الذكور غير راضين عن أجسادهم. وبالنسبة للنشاط البدني أوضحت النتائج أن نصف عينة الذكور غير نشطين بدنياً بينما (٧٣.٨٪) من الإناث غير

الذات. (Marc Stern, 2008: 17-26)

Sean P. Mullen and Dance Whaley, (2010)

٣ / دراسة

Age, Gender, and Fitness Club Membership

بحثت هذه الدراسة العوامل الفردية والسياقية التي تساهم في الاشتراك، والمشاركة المستدامة في عضوية أندية اللياقة البدنية عبر النوع والعمر، واستخدمت منهج المسح الاجتماعي ل ٣٢٦ حالة عبر الإنترنت وكشفت نتائجها أن أعلى دوافع المشاركة كانت الصحة والأداء والمظهر. أما أهم عوامل المواصلة فقد كانت رؤية التغيرات والشعور بالسيطرة على الجسد. وأظهرت الدراسة العديد من الفروق المرتبطة بالعمر والنوع عبر المتغيرات. وكانت القضايا المتعلقة بالمظهر أكثر أهمية بين الشباب ومتوسطي العمر وأكثر أهمية بالنسبة للنساء مقارنة بالرجال. وكان الشعور بالسيطرة العامل الأهم للبالغين في منتصف العمر، وأكثر أهمية للنساء من الرجال. وبشكل عام، وضع كبار السن أهمية أقل على

نشاطات بدنيا. وتشير النتائج إلى أن عدم الرضا الجسدي ونمط الحياة الخاملة سائدٌ بين الإناث أكثر من الذكور (٦١٦:٢٠١٣ AL-Otaibi)،.

٢/٤ التعقيب على الدراسات السابقة:

تتفق الدراسة الراهنة مع الدراسات السابقة من حيث الأهداف والاهتمامات المتمثلة في الكشف عن خصائص المشتركين في مراكز اللياقة البدنية ودوافعهم. هذا، مع وجود بعض الاختلافات فيما يتعلق بمجتمع البحث وعينته. وقد أفادت الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها. وهنا يجب التنويه إلى ندرة الدراسات الاجتماعية المحلية والعربية عن موضوع الدراسة.

خصائص مشتركها ودوافعهم. جعلت قلة الدراسات الاجتماعية في هذا الموضوع من هذه الدراسة دراسة استطلاعية، كما أنها في نفس الوقت دراسة وصفية تحليلية بمعنى أنها تهدف إلى وصف المكونات الأساسية لموضوعها، وتحليلها.

٣/٣ منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة منهج المسح الاجتماعي بالعينة ونسبة لما يتميز به هذا المنهج من ميزات تناسب مع موضوع هذه الدراسة، ونوعها.

٣/٤ مجتمع الدراسة:

يتشكل مجتمع هذه الدراسة من مراكز اللياقة البدنية الرجالية في مدينة الرياض والمشاركين فيها.

٣/٥ عينة الدراسة:

مدينة الرياض مقسمة جغرافياً إلى خمسة أجزاء، هي: شمال، وجنوب، وشرق، وغرب، ووسط الرياض حيث يشمل كل جزء عدداً من الأحياء. ووفقاً للرئاسة العامة لرعاية الشباب يوجد في مدينة الرياض في العام ١٤٣٥هـ حوالي (١٤٣) صالة لياقة بدنية رجالية. وللحصول على بيانات الدراسة تم اختيار مركزين من مراكز اللياقة البدنية الرجالية في كل جزء من أجزاء المدينة بطريقة العينة القصدية لتكون عينة الدراسة (١٠) مراكز.

٣/١ مقدمة:

يعرض هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة التي تشمل: نوع الدراسة، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، وأداة جمع البيانات.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية الميدانية

٣/١ مقدمة:

٣/٢ نوع الدراسة:

هذه الدراسة دراسة استطلاعية وصفية مسحية تهدف إلى التعرف على واقع مراكز اللياقة البدنية الرجالية في مدينة الرياض، كما تهدف إلى التعرف على

الحصول على الموافقة بتطبيق الاستبانة كان الباحث يقوم بتوزيع الاستمارات بنفسه على مشتركى المراكز قبل بداية التمارين أو أثناء فترات الاستراحة. كان الباحث يتقدم إلى المشترك ويقدم له نفسه ويقدم شرحاً مبسطاً عن الدراسة وأهدافها ثم يطلب منه تعبئة الاستمارة. بعد موافقة الباحث على تعبئة الاستبانة، كان الباحث يظل على مقربة منه ليرد على استفساراته. وجد الباحث تجاوباً كبيراً من إدارات المراكز ومشاركها وتفهماً للدراسة وأهدافها. عند نهاية العمل الميداني بلغ عدد الاستمارات الصالحة للتحليل ١٨٩ استبانة.

٣/٧ أداة جمع البيانات: تستخدم هذه الدراسة الاستبانة والمقابلة المقننة لجمع بياناتها. تم تصميم استبانة لجمع البيانات من مشتركى المراكز. احتوت الاستبانة على أسئلة عن خصائص المشتركين، مثل: العمر، والمهنة، والدخل، والحالة الاجتماعية... الخ. كما احتوت الاستبانة على عبارات بلغت ٢٨ عبارة على مقياس (ليكرت) الخماسي لقياس دوافع المشتركين التي دفعتهم للاشتراك في مراكز اللياقة البدنية. صممت الاستبانة لتغطي أربعة محاور أساسية: اللياقة البدنية وصحة الجسد، اللياقة البدنية وبنية الجسد، واللياقة البدنية، والرضا الجسدي، وغطى

وبالنسبة لعينة مشتركى المراكز، استخدمت الدراسة طريقة العينة الصدفية لاختيار مفردات الدراسة. قبل بدء عملية جمع البيانات حصل الباحث على موافقة الرئاسة العامة لرعاية الشباب، مكتب الرياض، وهي الجهة الحكومية التي تشرف على مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض على تطبيق استبانة الدراسة. بعد ذلك، اختار الباحث صاليتين من كل جزء من أجزاء مدينة الرياض من دليل مراكز اللياقة البدنية المنشور على موقع إدارة المراكز الرياضية والمراكز على شبكة الإنترنت <http://salat.gov.sa>

٣/٦ عملية جمع البيانات: بدأت عملية جمع البيانات في ٢٥ فبراير ٢٠١٤م، واستمرت حتى ١٩ مارس ٢٠١٤م في أيام الأحد والثلاثاء والأربعاء من كل أسبوع. وتم استبعاد أيام الاثنين نسبة لارتباط الباحث بأعمال أخرى، بينما تم استبعاد أيام الخميس والجمعة والسبت نسبة لتدني أعداد المشتركين بسبب عطلة نهاية الأسبوع. خصص الباحث يوماً واحداً لكل مركز يبدأ من الساعة الخامسة ويستمر حتى التاسعة مساءً. وعند زيارة كل مركز كان الباحث يتقدم لإدارة المركز ويسلمها خطاب الرئاسة العامة لرعاية الشباب، مكتب الرياض المشار إليه سابقاً. بعد ذلك يرد الباحث على استفسارات الإدارة وبعد

استبعاد الأسئلة المتعلقة بالوزن وكذلك الطول نسبة لعدم رغبة المشتركين في الإجابة عنها.

٣/١٠ التحليل الإحصائي للبيانات: تم تحليل بيانات الدراسة بواسطة برنامج SPSS، وتم الحصول على جداول إحصائية تبرز نتائج الدراسة.

الفصل الرابع: مراكز اللياقة البدنية

١/٤ مقدمة:

تكتسب مراكز اللياقة البدنية أهمية متزايدة في عالم اليوم نسبة للأعداد المتزايدة من الناس الذين يتمتعون إليها بوصفها مكان مناسب لممارسة التمارين الرياضية وتمضية وقت الفراغ. يهدف هذا الفصل إلى التعريف بمراكز اللياقة البدنية عامة، والمراكز التي تم اختيارها ضمن عينة الدراسة خاصة. الهدف من هذا العرض هو التعريف بهذه المراكز من حيث تبعيتها الإدارية، الأنظمة والشروط الخاصة بالترخيص لها، ما تخويه من أجهزة وما تقدمه من خدمات وبرامج تدريبية.

٢/٤ مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض:

تعد مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض مشاريع استشارية خاصة تقدم خدمات تمارين اللياقة البدنية إضافة إلى العديد من الخدمات الأخرى. تنتشر هذه المراكز في كل مدن المملكة العربية السعودية ووقت

المحور الرابع مراكز اللياقة البدنية. وتم صياغة استبانة المشتركين باللغة العربية وترجمت إلى اللغة الانجليزية لتناسب المشتركين الناطقين بغير اللغة العربية. كما تم تصميم صحيفة مقابلة لجمع البيانات من إدارات الصالات. وشملت صحيفة المقابلة أسئلة عن تاريخ تأسيس الصالة، ونوع التمارين التي تقدمها، والأجهزة، وأيام العمل وأوقاته، وأعداد المشتركين، وقيمة الاشتراكات، الخ..... وتم اختيار المقابلة المقننة نسبة لانشغال إدارات المراكز بمتابعة العمل اليومي الذي لا يتيح لهم الزمن الكافي للإجابة على أسئلة المقابلات غير المقننة التي تستغرق عادة وقتاً أطول.

٨/٣ مجالات الدراسة:

المجال المكاني: مدينة الرياض.

المجال الزمني: ٢٠١٤م الموافق ١٤٣٥هـ.

المجال البشري: مشتركو مراكز اللياقة البدنية الرجالية في مدينة الرياض.

