

دراسة مستوى المدركات الصحية لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة السليمانية

أ.م.د. فرهنك فرج محمد غريب

سكول التربية الرياضية - جامعة السليمانية

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى المدركات الصحية بصورة عامة الصحة الغذائية و الصحة الرياضية لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة السليمانية و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث و ذلك عن طريق إستمارة مقياس موضوع من قبل (محمد نصرالدين رضوان واخرون 1998) و تم تعديله بشكل بسيط ليلائم البيئة العراقية ومستوى عينة البحث وتخصصهم في المجال الرياضي بعد الأجراءات البحثية المطلوبة حيث اشتملت الإستمارة بعد التعديل على (55) فقرة موزعة على ثلاثة محاور و بعدها تم توزيعها على افراد عينة البحث البالغ عددهم (54) مدرس تربية رياضية في مركز محافظة السليمانية و يعملون في مدارس المتوسطة و الثانوية و بعد تفرغ البيانات المستحصلة قام الباحث بالمعاملات الإحصائية (SPSS) حيث توصل الباحث الى عدة نتائج اهمها وجود إختلاف في مستويات المدركات الصحية و حسب المحاور المحددة في الأستبيان و عليه اوصى الباحث عدة توصيات من اهمها عقد ندوات بهذا الخصوص لمدرسي التربية الرياضية و القيام بإجراء بحوث للمدرسات و لمختلف معلمي و مدرسي المراحل الدراسية ...

Abstract

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية
2013/12/31

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة و اهمية البحث :

تهدف التربية الحديثة الى تربية النشيء تربية متكاملة جسماً و عقلاً و روحاً داخل إطار من قيم المجتمع و تقاليده و اعرافه بهدف تهيئة و تنشئة الجيل الصاعد ، و قد اتجهت الكتابات و الدراسات الحديثة ايضاً الى العناية بالتدريس و القائمين به و لا احد ينكر الدور الكبير و المتميز و المؤثر الذي يمكن ان يلعبه معلم التربية الرياضية في حياة تلاميذه و إن نشاطه لا ينفك عند حد تنمية عضلاتهم او الأرتقاء بمهاراتهم ، و إنما يمتد الى تربيتهم بكل ما تحمل كلمة التربية من معان و اهداف لتنمية مختلف جوانب حياة التلاميذ البدنية و الصحية و العقلية و الاجتماعية و النفسية حيث ان العلاقة ما بين التربية الرياضية و الصحة العامة و التربية الصحية تكون وثيقة و هذا لا يخفى على افراد المجتمع و على اختلاف ثقافتهم و هنا يؤكد (عصام الدين متولي و بدوي عبدالعال 2006م) على ان "عامة المجتمع ينظرون الى التربية الرياضية بانشطتها المتعددة إنها وسيلة هامة من وسائل المحافظة على الصحة بشكل عام تعمل على معالجة بعض الأمراض و حسب حاجة المريض" (284). من الواضح للعيان ان الصفة الغالبة على الرياضيين انهم اصحاء و بحالة بدنية جيدة و انهم اكثر تحملاً و قوة و سرعة و توافقاً و رشاقة و دقة و توازناً و مهارة. إن تقليد الرياضيين من قبل الأطفال و الشباب يعد امراً مألوفاً بسبب تصورهم بأن الرياضي قدراته تفوق قدرات الشخص الاعتيادي ، و مدرس التربية الرياضية في المدرسة هو اكثر من يتوجه له التلاميذ و حتى عدد من زملائه المدرسين يسألون عن المتاعب و الحالات الصحية التي تواجههم لثقتهم ان تخصصه هو اقرب التخصصات التي يمكن ان تكون لديها الإجابة و لأرتباط مهنته بسلامة ابدانهم و صحتهم و سلامتهم و تذكر (أمال زكي محمود 1993م) " إن المعلم قدوة لتلاميذه و من ثم يجب ان يكون مثل اعلى يحتدى به في كل تصرفاته و سلوكه و من هذه السلوكيات بل و اهمها السلوك الصحي في المواقف المختلفة " (285).

284 عصام الدين متولي و بدوي عبدالعال : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق ، ط 1 دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية ، 2006 م .

285 أمال زكي محمود : ارتباط السلوك الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية بدراسة بعض المقررات الصحية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية و البدنية ، عدد (24) ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1993م ص 45 .

إن درس التربية الرياضية هو درس متميز من حيث علاقته بالنواحي الصحية و المحافظة عليها و خاصةً في ضوء المفهوم المتكامل لمعنى (الصحة) و انها ليست مجرد خلو من الأمراض و انما هي حالة من الإكتمال البدني و النفسي و الاجتماعي و العقلي ، و لهذا يجب على مدرس التربية الرياضية ان يجتهد في ان يجعل من درسه درساً للمحافظة على الصحة و ان يوفر له من عوامل الأمن و السلامة ما يقلل الى ادنى الحدود لأحتمالات الإصابة و على المدرس ان لا يستهين بأن الإصابات تحدث نادراً او انها قليلة .

لذا عليه ان يبذل جهداً كبيراً لمنع وقوع الإصابة قدر الإمكان و ان يعلم تلاميذه القواعد العامة للمحافظة على سلامتهم و سلامة زملائهم خلال المنافسات الرياضية في الدرس او خارجه .

