

## المفاهيم الصحية لمدربي الأندية الصحية و علاقتها بالسلوكيات الصحية للمتريدين عليها

\* أ.م. د / حنان على حنين

مقدمة و مشكلة البحث

إن العلاقة بين الرياضة والصحة لم تكن كما هي الآن من حيث الارتباط والقوة، فالرياضة هي وسيلة من أجل حياة أفضل، و الصحة يجب أن تكون هدفاً يحافظ عليها الرياضي عند ممارسته للرياضة و عند تحقيق المستويات العالية.

و يلعب المجتمع دوراً هاماً في تعزيز و حماية الصحة إذ عليه أن يعمل على نشر السلوك الإيجابي و محاربة العادات السلوكية السلبية الضارة، فصحة الفرد تتأثر بسلوكه أي بمجموع تصرفاته التي قد تكون صحية تعود عليه بالفائدة أو غير صحية تضره، فمن السلوك الاجتماعي الصحي النظافة و تجنب العدوى و من السلوك غير الصحي تعاطي المخدرات و قيادة السيارة بإهمال. (١: ٥)

و تشير إلهام إسماعيل شلبي (٢٠٠٥) أن المعرفة لا تستلزم تقويم ممارسات صحية حميدة فقد يكون الشخص ملماً بكل الإحصائيات التي تبين نتيجة مفاهيم الصحة و بالرغم من ذلك فإن هذه المعرفة تصبح عديمة الفائدة إذا لم تطبق عملياً، إنما تتأثر صحة الشخص بما يمارس و يمارس ما يعرفه و في نفس الوقت فإن المعرفة لا تمارس عادة إلا إذا كان هناك دافع أو ميل أو اتجاه يدفع الشخص إلى ممارستها. (٢: ١٧٥)

و الفرد يولد مزوداً بقدرة على التعلم و لكنه لا يولد مزوداً بأنماط السلوك فهذه السلوكيات يتعلمها من الحياة الاجتماعية و ذلك يدفعه لإتباع أنماط سلوكية معينة ترتضيها المجموعات الصغيرة والجماعات الكبيرة، و يذكر فخرى رشيد خضر (٢٠٠٠) نقلاً عن دوركايم Dorkaim أن كثير من أنواع التربية تنحصر في ذلك المجهود المتواصل الذي ندفع به إلى الفرد عن طريق المؤسسات الصحية فيجدد سلوكه منذ حداثة سنه عن عادات كالأكل و الشرب و النوم و النظافة. (١٠: ١٨٥)

ويرى "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٢) أن التغيير في اتجاهات وسلوك الرياضي لا يتم إلا من خلال عملية تعليمية تشبه إلى حد كبير عملية التعليم العام حيث أن العملية التدريبية عملية تربية تعليمية، ولذلك هي تعمل على إكساب اللاعب العادات الصحية السليمة التي تؤدي إلى

\* أستاذ مساعد - قسم العلوم الحيوية و الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

تغيير سلوكه واتجاهاته الصحية ، ولا يمكن للرياضي أن يغير سلوكه الصحي من مجرد نشر المعلومات الصحية فقط ، ولكن يجب مراعاة أن يكون هناك دوافع داخلية تساعد الفرد على التعلم الذي يؤدي إلى تغيير سلوكه ، وهذه الدوافع هي التي ترتبط بحبه للرياضة التي يمارسها .  
(٤٥ :٥)

و يؤكد "محمد السيد محمد الأمين، سليمان أحمد على حجر" (٢٠٠٢) إلى أن تكوين العادات الصحية في حياة الإنسان تقوم على فهم وإدراك عقلي تام، مهما كان مستوى هذا الإدراك من الناحية العلمية بالإضافة إلى أن الحقائق الصحية وحدها لا يمكن أن تدفع الناس إلى أن يعملوا أو يغيروا عادة شبوا عليها أو أملتها عليهم شبكة معقدة من الدوافع و الحاجات و التقاليد و الخرافات ولكن الإيمان بهذه الحقائق هي الدافع الحقيقي لتنفيذها و التمسك بها. (٥ :١٢)

و قد أشار العديد من العلماء إلى أن التقدم في العمر قد يبعد الرياضي عن الممارسة و لكنه لا يبعد بينه و بين احتفاظه بمستواه البدني و المهاري بمعنى آخر أن المجال المعرفي يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع المجال النفسي و الحركي و العاطفي و ضرورة أن يلم كل رياضي بالمعلومات و المعارف الصحية و الغذائية التي تخص مرحلته السنية. (٤٩ :١٤)

و يملك الشباب طاقة و وقت فراغ يجب استثمارهما فيما يفيد و يعود بالنفع من خلال تكوين شباب قوى مثقف قادر على تحمل المسؤولية و يلجأ معظم الشباب لممارسة الرياضة في وقت فراغه في الأندية الصحية أو الساحات الشعبية نظراً لحاجاتهم إلى تكوين جسم سليم قوى مثالي، و يتصور الشباب دائماً هذه المثالية و هذه القوى تتمثل في العضلات البارزة فيلجأ العديد من

الشباب إلى الأندية الصحية المنتشرة بصورة كبيرة في معظم الأحياء أملين تحقيق الصحة و الكمال الجسماني و لقد انتشرت هذه الأندية الصحية بصورة كبيرة في الآونة الأخيرة و تعددت مسمياتها فمنها مراكز اللياقة البدنية، الأندية الصحية، مراكز الكفاءة البدنية، و اختلفت أماكنها فمنها أندية صحية بالفنادق مع إختلاف مستوى هذه الفنادق و كذلك الأندية الصحية و مراكز الشباب و أيضاً بالأحياء المختلفة سواء الراقية أو الشعبية كمشروعات استثمارية و غالباً ما يكون للمدرب بالمركز الرياضي الصحي تأثير قوى في نفوس الشباب خاصة إذا إمتلك عضلات بارزة و جسم قوى فيكون لهم مثل يجب أن يحتذى به. (٢٠ :٦٠)

و تعد الأندية الصحية من المؤسسات التي لها دور كبير في عملية التنشئة الإجتماعية و أنشطة وقت الفراغ و نظراً لهواية الإشتراك فيها نجد أن الشباب بمختلف مراحلهم السنية يلجأوا إلى تلك الأندية لقضاء وقت فراغه في أداء تمارين اللياقة البدنية نظير مقابل مادي، و قد يكون المدربين العاملين في هذه الأندية الصحية على دراسة و كفاءة علمية و هم قلة و الكثير منهم

غير مؤهل لهذا العمل أو تكون ليس لديه خبرة كافية و قد يتم العمل دون هدف محدد أو خطة موضوعة من قبل المختصين أو دون متابعة و قد لاحظت الباحثة تفاوتاً كبيراً بين الأندية الصحية التي لا يعمل بها مدربين لديهم مفاهيم صحية و ذلك من خلال التقدم في مستوى الأداء لهؤلاء اللاعبين و بين الأندية الصحية التي يعمل بها مدربين ليس لديهم مفاهيم صحية صحيحة و ذلك من خلال المخاطر التي يتعرض لها المترددين على تلك الأندية نتيجة تناول المنشطات أو المكملات الغذائية دون إستشارات الطبيب المختص بالإضافة إلى العديد من الوصفات البديلة لهذه الأندية الصحية و وصف الوضع الراهن و أوجه النقص و القصور في بعض الجوانب الصحية و مدى علاقة ذلك بالسلوكيات الصحية للمترددين على تلك الأندية حتى يتسنى للعاملين وضع الحلول الملائمة و البرامج التثقيفية و برامج التوجيه والإرشاد الصحي بالإضافة الى إعداد دورات تدريبية لتصحيح هذه المفاهيم الصحية و تعديلها مما ينعكس أثاره على هؤلاء المترددين على هذه الأندية الصحية.

أهداف البحث:-

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- ١- المفاهيم الصحية لدى مدربي الأندية الصحية.
- ٢- السلوك الصحي للمترددين على الأندية الصحية في حياتهم اليومية.
- ٣- العلاقة بين المفاهيم الصحية لدى مدربي الأندية الصحية و السلوك الصحي للمترددين على الأندية الصحية.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مدى صحة المفاهيم الصحية لدى مدربي الأندية الصحية.
- ٢- هل يمارس المترددون على الأندية الصحية السلوك الصحي في حياتهم اليومية.
- ٣- هل تؤثر المفاهيم الصحية لدى مدربي الأندية الصحية على السلوك الصحي للمترددين على تلك الأندية.

## الدراسات المرتبطة:

### الدراسات العربية

١- دراسة مدحت قاسم عبد الرزاق (٢٠٠٨) (١٥) بعنوان "المفاهيم الصحية و ممارسة السلوك الصحي عند الناشئين فى الأندية الصحية" استهدفت الدراسة التعرف على المفاهيم الصحية و ممارسة السلوك عند الناشئين فى الأندية الصحية، و استخدم الباحث المنهج الوصفى (الدراسة المسحية) على عينة عشوائية قوامها (١٢٠) رياضى من (١٥-١٨) سنة من (١٠) أندية من داخل جمهورية مصر العربية تمثل الرياضيين الناشئين و قد استخدم الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات و أسفرت نتائج الدراسة إلى افتقار الكثير من الرياضيين للسلوكيات و المعلومات الكافية عن نظام الحياة اليومية كتأثير النوم و السهر على مستوى الأداء و قلة السلوكيات و الممارسات الصحية لدى الرياضيين الناشئين و عدم الاهتمام بصحتهم الشخصية.

٢- دراسة رشا محمود محمد دويدار (٢٠٠٨) (٧) بعنوان "دراسة مقارنة للسلوك الصحى بين تلاميذ الريف و الحضر و أثره على الحالة القوامية" استهدفت الدراسة التعرف على السلوك الصحى لدى تلاميذ الريف و الحضر و الحالة القوامية لدى التلاميذ و العلاقة بين السلوك الصحى و الحالة القوامية لديهم و استخدمت الباحثة المنهج الوصفى (الدراسة المسحية) و اشتملت عينة البحث على (٢٠٠) تلميذ من تلاميذ الريف و الحضر و قد أسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحى لدى تلاميذ مدارس الريف و مدارس الحضر لصالح مدارس الحضر بالإضافة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً بين السلوك الصحى و الحالة القوامية لدى تلاميذ الريف و الحضر.

٣- دراسة محمود سيد على أحمد (٢٠٠٧) (١٤) بعنوان "المدركات الصحية لمعلم التربية الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية" (دراسة تحليلية) استهدفت الدراسة التعرف على المدركات الصحية لدى معلمى التربية الرياضية و طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم بالإضافة إلى إرشاد معلم التربية الرياضية نحو المدركات الصحية فى الأنشطة الصحية المدرسية و قد استخدم المنهج الوصفى (الدراسة المسحية) و شملت عينة الدراسة (٥٠) من معلمى التربية الرياضية و (١٠٠) من طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم و قد أسفرت النتائج إلى قصور لدى عينة البحث فى بعض المدركات الصحية مع إدراك بعض الجوانب الأخرى.

٤- دراسة حسونة حسنى حامد سليمان (٢٠٠٦) (٦) بعنوان "دراسة الوعى الصحى و الرياضى لمدرى الأندىة الصفىة" استهدفت الدرسة التعرف على الوعى الصحى و الرياضى لمدرى الأندىة الصفىة قد استخدم المنهف الوصفى (الدرسة المسفىة) و شملت عىنة الدرسة (٥٠) مدرب بالأندىة المسفىة و الصلالت الرىاضىة و مراكز الشباب بمحافظة الجىزة و قد استخدم الباهث استمارة استبىان كوسىلة لجمع البىانات و قد اسفرت نئائف الدرسة إلى وىود وعى صحى و رىاضى لذى عىنة البهث فى معرففة فوائد الطعم و نسبة البروتىنات فى الوجبة بالإضافة لمعرفتهم بأهمىة التفرات الجسمىة أو البدىة التى تطراً على الأداء كما تبىن وىود قصىور فى بعض المعلومات الخاصة بالوقاية من الأمراض المعدىة و بالوسائل المساعدة فى رفف الحالة الصفىة و الأمن و السلاة.

٥- دراسة مكدى كامل عبد الرىم (٢٠٠٠) (١١) بعنوان "الثقافة الغذائىة لأولىاء الأمور و علاقتها بالتكوىن الجسمانى و الإضطرابات الغذائىة لطلاب المرحلة الإعدادىة بمحافظفة القاهرة" استهدفت الدرسة التعرف على العلاقة الثقافىة الغذائىة لأولىاء الأمور و علاقتها بالتكوىن الجسمانى لطلاب المرحلة الإعدادىة و قد إستخدم الباهث المنهف الوصفى (الدرسة المسفىة) و قد شملت عىنة الدرسة (١٥٠) من اولىاء الأمور و قد استخدم إهتبار معرفى كوسىلة لجمع البىانات و اسفرت نئائف الدرسة إلى وىود علاقة ارتباضىة عكسىة دالة إحصائىاً بىن نئائف الإهتبار المعرفى للثقافة الغذائىة لأولىاء الأمور و إصابة الأبناء بالإضطرابات الغذائىة و لاىود دلالة إحصائىة بىن الطلبة و الطالبات فىما ىتعلق بالإصابة بالإضطرابات الغذائىة لهذه المرحلة السنىة.

٦- دراسة زكرىا حسن حسن (١٩٩٩) (٨) بعنوان "دراسة مقارنة بىن الرىاضىىن و رففر الرىاضىىن فى المعلومات و الإئاهات الغذائىة لطلاب المرحلة الثانوىة بمحافظفة دمىاط" و استهدفت الدرسة بناء مقىاس للمعلومات و الإئاهات الغذائىة بىن الرىاضىىن و رففر الرىاضىىن من طلاب المرحلة الثانوىة فى المعلومات و الإئاهات الغذائىة و قد استخدم الباهث المنهف الوصفى (الدرسة المسفىة) على عىنة عمدىة من طلاب المرحلة الثانوىة من الرىاضىىن قوامها (١٠٠) طالب، و أفرى عشوائىة قوامها (١٠٠) طالب من رففر الرىاضىىن و قد استخدم الإستبىان كوسىلة لجمع المعلومات و قد أسفرت النئائف إلى تمىىز الرىاضىىن عن رففر الرىاضىىن فى المعلومات الغذائىة المتعلقة بانقاص الوزن و أمراض سوء التذىة و العناصر الغذائىة لذى الرىاضىىن و علاقة النمو بالتذىة



بالإضافة إلى عدم وجود دلالة للفرق بين الرياضيين و غير الرياضيين فى المعلومات عن مكونات الوجبة الغذائية و أشارت النتائج أيضاً إلى أن ممارسة الرياضة تساهم فى إسراء المعلومات و الاتجاهات الغذائية لدى الرياضيين.