٩/٣ صدق وثبات الاستبانة:

لضمان صدق وثبات الاستبانة تم تحكيمها من قبل المختصين من أساتذة قسم الدراسات الاجتماعية، كما تم اختبارها على عدد محدود من المشتركين. وتم

٣/ استثمار أوقات الشباب وإيجاد الأماكن المناسبة لممارسة هواياتهم الرياضية (<http://salat.gov.sa>)

الرئاسة العامة لرعاية الشباب هي الجهة المسؤولة عن متابعة إصدار التراخيص، والالتزام باللوائح والشروط والأنظمة التي تحكم عمل المراكز والصالات الرياضية. وتتناول الأنظمة والشروط والضوابط والنماذج الصادرة من المقام السامي الكريم والرئيس العام لرعاية الشباب الجوانب الهندسية للمنشأة، الموقع البعيد عن المدارس والمستشفيات، وتوفر وسائل السلامة إضافة إلى العديد من الشروط الأخرى المتعلقة بالمالك، والموقع والمبني.

حددت الرئاسة العامة لرعاية الشباب العديد من التعهدات المطلوبة لافتتاح المراكز والصالات الترفيهية والرياضية. من هذه التعهدات: أن يتميز المرفق بأهداف تربوية تساعد على تنمية المواهب الشبابية وملء وقت فراغهم بما يتفق وأهداف الرئاسة العامة لرعاية الشباب، وأن لا يطغى الجانب التجاري في المشروع على تامين الخدمات التربوية والترفيهية الهادفة للشباب. كما نصت التعهدات على انسجام الألعاب التي تمارس في المرفق مع العادات والتقاليد الاجتماعية، وألا تتعارض مع التعاليم الإسلامية. كما نصت التعهدات على منع ترويج المواد المنشطة

إجراء الدراسة بلغ عددها في مدينة الرياض أكثر من ١٤٠ مركزاً كما توضح إحصائيات الرئاسة العامة لرعاية الشباب. يتبع بعض هذه المراكز لشركات خاصة لها العديد من الفروع في مدينة الرياض وبقية مدن المملكة، وتتميز خدماتها بالحدثة ومواكبة المستويات العالمية في هذا المجال مثل مراكز وقت اللياقة وبودي ماسترز.

تشرف الرئاسة العامة لرعاية الشباب على الصالات والمراكز الرياضية في المملكة العربية السعودية من خلال إدارة الصالات والمراكز التي خصصت لهذا الغرض. الصالات والمراكز الرياضية: هي المنشآت الرياضية التي تستثمر من القطاع الخاص وتنفذ حسب الأنظمة والشروط والضوابط الصادرة من المقام السامي الكريم، والرئيس العام لرعاية الشباب، كما حددت الإدارة أهداف المراكز والصالات الرياضية في الآتي:

١- المساهمة في إعداد المواطن الصالح، ودعم القيم الروحية والأخلاقية والروح الرياضية ونشر الألعاب الرياضية وتنشيطها.

٢- تعزيز قيم التعاون والانضباط والروح الرياضية بين الشباب.

الوزن. يوجد بالمركز صالة حديد، وصالة لياقة وصالة للتمارين. ويحتوي على الأجهزة الخاصة بالتمارين التي يقدمها إضافة إلى المسبح، والساوناء، والجاكوزي وحمام البخار. تسع الصالة ٢٠٠ متمرن في وقت واحد، وقد كان عدد المشتركين وقت إجراء المقابلة ١٥٠ مشتركاً. قيمة الاشتراك الشهري بالصالة ٥٠٠ ريال سعودي مع وجود عروض خاصة بالاشتراك الذي يمتد إلى أكثر من شهر حيث أن قيمة الاشتراك لثلاثة أشهر يكون بواقع ٣٥٠ ريالاً للشهر. يعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الثانية عشر ظهراً إلى الثانية عشر ونصف مساءً باستثناء يوم الجمعة حيث يعمل المركز من الرابعة إلى العاشرة مساءً. القوى العاملة بالمركز ٦ أفراد هم مدير المركز، إضافة إلى ٥ مدربين. أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الصيف بسبب العطلة الصيفية، كما أن يوم الأحد يشهد أعلى إقبال للمشاركين. ويزيد وجود المشتركين من بعد صلاة العشاء إلى الساعة العاشرة والنصف مساءً. كما أفادت إدارة المركز بعدم وجود مشاكل مع المشتركين، وعدم وجود معوقات لعمل المركز.

٤/٤ مركز الرجل الرياضي:

يقع مركز الرجل الرياضي في حي الملز بوسط الرياض. أنشئ هذا المركز في ١٩٩٢م ويقدم تمارين

المحظورة من قبل الهيئات الرياضية الدولية ومنع تعاطيها وتداولها. هذا، إضافة إلى العديد من التعهدات الأخرى الواردة في نموذج التعهدات المطلوبة لافتتاح المراكز والصالات الترفيهية والرياضية المنشور على موقع إدارة المراكز والصالات على شبكة الانترنت.

تجدر الإشارة إلى أن جميع مراكز اللياقة البدنية التي تم اختيارها ضمن عينة الدراسة توفر مطبوعات تعريفية بالمركز، تحتوي عادة على أسعار الاشتراك، وأنواع الأجهزة وأنواع التمارين التي تقدمها. هذا، إضافة إلى خريطة توضح الموقع المركز وأرقام هواتف وأرقام جوالالات للاتصال. كما أن بعضها لها مواقع على شبكة الانترنت تحوي الكثير من المعلومات عن المركز. وتعلن معظم مراكز اللياقة البدنية عن نفسها في مواقع الإعلانات التجارية على شبكة الانترنت.

فيما يلي تقدم الدراسة وصفاً لمراكز اللياقة البدنية التي تم اختيارها ضمن عينة الدراسة. ترتيب المراكز حسب أسبقية المعاينة.

٣/٤ مركز لارا للصحة والقوة:

يقع مركز لارا للصحة في حي الملز بوسط الرياض. أنشئ المركز عام ١٩٩٢م. ويقدم تمارين كمال الأجسام، تمارين اللياقة البدنية، وتمرين إنقاص

٥ / ٤ مركز الأمير الرياضي:

يقع مركز الأمير الرياضي في حي النخيل في شمال الرياض. أنشئ المركز عام ١٩٩٧م ويقدم تمارين اللياقة البدنية وكمال الأجسام، ويقوم المركز بتعليم السباحة والكاراته والتاكندو. ويوفر المركز خدمات المساج وتخفيف الوزن. يوجد بالمركز صالة حديد و لياقة وصالة للتمارين، ويحتوي على أجهزة كمال أجسام، وأجهزة سير، وأجهزة سيكل، ومسبح وناد صحي. تبلغ سعة المركز ٢٠٠ متمرن في وقت واحد وبلغ عدد المشتركين وقت إجراء المقابلة ١٢٠ فرداً. قيمة الاشتراك الشهري بالمركز ٤٠٠ ريال سعودي مع إمكانية التخفيض للاشتراكات لأكثر من شهر حيث إن الاشتراك لمدة ٣ شهور مقابل ١٠٠٠ ريال. يعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الساعة الرابعة حتى الساعة الحادية عشر مساءً. القوى العاملة بالمركز ٧ أفراد، ٢ في الإدارة و٥ مدربين. أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الصيف، كما أن أيام الأحد والاثنين والثلاثاء والأربعاء هي الأيام التي تشهد أعلى إقبال للمشاركين. ويزيد وجود المشتركين بعد المغرب مباشرة. وأفادت إدارة المركز بعدم وجود مشاكل مع المشتركين، وعدم وجود معوقات للعمل.

اللياقة البدنية وكمال الأجسام. وتوجد به صالة حديد، وصالة لياقة وصالة للتمارين. ويحتوي على أجهزة كمال الأجسام من أجهزة حديد وأجهزة سير. وتبلغ سعته ٥٠ متمرناً في وقت واحد لذلك يعد من المراكز الصغيرة. وقد كان عدد المشتركين وقت إجراء المقابلة ١٢٠ مشتركاً. قيمة الاشتراك الشهري بالصالة ٢٠٠ ريال سعودي مع وجود عروض خاصة بالاشتراك الذي يمتد إلى أكثر من شهر حيث يبلغ الاشتراك لسته شهور ٧٠٠ ريال سعودي. يعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الثانية عشر ونصف ظهراً إلى الثانية عشر مساءً، باستثناء يومي: الخميس والجمعة، حيث يعمل المركز يوم الخميس من الثانية عشر والنصف ظهراً إلى الساعة العاشرة والنصف مساءً، ويوم الجمعة من الساعة الثانية ظهراً حتى الساعة الثامنة مساءً. القوى العاملة بالمركز ٣ أفراد هم مدير المركز إضافة إلى مُدَرِّبين. أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الشتاء، كما أن أيام الأحد والاثنين والثلاثاء هي الأيام التي تشهد أعلى إقبال للمشاركين. ويزيد وجود المشتركين بعد صلاة العشاء. وتمثلت أهم مشاكل المركز مع المشتركين في عدم التزام المشتركين بإحضار احتياجات التدريب، مثل: فوط تجفيف العرق. وأفادت إدارة المركز بعدم وجود معوقات للعمل.

ونائبه، ٦ و مدربين و ١٠ عمال. أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الصيف، كما أن كل أيام الأسبوع تشهد إقبالاً عالياً للمشاركين، عدا يومي الجمعة والسبت. ويزيد وجود المشتركين من الساعة الرابعة عصراً إلى الساعة التاسعة مساءً. وقد أفادت إدارة المركز بعدم وجود مشاكل مع المشتركين وعدم وجود معوقات للعمل.

