

المدركات الصحية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للاعبين بعض الرياضات الفردية

الدكتور/ عمرو سعيد إبراهيم

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث علي التعرف علي المدركات الصحية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرقمي للاعبين بعض الرياضات الفردية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، ثم قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (٦٠) من لاعبي الرياضات الفردية (سباحة - ألعاب قوى) بنادي بنها الرياضي، وأشارت أهم النتائج إلي:

١- بناء مقياس المدركات الصحية للاعبين بعض الألعاب الفردية (السباحة، ألعاب القوى) والذي يشتمل على خمسة محاور (الصحة الشخصية، الوقاية من الأمراض، نظام الحياة اليومية، الصحة الغذائية، التحكم في الوزن)

٢- المعاملات العلمية لمقياس المدركات الصحية تشير الى إمكانية تطبيقه.

٣- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس المدركات الصحية للاعبين بعض الألعاب الفردية (السباحة، ألعاب القوى)

٤- وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح لاعبي السباحة في محاور (الصحة الشخصية، الوقاية من الأمراض، نظام الحياة اليومية، التحكم في الوزن، مجموع مقياس المدركات الصحية)

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في محور (الصحة الغذائية) بين لاعبي السباحة ولاعبين ألعاب القوى

٦- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين محاور (الصحة الشخصية، الوقاية من الأمراض، نظام الحياة اليومية، الصحة الغذائية، التحكم في الوزن) ومجموع مقياس المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمي للاعبين ألعاب القوى.

Summary of the research in English:

The research aims to identify health perceptions and their relationship to the level of digital achievement of players of some individual sports. The researcher used the descriptive approach in order to suit the nature of this study. Then the researcher selected a random sample of (60) from the players of individual sports (swimming - strength games) at Banha Sports Club. **The most important results indicated:**

- 1- Building a measure of health perceptions for players in some individual sports (swimming, athletics), which includes five axes (personal health, disease prevention, daily life regimen, nutritional health, and weight control).
- 2- Scientific studies of the health perceptions scale indicate the possibility of its application.
- 3- Standard levels have been reached for the health perceptions scale for players in some individual sports (swimming, athletics).
- 4- There are statistically significant differences in favor of swimming players in the axes (personal health, disease prevention, daily life regimen, weight control, and total health perceptions scale)
- 5- There are no statistically significant differences in the axis of (nutritional health) between swimmers and track and field players.
- 6- There is a statistically significant relationship between the axes (personal health, disease prevention, daily life system, nutritional health, weight control) and the total health perceptions scale and the level of digital achievement of athletics players.

المقدمة ومشكلة البحث :

إن تقدم الأمم والمجتمعات مهما كانت يقاس بما تملكه من قوي 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 أولا أن يراعي ويهتم بصحة أفراده .

ويؤكد كلا من خالد المدني (٢٠١٦م)، 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 بمعني أن المجال المعرفي يجب أن يسير جنبا إلي جنب مع المجال النفسي والحركي والعاطفي وضرورة أن يلم كل لاعب بالمعلومات والمعارف الصحية التي تخص مرحلته السنوية وعلي المدرب ان يكون ملما بالمدرجات الصحية ومعرفة مدي تأثيرها علي الرياضي.(٧: ٣٧)(١: ١٢)

يحتاج دائما 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. (١٥ : ٥)

ويشير كلا من محمد الأمين، 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 وإنما في اقتصاديات الصحة وحسن استخدامها ومن منطلق أن مفهوم الصحة بشكل عام كما نعرفه هو التكامل الجسمي والعقلي والبدني وليس فقط حدوث الأمراض . (٤٥ : ٨)

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 لقلة 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 .

أهداف البحث :

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

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

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي (السباحة - العاب قوي) في محاور مقياس المدركات الصحية.
- ٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المدركات الصحية ومستوي الإنجاز الرقمي للاعبين الرياضات الفردية (سباحة - 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 السابقة:

١-دراسة حنان علي حسنين (٢٠١٩)(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 (٢٠١٠)(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 الالعب الجماعية والفردية .