٧- دراسة إيمان مقبل غلاب و فاطمة لبيب محمد (١٩٩٨) (٤) بعنوان "تأثير العادات الغذائية على الحالة الصحية للمسنين " استهدفت الدراسة التعرف على تأثير العادات و الاتجاهات الغذائية على الحالة الصحية و الغذائية للمسنين فى المجتمع المصري، و قد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) و اشتملت العينة على (١١٠) فرد ممن تتراوح أعمارهم من (٦٠ - ٨٠) سنة و قد أستخدم اختبار للعادات و الاتجاهات الغذائية من تصميم الباحثتان و قد أسفرت نتائج الدراسة إلى زيادة ملحوظة فى استهلاك السعرات و الحديد و بعض الفيتامينات المذابة فى الماء خصوصاً بالنسبة للسيدات و إن كان هناك نقص فى البروتين و الكالسيوم و الفسفور و بعض الفيتامينات المذابة فى الدهون بالإضافة إلى أن أكثر العادات شيوعاً هى استهلاك أكثر للخبز الأبيض مما ينعكس على زيادة السعرات الحرارية.

#### الدراسات الأجنبية:

٨- دراسة نلسون مي وآخرون Nelson ME et al (٢٠٠٧) (٢١) بعنوان "النشاط البدني والصحة العامة للبالغين " استهدفت الدراسة تحديد أنواع وكميات من النشاط البدني المطلوب لتحسين صحة البالغين والمحافظة عليها، حيث قام بالبحث فريق من العلماء منذوي الخبرة الفنية في مجال الصحة العامة والطب والعلوم السلوكية وعلم الأوبئة وعلم الشيخوخة، وتم استعراض النظم القائمة ومدى التوافق في الآراء والبيانات والأدلة ذات الصلة من البحوث الأولية والمقالات والمراجع المستخدمة العملية وتوصية الكلية الأمريكية للطب الرياضي، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن النشاط البدني للبالغين يجب أن يعتمد على التدريبات الهوائية للياقة البدنية والأنشطة التي تحافظ على زيادة المرونة وممارسة تمارين التوازن للحد من خطر السقوط.

٩- دراسة بالمر و ستيفين Palmer, Stephen (٢٠٠١) (٢٢) بعنوان "تأثير برامج الإنترنت الصحية التعليمية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برامج الإنترنت الصحية التعليمية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية و قد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة تشمل مدرسى التربية الرياضية و تلاميذ المرحلة الإعدادية و قد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن

البرامج الصحية باستخدام الإنترنت يمكن إستخدامها لتوصيل المعلومات الصحية للتلاميذ بصورة جيدة و أنها أثرت بشكل ملحوظ على الجانب المعرفى و النشاط و السلوك الصحى لديهم.

١٠- دراسة بيكر بولا Baker Paul (١٩٩٤) (١٨) بعنوان "إتجاهات و سلوكيات الغذاء للرياضيات المراهقات ذات الأداء العالى" و إستهدفت الدراسة تقييم حدوث الميول الغذائية المضطربة و قياسات دهون الجسم فى الرياضات للمراهقات ذات الأداء العالى و كانت العينة من المراهقات ذات الاداء العالى وقد استخدمت التقارير الذاتية لتقييم الإتجاهات و السلوكيات الغذائية و اختبار معرفى للإتجاهات و السلوكيات الغذائية وقد أسفرت نتائج الدراسة أن اللاعبات فى رياضات التركيز أكثر نحافة و أقل وزناً و أقل طولاً وقد أظهر ميولاً لاتجاه الاضطرابات الغذائية عن الرياضيات فى مجموعة الرياضيات التى لاتركز على النحافة.

#### منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى و ذلك لملائمة لنوع البحث حيث تقوم الدراسة بتحليل المفاهيم الصحية للمدربين بالأندية الصحية و علاقتها بالسلوكيات الصحية للمتريدين عليها.

#### عينة البحث:

عينة من المدربين العاملين بالأندية الصحية بمحافظة القاهرة و نظراً لتعدد الأندية الصحية بها و تعدد مستوياتها قد أختيرت العينة بالطريقة العشوائية من مدربي الأندية الصحية بمحافظة القاهرة و تشمل تلك العينة (١٠) نادى صحى بالأندية الصحية و مراكز الشباب و الصالات الرياضية و قد بلغ عدد المدربين الذى تم تطبيق البحث عليهم (٢٧) مدربو بلغ عدد المتريدين (١٠٠) متردد على تلك الأندية الصحية أى العينة أساسية (٧٠) بالاضافة الى (٣٠) متردد كعينة استطلاعية.

#### مجالات البحث:

##### ١- المجال الزمنى:

تم إجراء البحث على العينة و هم من المدربين العاملين بالأندية الصحية ومراكز الشباب و الصالات الرياضية و أيضاً على عينة من المتريدين على تلك الأندية و ذلك فى الفترة ما بين (٢٠١١/٢/٢٥) إلى (٢٠١١/٥/١٥)

## ب- المجال المكاني:

تم إجراء البحث على عدد (٢٧ مدرب)، منهم (١٧مدرب) للعينة الأساسية، و (١٠مدربين) للعينة الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث و من خارج العينة الاساسية ،أما بالنسبة للمتريدين فقد شملت عدد(١٠٠متردد)، منهم (٧٠ متردد)كعينة اساسية بالاضافة الى(٣٠متردد)كعينة إستطلاعية من داخل مجتمع البحث و من خارج العينة الاساسية.  
أدوات البحث:-

### (أ) تحليل الوثائق:

و قد تمثلت فى المراجع العلمية فى مجال التربية البدنية و الرياضية و علوم الصحة الرياضية، المراجع العلمية للقياس و التقويم، الدراسات و البحوث فى مجال الصحة الرياضية و الإستعانة بما أشارت إليه الدراسات المرتبطة و القراءات النظرية المتخصصة و المرتبطة بموضوع البحث لتحديد المحاور الرئيسية لاستمارة الاستبيان الخاصة بالمفاهيم الصحية لمدربي الأندية الصحية و علاقتها بالسلوكيات الصحية للمتريدين عليها.

### (ب) استطلاع رأى الخبراء:

وقد استعانت الباحثة بـ (٧خبراء) من أساتذة الصحة الرياضية بكليات التربية الرياضية ممن توفرت لديهم الشروط التالية:-  
- الحصول على درجة أستاذ فى مجال الصحة الرياضية وذلك لإبداء الرأى و التأكد من جدوى صلاحية محاور و عبارات الاستبيان.  
- لديه خبرة لا تقل عن (٢٠عام) فى مجال التدريس الجامعى بكليات التربية الرياضية.  
خطوات بناء الاستبيان:

لتحقيق أهداف البحث - و هى بناء إستبيان للمفاهيم الصحية لدى مدربي الأندية الصحية و علاقتها بالسلوكيات الصحية للمتريدين عليها وفى ضوء ما إلتزمت به الباحثة من منهج علمى و عينة البحث و من خلال التحليل المنطقى للمراجع لتحديد محاور الإستبيان.

قامت الباحثة بوضع صورة مبدئية للإستبيان (مرفق ٢) و تضم إحدى عشر محوراً تم تحديدها كالاتى:

١- مفاهيم صحية متعلقة بإنقاص الوزن.

٢- مفاهيم صحية متعلقة بالأمن و السلامة.



- ٣- مفاهيم صحية متعلقة بالإسعافات الأولية.
- ٤- مفاهيم صحية متعلقة بالغذاء الصحى و المكملات الغذائية.
- ٥- مفاهيم صحية متعلقة بالوسائل الصحية و المكملات الغذائية للمساعدة على رفع الكفاءة و سرعة الإستشفاء.
- ٦- مفاهيم صحية متعلقة بالصحة الشخصية ( العناية بالجسم و القوام ) .
- ٧- مفاهيم صحية متعلقة بالوقاية من الأمراض المعدية.
- ٨- مفاهيم صحية متعلقة بالخدمات العلاجية الصحية و الطوارئ.
- ٩- الأسس العلمية للتدريب الرياضى.
- ١٠- الأدوات و الأجهزة الرياضية و المنشطات.
- ١١- الملابس الرياضية.

كما قامت الباحثة بإجراء المقابلات الشخصية مع خبراء من أساتذة علوم الصحة الرياضية و ذلك بعرض المحاور المقترحة للإستبيان عليهم و بلغ عدد الخبراء ( ٧ خبراء ) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى مجال الصحة الرياضية و كان ذلك خلال الفترة من ٢٥/٢/٢٠١١ إلى ١٠/٣/٢٠١١ و ذلك للتعرف على مدى مناسبة المحاور لتحديد الوعى الصحى و الرياضى لمدرى الأندية الصحية، و مدى كفاية المحاور لقياس الوعى الصحى و الرياضى لمدرى الأندية الصحية و تحديد الأهمية النسبية لهذه المحاور.

أشارت نتائج العرض على الخبراء إلى تعديل المحاور من (١١ محور) إلى (٧ محاور) أصبحت على النحو التالى:

- ١- الصحة الشخصية و العناية بالجسم.
- ٢- التغذية.
- ٣- الوقاية من الأمراض.
- ٤- الأمن و السلامة.
- ٥- الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن.

- ٦- المنشطات و التدريبات داخل النادي الصحى.  
٧- إستخدام الأجهزة الرياضية و التدريبات الهوائية.

### جدول (١)

النسب المئوية لآراء الخبراء فى مدى مناسبة المحاور

لقياس السلوكيات الصحية لمدرى الأندية الصحية (ن = ٧)

م	المحاور	تكرارات	النسبة المئوية
١	الصحة الشخصية و العناية بالجسم.	٧	%١٠٠
٢	التغذية.	٦	%٩٢,٣
٣	الوقاية من الأمراض.	٧	%١٠٠
٤	الأمن و السلامة.	٥	%٨٤,٦٢
٥	الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن.	٧	%١٠٠
٦	المنشطات و التدريبات داخل النادي الصحى.	٦	%٩٢,٣
٧	إستخدام الأجهزة الرياضية و التدريبات الهوائية	٥	%٨٤,٦٢

يتضح من جدول (١) و فى حدود ما وضعته الباحثة من نسبة لقبول رأى الخبراء و هو إتفاق (٧٥%) على الأقل يتضح أن النسب المئوية لتكرارات آراء الخبراء للموافقة على المحاور السبعة تراوحت ما بين (٨٤,٦٢% - ١٠٠%) ، و قد تم دمج عدد من المحاور حتى تتناسب مع آراء الخبراء.

و إستعانت الباحثة بإجراء بعض المقابلات الشخصية لبعض أفراد مجتمع البحث و بعض الخبراء و دراسة المراجع العلمية المتخصصة و الدراسات المرتبطة السابقة لوضع عبارات الاستبيان فى صورتها المبدئية على النحو التالى:

١- الصحة الشخصية و العناية بالجسم (١٧ عبارة).

٢- التغذية (٢٣ عبارة)

٣- الوقاية من الأمراض (١٥ عبارة).

٤- الأمن و السلامة (١١ عبارة).

٥- الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن (٢٥ عبارة).

٦- المنشطات و التدريبات داخل النادي الصحي (١٥ عبارة).

٧- إستخدام الأجهزة الرياضية و التدريبات الهوائية. (٢١ عبارة).

و بذلك بلغ عدد عبارات الإستبيان (١٢٧) عبارة موزعة على (٧) محاور، وإستخدمت الباحثة صدق المحكمين و ذلك بعرض الإستبيان بصورته المبدئية على ٧ خبراء و ذلك خلال الفترة من ٢٠١١/٣/١٥ إلى ٢٠١١/٣/٢٥ بغرض إستطلاع آرائهم فى مدى مناسبة العبارات للمحاور التى يقيسها (مرفق ٣).

حساب المعاملات العلمية للإستبيان بالنسبة للمتريدين:-

أولاً معامل الصدق:

لايجاد معامل الصدق قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلى له عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للمحور التى تنتمى اليه على عينة قوامها (٣٠) من المتريدين على الأندية الصحية من نفس مجتمع البحث و من خارج عينة البحث الاساسية مرفق (٤) وذلك فى الفترة ٢٧ / ٢٠١١/٣ الى ٥ / ٢٠١١/٤

جدول (٢)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة و المحور التي تنتمي إليه بالنسبة للمتريدين (ن = ٣٠)

م	الصحة الشخصية و العناية بالجسم	التغذية	الوقاية من الأمراض	الأمن و السلامة	الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن	المنشطات والتدريبات داخل النادي الصحي	استخدام الأجهزة الرياضية والتدريبات الهوائية
١	٣٩٨	٥٠٠	٤٢٤	٤٩٨	* ٤٠٤٩	٤٠٠	٦٠٢
٢	٥١٢	* ١٥٥	* ١٠٨	٥٠١	٤٠٦	٥٨٨	* ٢٤٣
٣	٤٤٤	٥٠٣	٥١٨	٥١١	٣٨٥	٤٩٩	٣٦٩
٤	* ٢١٠	٦٠٣	٣٨٨	٤٣٧	٤١٧	٤٣٨	٤٧٨
٥	٣٧٧	٤٣٦	٣٩٩	٣٧٨	٣٦٨	٤٢٣	٤٠١
٦	٥١٣	* ١٧٢	٥٥٠	٦٠٠	* ١٢٣	٥١٠	٥٥٣
٧	٤٨٢	٤٤١	٥١٤	٤٤٠	٤٠٢	٤١٨	٤٣٩
٨	* ١٠٠٥	٣٧٦	٤٧٩	٤٠٣	٤٩٨	٣٧٤	* ١٨٠
٩	٤٠٤	٥٨٢	* ١٦	٦٠٤	* ١١٥	٤٥٣	٥٠٧
١٠	٥٤٠	٤٠٥	٤٢٠	٣٧٥	٥٥٥	٦٠١	* ٣٠١
١١	٣٧١	٥٥١	٣٧٠	٥١٦	٤٤٢	٤٨٧	٤١٩
١٢	٥٠٨	* ٢٠٥	٤١٤		* ١٥٠	٤٣٢	* ٢٦٢
١٣	٣٨٢	٥٤٢	٤٥٢		* ٢٠	٥١٩	٣٧٣
١٤	٣٦٤	٤٢٢	* ١٧٤		٣٧٢	٤٢٠	٥٤٣
١٥	٤١٣	٣٨٣	٤٣٤		٤١٥	٤٤٣	٤٥٤
١٦	٤٣٥	* ١٩٣			٤٤٦		* ٢٠٧
١٧	* ١٠١	٣٦٥			٣٧٩		٤٣٣
١٨		٥٠٦			* ٥٥٠		٣٦٣
١٩		* ١١١			٤٥٢		* ١٠٢
٢٠		* ٣٠٠			٣٨٤		٤٥٦
٢١		٣٨١			* ١١٨		* ١٥٣
٢٢		٤٢١			٣٨٠		
٢٣		* ١٧			٤١٦		
٢٤					* ١٠٨		
٢٥					* ٢١٣		

قيمة (ر) الجدولية = (٣٦١)

\* عبارات مرفوضة

\* عبارات مرفوضة

يتضح من جدول (٢) أن:-

- يوجد ارتباط دال إحصائياً في جميع عبارات الاستبيان مع المحور التي تنتمي إليه عدا (٣)

عبارات من المحور الأول، (٧) عبارات من المحور الثاني، (٣) من المحور الثالث، (٩)

عبارات من المحور الخامس، (٧) عبارات من المحور السابع، و بذلك يصبح الاستبيان مكون من (٩٨) عبارة موزع على (٧) محاور أساسية.

