

البحث السادس

ديسمبر 2023

بحث فردي

بحث منشور

بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الرياضية

جامعة بنها

بعنوان

المدركات الصحية وعلاقتها

بمستوى الإنجاز الرقمي

للاعبين بعض الرياضات الفردية

أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم أحمد

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة بنها



جامعة بنها
BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow
كلية التربية الرياضية



SJPESS

المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sports Science

ISSN 2603-2687 print

ISSN 2082-2695 online

خطاب نشر

الدكتور/ عمرو سعيد إبراهيم أحمد محمد

تحيّة طيبة وبعد،،~

إيماء إلى البحث المقدم من سيادتكم بعنوان

المدرجات الصحية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي
للاعبين بعض الرياضات الفردية

(فردى) نتشرف بالإفادة بأن البحث المشار إليه قد تم قبوله للنشر بعد تحكيمه في (المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة) بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها، وقد تم تسديد رسوم (التحكيم، النشر، خطاب النشر) بقسيمة رقم (٠٠٠٥٠١٣) ومجموعة (١٣٧٨) بتاريخ ٢٠٢٣/١٢/٦م.

مع خالص الشكر وأطيب التمنيات بدوام التوفيق،
شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم الصادق معنا،
وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير،

مدير المجلة

(أ.م.د/ محمد عبد السلام علام)

عميد الكلية

(د. أسامة صلاح فؤاد)

وكيل الكلية لشؤون
الدراسات العليا والبحوث
(أ.د/ تامر جمال عرفة)

+2(013)322 73 99

<http://sjes.journals.ekb.eg>

E-mail: SJPESS@fphe.bu.edu.eg

المسؤول المالي

مدير مركز الخدمة العامة للكفاءة البدنية والبحوث

(أ.م.د/ إيهاب محمد عماد الدين)

<http://fphe.bu.edu.eg>

info@fphe.bu.edu.eg

مواظفة نهائية



كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا والبحوث

إفادة الإلتزام بمعايير أخلاقيات البحث العلمي

السيد الدكتور / عمرو سعيد إبراهيم أحمد
الأستاذ المساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
تجبة طيبة وبعد

إيماءا إلى البحث المقدم من سيادتكم بعنوان :
« المدركات الصحية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي للاعبين
بعض الرياضات الفردية »
نتشرف بإفادة سيادتكم بأن البحث الحالي لا يوجد به
ما يتعارض أو يخالف المعايير الأخلاقية للبحث العلمي والواردة
بقرار مجلس الجامعة رقم (٢٢٦) بتاريخ ٢٧/٤/٢٠٢٣م والممتد حتى
٢٠/٤/٢٠٢٣م بشأن القواعد المنظمة لأخلاقيات البحث العلمي .
ونفضلوا بقبول فائق الإحترام والتقدير

رئيس لجنة أخلاقيات البحث العلمي
وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د. / تامر جمال عرفة



مقرر
لجنة أخلاقيات البحث العلمي

أ.د. / هشام حسين



المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

المجلد : ٣٢

العدد : السابع - ديسمبر

النصف :

العام : ٢٠٢٣

CS Scanned with CamScanner

قائمة محتويات البحوث

- ١- المدركات الصحية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للاعبين بعض الرياضات الفردية
الدكتور/ عمرو سعيد إبراهيم..... (١٨ : ٣)
- ٢- تطوير مقرر التثليك الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية لسد: اختيار شوق مينا
العمل
الدكتورة/ نهال محمد احمد علي الفيومي..... (٤٤ : ٩)
- ٣- تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليسثيكس في تطوير القوة الخاصة ومستوى
الاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة
الدكتور/ محمود السعيد راوى حسن..... (٨٨ : ٢٥)
- ٤- مستويات الممارسة الترويحية وعلاقتها بالأعراض المصاحبة لمن اليأس والرضا عن الحياة
لدى السيدات بمحافظة الاسكندرية
الدكتورة/ شرين عبد الوهاب إبراهيم الشرقاوي..... (١١٤ : ٨١)
- ٥- تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي في سرعة تعلم بعض المهارات الاساسية في
رياضة الكاراتيه لطلاب كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية
الدكتور/ مروان عبد المجيد عطية..... (١٢٧ : ١١٥)



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث

المدركات الصحية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للاعبين بعض الرياضات الفردية

* أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

يهدف البحث علي التعرف علي المدركات الصحية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للاعبين بعض الرياضات الفردية من خلال بناء مقياس المدركات الصحية للاعبين الرياضات الفردية (السباحة – العاب قوي) ، تحديد مستوي الإنجاز الرقمي للاعبين الرياضات الفردية (السباحة – العاب قوي) ، تحديد العلاقة بين مستوي المدركات الصحية ومستوي الإنجاز الرقمي للاعبين الرياضات الفردية (السباحة – العاب قوي)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة لطبيعة هذه الدراسة ، ويتكون مجتمع البحث علي جميع لاعبي الرياضات الفردية (السباحة – العاب قوي) بنادي بنها الرياضي ، وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية عددها (٦٠) من لاعبي الرياضات الفردية (السباحة – العاب قوي) بنادي بنها الرياضي ، وإعتمد الباحث على مقياس المدركات الصحية من إعداد الباحث كأداة أساسية لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح لاعبي السباحة في محاور الصحة الشخصية و الوقاية من الامراض و نظام الحياه اليومية و التحكم في الوزن و مجموع مقياس المدركات الصحية ، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في محور الصحة الغذائية بين لاعبي السباحة ولاعبي ألعاب القوى ، وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين محاور الصحة الشخصية والوقاية من الامراض ونظام الحياة اليومية والصحة الغذائية والتحكم في الوزن ومجموع مقياس المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمي للاعبين ألعاب القوى ، وكان من أهم التوصيات استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحث كوسيلة علمية لقياس المدركات الصحية للاعبين الالعاب الفردية ، ضرورة إقامة ندوات ودورات تثقيفية توضح أهمية المدركات الصحية ومدى تأثيره على المستوى الرياضي بشكل عام واللاعبين بشكل خاص، ضرورة توفير متخصصين غذائيين لوضع برامج غذائية للحفاظ على نظام غذائي صحي للاعبين.

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها



Banha University

Faculty of Physical Education

Department of Sports Health Sciences

Abstract

Health perceptions and their relationship to the level of digital achievement of players in some individual sports

* **Ass. professor/ Amr Said Ibrahim**

The research aims to identify health perceptions and their relationship to the level of digital achievement of players in some individual sports through (constructing a scale of health perceptions for players in individual sports (swimming - strength games), determining the level of digital achievement for players in individual sports (swimming - strength games), determining the relationship between the level Health perceptions and the level of digital achievement for players in individual sports (swimming - athletics) (60) individual sports players (swimming - strength games) at Banha Sports Club. The researcher relied on the health perceptions scale (prepared by the researcher) as a basic tool for collecting data. One of the most important results was the presence of statistically significant differences in favor of swimming players in the axes of (personal health). , disease prevention, daily life regimen, weight control, total health perceptions scale), there are no statistically significant differences in the axis (nutritional health) between swimmers and athletics players, there is a statistically significant relationship between the axes (personal health, prevention Of diseases, daily life system, nutritional health, weight control) and the total health perceptions scale and the level of digital achievement for athletics players, and one of the most important recommendations was to use the scale that the researcher arrived at as a scientific means to measure the health perceptions of individual athletics players, the necessity of holding seminars and educational courses that clarify The importance of health perceptions and the extent of their impact on the sporting level in general and players in particular. The necessity of providing nutritional specialists to develop nutritional programs to maintain a healthy diet for players.

المدرجات الصحية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للاعبين بعض الرياضات الفردية

* أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث :

أن تقدم الأمم والمجتمعات مهما كانت يقاس بما تملكه من قوياً بشرية قادرة علي العمل والعطاء وبذل الجهد من أجل رقي المجتمع والتي يمكنها دفع عجلة التقدم للامام ومواجهة التغيرات السريعة والمتلاحقة في جميع مجالات الحياة ، وهذه القوي البشرية تحتاج هي الأخرى إلي العناية حتي تستطيع أن تقوم بهذا الدور المنوط لها ، وهذه العناية لا تقتصر علي تنمية عقولهم فقط بل أيضا أجسامهم وصحتهم بصفه عامه ، ولذلك فإن أي مجتمع يريد التقدم والرقي عليه أولاً أن يراعي ويهتم بصحة أفرادهِ .

