

## دورالمدرّب الرياضي المؤهل في تحقيق اهداف الامن و السلامة في الاندية الصحية

-أ.د/ الهام اسماعيل شلبي

-أ.د/ حنان حسنين

-د/ علياء فكري

- الباحثة/ يارا فوزي محمد

### المقدمة و مشكله البحث

ان العثور علي مدرّب رياضي نموذجي امر ليس بالسهل ، مع وجود عدد من المدرّبين الشخصيين علي مستوي العالم في مختلف الاندية الصحية ، و مما لا شك فيه انه لابد من وجود معايير مهنية خاصة للعاملين في المراكز والاندية الصحية ، وخاصة أن التدريب وبذل الجهد البدني سلاح ذو حدين كما أن لكل مشكلة صحية برنامجها الحركي الخاص طبقا لطبيعة المشكلة الصحية ونوعها ودرجتها . ( 7 )

وقد قامت الكلية الأمريكية للطب الرياضي والتي تعد أعلى جهة اكايدمية متخصصة في الطب الرياضي بوضع وتنظيم معايير ومؤهلات مطلوبة للعاملين في هذا المجال من خلال اصدار شهادات مهنية في مساريين مهنيين بحيث تغطي المبادئ الأساسية للرعاية الصحية من خلال النشاط الحركي سواء في مجال الرعاية الأولية PRIMARY (PREVENTION ) أي الوقاية ومنع حدوث المرض أو في مجال الرعاية الثانوية SECONDARY OREVENTION ( أي منع تطور المرض لدرجة أسوأ .

وقد تم إصدار أول شهادة مدرّب لياقة بدنية (exercise trainer) في عام 1975 وتم تطويرها عام 1997 علي شهادة مدرّب شخصي (PERSONAL TRAINER) ، ويتطلب الحصول علي تلك الشهادة الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم الحركة الرئيسية التي تشمل التشريح والفسيوولوجيا وميكانيكا الحركة .

هناك أيضا شهادة مدرس صحة و لياقة بدنية (HEALTH FITNESS INSTRUCTOR) تؤهل حاملها للعمل مع الأفراد الذين لديهم عامل أو أكثر من عوامل الخطر المؤدية لأمراض القلب والأوعية الدموية حيث يتضمن المنهاج وصف البرامج المناسبة لكل حالة ، إضافة إلي الإلمام بالتمارين وأنواع الجهد البدني الخطرة علي هؤلاء الافراد التي يجب الابتعاد عنها كما هو الحال في تمارين الانقباض العضلي الثابت ( الايزومترى ) التي يجب الابتعاد عنها مع الاشخاص المصابين بانسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم وتجنب تمارين التقوس للخلف في مفصل الحوض والمفصل القطني – العجزي مع الاشخاص الذين لديهم الام اسفل الظهر .

### المسارات المهنية :

وانواع الشهادات التي تمنحها الجمعية الامريكية في مجال الطب الوقائي والعلاجي من أمراض نقص الحركة والتي تشمل مسارين هما :

## 1-مسار اللياقة البدنية ( HEALTH FITNESS TRACK )

ويمنح هذا المسار 3 شهادات مرتبة من الأقل اهمية الي الاكثر اهمية وهي :

أ-شهادة مدرب لياقة بدنية( EXCRICSE LEADER ):

والتي تم لاحقا تسميتها بشهادة مدرب شخصي ( PERSONAL TRAINER )

ب-شهادة مدرب لياقة بدنية صحية ( HEALTH FITNESS INSTRUCTOR )

ج-شهادة مدير برامج الصحة واللياقة البدنية ( HEALTH FITNESS DIRECTOR )

## 2-المسار الطبي التأهيلي ( CLINICAL TRACK )

وفي هذا المسار تمنح الشهادات الاتية المرتبة من الأقل مرتبة اكااديمية إلي الأعلى وهي :

أ.شهادة فني اختبار جهد بدني ( Test Stress Technician )

ب.شهادة أخصائي تمرين (Specialist Exercise)

ج-شهادة مدير برامج التأهيل ( Director Program )

إن المنهاج الذي تم تدريسه في قسم التأهيل الرياضي شمل متطلبات منهاج نيل شهادة مدرب لياقة بدنية وبعض مواضيع شهادة مدرس لياقة بدنية.