إنه من الضروري جداً ان يكون لدى مدرس التربية الرياضية معلومات صحية عامة مثل كيفية الوقاية من الحالة الجوية كالبرد و الحرارة و الرياح و الحالة الصحية العامة للتلاميذ و الأسعافات الأولية و الحياة الصحية في بيوتهم من حيث الأكل و الشرب و النوم و العادات الضارة مثل التدخين و غيره و كذلك ان يعرف قوانين الألعاب و كيفية تعليمها و مراعاة الأسس التي تعمل على حماية التلاميذ خلال دروس الرياضة و تدريبات الفرق الرياضية و معرفة اهمية الأحماء و من ثم خلال الدرس العملي من اجل تهيئة العضلات و المفاصل للحركات الرياضية خلال القسم التعليمي و التطبيقي و على مدرس التربية الرياضية ان يعرف كيفية استخدام الأدوات و الأجهزة الرياضية بالصورة الصحيحة و عليه تشكل المدركات الصحية اهمية كبيرة للمدرسين بصفة عامة و مدرس التربية الرياضية بصورة خاصة نظراً للدور المهم الذي يقوم به المدرس تجاه تعديل و تصحيح المفاهيم و العادات و السلوك الصحي للتلميذ داخل الدرس و هنا يشير (هارة. Hara. 1986) : ان مدرس التربية الرياضية يواجه العديد من المسؤوليات المتعلقة بصحة التلاميذ مما يدعو الى الأهتمام و الأستعداد من جانب المدرس بالتوعية الصحية ووجود علاقة إرتباط طردية بين الأتجاهات الصحية للمدرس و العادات الصحية للتلاميذ :⁽²⁸⁶⁾ و هنا يرى الباحث و لخبرته في مجال التدريس و التعليم و التدريب

ضرورة معرفة المدرسين المبادئ العامة للأسعافات الأولية لتوفير المعاونة و المساعدة الجادة للتلاميذ للوقاية من الأمراض و الإصابات و كذلك عليه ان ينقل المعلومات و الخبرات و المدركات الصحية الايجابية للتلاميذ فيما يخص الصحة و الخلو من الأمراض و العادات السيئة و نشر الوعي الصحي لدى التلاميذ و الذي يعتبر من العوامل الأساسية التي تساهم في رفع المستوى الصحي و تعديل العادات الصحية و تلافي المشاكل الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي و تشكل المدركات الصحية اهمية خاصة لمدرس التربية الرياضية نظراً للدور المهم الذي يقوم به تجاه العملية التعليمية و العبء الملقى على عاتقه لتعديل المفاهيم و العادات الصحية للتلاميذ . و هنا يؤكد (بهاء إبراهيم سلامة 1989م) على ان " رسالة مدرس التربية الرياضية تتضمن تحسين المستوى الصحي و تنمية الكفاية البدنية و المهارية لدى التلاميذ و على المدرس ان يتحمل مسؤوليته نحو التربية الصحية و التي تشكل جزءاً هاماً من رسالته في المدرسة" (287).

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث في مجال تدريس التربية الرياضية اختصاصه طرائق التدريس و أيضاً من خلال إشرافه على طلبة التطبيق العملي و لسنوات عديدة و لكثرة الأسئلة التي توجه من قبل المطبقين و الخريجون الذين يعملون في المدارس حول حلول او كيفية العلاج او التأهيل او اسباب حالات مرضية عديدة . تكونت لدى الباحث فكرة الخوض بهذه المحاولة للحصول على حلول معقولة لهذه الأسئلة و التعرف على المدركات و المعلومات الصحية لدى مدرسي التربية الرياضية و التي تعتبر من الواجبات المهمة للمدرسين في معرفة هذه المدركات و كيفية التصرف و التحرك خلال بعض الحالات الصحية و الإصابات إن وجدت .

1-3 هدفا البحث :

يهدف البحث للتعرف على :-

1- المدركات (المعلومات) الصحية (العامة ، الغذائية ، الرياضية) لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة السليمانية .

2- الفروق ما بين المدركات (المعلومات) الصحية (العامة ، الغذائية ، الرياضية) لدى
مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة السليمانية .

1-4 فرض البحث :

يفترض الباحث على ان :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين المدركات (المعلومات) الصحية (العامة ،
الغذائية ، الرياضية) لدى مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة السليمانية .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عدد من مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة السليمانية .

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2011/3/1 و لغاية 2012/9/15 .

1-5-3 المجال المكاني : عدد من المدارس المتوسطة و الأعدادية في مركز محافظة
السليمانية .

1-6 تحديد المصطلحات :

1) المدركات الصحية : هي عبارة عن مجموعة من المفاهيم و المعلومات و الخطوات و
الوسائل الصحية التي يجب على مدرس التربية الرياضية أن يعرفها لكي يعلمها و يطبقها خلال
عملية التعليم و التدريس و التدريب داخل و خارج المدرسة . (تعريف إجرائي للباحث)

2- الجزء النظري و الدراسات المشابهة :

1-2 الجزء النظري

1-1-2 الصحة العامة : هي عبارة عن عملية تربية تعمل على تعليم المجتمع كيفية حماية
نفسه من الأمراض و المشاكل الصحية و تعمل على تزويد الأفراد بالخبرات اللازمة بهدف
التأثير في معلوماتهم و ممارسة العادات الصحية السليمة حيث يرى (بهاءالدين سلامة
1992م) بأن " التربية الصحية هي جزء هام من التربية العامة ولا تقتصر رسالتها على ان

يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة بل تؤدي الى اكساب الأفراد تفهماً و تقديراً افضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع " (288) .