ويؤكد كلا من خالد المدني (٢٠١٦م) و أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) علي أن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة ، وأن الرياضي يستطيع الاحتفاظ بالمعارف والمعلومات مدة أطول من احتفاظه بمستواة البدني والمهاري بمعنى أن المجال المعرفي يجب أن يسير جنباً إلي جنب مع المجال النفسي والحركي والعاطفي وضرورة أن يلم كل لاعب بالمعلومات والمعارف الصحية التي تخص مرحلته السنية وعلي المدرب ان يكون ملماً بالمدرجات الصحية ومعرفة مدي تأثيرها علي الرياضي.(٧: ٣٧)(١: ١٢)

يحتاج دائماً الرياضيين إلي المعلومات والنصائح لرفع الوعي الصحي وتعديل العادات الصحية لديهم ، فيحتاج الرياضيين إلي النصائح التي تتعلق بالصحة الشخصية وتشمل العناية بنظافة الجسم وارتداء الملابس الرياضية المناسبة وكيفية الوقاية من الأمراض المحتمل الإصابة بها وكيفية تلاشي المشاكل الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي والغذاء الجيد والسلامة والأمان للرياضيين مع التوجه السليم لاتباع العادات الصحية السليمة وتكوين السلوك الصحي للرياضيين في الأنشطة الرياضية المختلفة .(٥: ١٥)

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضة – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

ويشير كلا من محمد الأمين و أحمد حسن (٢٠١٦م) إلي أن الوعي الصحي هو أحد مقاييس التنمية في أي دولة من الدول حيث يلعب دورا كبيرا ليس فقط في تحسين صحة الفرد والمجتمع وانما في اقتصاديات الصحة وحسن استخدامها ومن منطلق أن مفهوم الصحة بشكل عام كما نعرفه هو التكامل الجسمي والعقلي والبدني وليس فقط حدوث الأمراض . (٨ : ٤٥)

فمن خلال اطلاع الباحث علي المراجع والدراسات العلمية ومن خلال عملة كأخصائي تغذية رياضية في بعض الأندية الرياضية لاحظ انخفاض مستوي المدركات الصحية للرياضيين وذلك نظرا لقلّة المعرفة والفهم لأسس المدركات الصحية يؤدي إلي إصابة كثير من الرياضيين ببعض الأمراض التي يمكن الوقاية منها عن طريق التعرف علي المدركات والمفاهيم الصحية السليمة ، وقد يؤدي سوء المعرفة والفهم الى إتباع اللاعب لبعض أنماط السلوك الغير مجدى نتيجة لضعف معرفته وفهمهم لبعض المدركات والاسس الصحية لدى اللاعبين ، وأن هناك تفاوت فى محاور المدركات الصحية لدى لاعبي العاب القوى ولاعبي السباحة ، حيث لاحظ الباحث أن لاعبي السباحة أكثر قدره على الاهتمام بالنظافة العامة والنظافة الشخصية.

أهداف البحث :

يهدف البحث علي التعرف علي المدركات الصحية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للاعبي بعض الرياضات الفردية من خلال :

- ١- بناء مقياس المدركات الصحية للاعبي الرياضات الفردية (سباحة - العاب قوي) .
- ٢- تحديد مستوي الإنجاز الرقمي للاعبي الرياضات الفردية (سباحة - العاب قوي) .
- ٣- تحديد العلاقة بين مستوي المدركات الصحية ومستوي الإنجاز الرقمي للاعبي الرياضات الفردية (سباحة - العاب قوي) .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي (السباحة - العاب قوي) فى محاور مقياس المدركات الصحية .
- ٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المدركات الصحية ومستوي الإنجاز الرقمي للاعبي الرياضات الفردية (السباحة - العاب قوي) .

مصطلحات البحث :

١- المدركات الصحية :

هي الامام بالمعلومات والبيانات والحقائق الصحية والتي ترتبط بالصحة والمرض ولكن قد لا يستخدمها الفرد في حياته او يستفيد بها وهي علي ذلك تبقي كثافة صحية دون ان تؤثر في حياته وسلوك الفرد (٢ : ١٤)

الدراسات المرجعية :

١-دراسة حنان على حسنين (٢٠١٩م)(٦)

- عنوان الدراسة : دراسة المدركات الصحية للاعبى كرة القدم بمحافظة بنى سويف
- هدف الدراسة : يهدف البحث الى تحليل المدركات الصحية لناشئى كرة القدم بالاندية الرياضية ببنى سويف .
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي
- عينة الدراسة : ناشئى كرة القدم المقيدين بالاتحاد المصرى لكرة القدم ببنى سويف وعددهم (١٠٠) لاعبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .
- أهم النتائج المستخلصة : المدركات الصحية العامة ومتطلبات ممارسة النشاط الرياضى على درجة كبيرة من الاهمية حيث يساعد فى رفع الكفاءات الفيزيائية للجسم ، الممارسات والعادات الصحية السليمة التى تساعد على الحفاظ على جسم مثالى وقوام رياضى متناسق يخدم الحياة العامة والفرد والحياة الرياضية بصفة خاصة، ضرورة توفير متخصصين غذائيين لوضع برامج غذائية للحفاظ على نظام غذائى صحى للاعبين.

٢-دراسة أنور عبدالله النورى (٢٠١٠م)(٤)

- عنوان الدراسة : المدركات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت
- هدف الدراسة : التعرف على المدركات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت.
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفي
- عينة الدراسة : عينة قدرها (١٠٠) من الممارسين للرياضة من البنين والبنات فى الالعاب الجماعية والفردية .

- أهم النتائج المستخلصة : وجود فروق بين البنين والبنات فى الالعب الجماعية والفردية فى الاسلوب الغذائى والسعة الحيوية ومعدل النبض.
- ٣-دراسة أميمه محمد عبدالرازق (٢٠١٠م)(٣)
- عنوان الدراسة : المدركات الصحية للرياضيين فى المرحلة السنبة من(١٢ : ١٥ سنة)
- هدف الدراسة : التعرف على المدركات الصحية للرياضيين فى سن(١٢ : ١٥ سنة)
- المنهج المستخدم : المنهج الوصفى
- عينة الدراسة : عينة قدرها (١٢٠) من الناشئين لبعض الالعب الجماعية.
- أهم النتائج المستخلصة : الاهمية النسبية لآراء عينة البحث فى عبارات محور اللياقة البدنية قد تراوحت ما بين (٦٣.٣٨ % - ٨٤.٦٧ %) ويشير هذا على أن عينة البحث على دراية بأهمية اللياقة البدنية وأنها تعتبر أمر هام وضرورى بالنسبة للرياضى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفى وذلك لملائمة لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث علي جميع لاعبي الرياضات الفردية (السباحة - العاب قوي) بنادي بنها الرياضي .

عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (٦٠) من لاعبي الرياضات الفردية (سباحة - العاب قوي) بنادي بنها الرياضي ، وذلك للمرحلة السنبة من (١٨ : ٢٥) سنة.

وتم تقسيم العينة على النحو الاتى :-

- عينة الدراسة الاستطلاعية :

قوامها (٣٠) لاعب بغرض تقنين مقياس المدركات الصحية من صدق وثبات ، ومن خارج العينة الاساسية .

– عينة الدراسة الأساسية :

قوامها (٣٠) لاعب بغرض تطبيق مقياس المدركات الصحية وقياس مستوي الإنجاز الرقمي لهم .