### جدول (٣)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة و الدرجة الكلية للاستبيان (ن = ٣٠)

م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	٤٥٢	٢١	٦١٣	٤١	٦٠٣	٦١	٤٢٣	٨١	٤٠٠
٢	٤١١	٢٢	٣٩٨	٤٢	٤٧٨	٦٢	٣٦٤	٨٢	٤٢٤
٣	٣٦٣	٢٣	٤٦٣	٤٣	٤٢٥	٦٣	٤٠١	٨٣	٦٠٤
٤	٥٠٠	٢٤	٤٧٠	٤٤	٤١٢	٦٤	٤١٤	٨٤	٥٧٨
٥	٦١٤	٢٥	٥٧٤	٤٥	٥٧٢	٦٥	٤٧١	٨٥	٣٦٦
٦	٥٨٧	٢٦	٤١٣	٤٦	٥١١	٦٦	٦٠٥	٨٦	٤١٥
٧	٥١٠	٢٧	٥٨٢	٤٧	٣٩٩	٦٧	٤٠٢	٨٧	٤٧٢
٨	٥٧٣	٢٨	٦٠٢	٤٨	٤٠٣	٦٨	٥١٢	٨٨	٣٩٤
٩	٦٠٧	٢٩	٦١١	٤٩	٦١٢	٦٩	٤٧٨	٨٩	٦٠٦
١٠	٤٦٤	٣٠	٤٢٦	٥٠	٥٧٧	٧٠	٣٦٨	٩٠	٤٦٥
١١	٦١٥	٣١	٣٦٩	٥١	٦١٣	٧١	٣٩٥	٩١	٤٥٤
١٢	٣٧٠	٣٢	٥٥٥	٥٢	٤٥٣	٧٢	٤١٦	٩٢	٥١٣
١٣	٦٠١	٣٣	٦١٦	٥٣	٣٩٦	٧٣	٤٦٢	٩٣	٤١٧
١٤	٥٧٢	٣٤	٣٩٧	٥٤	٦٠٨	٧٤	٤٤٤	٩٤	٤٧٣
١٥	٤٧٧	٣٥	٤١٨	٥٥	٤٥٥	٧٥	٥١٤	٩٥	٣٧٨
١٦	٤٥٦	٣٦	٣٦٧	٥٦	٣٧٧	٧٦	٤٦٨	٩٦	٤٦٩
١٧	٤٨٢	٣٧	٥١٧	٥٧	٥٧٠	٧٧	٦٠٩	٩٧	٤٥٨
١٨	٤٢٢	٣٨	٤٦٦	٥٨	٣٦٥	٧٨	٦٠٠	٩٨	٥١٥
١٩	٦١١	٣٩	٥١٧	٥٩	٣٩٠	٧٩	٤٥٧		
٢٠	٤٦٧	٤٠	٦١٠	٦٠	٥١٦	٨٠	٣٩١		

\* قيمة (ر) الجدولية = (٣٦١)

يتضح من جدول (٣) أنه تم ارتباط جميع عبارات الاستبيان وبذلك أصبح الاستبيان مكون من (٩٨) عبارة.



جدول (٤)

قيم الارتباط بين درجة كل محور و الدرجة الكلية للاستبيان ( ن = ٣٠ )

م	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	الصحة الشخصية والعناية بالجسم	١٤	٠,٧٠٢
٢	التغذية	١٦	٠,٦٨٣
٣	الوقاية من الأمراض	١٢	٠,٥٧٧
٤	الأمن و السلامة	١١	٠,٧١٣
٥	الوسائل المساعدة على إنفاص الوزن	١٦	٠,٤٩٢
٦	المنشطات و التدريبات داخل النادي الصحي	١٥	٠,٦٠٣
٧	استخدام الأجهزة الرياضية و التدريبات الهوائية	١٤	٠,٥١٤

قيمة (ر) الجدولية = ( ٣٦١ ) ،

يتضح من جدول (٤) أنه يوجد ارتباط دال إحصائياً بين درجة كل محور و الدرجة الكلية للاستبيان مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لاستبيان المترددين و أنه صالح للتطبيق في صورته النهائية ، و يحتوى على (٩٨) عبارة موزعة على (٧) محاور.

ثانياً:- حساب معامل الثبات لاستبيان المترددين:-

جدول (٥)

قيم الفاكرونباخ لحساب ثبات المقياس ( ن = ٣٠ )

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠,٧٢٥٦
معامل جتمان	٠,٦٧٣٠
عدد عبارات الجزء الأول	٤٩ عبارة
عدد عبارات الجزء الثاني	٤٩ عبارة
معامل الفا للجزء الأول	٠,٦٢٧٨
معامل الفا للجزء الثاني	٠,٦٢٤٠

يتضح من جدول (٥) أن:-

معامل الارتباط قيمته ( ٠,٧٢٥٦ ) و معامل الفا للجزء الأول ( ٠,٦٢٧٨ ) و للجزء الثاني ( ٠,٦٢٤٠ ) و هي قيم مرضية لحساب ثبات الاستبيان و بذلك يقبل الاستبيان في صورته النهائية.

\* حساب المعاملات العلمية لمقياس المدرب:-

قامت الباحثة بعرض الصورة الاولى لاستبيان المدربين على عينة قوامها (١٠) مدربين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية و ذلك لحساب معاملى الصعوبة و السهولة و معامل التمييز و ذلك فى الفترة الزمنية من ٤ / ٢٠١١ الى ٧ / ٢٠١١

جدول (٦) معامل السهولة و الصعوبة و التميز لعبارات الاستبيان ( ن = ١٠ )

استخدام الأجهزة الرياضية والتدريبات الهوائية	المشغلات والتدريبات داخل النادي الصحي		الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن		الأمن و السلامة		الوقاية من الأمراض		التغذية		الصحة الشخصية و العناية بالجسم	
	DI	DR	DI	DR	DI	DR	DI	DR	DI	DR	DI	DR
٧٧	٥٧	٧٠	٤٠	١١	٧٤	٥٦	٦٧	٣٦	٨٦	٤١	٦٨	٤٦
*١٧	*١٠	٧٧	٤٤	٣٩	٦٨	٤٣	*٤٠	٥٥	٩٠	*١١	٨٧	٣٤
٩٤	٤١	٨١	٦٠	٣٣	٧١	٥٣	٧١	٤٥	٧١	٥٤	٦٩	٤٠
٦٩	٥٨	٧٨	٤٢	٦٧	٧٥	٣٧	٨٠	٤٢	٦٩	٣٥	٨٦	*١٨
٨٢	٤٥	٦٩	٥٠	٥٠	٨٢	٣٦	٨٢	٣٥	٩١	٥٢	٩٢	٥١
٦٨	٤٢	٧٢	٦١	٣٧	٧١	٣٣	٧٢	٦١	٧٠	*٧٧	٤٧	٤٧
٩٥	٥٩	٧٩	٣٨	٤٣	٨٣	٣٨	٧٠	٣٧	٨٥	٤١	٨٠	٣٩
٨٠	*٣٢	٧٦	٤٣	٥١	٨١	٥٢	٨٣	٤٠	٦٧	٤٠	٨٦	*٢٢
٧٣	٦٠	٧٤	٦٣	*٩٨	٦٨	٤٤	*٥٥	٦٠	٦٩	٥٥	٧٨	٣٣
٨١	*٩٨	٧٧	٣٩	٦٧	٨٤	٥٥	٨٤	٣٦	٧٧	٣٣	٧١	٤٨
٦٧	٤٦	٦٧	٤٥	٦٦	٦٧	٥٣	٦٩	٥٠	٨٧	٥٦	٨٨	٣٤
٦٨	*٩٣	٨٢	٦٤	*٩٢	٦٧	٥٣	٨٥	٥٥	٧٢	*٣٠	٨٠	٥٠
٧٢	٦١	٧٣	٣٥	*٢٨	٧٦	٣٥	٧٦	٣٥	٦٨	٤٠	٧٩	٦٢
٨٣	٤٧	٧٥	٤٨	٤٨	*١٢	*١٥	*١٢	*١٥	٨٨	٣٩	٧٢	٤٩
٦٩	٣٨	٨٤	٦٥	٣٥	٩٧	٤٩	٩٧	٤٩	٦٨	٥١	٨٩	٦٣
٧٣	*٩٠	٨٥	٨٥	٣٨	٩٧	٤٩	٩٧	٤٩	٦٨	٥١	٨٩	٦٣
٩٨	٣٥	٩٠	٦٥	٦٥	٧٣	٤٩	٧٣	٤٩	٧٣	*٧٠	٧٣	٥٠
٦٨	٦٧	٧٩	*١٣	*١٣	٨٩	٥٧	٨٩	٥٧	٧٣	٥٧	٧٣	٥٠
٩٢	*٨٢	٧٥	٧٥	٣٥	٧٣	٥٢	٧٣	٥٢	٧٣	٥٢	٧٣	٥٠
٦٨	٥٠	٩١	٣٥	٤٨	٩٠	٣٥	٩٠	٣٥	٩٠	*١٩	٧٣	٥٠
٧٣	*٢٢	*٤٢	*٤٢	٣٥	٧٠	٣٥	*٤٢	٣٥	٧٥	٥٣	٧٥	٥٣
		٧١	٣٥	٣٥	٧٠	٣٦	٧٠	٣٦	٧٥	٥٣	٧٥	٥٣
		٦٨	٤٢	٤٢	٧٠	٣٦	٧٠	٣٦	٧٥	٥٣	٧٥	٥٣
		٩٥	*٩	*٩	٧٠	٣٦	*٢٢	*٢٢	٧٥	٥٣	٧٥	٥٣
		*١٨	*٢٣	*٢٣	٧٠	٣٦	*٢٢	*٢٢	٧٥	٥٣	٧٥	٥٣

\*العبارات المرغوبة.

معامل السهولة (يقبل المعامل الذي يتراوح ( ٣٣ - ٦٧ ) : DI معامل التميز (يقبل المعامل الذي يحقق ٦٧ فأكثر ) .

يتضح من جدول (٦) أن:

تم قبول جميع عبارات الاستبيان ما عدا (٢٩) عبارة تم رفضها من حيث معامل السهولة و الصعوبة أو التميز و بذلك أصبح الاستبيان مكون من (٩٨) عبارة موزع على (٧) محاور (مرفق ٥) حساب معامل ثبات استبيان المدرب:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار و اعادة تطبيقه بعد (٦) أيام لحساب ثبات الاختبار وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول و الثانى على نفس العينة التى اجرى عليها صدق الاختباروالتي قوامها (١٠) مدربين من الفترة ٨ / ٤ / ٢٠١١ الى ٩ / ٤ / ٢٠١١

#### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق ( الأول و الثانى) لمحاور استبيان المدرب ( ن = ١٠ )

المحاور	معامل الارتباط
الصحة الشخصية و العناية بالجسم.	*،٨١٣
التغذية.	*،٧٩٤
الوقاية من الأمراض.	*،٧٨٨
الأمن و السلامة.	*،٨٠٤
الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن.	*،٧٦٥
المنشطات و التدريبات داخل النادى الصحى.	*،٧٧٨
إستخدام الأجهزة الرياضية والتدريبات الهوائية.	*،٧٤٤

\* قيمة (ر) الجدولية = (٧٣٨، )

يتضح من جدول (٧) أن:-

يوجد إرتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول و الثانى لمحاور استبيان المدرب، مما يدل على درجة ثبات الاستبيان و أنه صالح للتطبيق (مرفق ٦).

## عرض النتائج:

\* للتعرف على استجابات المدرب على الاستبيان:-

### جدول (٨)

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لعيارات محور الصحة الشخصية و العناية بالجسم للمدرب

(ن = ١٧)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارة	م
		%	ك	%	ك				
٠,٠٠٠	*١٣,٢٢	٩٤,١	١٦	٥,٩	١	٢٤٢	١,٠٠٥	النوم الجيد يساعد على الأداء الجيد أثناء التدريب.	١
٠,٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢٤٢	١,٩٤	يجب الاستحمام يومياً وخاصة بعد التدريب.	٢
٠,٨٠٨	٠,٠٥٩	٤٧,١	٨	٥٢,٩	٩	٥١٤	١,٥٢	يجب شرب الماء بكثرة أثناء الأكل.	٣
٠,٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢٤٢	١,٩٤	يجب ان يكتسب اللاعب عادات صحية أثناء ممارسته للتدريب.	٤
٠,٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢٤٢	١,٩٤	يجب اكتساب معلومات عن كيفية العناية بأجسامنا.	٥
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٠,٠٠٠	٢,٠٠٠	معرفة المدرب لأهمية الإحماء قبل ممارسة التدريب هامة جداً	٦
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٠,٠٠٠	٢,٠٠٠	غسل القدم مهم بعد خلع الحذاء.	٧



-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	٨ يجب النوم مدة لا تقل عن ٨ ساعات يومياً	٨
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	السلامة تعمل على إنقاص دهون الجسم.	٩
٢٢٥	١٤٤٧	٣٥,٣	٦	٦٤٨٧	١١	٤٤٩٢	١٤٦٤	يجب معرفة الاوضاع الرئيسية المؤثرة على الجسم أثناء التدريب.	١٠
٤٠٠٨	*٧٤١١	١٧٤٦	٣	٨٢٤٤	١٤	٤٣٩٣	١٤٨٢	الرياضة اساسها الرشاقة.	١١
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	تناول الطعام قبل التمرين امر هام ومفيد.	١٢
٤٠٢٩	٤٤٧٦	٢٣٤٥	٤	٧٦٤٥	١٣	٤٤٣٧	١٤٧٦	يجب مراعاة اوضاع الجسم الصحيحة عند استخدام الاجهزة الرياضية.	١٣
٤٠٢٩	٤٤٧٦	٧٦٤٥	١٣	٢٣٤٥	٤	٤٣٧	١٤٢٣	التغيرات الجسمية و البدنية التي تطرأ على الجسم من الضروري الاهتمام بها.	١٤

اللاية > ٤٠٥

يوضح من جدول (٨) ان:-

جميع العبارات دالة عدا عبارة (٣)، (١٠)، (١٣)، (١٤).