اصبحت التربية الصحية احدى المجالات المهمة في التعاون بين مختلف دول العالم و ذلك لأيجابية تأثيره على حياة الشعوب ومن الواضح ان المعلومات الصحية من الممكن ان تؤثر إيجابياً على كل من الاتجاهات و العادات الصحية للفرد و لكون التربية الصحية مجال هام و حيوي و بمساعدة المختصون فيها يمكن الأجيال القادمة ان تنعم بالتطور و الصحة و الرفاهية ، و هنا تؤكد (نادية محمد رشاد 2000م) " ان برامج التربية الصحية ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببرامج التربية الرياضية و الترويح و تعمل على استمرار صحة الأطفال و الشباب و تتحقق الاستفادة الكاملة من برامج التربية الصحية بالتعاون المخلص بين المدرسة و المنزل و المجتمع " (289)

انه من الأفضل ان يكون لدى مدرس التربية الرياضية معلومات صحية بمستوى عالي لكي يتمكن ان ينقل هذه المعلومات الى التلاميذ في المدارس التي يعملون بها و حتى خارج المدرسة لكي يستطيع الطفل ان يحيا حياة صحية جيدة و لكي يقوم بواجباته اليومية على احسن صورة . ان للصحة و التربية الصحية اهداف يجب ان يعرفها جميع الأفراد و بمختلف اعمارهم مثل توفير بيئة صحية سليمة و توفير وسائل المحافظة على الصحة و تعويد افراد المجتمع بمختلف مستوياتهم العلمية و الثقافية و المعاشية على السلوك و التصرف الذكي لوقاية صحتهم و صحة اطفالهم من الأمراض او بعض الإصابات و لاشك ان التربية و التعليم تقف على رأس الهرم التربوي في جميع المراحل الدراسية حيث يرى (يوسف كماش 2006م) ان هدف التعليم العام هو اعداد الفرد كمواطن مسئول و منتج خلال حياته و يعمل بالعادات و الاتجاهات المرتبطة بالمهارات الصحية و تشمل (290) هي النظافة و الغذاء المتكامل و النوم و الراحة و الصحة العقلية و معرفة الحدود البدنية للفرد للتعاشي معها .

2-1-2 اسس التغذية الصحية : تعتبر التغذية الصحية هي العنصر الأهم لأستمرار الحياة و العلاقة بين الإنسان الغذاء هو احتياج الجسم للغذاء من اجل القيام بوظائفه البيولوجية و تعني

288 بهاء الدين سلامة : في علم وظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1992م .

289 نادية محمد رشاد : التربية الصحية و الأمان ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2000م ، ص 7 ،

290 يوسف لازم كماش : الرياضة و الصحة و البيئة ، دار الخليج للنشر و ط1 عمان 2006 ص 2006 .

جميع نشاطاته اليومية من اعمال و واجبات بدنية و فكرية و نفسية بمستوى عالي ، فالإنسان يعتمد في دوام حياته على ما يتناوله من مواد غذائية مختلفة و متنوعة حيث تمر بمراحل عملية الهضم و الأمتصاص و النقل و الدوران بالدم ليوصلها الى جميع خلايا و انسجة الجسم . و الغذاء له دور في الصحة و النمو و الوقاية من المشاكل الصحية و هنا يذكر كل من (مروان و يوسف 2010م) : ان التغذية الصحية تهدف الى تنظيم نسبة السكر و الدهون و الكوليسترول و توفير السرعات الحرارية اللازمة و تحسين الصحة العامة للأطفال و البالغين " (291) .

إن من الأمور المهمة في التغذية الصحية هو الحرص على احتواء الغذاء على نسبة متوازنة من كل المكونات اللازمة للجسم من النشويات و السكريات و الدهون و البروتينات و الفيتامينات و الأملاح المعدنية و يجب الاعتدال في تناول هذه الأغذية . (292)

2-1-3 الصحة الرياضية

إن مزاوله النشاط البدني سواء كان بغرض اشغال اوقات الفراغ او كان بغرض التدريب للوصول الى المستويات العالية يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة العامة و هذا يعني التوازن النسبي لوظائف الجسم و هذه تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها و هي عملية ايجابية تقوم بها قوى الجسم للمحافظة على توازنه حيث تذكر (فريدة عثمان و اخرون 2000م) " إن ممارسة التمارين الرياضية يساعد على الاحتفاظ بالصحة و اللياقة و تحسينها و بالنتيجة تعمل على تحسين صحة الشعوب . " (293)

إن إتجاه الدول المتقدمة الى العمل على رفع مستوى كفاءة الفرد البدنية و ذلك عن طريق الأنشطة الرياضية و ممارسة التمارين لبناء شخصية الفرد بشكل متكامل و متزن و يعمل على زيادة قدرة الجسم على امتصاص المواد الغذائية بشكل اكثر فاعلية و ارتفاع عمل و نشاط اجهزة الجسم الوظيفية مثل القلب و الرئتين و الدورة الدموية ، أما إذا كانت هذه الممارسات الرياضية تمارس بدون دراية علمية صحيحة سوف تكون النتائج عكسية على الفرد مما يؤدي

²⁹¹ مروان عبدالمجيد و يوسف كماش : التغذية للرياضيين . مؤسسة الرواق للنشر و التوزيع ، ط211 عمان ، 2010م ص 48.