وفيما يلي التعريفات لمصطلحي اللياقة البدنية الصحية واللياقة البدنية الطبية :

### •اللياقة البدنية الصحية: Fitness Health

هي اللياقة البدنية المطلوبة للوقاية والعلاج من أم ارض نقص الحركة وتشمل ثلاثة عناصر هي: (لياقة الجهاز الدوري التنفسي واللياقة العضلية وعنصر الوزن المناسب )

### •اللياقة البدنية الطبية : Fitness Medical

هي اللياقة البدنية المطلوبة للوقاية والعلاج من أمراض مثلث الرعب المرضي بشكل خاص، وأمراض نقص الحركة بشكل عام، وسميت بالطبية، لأنها تقوم على تجنب المصابين أمراض مثلث الرعب المرضي منفردة أو مجتمعة ثم تأهلهم.(8)

ان نجاح المدرب في عمله يرتبط الي حد كبير بمستواه و معلوماته ومعارفه و قدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص بالعمل فيه ، الامر الذي يتطلب من المدرب ان يكون دائم العمل علي تنمية قدراته و مهاراتة ، و الاطلاع علي كل ما هو جديد ( 3 : 153 )

لكل فرد متطلبات تختلف عن الاخر ، فهناك من يريد بناء العضلات او انقاص الوزن، و هناك من يرغب في زيادة الوزن، او الحفاظ علي وزنه ، و منهم من يريد ممارسة الرياضة للحفاظ علي الحالة الصحية ، او تحسين اللياقة البدنية ، او الاستشفاء من المجهود العصبي ، او المحافظه علي الحالة الصحية بعد المرض ، و كذلك التأهيل بعد الاصابات ، و من خلال اختلاف متطلبات المترددين فإن علي المدرب ان يكون ملما بالاتي :

-ان يكون علي خبرة و دراية علمية و عملية للتعامل مع كل حالة علي حدة ،  
و كذلك الرودود العلمية و الاجراءات التي يجب عليه اتباعها مع كل حالة .

-تحديد الخدمات التي يجب ان يستخدمها المتردد بحيث تحقق النفع وفقا لاحتياجاته

( 3 : 153 )

و يقوم المدرب بالتعرف علي السن و الطول و الوزن و الحالة الصحية والجنس و  
طبيعية الحالة الاجتماعية و ظروف العمل للمتردد ، و من خلال تلك المعلومات  
يستطيع ان يحدد مبدئيا ما هي الخدمة التي يستطيع ان يقدمها له ، و علي قدر الخبرة  
والعلم الذي يتمتع به المدرب يكون هناك استجابة من المترددين علي النادي الصحي،  
و ذلك مما يزيد من الجذب والاحتواء . ( 3 : 154 )

### مهارات التدريب للمدرب الرياضي : Coaching Skills

- كيفية التمكن من الاتصال بشكل فعال مع الممارسين .
- فهم عملية التعلم و مبادئ التدريب .
- فهم وتطبيق الطرق التدريبية الملائمة .
- فهم أساليب التدريب المختلفة.
- فهم إمكانيات الأطفال أثناء النمو .
- توفير المشورة للممارسين حول مبادئ السلامة في اللعب .
- فهم أسباب الإفراط في التدريب وتمييز أعراضه .
- فهم كيف تقلل خطورة الإصابة من قبل الممارسين.
- إعداد برامج تدريبية لتلبية احتياجات كل ممارس .
- مساعدة الممارسين لتنمية مهارات جديدة .
- تقديم المشورة للممارسين حول احتياجاتهم الغذائية .
- فهم مصادر الطاقة ومعرفة طرق تطويرها لكل ممارس .
- نصح الرياضيين في مهارة الاسترخاء و التصور الذهني .
- نصح الممارسين في استعمال المكملات الرياضية المسموح بها . ( 4 : 35 )

عوامل الامن و السلامه :

### أهداف الوقاية عند ممارسة النشاط الرياضي

١ -تحديد الوضع الصحي العام للمقبلين علي ممارسه الأنشطة البدنية ومدى قدرتهم  
علي ممارسة تلك الأنشطة.