جدول (٩)

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (ك) لعبارات محور التغذية للمدرب

(ن = ١٧)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
٠,٠٢٩	*٤,٧٦	٢٣,٥	٤	٧٦,٥	١٣	٤,٣٧	١,٦٧	نسبة البروتينات في الوجبة الغذائية لا تتعدى %٢٠	١
٠,٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٨	٢	٨٨,٢	١٥	٣,٣٢	١,٨٨	يجب تناول الطعام قبل التمرين بثلاث ساعات على الأقل.	٢
٠,٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٨	٢	٨٨,٢	١٥	٣,٣٢	١,٨٨	هناك علاقة بين الطول و الوزن و التغذية السليمة.	٣
٠,٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢,٤٢	١,٩٤	مصادر الغذاء عديدة و متنوعة.	٤
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤,٠٠٠	٢,٠٠٠	ليس من الضروري تناول وجبة الافطار.	٥
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤,٠٠٠	٢,٠٠٠	يجب تناول السوائل التي يحتاجها جسمي باستمرار.	٦
٠,٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢,٤٢	١,٩٤	يجب الامتناع عن القيام بأى جهد أو نشاط بعد الاكل مباشرة.	٧
٠,٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢,٤٢	١,٩٤	يفضل الاكثار من تناول المشروبات الغازية بعد تناول الوجبات.	٨

٢٢٥	١٤٤٧	٣٥٠٣	٦	٦٤٤٧	١١	٤٤٩٢	١٠٦٤	الامراض الناتجة ترجع الى نقص فى أحد العناصر الغذائية فى الطعام المتناول.	٩
٨٠٠٨	٤٠٥٩	٤٧٤١	٨	٥٢٤٩	٩	٤٥١٤	١٠٥٢	لدى نظام لتناول الوجبات الجاهزة السريعة.	١٠
٤٦٧٧	٤٥٢٩	٤١٤٢	٧	٥٨٤٨	١٠	٤٥٠٧	١٠٥٨	اتفهم الفرق بين الرشاقة و النحافة.	١١
٤٠٩٠	٢٤٨٨	٧٠٤٦	١٢	٢٩٤٤	٥	٤٦٢٩	١٠٢٩	لا بد من تناول المكملات الغذائية التى يحتاجها جسمى.	١٢
٤٦٧٧	٤٥٢٩	٥٨٤٨	١٠	٤١٤٢	٧	٤٥٠٧	١٠٤١	يجب الاستماع الى نصائح مدربى باخذ المكملات الغذائية أثناء التدريب.	١٣
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٤٠٠	يجب ان يحتوى الغذاء على العناصر الغذائية اللازمة.	١٤
٤٠٠٢	*٩٤٩٤	١١٤٨	٢	٨٨٤٢	١٥	٤٣٣٢	١٤٨٨	من المفضل عدم زيادة نسبة الكربوهيدرات فى الوجبة الغذائية عن ١٥ %	١٥
٨٠٠٨	٤٠٥٩	٤٧٤١	٨	٥٢٤٩	٩	٤٥١٤	١٠٥٢	الوجبة الغذائية المتكاملة هى التى تحتوى على لحم.	١٦

الدالة > ٠٠٥

يتضح من جدول (٩) ان:-

جميع العبارات دالة عدا عبارة (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٦).

جدول ( ١٠ )

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية (كا) لعبارات محور الوفاية من الامراض للمدرب

(ن = ١٧)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	ح	م	العبارات
		%	ك	%	ك				
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢,٠٠٠	٢,٠٠٠	يجب ابلاغ إدارة النادي الصحي عند ملاحظة أى زميل مصاب بمرض معدى.
٠,٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٨	٢	٨٨,٢	١٥	٤,٣٣٢	١,٨٨٨	١,٨٨٨	يجب وجود بطاقة متابعة صحية لكل متدرب بالنادى الصحى.
٠,٠٠٠	*١٣,٢٣	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢,٤٤٢	١,٩٤٤	١,٩٤٤	من الأهمية الأبتعاد عن الاماكن التى يوجد بها مدخنين.
٠,٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٨	٢	٨٨,٢	١٥	٤,٣٣٢	١,٨٨٨	١,٨٨٨	يجب اتباع ارشادات الطبيب عند اصابتى بأى مرض.
٠,٠٠٠	*١٣,٢٣	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢,٤٤٢	١,٩٤٤	١,٩٤٤	للرياضة طوال فصول السنة دور فى التعرض للإصابة.
٠,٠٩٠	٢,٨٨٨	٧٠,٦	١٢	٢٩,٤	٥	٤,٤٦٩	١,٢٩٩	١,٢٩٩	المشاركة فى نظافة النادي الصحى لتجنب الإصابة بالامراض المعدية.
٠,٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٨	٢	٨٨,٢	١٥	٤,٣٣٢	١,٨٨٨	١,٨٨٨	يجب الأمتناع عن الذهاب إلى النادي الصحى عند إصابتى بمرض معدى.

٤٠٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٤٨	٢	٨٨٤٢	١٥	٤,٣٣٢	١,٤٨٨	يمكن اسعف مصاب رياضه أو نزييف.	٨
-	-	-	-	١٠٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٤٠٠	لاى معلومات عن انواع الميكروبات و الامراض التي تسببها.	٩
٤٠٠٠٠	*١٣,٢٣	٥٠٩	١	٩٤٤١	١٦	٢,٤٤٢	١,٤٩٤	لاى معلومات عن الوقاية من جميع الامراض.	١٠
-	-	-	-	١٠٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٤٠٠	يجب تسجيل اصابتى التي اتعرض لها فى البطاقة الصحية بالنادى الصحى	١١
٤٠٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٤٨	٢	٨٨٤٢	١٥	٤,٣٣٢	١,٤٨٨	من الأهمية وجود طبيب متخصص داخل النادى إثناء تدريبي.	١٢

الاجلة > ٤٠٥٠

يتضح من جدول (١٠) ان :-

جميع العبارات داله عدا عبارة (٦).

جدول ( ١١ )

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لبيانات محور الامن والسلامة للمدرب

(ن = ١٧)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	البيانات	م
		%	ك	%	ك				
٠٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٤٨	٢	٨٨,٤٢	١٥	٣٣٢	١,٨٨	أرضيات حجرة الملابس و الحمامات تتعمرنى بالرضا.	١
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢,٤٠٠	من دواعى الأمن و السلامة وجود حجرة للإسعافات الأولية.	٢
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢,٤٠٠	لا يتم التدريب الا أثناء وجود مدرب رياضى.	٣
٠٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٤٨	٢	٨٨,٤٢	١٥	٣٣٢	١,٨٨	من المفضل عدم التكدس على الاجهزة الرياضية.	٤
٠٠٠٨	*٧,١١	١٧,٤٦	٣	٨٢,٤٤	١٤	٣٩٣	١,٨٢	من الضروري محاولة التعرف على كيفية تشغيل الأجهزة بمفردى.	٥
٠٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٤٨	٢	٨٨,٤٢	١٥	٣٣٢	١,٨٨	يجب ان تكون الأجهزة الرياضية مطابقة للمواصفات القانونية الدولية.	٦



-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	٧
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	٨
٤٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢٤٢	١,٩٤	٩
٤٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٤٨	٢	٨٨,٢	١٥	٢٣٢	١,٤٨٨	١٠
٤٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٤٨	٢	٨٨,٢	١٥	٢٣٢	١,٤٨٨	١١

الدلالة > ٥,٠٥

يتضح من جدول (١١) أن: -  
جميع العبارات داله.

جدول ( ١٢ )

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لعبارات محور الوسائل المساعدة على انقاص الوزن للمدرب

( ن = ١٧ )

الدلالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	يمكن استخدام المساونا لانقاص الوزن.	٢٠٠٠
،٤٦٧	،٥٢٩	٤١،٢	٧	٥٨،٨	١٠	٥٠٧	١،٥٨	ينصح بتناول الماء قبل المساونا مباشرة.	١،٥٨
،٠٢٩	*٤،٧٦	٢٣،٥	٤	٧٦،٥	١٣	٤٣٧	١،٧٦	من الضروري استخدام الجاكوزى قبل النوم مباشرة.	١،٧٦
،٠٢٩	*٤،٧٦	٢٣،٥	٤	٧٦،٥	١٣	٤٣٧	١،٧٦	يجب استخدام حمام ساخن عند شعورى بالتعب العضلى.	١،٧٦
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	من الممكن اللجوء الى التدليك لتهدئة اعصابى.	٢٠٠٠
،٤٦٧	،٥٢٩	٤١،٢	٧	٥٨،٨	١٠	٥٠٧	١،٥٨	من المفضل بقاءى اطول مدة فى المساونا تبعاً لحالتى البدنية.	١،٥٨
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	لا يؤثر استنشاق الاكسجين بعد أداء احمال بدنية لفترة طويلة.	٢٠٠٠

٤٨٠٨	٤٠٥٩	٤٧٤١	٨	٥٢٤٩	٩	٤٥١٤	١٤٥٢	٨	يعتبر تعرض جسمي للأشعة فوق البنفسجية الواردة من الشمس ضروري .
٤٠٩٠	٢٤٨٨	٧٠٤٦	١٢	٢٩٤٤	٥	٤٤٦٩	١٤٢٩	٩	تتراوح درجة حرارة السونا العالية من ٤٠ : ٥٠ درجة .
٤٠٠٠	*١٣٤٢٢	٥٤٩	١	٩٤٤١	١٦	٤٢٤٢	١٤٩٤	١٠	دخول السونا هام لما تحدثه من آثار ايجابية فسيولوجية .
٤٨٠٨	٤٠٥٩	٤٧٤١	٨	٥٢٤٩	٩	٤٥١٤	١٤٥٢	١١	من المفضل الاستحمام بالبخر الساخن عند تهدئة الجسم بعد التمرين .
٤٠٠٢	*٩٤٩٤	١١٤٨	٢	٨٨٤٢	١٥	٤٣٣٢	١٤٨٨	١٢	حمامات البخار أفضل من السونا في التأثير .
٤٨٠٨	٤٠٥٩	٥٢٤٩	٩	٤٧٤١	٨	٤٥١٤	١٤٤٧	١٣	يجب استخدام حمامات البخار لما لها من تأثير ايجابي .
٤٨٠٨	٤٠٥٩	٥٢٤٩	٩	٤٧٤١	٨	٤٥١٤	١٤٤٧	١٤	يجب الابتعاد عن المواد الكيميائية لانخفاض الوزن .
٤٠٠٢	*٩٤٩٤	١١٤٨	٢	٨٨٤٢	١٥	٤٣٣٢	١٤٨٨	١٥	تستخدم السونا في الاساس لانخفاض الوزن .

الدلالة > ٠٠٥

يتضح من جدول (١٢) ان:-

جميع العبارات دالة عدا عبارة (٢)، (٦)، (٨)، (٩)، (١١)، (١٣)، (١٤) .

جدول ( ١٣ )

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لعبارات محور المنشطات والتدريبات داخل النادي الصحي للمدرب

( ن = ١٧ )

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
٤٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢٤٢	١,٩٤	التدريب داخل النادي الصحي يكون بهدف اكتساب اللياقة البدنية.	١
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢,٠٠	يجب الاهتمام بالحالة النفسية دائما و بصورة مباشرة.	٢
٤٠٠٠	*١٣,٢٢	٥,٩	١	٩٤,١	١٦	٢٤٢	١,٩٤	ترفع الحالة النفسية يصل اللاعب الى الفورمة الرياضية.	٣
٤٦٧	٥٢٩	٤١,٢	٧	٥٨,٨	١٠	٥٠٧	١,٥٨	من الممكن الأصابة طول فترة اليقظة فى التدريب.	٤
٤٠٠٢	*٩,٩٤	١١,٨	٢	٨٨,٢	١٥	٣٣٢	٨,٨٢	من الضروري السعى لرفع الكفاءة البدنية باستمرار عن طريق المدرب.	٥
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢,٠٠	هناك فروق فردية بين الافراد.	٦
٤٠٢٩	*٤,٧٦	٧٦,٥	١٣	٢٣,٥	٤	٤٣٧	١,٢٣	يمكن استخدام المنشطات لرفع كفاءة الاجهزة	٧

													الحيوية.	
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	يجب معرفة معلومات كافية من المدرب لصحة الجسم اثناء التدريب.	٨					
٤٠٩٠	٢٤٨٨	٢٩٤٤	٥	٧٠٤٦	١٢	٤٤٦٩	١٤٧٠	يجب الاهتمام بعمل اختبارات بدنية كل فترة للوقوف على مستوى الاداء.	٩					
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	يجب لأرتفاع في أداء التدريبات من الحمل الاقل الى الأقصى.	١٠					
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٠٠٠	من الضروري الحرص على عدم وصول اللاعب الى حالة التعب العضلي.	١١					
٤٤٦٧	٥٥٢٩	٥٨٤٨	١٠	٤١٤٢	٧	٤٥٠٧	١٤٤١	هناك أهمية لأداء التدريبات داخل النادي الصحي فور الاستيقاظ.	١٢					
٤٠٠٨	*٧٤١١	٨٢٤٤	١٤	١٧٤٦	٣	٤٣٩٣	١٤١٧	من المفضل تعاطي مدرات البول عند زيادة الوزن.	١٣					
٤٠٩٠	٢٤٨٨	٧٠٤٦	١٢	٢٩٤٤	٥	٤٤٦٩	١٤٢٩	ليس من الضروري اخذ منشطات هرمونية لبناء الجسم.	١٤					
٤٠٠٨	*٧٤١١	٨٢٤٤	١٤	١٧٤٦	٣	٤٣٩٣	١٤١٧	تناول الكحوليات قبل الاداء يعد أمرا هاما.	١٥					

الدلالة > ٠٠٥٠

يتضح من جدول (١٣) ان -- جميع العبارات داله عدا عبارة (٤)، (٩)، (١٢)، (١٤).