²⁹² محمود احمد حمزة : مقدمة في علوم الغذاء و التغذية ، الدار الجامعية للنشر ، القاهرة ، 2003م .

²⁹³ فريدة عثمان و اخرون : الكفاءة الصحية و التوازن الغذائي ، دار القلم ، القاهرة ، 2000م ، ص 9 .

الى احتمال التعرض الى الاصابات بمختلف درجاتها و لأجزاء الجسم و حسب النشاط
الممارس .

2-2 الدراسات المشابهة :

3-3 منهج البحث و إجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

اختار الباحث مجتمع البحث من المدرسين الموجودين في مدارس مركز محافظة
السليمانية و الذي يشمل المدرسون في الشق الثاني (المتوسطة) من مرحلة التعليم الأساسي و
المرحلة الإعدادية و تم إختيار المدارس التي فيها مدرسون تربية رياضية و ذلك عن طريق
مديرية النشاط الرياضي و الكشفي في المحافظة و من ثم قام الباحث باختيار العينة من بين
مدرسي التربية الرياضية من هذا المجتمع و بلغ عددهم (58) ثمانية و خمسون مدرساً و قد
استبعد الباحث ثلاثة استمارات لعدم إكمال الأجوبة عليها و بذلك بلغ عدد العينة الحقيقية (55)
مدرساً .

3-3 أدوات البحث و الأجهزة المساعدة

1- المصادر و المراجع العلمية

2- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت)

3- إستمارات جمع المعلومات

4- فريق العمل المساعد (طلاب المرحلة الرابعة)

5- حاسبة الكترونية نوع (Casio)

6- اوراق و اقلام رصاص

3-4 المقياس المستخدم في البحث :

إستخدم الباحث مقياس المدركات الصحية و الموضوع من قبل كل من (محمد نصر رضوان و اخرون 1998م)⁽²⁹⁴⁾ و الذي بلغ عدد فقراته (71) فقرة و بعد إطلاع الباحث على فقرات الأستبيان لا حظ وجود بعض الفقرات لها إتجاه طبي عميق مما يجعل افراد العينة اما عدم الإجابة عليها او الإجابة بشكل عشوائي و غير علمي و من منطلق الإجابة فقط و عليه قام الباحث بعرض إستمارة الإستبيان(المقياس) على حالتها الأصلية على عدد من الخبراء (*) في مجال القياس و التقويم و التدريس و العلوم الصحية و ذلك لتحديد الفقرات التي تصلح او لا تصلح لمستوى عينة البحث من حيث معلوماتهم الصحية و التي تاتي عادة و بدرجة كبيرة من المواد الدراسية التي درسوها في كليات و اقسام التربية الرياضية هذا بالإضافة لقناعة الباحث بعدم إمكانية الإجابة الصحيحة على عدد من فقرات الأستبيان الخاص بالبحث حيث اختصاصه هو (طرائق التدريس) لأكثر من (20سنة) و لديه إطلاع كافي على مواد و مفردات المناهج الدراسية في كليات و اقسام التربية الرياضية في اقليم كردستان العراق. و بعد إعادة الأستمارات من قبل الخبراء تم تحليلها و تصفية الإجابات ظهر ان الخبراء قد الغوا و غيروا صياغات بعض الفقرات و بلغ عدد الفقرات التي الغيت (16) فقرة و هي التسلسلات،،31،37،22،8،13،15،37، 40، 45، 48، 51، 54، 57، 62، 65، 66، 71) و بهذا اصبح عدد الفقرات لأستمارة الأستبيان (55) فقرة و لتكون اكثر ملائمة للعينة ثم قام الباحث بتوزيع الفقرات على ثلاثة محاور حسب مضمون الفقرة و هي محور الصحة العامة و عدد فقراتها (27) فقرة و محور الصحة الغذائية و عدد فقراتها (12) ومحور الصحة الرياضية و عدد فقراتها (16) فقرة . من ثم عرض الباحث الصيغة الجديدة للأستمارة على نفس الخبراء للتأكد من التعديلات و الملاحظات التي ثبوتها سابقاً و قد اكدوا على إن الإستمارة بصورتها الحالية تكون صالحه لأفراد العينة والوصول الى اهداف البحث .

¹ محمد نصر رضوان و اخرون : بناء مقياس المدركات الصحية لدى معلمي التربية الرياضية مجلة علوم الرياضة و التربية الرياضية والبدنية1998.