جدول (١)

عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الاساسية

الرياضات قيد البحث		عينة البحث	العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية	
			العدد	النسبة %	العدد	النسبة %
لاعبى السباحة بنادى بنها (١٠٠، ٥٠م)		٣٠	15	٥٠ %	15	٥٠ %
لاعبى العاب القوى بنادى بنها (عدو ١٠٠، عدو ٢٠٠م)		30	15	٥٠ %	15	٥٠ %
المجموع		60	30	٥٠ %	30	٥٠ %

ادوات جمع البيانات:

– مقياس المدركات الصحية من (إعداد الباحث)

مقياس المدركات الصحية :

قام الباحث بتصميم مقياس المدركات الصحية مرفق (٣) لافراد عينة البحث الموضحة جدول (١) كأداة اساسية لجمع البيانات بهدف التعرف على العلاقة بين المدركات الصحية ومستوي الإنجاز الرقمي للاعبى الرياضات الفردية (سباحة – العاب قوي) .

وقد اتبع الباحث الخطوات التالية لبناء مقياس المدركات الصحية :

- الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- اجراء مقابلة شخصية مع بعض من لاعبى الرياضات الفردية (سباحة – العاب قوي) .

المعاملات العلمية لمقياس المدركات الصحية:

الصدق:

لكي يتوصل الباحث إلى صدق مقياس المدركات الصحية قام بالاعتماد على:

صدق المحتوى:

قام الباحث بعرض عبارات المقياس على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علوم الصحة الرياضية والذي تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة والبالغ عددهم (٩) خبراء مرفق (١) لإستطلاع آراءهم في الاتي :

- التأكد من كفاية ومناسبة العبارات للمقياس .
- التأكد من سلامة الصياغة ووضوح العبارة .
- اضافة او حذف او تعديل او دمج العبارات .

ويوضح جدول (٢) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس المدركات الصحية .

جدول (٢)

التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات مقياس المدركات الصحية

(ن = ٩)

المحور	م	التكرار	النسبة المئوية	ملاحظات	المحور	م	التكرار	النسبة المئوية	ملاحظات
الاول	1	٩	%١٠٠		الثالث	26	٩	%١٠٠	
	2	٩	%١٠٠			27	٩	%١٠٠	
	3	٩	%١٠٠			28	٩	%١٠٠	
	4	٩	%١٠٠		الرابع	29	٩	%١٠٠	
	5	٩	%١٠٠			30	٩	%١٠٠	
	6	٩	%١٠٠			31	٤	%٤٤.٤٤	حذف
	7	٩	%١٠٠			32	٩	%١٠٠	
	8	٩	%١٠٠			33	٩	%١٠٠	
	9	٩	%١٠٠			34	٩	%١٠٠	
	10	٨	%٨٨.٨٩			35	٩	%١٠٠	
الثاني	11	٩	%١٠٠			36	٩	%١٠٠	
	12	٩	%١٠٠			37	٩	%١٠٠	
	13	٩	%١٠٠			38	٩	%١٠٠	
	14	٩	%١٠٠			39	٩	%١٠٠	
	15	٩	%١٠٠			40	٣	%٣٣.٣٣	حذف
	16	٩	%١٠٠		الخامس	41	٧	%٧٧.٧٨	إعادة صياغة
	17	٩	%١٠٠			42	٩	%١٠٠	
	18	٩	%١٠٠			43	٩	%١٠٠	
	19	٩	%١٠٠			44	٩	%١٠٠	
	20	٩	%١٠٠			45	٧	%٧٧.٧٨	إعادة صياغة
	21	٩	%١٠٠			46	٧	%٧٧.٧٨	إعادة صياغة
	22	٩	%١٠٠			47	٩	%١٠٠	
	23	٩	%١٠٠			48	٩	%١٠٠	
	24	٩	%١٠٠			49	٩	%١٠٠	
	25	٩	%١٠٠			50	٩	%١٠٠	
الثالث									

يتضح من الجدول (٢) التكرارات والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول كل عبارة من عبارات

مقياس المدركات الصحية والتي تراوحت ما بين (٣٣.٣٣% - ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة اتفاق

بلغت (٨٠%) فأكثر.

وبناء على آراء السادة الخبراء تم تعديل عبارات المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٣)

جدول (٣)

التعديلات التي تمت بمقياس المدركات الصحية

المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	نوع التعديل	العبارة بعد التعديل
الرابع	٣١	أقوم بمضغ الطعام جيدا	حذف	-----
الخامس	٤٠	عدد ساعات التمرين لها علاقة بمقدار السعرات الحرارية التي يتم حرقها	حذف	-----
	٤١	إنقاص الوزن عن طريق الساونا يخفف نسبة الدهون بالجسم	إعادة صياغة	أستخدم الساونا لانقاص الوزن وتخفيف نسبة الدهون بالجسم
	٤٥	يجب اختيار الاطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة لعدم زيادة الوزن	إعادة صياغة	أختار الاطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة لعدم زيادة الوزن
	٤٦	يمكن استخدام مدرات البول لتقليل الوزن بسرعة	إعادة صياغة	أستخدم مدرات البول لتقليل الوزن بسرعة

وبناء على التعديلات التي تمت بمقياس المدركات الصحية من حذف بعض العبارات وإعادة صياغة

البعض الآخر، قد بلغ عدد عبارات استمارة مقياس المدركات الصحية بعد التعديل (٤٨) عبارة

صدق الاتساق الداخلي :

تم التأكد من صدق عبارات مقياس المدركات الصحية بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة

وبين الدرجة الكلية للمقياس وهذا ما يوضحه جدول (٤) .

جدول (٤)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة المحور الذي تنتمي اليه والدرجة الكلية لاستمارة الاستبيان

(ن = ٣٠)

المحور	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون		المحور	رقم العبارة	معامل ارتباط بيرسون	
		العبارة مع الاستبيان	العبارة مع المحور			العبارة مع الاستبيان	العبارة مع المحور
الاول	1	*.٦٢٥	*.٦١٠	الثالث	25	*.٦٣٢	*.٨٧٧
	2	*.٧١٧	*.٩١٠		26	*.٥٠٥	*.٧٢٣
	3	*.٥٦٢	*.٤٥٩		27	*.٧٩٩	*.٦٦٦
	4	*.٥١٢	*.٩١٠	الرابع	28	*.٦٥٩	*.٨٣٢
	5	*.٦١٥	*.٩١٠		29	*.٧٨٤	*.٨٣٢
	6	*.٦٩٩	*.٩١٠		30	*.٥٨٤	*.٦٦٦
	7	*.٩٠١	*.٣٨١		31	*.٦٩٤	*.٦٥٣
	8	*.٦٨٨	*.٣٦٦		32	*.٨٥٦	*.٥١٤
	9	*.٥٨٥	*.٩١٠		33	*.٦٢٠	*.٤٩٣
	10	*.٧٤٥	*.٩١٠		34	*.٨٥٩	*.٦٢٥
	11	*.٥٢٩	*.٩١٠		35	*.٤٥١	*.٥٣٤
	12	*.٦٥١	*.٩١٠		36	*.٥٠٩	*.٦٥٣
	13	*.٨٠١	*.٩١٠		37	*.٥٨٠	*.٥٧٧
	14	*.٤٨٠	*.٧٠٠		38	*.٧٨٤	*.٥٩٦
الثاني	15	*.٦٢١	*.٧٣٢	الخامس	39	*.٨٠١	*.٥٣٤
	16	*.٤٦٩	*.٩١٠		40	*.٨٢١	*.٧٣٣
	17	*.٧٤١	*.٩١٠		41	*.٤٠٢	*.٦١٥
	18	*.٩٠١	*.٩١٠		42	*.٥٠٦	*.٩١٠
	19	*.٥٨٧	*.٩١٠		43	*.٦٨٣	*.٦٤٢
	20	*.٦٨٢	*.٨٥٤		44	*.٧٩٠	*.٧٢٨
	21	*.٥٢٠	*.٩١٠		45	*.٧٤٥	*.٦٣٦
	22	*.٥٩١	*.٦٠٩		46	*.٥٥٤	*.٦٩٠
	23	*.٨١٧	*.٩١٠		47	*.٦٥١	*.٩٣٩
	24	*.٧٠٥	*.٩١٠		48	*.٤٧٢	*.٧٥٦

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (معامل ارتباط بيرسون الجدولي = ٠.٣٥٥)

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة و المحور الذي تنتمي اليه المجموع الكلي للمقياس ذات دلالة احصائية .