تجدر الإشارة إلى أن مراكز وقت اللياقة (Fitness Time) هي الأحدث والأكثر انتشاراً في مدينة الرياض، وفي المملكة العربية السعودية بشكل عام، حيث لها في مدينة الرياض وقت إجراء الدراسة أكثر من ٢٠ مركزاً موزعة على أحياء مدينة الرياض، إضافة إلى فروع ومراكز في ١٣ مدينة من مدن المملكة. وللمؤسسة موقعاً فاعلاً على شبكة الإنترنت.

٤/٧ مركز أبطال القوة:

يقع مركز أبطال القوة الرياضي في حي البديعة غرب الرياض. أنشئ المركز عام ٢٠٠٦م، ويقدم تمارين اللياقة البدنية، و تمارين كمال الأجسام و تمارين الدفاع عن النفس، ويقدم خدمات المساج، والساونا و حمامات البخار. يوجد بالمركز صالة حديد صالة ولياقة و صالة للتمارين. يحتوي المركز على أجهزة تمارين اللياقة البدنية، وكمال الأجسام. كما يوجد فيه

٤/٦ مركز وقت اللياقة بحي النخيل الغربي:

Fitness Time

مركز وقت اللياقة بحي النخيل الغربي شمال الرياض أحد فروع مؤسسة وقت اللياقة للياقة البدنية في مدينة الرياض. تأسس المركز في عام ٢٠١١م، ويقدم تمارين اللياقة البدنية، وبناء الأجسام، والسباحة، وكرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة وخدمات الساونا، والجاكوزي و حمامات البخار. يوجد بالمركز صالة حديد، صالة لياقة و صالة للتمارين، ويحتوي على أجهزة اللياقة البدنية وأجهزة التدريب الدائري، وأجهزة الإطالة والبطن إضافة إلى مسبح والعديد من الملاعب. كما يوجد بالمركز استراحة، ماكينة مشروبات، وشاشات عرض تلفزيوني إضافة إلى مكتبة صغيرة، وتبلغ سعته ٤٠٠ متمر في وقت واحد، وبلغ عدد المشتركين وقت إجراء المقابلة أكثر من ألف مشترك. قيمة الاشتراك الشهري ٣٠٠ ريال سعودي مع إمكانية التخفيض عند الاشتراك لمدة أطول حيث إن قيمة الاشتراك السنوي تنخفض إلى ١٥٠٠ ريال فقط. يعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الساعة العاشرة صباحاً إلى الساعة الثانية عشرة ليلاً ما عدا الجمعة، حيث يعمل المركز من الساعة الواحدة ظهراً إلى الساعة الثانية عشرة ليلاً. القوى العاملة بالمركز ٢٧ فرداً منهم ٩ موظفو استقبال، والمدير

٤/٨ مركز بودي ماسترز بحبي عليشة: Body Masters

يمثل مركز بودي ماسترز للياقة البدنية بحبي عليشة غرب الرياض أحد فروع مؤسسة بودي ماسترز للياقة البدنية. تأسس المركز عام ١٩٩٩م، ويقدم تمارين اللياقة البدنية، وكمال الأجسام، ورفع الأثقال، الركض، والسباحة، وركوب الدراجات، وكرة القدم وكرة السلة. إضافة إلى خدمات المساج، الساونا وحمّامات البخار. يوجد به صالة حديد، وصالة لياقة وصالة للتمارين، ويحتوي على أجهزة اللياقة وكمال الأجسام، وأجهزة بطن، ومسبح وميادين لكرة القدم، والكرة الطائرة وكرة السلة. ويوجد بالمركز استراحة، وبوفيه، وشاشات عرض تلفزيوني. وتبلغ سعته ٢٠٠ متمرّن في وقت واحد، وقد بلغ عدد المشتركين وقت الدراسة ألف (١٠٠٠) مشترك.

ولم يكن هنالك اشتراك شهري محدد وقت إجراء الدراسة بل عرض بالاشتراك لمدة ٣ شهور، والحصول على ٣ شهور مجاناً مقابل ١١٠٠ ريال. يعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الساعة العاشرة صباحاً إلى الثانية عشرة ليلاً. القوى العاملة بالمركز ٢٠ فرداً منهم ٦ إداريين، و٨ مدربين، و٦ عمال. أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين متوازن في كل فصول السنة كما أن أيام الأحد، والاثنين، والثلاثاء والأربعاء تشهد إقبالاً

استراحة وبوفيه صغيرة وشاشة عرض تلفزيوني. تبلغ سعته ٥٠ متمرّناً في وقت واحد، وبلغ عدد المشتركين وقت إجراء الدراسة ١٣٠ مشتركاً. قيمة الاشتراك الشهري بالمركز ٢٥٠ ريال سعودي مع وجود تخفيضات للاشتراك لمدة أطول حيث يبلغ اشتراك ٣ شهور ٤٨٠ ريال سعودي واشتراك ٦ شهور ٧٥٠ ريالاً.

يعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الساعة الحادية عشرة صباحاً حتى الحادية عشرة مساءً، عدا يوم الجمعة حيث يعمل المركز من الساعة الرابعة عصراً وحتى الساعة الحادية عشرة مساءً. القوى العاملة بالمركز ٦ أفراد ٢ منهم في الإدارة، ثلاثة مدربين، وعامل واحد.

أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الصيف، كما أن كل أيام الأسبوع تشهد إقبالاً عالياً للمشاركين عدا أيام الخميس، والجمعة، والسبت. ويزيد وجود المشتركين من الساعة الثامنة إلى الساعة العاشرة مساءً. وقد أفادت إدارة المركز بعدم وجود مشاكل مع المشتركين. وتتمثل أهم معوقات عمل المركز في حضور المشتركين في وقت واحد نسبة لصغر مساحة صالة التمارين. وتجدر الإشارة إلى وجود فرع آخر لمركز أبطال القوة في حي عتيقة جنوب الرياض.

التخفيض عند الاشتراك لمدة أطول حيث إن الاشتراك لثلاثة شهور يكلف ألف ريال. كان المركز وقت إجراء الدراسة يروج لعرض للاشتراك لثلاثة شهور والحصول على ثلاثة شهور مجاناً. ويعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الساعة الحادية عشر صباحاً إلى الساعة الواحدة والنصف صباحاً. القوى العاملة بالمركز ٨ أفراد، و٢ إداريين، و٤ مدربين وعاملان اثنان.

أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الشتاء، كما أن كل أيام الأسبوع تشهد إقبالاً عالياً للمشاركين، عدا أيام الخميس، و الجمعة. ويزيد حضور المشتركين من الساعة الرابعة عصراً إلى الساعة التاسعة مساءً. وقد أفادت إدارة المركز بعدم وجود مشاكل مع المشتركين، وعدم وجود معوقات لعمل المركز. وتجدر الإشارة إلى أن المركز يضع ملصقات حائط تشرح الفوائد الصحية لتمارين اللياقة البدنية الصحية، وهو ما لم يلاحظ في المراكز الأخرى.

٤/١٠ مركز أيام الرياضة: يقع مركز أيام الرياضة في حي العزيزية جنوب الرياض. تأسس المركز عام ٢٠١٠م، ويقدم تمارين اللياقة البدنية، وكمال الأجسام، تعليم السباحة، إضافة إلى المساج، والساوناء، والجاكوزي وحمام البخار. يوجد به صالة للحديد

عالياً للمشاركين. ويزيد حضور المشتركين من الساعة الثالثة عصراً إلى الساعة الثانية عشرة مساءً.

تمثلت أهم مشاكل المركز مع المشتركين في نقص ثقافة المشتركين، وتدني الوعي بقواعد اللياقة البدنية، والاستعجال لتطوير الجسم. كما تمثلت أهم معوقات عمل المركز في التعطل المفاجئ للأجهزة والازدحام في الفترة المسائية. وتجدر الإشارة هنا إلى أن لبودي ماسترز ٢٠ مركزاً في مدينة الرياض، إضافة إلى الفروع والمراكز في المنتشرة في العديد من مدن المملكة، كما أن لها موقعاً فاعلاً على شبكة الإنترنت.

٤/٩ مركز الأولمبي الرياضي:

يقع مركز الأولمبي الرياضي في حي عتيقة جنوب الرياض. تأسس المركز عام ٢٠٠٥م، ويقدم تمارين اللياقة البدنية، وبناء الأجسام، وتعليم السباحة، وبرامج صحية تشمل المساج، حمامات البخار، والساوناء والجاكوزي. يوجد بالمركز صالة حديد، وصالة لياقة وصالة للتمارين. يحتوي على أجهزة اللياقة البدنية، وأجهزة كمال الأجسام، ومسبح وملعب صغير لكرة القدم. وتوجد به استراحة ومكينة مشروبات باردة. وتبلغ سعته ٢٠٠ متمرن. بلغ عدد المشتركين وقت إجراء الدراسة ألف (١٠٠٠) مشترك. قيمة الاشتراك الشهري ٥٠٠ ريال مع إمكانية

واللياقة،، وصالة للتمارين، وأجهزة اللياقة البدنية، وأجهزة كمال الأجسام، ومسبح إضافة إلى الساوننا وحمامات البخار. ويوجد بالمركز استراحة وشاشة عرض تلفزيوني. سعته ٧٥ متمرناً، وكان عدد المشتركين وقت إجراء الدراسة ٨٠ مشتركاً. قيمة الاشتراك الشهري ٣٠٠ ريال، مع وجود عرض لشهر مجاني في حال الاشتراك لثلاثة أشهر. يعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الساعة الثانية عشرة ظهراً إلى الثانية عشرة مساءً. القوى العاملة بالمركز ٦ أفراد منهم إداري واحد، و٣ مدربين و٢ عاملان اثنان.

أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الصيف، كما أن كل أيام الأسبوع تشهد إقبالاً عالياً للمشاركين، عدا يومي الخميس و الجمعة. ويزيد حضور المشتركين من الساعة الرابعة عصراً إلى الساعة التاسعة مساءً. وأفادت إدارة المركز بعدم وجود مشاكل مع المشتركين، وعدم وجود معوقات لعمل المركز.

٤/١١ مركز أبل الرياضي: **Apple Fitness Center**

يقع مركز أبل الرياضي في حي الربوة شرق الرياض. تأسس المركز عام ٢٠٠٩م، ويقدم تمارين اللياقة البدنية، وكمال الأجسام، والتخسيس، وتعليم السباحة، والمساج، والجاكوزي، والساوننا وحمام البخار. يوجد بالمركز صالة للحديد واللياقة، وصالة للتمارين، وتتوفر به أجهزة

واللياقة البدنية، وأجهزة كمال الأجسام، ومسبح إضافة إلى الساوننا وحمامات البخار. ويوجد بالمركز استراحة وشاشة عرض تلفزيوني. سعته ٧٥ متمرناً، وكان عدد المشتركين وقت إجراء الدراسة ٤٠ مشتركاً. قيمة الاشتراك الشهري ٧٠٠ ريال تنخفض إلى ٤٠٠ ريال في حال الاشتراك لثلاثة أشهر. كما يروج المركز لعروض تخفيضات أخرى حيث إن قيمة الاشتراك لمدة ٦ شهور ١٥٠٠ ريال، ولمدة سنة ٢٠٠٠ ريال، ويعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الساعة العاشرة صباحاً إلى الثانية عشرة مساءً، عدا يوم الجمعة حيث يعمل المركز من الثانية ظهراً حتى الثانية عشرة مساءً. القوى العاملة بالمركز ٨ أفراد منهم إداريان اثنان، و٤ مدربين و٢ عاملان.

أفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الصيف، كما أن كل أيام الأسبوع تشهد إقبالاً عالياً للمشاركين، عدا يومي: الخميس، و الجمعة. ويزيد حضور المشتركين من بعد صلاة المغرب إلى الساعة التاسعة مساءً. أفادت إدارة المركز بعدم وجود مشاكل مع المشتركين، وعدم وجود معوقات لعمل المركز.

٤/١٢ مركز النادي اللياقي: **Fitness Club**

يقع مركز النادي اللياقي في حي الروابي شرق الرياض. تأسس المركز عام ٢٠٠٧م، ويقدم تمارين اللياقة البدنية والتخسيس، وكمال الأجسام، والسباحة

٤/١١ مركز أبل الرياضي: **Apple Fitness Center**

يقع مركز أبل الرياضي في حي الربوة شرق الرياض. تأسس المركز عام ٢٠٠٩م، ويقدم تمارين اللياقة البدنية، وكمال الأجسام، والتخسيس، وتعليم السباحة، والمساج، والجاكوزي، والساوننا وحمام البخار. يوجد بالمركز صالة للحديد واللياقة، وصالة للتمارين، وتتوفر به أجهزة

الفصل الخامس: نتائج الدراسة

١ / ٥ مقدمة:

يهدف هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة. يقدم الفصل عرضاً لخصائص العينة، مثل: الجنسية، والعمر، والتعليم، والمهنة وما إلى ذلك. كما يعرض الفصل النتائج الخاصة بالعبارات التي استخدمتها الدراسة لقياس دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض.

٢ / ٥ خصائص العينة

١ / ٢ / ٥ الجنسية:

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية المشتركين في مراكز اللياقة البدنية من السعوديين بنسبة ٦٢.٢٪، وأن ٣٧.٨٪ من المشتركين من غير السعوديين. تشير هذه النتيجة إلى أن مراكز اللياقة البدنية تستقطب المشتركين من السعوديين وغيرهم من الجنسيات الأخرى المقيمة في مدينة الرياض. وهذا يشير إلى أن الاهتمام باللياقة البدنية منتشر بين السعوديين وغيرهم من الجنسيات.

بأنواعها، والمساج، والجاكوزي، والساونا وحمام البخار. يوجد بالمركز ٣ صالات هي صالة اللياقة، وصالة الحديد وصالة التمارين، وتتوفر فيه أجهزة اللياقة البدنية، أجهزة كمال الأجسام، مسبح إضافة إلى الساونا وحمامات البخار. يوجد بالمركز استراحة، وبوفيه وشاشات عرض تلفزيوني. وتبلغ سعته ١٠٠ متمرناً وكان عدد المشتركين وقت إجراء الدراسة ٥٠٠ مشترك. قيمة الاشتراك لمدة ٣ شهور ١٧٥٠ ريال، ولمدة ٦ أشهر ٣٠٠٠ ريال، بينما قيمة الاشتراك لمدة عام ٥٨٠٠ ريال سعودي. يعمل المركز طيلة أيام الأسبوع من الساعة العاشرة صباحاً إلى الثانية عشرة مساءً، عدا يوم الجمعة حيث يعمل المركز من الساعة الواحدة ظهراً حتى الثانية عشرة مساءً. القوى العاملة بالمركز ١٦ فرداً منهم: إداريان، و٦ مدربين و٨ عمال. وأفادت إدارة المركز أن عدد المشتركين يزيد في فصل الصيف، كما أن أيام الأحد، والاثنين والثلاثاء تشهد إقبالاً عالياً للمشاركين. وأفادت إدارة المركز بزيادة وجود المشتركين من بعد صلاة المغرب إلى الساعة التاسعة مساءً. أفادت إدارة المركز بعدم وجود مشاكل مع المشتركين، وعدم وجود معوقات لعمل المركز.

٥ / ٢ / ٢ العمر:

جدول رقم (١). توزيع أفراد العينة وفقا للعمر.

الفئة العمرية	ك	%
من ١٥ إلى ١٩ سنة	٣٠	١٥.٩
من ٢٠ إلى ٢٤ سنة	٦١	٣٢.٣
من ٢٥ إلى ٢٩ سنة	٤٠	٢١.٢
من ٣٠ إلى ٣٤ سنة	٢٧	١٤.٣
من ٣٥ إلى ٣٩ سنة	١٨	٩.٥
من ٤٠ إلى ٤٤ سنة	٧	٣.٧
من ٤٥ إلى ٤٩ سنة	١	٠.٥
من ٥٠ إلى ٥٤ سنة	٢	١.١
لم يحدد	٣	١.٦
مجموع	١٨٩	٪١٠٠

المشاركين إلى جميع الفئات العمرية النشطة إلى أن الاهتمام باللياقة البدنية منتشر بين معظم الفئات العمرية في المجتمع.

٥ / ٢ / ٣ الحالة الاجتماعية:

أوضحت بيانات الدراسة أن نسبة ٦٦.١٪ من أفراد العينة من العزاب، و ٢٩.٦٪ من المتزوجين، و ١.١٪ من المطلقين و ٣.٢٪ لم يحددوا حالتهم الاجتماعية. هذه النتيجة مشابهة أيضا لما توصلت إليه دراسة الرشيد والهزاع (٢٠٠٤) حول الحالة

تشير بيانات الجدول رقم (١) إلى أن مشتركين مراكز اللياقة البدنية في مدينة الرياض يتوزعون بين الفئات العمرية (١٥-١٩) - (٥٠-٥٤) سنة. كما تشير البيانات إلى أن الغالبية العظمى من المشاركين يتمركزون في فئة الشباب (١٥-٣٤) سنة بنسبة ٦٩.٤٪. ويتوزع بقية المشاركين على الفئات العمرية الأخرى بنسب متفاوتة. هذه النتيجة مشابهة لما توصلت إليه دراسة الرشيد والهزاع (٢٠٠٤) حول أعمار مشتركين مراكز اللياقة البدنية. يشير انتهاء

جامعي، ١٠.١٪ فوق جامعي، بينما لم يحدد ٢.١٪ مستواهم التعليمي. وتشير بيانات الدراسة إلى أن الاهتمام باللياقة البدنية وممارستها منتشر بين جميع المستويات التعليمية في المجتمع.

٥ / ٢ / ٥ المهنة:

أشارت بيانات الدراسة إلى أن غالبية المشتركين من الطلاب بنسبة ٣٠.٢٪ يليهم الموظفون الحكوميون بنسبة ١٥.٩٪، ثم اختصاصيو تسويق بنسبة ٩.٠٪، ومهندسون بنسبة ٥.٨٪. وتوزع بقية أفراد العينة بنسب أقل على العديد من المهن مثل محاسب ٤.٨٪، وعسكري ٤.٢٪، وعامل ٤.٢٪، وطبيب ١.٦٪. هذه النتيجة مشابهة أيضاً لما توصلت إليه دراسة الرشيد والهزاع (٢٠٠٤) حول مهن مشتركين مراكز اللياقة البدنية. يشير التوزيع المهني لأفراد العينة إلى أن الاهتمام باللياقة البدنية وممارستها منتشر بين معظم المهن الموجودة في المجتمع.

الاجتماعية لمشاركي مراكز اللياقة البدنية. بما أن الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية لممارسة تمارين اللياقة البدنية يحتاج إلى الكثير من الوقت فليس من المستغرب أن يكون غالبية أفراد العينة من العزاب الذين لديهم التزامات أسرية أقل مقارنة بالمتزوجين. قلة الالتزامات الأسرية تعني المزيد من الوقت الذي يمكن أن يستغل في ممارسة تمارين اللياقة البدنية. ويشير وجود مشتركين من فئة المتزوجين بنسبة ٢٩.٦٪ إلى أن الاهتمام باللياقة البدنية منتشر بين العزاب وغيرهم. كما يشير أيضاً إلى أن نسبة مقدره من المتزوجين يمارسون تمارين اللياقة البدنية على الرغم من قلة الوقت المتاح لهم بسبب التزاماتهم الأسرية مقارنة بالعزاب مثلاً.