*الخبراء -م.د. إيمان نجم الدين فسلفة تدريب 2- أ.م.د. مجيد خدا بخش قياس و تقويم
3- م.د. أياد نورالدين قياس و تقويم 4- م.د. أمل صابر علي فسلفة تدريب
5- م.م. نوزين بختيار صالح طرائق تريس

3-4-1 الأسس العلمية لمقياس المدركات الصحية :

قبل إستخدام مقياس المدركات الصحية بصيغته النهائية قام الباحث بإيجاد الأسس العلمية للمقياس (صدق و ثبات و موضوعية)

3-4-1-1 صدق الإستمارة :

تم عرض إستمارة الأستبيان على عدد من اساتذة كلية التربية الرياضية في إختصاص العلوم الصحية طرائق التدريس و القياس و التقويم كخبراء و ذلك لأبداء الرأي و الملاحظات على فقرات الأستبيان و تم الأخذ بها و من ثم تم تعديل الأستمارة إستناداً على ملاحظاتهم و بعدها اعيدت الأستمارة لهم ليأكلوها من صيغة الأستمارة النهائية حيثُ اجمعوا على انها تفي بالغرض الذي وضع من اجله وقد جرت إجراءات صدق الأستمارة بين الفترة من 2011/3/5 ولغاية 2011/3/10 .

3-4-1-2 : صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency⁽¹⁾ .

قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون Coefficient Person عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تمثله وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمجموع محوري المقياس، ويوضح جدول (1) معاملات الارتباط بين كل عبارة و المحور المنتمية إليه . و كما يبين الجدول (1) معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي لمحاور المقياس) .

جدول (1) معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والمحور المنتمية إليه (ن = 35)

محاور المقياس			
رقم المفردات	الصحة العامة	التغذية الصحية	الرياضة والاصابات
1	*.750	*.974	*.861
2	*.640	*.965	*.870
3	*.830	*.868	*.756
4	*.720	*.890	*.654
5	*.680	*.848	*.724
6	*.845	*.741	*.840
7	*.872	*.863	*.915
8	*.796	*.951	*.891
9	*.876	*.753	*.756
10	*.910	*.845	*.867
11	*.665	*.767	*.875
12	*.710	*.848	*.960
13	*.734	-	*.825
14	*.745	-	*.780
15	*.766	-	*.775
16	*.679	-	*.865
17	*.745	-	-
18	*.834	-	-
19	*.858	-	-
20	*.860	-	-
21	*.769	-	-

-	-	*.764	22
-	-	*.698	23
-	-	*.845	24
-	-	*.859	25
-	-	*.910	26
-	-	*.760	27

جدول (2) معاملات الارتباط بين المحاور

3	2	1	المتغيرات
*.438	*.489		الصحة العامة
*.532			التغذية الصحية
			الصحة الرياضة

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاداء البحث

معامل الارتباط	المحاور
*.745	الصحة العامة
*.763	التغذية الصحية
*.758	الرياضة والاصابات

ويتبين من لجدول (3) دلالة معاملات الارتباط عند مستوى (0,01) بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدقها في تمثيل المقياس .

3-5 اداة البحث بالصيغة النهائية: بعد حصول اداة البحث على الصيغة النهائية بشكل علمي وكما تم عرضه في الفصل الرابع، فقد تضمن على ثلاث محاور ولكل محور عدد من العبارات وكانت بدائل الاجابة هي كالاتي:(لا ضرر منه (5) و قليل الضرر (4) درجات و متوسط الضرر (3) درجة (2) درجة) وشديد الضرر (1) درجة، والجدول ادناه يبين المحاور وعدد عباراتها.

جدول (4) محاور اداة البحث وعدد فقراتها

ت	المحاور	عدد فقراتها
-1	محور الصحة العامة	27
-2	محور التغذية الصحية	12
-3	محور الصحة الرياضية	16
-5	المجموع	55

3-5-1 ثبات المقياس: Reliability: وللتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة التصفية Half-Split واستخراج معامل ألفا Alpha للثبات وفقا للمعادلة الإحصائية لكلا من كودر Kuder وريتشاردسون Richardson ووفقا لما اقترحه كرونباخ Cronbach (298) ويوضح جدول (5) قيم معامل الثبات المقياس وفقا لطريقة التجزئة التصفية. وكما يبين الجدول (5) قيم معامل ألفا لثبات المقياس.

²⁹⁸ محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية. ط1، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر. 2006 ص

جدول (5) قيم معامل ألفا لثبات المقياس

معايير المقياس	قيمة معامل الارتباط
1- الصحة العامة	.810
2- التغذية الصحية	.865
3- الصحة الرياضية	.920
المقياس ككل	.878

يتبين من الجدول (5) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة إلفا تتراوح ما بين (.810 - .920) وهي عالية مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس

3-6 التجربة الأستطلاعية :

تمت إجراءات التجربة الأستطلاعية على (8) ثمانية مدرسين من مجتمع البحث من خارج العينة الأصلية وذلك للتعرف على وضوح فقرات الأستبيان و كيفية الأجابة عليها و التعرف على المشاكل التي قد تواجه الباحث خلال التجربة الاصلية حين توزيع و إستلام الأستمارات من العينة الأصلية.

3-7 توزيع و استلام الأستماراة :

تم توزيع الأستمارات على افراد عينة البحث الأصلية بتاريخ 20-26-2011/11/27 و تم استلامها بتاريخ 7-8-2011/12/9 و بعدها قام الباحث بتفريغ البيانات المثبتة على الأستمارات و التعامل معها احصائياً و من ثم مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها .

3-8 الوسائل الأحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الأحصائية (SPSS) للتعامل مع النتائج عن طريق (299)

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبارات (ت) المحسوبة .
- 4- معامل ارتباط (بيرسون) .
- 5- تحليل التباين .
- 6- اقل فرق معنوي (LSD) .

