

## تصميم أثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية بالمسكن

رانية علي احمد عبد الرحمن-كلية التصميم والفنون- جامعة ام القرى -السعودية

[raabdulrahman@uqu.edu.sa](mailto:raabdulrahman@uqu.edu.sa)

تاريخ النشر: 2023/10/28

تاريخ التقييم: 2023/10/22

تاريخ الاستلام: 2023/8/23

### الملخص:

يهدف هذا البحث لتصميم أثاث رياضي يمكن الاستفادة منه في تأدية الرياضة والمهام الوظيفية للمستخدمين في الفراغات الداخلية أما أهمية البحث تتمثل في تحقيق أحد الاحتياجات الإنسانية الممتثلة في أداء الرياضة باعتبارها أحد الأنشطة الهامة في حياة الناس وخلصت نتائج الدراسة الى إمكانية تصميم أثاث رياضي يساعد المستخدمين على القيام بممارسة تلك الرياضات دون التأثير على القيام بأعمالهم الخاصة وأوصت الدراسة الى أهمية البحث في تلبية الاحتياجات الإنسانية المتطورة ومواكبتها بإيجاد الحلول القابلة للتنفيذ وتطبيقها من المتخصصين.

الكلمات المفتاحية: الأثاث، الرياضة، التصميم، السكن.

### Designing sports furniture suitable for use in the interior spaces of the residence

Rania Ali Ahmed Abdel Rahman/ Umm Al-Qura University

#### Abstract

*This research aims to design sports furniture that can be used in the performance of sports and functional tasks for users in the internal spaces. By practicing these sports without affecting their own work. The study recommended the importance of research in meeting the evolving human needs and keeping pace with them by finding executable solutions and applying them from specialists*

**Keywords:** furniture, sports, design, housing

## المقدمة:

تعد الرياضة من أهم الأنشطة الحياتية في الوقت الحالي حيث ان العديد من المجتمعات أصبح لديهم الوعي الكافي بأهميتها وتأثيرها على الصحة العامة والمحافظة على اللياقة الجسمية واحساس الافراد بالنشاط والقوة (Carlos,2017).

ولها تأثير يمتد للإحساس بالراحة والسعادة والرضا عن النفس وتحسين الحالة المزاجية والتخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الافراد بشكل مستمر في حياتهم اليومية والتي قد تؤثر على صحتهم بشكل عام (السيد، وآخرون،2019م).

كما ان لها دور كبير في تحسين القدرات العقلية والجسمية مثل التركيز وشفاء الذهن والصبر وقوة التحمل وتحسين العلاقات والتواصل مع الاخرين كما ان بعض الرياضات تتم بالمشاركة مع الاخرين وقد تكون على شكل العاب جماعية تفاعلية تدخل السرور والسعادة على اللاعبين (Darko.2020)

ونظرا لأهميتها في حياة الناس الا ان البعض بسبب ضيق الوقت وانشغالهم في السعي لكسب لقمة العيش المرتبطة في بعض الأحيان بالوظائف التي تستدعي قضاء ساعات طويلة في العمل مما يحول من إيجاد الوقت لممارسة الرياضة مما يؤثر على صحتهم وقدراتهم ويشعرهم بالإجهاد المستمر خاصة الوظائف المكتبية وما شابهها (Paolo, 2022)

وقد يعاني البعض عند اشتراكهم في النوادي الرياضية من الازدحام فيها او عدم القدرة على زيارتها لظروف كثيرة منها عدم تواجد المواصلات او ضيق الوقت او أحيانا يشعرون بالحرغ من زيادة الوزن وممارسة الرياضة فيها وفي أحيان أخرى الخوف من الإصابة بالأمراض نتيجة لمس الأجهزة وتعدد استخدامها من الاخرين وعدم توفر وسائل النظافة الكافية في المكان (Alexander,2023)

مما يحث البعض على توفير بعض الأجهزة الرياضية المنزلية (كالسير والدراجة وغيرها من الأجهزة) والتي قد تستخدم لفترة بسيطة وعمل منها مستخدموها ويميلون بعضهم الى التخلص منها بعد فترة لعدم استخدامها او لضيق المساحة وعدم توفر أماكن لتخزينها او مساحات خاصة بها تحمسهم على الإبقاء عليها (Darko,2020).

ومما سبق ظهرت فكرة البحث والمتمثلة في تصميم اثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية بفكر تصميمي.