٢ -تحديد مستوي اللياقة البدنية عامة واللياقة القلبية خاصة.

٣- الكشف عن وجود أي مشكلة طبية يمكن أن تشكل خطورة علي حياة ممارس الأنشطة البدنية.

4- الكشف عن أي عيب خلقي أو مكتسب يمكن أن يؤهل لحدوث إصابة لممارس الأنشطة البدنية.

٥ -تحديد حجم ومستوي النضج والنمو البدني مما يمكننا من توجيه الممارس الي ما يناسبه من نشاطات رياضية دون تعرضه لمشكلات صحية أو إصابات .

٦ -إعطاء الفرصة لممارس الأنشطة البدنية للقاء طبيب وتلقي ما يحتاج من نصح ومشورة طبية تتعلق بصحته ووقايته من الإصابات والمشاكل الصحية .

٧ -تزويد المدرب والإداري بالإرشادات الواجب إتباعها لتجنب حدوث الإصابة وكيفية التصرف إذا حدثت .

٨ -تحديد الأدوات المساعدة للممارس أثناء الأداء ( أربطة – واقى - ..... الخ ) خلال المشاركة الرياضية . (66:6)

#### الامن و السلامة في الانشطة البدنية و التمرينات:

ليست جميع التمرينات الرياضية مناسبة لكل الافراد ، فهناك بعض التمارين ذات التخصصية العالية التي يقوم بها الممارسين لانشطة رياضية معينة (رفع الاثقال ، كمال الاجسام ،... الخ )، هناك تمارين عامة يمكن لكل المترددين علي الاندية الصحية ممارستها. ( 2 : 5 )

#### دور المدرب في الوقاية من الاصابة و تجنب حدوثها :

- معرفه الاسباب العامة للاصابات و تجنب حدوثها.
- عدم اشراك اللاعب في التدريبات بدون اجراء الكشف الطبي.
- عدم اجبار المتردد على الاداء و هو غير مستعد نفسيا و بدنيا.
- توفير البرنامج الغذائي المناسب للمتردد علي النادي الصحى.
- مراعاة التجانس في العمر و المستوى المهارى اثناء اداء التمرينات.
- الاهتمام بالاحماء العام لمترددين .
- تقنين الاحمال البدنية للمتردد.
- اعطاء فترات راحة كافية للمتردد.
- الالمام بانواع الاصابات و كيفية التعامل معها. ( 2 : 7 )

#### العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث الإصابة :

##### أولا : سوء التنظيم و طريقة التدريب :

تبلغ نسبتها ( 30- 60 % ) من حالات الإصابات الرياضية ،ويرتبط بهذا العاملان عدم مراعاة مبادئ التعليم الإرشادية الأساسية من جانب المدرب ، و أهم تلك المبادئ هي :

- انتظام التدريب.

- التدرج في زيادة الجهد البدني.
- إتقان و تتابع الأداء الحركي.
- العملية التدريبية الفردية للممارس.

و من أهم مظاهر الإخلال بقواعد التدريب و سوء التنظيم المؤدي إلى حدوث الإصابات هي:

1. التسرع في التدريبات ، و الممارسة المستمرة للتدريب العنيف ، و عدم توافر الوسائل المناسبة قبل و بعد التدريب لتجديد و انتعاش الحالة الوظيفية للجسم ( التديك الرياضي – راحة اللاعب الإيجابية).

2. سوء تقدير العمل المنظم على الناحية التكنيكية و دمج بعض التمرينات التي لا يكون الممارس جاهزا لها سواء كان بسبب عدم مقدرته الرياضية أو بسبب الإرهاق في التدريبات السابقة، أو قلة أو سوء استخدام احتياطات الأمن والسلامة.