جدول ( ١٤ )

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لعبارات محور استخدام الاجهزة و التدريبات الهوائية للمدرب

( ن = ١٧ )

الدلالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
٠,٠٠٨	*٧,١١	١٧,٦	٣	٨٢,٤	١٤	٣٩٣	١,٨٢	يمكن اداء التدريبات دون اجهزة.	١
٠,٠٠٢	*٩,٩٤	٨٨,٢	١٥	١١,٨	٢	٣٣٢	١,١١	ليس من الضروري الاستمرار في اداء تمرينات الانتقال.	٢
٠,٨٠٨	٠,٥٩	٥٢,٩	٩	٤٧,١	٨	٥١٤	١,٤٧	من الممكن استخدام تدريبات الاجهزة لان التمرينات الهوائية ممتة.	٣
٠,٠٠٢	*٩,٩٤	٨٨,٢	١٥	١١,٨	٢	٣٣٢	١,١٧	من المفضل استخدام الاجهزة الرياضية قبل التمرينات الهوائية.	٤
٠,٨٠٨	٠,٥٩	٤٧,١	٨	٥٢,٩	٩	٥١٤	١,٥٢	تدريبات السير المتحرك مفضلة ليلا.	٥
٠,٨٠٨	٠,٥٩	٥٢,٩	٩	٤٧,١	٨	٥١٤	١,٤٧	جهاز التجديف يعمل على تنمية الجهازين الدوري و التنفسي.	٦
٠,٠٠٨	*٧,١١	١٧,٦	٣	٨٢,٤	١٤	٣٩٣	١,٨٢	يجب الاستمرار في اداء البرنامج التدريبي على اجهزة لانتقال محددة.	٧

٢٢٥	١٤٤٧	٣٥٠٣	٦	٦٤٤٧	١١	٤٤٩٢	١٤٦٤	التدريبات الهوائية تشعرنى بالحربة و الراحة عند الاداء.	٨
٤٠٩٠	٢٠٨٨	٢٩٠٤	٥	٧٠٠٦	١٢	٤٤٦٩	١٤٧٠	الاداء على الدراجة الثابتة أفضل من السير المتحرك.	٩
٤٠٠٢	*٩٠٩٤	١١٠٨	٢	٨٨٠٢	١٥	٤٣٣٢	١٠٨٨	المقاومة على الدراجة الثابتة أكبر من السير المتحرك.	١٠
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٤٠٠	ليس من الضروري استخدام وحدة تدريبات الاثقال (مالتى جيم) لانها مرهقة.	١١
-	-	-	-	١٠٠	١٧	٤٠٠٠	٢٤٠٠	حركة التجديف تساعد في عمل و تقوية العضلات الكبيرة.	١٢
٤٤٦٧	٥٥٢٩	٥٨٠٨	١٠	٤١٠٢	٧	٤٥٠٧	١٤٤١	يجب مراعاة عمل عضلات الـرجلين كما فى عضلات الـزراعين.	١٣
٢٢٥	١٤٤٧	٣٥٠٣	٦	٦٤٤٧	١١	٤٤٩٢	١٤٦٤	هناك علاقة بين الصحة الجنسية و الاداء الرياضى.	١٤

الدلالة > ٠٠٥

يتضح من جدول (١٤) ان:-

جميع العبارات داله عدا عبارة (٣)، (٥)، (٦)، (٨)، (٩)، (١٣)، (١٤).  
\* للتعرف على إستجابات المترددين على الابدنية الصحية على عبارات الاستبيان:

جدول (١٥)

التوصيف الإحصائي لل تكرارات و النسب المئوية و (كا) لعبارات محور الصحة الشخصية و العناية بالجسم للمترددين

(ن = ٧٠)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
٠٠٠٠	*١٤,٦٢	٧٢,٩	٥١	٢٧,١	١٩	٤٤٧	١٠,٢٧	احرص على النوم متأخرا بعد مشاهدة التلفزيون.	١
٠٠٠٠	*٥٨,٥١	٤٤,٣	٣	٩٥,٧	٦٧	٢٠٤	١,٩٥	احرص على الاستحمام يوميا و خاصة بعد التدريب.	٢
٠,٠٠٤	*٨,٢٢	٦٧,١	٤٧	٣٢,٩	٢٣	٤٧٣	١,٣٢	احرص على شرب الماء بكثرة أثناء الاكل.	٣
٠٠٠٠	*٥٤,٩١	٥٠,٧	٤	٩٤,٣	٦٦	٢٣٣	١,٩٤	اكتسب عادات صحية سليمة من زملائي أثناء التدريب.	٤
٠٠٠٠	*٤١,٦٥	١١,٤	٨	٨٨,٦	٦٢	٣٢٠	١,٨٨	اهتم كثيرا باكتساب معلومات عن كيفية العناية بجسمي.	٥
٠٠٠٠	*٥٤,٩١	٥٠,٧	٤	٩٤,٣	٦٦	٢٣٣	١,٩٤	ارى ان الاحماء الجيد له دور هام قبل ممارسة النشاط و الرياضة.	٦
٠٠٠٠	*٦٦,٠٥	١,٤	١	٩٨,٦	٦٩	١١٩	١,٩٨	اقوم بغسيل قدمي جيدا بعد خلع الحذاء.	٧

٤٠٠٠٠	*٦٦,٤٠٠	١,٤	١	٩٨,٦	٦٩	١,١٩	١,٩٨	٨	أحرص على النوم يوماً مدة لا تقل عن ٨ ساعات.	٨
٤٠٠٠٠	*٦٢,٢٢	٢,٩	٢	٩٧,١	٦٨	١,٦٧	١,٩٧	٩	الساونا تعمل على انقاص دهون الجسم. اعرف الاوضاع الرئيسية المؤثرة على جسمي اثناء أداء التدريب.	٩
٣٣٩	٤٩١٤	٤٤,٣	٣١	٥٥,٧	٣٩	٤٥٠٠	١,٥٥	١٠	أؤمن بأن الرياضة اساسها الرشاقة. أتناول طعامي قبل التمرين امر هام لصحتي.	١٠
٤٠٠٠٠	*٣٠,٢٢	١٧,١	١٢	٨٢,٩	٥٨	٤,٣٧٩	١,٨٢	١١		١١
٤٠٠٠٠	*٢٢,٨٥	٢١,٤٤	١٥	٧٨,٦	٥٥	٤,٤١٣	١,٤٧٨	١٢	أراعي اوضاع الجسم عند استخدامي للأجهزة.	١٢
٤٠٠٠٠	*٢٥,٢٠	٢٠,٤٠	١٤	٨٠,٤٠	٥٦	٤,٤٠٢	١,٨٠	١٣	أهتم بالتغيرات الجسمية و البدنية التي تطرأ على جسمي.	١٣
٤٠٩٤	٢,٨٠	٤٠,٤٠	٢٨	٦٠,٤٠	٤٢	٤,٤٩٣	١,٤٦٠	١٤		١٤

الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) ان:-  
جميع العبارات دالة عدا عبارة (١٠)، (١٤).

جدول (١٦)  
التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لبيانات محور التغذية للمترددين

(ن = ٧٠)

الدلالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
٠٠٠١	*١١٠٢٠	٣٠٠٠	٢١	٧٠٠٠	٤٩	٤٦١	١٠٧٠	اكثر من تناول البروتينات في الوجبة الغذائية بحيث لا تتعدى ٢٠%.	١
٠٣٣٩	٠٩١٤	٤٤٠٣	٣١	٥٥٠٧	٣٩	٥٠٠	١٠٥٥	اتناول الطعام قبل التمرين بثلاث ساعات على الاقل.	٢
٠١٥١	٢٠٠٥	٤١٠٤	٢٩	٥٨٠٦	٤١	٤٩٦	١٠٥٨	لدى معلومات عن علاقة الطول و الوزن و التغذية السليمة.	٣
٠٠٠٠	*٤٨٠٠٥	٨٠٦	٦	٩١٠٤	٦٤	٢٨٢	١٠٩١	اراعى تنوع مصادر غذائي.	٤
٠٠٠٠	*٢٥٠٢٠	٢٠٠٠	١٤	٨٠٠٠	٥٦	٤٠٢	١٠٨٠	احرص على تناول وجبة الافطار.	٥
٠٠٠٠	*٢٢٠٨٥	٢١٠٤	١٥	٧٨٠٦	٥٥	٤١٣	١٠٧٨	احرص على تناول السوائل التي يحتاجها جسمي باستمرار.	٦
٠٠٠٠	*١٦٠٥١	٢٥٠٧	١٨	٧٤٠٣	٥٢	٤٤٠	١٠٧٤	امتنع عن القيام بأى جهد أو نشاط بعد الاكل مباشرة.	٧
٠٠٠٠	*٣٠٠٢٢	١٧٠١	١٢	٨٢٠٩	٥٨	٣٧٩	١٠٨٢	اكثر من تناول المشروبات الغازية بعد تناول الوجبات.	٨
٠٢٣٢	١٠٤٢	٤٢٠٩	٣٠	٥٧٠١	٤٠	٤٩٨	١٠٥٧	اتفهم طبيعة الامراض الناتجة عن النقص أحد العناصر الغذائية في الطعام المتناول	٩

٤٢٣٢	١٤٤٢	٥٧٤١	٤٠	٤٢٤٩	٣٠	٤٤٩٨	١٤٤٢	١٠	ليس لدى نظام من تناول الوجبات الجاهزة السريعة.
٤٠٠٠	*٢٧٤٦٥	١٨٤٦	١٣	٨١٤٤	٥٧	٤٣٩١	١٤٨١	١١	اتفهم الفرق بين الرشاقة و النحافة.
٤٢٣٣	٤٢٢٩	٤٧٤١	٣٣	٥٢٤٩	٣٧	٤٥٠٢	١٤٥٢	١٢	أحرص على تناول المكملات الغذائية التي يحتاجها جسمي.
٤٠٥٦	٣٤٦٥	٣٨٤٦	٢٧	٦١٤٤	٤٣	٤٤٩٠	١٤٦١	١٣	استمع الى نصائح مدربي باخذ المكملات الغذائية أثناء التدريب.
٤٠٠٠	*٤٨٤٠٥	٨٤٦	٦	٩١٤٤	٦٤	٤٢٨٢	١٤٩١	١٤	أحرص على احتواء غذائي على العناصر الغذائية اللازمة.
٤٦٣٣	٤٢٢٩	٤٧٤١	٣٣	٥٢٤٩	٣٧	٤٥٠٢	١٤٥٢	١٥	أحرص على عدم زيادة نسبة الكربوهيدرات في الوجبة عن ١٥ %
٤٠٣١	*٤٤٦٢	٦٢٤٩	٤٤	٣٧٤١	٢٦	٤٤٨٦	١٤٣٧	١٦	الوجبة الغذائية المتكاملة هي التي تحتوي على لحم.

الدلالة > ٠٠٥

يتضح من جدول (١٦) ان:-

جميع العبارات دالة عدا عبارات (٢)، (٣)، (٩)، (١٠)، (١٢)، (١٣)، (١٥).



جدول (١٧)

التوصيف الإحصائي لل تكرارات و النسب المئوية و (كا) لعبارات محور الوقاية من الامراض للمترددين

(ن = ٧٠)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
،،،،،	*٣٢،٩١	١٥،٧	١١	٨٤،٣	٥٩	٢٦٦	١،٨٤	اقوم بإبلاغ إدارة النادي الصحي عند ملاحظة أى زميل مصاب بمرض معدى.	١
،،،،،	*٥٤،٩١	٥،٧	٤	٩٤،٣	٦٦	٢٣٣	١،٩٤	أحرص على وجود بطاقة متابعة ه حية لكل متدرب بالنادى الصحى.	٢
،،،،،	*١٦،٥١	٢٥،٧	١٨	٧٤،٣	٥٢	٤٤٠	١،٧٤	أبتعد عن الأماكن التى يوجد بها مدخنين.	٣
،،،،،	*٥٨،٥١	٤،٣	٣	٩٥،٧	٦٧	٢٠٤	١،٩٥	أحرص على اتباع إرشادات الطبيب عند إصابتي بأى مرض.	٤
،،،،،	*٥١،٤٢	٧،١	٥	٩٢،٩	٦٥	٢٥٩	١،٩٢	ممارستى للرياضة طوال فصول السنة يعرضنى للإصابة.	٥
،،،،،	*١٦،٥١	٧٤،٣	٥٢	٢٥،٧	١٨	٤٤٠	١،٢٥	أشارك فى النظافة العامة فى النادي الصحى كى أتجنب الإصابة بالأمراض المعدية.	٦

٤٠٠٠٠	*٢٥,٢٠	٢٠,٤٠٠	١٤	٨٠,٤٠٠	٥٦	٤,٤٠٢	١,٤٨٠	انقطع عن الذهاب إلى النادي الصحي عند إصابتي بمرض معدى.	٧
٤٠٠٠٠	*٤٤,٨٠	١٠,٤٠٠	٧	٩٠,٤٠٠	٦٣	٤,٣٠٢	١,٤٩٠	استطيع أن اسعف مصاب بإغماء أو نزيف. لدى معلومات عن أنواع الميكروبات و الأمراض التي تسببها.	٨
٤٠٠٠٠	*٤٤,٨٠	١٠,٤٠٠	٧	٩٠,٤٠٠	٦٣	٤,٣٠٢	١,٤٩٠	لدى معلومات عن الوقاية من جميع الأمراض.	٩
٤٠٠٠٤	*٨,٢٢	٣٢,٤٩	٢٣	٦٧,٤١	٤٧	٤,٤٧٣	١,٤٦٧	أحرص على تسجيل إصابتي التي أتعرض لها في البطاقة الصحية بالنادي الصحي	١٠
٤٠٠٠٠	*١٦,٥١	٢٥,٤٧	١٨	٧٤,٤٣	٥٢	٤,٤٤٠	١,٤٧٤	أحرص على وجود طبيب متخصص داخل النادي أثناء تدريبي.	١١
٤٠٩٤	٢,٨٠	٤٠,٤٠٠	٢٨	٦٠,٤٠٠	٤٢	٤,٤٩٣	١,٤٦٠		١٢

الدلالة > ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٧) أن:-  
جميع الممارات دالة عدا عبارة (١٢)

جدول (١٨)

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و(كا) لعبارات محور الأمن والسلامة للمتريدين

(ن = ٧٠)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
٠٠٩٤	٢٠٨٠	٤٠٠٠	٢٨	٦٠٠٠	٤٢	٤٠٩٣	١٠٦٠	اشعر بالرضا عن أروضيات حجرة الملابس و الحمامات.	١
٠٠٠٠	*٦٦٠٥	١٠٤	١	٩٨٠٦	٦٩	١٠١٩	١٠٩٨	اعتقد ضرورة وجود حجرة للإسعافات الأولية.	٢
٠٠٠٠	*٥٨٠٥١	٤٠٣	٣	٩٥٠٧	٦٧	٢٠٠٤	١٠٩٥	احرص على التدريب أثناء وجود مدرب رياضي.	٣
٠٠٠٠	*٥٤٠٩١	٥٠٧	٤	٩٤٠٣	٦٦	٢٣٣	١٠٩٤	احرص على عدم التكس على الأجهزة الرياضية.	٤
٠٠٠٠	*٣٥٠٧١	١٤٠٣	١٠	٨٥٠٧	٦٠	٣٥٢	١٠٨٥	أحاول معرفة كيفية تشغيل الأجهزة بمفردتي.	٥
٠٠٠٠	*٥١٠٤٢	٧٠١	٥	٩٢٠٩	٦٥	٢٥٩	١٠٩٢	اهتم بوجود أجهزة رياضية مطابقة للمواصفات القانونية الدولية.	٦

٤٠٠٠٠	*٥٤,٩١	٥,٧	٤	٩٤,٣	٦٦	٢,٣٣	١,٩٤	اهتم بتدريب الاجهزة الرياضية في وضع مريح للتدريب.	٧
٤٠٠٠٠	*٥٤,٩١	٥,٧	٤	٩٤,٣	٦٦	٢,٣٣	١,٩٤	احرص على نظافة الحمامات لمنع انتشار الأمراض.	٨
٤٠٠٠٠	*٣٨,٦٢	١٢,٩	٩	٨٧,١	٦١	٣,٣٧	١,٨٧	اهتم بتوعية الملابس التي ارتديها لا تؤثر على سلامة الجلد.	٩
٤٠٠٠٠	*٥١,٤٢	٧,١	٥	٩٢,٩	٦٥	٢,٥٩	١,٩٢	اهتم بمراجعة الظروف الجوية اثناء ممارستي للنشاط داخل النادي الصحي.	١٠
٤٠٠٠٠	*٦٢,٢٢	٢,٩	٢	٩٧,١	٦٨	١,٦٧	١,٩٧	أتضيق لصغر المساحة و عدم التهوية الكافية في حجرة الملابس.	١١