### مشكلة البحث وتساؤلاته:

من اكثر الأمور التي تحد من ممارسة الرياضة لدى الناس هي ضيق الوقت وعدم وجود أماكن كافية في المنزل لاقتناء الأجهزة التي تساعد على ممارستها والتي في الغالب تكون ذات احجام كبيرة نوعا وتحتاج الى مساحة خاصة لحفظها وتخزينها وهذا يتعذر بسبب ضيق المساحة في اغلب المساكن مما يدعو البعض الى الالتحاق بالنوادي الرياضية لفترة من الزمن الا ان ظروف الحياة والالتزام لدى البعض بالوظائف التي تستدعي البقاء لساعات طويلة على المكاتب او الأجهزة وغيرها من التي تحد من الحركة او تستنزف الوقت طوال اليوم فينتهي بالإحساس بالإجهاد والتعب والضيق كما ان العديد من الوظائف في الوقت الحالي اصبحت تمارس عن بعد وهذه أيضا ترغم الأشخاص على الجلوس لفترتا طويلة ومن هنا ظهرت فكرة البحث الحالي في دراسة إمكانية تصميم اثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية و يساهم في تحفيز الافراد على القيام بمهامهم الوظيفية وممارسة الرياضة في نفس الوقت وتمثلت تساؤلات البحث في التالي:

هل يمكن تصميم اثاث رياضي يساهم في ممارسة المهام الوظيفية والرياضية ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية؟

هل يساهم الأثاث الرياضي في توفير المساحة اللازمة في الفراغ الداخلي بالمسكن للمستخدمين لممارسة الرياضة والقيام بمهامهم الوظيفية؟

هل يساهم الأثاث الرياضي في توفير الوقت للمستخدمين لممارسة الرياضة والقيام بمهامهم الوظيفية؟

### أهداف البحث:

-تصميم أثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغ الداخلي للمسكن.

-تصميم أثاث رياضي يحث المستخدمين على ممارسة الرياضة والقيام بمهامهم الوظيفية بسهولة وراحة.

## تصميم أثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية بالمسكن

-تصميم وحدات اثاث تجمع بين وظيفتين ممارسة الرياضة والقيام بالمهام الوظيفية لتوفير الوقت للمستخدمين.

-تصميم أثاث رياضي يساهم في توفير المساحة للمستخدمين لممارسة الرياضة والقيام بمهامهم الوظيفية في الفراغ الداخلي بالمسكن.

### أهمية البحث:

- يهتم البحث بدراسة أحد الاحتياجات الإنسانية المرتبطة بالصحة العامة للإنسان وتلبية وظائف الحياة العامة.

- إيجاد الحلول للمشكلات التي تواجه المستخدمين والمرتبطة بضيق الوقت وعدم وجود الأدوات المساعدة لممارسة هوايتهم.

- تزويد سوق العمل بمخط إنتاج لأثاث جديد يخدم فئة الرياضيين لممارسة هواياتهم في مساكنهم

### فروض البحث:

-تصميم الأثاث الرياضي يساهم في مساعدة الافراد على القيام بالمهام الوظيفية والرياضية في الفراغ الداخلي.

-تصميم الأثاث الرياضي يساهم في توفير الوقت للقيام بالمهام المهنية والرياضية في نفس الوقت

- تصميم الأثاث الرياضي يساهم في توفير المساحة اللازمة لاقتناء جهاز للرياضة وقطعة الأثاث في الفراغ الداخلي.

### منهج البحث:

استخدم البحث المنهج الوصفي التحليلي في وصف التصاميم وتحليل الفكر التصميمي لها وإظهار كيفية تحقيقها لأهداف البحث والمنهج التجريبي لإعداد التصاميم المقترحة.

## مصطلحات البحث:

**الرياضة:** هي حركات عملية منظمة تستهدف تحقيق اللياقة البدنية للممارسين ويمكن توظيفها لخدمة مختلف الفئات العمرية من الكبار والصغار وتساهم في اكتسابهم العديد من الصفات والمهارات الجيدة. (Elisa2023)

## التعريف الاجرائي:

**الأثاث الرياضي:** هو وحدات من الأثاث مزوده بالأجهزة الرياضية تختلف في تصميمها عن اشكال الأثاث العادي وتتميز بفكر الدمج بين وظيفتها في تأدية احتياجات المستخدمين وإمكانية استخدامها في ممارسة الرياضة.

## الإطار النظري:

**الرياضة:** تعد من الأنشطة المرتبطة بحياة الناس في مختلف المجتمعات والبلدان والحضارات وتتنوع في أشكالها وطرق ممارستها لاعتبارات عديدة مثل الترفيه عن النفس وشغل أوقات الفراغ او قد تكون مرتبطة باعتبارات عسكرية مثل الدفاع عن الامن او قد تكون تربوية تعليمية لبناء الشخصية القوية والمتزنة او للمحافظة على اللياقة الجسدية وصحة البدن وأيضا لما لها من آثار وظيفية صحية على الانسان. (Stefano.2022)

**الرياضة والصحة الجسمية:** للرياضة تأثير كبير على صحة الانسان وقد ينتج عن عدم ممارستها الإصابة بالعديد من امراض العصر الحالي مثل (السمنة والسكر) وغيرها الكثير نتيجة لقلة الحركة والاعتماد بشكل كلي على الأجهزة ووسائل التنقل الحديثة أيضا تؤثر على الصحة النفسية مثل الشعور بالضيق والارق وعدم الراحة وفقدان اللياقة الجسدية والاحساس بالألم في العظام والمفاصل والحمول (Pamela2015).