– أهم النتائج المستخلصة : وجود فروق بين البنين والبنات فى الالعب الجماعية والفردية فى الاسلوب الغذائى والسعة الحيوية ومعدل النبض.

– دراسة أميمه محمد عبدالرازق (٢٠١٠)(٣)

– عنوان الدراسة : المدركات الصحية للرياضيين فى المرحلة السنوية من (١٢ : ١٥ سنة)

– هدف الدراسة : التعرف على المدركات الصحية للرياضيين فى سن (١٢ : ١٥ سنة)

– المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

– 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 مابين (٦٣.٣٨% : ٨٤.٦٧%) ويشير هذا على أن عينة البحث على

دراية بأهمية اللياقة البدنية وأنها تعتبر أمر هام وضرورى بالنسبة للرياضى.

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لمناسبة لطبيعة هذه الدراسة .

٢- مجتمع وعينة البحث .

مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث علي جميع لاعبي الرياضات الفردية (سباحة -

العاب قوي) بنادي بنها الرياضي

عينة البحث : قام الباحث باختيار عينة عشوائية قدرها (٦٠) من لاعبي الرياضات الفردية

(سباحة - العاب قوي) بنادي بنها الرياضي.

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 مستوى الإنجاز الرقمي لهم .

جدول رقم (١)

عينة البحث الكلية موزعة وفقا لكل من العينة الاستطلاعية والعينة الاساسية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		عينة البحث	الرياضات قيد البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
٥٠%	30	٥٠%	30	٣٠	لاعبة السباحة بنادى بنها (١٥٠، ٥٠م)
٥٠%	30	٥٠%	30	30	لاعبة العاب القوى بنادى بنها (عدو) (١٠٠، ٢٠٠م)
٥٠%	30	٥٠%	30	60	المجموع

أدوات جمع البيانات:

- مقياس المدركات الصحية من (إعداد الباحث)

مقياس المدركات الصحية :

قام الباحث بتصميم مقياس المدركات الصحية مرفق رقم (٣) لافراد عينة البحث الموضحة بجدول رقم (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 لاعبي 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 فى مجال العلوم الصحية والذى تتوافر فيهم شروط الحصول على درجة الدكتوراة والبالغ عددهم (٩) خبراء مرفق رقم (١) لاستطلاع آراءهم فى الاتى :

- التأكد من كفاية ومناسبة العبارات للمقياس

- التأكد من سلامة الصياغة ووضوح العبارة.

- اضافة او حذف او تعديل او دمج العبارات.

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

جدول رقم (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
الاول	1	٩	%١٠٠	الثالث	الرابع	26	٩	%١٠٠
	2	٩	%١٠٠			27	٩	%١٠٠
	3	٩	%١٠٠			28	٩	%١٠٠
	4	٩	%١٠٠			29	٩	%١٠٠
	5	٩	%١٠٠			30	٩	%١٠٠
	6	٩	%١٠٠			31	٤	%٤٤,٤٤
	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
الثانى	11	٩	%١٠٠	الرابع	الخامس	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
	16	٩	%١٠٠			41	٧	%٧٧,٧٨
	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
الثالث	21	٩	%١٠٠	الخامس	الثالث	46	٧	%٧٧,٧٨
	22	٩	%١٠٠			47	٩	%١٠٠
	23	٩	%١٠٠			48	٩	%١٠٠
	24	٩	%١٠٠			49	٩	%١٠٠
	25	٩	%١٠٠			50	٩	%١٠٠