3. قلة أو سوء مرحلة الاحماء ( التسخين ) و عدم التدرج في المهارات، والإعداد للمجهود الرياضي للوصول إلى المستوى الأمثل للياقة البدنية فيكون النقص على حساب صحة و سلامة اللاعب و تعرضه للإصابة، و إذ يعتبر الإعداد البدني السليم ضمانا و أمنا و وقاية من حدوث الإصابة.

#### ثانيا: مخالفة القوانين وشروط الأمن :

وتمثل 15 : 25% من حالات الإصابات الرياضية، ويقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي يمارس فيها الرياضة والأشياء التي تخص الرياضيين كالملابس والأحذية.

أهم مظاهر الإخلال بقوانين وشروط الأمن:

- رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات.
- سوء إعداد الأجهزة والمعدات وميادين اللعب وغيرها للتدريبات .
- عدم تطابق الملابس الرياضية مع خصائص الممارسة للأنشطة الرياضية وملاءمتها للظروف المناخية المحيطة ، ذلك الحذاء الذي لا يتوافر فيه الشروط المطلوبة . (5:44)
- و تكمن مشكلة البحث في عدم توافر الأعداد المناسبة من المدربين المؤهلين و المتخصصين في مجال الأندية الصحية و الذين يفتقرون للخبرة و الإلمام التام بكيفية التعامل مع المترددين و تنظيم البرامج الرياضية و الغذائيه لهم ، و الافتقار أيضا الي معرفة كيفية التعامل مع الاجهزة الرياضية الحديثة و التدرج بالاحمال ، كما ان هناك العديد من الاندية الصحية التي لا يتواجد بها اي مدرب رياضي اثناء ممارسة المترددين للانشطه ، و بالتالي قد يتسبب ذلك في زيادة نسبة الاصابات و انخفاض مستوى الحالة الصحية للممارسين ، و ذلك عكس ما يرجوه المتردد علي النادي الصحي، و كذلك العزوف عن التردد علي الاندية الصحية مما يساعد علي انتشار السلوكيات الصحية الخاطئة .

كما تكمن مشكلة البحث بالإضافة الى حدوث تطور كبير في أعداد النوادي الصحية والمراكز الرياضية أنها أصبحت مفتوحة على مدار العام يقصدها الكبار والصغار على إختلاف أعمارهم وأجناسهم لتحقيق أهدافهم من الإشتراك بها بما يعكس ضرورة توافر مدربين متخصصين للعمل علي تحقيق مستوي الصحة المطلوب و المرجو من قبل المترددين.

### **هدف البحث:**

دور المدرب المؤهل في تحقيق اهداف الامن و السلامة في الاندية الصحية

### **تساؤلات البحث :**

- ١- ما مدى مستوى الاداء التخصصي لمدربي الاندية الصحية؟
- ٢- ما مدى تفاعل المترددين علي الاندية الصحية مع المدرب الرياضي المؤهل؟

### **اجراءات البحث:**

#### **منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعته البحث

#### **مجتمع البحث:**

بعض المترددين علي الاندية الصحية الاهلية في محافظة الجيزة

#### **عينه البحث :**

#### **العينة الاساسيه:**

تم اختيار عينه البحث من عدد من المتردات علي الاندية الصحية بطريقه عمدية و قد بلغ العدد (60) متردده علي الاندية الصحية.

#### **العينة الاستطلاعية:**

تم اختيار عينه استطلاعيه للبحث قوامها (20) من المتردات علي الاندية الصحية الاهلية .

### **وسائل جمع البيانات :**

#### **1-الكتب و المراجع العلمية المرتبطه بموضوع البحث :**

قامت الباحثة بالاطلاع علي المراجع و الدراسات المرجعية العربيه منها و الاجنبية المرتبطة بموضوع البحث ، و مدى الاستفادة منها في جمع البيانات .