إضافة الى قلة مقاومة الامراض نظرا لضعف البنية الجسدية، والاقلال من حركة الجسم يؤدي الى تغير شكله والتشوه من خلال تكسب الشحوم على الجسم ويمتد تأثيرها الى ان ممارستها تكسب

الأشخاص العديد من الصفات الجيدة مثل الصبر وقوة التحمل والعزم وتؤثر على القدرات العقلية مثل زيادة التركيز والتأمل وتحسن التفكير وتؤدي الى صفاء الذهن وتزيل التوتر (J. Zhang,2023).

### الرياضة والتصميم الداخلي:

يسعى البعض الى تجهيز مساحات خاصة بهم في مساكنهم لممارسة الرياضة وغالبا تلك المساحات تتطلب بعض المواصفات الخاصة والتي يمكن حصرها في التالي:

**الإضاءة:** تشعر الأشخاص بالطاقة والنشاط لارتباطها بالراحة البصرية خاصة اذا كانت موزعة بشكل جيد او من مصدر طبيعي كالشمس مثلا، إضافة الى بثها روح الاسترخاء والسعادة ويمكن تقسيم الإضاءة في مساحة الرياضة حسب نوعها الى الخافتة او الهادئة اذا ارتبطت الرياضة بالهدوء والتأمل مثل (اليوغا، والتمدد) فهي تعتبر عامل مساعد لممارستها بشكل صحيح، ويمكن ان تكون من الأنواع المتغيرة خاصة اذا كانت تلك الرياضة مثل (الزومبا والرقص) والتي تحتاج الى اضاءة جيدة لزيادة الحماس في التطبيق (الخالدي والقریان، 2021).

**التهوية:** من اهم العناصر الضرورية للسلامة العامة في الفراغ الداخلي بشكل عام وأماكن الرياضة بشكل خاص وذلك لأن تلك المساحات تكون معرضه في الغالب الى وجود تجمعات واشخاص مما يؤدي الى تلوث الهواء المحيط بهم وأيضا ممارسة الرياضة تحتاج الى التنفس بشكل أكبر ومستمر وتستهلك كميات من الاكسجين تزيد عن المعدل الطبيعي وللتخفيف من ضغط التمارين التي قد تكون قاسية في بعض الأحيان وتستنزف من طاقة الجسم (رشيدى، 2021)

إضافة الى ان تهوية المكان بشكل مستمر يساهم في التخلص من الروائح الكريهة الناتجة عن التعرق الناتج من تمرن الأشخاص والتمارين المجهدة نوعا ما، ويساهم في التخلص من العفن والبكتريا الناتجة عن نقص تدفق الهواء في حالة عدم وجود فتحات وشبابيك كافية للتهوية في المكان(السعايدة،2023).

**الألوان:** لها دور كبير في التحفيز على ممارسة الرياضة كما انها احدى وسائل الخداع البصري التي تساهم في تعزيز المشاعر والاحاسيس النفسية الجيدة والتشجيع للأفراد على اللعب والرياضة خاصة

الألوان الدافئة منها مثل (الأحمر والبرتقالي والاصفر) والمحايدة مثل (لأبيض والرمادي والأسود) كما أنها تثير الحماس والنشاط (الورفلي، 2023).

المرايا: من أهم العناصر التي ينبغي توافرها في مساحات الرياضة وذلك كونها إحدى العوامل المساعدة التي تحفز الأشخاص على ممارسة الرياضة من خلال مراقبة حركاتهم وتنفيذها بشكل سليم وصحيح يضمن عدم التعرض للحوادث أو الألم لأن تأدية الحركات دون القدرة على رؤية الجسد قد يؤدي إلى الشد العضلي أو بعض الأضرار البدنية، كما ان المرايا من جهة أخرى تستخدم كنوع من أنواع الخداع البصري في التصميم بالإيهام بكبر المساحة وتحسين مصادر الإضاءة، كما تعتبر من المؤثرات التي تشعر المستخدمين بزيادة الثقة في النفس عند مشاهدة التغييرات المستمرة على أشكالهم (الردايدة، 2023)

الأرضيات: تتطلب عادة المساحات الرياضية أنواع خاصة من الخامات وتمتاز بقابليتها للتحمل والضغط المستمر نظرا لثقل الأجهزة المستخدمة في ممارسة الرياضة مع إمكانية وسهولة تغييرها من وقت إلى آخر مثل (المطاط، الفوم، السجاد المدعم) وفي الغالب تكون بألوان داكنة لتتحمل الحركة المستمرة ولا يظهر عليها آثار الحركة والانتساح.