الثبتات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات المقياس وهذا ما يوضحة جدول (٥) .

جدول (٥)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لعبارات مقياس المدركات الصحية (ن = ٣٠)

المحور	رقم العبارة	معامل الثبات		المحور	رقم العبارة	معامل الثبات	
		للمحور	للاستبيان			للمحور	للاستبيان
الاول	1	٠.٨٧٠	٠.٩٤١	الثالث	25	٠.٨٧٠	٠.٩٤١
	2	٠.٨٧٣	٠.٩٤١		26	٠.٨٨٧	٠.٩٤١
	3	٠.٨٩٧	٠.٩٤١		27	٠.٨٦٥	٠.٩٤١
	4	٠.٨٩٨	٠.٩٤١		28	٠.٨٧٠	٠.٩٤١
	5	٠.٨٦١	٠.٩٤١	الرابع	29	٠.٨٧١	٠.٩٤١
	6	٠.٨٦٩	٠.٩٤١		30	٠.٨٦٩	٠.٩٤١
	7	٠.٨٦٩	٠.٩٤١		31	٠.٨٧٧	٠.٩٤١
	8	٠.٨٧٢	٠.٩٤١		32	٠.٨٨٤	٠.٩٤١
الثاني	9	٠.٨٦٤	٠.٩٤١		33	٠.٨٥٩	٠.٩٤١
	10	٠.٨٦٩	٠.٩٤١		34	٠.٨٧٤	٠.٩٤١
	11	٠.٨٨٨	٠.٩٤١		35	٠.٨٧١	٠.٩٤١
	12	٠.٨٧١	٠.٩٤١		36	٠.٨٦٤	٠.٩٤١
	13	٠.٨٧١	٠.٩٤١		37	٠.٨٧٣	٠.٩٤١
	14	٠.٨٧٢	٠.٩٤١		38	٠.٨٧٤	٠.٩٤١
	15	٠.٨٦٤	٠.٩٤١	الخامس	39	٠.٨٧٥	٠.٩٤١
	16	٠.٨٧٣	٠.٩٤١		40	٠.٨٩٣	٠.٩٤١
الثالث	17	٠.٨٦٤	٠.٩٤١		41	٠.٨٧٤	٠.٩٤١
	18	٠.٨٧٠	٠.٩٤١		42	٠.٨٩٧	٠.٩٤١
	19	٠.٨٧٢	٠.٩٤١		43	٠.٨٩٣	٠.٩٤١
	20	٠.٨٦٦	٠.٩٤١		44	٠.٨٨٨	٠.٩٤١
	21	٠.٨٥٩	٠.٩٤١		45	٠.٨٧١	٠.٩٤١
	22	٠.٨٧٠	٠.٩٤١		46	٠.٨٦٥	٠.٩٤١
	23	٠.٨٥٦	٠.٩٤١		47	٠.٨٨٣	٠.٩٤١
	24	٠.٨٦٦	٠.٩٤١		48	٠.٨٧٤	٠.٩٤١

معامل ألفا كرونباخ ≤ ٠.٧٠

يتضح من جدول (٥) أن معامل ثبات عبارات المقياس مقبول (أكبر من ٠.٧٠) مما يدل على ثبات عبارات المقياس وان أي حذف أي عبارة سيؤثر سلباً على ثبات المقياس.

إعداد مفتاح تصحيح مقياس المدركات الصحية مرفق (٤)

اعتمد الباحث في تحديد استجابات مقياس المدركات الصحية على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (نعم- إلى حد ما - لا) وقد أعطت الاستجابات (٣، ٢، ١) وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمقياس = (٤٨ درجة) والدرجة العظمى للمقياس = (١٤٤ درجة).

ومن خلال تحديد العبارات في اتجاه المقياس وعكس اتجاه المقياس واستخدام مفتاح التصحيح الثلاثي (نعم- إلى حد ما - لا) تم توزيع الدرجة كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

تحديد مفتاح التصحيح الثلاثي للمقياس

نوع العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
في اتجاه المحور	٣	٢	١
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣

حيث تحتسب الدرجة طبقاً لما يلي :

في حالة العبارات الايجابية تعبر (لا) على انخفاض مستوى المدركات الصحية ، (إلى حد ما) على ان المدركات الصحية بدرجة متوسطة ، أما (نعم) فهي تدل على ارتفاع درجة المدركات الصحية والعكس بالنسبة للعبارات السلبية ويوضح جدول (٧) الحد الأدنى والأقصى للدرجات في المقياس .

جدول (٧)

الحد الأدنى والأقصى للدرجة الكلية لمحاور المقياس

م	محاور المقياس	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	المحور الاول: الصحة الشخصية	٨	٢٤
٢	المحور الثاني: الوقاية من الامراض	١٠	٣٠
٣	المحور الثالث: نظام الحياة اليومية	٩	٢٧
٤	المحور الرابع : الصحة الغذائية	١١	٣٣
٥	المحور الخامس: التحكم فى الوزن	١٠	٣٠
	مقياس المدركات الصحية	٤٨	١٤٤

وضع معايير للمقياس :

استخدم الباحث الدرجة التائية المعدلة لوضع درجات معيارية للمقياس لتحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية كما هو موضح بجدول (٨) ، وقد استخلصت هذه الدرجات المعيارية من التطبيق على العينة الأساسية للبحث وقد استخدم الباحث المعادلة التالية

$$(الدرجة الخام - المتوسط) \times ١٠$$

$$الدرجة التائية (المعيارية المعدلة لثورنديك) = \frac{\text{الدرجة الخام} - \text{المتوسط}}{\text{الانحراف المعياري}} \times ١٠$$

الانحراف المعياري

جدول (٨)

الدرجة الثانية (المعيارية الثانية المعدلة لثورنديك) لدرجات المقياس الخام

(ن = ٣٠)

الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة الخام
٧٠.١	129	٥٣.١	102	٣٨.١	75	٢٣.٨	48
٧٢.٠	132	٥٤.٩	105	٣٩.٧	78	٢٥.٤	51
٧٣.٢	135	٥٧.٤	108	٤٠.٩	81	٢٧.٠	54
٧٥.٦	138	٥٩.١	111	٤٢.٨	84	٢٨.٥	57
٧٦.٩	141	٦١.٦	114	٤٤.٢	87	٣٠.٢	60
٧٨.٠٠	144	٦٣.٧	117	٤٦.٠	90	٣١.٨	63
		٦٤.٩	120	٤٧.٩	93	٣٣.٤	66
		٦٦.٨	123	٤٩.٣	96	٣٥.٠	69
		٦٨.٥	126	٥١.٢	99	٣٦.٦	72

جدول (٩)

مفتاح تصحيح الدرجة المعيارية لمقياس المدركات الصحية

الدرجة الثانية	مستوى المدركات الصحية
٧٨.٠-٦١.٦	مدركات صحية مرتفعة
٥٩.١-٤٠.٩	مدركات صحية متوسطة
٣٩.٧-٢٣.٨	مدركات صحية منخفضة

- مجالات البحث :

المجال المكانى :

تم تطبيق البحث فى نادى بنها الرياضى

المجال الزمانى :

تم تطبيق البحث فى الفترة من (٢٢/١٠/٢٠٢٣م) إلى (١١/١١/٢٠٢٣م)

- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعالجات الإحصائية وتمثلت في :

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- معامل ثبات الفا كرونباخ
- معامل ارتباط بيرسو
- الانحراف المعياري
- اختبار (ت)

عرض ومناقشة النتائج :

عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي (السباحة - العاب قوي) في محاور مقياس المدركات الصحية .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين لاعبي السباحة والعب القوي في محاور مقياس المدركات الصحية

(ن = ٣٠)