4- عرض و تحليل و مناقشة النتائج

4-1 عرض و تحليل النتائج

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و (ت) المحسوبة بين المدركات بشكل عام و مدركات التغذية الصحية

المعالم الأحصائية المدركات	س	ع	(T) المحتسبة	الدالة
بشكل عام	158.32	10.6	82.40	*0.000
التغذية الصحية				

يظهر من الجدول اعلاه ان قيمة (T) المحتسبة (82.40) و مستوى الاحتمالية البالغة (0.000) و هي اصغر من (05%) و هذا يدل على ان الفروق معنوية .

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية و الأنحرافات المعنوية و (T) المحسوبة بين المدركات بشكل عام و مدركات الصحة الرياضية

الدالة	(T) المحسوبة	ع	س	المعالم الأحصائية المدركات
*0.000	46.22	10.6	158.32	بشكل عام
		8.36	74	التغذية الصحية

يظهر من الجدول اعلاه إن قيمة (T) المحسوبة (46.22) و مستوى الاحتمالية البالغة (0.000) وهي اصغر من (5%) وهذا يدل على ان الفروق معنوية .

جدول (8) يبين الأوساط الحسابية و الأنحرافات المعنوية و (T) المحسوبة بين المدركات بشكل عام و مدركات الصحة الرياضية

الدالة	(T) المحسوبة	ع	س	المعالم الأحصائية المدركات
*0.000	68.58	10.6	158.32	بشكل عام
		4.82	50.33	التغذية الصحية

يظهر من الجدول اعلاه إن قيمة (T) المحسوبة (68.58) و مستوى الاحتمالية البالغة (0.000) وهي اصغر من (5%) وهذا يدل على ان الفروق معنوية .

جدول (9) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعنوية و (T) المحسوبة بين المدركات بشكل عام و مدركات الصحة العامة

الدالة	(T) المحسوبة	ع	س	المعالم الأحصائية المدركات
*0.000	18.000	4.82	5.33	الصحة الرياضية
		8.36	74.0	الصحة العامة

يظهر الجدول اعلاه إن قيمة (ت) المحسوبة (T) المحسوبة (18.000) و مستوى الاحتمالية البالغة (0.000) وهي اصغر من 05% وهذا يدل على ان الفرق معنوية .

جدول (10) يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعنوية و (T) المحسوبة بين المدركات الصحة الرياضية و مدركات التغذية الصحية

الدالة	(T) المحسوبة	ع	س	المعالم الأحصائية المدركات
*0.000	32.68	3.40	50.37	الصحة الرياضية
		8.36	74	التغذية الصحية

يظهر الجدول اعلاه إن قيمة (ت) المحسوبة (T) المحسوبة (20.24) و مستوى الاحتمالية البالغة (0.000) وهي اصغر من 05% وهذا يدل على ان الفرق معنوية .

جدول (11) يبين الأوساط الحسابية و الأنحرافات المعنوية و (T) المحسوبة بين المدركات
التغذية الصحية و مدركات الصحة العامة

الدالة	(T) المحسوبة	ع	س	المعالم الأحصائية المدركات
*0.000	32.68	30.40	34.24	التغذية الصحية
		8.36	74	الصحة العامة

يظهر الجدول اعلاه ان قيمة (ت) المحسوبة (T) المحسوبة (32.68) و مستوى الاحتمالية
البالغة (0.000) وهي اصغر من 05% وهذا يدل على ان الفرق معنوية .

جدول رقم (12) يبين معامل تحليل التباين بين المدركات بشكل عام

الدالة	ف المحسوبة	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين
*0.000	630.69	22004.2	44008.5	2	بين المجاميع
		34.9	56.52	162	داخل المجاميع
			49660.5	164	المجموع

يظهر من الجدول اعلاه ان قيمة (ف) المحسوبة (630.69) و مستوى الاحتمالية البالغة
(0.000) و عند مقارنته في مستوى الدلالة 05% يظهر ان الفرق معنوية ...لذا استخدم
الباحث (L.S.D) كما يلي:

جدول (13) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية للمحاور الثلاثة

المحاور	الوسيلة الأحصائية	الصحة العامة	محور التغذية الصحية	محور الصحة الرياضية
	س	74.00	34.23	50.32
محور الصحة العامة	74.00	-	39.77	23.68
محور التغذية الصحية	34.23			16.19*
محور الصحة الرياضية	50.32			

حين مقارنة الأوساط مع اقرب وسط حسابي للمحاور فقد ظهر ان المحور الثاني (التغذية الصحية) كان افضل من المحاور الأخرى. حيث يظهر من الجدول اعلاه ان قيمة اقل فرق معنوي كان (16.09) و لصالح المحور الثاني (التغذية الصحية) كان افضل من محوري (الصحة العامة) و (الصحة الرياضية)...

4-2 مناقشة النتائج .