ويمكن تزويد المساحة المخصصة للرياضة ببعض التجهيزات الأخرى مثل: أجهزة تنقية الهواء، النباتات والتي تساهم في زيادة معدل الاكسجين في الفراغ وسحب الغازات الضارة، تركيب أجهزة التكييف والمراوح لتحريك الهواء في المكان والتخفيف من ارتفاع درجة الحرارة المصاحبة للممارسة (Kurtis، 2023).

### الإطار التطبيقي للبحث:

أدوات البحث: تم تصميم استبانته لاستطلاع رأي افراد عينة البحث المكونة من 200 من الافراد بين الذكور والاناث واشتملت على اربعة محاور رئيسية كالتالي:

المحور الأول: الرغبة في امتلاك قطع الأثاث الرياضي ويتكون من 4 عبارات، المحور الثاني: الأثاث الرياضي يوفر في المساحة المستهلكة لوضع قطعتين ويتكون من 4 عبارات، المحور الثالث: شراء

## تصميم أثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية بالمسكن

الأثاث الرياضي يوفر من قيمة شراء قطعتين لتأدية تلك الاعمال ويتكون من عبارتين..، المحور الرابع: توفير الأثاث الرياضي يساهم في الاستثمار الجيد للوقت ويتكون من 5 عبارات. وتضمن كل محور منها مجموعة من العبارات تتضح في الجدول رقم 2، وتتكون استمارة التقييم لميزان ثلاثي التقدير (موافق بثلاث درجات، موافق الى حد ما بدرجتين، لا أوافق بدرجة واحدة)

وتم عرض الاستبانة قبل توزيعها على مجموعه من الأساتذة المتخصصين في التصميم الداخلي لتحكيم عبارات الاستبانة في مجموعة نقاط كالتالي: مدى مناسبة المحاور والأبعاد والعبارات الواردة في الاستبانة لموضوع الدراسة. مدى وضوح الصياغة في الاستبانة. مدى ارتباط عبارات الاستبانة بالمحور. مدى ارتباط محاور وعبارات الاستبانة بأهداف الدراسة.

**الصدق والثبات للاستمارة:** تم حساب الصدق باستخدام معامل الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للمحاور والاستمارة بحساب معامل الارتباط وخلصت النتيجة الى مستوى دلالة (0,01) مما دل على صدق وتجانس محاور الاستبيان. أما الثبات تم حسابه باستخدام معاملين أكدت على الاتساق الداخلي نتيجة لدرجة الثبات العالي لتجانس مفردات المحاور وتلك المعاملات (ألفا والتجزئة النصفية).

**لتطبيق فكرة البحث تم تقسيم العمل الى ثلاثة مراحل كالتالي:**

**المرحلة الأولى :** توزيع استمارة استطلاع الرأي على أفراد العينة لمعرفة رأيهم في تصميم قطع اثاث رياضية لتلبية الاحتياجات الوظيفية والبدنية ومعرفة إمكانية الاستفادة من مقترحات تصميم مثل هذه الوحدات وتم اختيارهم على أساس انهم اشخاص يمارسون الرياضة بشكل مستمر ولديهم وظائف واعمال يقومون بها وليس لديهم الوقت الكافي للذهاب للنوادي الرياضية او ممارسة الرياضة في أوقات متاحة لهم ويرغبون في اقتناء قطع اثاث تلي هذا الاحتياج لديهم وبعد جمع البيانات حصلت الباحثة على مجموعة كبيرة من المعلومات ساهمت في تجسيد التصميم المقترحة .



جدول (1) يوضح رأي العينة في الرياضات التي يفضلون ممارستها في المسكن				
نوع الرياضة	عدد آراء الذكور	النسبة	عدد آراء الاناث	النسبة
المشي	64	%32	136	%68
الدراجة	71	%35,5	129	%64,5
الاثقال	169	%84,5	31	%15,5
تمارين مختلفة	122	%61	78	%39

اتضح من الجدول السابق ان اغلب السيدات بنسبة 32% يفضلن ممارسة رياضة المشي على آلة السير في المسكن وذلك لكثرة انشغالهن بالمسؤوليات والمهام اليومية وأغلب الرجال بنسبة 68% يفضلون السير في الخارج، وكانت نسبة السيدات اللاتي يفضلن ممارسة رياضة الدراجة في المسكن أعلى بنسبة 64,5% من الرجال وكانت النسبة 35,5% أما رياضة الاثقال فحصلت على نسبة 84,5% وهي أعلى لدى فئة الرجال ونسبة 15,5% وهي قليلة لدى السيدات، وكانت النسبة لممارسة التمارين المختلفة مثل (الكارديو، العقلة، السباحة وغيرها) للرجال 61% أما السيدات 39%.