٥ / ٢ / ٤ مستوى التعليم:

أوضحت بيانات الدراسة أن ٣.٢٪ من المشتركين تعليمهم دون الثانوي، ٣٢.٨٪ ثانوي ٥١.٩٪ ٥ / ٢ / ٦ الدخل الشهري:

جدول رقم (٢). توزيع أفراد العينة وفقاً للدخل الشهري

الدخل الشهري	ك	%
أقل من ٥٠٠٠ ريال	٥٢	٢٧.٥
من ٥٠٠٠ إلى أقل من ١٠٠٠٠ ريال	٤٢	٢٢.٢
من ١٠٠٠٠ إلى أقل من ١٥٠٠٠ ريال	١١	٥.٨
من ١٥٠٠٠ إلى أقل من ٢٠٠٠٠ ريال	٣	١.٦

تابع جدول رقم (٢).

الدخل الشهري	ك	%
من ٢٠٠٠٠ فأكثر	٦	٣.٢
لا يوجد دخل	٤٢	٢٢.٢
لم يحدد	٣٣	١٧.٥
مجموع	١٨٩	٪١٠٠

تشير بيانات الجدول رقم (٢) إلى أن غالبية أفراد العينة ينتمون إلى فئة الدخل الشهري أقل من ٥٠٠٠ ريال وذلك بنسبة ٢٧.٥٪ يليهم الذين هم في فئة الدخل (٥٠٠٠ إلى أقل من ١٠٠٠٠) ريال في الشهر بنسبة ٢٢.٢٪. هذا يدل على أن ما يقارب نصف أفراد العينة لهم من الدخل ما يمكنهم من دفع قيمة اشتراكات مراكز اللياقة البدنية التي أشرنا لها سابقا. وتجدر الإشارة هنا إلى أن ٢٢.٢٪ من أفراد العينة ٥ / ٢ / ٧ تاريخ بداية ممارسة التمارين:

جدول رقم (٣). توزيع أفراد العينة وفقا لتاريخ بداية ممارسة التمارين.

البداية	ك	%
أقل من سنة	٥١	٢٧.٠
من سنة إلى أقل من خمس سنوات	٦٦	٣٤.٩
من خمس إلى أقل من عشر سنوات	١٤	٧.٤
من عشر إلى أقل من خمسة عشر سنة	١٣	٦.٩
من خمسة عشر إلى أقل من عشرين سنة	٨	٤.٢
من عشرين سنة فأكثر	٥	٢.٦
لم يحدد	٣٢	١٧.٠
مجموع	١٨٩	٪١٠٠

الوقت المتاح للمشارك للممارسة التمارين في إطار التزاماته الأخرى. العديد من المشاركين لا يفضلون التمارين في عطلة نهاية الأسبوع حيث يتفرغون لالتزاماتهم الاجتماعية الأخرى. وقد أشارت إدارات المراكز سابقاً إلى قلة حضور المشاركين في أيام عطلة نهاية الأسبوع.

٩ / ٢ / ٥ مدة التمارين في اليوم الواحد:

أشارت بيانات الدراسة إلى أن غالبية أفراد العينة يتمرنون مدة ٦٠ إلى أقل من ٩٠ دقيقة في يوم التمرين بنسبة ٣٧.٠٪ يليهم الذين يتمرنون مدة ١٢٠ إلى أقل من ١٥٠ دقيقة في يوم التمرين، وذلك بنسبة ٢٦.٥٪، يليهم الذين يتمرنون لمدة ٩٠ إلى أقل من ١٢٠ دقيقة بنسبة ١٩.٠٪ ثم الذين يتمرنون لمدة ٣٠ إلى أقل من ٦٠ دقيقة بنسبة ٩.٠٪. تجدر الإشارة إلى أن التباين في مدة التمارين ناتج في معظمه من توجيهات المدربين حيث يبدأ المشتركون المبتدئون بمدة تمرين قصيرة ثم تزداد تدريجياً. وقد تؤثر أحيانا بعض التزامات المشاركين الأخرى على مدة التمرين.

تشير بيانات الجدول رقم (٣) إلى أن غالبية أفراد العينة قد بدؤوا ممارسة التمارين قبل سنة واحدة إلى أقل من ٥ سنوات بنسبة ٣٤.٩٪ يليهم الذين بدأوا ممارسة التمارين قبل أقل من سنة واحدة بنسبة ٢٧.٠٪، وتشير البيانات إلى ٢.٦٪ من أفراد العينة بدؤوا ممارسة التمارين قبل أكثر من ٢٠ سنة، وهي مدة طويلة نسبياً. يلاحظ أن أعداد المشاركين تنخفض كلما زادت الفترة التي مضت على بداية ممارسة التمارين، مما يشير إلى أن الاهتمام الواسع باللياقة البدنية حديث نسبياً. وقد يشير هذا أيضاً إلى التسرب، وعدم مواصلة التمارين.

٨ / ٢ / ٥ عدد أيام ممارسة التمارين:

أشارت بيانات الدراسة إلى أن معظم المشاركين في مراكز اللياقة البدنية يمارسون التمارين معظم أيام الأسبوع حيث إن ٣٤.٩٪ منهم يمارسون التمارين خمسة أيام من أيام الأسبوع، ٢٤.٩٪ ستة أيام من الأسبوع، و ١٤.٨٪ أربعة أيام من الأسبوع و ١٢.٢٪ طوال أيام الأسبوع. يعكس عدد أيام التمارين

١٠ / ٢ / ٥ محددات اختيار مركز اللياقة:

جدول رقم (٤). توزيع أفراد العينة وفقاً لمحددات اختيار مركز اللياقة.

السبب	ك	%
القرب من السكن	٧٥	٤٠.٠
جودة الأجهزة	٤٧	٢٤.٩
وجود مدربين مؤهلين	١٨	٩.٥
جودة الأسعار	٨	٤.٢
نوعية المشتركين	٦	٣.٢
لا رتياح النفسي	٥	٢.٦
الهدوء	٥	٢.٦
السمعة الجيدة	٥	٢.٦
توافر الخدمات	٥	٢.٦
لم يحدد	١٥	٧.٩
مجموع	١٨٩	%١٠٠

دوراً كبيراً، بوصفها محددًا في اختيار مركز التدريب، وجاءت بنسبة موافقة بلغت ٤.٢%. ويوفر قرب المركز من مكان السكن كثيراً من الزمن للتمارين والالتزامات الأخرى، مما يساهم في الاستمرارية، وعدم التسرب. وجاء جود مدربين مؤهلين في المرتبة الثالثة، وهذا يعكس اهتمام المشتركين بعنصر جودة التدريب في تمارين اللياقة البدنية.

تشير بيانات الجدول رقم (٤) إلى أن غالبية أفراد العينة قد اختاروا مراكز اللياقة التي يشتركون فيها بسبب قربها من أماكن سكنهم بنسبة ٤٠.٠٪، وكان السبب الثاني هو وجود أجهزة جيدة بنسبة ٢٤.٩٪. وتمثل السبب الثالث في وجود مدربين مؤهلين بنسبة ٩.٥٪. كما اختار بقية أفراد العينة مراكز تدريبهم لأسباب مختلفة مثلما هو موضح في الجدول. وتجدر الإشارة هنا إلى أن أسعار الاشتراك في المراكز لم تلعب

٥/٣ اللياقة البدنية وصحة الجسد:

جدول رقم (٥). عبارات محور اللياقة البدنية وصحة الجسد.

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	لم يحدد	مج	متوسط	الترتيب العام	الترتيب ضمن المحور
٤	كعلاج طبيعي	ك	٦٥	٥٦	٣٢	١٤	١٠	١٢	١٨٩	٣.٨٦	٢٢
		%	٣٤.٤	٢٩.٦	١٦.٩	٧.٤	٥.٣	٦.٣	%١٠٠		
٥	للتخلص من الدهون	ك	١٢٦	٤٢	٩	٣	٦	٣	١٨٩	٤.٥٠	٧
		%	٦٦.٧	٢٢.٢	٤.٨	١.٦	٣.٢	١.٦	%١٠٠		
٨	لتحسين صحة القلب	ك	١٢٧	٤٩	٨	٣	١	١	١٨٩	٤.٥٩	٦
		%	٦٧.٢	٢٥.٩	٤.٢	١.٦	٠.٥	٠.٥	%١٠٠		
١٠	لتقليل الآلام والأوجاع	ك	٨٢	٦٢	٢٨	٩	٦	٢	١٨٩	٤.١٠	١٨
		%	٤٣.٤	٣٢.٨	١٤.٨	٤.٨	٣.٢	١.١	%١٠٠		
١١	للتخلص من التوتر	ك	٨٨	٥٦	٢٧	٦	٦	٦	١٨٩	٤.١٧	١٤
		%	٤٦.٦	٢٩.٦	١٤.٣	٣.٢	٣.٢	٣.٢	%١٠٠		
١٦	لتحسين نسبة الكوليسترول	ك	٧٣	٥٦	٣٢	٩	١٣	٦	١٨٩	٣.٩١	٢١
		%	٣٨.٦	٢٩.٦	١٦.٩	٤.٨	٦.٩	٣.٢	%١٠٠		
١٧	لتحسين ضغط الدم	ك	٨٤	٦٤	٢٦	٦	٧	٢	١٨٩	٤.١٣	١٧
		%	٤٤.٤	٣٣.٩	١٣.٨	٣.٢	٣.٧	١.١	%١٠٠		
١٨	لتحسين نسبة السكر في الدم	ك	٨٢	٥٤	٣٠	٨	١١	٤	١٨٩	٤.٠٢	٢٠
		%	٤٣.٤	٢٨.٦	١٥.٩	٤.٢	٥.٨	٢.١	%١٠٠		
٢٠	أود أن أكون دائماً صحياً	ك	١٥٢	٢٩	٥	-	١	٢	١٨٩	٤.٧٧	١
		%	٨٠.٤	١٥.٣	٢.٦	-	٠.٥	١.١	%١٠٠		