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين المتوسطين		لاعبى العاب القوى ن=١٥		لاعبى السباحة ن=١٥		الدالات الإحصائية محاور المقياس
	ع±	س	ع±	س	ع±	س	
*4.784	0.96	4.95	1.98	17.90	٢.٦٥	٢٢.٨٥	المحور الاول: الصحة الشخصية
*6.369	1.36	6.7	2.94	20.25	٣.٩٤	٢٦.٩٥	المحور الثانى: الوقاية من الامراض
*5.271	1.84	5.02	1.47	19.78	١.٥٤	٢٤.٨٠	المحور الثالث: نظام الحياة اليومية
1.524	0.37	0.65	0.98	25.80	٠.٨٩	٢٦.٤٥	المحور الرابع : الصحة الغذائية
*6.085	0.71	6.4	2.04	21.20	٢.٤٧	٢٧.٦٠	المحور الخامس: التحكم فى الوزن
*5.93	2.54	23.72	4.56	104.93	٤.٩٧	١٢٨.٦٥	مقياس المدركات الصحية

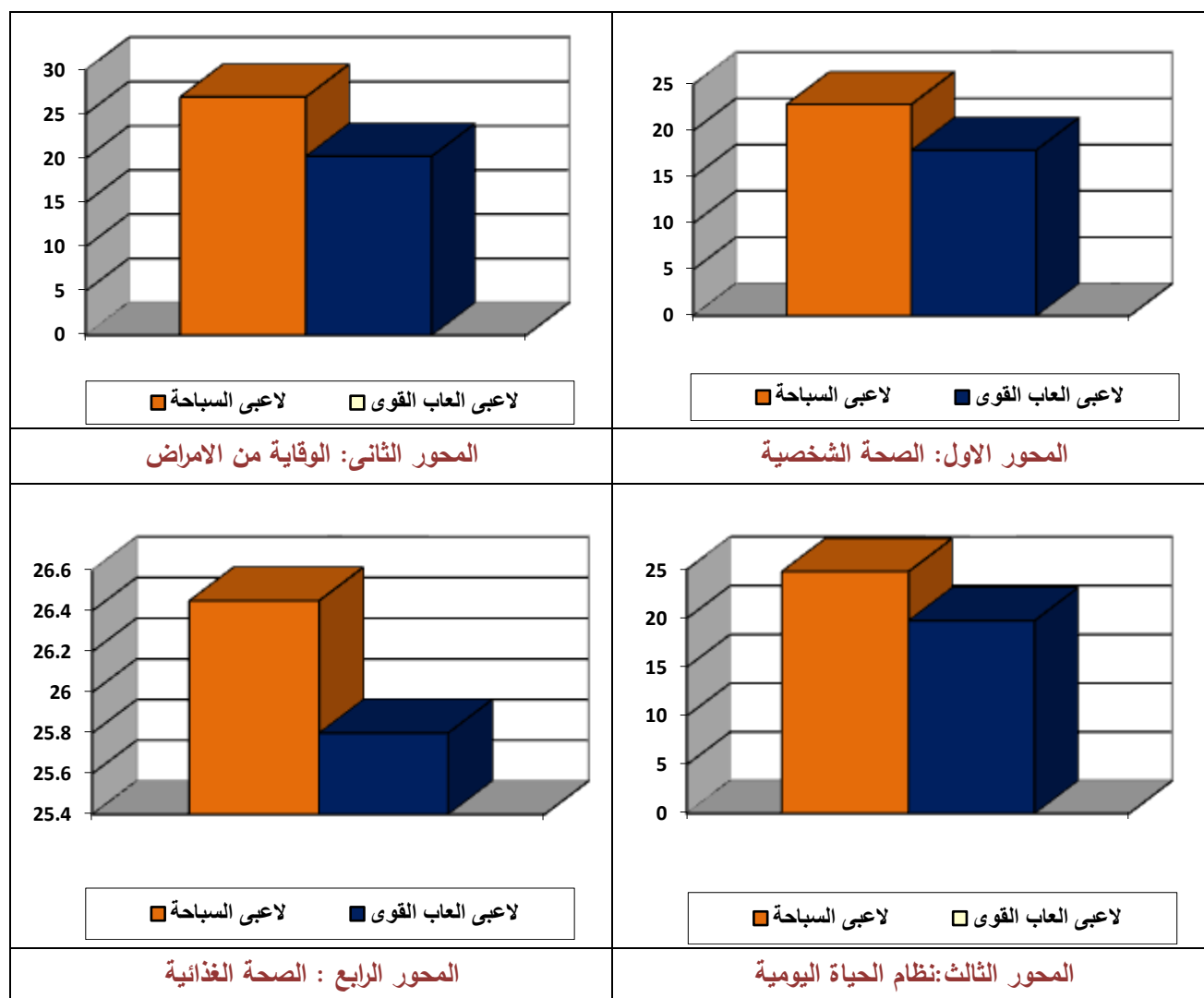
* قيمة (ت) الجدولية = ٢.٠٤٥

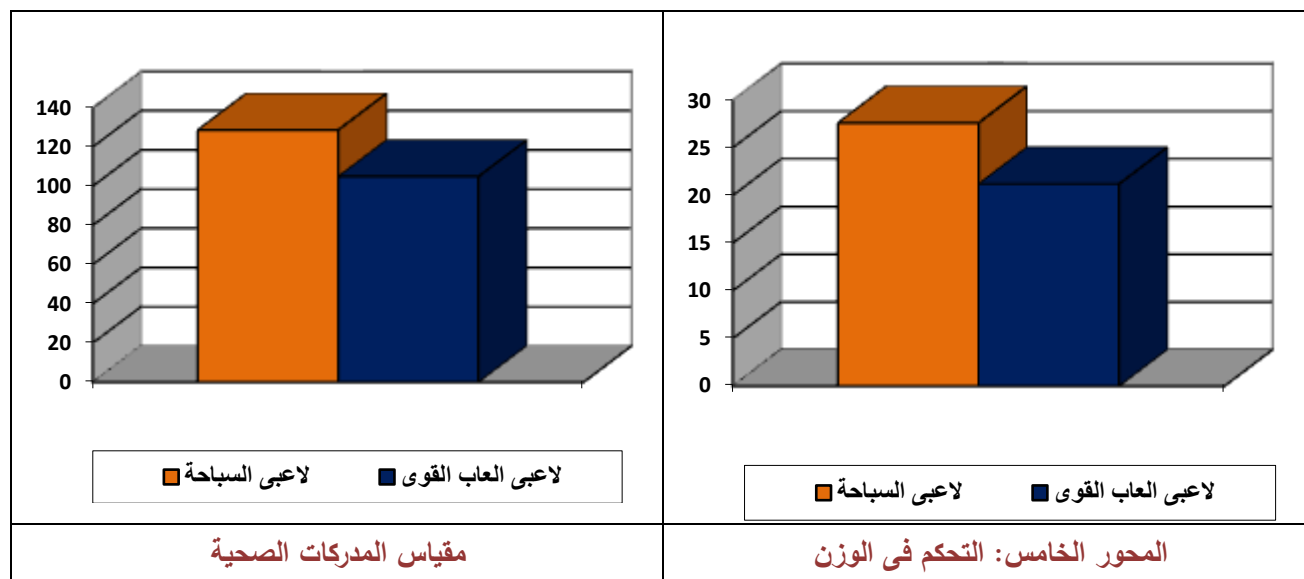
يتضح من نتائج جدول (١٠) والشكل البياني (١) أن:

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح لاعبي السباحة في محاور الصحة الشخصية و الوقاية من الامراض و نظام الحياه اليومية و التحكم فى الوزن و مجموع مقياس المدركات الصحية ، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٧٨٤ - ٦.٣٦٩) .

- لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في محور (الصحة الغذائية) بين لاعبي السباحة ولاعبي ألعاب القوى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (١.٥٢٤) .

ويؤكد على ذلك نتائج دراسة أنور عبدالله النورى (٢٠١٠م) وجود فروق بين البنين والبنات في الألعاب الجماعية والفردية في الاسلوب الغذائى والسعة الحيوية ومعدل النبض.





شكل (1)

الفروق بين لاعبي السباحة والعباب القوى في محاور مقياس المدركات الصحية

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المدركات الصحية ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبين الرياضات الفردية (سباحة - العاب قوي) .