استمارة الاستبيان " دور المدرب الرياضي المؤهل في تحقيق اهداف الامن و السلامة في الاندية الصحية" من تصميم الباحثة

استعانت الباحثة في اعداد استمارة الاستبيان بعدد من المصادر التي استفادت منها في تحديد و صياغة عبارات الاستبيان / و تمثلت المصادر في الاتي :

- الدراسات و الابحاث السابقة و المرتبطه بموضوع البحث
- السجلات و الوثائق المرتبطه بموضوع البحث.

### الخطوات العلمية لبناء الاستبيان :

قامت الباحثة بتصميم استمارة الاستبيان لتطبيقها علي العينة قيد البحث ( الاستطلاعية ، الاساسية ) ، و تم تحديد المحاور الاساسية لاستمارة الاستبيان في ضوء هدف البحث و كذلك تم وضع العبارات المندرجة تحت كل محور باتباع الخطوات التالية :

- القراءات النظرية للمراجع العلمية الخاصة بالمدرّب الرياضي و دوره
- المقابلة الشخصية حيث قامت الباحثة باجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من الخبراء الاكاديميين لاستكمال استمارة الاستبيان.
- خبره الشخصية للباحثة من خلال عملها كمدرّبة بالاندية الصحية الاهلية.

### المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان:

اولا: الصدق

#### ١- صدق المضمون عن طريق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض استمارة الاستبيان في صورتها الاولى علي عدد من الخبراء و هم :

اساتذه من كليات التربيه الرياضية في مجال التدريب الرياضي و علوم الصحة الحيوية و عددهم (10) و ذلك لاستطلاع رأيهم في مدي دقه عبارات الاستبيان و وضوحها و مناسبتها لهدف البحث.

#### ٢- صدق الاتساق الداخلي :

اختبرت الباحثة صدق استمارة الاستبيان بتطبيقها علي العينة الاستطلاعية تمثل مجتمع البحث و من خارج العينة الاساسية و قوامها (20) من المترددات علي الاندية الصحية الاهلية ، و تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين العبارة و المحور المنتمية اليه ، و بذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي لاستمارة الاستبيان .

### ثانيا : حساب معامل الثبات لاستمارة الاستبيان:

قيم معامل الفا كرونباخ لعبارات الاستبيان

الاستبيان	قيمه الفا
دور المدرّب الرياضي المؤهل في تحقيق اهداف الامن و السلامة في الاندية الصحية	0.851

ومن خلال ما سبق قامت الباحثة بتصميم استمارة الاستبيان و تحديد محاور كل منها وفقا لهدف البحث كالاتى:

### استمارة الاستبيان

و اشتملت اداء جمع البيانات علي البيانات العامة لعينه البحث و تم العرض علي مجموعة الخبراء بكليات التربية الرياضية و عددهم ( 10 ) بهدف:

٣- تحديد درجة اهمية كل المحاور المقترحة لتحقيق هدف البحث

٤- اضافه ما يروونه ملائم من محاور

٥- حذف ما يروونه غير ملائم من محاور

٦- ترتيب المحاور حسب اهميتها

### جدول ( 1 )

النسبة المئوية لاراء الساده الخبراء حول محاور المقترحه " دور المدرب الرياضي المؤهل " في صورتها الاولية

النسبة المئوية	عدد الموافقين	عدد العبارات	محاور الاستبيان
%100	10	5	المحور الاول : الاعتمادية
%93.3	9	5	المحور الثاني: الامان و الثقة
%100	10	5	المحور الثالث: الاستجابة

يتضح من جدول ( 1 )

النسبة المئوية لموافقة السادة الخبراء علي محاور و ابعاد الاستبيان و قد تراوحت الاراء ما بين ( 93% ، 100% ) ، و قد ارتضت الباحثة و السادة المشرفين بالمحاور التي قد حصلت علي اهمية نسبية قدرها 90% فأكثر و بذلك يتضح انه تم قبول كل المحاور.