العام للموافقة على عبارات الاستبانة، والمرتبة الأولى ضمن عبارات محور اللياقة البدنية وصحة الجسد. كما جاءت عبارة "لتحسين صحة القلب" في المرتبة السادسة ضمن الترتيب العام، والمرتبة الثانية ضمن

تشير بيانات الجدول رقم (٥) إلى أن أهم دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية هو الرغبة في الحفاظ على حالة صحية جيدة ومستدامة، حيث احتلت عبارة "أود أن أكون دائماً صحياً" المرتبة الأولى في الترتيب

عبارات هذا المحور. كما جاءت عبارة "للتخلص من الدهون" في المرتبة السابعة في الترتيب العام وفي المرتبة الثالثة ضمن عبارات هذا المحور. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة العسكر (٢٠٠٨) عن أسباب ومعوقات ممارسة النشاط البدني لدى عينة من الرجال السعوديين، ودراسة (2006) Nick Crossely عن دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية ودوافع الاستمرار فيها، ودراسة Sean P. Mullen and Danee (2010). عن العوامل الفردية والسياقية التي تسهم في الاشتراك والمشاركة المستدامة في عضوية أندية اللياقة البدنية وتشير هذه النتائج إلى أن الاهتمام بصحة الجسد أحد أهم دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية.

٤/٥ اللياقة البدنية وبنية الجسد:

جدول رقم (٦) عبارات محور اللياقة البدنية وبنية الجسد

م	العبارات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	لم يحدد	مجم	متوسط	الترتيب العام	الترتيب ضمن المحور
١	لتقوية العضلات	١٢٦	٤٩	٧	٣	١	٣	١٨٩	٤.٥٩	٥	٣
		%	٢٥.٩	٣.٧	١.٦	٠.٥	١.٦	%١٠٠			
٢	لتكبير وتضخيم العضلات	٤٨	٦٤	٣٩	٢٥	٦	٧	١٨٩	٣.٦٨	٢٣	٦
		%	٣٣.٩	٢٠.٦	١٣.٢	٣.٢	٣.٧	%١٠٠			
٣	لإنقاص الوزن	٩٩	٤١	٢٠	١٢	١٠	٧	١٨٩	٤.١٤	١٦	٥
		%	٢١.٧	١٠.٦	٦.٣	٥.٣	٣.٧	%١٠٠			
٦	لزيادة قوة الجسم	١٣١	٤٧	٧	-	١	٣	١٨٩	٤.٦٥	٣	١
		%	٢٤.٩	٣.٧	-	٠.٥	١.٦	%١٠٠			
٧	لتحسين القدرة على التحمل	١٣١	٤٦	٧	٢	١	٢	١٨٩	٤.٦٣	٤	٢
		%	٢٤.٣	٣.٧	١.٧	٠.٥	١.١	%١٠٠			
١٢	للتخلص من البطن الزائد	١١٨	٤٩	٩	٥	٧	١	١٨٩	٤.٤١	٩	٤
		%	٢٥.٩	٤.٨	٢.٦	٣.٧	٠.٥	%١٠٠			

عبارات هذا المحور. هذه النتائج مشابهة لما توصلت إليه دراسة الرشيد والهزاع (٢٠٠٤) عن صفات الأفراد الذين يرتادون الأندية الصحية، ودراسة العسكر (٢٠٠٨) عن أسباب ومعوقات ممارسة النشاط البدني لدى عينة من الرجال السعوديين ودراسة (2006) Nick Crossely عن دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية ودوافع الاستمرار فيها. وتشير هذه النتائج إلى أن الاهتمام ببنية الجسد من الدوافع المهمة للاشتراك في مراكز اللياقة البدنية.

تشير بيانات الجدول رقم (٦) إلى أن أهم دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية ضمن هذا المحور هو " لزيادة قوة الجسم " حيث جاء في المرتبة الثالثة في الترتيب العام، والمرتبة الأولى في ترتيب عبارات محور اللياقة البدنية وصحة الجسد. وجاء دافع " لتحسين القدرة على التحمل " في المرتبة الرابعة من حيث الترتيب العام، وفي المرتبة الثانية ضمن عبارات هذا المحور. كما جاء دافع " لتقوية العضلات " في المرتبة الخامسة ضمن الترتيب العام، والمرتبة الثالثة ضمن

٥ / ٥ اللياقة البدنية والرضا الجسدي:

جدول رقم (٧) . عبارات محور اللياقة البدنية والرضا الجسدي.

الترتيب ضمن المحور	الترتيب العام	متوسط	مج	لم يحدد	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة	م
١	٢	٤.٧٥	١٨٩	٣	-	-	٧	٣٤	١٤٥	ك	٩
			%١٠٠	١.٦	-	-	٣.٧	١٨.٠	٧٦.٧	%	
٥	٢٦	٢.٧٢	١٨٩	٩	٤٠	٤٠	٥٣	٢٥	٢٢	ك	١٣
			%١٠٠	٤.٨	٢١.٢	٢١.٢	٢٨.٠	١٣.٢	١١.٦	%	
٧	٢٨	٢.٥٠	١٨٩	١٠	٤٤	٤٩	٥٠	٢٥	١١	ك	١٤
			%١٠٠	٥.٣	٢٣.٣	٢٥.٩	٢٦.٥	١٣.٢	٥.٨	%	
٦	٢٧	٢.٥٤	١٨٩	٦	٤٧	٥٠	٤٤	٢٥	١٧	ك	١٥
			%١٠٠	٣.٢	٢٤.٩	٢٦.٥	٢٣.٣	١٣.٢	٩.٠	%	

تابع جدول رقم (٧) .

الترتيب ضمن المحور	الترتيب العام	متوسط	مج	لم يحدد	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	العبارة	م
٢	١٩	٤.٠٣	١٨٩	١٨	١١	٧	٢٨	٤٥	٨٠	ك	١٩
			%١٠٠	٩.٥	٥.٨	٣.٧	١٤.٨	٢٣.٨	٤٢.٣	%	
٣	٢٤	٣.٥٤	١٨٩	٥	١٦	٢٣	٤٥	٤٥	٥٥	ك	٢١
			%١٠٠	٢.٦	٨.٥	١٢.٢	٢.٨	٢٣.٨	٢٩.١	%	
٤	٢٥	٢.٨٠	١٨٩	٦	٤١	٤٦	٣٦	٢٩	٣١	ك	٢٢
			%١٠٠	٣.٢	٢١.٧	٢٤.٣	١٩.٠	١٥.٣	١٦.٤	%	

المحور. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة المحور. (٢٠١٣) Hala Hazam AL-Otaibi عن مدي انتشار عدم الرضا الجسدي والنشاط، البدني بين طلاب الجامعات السعودية دراسة Sean P. Mullen and (Daneey Whaley 2010) عن العوامل الفردية والسياقية التي تسهم في الاشتراك، والمشاركة المستدامة في عضوية أندية اللياقة البدنية. كما تشير النتائج إلى أن تحقيق الرضا الجسدي من الدوافع المهمة للاشتراك في مراكز اللياقة البدنية.

تشير بيانات الجدول رقم (٧) إلى أن أهم دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية ضمن هذا المحور هو "لتحسين شكل الجسم"، حيث جاء في المرتبة الثانية في الترتيب العام والمرتبة الأولى في ترتيب عبارات محور اللياقة البدنية وصحة الجسد. وجاء دافع "أود أن أظهر للآخرين بمظهر أفضل"، في المرتبة التاسعة عشر من حيث الترتيب العام، وفي المرتبة الثانية ضمن عبارات هذا المحور. كما جاء دافع "أنا لست مرتاحا لجسمي الحالي" في المرتبة الرابعة والعشرين ضمن الترتيب العام، والمرتبة الثالثة ضمن عبارات هذا

٥/٦ مميزات مراكز اللياقة البدنية:

جدول رقم (٨). عبارات محور مميزات مراكز اللياقة البدنية .

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	لم يحدد	مج	متوسط	الترتيب العام	الترتيب ضمن المحور
٢٣	لأن المراكز توفر تمارين متنوعة	٩٨	٦٧	١٢	٥	٣	٤	١٨٩	٤.٣٦	١٠	٢
		%	٥١.٩	٣٥.٤	٦.٣	٢.٦	١.٦	٢.١	%١٠٠		
٢٤	لأن المراكز توفر أجهزة للتمارين	١٠٧	٦٣	٩	٢	٣	٥	١٨٩	٤.٤٦	٨	١
		%	٥٦.٦	٣٣.٣	٤.٨	١.١	١.٦	٢.٦	%١٠٠		
٢٥	لأن المراكز توفر أماكن التدريب في مختلف الأجواء	٩٠	٦٩	١٩	٧	٢	٢	١٨٩	٤.٢٧	١٢	٤
		%	٤٧.٦	٣٦.٥	١٠.١	٣.٧	١.١	١.١	%١٠٠		
٢٦	لأن المراكز تتيح الفرصة للتواصل والتفاعل الاجتماعي	٩٢	٦٤	٢٤	٤	٢	٣	١٨٩	٤.٢٩	١١	٣
		%	٤٨.٧	٣٣.٩	١٢.٧	٢.١	١.١	١.٦	%١٠٠		
٢٧	لأن وجود الآخرين في المراكز يساعد على تحمل التمارين	٨٦	٦٩	٢٣	٧	٣	١	١٨٩	٤.٢١	١٣	٥
		%	٤٥.٥	٣٦.٥	١٢.٢	٣.٧	١.٦	٠.٥	%١٠٠		
٢٨	لأن المراكز مكان مناسب لتمضية وقت الفراغ	٩٣	٥٧	١٨	١٠	٨	٣	١٨٩	٤.١٧	١٥	٦
		%	٤٩.٢	٣٠.٢	٩.٥	٥.٣	٤.٢	١.٦	%١٠٠		