يتضح من جدول رقم (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 السرعات 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 السرعات الحرارية المنخفضة لعدم زيادة الوزن	إعادة صياغة	أختار الاطعمة ذات السرعات 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 الاخر، 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 المحور	العبارة مع الاستبيان			العبارة مع المحور	العبارة مع الاستبيان
الأول	1	*٠,٦٢٥	*٠,٦١٠	الثالث	25	*٠,٦٣٢	*٠,٨٧٧
	2	*٠,٧١٧	*٠,٩١٠		26	*٠,٥٠٥	*٠,٧٢٣
	3	*٠,٥٦٢	*٠,٤٥٩		27	*٠,٧٩٩	*٠,٦٦٦
	4	*٠,٥١٢	*٠,٩١٠		28	*٠,٦٥٩	*٠,٨٣٢
	5	*٠,٦١٥	*٠,٩١٠		29	*٠,٧٨٤	*٠,٨٣٢
	6	*٠,٦٩٩	*٠,٩١٠		30	*٠,٥٨٤	*٠,٦٦٦
	7	*٠,٩٠١	*٠,٣٨١		31	*٠,٦٩٤	*٠,٦٥٣
الثاني	8	*٠,٦٨٨	*٠,٣٦٦	الرابع	32	*٠,٨٥٦	*٠,٥١٤
	9	*٠,٥٨٥	*٠,٩١٠		33	*٠,٦٢٠	*٠,٤٩٣
	10	*٠,٧٤٥	*٠,٩١٠		34	*٠,٨٥٩	*٠,٦٢٥
	11	*٠,٥٢٩	*٠,٩١٠		35	*٠,٤٥١	*٠,٥٣٤
	12	*٠,٦٥١	*٠,٩١٠		36	*٠,٥٠٩	*٠,٦٥٣
	13	*٠,٨٠١	*٠,٩١٠		37	*٠,٥٨٠	*٠,٥٧٧
	14	*٠,٤٨٠	*٠,٧٠٠		38	*٠,٧٨٤	*٠,٥٩٦
الثالث	15	*٠,٦٢١	*٠,٧٣٢	الخامس	39	*٠,٨٠١	*٠,٥٣٤
	16	*٠,٤٦٩	*٠,٩١٠		40	*٠,٨٢١	*٠,٧٣٣
	17	*٠,٧٤١	*٠,٩١٠		41	*٠,٤٠٢	*٠,٦١٥
	18	*٠,٩٠١	*٠,٩١٠		42	*٠,٥٠٦	*٠,٩١٠
	19	*٠,٥٨٧	*٠,٩١٠		43	*٠,٦٨٣	*٠,٦٤٢
	20	*٠,٦٨٢	*٠,٨٥٤		44	*٠,٧٩٠	*٠,٧٢٨
	21	*٠,٥٢٠	*٠,٩١٠		45	*٠,٧٤٥	*٠,٦٣٦
الثالث	22	*٠,٥٩١	*٠,٦٠٩	46	*٠,٥٥٤	*٠,٦٩٠	
	23	*٠,٨١٧	*٠,٩١٠	47	*٠,٦٥١	*٠,٩٣٩	
	24	*٠,٧٠٥	*٠,٩١٠	48	*٠,٤٧٢	*٠,٧٥٦	

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

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

الثبات:

تم التحقق من الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات عبارات المقياس وهذا ما

يوضحه جدول رقم (٥).

جدول (٥)

معامل ثبات الفا كرونباخ لعبارات مقياس المدركات الصحية

ن = ٣٠

المحور	رقم العبارة	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		المحور	رقم العبارة	معامل الثبات في حالة حذف العبارة	
		للمحور	للاستبيان			للمحور	للاستبيان
الاول	1	٠,٨٧٠	٠,٩٤١	الثالث	25	٠,٨٧٠	٠,٩٤١
	2	٠,٨٧٣	٠,٩٤١		26	٠,٨٧٣	٠,٩٤١
	3	٠,٨٩٧	٠,٩٤١		27	٠,٨٩٧	٠,٩٤١
	4	٠,٨٩٨	٠,٩٤١	الرابع	28	٠,٨٧٠	٠,٩٤١
	5	٠,٨٦١	٠,٩٤١		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
	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
الثاني	15	٠,٨٦٤	٠,٩٤١	الخامس	39	٠,٨٧٥	٠,٩٤١
	16	٠,٨٧٣	٠,٩٤١		40	٠,٨٩٣	٠,٩٤١
	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 الفا كرونباخ $\leq ٠,٧٠$

يتضح من جدول رقم (٥) أن معامل ثبات عبارات المقياس مقبول (أكبر من ٠,٧٠) مما يدل على ثبات عبارات المقياس وان أي حذف أي عبارة سيؤثر سلبيًا على ثبات المقياس.