الدلالة > ٠,٥

يتضح من جدول (١٨) ان:-

جميع العبارات دالة عدا عبارة (١)

جدول (١٩)

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لبيانات محور الوسائل المساعدة على إتقاص الوزن للمتريدين

(ن = ٧٠)

البيانات	كا	لا		نعم		ع	م	البيانات	م
		%	ك	%	ك				
١	*٢٠,٦٢	٢٢,٩	١٦	٧٧,١	٥٤	٤,٤٢٢	١,٧٧	أحرص على الاستحمام قبل الجاكوزي.	١
٢	٤,٠٠٠	٥٠,٠٠	٣٥	٥٠,٠٠	٣٥	٥,٥٠٣	١,٥٠	أحرص على استخدام السلونا لانقاص الوزن. أفضل تناول الماء قبل السلونا مباشرة.	٢
٣	*٤,٦٢	٣٧,١	٢٦	٦٢,٩	٤٤	٥,٤٨٦	١,٦٢	أفضل استخدام الجاكوزي قبل النوم مباشرة.	٣
٤	٢,٠٠٥	٤١,٤	٢٩	٥٨,٦	٤١	٤,٤٩٦	١,٥٥٨	احتاج الى استخدام حمام ساخن عند شعوري بالتعب العضلي.	٤
٥	*٤٤,٨٠	١٠,٠٠	٧	٩٠,٠٠	٦٣	٥,٣٠٢	١,٩٠	الجا الى التاكليك لتهدئة اعصابي. أحرص على بقاءى اطول مدة في السلونا تبعاً لحالتي البدنية.	٥
٦	٣,٦٥	٦١,٤	٤٣	٣٨,٦	٢٧	٤,٤٩٠	١,٣٨	الجا الى استنشاق الاكسجين بعد أداء احمال بدنية لفترة طويلة.	٦
٧	*٢٧,٦٥	١٨,٦	١٣	٨١,٤	٥٧	٤,٣٩١	١,٨١	أحرص على بقاءى اطول مدة في السلونا تبعاً لحالتي البدنية.	٧
٨	٤,٠٠٠	٥٠,٠٠	٣٥	٥٠,٠٠	٣٥	٥,٥٠٣	١,٥٥٠	الجا الى استنشاق الاكسجين بعد أداء احمال بدنية لفترة طويلة.	٨

٣٣٩	٩١٤	٥٥٠٧	٢٩	٤٤٠٣	٣١	٥٠٠٠	١٠٤٤	أحرص على تعرض جسمي للأشعة فوق البنفسجية الواردة من الشمس.	٩
٥٠٠٠	*٣٢٠٩١	١٥٠٧	١١	٨٤٠٣	٥٩	٣٦٦	١٠٨٤	أراعى ان تكون درجة حرارة المساونا العادية من ٤٠: ٥٠ درجة.	١٠
٨١١	٥٠٥٧	٥١٠٤	٢٦	٤٨٠٦	٣٤	٥٠٠٣	١٠٤٨	أحرص على دخول المساونا لما تحته من آثار إيجابية فسيولوجية.	١١
٥٠٠١	*١١٠٢١	٣٠٠٠٠	٢١	٧٠٠٠٠	٤٩	٤٤٦١	١٠٧٠	الجا الى الاستحمام بالبخار الساخن عند تهدئة جسمي بعد التمرين.	١٢
٣٣٩	٩١٤	٥٥٠٧	٣٩	٤٤٠٣	٣١	٥٠٠٠	١٠٤٤	أفضل حمامات البخار عن المساونا.	١٣
٢٣٢	١٠٤٢	٥٧٠١	٤٠	٤٢٠٩	٣٠	٤٤٩٨	١٠٤٢	أحرص على مواظبة حمامات البخار لها لها من تأثير إيجابي.	١٤
٣٣٩	٩١٤	٤٤٠٣	٣١	٥٥٠٧	٣٩	٥٠٠٠	١٠٥٥	أتناول مواد كيميائية لإتفاص الوزن.	١٥

الدالة > ٠٠٥

يتضح من جدول (١٩) ان:-

جميع العبارات دالة عدا عبارات (٢) ، (٤) ، (٦) ، (٨) ، (٩) ، (١١) ، (١٣) ، (١٤) ، (١٥)



جدول (٢٠)

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لعبارات محور المنشطات و التدريبات داخل النادي الصحي للمتدربين

(ن = ٧٠)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
.....	*٤١,٦٥	١١,٤	٨	٨٨,٦	٦٢	٣٢٠	١,٨٨	أقوم بالتدريب داخل النادي الصحي بهدف اكتساب اللياقة البدنية.	١
.....	*٣٨,٦٢	١٢,٩	٩	٨٧,١	٦١	٣٣٧	١,٨٧	أهتم بحالتي النفسية دائما بصورة مباشرة.	٢
.....	*٥١,٤٢	٧,١	٥	٩٢,٩	٦٥	٢٥٩	١,٩٢	ترتفع حالتي النفسية حينما اصل الى الفورمة الرياضية.	٣
.....	*٢٠,٦٢	٢٢,٩	١٦	٧٧,١	٥٤	٤٢٢	١,٧٧	أخاف ان اصاب طوال فترة بقائي في التدريب.	٤
.....	*٥١,٤٢	٧,١	٥	٩٢,٩	٦٥	٢٥٩	١,٩٢	لواظب على رفع الكفاءة البدنية باستمرار عن طريق تدريبي.	٥
.....	*٥١,٤٢	٧,١	٥	٩٢,٩	٦٥	٢٥٩	١,٩٢	اراعى وجود فروق فردية بيني و بين الاخرين.	٦
.....	*٢٥,٢٠	٨,٠٠	٥٦	٩٢,٠٠	١٤	٤٠٢	١,٢٠	الجأ الى استخدام المنشطات لرفع كفاءة اجهزتي الحيوية.	٧
.....	*٤١,٦٥	١١,٤	٨	٨٨,٦	٦٢	٣٢٠	١,٨٨	أخذ معلومات كافية من تدريبي لصحة جسمي اثناء التدريب.	٨
.....	*٤١,٦٢	٢٧,١	١٩	٧٢,٩	٥١	٤٤٧	١,٧٢	أقوم بعمل اختبارات بدنية كل فترة للوقوف على مستوى.	٩

٤٠٠٠٠	*٢٠٤,٦٢	٢٢,٤٩	١٦	٧٧,٤١	٥٤	٤,٤٢٢	١٤,٧٧	ارفع بأداء التدريبات من الحمل الأقل الى الأقصى.	١٠
٤٠٠٠٠	*٣٥,٧١	١٤,٤٣	١٠	٨٥,٧	٦٠	٤,٣٥٢	١٤,٨٥	احرص على عدم وصولي الى حالة التعب العظمي.	١١
٤٨١١	٤٠,٥٧	٥١,٤٤	٣٦	٤٨,٦	٣٤	٤,٥٠٣	١٤,٤٨	احرص على أداء تدريباتي داخل النادي الصحي فور استيقاظي.	١٢
٤٠٠٠٠	*٢٧٧,٦٥	٨١,٤٤	٥٧	١٨٤,٦	١٣	٤,٣٩١	١٤,١٨	الجا الى تعاطي مدرات البول عند زيادة وزني.	١٣
٤٠٠٠٠	*٤٤,٨٠	٩٠,٤٠	٦٣	١٠٤,٠	٧	٤,٣٠٢	١٤,١٠	الجا الى اخذ مشروبات هرمونية لبناء جسمي.	١٤
٤٠٠٠٠	*٣٠,٤٢٢	٨٢,٤٩	٥٨	١٧٤,١٠	١٢	٤,٣٧٩	١٤,١٧	الجا الى تناول الكحوليات قبل الاداء.	١٥

اللائحة > ٤٠٥

يتضح من جدول (٢٠) ان:-  
جميع العبارات دالة عدا عبارة (١٢)

جدول (٢١)

التوصيف الإحصائي للتكرارات و النسب المئوية و (كا) لعبارات محور استخدامات الأجهزة الرياضية و التدريبات الهوائية للمتدربين  
(ن = ٧٠)

الدالة	كا	لا		نعم		ع	م	العبارات	م
		%	ك	%	ك				
٠,٠٥٦	٣,٦٥	٣٨,٦	٢٧	٦١,٤	٤٣	٤٩٠	١,٦١	أحرص على أداء التدريبات دون أجهزة.	١
٠,٠٠٠	*١٨,٥١	٧٥,٧	١٥٣	٢٤,٣	١٧	٤٣١	١,٢٤	أحرص على الاستمرار فى أداء تربيـات الانتقال.	٢
٠,٣٣٩	٩,١٤	٥٥,٧	٢٩	٤٤,٣	٣١	٥٠٠	١,٤٤	الـجأ الى تدريبات الاجهزة لان التمرينات الهوائية زهفتى.	٣
٠,١٥١	٢,٠٥	٥٨,٦	٤١	٤١,٤	٢٩	٤٩٦	١,٤١	أحرص على استخدام الاجهزة الرياضية قبل التمرينات الهوائية.	٤
٠,٦٣٣	٢,٢٩	٤٧,١	٣٣	٥٢,٩	٣٧	٥٠٢	١,٥٢	أفضل اداء تدريبات السير المتحرك ليلا.	٥
٠,٠٩٤	٢,٨٠	٤٠,٠	٢٨	٦٠,٠	٤٢	٤٩٣	١,٦٠	أفضل عمل جهاز التجديف لتنمية الجهازين الدورى و التنفسى.	٦
٠,٠٩٤	٢,٨٠	٤٠,٠	٢٨	٦٠,٠	٤٢	٤٩٣	١,٦٠	أفضل الاستمرار فى أداء البرنامج التدريبى على اجهزة انتقال محددة.	٧
١,٠٠٠	٠,٠٠	٥٠,٠	٣٥	٥٠,٠	٣٥	٥٠٣	١,٥٠	التدريبات الهوائية تشعرنى بالحرية و الراحة	٨

									عدد الالاء.	
٤٠٠٠١	* ١١,٢٠	٣٠٤٠	٢١	٧٠٤٠	٤٩	٤٤٦١	١,٤٧٠	افضل الالاء على الدرجة الثانية اكثر من السير المتحرك.	٩	
٤٠٠٠٠	* ٣٢,٩١	١٥٥٧	١١	٨٤٤٣	٥٩	٤٣٦٦	١,٤٨٤	احرص على زيادة المقاومة على الدرجة الثانية اكثر من السير المتحرك.	١٠	
٤٠٠٠٠	* ٢٧,٦٥	١٨٤٦	١٣	٨١٤٤	٥٧	٤٣٩١	١,٤٨١	ابتعد عن وحدة تدريبات الانتقال (مالتي جيم) لانها ترهقني.	١١	
٤٠٠٠٠	* ٤١,٦٥	١١٤٤	٨	٨٨٤٦	٦٢	٤٣٢٠	١,٤٨٨	احرص على عمل العضلات الكبيرة من خلال حركة التحديف.	١٢	
٤٠٦٣٣	٤٢٢٩	٤٧٤١	٣٣	٥٢٤٩	٣٧	٤٥٠٢	١,٥٥٢	اراعى عمل عضلات الرجلين كما في عضلات الزراعين.	١٣	
٤٠٠٩٤	٢,٨٠	٤٠٤٠	٢٨	٦٠٤٠	٤٢	٤٤٩٣	١,٤٦٠	افهم وجود علاقة بين الصحة الجنسية و الالاء الرياضي.	١٤	

الالة > ٤٠٠٥

يتضح من جدول (٢١) أن:-

جميع العبارات داله عدا عبارة (١)،(٣)،(٤)،(٥)،(٦)،(٧)،(٨)،(١٣)،(١٤).  
\* لحساب العلاقة و التأثير يتم حساب الفروق لإختبارها:-

جدول (٢٢)

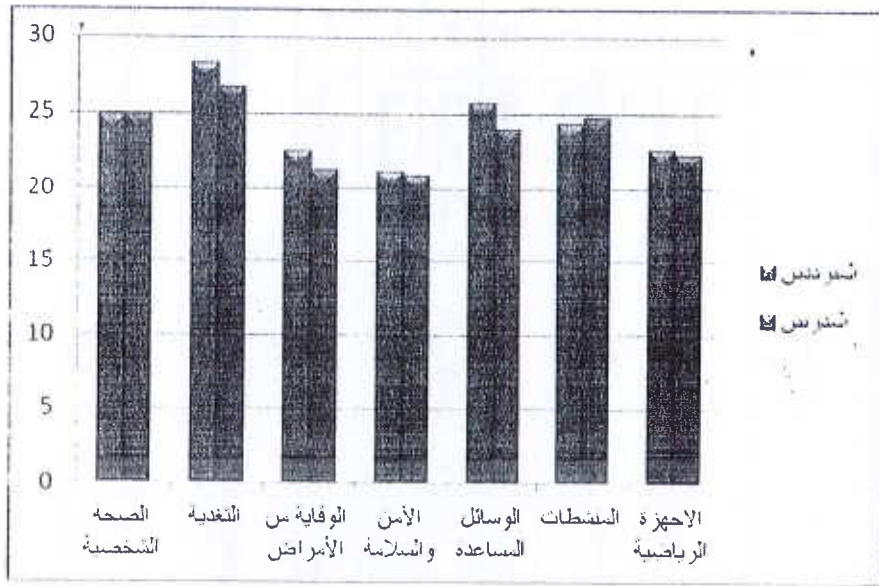
دلالة الفروق بين استجابات (المترددين والمدرسين) على محاور الاستبيان والدرجة الكلية

الدلالة	قيمة (ت)	المدرسين		المترددين		المحاور	م
		ع	م	ع	م		
٠٩١٣	١٤٠	٠٩٢٧	٢٤٠٨٨	١٠٤١	٢٤٠٨٤	الصحة الشخصية و العناية بالجسم	١
٠٠٢٦	*٢٠٢٦	١٠٨٢	٢٨٠٢٣	٢٠٢٧	٢٦٠٦٨	التغذية	٢
٠٠٠٤	*٢٠٩٥	١٠٥٤	٢٢٠٥٢	١٠٥٦	٢١٠٢٨	الوقاية من الأمراض	٣
٠٤٨٨	٦٩٧	١٠٤٦	٢١٠١٧	١٠٢٧	٢٠٠٩٢	الأمن و السلامة	٤
٠٠١٢	*٢٠٦٣	٢٠١٤	٢٥٠٧٠	٣٠٢٩	٢٣٠٩٨	الوسائل المساعدة على انقاص الوزن	٥
٠٥٤٧	٦٠٥	٢٠٤٧	٢٤٠٣٥	٢٠٠٣	٢٤٠٧٠	المنشطات والتدريبات داخل النادي الصحي	٦
٠٦٧٤	٤٢٢	٣٠٠٤	٢٢٠٦٤	٢٠٨٨	٢٢٠٣١	استخدام الأجهزة الرياضية والتدريبات الهوائية	٧
٠٠٥٢	١٠٩٧	٩٠١٧	١٦٩٠٥٢	٨٠٩٣	١٦٤٠٧٤	الدرجة الكلية	

\* الدلالة >٠٠٥

يتضح من جدول (٢٢) أن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المترددين على الأندية الصحية وبين المدرسين في محاور (التغذية، الوقاية من الأمراض، الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن) بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في باقي المحاور.