يظهر في الجداول (1,2,3,4,5,6) بأن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المدركات بشكل عام و المدركات الثلاثة الأخرى (الصحة العامة ، و التغذية الصحية ، و الصحة الرياضية) و يعزو الباحث ذلك الى مستوى إدراكات مدرسي التربية الرياضية في المدركات الصحية هو مستوى جيد و لديهم معلومات كافية في هذا الجانب و هذا يساعدهم في أدائهم للمهام الوظيفية الخاصة بهم و هي تدريس التربية الرياضية من جميع جوانبها المهارية و البدنية و الصحية و لا ينكر احد الدور الكبير و المتميز و المؤثر الذي يمكن لمدرس التربية الرياضية ان يلعبه في العملية التربوية و التعليمية حيث يرى (عصام متولي و بدوي عبد العال 2006م) ان عامة

المجتمع ينظرون الى التربية الرياضية بانشطتها المتعددة انها وسيلة هامة من وسائل المحافظة على الصحة بشكل عام و تعمل على معالجة بعض الأمراض و حسب حاجة المريض (300) و كذلك اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين المدركات بشكل عام و محور مدركات (التغذية الصحية) و يعزو الباحث ذلك الى ان معلومات الصحة الغذائية و عملية التغذية الفعلية هي بمستوى جيد لدى افراد العينة حيث اظهرت إجاباتهم على فقرات المقياس المستخدم و هذا يدل على انهم يهتمون بالجانب الغذائي خلال الأيام الاعتيادية من حيث إختيار المواد الغذائية المفيدة و الصحية مثل الفواكه و الخضروات و الفيتامينات مما يساعدهم على بقائهم بصحة جيدة و هذا يساعد على قيام مدرسي التربية الرياضية بنشاط صحي للتلاميذ في مدارسهم من خلال دروسهم و علاقته بالنواحي الصحية و المحافظة عليها . أما بالنسبة للفروق بين المدركات الصحية بشكل عام و مدركات (الصحة العامة) حيث كانت معنوية و يرى الباحث ان هذه النتيجة تدل على ان لدى افراد العينة معلومات في معرفة الجوانب الصحية المهمة و التي يمارسونها خلال حياتهم اليومية الاعتيادية من حيث الوقاية من الأمراض و ممارسة الأنشطة الصحية و مراعاة الأجواء و البيئة من حيث البرودة و الحرارة و الأهتمامات اليومية الصحية من حيث النظافة و عدم التدخين و بعض الممارسات المضرة بالصحة بشكل عام و ممارسة بعض الأنشطة الرياضية بشكل مبرمج و دائم خلال ايام الأسبوع سيكون له الأثر الكبير و الواضح على الجوانب الصحية و النفسية ، و هنا يرى الباحث إن الأهتمام بالجوانب و المعلومات الصحية لدى الأفراد له مردودات جيدة خلال حياتهم اليومية في اوقات الواجبات الوظيفية و المهنية و كذلك في اوقات الفراغ حين استغلالها بممارسة بعض النشاطات الرياضية الترويحية مما يجعلهم في صحة جيدة يستطيعون نقل هذه المعلومات و الممارسات الى التلاميذ خلال عملية التعليم و التدريس عن طريق توجيههم و إرشادهم للممارسة الصحية المهمة حفاظاً على صحتهم و قوامهم و لياقتهم حيث ترى (آمال زكي محمود 1993م) ((إن المعلم قدوة لتلاميذه و من ثم يجب ان ان يكون مثل اعلى يحتدى به في كل تصرفاته و سلوكه و من هذه السلوكيات بل و اهمها السلوك الصحي في المواقف المختلفة)) (301)

300 عصام متولي و بدوي عبد العال : مصدر سبق ذكره . 2006 .

301 آمال زكي محمود : مصدر سبق ذكره، 1993م ص 45.

و يؤكد الباحث هنا ايضاً على اهمية ممارسة الرياضة بشرط ان لا تكون مرهقة و يتخللها الإصابات الرياضية و ابعاد ممارستها من الجوانب الدراسية و هذا يعني ضرورة ممارسة الرياضة بشكل منتظم خلال دروس التربية الرياضية في المدارس للوصول بالتلاميذ الى افضل الحالات البدنية و المهارية و الصحية و هذا ما يحتاج الى وجود معلومات و مدركات صحية مهمة لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس ليستطيعوا من توجيه التلاميذ لهذه الأتجاهات المهمة فيه إضافة الى جوانب التغذية الصحية المهمة و خاصة للأطفال الذين هم بعمر المدارس فدرس التربية البدنية فيه اهتمام بتهيأة و إعداد لعادات و إتجاهات صحيحة للصحة و الأمان و الاهتمام بنوعية و كميات الأغذية و التصرف أثناء الأصابة و هنا يؤكد (عصام الدين متولي عبدالله 1998م) ((إن درس التربية الرياضية يتوجه اكثر من اي درس اخر تجاه النواحي الصحية و المحافظة على الصحة العامة)) (302)

ان المواد الغذائية المتوازنة مثل الفيتامينات و الكربوهيدرات و الفواكه و البروتينات و الخضروات جميعها مهمة و ضرورية لتوفير الطاقة و البناء الجسمي و الوقاية من الأمراض و المشاكل و توفير السعرات الحرارية المطلوبة للقيام بالحركات و الأنشطة اليومية و الرياضية و هنا يذكر (صالح شافي ساجت 2011م) ((إن الغذاء بكافة اشكاله و انواعه يشكل الوقود الذي يزودنا بالطاقة الحركية علاوة على تزويد كافة اجهزة الجسم الوظيفية بما تحتاجه من الطاقة.)) (303)