## تصميم أثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية بالمسكن

جدول (2) يوضح رأي عينة البحث في أسئلة الاستبيان			
لا وافق	موافق الى حد ما	أوافق	العبارات
2	11	187	أرغب في امتلاك قطع اثاث تساعد على القيام بالأعمال الوظيفية وممارسة الرياضة اليومية
2	23	175	وجود الأثاث الرياضي في الفراغ الذي اتواجد فيه ييث في نفسي الحماس لممارسة الرياضة اثناء تأدية مهام الوظيفية
2	16	182	يساعد وجود الأثاث الرياضي في المكان الذي اعمل فيه في المحافظة على لياقتي البدنية
9	20	171	أشعر بالراحة النفسية اذا امتلكت مثل هذا النوع من الأثاث لارتباطه بالمحافظة على لياقتي البدنية وصحتي العامة
2	5	193	امتلاك قطعة اثاث تساعد في ممارسة المهام الوظيفية والرياضات اليومية يوفر في المساحة المستهلكة والمخصصة لوضع الجهاز الرياضي وقطعة الاثاث
2	3	195	التصميم المقترح للأثاث الرياضي لا يؤثر على مساحة المكان المستخدم فيه بشكل سلبي
5	15	180	أرغب في ان يتوافق حجم الأثاث الرياضي مع مساحة الفراغ الذي يستخدم فيه
2	10	188	لا يعيق استخدام الأثاث الرياضي الاستفادة من المساحة الموجود فيها هذا ما ارغب في الحصول عليه
2	5	193	شراء قطعة الأثاث التي تساعد في تأدية المهام الوظيفية والرياضية يوفر من قيمة شراء قطعتين لتأدية تلك الاعمال.
4	4	192	شراء الأثاث الرياضي يساعد على التوفير في المبلغ المدفوع مقابل القطعة الواحدة مما يحفز على شراء قطعه أخرى تؤدي مهمة مختلفة
0	0	200	توفير الأثاث الرياضي يساهم في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للرياضة والاعمال الوظيفية
1	1	198	انجاز رياضي اليومية واعمال الوظيفية في نفس الوقت يوفر لي الوقت لتأدية مهام أخرى
2	20	178	استثمرت الوقت الطويل في انجاز مهامي اليومية وانا في وضع الجلوس بقيامي برياضة زادت من احساسي بالنشاط
2	3	195	استخدام الأثاث الرياضي يساهم في إزالة الاحساس بالملل الناتج من الجلوس لفترات طويلة اثناء تأدية المهام الوظيفية
5	11	184	يساهم الأثاث الرياضي في اختصار الوقت المستغرق لممارسة الرياضة والعمل وعدم الشعور بطول المدة الزمنية

يوضح الجدول السابق آراء العينة على عبارات الاستمارة والتي دلت على ان الغالبية العظمى من افراد العينة اتفقوا على استحسان فكرة البحث وفق المحاور التي حددت توجه التصميم نحو تحقيقها

حيث اتفق 187 فرد من عينة الدراسة على رغبتهم بامتلاك الأثاث الرياضي لمساعدتهم على أداء أعمالهم الوظيفية وممارسة نشاطاتهم الرياضية وبذلك يتحقق لهم المحافظة على اللياقة البدنية والصحة الجسدية وهذا ما يطمحون لتحقيقه في حياتهم كما أكد 193 من افراد عينة البحث موافقتهم على ان الأثاث الرياضي يساهم في توفير المساحة لفكرة دمج بين الوظيفتين القدرة على استخدامه في انجاز العمل وممارسة الرياضة ووافق عدد 193 من عينة البحث على ان الأثاث الرياضي يساهم في توفير القيمة المالية لشراء جهاز رياضي وقطعة اثاث، بينما اتفق جميع افراد العينة على ان توفير الأثاث الرياضي يساهم في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للرياضة والاعمال الوظيفية.

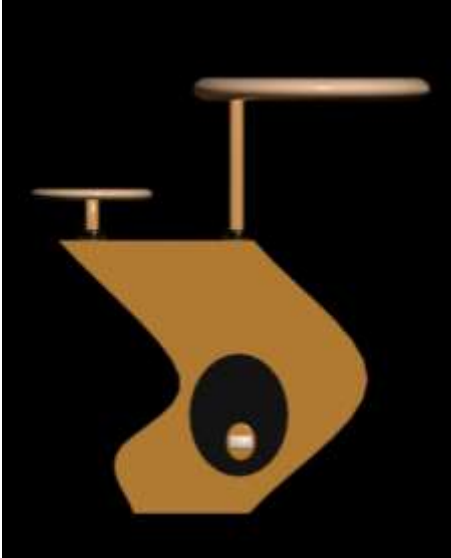
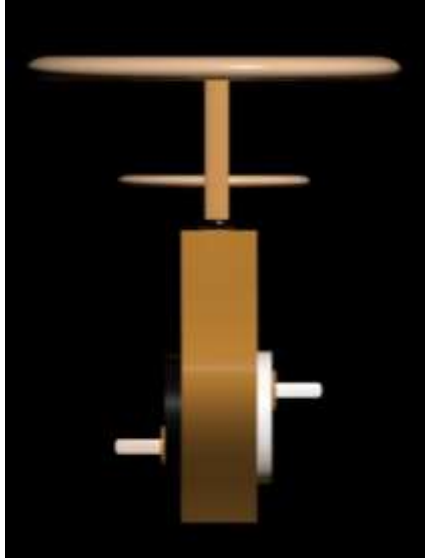
ونظرا لردود العينة على العبارات كانت لهم بعض الملاحظات التي أفادت الباحثة في وضع معايير للتصميم والتي تم ذكرها في سؤال مفتوح لحماية الاستبانة لطرح مقترحات اضافيه من عينة البحث على الموضوع في حالة الرغبة في ذلك، وكانت تلك الملاحظات متمثلة في الرغبة ان تكون تلك التصميمات للأثاث الرياضي تميل الى البساطة في الشكل والبعد عن التعقيد وسهولة الحركة وخفة الوزن ومن اهم الملاحظات القدرة على تخزينها في حالة الرغبة في ذلك.