شكل (١) يوضح دلالة الفروق بين إستجابات ( المتدردين والمدربين )

#### مناقشة النتائج و تفسيرها:

بالنسبة للتساؤل الاول والذي ينص على " ما مدى صحة المفاهيم الصحية لدى مدربي

الاندية الصحية "

يتضح من نتائج جدول (٨) الخاص بدلالة عبارات المحور الأول وهو الصحة الشخصية و العناية بالجسم ان جميع العبارات دالة احصائيا عدا عبارة (٣،١٠،١٣،١٤) لصالح الاجابة بنعم بنسبة ٩٤،١% بضرورة الاستحمام يوميا خاصة بعد التدريب و بنسبة ١٠٠% لمعرفة المدرب لأهمية الأحماء أثناء ممارسة التدريب و بنسبة ١٠٠% لأهمية غسل القدم بعد خلع الحذاء و بنسبة ١٠٠% لأهمية النوم لمدة لا تقل عن ثمان ساعات يوميا ، بينما العبارة رقم (١) لصالح الاجابة بلا بنسبة ٩٤،١% وهو النوم الجيد يساعد على الأداء الجيد أثناء التدريب ، و عدم وجود فروق دالة احصائيا لعبارات (٣،١٠،١٣،١٤) يدل على اختلاف عينة البحث على ضرورة شرب الماء بكثرة أثناء الأكل و معرفة الأوضاع الرئيسية المؤثرة على الجسم أثناء التدريب و مراعاة أوضاع الجسم الصحيحة عند استخدام الأجهزة الرياضية و الأهتمام بالتغيرات الجسمية و البدنية التي تطرأ على الجسم.

كما يتضح من نتائج جدول (٩) الخاص بالدلالة الاحصائية لعبارات محور التغذية ان العبارات رقم (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،١٤،١٥) دالة احصائيا و لصالح الإجابة بنعم بنسبة ٧٦،٥% بأن نسبة البروتينات في الوجبة الغذائية لا تتعدى ٢٠% و بنسبة ٨٨،٢% أن تناول الطعام قبل التمرين بثلاث ساعات على الأقل أمر ضروري ، و بنسبة ٩٤،١% الموافقة على

أهمية الامتناع عن القيام بأى جهد أو نشاط بعد الأكل مباشرة ، و بنسبة ٨٨،٢% على عدم زيادة نسبة الكربوهيدرات فى الوجبة الغذائية عن ١٥%، و عدم وجود فروق دالة إحصائيا للعبارات أرقام (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٦) يدل على إختلاف عينة البحث فى الاصابة بالأمراض ترجع الى نقص فى أحد العناصر الغذائية فى الطعام المتناول ، و لايد من تناول الوجبات الغذائية التى يحتاجها الجسم ، و أن الوجبة الغذائية المتكاملة هى التى تحتوى على لحوم ، وعلى عدم تفهمهم الفرق بين الرشاقة و النحافة وأيضاً إختلافهم فى تناول المكملات الغذائية التى يحتاجها الجسم.

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور الوقاية من الأمراض أن جميع العبارات دالة إحصائيا فيما عدا عبارة رقم (٦) لصالح الإجابة نعم بنسبة ٨٨،٢% أهمية وجود بطاقة متابعة صحية لكل متدرب بالنادى الصحى ، و بنسبة ٩٤،١% يجب الإبتعاد عن الأماكن التى يوجد بها مدخنين ، و بنسبة ١٠٠% يجب تسجيل الإصابة التى يتم التعرض لها فى البطاقة الصحية بالنادى الصحى ، و بنسبة ٨٨،٢% أنه يجب الامتناع عن الذهاب للنادى الصحى عند الإصابة بمرض معدى و بنسبة ٨٨،٢% أهمية وجود طبيب متخصص داخل النادى أثناء التدريب و عدم وجود فروق دالة إحصائيا للعبارة رقم (٦) المشاركة فى نظافة النادى الصحى لتجنب الإصابة بالأمراض المعدية.

كما يتضح من نتائج جدول (١١) الخاص بالدلالة الاحصائية لعبارات محور الأمن و السلامة أن جميع العبارات دالة إحصائيا لصالح الأجابة بنعم بنسبة ٨٨،٢% أن أرضيات حجرة الملابس و الحمامات تشعر بالرضا ، و بنسبة ٨٢،٤% محاولة التعرف على كيفية تشغيل الأجهزة بدون مساعدة من أحد ، و بنسبة ٨٨،٢% أن صغر المساحة و عدم التهوية الكافية فى حجرة الملابس تشعرهم بالغضب و بنسبة ٨٨،٢% الى أهمية عدم التكدس على الأجهزة الرياضية.

ويتضح من نتائج جدول (١٢) الخاص بالدلالة الاحصائية لعبارات محور الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن أن جميع العبارات دالة فيما عدا العبارات رقم (٢، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٤) لصالح الإجابة بنعم بنسبة ٨٨،٢% تستخدم الساونا فى الأساس لإنقاص الوزن ، و بنسبة ٧٦،٥% باستخدام حمام ساخن عند الشعور بالتعب العضلى ، و بنسبة ٩٤،١% دخول الساونا هام لما تحدثه من آثار ايجابية فسيولوجية ، و بنسبة ٨٨،٢% أن حمامات البخار أفضل من الساونا فى التأثير، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات (٢، ٦، ٨، ٩، ١٠، ١٣، ١٤) و لقد أختلفت عينة البحث على أهمية البقاء أطول مدة فى الساونا

يكون تبعا للحالة البدنية و الابتعاد عن المواد الكيميائية لانقاص الوزن و الاستحمام البخار الساخن عند تهدئة الجسم بعد التمارين و كذلك تناول الماء قبل الساونا مباشرة.

ويتضح من نتائج جدول (١٣) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور المنشطات و التدريبات داخل النادي الصحى أن جميع العبارات دالة إحصائيا فيما عدا العبارات (١٤،١٢،٩،٤) لصالح الإجابة بنعم بنسبة ٩٤،١% الموافقة على إرتفاع الحالة النفسية للاعب عند وصوله للفورمة الرياضية ، و بنسبة ٨٨،٢% للسعى لرفع الكفاءة البدنية بإستمرار عن طريق المدرب ، و بنسبة ١٠٠% الإرتفاع فى أداء التدريبات من الحمل الأقل الى الأقصى ، و الإجابة لصالح لا بنسبة ٨٢،٤% تعاطى مدرات البول عند زيادة الوزن ، و عدم وجود فروق دالة إحصائيا للعبارات (١٤،١٢،٩،٤) موافقة عينة البحث على عمل اختبارات بدنية كل فترة للوقوف على مستوى الأداء و عدم الموافقة على أخذ منشطات هرمونية لبناء الجسم.

ويتضح من نتائج جدول (١٤) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور إستخدام الأجهزة و التدريبات الهوائية أن جميع العبارات دالة فيما عدا العبارات أرقام (١٤،١٣،٩،٨،٦،٥،٣)

لصالح الإجابة بنعم بنسبة ٨٢،٤% لأداء التدريبات دون أجهزة و بنسبة ٨٢،٤% فى الإستمرار فى أداء البرنامج التدريبي على أجهزة و الإنتقال بطريقة محددة و بنسبة ٨٨،٢% الإداء على الدراجة الثابتة أكثر من السير المتحرك ، و الأجابة لصالح لا بنسبة ٨٨،٢% أنه يفضل استخدام الأجهزة الرياضية قبل التمرينات الهوائية، و عدم وجود فروق دالة إحصائيا للعبارات أرقام (١٤،١٣،٩،٨،٦،٥،٣) الى الإتفاق على أن تدريبات السير المتحرك مفضلة ليلا و أن الأداء على الدراجة الثابتة أفضل من السير المتحرك ، و ايضا هناك علاقة بين الصحة الجنسية و الأداء الرياضى. وهذه النتائج تتفق مع كلا من دراسة محمود سيد على احمد (٢٠٠٧) (١٤)، حسونة حسنى جابر سليمان (٢٠٠٦) (٦)، زكريا حسن حسن (١٩٩٩) (٨)، ايمان مقبل غلاب و فاطمة لبيب محمد (١٩٩٨) (٤)، نلسون مى واخرون Nelson ME et al (٢٠٠٧) (٢١).

و بالنسبة للتساؤل الثانى الذى ينص "هل يمارس المترددون على الاندية الصحية السلوك الصحى فى حياتهم اليومية"

يتضح من جدول (١٥) الخاص بالدلالة الاحصائية لعبارات محور الصحة الشخصية و العناية بالجسم أن العبارات (١٣،١٢،١١،١٠،٩،٨،٧،٦،٥،٤،٣،٢،١) داله إحصائيا لصالح الاجابة بنعم فى عبارات (١٣،١٢،١١،٩،٨،٧،٦،٥،٤،٢) بينما الاجابة بلا فى كل من (٣،١) مما

يدل على ان اغلب المترددين على الاندية الصحية يحرصون على النوم متأخرا بعد مشاهدة التليفزيون كما يحرصون على شرب الماء بكثرة اثناء الاكل ،بينما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لعبارات (١٤،١٠) مما يدل على ان المترددين على النادى الصحى غير متفقين على معرفة الاوضاع الرئيسية المؤثرة على الجسم اثناء اداء التدريبات و كذلك اهتمامهم بالتغيرات الجسمية و البدنية التى تطرأ على الجسم.

يتضح من نتائج جدول ( ١٦ ) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور التغذية أن العبارات أرقام (١٥،١٣،١٢،١٠،٩،٣،٢) غير دالة إحصائيا مما يدل على ان المترددين على النادى الصحى غير متفقين على السلوكيات التى اكتسبوها فيما يتعلق بمحور التغذية، كما أن عدم وجود فروق دالة للعبارة رقم (٢) يدل على ممارسة السلوكيات الغذائية لتناول الطعام قبل التمرين بثلاث ساعات ، بينما يتضح من العبارة (٣) وجود المعلومات الكافية عن الطول و الوزن و التغذية السليمة ، بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات (١٦،١٤،١١،٨،٧،٦،٥،٤،١) ، العبارة رقم (٢) حرص المترددين على تناول البروتينات فى الوجبة الغذائية بحيث لا تتعدى ٢٠% و فى العبارة رقم (٤) مراعاتهم تنوع المصادر الغذائية و فى العبارة رقم (٥) الحرص على تناول وجبة الإفطار، و مما سبق فأن ذلك يؤكد على ان عينة البحث و التى تمثل المترددين على الأندية الصحية ممتنعين عن القيام بأى جهد بعد الأكل مباشرة و ليس لديهم نظام لتناول الوجبات الجاهزة السريعة .

يتضح من نتائج جدول ( ١٧ ) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور الوقاية من الأمراض ان جميع العبارات دالة إحصائيا عدا العبارة رقم ( ١٢ ) لصالح الأجابة بنعم ٦٠% مما يدل على حرص المترددين على وجود طبيب متخصص داخل النادى أثناء تدريبهم ، بينما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لباقي العبارات ، مما يدل على إتفاق عينة الدراسة فى ملاحظة أى زميل مصاب بمرض معدى و عن ضرورة وجود بطاقة متابعة صحية لكل متردد على النادى الصحى و ان ممارستهم للرياضة طول فصول السنة قد يعرضهم لإصابة و الإنقطاع عن النادى الصحى عند الإصابة بمرض معدى ، بينما وجود وجود دلالة إحصائية لصالح لا فى العبارة رقم (٦) تؤكد على أهمية الإشتراك فى النظافة العامة للنادى الصحى لتجنب الإصابة بالأمراض المعدية.

يتضح من نتائج جدول ( ١٨ ) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور الأمن و السلامة أن جميع العبارات دالة فيما عدا العبارة رقم (١) لصالح الأجابة بنعم بنسبة ٦٠% مما يدل على اتفاق المترددين على الشعور بالرضا عن أرضيات حجرة الملابس و الحمامات ، بينما يتضح

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لباقي العبارات ، مما يدل الحرص فى التدريب أثناء وجود المدرب و الحرص على عدم التكس على الأجهزة الرياضية و الإهتمام بنوعية الملابس التى يتم إرتداؤها بحيث لا تؤثر على سلامة الجلد و الإهتمام بمراعاة الظروف الجوية أثناء ممارسة النشاط داخل النادى الصحى.

يتضح من نتائج جدول ( ١٩ ) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن أن العبارات أرقام (١٢،١٠،٧،٥،٣،١)دالة إحصائيا لصالح نعم بنسبة ٧٧،١% مما يدل على ان المترددين يحرصون على الإستحمام قبل إستخدام الجاكوزى و بنسبة ٦٢،٩% يفضلوا تناول الماء قبل الساونا مباشرة و بنسبة ٨٤،٣% لمراعاتهم ان تكون درجة حرارة الساونا العادية من ٤٠ الى ٥٠ درجة، بينما يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائيا للعبارات (١٥،١٤،١٣،١١،٩،٨،٦،٤،٢) يدل على اختلاف عينة الدراسة فى حرصهم على استخدام الساونا لإنقاص الوزن و تفضيلهم إستخدام الجاكوزى قبل النوم مباشرة و اللجوء الى التدليك لتهدئة الأعصاب.

يتضح من نتائج جدول ( ٢٠ ) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور المنشطات و التدريبات داخل النادى الصحى أن جميع العبارات دالة إحصائيا عدا العبارة رقم (١٢) لصالح الأجابة بلا بنسبة ٥١،٤% مما يدل على عدم حرص المترددين على أداء التدريب داخل النادى الصحى فور الإستيقاظ،بينما باقى العبارات ذات دلالة إحصائية لصالح الأجابة بنعم بنسبة ٨٨،٦% بالحرص على التدريب داخل النادى الصحى بهدف إكتساب اللياقة البدنية و بنسبة ٨٨،٦% لأخذ معلومات كافية من المدرب لصحة الجسم أثناء التدريب،بينما وجود دلالة لصالح لا فى العبارة رقم (٧) تؤكد على عدم اللجوء الى إستخدام المنشطات لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية.

ويتضح من نتائج جدول ( ٢١ ) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات محور إستخدامات الأجهزة الرياضية و التدريبات الهوائية أن العبارات رقم (١٢،١١،١٠،٩،٢)دالة إحصائيا لصالح الإجابة بنعم بنسبة ٧٠% لتفضيل الأداء على الدراجة الثابتة أكثر من السير المتحرك و بنسبة ٨٤،٣% لصالح نعم بحيث الحرص على زيادة المقاومة على الدراجة الثابتة أكثر من السير المتحرك.