الثامنة ضمن الترتيب العام والمرتبة الأولى ضمن عبارات هذا المحور. كما شكلت ميزة تنوع التمارين الدافع الثاني ضمن دوافع هذا المحور حيث جاءت عبارة "؛ لأن المراكز توفر تمارين متنوعة" في المرتبة

تشير بيانات الجدول رقم (٨) إلى أن أهم مميزات المراكز التي تدفع المشتركين إلى الاشتراك فيها، هي أجهزة التمارين التي توفرها هذه المراكز حيث جاءت عبارة "؛ لأن المراكز توفر أجهزة للتمارين" في المرتبة

إحصائية في كافة العبارات عدا العبارة ١٨ " لتحسين نسبة السكر في الدم" و١٩ "أود أن أظهر للآخرين بمظهر أفضل" و٢٥"، لأن المراكز توفر إمكانية التدريب في مختلف الأجواء" حيث بلغت الدلالة الإحصائية ((٠.٠١-٠.٠١)) على التوالي وجاءت جميع العبارات لصالح السعوديين. هذه النتيجة تعكس اهتمام المواطنين السعوديين بموضوع مرض السكر الواسع الانتشار في المجتمع السعودي والعمل على الوقاية منه. كما أنها تعكس أيضا اهتمام المواطن السعودي بمظهره الجسدي والرغبة والعمل على تحسينه عن طريق تمارين اللياقة البدنية.

تقلب الأحوال المناخية في المملكة العربية السعودية بين شدة البرد في الشتاء وارتفاع درجات الحرارة في الصيف يعد أحد أهم معوقات ممارسة التمارين الرياضية بكافة أنواعها، كما أشارت إلى ذلك دراسة العسكر (٢٠٠٨)؛ لذلك فإن الخدمة التي تقدمها مراكز اللياقة البدنية بإمكانية التدريب في مختلف الأجواء المناخية تعد ذات أهمية خاصة للمواطن السعودي تمكنه من ممارسة التمارين وقت ما شاء.

العاشرة ضمن الترتيب العام، والمرتبة الثانية ضمن عبارات هذا المحور.

كما شكل التواصل والتفاعل الاجتماعيان الدافع الثالث ضمن دوافع مميزات مراكز اللياقة حيث جاءت عبارة " لأن المراكز تتيح الفرصة للتواصل والتفاعل الاجتماعي" في المرتبة الحادية عشر في الترتيب العام والمرتبة الثالثة ضمن عبارات هذا المحور. تتفق هذه النتائج مع توصلت إليه دراسة (2008) Marc Stern عن عوامل انتشار مراكز اللياقة البدنية في المدن الأمريكية، ودراسة (2006) Nick Crossely عن دوافع الالتحاق بمراكز اللياقة البدنية ودوافع الاستمرار فيها.

تشير هذه النتائج إلى أن وجود أجهزة التمارين، نوعية التمارين والبيئة الاجتماعية للمراكز من الدوافع المهمة للاشتراك في مراكز اللياقة البدنية.

فيما يتعلق بالتساؤل الخاص بوجود فروق لها دلالة إحصائية بين السعوديين وغير السعوديين في الدوافع الخاصة بالاشتراك في مراكز اللياقة البدنية، أجرى الباحث اختبار مان-وتني (Mann-Whitney Test) وقد اتضح من المقارنات عدم وجود فروق لها دلالة

٥/٧ أهم المنافع التي حصل عليها المشتركين من تمارين اللياقة البدنية.

جدول رقم (٩). أهم المنافع التي حصل عليها المشتركين من تمارين اللياقة البدنية.

م	المنافع	ك	%
١	رفع اللياقة البدنية	٥٧	٣٠.٢
٢	الحفاظ على الصحة	٥٦	٢٩.٦
٣	الحصول على شكل مقبول للجسم	٥٦	٢٩.٦
٤	تقوية الجسم	٥٢	٢٧.٥
٥	إنقاص الوزن	٤٤	٢٣.٣
٦	شغل وقت الفراغ	١٨	٩.٥
٧	الراحة النفسية	١٣	٧.٠
٨	التواصل الاجتماعي	٩	٤.٨
٩	رفع القدرة على التحمل	٨	٤.٢
١٠	الحيوية والنشاط	٧	٣.٧
١١	تنظيم الوقت	٤	٢.١
١٢	التخلص من الضغوط والتوترات	٤	٢.١
١٣	الثقة بالنفس	٣	١.٦
١٤	الانضباط	٢	١.١
١٥	تقليل الآلام	٢	١.١
١٦	تصفية الذهن	٢	١.١
١٧	التوافق الزوجي	١	٠.٥
١٨	الإقلاع عن التدخين	١	٠.٥

الصحة، والحصول على شكل مقبول للجسم، وتقوية الجسم، وإنقاص الوزن وشغل وقت الفراغ. هذا إضافة إلى العديد من المنافع الأخرى كما هو مبين في

تشير بيانات الجدول رقم (٩) إلى أن أهم المنافع التي حصل عليها المشتركون من ممارسة تمارين اللياقة البدنية تمثلت في: رفع اللياقة البدنية، والحفاظ على

الجدول أعلاه. يشير وجود هذه المنافع إلى أن العديد من المشتركين قد حققوا النتائج المرجوة من اشتراكهم في مراكز اللياقة البدنية. تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (2008) Marc Stern عن عوامل انتشار مراكز اللياقة البدنية في المدن الأمريكية ودراسة (2006) Nick Crossely عن دوافع الالتحاق بمراكز

٥/٨ أهم معوقات ممارسة تمارين اللياقة البدنية:

جدول رقم (١٠) أهم معوقات ممارسة تمارين اللياقة البدنية

م	المشاكل	ك	%
١	آلام العضلات والإصابات	٢٦	١٣.٨
٢	الإرهاق والتعب	٢٤	١٢.٧
٣	ازدحام المراكز	١٤	٧.٤
٤	عدم توفر الوقت لممارسة التمارين	١٠	٥.٣
٥	قلة الإرشاد التدريبي	٥	٢.٦
٦	الملل	٤	٢.١
٧	الكسل	٤	٢.١
٨	صعوبة التمرينات	٤	٢.١
٩	سوء التغذية	٣	١.٦
١٠	عدم الاستمرارية	٢	١.١
١١	سلوك بعض المشتركين	٢	١.١
١٢	الطقس	٢	١.١
١٣	قلة الأجهزة	٢	١.١
١٤	الإحباط	١	٠.٥
١٥	الضوضاء	١	٠.٥

ممارسة تمارين اللياقة البدنية بين قطاعات واسعة في المجتمع السعودي. كما أوضحت النتائج أن هذه المراكز مجهزة بالأجهزة الضرورية لممارسة تمارين اللياقة البدنية، وأن ما تقدمه هذه المراكز من خدمات ينال رضا المشتركين.

٦/٣ أظهرت نتائج الدراسة أن معظم أفراد العينة من السعوديين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (١٥-٣٤) سنة بنسبة ٦٩.٤٪، وأن غالبيتهم من العزاب بنسبة ٦٦.١٪.

وأن تعليم غالبيتهم جامعي بنسبة ٥١.٩٪، كما أن غالبيتهم من الطلاب بنسبة ٣٠.٢٪ يليهم الموظفون الحكوميون بنسبة ١٥.٩٪، وأن غالبية أفراد العينة ينتمون إلى فئة الدخل الشهري اقل من ٥٠٠٠ ريال بنسبة ٢٧.٥٪ يليهم الذين هم في فئة الدخل (٥٠٠٠ إلى أقل من ١٠٠٠٠) ريال في الشهر بنسبة ٢٢.٢٪، وأن ٢٢.٢٪ من أفراد العينة ليس لديهم ويتوقع أن يكونوا من فئة الطلاب. وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

٦/٤ أوضحت النتائج أن غالبية أفراد العينة قد بدأوا التمارين قبل سنة واحدة إلى أقل من ٥ سنوات بنسبة ٣٤.٩٪، كما أن معظم المشتركين في مراكز اللياقة البدنية يمارسون التمارين معظم أيام الأسبوع حيث إن

تشير بيانات الجدول رقم (١٠) إلى أن أهم المعوقات التي تواجه المشتركين فيما يتعلق بممارسة تمارين اللياقة البدنية تمثلت في: آلام العضلات والإصابات، والإرهاق والتعب، وازدحام المراكز، وعدم توفر الوقت لممارسة التمارين. هذا، إضافة إلى العديد من المعوقات الأخرى كما هو مبين في الجدول. من الملاحظ أن بعض المعوقات ذاتي يتعلق بالمشترك وبعضها موضوعي يتعلق بمراكز اللياقة. هذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة العسكر (٢٠٠٨) عن أسباب ومعوقات ممارسة النشاط البدني لدى عينة من الرجال السعوديين. مواصلة المشتركين للتمارين رغم وجود هذه المعوقات يشير إلى أهمية التمارين لدى المشتركين كما يشير إلى العديد من المنافع التي تحققها لهم كما هو مشار إليه في الجدول رقم (٩) أعلاه.

الفصل السادس: مناقشة النتائج

٦/١ مقدمة:

يهدف هذا الفصل إلى تلخيص نتائج الدراسة ومناقشتها على ضوء الإطار النظري للدراسة.