ومما سبق اتضح الرؤية التي تساهم في تطبيق فكرة البحث وتوضيح ابعاده للانتقال الى المرحلة التالية من مراحل تطبيق التجربة العمليه لإجراءات البحث.

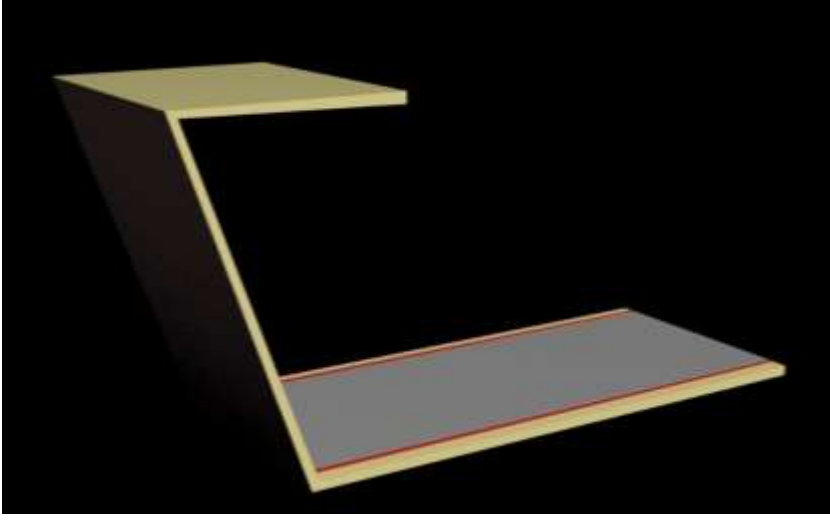
**المرحلة الثانية:** من الدراسات النظرية للبحث واستطلاع آراء العينة لرصد الاحتياجات تم عمل تصاميم مقترحة لكل فكرة لتوضيحها واعتمدت على تطبيق مبدأ بساطة الفكرة والتركيز على ان تكون القطع ذات وزن خفيف في حالة تنفيذها وتمتاز بالشكل الجمالي مع تحقيق الهدف الأساسي لها والمتمثل في ممارسة الرياضة والقيام بالمهام الوظيفية للمستخدمين.



التصميم الأول

	
<p>المسقط الجانبي</p>	<p>المسقط الامامي</p>
<p>اسم القطعة: دراجه هوائية</p>	
<p>الوصف والتحليل: قطعة أثاث مزوده بدراجة هوائية تكونت فكرة التصميم من تصميم قطعة يمكن الاستفادة منها كوحدة مكتبية في الجزء العلوي منها تم تصميمها على شكل طاولة بيضاوية لحمل اللاب توب او الكتابة اثناء ممارسة الرياضة، أما الجزء السفلي من القطعة اشتمل على دراجة يمكن استخدامها في وضعية الجلوس على القطعة.</p>	

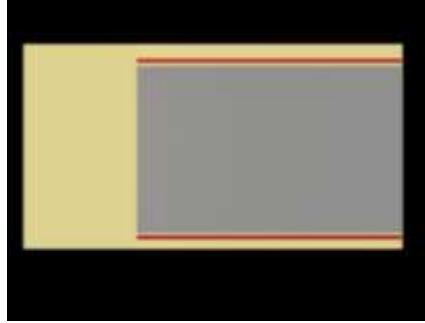
## تصميم أثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية بالمسكن