التجربة الاستطلاعية : 20

التجربة الاساسية : 60

المعالجة الاحصائية :

استخدمت الباحثة امعالجات الاحصائية المناسبه لطبيعه البحث و هي :

الوزن النسبي، و الدرجة المقدره ، و كا2.



## عرض النتائج و مناقشتها

اولا : عرض النتائج :

### جدول (2)

التكرار و الدرجة المقدرة و الوزن النسبي و كا2 لاستجابات عينه البحث علي عبارات استبيان "دور المدرب الرياضي المؤهل في تحقيق عوامل الامن و السلامة بالاندية الصحية"

(ن = 60)

م	العبارة	نعم ك	الي حد ما ك	لا ك	الدرجة المقدرة	الوزن النسبي	كا2	الترتيب
<b>المحور الاول : الاعتمادية</b>								
1	يعطي المدرب الوقت الكافي للمشاركين	35	15	10	145	80.5	17.5	10
2	يقوم المدرب بشرح التدريبات المستخدمة لكل جهاز من الاجهزة بشكل جيد	25	27	8	137	76.1	10.9	7
3	يقوم المدرب بتقديم الخدمات المساندة ( الشرح ، الدعم ) للمشاركين	28	23	9	99	55	9.7	8
4	يهتم المدرب بالمشاكل الصحية و الطبية للمشاركين	23	29	8	135	75	11.7	5
5	يلتزم المدرب بالوقت المحدد لتقديم الخدمات للمشاركين	33	26	1	152	84.4	28.3	14
<b>المحور الثاني : الامان و الثقة</b>								
6	يشعر المشارك بالارتياح عند التعامل مع المدرب	30	25	5	145	80.5	17.5	11
7	يقوم المدرب بتزويدي بالمعلومات الكافية تجاه حالي الصحية و البدنية	20	18	22	118	65.5	4.0	3
8	يؤدي سلوك المدرب مع المشاركين الي تعزيز الثقة بالنادي الصحي	36	12	12	124	68.8	19.2	9

12	24.3	81.6	147	11	11	38	يتميز المدرب بالكياسه و اللباقة في التعامل مع المشتركين	9
15	43.6	87.7	158	6	10	44	يحافظ المدرب علي سرية المعلومات الخاصة بالحاله الصحية و البدنية للمشاركين	10
<b>المحور الثالث : الاستجابة</b>								
6	13.3	76.1	137	16	11	33	يستجيب المدرب بسرعة عند احتياج المشترك لفهم الخدمات	11
2	1.7	63.3	114	29	8	23	يمتلك المدرب المعلومات و المعرفة الكافية لاسئلة المشتركين	12
4	9.1	71.2	128	21	10	29	يحرص المدرب علي اخبار المشتركين بكافة الخدمات المقدمة في كل قسم من اقسام النادي	13
1	7.5	58.3	105	30	15	15	يقوم المدرب بتقديم الخدمات الصحية بشكل سريع يتناسب مع توقعات المشتركين	14
13	33.3	83.4	150	11	8	41	يرغب المدرب دائما في تقديم العون و المساعدة للمشاركين	15

قيمة كا2 عند مستوي دلالة 0.05 = 5.99

توجد دلالة لكا2 لاستجابات عينة البحث في اتجاه نعم للعبارات ارقام (1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,15)، كما لا توجد دلالة لكا2 لاستجابات عينة البحث في اتجاه الي حد ما ، و توجد دلالة لكا2 لاستجابات لا في العبارات (7,12,14).