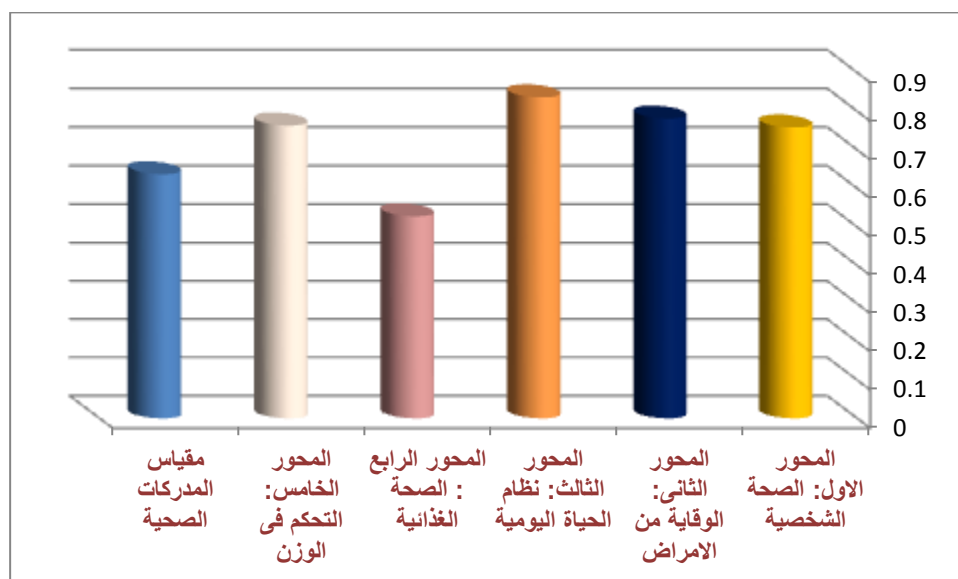
جدول (11)

يوضح العلاقة بين مستوى المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمي للاعبين السباحة

(ن=١٥)

معامل الارتباط	محاور المقياس
*0.758	المحور الاول: الصحة الشخصية
*0.781	المحور الثاني: الوقاية من الامراض
*0.836	المحور الثالث: نظام الحياة اليومية
*0.528	المحور الرابع : الصحة الغذائية
*0.763	المحور الخامس: التحكم في الوزن
*0.637	مقياس المدركات الصحية

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧



شكل (٢) يوضح العلاقة بين مستوى المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمى للاعبى السباحة

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين محاور ومجموع مقياس المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمى للاعبى السباحة حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٥٢٨ : ٠.٨٣٦)

وقد أكدت نتائج دراسة **Barker paule** (٢٠١٢م) (٩) **Philip** (٢٠١٢م) (١٢) أن المدركات الصحية ومتطلبات ممارسة النشاط الرياضى على درجة كبيرة من الاهمية حيث تساعد على رفع الكفاءة الفيزيائية للجسم البشرى .

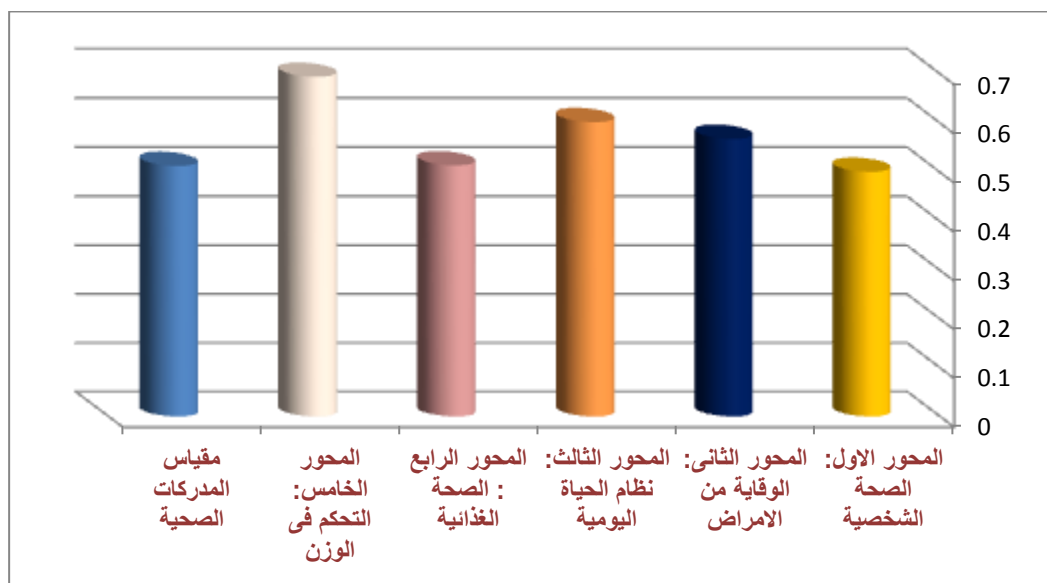
جدول (12)

يوضح العلاقة بين مستوى المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمى للاعبى ألعاب القوى

(ن=١٥)

معامل الارتباط	محاور المقياس
*0.٥٠١	المحور الاول: الصحة الشخصية
*0.568	المحور الثانى: الوقاية من الامراض
*0.602	المحور الثالث: نظام الحياة اليومية
*0.514	المحور الرابع : الصحة الغذائية
*0.694	المحور الخامس: التحكم فى الوزن
*0.513	مقياس المدركات الصحية

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = 0.497



شكل (٣) يوضح العلاقة بين مستوى المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمى للاعبى ألعاب القوى

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين محاور ومجموع مقياس المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمى للاعبى ألعاب القوى حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (٠.٥٠١ - ٠.٦٩٤) .

وتؤكد على ذلك نتائج دراسة **حنان على حسنين (٢٠١٩م)** (٦) أن المدركات الصحية العامة ومتطلبات ممارسة النشاط الرياضى على درجة كبيرة من الالهمية حيث يساعد فى رفع الكفاءات الفيزيائية للجسم ، الممارسات والعادات الصحية السليمة التى تساعد على الحفاظ على جسم مثالى وقوام رياضى متناسق يخدم الحياة العامة والفرد والحياة الرياضية بصفة خاصة، ضرورة توفير متخصصين غذائيين لوضع برامج غذائية للحفاظ على نظام غذائى صحى للاعبين .

وقد أكدت نتائج دراسة **Malinar& Huang yc (٢٠١٥م)** (١٠) **Nicola (٢٠١٥م)** (١١) أن الممارسات والعادات الصحية السليمة تساعد على الحفاظ على جسم مثالى وقوام رياضى متناسق يخدم الحباه العامة والفرد والحياة الرياضية بصفة خاصة .

الاستخلاصات :

في ضوء ما توصل اليه الباحث من خلال عرض ومناقشة نتائج البحث تم استخلاص الاتي :

- بناء مقياس المدركات الصحية للاعبى بعض الالعاب الفردية (السباحة ، العاب القوى) والذي يشتمل على خمسة محاور الصحة الشخصية والوقاية من الامراض ونظام الحياة اليومية و الصحة الغذائية والتحكم فى الوزن .
- المعاملات العلمية لمقياس المدركات الصحية تشير الى إمكانية تطبيقه .
- تم التوصل إلى مستويات معيارية لمقياس المدركات الصحية للاعبى بعض الالعاب الفردية (السباحة ، العاب القوى) .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح لاعبى السباحة فى محاور الصحة الشخصية والوقاية من الامراض ونظام الحياه اليومية والتحكم فى الوزن ومجموع مقياس المدركات الصحية .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى محور الصحة الغذائية بين لاعبى السباحة وللاعبى ألعاب القوى .
- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين محاور الصحة الشخصية والوقاية من الامراض ونظام الحياة اليومية والصحة الغذائية والتحكم فى الوزن ومجموع مقياس المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمى للاعبى ألعاب القوى .