التصميم الثاني



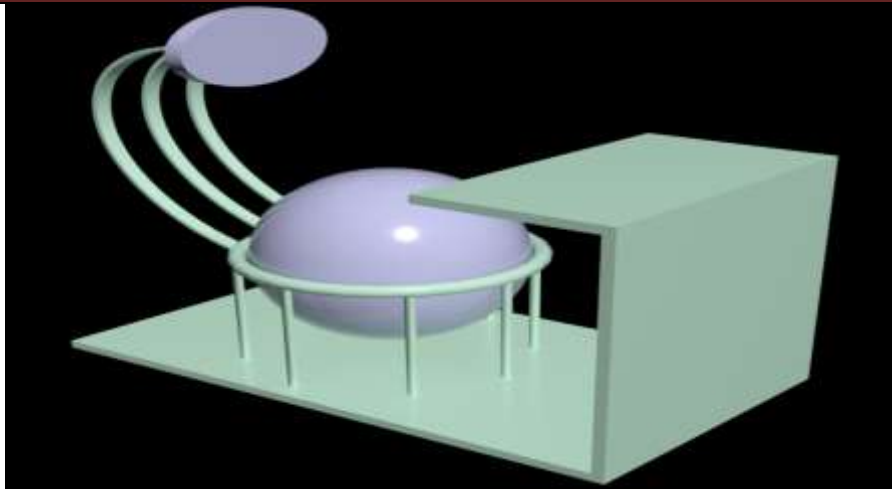
المسقط الجانبي



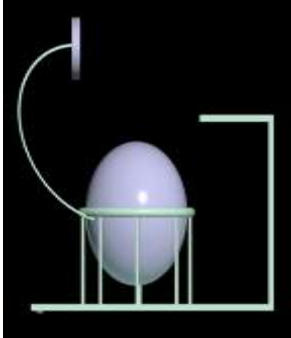
المسقط الافقي

اسم القطعة: سير للمشي

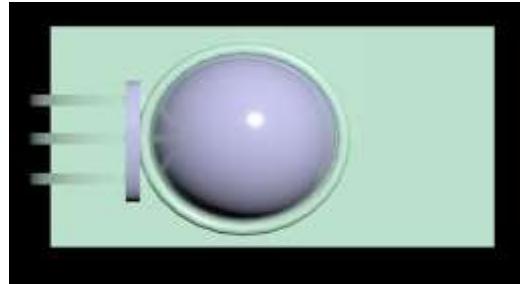
الوصف والتحليل: قطعة أثاث تم تصميمها بحيث يكون الجزء العلوي منها مزود بطاولة يمكن الاستفادة منها في حمل أجهزة اللاب توب او الاي باد او حتى تستخدم للكتابة أما الجزء السفلي لها مزود بسير للمشي ،ومثل هذه القطعة تساعد على كسب الوقت في العمل مع ممارسة رياضة المشي



التصميم الثالث



المسقط الجانبي



المسقط الافقي

اسم القطعة: كرة الرياضة

الوصف والتحليل: قطعة أثاث تم تصميمها بحيث يكون الجزء العلوي منها مزودة بطاولة يمكن الاستفادة منها في حمل أجهزة اللاب توب او الايباد او حتى تستخدم للكتابة أما الجزء السفلي لها مزودة بكرة كبيرة تستخدم في تمارين الضغط

## تصميم أثاث رياضي ملائم للاستخدام في الفراغات الداخلية بالمسكن

**المرحلة الثالثة:** تم عرض التصاميم المقترحة على مجموعة من المحكمين في التخصص عددهم 10 لمعرفة رأيهم في إمكانية تنفيذها وقابليتها للاستخدام وجدواها ومدى فعاليتها لتحقيق أهداف الدراسة وفق المحاور التالية: المحور الأول: تحقيق التصاميم لفكرة البحث، المحور الثاني: ملائمتها للاستخدام وإمكانية تنفيذها في الفراغ الداخلي، المحور الثالث: ملائمتها لتحقيق البعد الوظيفي، المحور الرابع: ملائمتها لتحقيق الجانب الجمالي

جدول يوضح آراء المحكمين في التصاميم المقترحة				
التصميم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الأول	1,85	1,32	0,7	0,01
الثاني	1,73	1,45	0,12	0,01
الثالث	1,56	1,21	0,51	0,01

يتضح من الجدول السابق ان التصميم الأول حصل على أعلى متوسط حسابي بمعدل 1,85 يليه التصميم الثاني بمعدل 1,73 ويليهما التصميم الثالث بمعدل 1,56 ومن خلال نتائج الاستبيان أتفق جميع المحكمين على إمكانية تحقيق التصاميم المقترحة فروض البحث من حيث مساهمة الأثاث الرياضي في مساعدة الافراد على القيام بالمهام الوظيفية والرياضية في الفراغ الداخلي وتوفير الوقت لذلك مع استثمار المساحة اللازمة لاقتناء جهاز للرياضة وقطعة الأثاث في الفراغ الداخلي.