#### مناقشة النتائج لاستبيان دور المدرب الرياضي المؤهل

يتضح من جدول (2) و الخاص باستجابات عينة البحث علي عبارات استبيان دور المدرب المؤهل ان الوزن النسبي لا استجابات عينة البحث تراوحت بين ( 55% ، 87.7% )

و يتضح ايضا ان العبارات ارقام ( 1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,13,15 ) وزنها النسبي يدل علي ان مستوى اداء المدرب الرياضي بالنادي الصحي جيد و يهتم باعطاء الوقت الكافي

للمترددين ، و الشرح الجيد للتدريبات المناسبة لكل جهاز من الاجهزة الرياضية، الاهتمام  
بالمشاكل الصحية للمترددين ، الالتزام بالوقت المحدد لتقديم الخدمات للمترددين ، تقديم  
الخدمات المساندة من دعم و شرح للمترددين ، المحافظة علي سرية المعلومات الصحية و  
البدنية للمترددين، سرعه الاستجابة لاحتياجات المترددين ، تقديم العون الدائم للمترددين ،  
توضيح اقسام النادي و شرح اجزاء كل قسم و اهميته، شعور المترددين بالراحة و الثقة في  
التعامل مع المدرب الرياضي المؤهل

و يتفق ذلك مع دراسة **شيماء محمد يحيى (2007)** علي تطوير المدربين الرياضيين المؤهلين  
لقدراتهم و امكانياتهم في تقديم الخدمات و الالتزام بمواعيدها ، و الاهتمام بسرعة الاستجابة  
لاحتياجات المترددين علي الاندية الصحية

بينما يتضح ان العبارات (7،12،14) وزنها النسبي يدل علي ان مستوي المدرب الرياضي  
منخفض و ليس بالجيد في امتلاك المعلومات و المعارف الكافية للاجابة علي اسئلة المترددين ،  
و لا يقدم الخدمات الصحية بالشكل السريع و المتلائم مع توقعات المترددين ، كما انه يوجد  
ضعف في تزويد المترددين بالمعلومات المتعلقة بصحة المترددين البدنية .

و بهذا يتم الاجابة علي تساؤلات البحث

ما مدي مستوى الاداء التخصصي لمدربي الاندية الصحية؟

ما مدى تفاعل المترددين علي الاندية الصحية مع المدرب الرياضي المؤهل ؟

**اولا: الاستنتاجات :**

مستوي تفاعل المترددين مع المدرب الرياضي المؤهل مرتفع و جيد ، كما ان المدرب  
الرياضي المؤهل يعزز من دعم عوامل الامن و السلامة بالاندية الصحية من خلال :

- الاهتمام بالشرح الجيد لكافة التدريبات المصاحبة للاجهزة الرياضية.
- تلبية احتياجات المترددين من خدمات صحية و بدنية.
- الالتزام بالوقت المحدد للتدريبات و الخدمات المقدمة.
- دعم الثقة بينه و بين المترددين علي النادي الصحي.
- الاهتمام بالمشاكل الصحية مما له من اثر جيد علي تحقيق عوامل الامن و السلامة للمترددين.
- تعريف المترددين علي اقسام النادي الصحي بالشرح الوافر.

**ثانيا: التوصيات :**

- ضرورة المام المدربين الرياضيين باحدث المعلومات العلمية و الاجهزة الحديثة و  
كيفية التعامل معها لتجنب حدوث الاصابات اثناء اداء المترددين
- ضرورة الالمام بالخدمات الصحية الواجب تقديمها للمترددين علي الاندية الصحية
- الاهتمام بتزويد المترددين بكافه المعلومات التي تخص صحتهم البدنية و التدريبات  
المناسبة وفقا لحالتهم الصحية

## المراجع

- 1- شيماء محمد يحيى: متطلبات جودة الخدمات بالاندية الصحية ببعض فنادق جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، القاهرة 2007.
- 2- علي عبد الله الجفري: الامن و السلامة في المجال الرياضي، الدورة التدريبية للتنظيم والادارة الرياضية ، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية، كلية التدريب، الرياض 2007، ص2.
- 3-مدحت قاسم : العلوم الصحية و الرياضيه للمدرب الشخصي، دار الفكر العربي القاهرة، 2020.
- 4-محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب الرياضي , دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2002.
- ٥- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002م.
- 6Schembri,McCollum,J.Woodman: Coaching children,Australian Coaching council ,2010 -
- 7<http://upperhands.org>
- 8<http://www.acsm.org>