التوصيات :

في ضوء الاستخلاصات التى توصل إليها البحث يوصى الباحث بما يلى:

- استخدام المقياس الذي توصل إليه الباحث كوسيلة علمية لقياس المدركات الصحية للاعبى الالعاب الفردية .
- ضرورة إقامة ندوات ودورات تثقيفية توضح أهمية المدركات الصحية ومدى تأثيره على المستوى الرياضى بشكل عام واللاعبين بشكل خاص.
- ضرورة توفير متخصصين غذائيين لوضع برامج غذائية للحفاظ على نظام غذائى صحى للاعبين.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٠): موسوعة الطب البديل في علاج الرياضيين وغير الرياضيين ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، كمال عبد الحميد (٢٠٠١) : الثقافة الصحية للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أميمه محمد عبدالرازق (٢٠١٠): المدركات الصحية للرياضيين في المرحلة السنية من (١٢ : ١٥ سنة)،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤- أنور عبدالله النورى (٢٠١١): المدركات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- بهاء الدين سلامه (٢٠٠٠) : الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- حنان على حسنين (٢٠١٩): دراسة المدركات الصحية للاعبى كرة القدم بمحافظة بنى سويف ، بحث منشور ، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف.
- ٧- خالد علي المدني (٢٠١٦) : التغذية خلال مراحل الحياة ، دار مدني للنشر والتوزيع ، جدة ، السعودية.
- ٨- محمد السيد الأمين ، احمد علي حسن (٢٠١٦) : جوانب في الصحة الرياضية ، ط٢ ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- 9- Barker paule(2012): Eating attitudes and Behaviors of high performance Female adolescent athletes.
- 10- Huang yc &Malinarm(2015): physical activity and health –related physical fitness in gournal of physiology anthropology apply human.
- 11- Nicola J (2015): Relationships between the home spurrier,environment and physical activity and dietary antheaAMa patternsof preschool children: a cross – sectional garey, study internationalJournal of Behavioral Nutrition Rebecca and Physical Activity, 5:31. Golley.
- 12- Philip (2014): Nutritional habits in body compostion parets,et all somato type physical activity. And cardion respiratory fitnessin male and female physical education students.
- 13- Williams &Grow& Freedman & Ryan and Deci (2017) : "Self regulation Questionnaires : treatment motivation for therapy,journal of personality .Assessment , v.68, pp 414_435 .

المرفقات

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د/ احمد حسن	أستاذ الصحة الرياضييه بقسم علوم الصحة الرياضييه- كليه التربيه الرياضييه للبنين - جامعه حلوان
٢	أ.د/ أشرف نبيه	أستاذ الصحة الرياضييه بقسم علوم الصحة الرياضييه- كليه التربيه الرياضييه للبنين - جامعه حلوان
٣	أ.د/ جيهان يحيي	أستاذ التربيه الصحيه بقسم العلوم الصحيه - كليه التربيه الرياضييه للبنات - جامعه الزقازيق
٤	أ.د/ حنان حسنين	أستاذ التربيه الصحيه بقسم العلوم الحيويه والصحة الرياضييه - كليه التربيه الرياضييه للبنات - جامعه حلوان
٥	أ.د/ عبد العزيز الملا	أستاذ الصحة الرياضييه بقسم علوم الصحة الرياضييه- كليه التربيه الرياضييه للبنين - جامعه حلوان
٦	أ.د/محسن الدروى	أستاذ الصحة الرياضييه بقسم علوم الصحة الرياضييه- كليه التربيه الرياضييه للبنين - جامعه حلوان
٧	أ.د/ مسعود غرابه	أستاذ الصحة الرياضييه بقسم علوم الصحة الرياضييه- كليه التربيه الرياضييه - جامعه طنطا
٨	أ.د / مني قاسم	أستاذ التربية الصحيّة بقسم علوم الصحة الرياضيّة - كليه التربية الرياضيّة - جامعة قناة السويس
٩	أ.د/ نبيله عمران	أستاذ الصحة الرياضييه بقسم العلوم الصحيه - كليه التربيه الرياضييه للبنات - جامعه الزقازيق

ملحوظة " تم ترتيب أسماء الخبراء هجائيا "

مرفق (٢)
مقياس المدركات الصحية في صورته الأولى



مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأى الخبراء في عبارات المقياس

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،

يقوم الباحث / عمرو سعيد إبراهيم

الاستاذ المساعد بقسم علوم الصحة الرياضيه – كلية التربية الرياضية – جامعه بنها

بإجراء بحث بعنوان :-

" المدركات الصحية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للاعبين بعض الرياضات الفردية"

وهذه الاستمارة لاستطلاع رأى سيادتكم كخبراء في المجال للتفضل لمساعدة الباحث في :

اولا : مدى مناسبة وارتباط العبارات بالمقياس

ثانيا : مدى سلامة الصياغة للعبارات المقترحة

ثالثا: اضافة او حذف او تعديل العبارات التي ترونها مناسبة والتي شأنها إثراء المقياس

الباحث يتوجه لسيادتكم بخالص الشكر على تعاونكم لإثراء البحث العلمي

الباحث

م	العبارات	مناسب	غير مناسب	التعديل
المحور الاول: الصحة الشخصية				
1	أهتم بنظافة ملابسى واستبدالها كاملة بعد أى مجهود أقوم به			
2	أقوم بإجراء الكشف الطبى الدورى الشامل على كل عام			
3	أستخدم أدوات زملائى فى حالة نسيان أدواتى الشخصية			
4	أحرص على عدم استعمال أو استخدام ملابس أى زميل آخر			
5	أخذ دش ماء عقب أداء أى مجهود بدنى			
6	أهتم بنظافتى الشخصية (قص الاظافر، نظافة شعرى، الاستحمام)			
7	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعورى بأى أعراض مرضية			
8	للمدرب دور هام فى إرشاد اللاعبين عن كيفية المحافظة على الصحة			
المحور الثانى: الوقاية من الامراض				
9	اتجنب الجلوس فى مكان مغلق غير صحى			
10	اعمل على تطهير الاماكن التى اجلس بها			
11	أستطيع أن أسعف مصاب بنزيف أو كسر فى أى وقت			
12	يوجد حقيبة إسعافات أولية باستمرار قريبة من أماكن التدريب			
13	ابتعد عن المصابين فى حال إصابتهم بالامراض			
14	الترم بعدم المصافحة او المعانقة او التقبيل			
15	يوجد طبيب أو أخصائى إصابات مع الفريق بصفة دائمة			
16	ارتدى قفازات فى حالة التعامل مع شئ غير نظيف			
17	إدارة النادى تقدم معلومات عن أسباب إنتشار العدوى			
18	أشعر بالرضا من العناية الطبية والاهتمام بصحتى داخل النادى			

م	العبارات	مناسب	غير مناسب	التعديل
المحور الثالث: نظام الحياة اليومية				
19	استخدم بعض وسائل الاستشفاء مثل الساونا والجاكوزى			
20	غالبا ما يتم تشجيع اللاعبين دائما على ممارسات العادات الصحية			
21	لا يؤثر السهر حتى بعد منتصف الليل قدرتى على التدريب			
22	يؤثر التمتع بصحة نفسية سليمة على مستوى الاداء المهارى			
23	عدم اهتمام المدرب بالراحة ونحن مجهدين أو مصابين			
24	يؤثر النوم غير الكافى فى القدرة على التدريب			
25	اقوم بتنظيف اسنانى بانتظام			
26	توجد بطاقة متابعة صحية لكل رياضى			
27	أنام يوميا ٨ ساعات وأحرص على الاستيقاظ مبكرا			
المحور الرابع : الصحة الغذائية				
28	أحرص على تناول الفطور			
29	أتناول الوجبات الغذائية بسرعة فى حالة ضيق الوقت			
30	أحرص على شرب كميه كافيه من الماء			
31	<u>أقوم بمضغ الطعام جيدا</u>			
32	أتناول المزيد من الحلويات والسكريات			
33	أتناول كميات من الفاكهة يوميا			
34	أتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا فى مواعيد ثابتة			
35	أفضل أكل طبق السلطة مع الوجبات الرئيسية .			
36	أتناول اللبن يوميا .			