إعداد مفتاح تصحيح مقياس المدركات الصحية مرفق رقم (٤)

اعتمد الباحث في تحديد استجابات مقياس المدركات الصحية على (ميزان ليكرت الثلاثي) والذي يتمثل في (نعم - إلى حد ما - لا) وقد اعطت 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	الى حد ما	لا
عكس اتجاه المحور	١	٢	٣
في اتجاه المحور	٣	٢	١

حيث تحتسب الدرجة طبقا لما يلي :

في حالة العبارات الايجابية تعبر (لا) على انخفاض مستوى المدركات الصحية، (الى 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 في 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) × ١٠

الدرجة الثانية (المعيارية المعدلة لثورنديك) = ٥٠ +

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

عرض ومناقشة النتائج

اولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي (السباحة – ألعاب قوي) في محاور مقياس المدركات الصحية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين لاعبي السباحة وألعاب القوى في (محاور مقياس المدركات الصحية)

ن = ٣٠

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين		لاعبة ألعاب القوى ن=١٥		لاعبة السباحة ن=١٥		الدلالات 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 الثاني: 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 في الوزن
5.93	2.54	23.72	4.56	104.93	٤.٩٧	١٢٨.٦٥	مقياس المدركات الصحية

*معنوى عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٥

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

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) لصالح لاعبي السباحة في محاور (الصحة الشخصية، الوقاية من الامراض، نظام الحياه اليومية، التحكم في الوزن، 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 ولاعبة ألعاب القوى حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة (١.٥٢٤).

وتؤكد على ذلك نتائج دراسة أنور عبدالله النورى (٢٠١٠) وجود فروق بين البنين والبنات فى الالعاب الجماعية والفردية فى الاسلوب الغذائى والسعة الحيوية ومعدل النبض.



شكل (1) الفروق بين لاعبي السباحة والالعاب القوى في (محاور مقياس المدركات الصحية)

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المدركات الصحية ومستوى الإنجاز الرقمي للاعبى الرياضات الفردية (سباحة – العاب قوي)

جدول (11)

يوضح العلاقة بين مستوى المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمى للاعبى السباحة

ن=١٥

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

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٩٧

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)

جدول (12)

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

ن=15

معامل الارتباط	محاور المقياس
*0.501	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 0.05 = 0.497

يتضح من نتائج جدول (12) وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين محاور ومجموع مقياس المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقعى للاعبى ألعاب القوى حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.501 : 0.694)

وتؤكد على ذلك نتائج دراسة حنان على حسنين (2019) (6) أن 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.

الاستخلاصات

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

- بناء مقياس المدركات الصحية للاعبى بعض الالعب الفردية (السباحة، العاب القوى) والذى يشتمل على خمسة محاور (الصحة الشخصية، الوقاية من الامراض، نظام الحياة اليومية، الصحة الغذائية، التحكم فى الوزن)
- المعاملات العلمية لمقياس المدركات الصحية تشير الى إمكانية تطبيقه.
- تم التوصل الى مستويات معيارية لمقياس المدركات الصحية للاعبى بعض الالعب الفردية (السباحة، العاب القوى)
- وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح لاعبى السباحة فى محاور (الصحة الشخصية، الوقاية من الامراض، نظام الحياه اليومية، التحكم فى الوزن، مجموع مقياس المدركات الصحية)
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية فى محور (الصحة الغذائية) بين لاعبى السباحة ولاعبى ألعاب القوى
- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين محاور (الصحة الشخصية، الوقاية من الامراض، نظام الحياة اليومية، الصحة الغذائية، التحكم فى الوزن) ومجموع مقياس المدركات الصحية ومستوى الانجاز الرقمة للاعبى ألعاب القوى

التوصيات :

في ضوء الاستخلاصات التى توصل إليها البحث يوصى الباحث بمايلى:

- استخدام المقياس الذى توصل إليه الباحث كوسيلة علمية لقياس المدركات الصحية للاعبى الالعب 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 السنوية من (١٢ : ١٥ سنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤- أنور عبدالله النورى (٢٠١٠): المدركات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- بهاء الدين سلامه (١٩٩٧) : 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.