٦/٢ أوضحت نتائج الدراسة أن مراكز اللياقة البدنية في انتشار متزايد في مدينة الرياض وبقية مدن المملكة العربية السعودية، وهو ما يدل على انتشار

واستخدم التمارين كعلاج طبيعي، لتكبير وتضخيم العضلات، أنا لست مرتاحاً لجسمي الحالي، لأنني جسمي يجعلني أشعر بالحرج أمام الآخرين، لأنني مقبل على الزواج، لأنني سأشترك في منافسات رياضية، لأنني سألتحق بوظيفة جديدة.

تشير هذه الدوافع في مجملها إلى أن تمارين اللياقة البدنية تستخدم بحسبانها وسيلة لتشكيل الجسد ليتوافق مع معايير المجتمع وذلك وفق رؤية النظرية البنائية الاجتماعية.

كما أن هذه الدوافع يمكن أن تقرأ على أنها استجابة من الجسد للخطاب وفقاً لرؤية ميشيل فوكو حيث يتلاشى الجسد بوصفه كياناً بيولوجياً ويصبح عوضاً عن ذلك نتاجاً مشكلاً اجتماعياً طبعاً بشكل غير محدود وغير مستقر بدرجة عالية. فالخطاب السائد اليوم يشجع على ممارسة الرياضة بكافة أنواعها ويعدها وسيلة للوقاية من الكثير من الأمراض ويحذر من الأمراض الناتجة عن الخمول والسمنة وزيادة الوزن وتراكم الدهون. كما أن هذا الخطاب يحمل الكثير من الوصم والأوصاف السلبية والساخرة عن أصحاب الأجساد ذات الوزن الزائد والأجساد غير المتناسقة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن جميع مراكز اللياقة البدنية التي تم اختيارها ضمن العينة تصدر وتعرض العديد

منهم يمارسون التمارين خمسة أيام من أيام الأسبوع.

و أشارت البيانات إلى أن غالبية أفراد العينة يتمرنون مدة ٦٠ إلى أقل من ٩٠ دقيقة في يوم التمرين بنسبة ٣٧.٠٪ كما أن غالبية أفراد العينة قد اختاروا مراكز اللياقة التي يشتركون فيها بسبب قربها من أماكن سكنهم بنسبة ٤٠.٠٪. وقد اتفقت هذه النتائج مع العديد من نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

٦/٥ بيّنت نتائج الدراسة أن أهم دوافع الاشتراك في مراكز اللياقة البدنية كما جاءت موزعة على محاور اللياقة البدنية وصحة الجسد، اللياقة البدنية وبنية الجسد واللياقة البدنية والرضا الجسدي كانت مرتبة حسب درجة الموافقة كما يلي: الرغبة في الحفاظ على صحة جيدة ومستدامة، ولتحسين شكل الجسم، ولزيادة قوة الجسم، ولتحسين القدرة على التحمل، ولتقوية العضلات، ولتحسين صحة القلب، وللتخلص من الدهون، وللتخلص من البطن الزائد، وللتخلص من التوتر، ولإنقاص الوزن، ولتحسين ضغط الدم، ولتقليل الآلام والأوجاع، والرغبة في الظهور للآخرين بمظهر أفضل، ولتحسين نسبة السكر في الدم، ولتحسين نسبة الكوليسترول،

الفراغ. هذه الميزات -هي- التي شجعت المشتركين على ممارسة تمارين اللياقة البدنية في هذه المراكز مقارنة بضرور الرياضه الأخرى. وقد اتفقت هذه النتائج مع العديد من نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

٦/٧ عند المقارنة بين السعوديين وغير السعوديين في الدوافع الخاصة بالاشتراك في مراكز اللياقة البدنية، أظهرت النتائج وجود فروق لها دلالة إحصائية في العبارات: " لتحسين نسبة السكر في الدم" و"أود أن أظهر للآخرين بمظهر أفضل"؛ و" لأن المراكز توفر إمكانية التدريب في مختلف الأجواء" لصالح السعوديين.

هذه النتيجة تعكس اهتمام المشتركين السعوديين بمرض السكر أحد أكثر الأمراض انتشاراً في المجتمع السعودي.. كما تعكس النتيجة اهتمام المواطن السعودي بمظهره الجسدي والرغبة في تحسينه عن طريق تمارين اللياقة البدنية من أجل الحصول على الرضا الجسدي وفق ما تقتضيه معايير المجتمع.

٦/٨ أوضحت نتائج الدراسة أن أهم المنافع التي حصل عليها المشتركون من ممارسة تمارين اللياقة البدنية تمثلت في: رفع اللياقة البدنية، والحفاظ على

من المطبوعات الورقية والالكترونية والمواد المصورة عن علاقة تمارين اللياقة البدنية بالصحة، وتصورها على أنها مهمة وضرورية لجسد صحي، وقوي ومقبول.

كما يمكن النظر إلى ممارسة تمارين اللياقة البدنية وفقاً لما طرحه ايرفنج قوفمان حيث يرى أن الجسد يتوسط علاقة هوية الفرد الذاتية بهويته الاجتماعية. ويصبح الجسد بمثابة المورد الذي يمكن تطويره بطرق مختلفة بغية تشكيل صورة بعينها للذات.

ومن الطرق المختلفة لتشكيل صورة بعينها للذات تمارين اللياقة البدنية. لذلك يمكن اعتبار تمارين اللياقة البدنية أداة لإعادة تشكيل الجسد على النحو الذي يحقق لصاحبه المستوى المرغوب فيه من الرضا الجسدي بما يتوافق مع معايير المجتمع والخطاب السائد.

٦/٦ أظهرت نتائج الدراسة أن مراكز اللياقة البدنية تتميز بعدد من الميزات جاءت مرتبة حسب درجة الموافقة كما يلي: توفر المراكز أجهزة للتمارين، وتوفر تمارين متنوعة، وتتيح الفرصة للتواصل والتفاعل الاجتماعي، وتوفر إمكانية التدريب في مختلف الأجواء، ويساعد وجود الآخرين في المراكز على تحمل التمارين، وهي مكان مناسب لتمضية وقت

الدور الذي تقوم به هذه المراكز من حيث تعزيز الصحة العامة، ومحاربة الأمراض الناتجة عن قلة النشاط والسمنة، إضافة إلى دورها في شغل أوقات الشباب بما هو مفيد.

المراجع العربية

العسكر، منصور عبد العزيز، أسباب ممارسة النشاط البدني ومعوقاته لدى الرجال السعوديين في مدينة الدمام، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود ٢٠٠٨م.

الرشيد، جميل فيروز وهزاع بن محمد الهزاع، الصفات الديموغرافية والوعي التغذوي المتعلق بالنشاط البدني لدى مشتركى الأندية الصحية في مدينة الرياض، المجلة العربية للغذاء والتغذية، ٢٠٠٤م.

المراجع الأجنبية:

AL-Otaibi, Hala Hazam (2013), Body Shape Dissatisfaction, Weight Status and Physical Activity Among a Sample University Students in Saudi Arabia, Food and Nutrition Sciences, 4, 616-625,
<http://dx.doi.org/10.4236/fns.2013.46079>
(<http://www.scirp.org/journal/fns>, Accessed January 4.2014)

Crossley, Nick (2006) In the Gym: Motives, Meaning and Moral Careers, Body & Society, Vol. 12, No.3, 23-50.

Featherstone, Mike (2010) Body, Image and Affect in Consumer Culture, Body & Society, vol.16, No.1, 193-221.

الصحة، والحصول على شكل مقبول للجسم، وتقوية الجسم، وإنقاص الوزن وشغل وقت الفراغ. وتشير هذه النتيجة إلى أن مراكز اللياقة البدنية تحقق العديد من دوافع المشتركين التي دفعتهم للاشتراك فيها. تعدّ عملية تحقيق الدوافع هذه أحد الضمانات المهمة لاستمرار المشتركين في التمارين، وربما استمرارية المراكز نفسها.

٦/٩ بينت نتائج الدراسة أن أهم المعوقات التي تواجه المشتركين فيما يتعلق بممارسة تمارين اللياقة البدنية تمثلت في: آلام العضلات والإصابات، والإرهاق والتعب، وازدحام المراكز، عدم توفر الوقت لممارسة التمارين. المعوقات الثلاثة الأولى مرتبطة بممارسة التمارين في حين المعوق الرابع يرتبط بالوقت المتاح للمشارك لممارسة التمارين في إطار التزاماته الأخرى.

وما لم يتمكن المشترك من التوفيق بين جميع التزاماته من حيث الزمن المخصص لكل منها يصبح عدم توفر الوقت مهدداً مباشراً للاستمرار في ممارسة تمارين اللياقة البدنية.

٦/١٠ توصي هذه الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول مراكز اللياقة البدنية في المملكة العربية السعودية عامة، وذلك للتعرف على

Stern, Mark (2008) The Fitness Movement and the Fitness Industry; 1960-2000, Business and Economic History on Line, Vol. 6, 1-26.

<http://www.thebhc.org/publications/BEHonline/2008/stern.pdf>

<http://global.britannica.com/EBchecked/topic/197976/exercise>, Accessed January 6. 2014.

<http://www.oxforddictionaries.com>, Accessed January 6. 2014.

<http://salat.gov.sa>, Accessed January 7. 2014.

<http://www.thefreedictionary.com>, Accessed January 6. 2014

Mullen, Sean P. and Diane E. Whaley (2010) Age, Gender, and Fitness Club Membership: Factors Related to Initial Involvement and Sustained Participation. International Journal of Sport & Exercise Psychology, vol.8, No.1, 24-35.

Ritzer, George (1982) Sociological Theory, Alfred A knopf. New York. 6/ Shilling, Chris (2012) The Body and Social Theory, Third Edition, SAGE, Los Anglos.