م	العبارات	مناسب	غير مناسب	التعديل
37	اتناول المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام			
38	أحرص على التأكد من نظافة الطعام قبل تناوله			
39	اتناول الاغذية الغنية بالكربوهيدرات			
المحور الخامس: التحكم فى الوزن				
40	<u>عدد ساعات التمرين لها علاقة بمقدار السعرات الحرارية التى يتم حرقها</u>			
41	<u>إنقاص الوزن عن طريق الساونا يخفف نسبة الدهون بالجسم</u>			
42	ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على التحكم فى الوزن			
43	الوزن المثالى يساعد على التفوق الرياضى			
44	أمتنع عن إنقاص الوزن باستخدام الادوية والعقاقير والمواد المسهلة			
45	<u>يجب اختبار الاطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة لعدم زيادة الوزن</u>			
46	<u>يمكن استخدام مدرات البول لتقليل الوزن بسرعة</u>			
47	إنقاص الوزن يؤدى الى نقصان فى حجم الدم والبلازما بجسم اللاعب			
48	يؤثر إنقاص الوزن الى حدوث اضطرابات فى وظائف عمل الكليتين			
49	أحرص على إنقاص الوزن لتحسين الاداء الرياضى وللحصول عل نتائج افضل			
50	يؤثر إنقاص الوزن الى زيادة فى سرعة ضربات القلب ونقص فى كمية ضخ الدم الانقباضى			

مرفق (٣)
مقياس المدركات الصحية في صورته النهائية

مرفق (٣)

مقياس المدركات الصحية فى صورته النهائية

اللاعب /

تحية طيبة وبعد ،،

برجاء التكرم بمساعدتنا بملئ الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عدد من العبارات التى تعبر عن مستوى المدركات الصحية لديك والمطلوب منك وضع علامة (✓) امام ما يناسبك وامامك مثال لكيفية الاجابة

م	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
١	أهتم بنظافة ملابسى واستبدالها كاملة بعد أى مجهود أقوم به	✓		
٢	أقوم بإجراء الكشف الطبى الدورى الشامل على كل عام		✓	
٣	أستخدم أدوات زملائى فى حالة نسيان أدواتى الشخصية			✓

- اقرأ كل عبارة جيدا واجب عنها
 - ليس هناك عبارة صحيحة واخرى خاطئة
 - الرجاء عدم ترك اى عبارة بدون الاجابة عليها
 - هذه الاجابة الهدف منها البحث العلمى فقط
- (والان تفضل بملئ البيانات)

الاسم /.....

اللعبة /.....

السن /.....

(الرجاء قراءة العبارة والاجابة عليها بدقة)

ونشكركم على حسن تعاونكم

الباحث

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
المحور الاول: الصحة الشخصية				
1	أهتم بنظافة ملابسى واستبدالها كاملة بعد أى مجهود أقوم به .			
2	أقوم بإجراء الكشف الطبى الدورى الشامل على كل عام			
3	أستخدم أدوات زملائى فى حالة نسيان أدواتى الشخصية			
4	أحرص على عدم استعمال أو استخدام ملابس أى زميل آخر			
5	أخذ دش ماء عقب أداء أى مجهود بدنى			
6	أهتم بنظافتى الشخصية(قص الاظافر، نظافة شعرى، الاستحمام)			
7	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعورى بأى أعراض مرضية			
8	للمدرب دور هام فى إرشاد اللاعبين عن كيفية المحافظة على الصحة			
المحور الثانى: الوقاية من الامراض				
9	اتجنب الجلوس فى مكان مغلق غير صحى			
10	اعمل على تطهير الاماكن التى اجلس بها			
11	أستطيع أن أسعف مصاب بنزيف أو كسر فى أى وقت			
12	يوجد حقيبة إسعافات أولية باستمرار قريبة من أماكن التدريب			
13	ابتعد عن المصابين فى حال إصابتهم بالامراض			
14	التزم بعدم المصافحة او المعانقة او التقبيل			
15	يوجد طبيب أو أخصائى إصابات مع الفريق بصفة دائمة			
16	ارتدى قفازات فى حالة التعامل مع شئ غير نظيف			

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
17	إدارة النادي تقدم معلومات عن أسباب إنتشار العدوى			
18	أشعر بالرضا من العناية الطبية والاهتمام بصحتى داخل النادي			
المحور الثالث: نظام الحياة اليومية				
19	استخدم بعض وسائل الاستشفاء مثل الساونا والجاكوزى			
20	غالبا ما يتم تشجيع اللاعبين دائما على ممارسات العادات الصحية			
21	لا يؤثر السهر حتى بعد منتصف الليل قدرتى على التدريب			
22	يؤثر التمتع بصحة نفسية سليمة على مستوى الاداء المهارى			
23	عدم اهتمام المدرب بالراحة ونحن مجهدين أو مصابين			
24	يؤثر النوم غير الكافى فى القدرة على التدريب			
25	اقوم بتنظيف اسنانى بانتظام			
26	توجد بطاقة متابعة صحية لكل رياضى			
27	أنام يوميا ٨ ساعات وأحرص على الاستيقاظ مبكرا			
المحور الرابع : الصحة الغذائية				
28	احرص على تناول الفطور			
29	اتناول الوجبات الغذائية بسرعة فى حالة ضيق الوقت			
30	احرص على شرب كميه كافية من الماء			
31	اتناول المزيد من الحلويات والسكريات			
32	اتناول كميات من الفاكهة يوميا			

م	العبارات	دائما	أحيانا	نادرا
33	اتناول ثلاث وجبات غذائية يوميا فى مواعيد ثابتة			
34	أفضل أكل طبق السلطة مع الوجبات الرئيسية			
35	أتناول اللبن يوميا .			
36	اتناول المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام			
37	أحرص على التأكد من نظافة الطعام قبل تناوله			
38	اتناول الاغذية الغنية بالكربوهيدرات			
المحور الخامس: التحكم فى الوزن				
39	أستخدم الساونا لانقاص الوزن وتخفيف نسبة الدهون بالجسم			
40	ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على التحكم فى الوزن			
41	الوزن المثالى يساعد على التفوق الرياضى			
42	أمتنع عن إنقاص الوزن باستخدام الادوية والعقاقير والمواد المسهلة			
43	أختار الاطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة لعدم زيادة الوزن			
44	أستخدم مدرات البول لتقليل الوزن بسرعة			
45	إنقاص الوزن يؤدى الى نقصان فى حجم الدم والبلازما بجسم اللاعب			
46	يؤثر إنقاص الوزن الى حدوث اضطرابات فى وظائف عمل الكليتين			
47	أحرص على إنقاص الوزن لتحسين الاداء الرياضى وللحصول على نتائج افضل			
48	يؤثر إنقاص الوزن الى زيادة فى سرعة ضربات القلب ونقص فى كمية ضخ الدم الانقباضى			

مرفق رقم (٤)
مفتاح تصحيح مقياس المدركات الصحية

م	دائما	أحيانا	نادرا	م	دائما	أحيانا	نادرا
المحور الرابع				المحور الأول			
١	٢	٣	٢٨	١	٢	٣	١
٣	٢	١	٢٩	١	٢	٣	٢
١	٢	٣	٣٠	٣	٢	١	٣
٣	٢	١	٣١	١	٢	٣	٤
١	٢	٣	٣٢	١	٢	٣	٥
١	٢	٣	٣٣	١	٢	٣	٦
١	٢	٣	٣٤	١	٢	٣	٧
١	٢	٣	٣٥	١	٢	٣	٨
٣	٢	١	٣٦	المحور الثاني			
١	٢	٣	٣٧	١	٢	٣	٩
١	٢	٣	٣٨	١	٢	٣	١٠
المحور الخامس				١	٢	٣	١١
١	٢	٣	٣٩	١	٢	٣	١٢
١	٢	٣	٤٠	١	٢	٣	١٣
١	٢	٣	٤١	١	٢	٣	١٤
١	٢	٣	٤٢	١	٢	٣	١٥
١	٢	٣	٤٣	١	٢	٣	١٦
١	٢	٣	٤٤	١	٢	٣	١٧
١	٢	٣	٤٥	١	٢	٣	١٨
١	٢	٣	٤٦	المحور الثالث			
١	٢	٣	٤٧	١	٢	٣	١٩
١	٢	٣	٤٨	١	٢	٣	٢٠
				٣	٢	١	٢١
				١	٢	٣	٢٢
				١	٢	٣	٢٣
				١	٢	٣	٢٤
				١	٢	٣	٢٥
				١	٢	٣	٢٦
				١	٢	٣	٢٧