### النتائج:

- التأكيد على الاستفادة من مكونات الفراغ الداخلي كالأثاث في تلبية احتياجات المستخدمين المتعددة والمرتبطة بممارسة العديد من مهام حياتهم اليومية.
- التفكير في استثمار التصاميم لوحدة الأثاث لخدمة الاحتياجات المتنوعة للأفراد كونها من المنتجات شبه معمرة ويتم شراؤها بمبالغ مرتفعة عادة.
- تعدد الوظائف للأثاث مثل (الأثاث الرياضي) يساهم في توفير الوقت والجهد والمساحة اللازمة من المستخدمين في الفراغ الداخلي.



-يميل الغالبية من افراد المجتمع الى ممارسة العديد من المهام الوظيفية او الرياضية على سبيل المثال في منازلهم لشعورهم بالراحة والاسترخاء وتوفير الوقت.

### التوصيات:

- حث المتخصصين في مجال التصميم الداخلي بالبحث عن الأساليب الحديثة لتلبية احتياجات المستخدمين للفراغ والمرتبطة بالصحة العامة كممارسة الرياضة والهوايات المختلفة.
- أخذ رأي المستخدمين في التصاميم التي تلبي احتياجاتهم والاستفادة منها كتغذية راجعه للتعديل عليها باعتبارها منتجات قابلة للتطوير سواء كانت قطع اثاث او ديكورات وغير ذلك
- الدراسة والبحث في الاستفادة من قطع الأثاث الموجودة في الفراغ الداخلي بتزويدها بوظائف أخرى غير الاستخدام المعتاد لها لتوفير المساحة وخاصة المحدودة منها.
- حث المتخصصين بالعمل على توظيف التصاميم لخدمة الاحتياجات المرتبطة بتسهيل الأمور الحياتية للمستخدمين في الفراغ الداخلي.

### المراجع:

- 1- السيد، محمد أبو نجلة، السيد، هدى عبد المؤمن، إبراهيم، ريم احمد(2019م): المتغيرات النفسية والاجتماعية وعلاقتها بممارسة الشباب للرياضة دراسة ميدانية على عينة من الشباب في بيئات مختلفة. مجلة العلوم البيئية. معهد الدراسات والبحوث البيئية، جامعة عين شمس. المجلد السابع والأربعون، الجزء الثالث.
- 2- الخالدي. بشاير محمد. الرويلي. اسماء قريان (2021): العوامل الاجتماعية المرتبطة بوعي المرأة السعودية لممارسة الرياضة البدنية» دراسة ميدانية على عينة من المشتركات بالأندية الرياضية» مجلة الدراسات الاجتماعية السعودية العدد 8.

3-الريديداة، اسراء (2023): المرايا: وسيلة تجميلية حيوية في التصميم الداخلي. جريد الغد، العدد 1034.

السعايدة، إيمان عبد الهادي (2023): "انظمة التدفئة والتهوية وتكييف الهواء HVAC". المجلة العربية للنشر العلمي، العدد واحد وأربعون.

4-الورفلي، صلاح الدين الفيتوري (2023): معايير استخدام الخداع البصري في التصميم الداخلي. المجلة العربية للنشر العلمي. الإصدار السادس - العدد أربعة وخمسون.

5-صلاح الدين، رشيد (2021): الرياضة المدرسية وأثرها في تحقيق السلم المجتمعي "دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية". رسالة ماجستير. جامعة محمد بوضياف المسيلة. ليبيا.

6-Carlos Scartascini(2017) Sports for Development. Cataloging-in-Publication data provided by the Inter-American Development Ban. Felipe Herrera Library.

7-Paolo Menaspà.(2022) National High Performance Sport Research Agenda. Australian Institute of Sport.

8-Alexander Brand (2023) Sport Diplomacy. In book: The Palgrave Handbook of Diplomatic Thought and Practice in the Digital Age.

9-Kurtis Pankow (2023) Sport participation. Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology.

10-Elisa Herold(2023) Sport in prison: social and subjective health outcomes of different sport programs International Journal of Prisoner Health ahead-of-print(ahead-of-print).

11-Darko Jekauc(2020) Measurement properties of the German version of the Physical Activity Enjoyment Scale for adults. Editor: Ali Montazeri, Iranian Institute for Health.

12-Sciences Research, ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN. KarlsruheInstitute of Technology, Engler-Bunte-Ring 15,76131 Karlsruhe, Germany (momo@sport.kit.edu).

- 
- 13-Terence C. Mills(2015) Sports participation as an investment in (subjective) health: A time series analysis of the life course. Journal of Public Health.
- 14-J. Zhang (2023) Time series analysis of sports activity's influence on psychological health based on ARIMA model. International Journal of Applied Mathematics and Statistics.
- 15-Pamela Wicker(2015) The effect of a four-week fitness program on satisfaction with. health and life nternational Journal of Public Health.
- 16-Stefano Bartolini(2022) Social Indicators Research An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement Predicting the Trend of Well-Being in Germany: How Much Do Comparisons, Adaptation and Sociability Matter. Social Indicators Research.