بينما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات (١٤،١٣،٨،٧،٦،٥،٤،٣،١)يدل على اختلاف عينة الدراسة فى الحرص على أداء التدريبات بدون أجهزة و اللجوء الى تدريبات



الأجهزة لعدم الرضا عن التدريبات الهوائية و مراعاة عمل عضلات الرجلين كما فى عضلات الذراعين.

بينما يدل وجود دلالة إحصائية لصالح لا بنسبة ٧٥,٧% فى العبارة رقم (٢) عن الاتفاق على عدم الأستمرار فى أداء تمرينات الأثقال. وهذه النتائج تتفق مع دراسة كلاً من مدحت قاسم عبد الرازق(٢٠٠٨)(١٥)، رشامحمود محمد(٢٠٠٨) (٧)،مجدى كامل عبد الرحيم (٢٠٠٠) (١١)،زكريا حسن حسن (١٩٩٩) (٨) ،بالمر ستيفن Palmer, Stephen (٢٠٠١) (٢٢) ، بيكر بولا Baker Paul (١٩٩٤) (١٨).

اما بالنسبة للتساؤل الثالث و الذى ينص على"هل تؤثر المفاهيم الصحية لدى مدربي الاندية الصحية على السلوك الصحى للمتريدين على تلك الاندية ؟

يتضح من جدول(٢٢) وجود فروق بين إستجابات ( المتريدين ، المدربين ) على محاور ( التغذية - الوقاية من الأمراض - الوسائل المساعدة على انقاص الوزن ) لصالح المدرب مما يدل على عدم تأثر المتريدين فى تلك المحاور.

بينما باقى المحاور التى لا توجد بها فروق دالة إحصائياً تدل على وجود العلاقة التبادلية بين تأثير المدرب على المتريدين فى ( الصحة الشخصية والعناية بالجسم- الأمن و السلامة - المنشطات والتدريبات داخل النادى الصحى -استخدام الأجهزة الرياضية والتدريبات الهوائية) و كذلك فى الدرجة الكلية للمفهوم الصحى لدى المدرب و بالتالى تأثيرها على السلوك الصحى للمتريدين وهذا يتفق مع دراسة كل منايمن مقبل غلاب وفاطمة لبيب محمد(١٩٩٨)(٤)، زكريا حسن حسن(١٩٩٩)(٨)،مجدى كامل عبد الرحيم (٢٠٠٠)(١١)،رشامحمود محمد(٢٠٠٨) (٧)،بالمر ستيفن Palmer, Stephen (٢٠٠١) (٢٢) ، بيكر بولا Baker Paul (١٩٩٤) (١٨)نلسون مى واخرون Nelson ME et al (٢٠٠٧) (٢١).

## الإستنتاجات:

من واقع البيانات و فى حدود عينة البحث و نتائجه و تحقيقاً لأهداف هذه الدراسة توصلت الباحثة إلى سبع محاور تحتوى على (٩٨) عبارة تمثل إستبيان المفاهيم الصحية لمدرى الأندية الصحية و السلوكيات الصحية للمتريدين عليها.

١- نتائج المحور الأول (الصحة الشخصية و العناية بالجسم ) لكل من المدرىين و المتريدين على الأندية الصحية:

- يتبين أن هناك مفاهيم صحية لدى عينة البحث تظهر فى:-
  - الحرص على الإستحمام يومياً و خاصة بعد التدريب.
  - إكتساب عادات صحية سليمة من زملاء أثناء التدريب.
  - الإحماء الجيد له دور هام قبل ممارسة النشاط الرياضى.
  - و يتبين وجود قصور فى مفاهيم صحية عند البعض تظهر فى:-
  - شرب الماء بكثرة أثناء الأكل.
  - النوم متأخراً بعد مشاهدة التلفزيون.
- ٢- نتائج المحور الثانى (التغذية):

- يتبين أن هناك مفاهيم صحية لدى عينة البحث تظهر فى:-
  - تناول البروتينات فى الوجبة الغذائية بحيث لا تتعدى ٢٠%.
  - تناول الطعام قبل التمرين بثلاث ساعات على الأقل.
  - تنوع المصادر الغذائية.
  - الإمتناع عن القيام بأى جهد أو نشاط بعد الأكل مباشرة.
  - و يتبين وجود قصور فى مفاهيم صحية عند البعض تظهر فى:-
  - تناول الوجبات الجاهزة السريعة.
  - الوجبة الغذائية المتكاملة هى التى تحتوى على لحوم.
- ٣- نتائج المحور الثالث (الوقاية من الأمراض):

- يتبين أن هناك مفاهيم صحية لدى عينة البحث تظهر فى:-
- إبلاغ إدارة النادى الصحى عند ملاحظة أى زميل مصاب بمرض معدى.
- الحرص على وجود بطاقة متابعة صحية لكل متدرب بالنادى الصحى.
- الإبتعاد عن الأماكن التى يوجد بها مدخنين.

- الحرص على إتباع إرشادات الطبيب عند الإصابة بأى مرض.
- و يتبين وجود قصور فى مفاهيم صحية عند البعض تظهر فى:-
- المشاركة فى النظافة العامة فى النادى الصحى لتجنب الإصابة بالأمراض المعدية.
- ٤- نتائج المحور الرابع (الأمن و السلامة):
- يتبين أن هناك مفاهيم صحية لدى عينة البحث تظهر فى:-
- الشعور بالرضا عن أرضيات حجرة الملابس و الحمامات.
- ضرورة وجود حجرة الإسعافات الأولية.
- الحرص على التدريب أثناء وجود المدرب الرياضى.
- الحرص على عدم التكدس على الأجهزة الرياضية.
- ٥- نتائج المحور الخامس (الوسائل المساعدة على إنقاص الوزن):
- يتبين أن هناك مفاهيم صحية لدى عينة البحث تظهر فى:-
- الحرص على الإستحمام قبل الجاكوزى.
- تناول الماء قبل الساونا مباشرة.
- إستخدام حمام ساخن عند الشعور بالتعب العضلى.
- الحرص على البقاء أطول مدة فى الساونا تبعاً للحالة البدنية.
- و يتبين وجود قصور فى مفاهيم صحية عند البعض تظهر فى:-
- التعرض للأشعة فوق البنفسجية الواردة من الشمس.
- تفضيل حمامات البخار عن الساونا.
- ٦- نتائج المحور السادس (المنشطات و التدريبات داخل النادى الصحى):
- يتبين أن هناك مفاهيم صحية لدى عينة البحث تظهر فى:-
- التدريب داخل النادى الصحى بهدف إكتساب اللياقة البدنية.
- الإهتمام بالحالة النفسية دائماً بصورة مباشرة.
- إرتفاع الحالة النفسية حينما يصل إلى الفورمة الرياضية.
- الخوف من الإصابة طوال فترة البقاء فى التدريب.
- و يتبين وجود قصور فى مفاهيم صحية عند البعض تظهر فى:-
- اللجوء إلى إستخدام المنشطات لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية.
- اللجوء إلى تعاطى مدرات البول عند زيادة الوزن.
- اللجوء إلى أخذ منشطات هرمونية لبناء الجسم.

٧- نتائج المحور السابع (إستخدام الأجهزة الرياضية):

يتبين أن هناك مفاهيم صحية لدى عينة البحث تظهر في:-

- الحرص على أداء التدريبات دون أجهزة.
  - يفضل أداء تدريبات السير المتحرك ليلاً.
  - استخدام جهاز التجديف لتنمية الجهازين الدورى و التنفسى.
- و يتبين وجود قصور فى مفاهيم صحية عند البعض تظهر فى:-
- الحرص على الإستمرار فى أداء تمرينات الأتقال.
  - اللجوء إلى تدريبات الأجهزة عند الشعور بالملل من التدريبات الهوائية.
  - إستخدام الأجهزة الرياضية قبل التدريبات الهوائية.

#### التوصيات:

انطلاقاً من الاستنتاجات ومن العرض والتحليل الإحصائي توصى الباحثة بما يلي:

١. العمل على جعل المعلومات الصحية جزء من السلوكيات الصحية للمتردين على الاندية الصحية.
٢. ضرورة عقد الندوات والبرامج الصحية ودعوة المتخصصين لإلقاء الضوء على المشكلات الصحية ، والعمل على تثقيف الافراد بالمعلومات الكافية عن التغذية الصحية السليمة والوجبة الغذائية الكاملة.
٣. ضرورة اهتمام إدارات الأندية الصحية بالإشراف الصحي والرقابة على أنديةهم.
٤. ضرورة وجود بطاقة متابعة صحية لكل متردد على الاندية الصحية وإجراء الكشف الطبي الدوري الشامل كل فترة.
٥. ضرورة وجود طبيب أو أخصائي إصابات وتأهيل بصفة دائمة داخل النادى الصحى..

## المراجع العربية و الأجنبية

### أولاً: المراجع العربية:-

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، كمال عبد الحميد (٢٠٠١): "الثقافة الصحية للرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- إلهام إسماعيل محمد شلبي (٢٠٠٥): "بانوراما الصحة و التربية الصحية للرياضيين"، القاهرة.
- ٣- (٢٠٠٠): "أساسيات عامة فى الصحة العامة و التربية الصحية للرياضيين"، القاهرة، دار النشر غير مبين.
- ٤- إيمان مقبل غلاب و فاطمة لبيب أحمد (١٩٩٨): "تأثير العادات الغذائية على الحالة الصحية للمسنين"، إنتاج علمى، المجلد الرابع، العدد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٥- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢): "الصحة الرياضية"، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ٦- حسونة حسنى حامد سليمان (٢٠٠٦): "دراسة الوعى الصحى و الرياضى لمدرى الأندية الصحية"، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٧- رشا محمود محمد دويدار (٢٠٠٨): "دراسة مقارنة للسلوك الصحى بين تلاميذ الريف و الحضر و أثره على الحالة القوامية"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٨- زكريا حسن حسن (١٩٩٩): "دراسة مقارنة بين الرياضيين و غير الرياضيين فى المعلومات و الإتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٩- على جلال (٢٠٠٥): "الصحة الشخصية و الإجتماعية للتربية البدنية و الرياضيين"، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٠- فخرى رشيد خضر (٢٠٠٠): "أبعاد الذاتية الثقافية فى مقررات الدراسات الإجتماعية و اللغة العربية بالمرحلة الإعدادية"، المؤتمر العلمى الثانى، المجلد الأول، كلية التربية، جامعة أسيوط.
- ١١- مجدى كامل عبد الرحيم (٢٠٠٠): "الثقافة الغذائية لأولياء الأمور و علاقتها بالتكوين الجسمانى و الإضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.



١٢- محمد السيد محمد الأمين، سليمان أحمد على حجر (٢٠٠٢): "التربية الصحية"، مكتبة و مطبعة دار الغد، القاهرة.

١٣- محمد على نصر (٢٠٠٠): "رؤية مستقبلية للمناهج الدراسية فى القرن الجديد و انعكاساتها على برامج إعداد المعلم و تدريبه بدولة البحرين"، المؤتمر العلمى الثانى، المجلد الأول، كلية التربية، جامعة حلوان.

١٤- محمود سيد على أحمد (٢٠٠٧): "المدرکات الصحية لمعلم التربية الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية (دراسة تحليلية)" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٥- مدحت قاسم عبد الرازق (٢٠٠٨): "المفاهيم الصحية و ممارسة السلوك الصحى عند الناشئين فى الأندية الصحية"، المؤتمر الدولى التربية الرياضية بين الواقع و المأمول المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٦- مدحت قاسم عبد الرازق، أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٤): "الأندية الصحية"، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- Barker Peule (1994): Eating Attitudes and behaviors of high performance female adolescent athletes.
- 19- Bonnie S.mohnsen (2008): Teaching middle school physical education, third edition, human kinetics.
- 20- Daryl Siedentop, etel (1996): Physical Education Teaching and Curriculum Strategies for grades 5 – 12, Mayfield Publishing company, palo Alto, California
- , King AC, Judge JO, Duncan PW, Blair SN, Rejeski WJ, Nelson ME21- (2007)" Physical activity and public Castaneda-Sceppa C, Macera CA health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association". John Hancock Center for Physical Activity and Nutrition, Tufts University, Boston, MA, USA. Aug; 39(8):1435-45.
- 22- Palmer, Stephen E (2001): The effect of the Web-Based instructional unit healthy hearts on fifth grade children's physical activity, knowledge, attitudes and behavior, Ph.D., Virginia Polytechnic Institute and State University, United States.

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية:-

- 23- <http://edutopia.org/new-p-e-curriculum>
- 24- <http://phy-edu.net>
- /trbea-s7ea.htmwww.alamalses.com25- <http://>
- 26- <http://www.jeddahedu.gov.sasubpage.aspx>

## المفاهيم الصحية لمدربي الأندية الصحية و علاقتها بالسلوكيات الصحية للمتريدين عليها

\* أ.م. د / حنان على حنين

تهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين المفاهيم الصحية لمدربي الأندية الصحية والسلوكيات الصحية للمتريدين على الأندية الصحية، وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية في الأندية الصحية بمحافظة القاهرة وقد استخدمت استمارة استبيان للمفاهيم الصحية لمدربي الأندية الصحية واستمارة أخرى للسلوكيات الصحية للمتريدين على الأندية الصحية مع معاملات الصدق والثبات وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين استجابات المدربين والمتريدين على الأندية الصحية في التغذية والوقاية من الأمراض والوسائل المساعدة في رفع الكفاءة الصحية مما يدل على عدم تأثير المتريدين على الأندية الصحية بدون المدرب في هذه المحاور بينما توجد فروق دالة إحصائية على وجود علاقة تبادلية بين مدربي الأندية الصحية في محاور ( الصحة الشخصية - الأمن والسلامة - المنشطات - استخدام الأجهزة الرياضية) وبين السلوكيات الصحية للمتريدين على الأندية الصحية.

---

\*أستاذ مساعد - قسم العلوم الحيوية و الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

## **Health Concepts of Trainers of Health Clubs and their Relationship to Health Behaviors of their Visitors**

**Asst. Prof. Dr. Hanan Ale Hassanein\***

The objective of this study was to identify the relationship between health concepts of coaches of health clubs and health behaviors of visitors of such clubs. The sample was selected randomly from health clubs in Cairo. A questionnaire form for health concepts and another form for health behaviors of visitors were used together with reality and stability coefficients. The results of this study concluded that there were differences between responses of trainers and visitors of health clubs in nutrition, prevention of diseases and means assisting in raising health efficiency indicating that visitors of health clubs without trainers had no effect on those items. However, there were statistically significant differences for correlation between trainers of health clubs and health behaviors of visitors of health clubs in items of personal health, security and safety; doping and using sports equipment.

---

\* Assistant Professor; Dept. of Biological sciences and Sports Health, Faculty of physical education, Helwan University.