أما من خلال الجدول (7) الذي يبين معامل تحليل التباين لمحاوّر المدركات بشكل عام حيث اظهرت النتائج ان الدلالة كانت معنوية (0.000) لذا حاول الباحث معرفة اي المحاور الخاصة بالمدركات الصحية العامة و الصحة الغذائية و الصحة الرياضية كانت افضل حيث بين الجدول (8) الفروق بين المتوسطات الحسابية لمحاوّر المدركات الصحية الثلاثة ان محور (الصحة الغذائية) كان افضل من المحورين الآخرين لدى افراد عينة البحث ، و ذلك بعد مقارنة اقرب وسط حسابي مع متوسط الأوساط للمحاوّر (16.09*). من حيث مدركاتهم الصحية و يعزو الباحث تفوق هذه المدركات الى ان افراد العينة لديهم إهتمامات بعملية التغذية و فائدتها للإنسان بشكل عام و حسب الأحتياجات اليومية من السعرات الحرارية من العناصر الغذائية

302 عصام الدين متولي عبدالله ، مقدمة في طرق التدريس العامة ، مركز سعد ، المملكة العربية السعودية ، 1998م ، ص 176 .

303 صالح شافي ساجت : ، التدريب الرياضي ، و افكاره و تطبيقاته ، دار نور للدراسات و النشر و الترجمة ، دمشق ، سوريا ، 2011م ، ص

حيث يؤكد (عادل علي حسن 1995م) على إنه ((من الضروري التنوع في الأغذية على مدار الأسبوع و تنوع الألوان في الوجبة الواحدة و العمل على تناول المواد ذات النكهة بدرجات متفاوتة))⁽³⁰⁴⁾ و يرى الباحث ان هذه المدركات بشكل عام بمستوى جيد لدى افراد العينة بسبب اهتماماتهم بهذا الجانب اولاً و لكثرة التوعية في الأعلام المرئي و المسموع و المكتوب بشكل كبير في القنوات الفضائية و للمتابعة الجيدة من الجهات الحكومية و الصحية و الإدارية لهذا الجانب مما يجعل الناس على علم و اهمية المدركات الصحية لدى افراد المجتمع بشكل عام و خاصة في مجال التدريس و التعليم .

5- الأستنتاجات والتوصيات .

5-1 الأستنتاجات

بعد تحليل النتائج توصل الباحث الى الأستنتاجات التالية :-

1- المدركات الصحية لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس الثانوية بمركز محافظة السليمانية بمستوى جيد .

2- وجود إختلافات في مستوى المدركات الصحية لدى افراد عينة البحث .

3- المدركات الخاصة بالتغذية الصحية لدى افراد العينة كان أفضل من المدركات الصحية العامة و الصحة الرياضية 5-2 التوصيات :-

يوصي الباحث بما يلي :

1- الأهتمام بالمدركات الصحية بشكل اكبر من خلال المناهج الدراسية في معاهد و اقسام و كليات التربية الرياضية في المحافظة و إقليم كردستان العراق .

2- إجراء بحوث و دراسات اخرى مشابهة على مدرسات التربية الرياضية داخل و خارج محافظة السليمانية .

3- زيادة مفردات او المواد التي لها علاقة بمختلف الجوانب الصحية .

4- عقد دورات و ندوات خاصة بالمدركات الصحية في مركز المحافظة .

المصادر

- 1/ عصام الدين متولي و بدوي عبدالعال : طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق ، ط 1 دار الوفاء لندنيا الطباعة و النشر ، الأسكندرية ، 2006م .
- 2/ أمال زكي محمود : ارتباط السلوك الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية بدراسة بعض المقررات الصحية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية و البدنية ، عدد (24) ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 1993م .
- 3/ بهاء إبراهيم سلامة : الجوانب الصحية في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1989م .
- 4/ سامي محمد ملحم ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، 2005 .
- 5/ صالح شافي ساجت : التدريب الرياضي ، و افكاره و تطبيقاته ، دار نور للدراسات و النشر و الترجمة ، دمشق ، سوريا ، 2011م .
- 6/ عادل علي حسن : الرياضة و الصحة : منشأة المعارف ، الأسكندرية ، 1995م .
- 7/ عصام الدين متولي عبدالله : مقدمة في طرائق التدريس العامة ، مركز سعد، المملكة العربية السعودية 1998م ، ص 176.
- 8/ فريدة عثمان و آخرون : الكفاءة الصحية و التوازن الغذائي ، دار القلم ، القاهرة ، 2000م ، ص 9 .
- 9/ وديع ياسين و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية و إستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية . الموصل دار الكتب للطباعة ، ، 1999 ص 214.
- 10 / محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية و الرياضية . ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر . 2006 ص 13 .
- 11 محمد نصر الدين رضوان واخرون بناء مقياس المدركات الصحية لدى معلمي التربية ،مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية جامعة المنيا العدد 23،1998 ص 57
- 12/ محمود احمد حمزة : مقدمة في علوم الغذاء و التغذية . الدار الجامعية للنشر ، القاهرة ، الدار الجامعية للنشر ، القاهرة ، 2003م ، ص 82.

- 13/ مروان عبدالحميد و يوسف كماش : التغذية للرياضيين : مؤسسة الرواق للنشر و التوزيع ، ط11 ص 48 .
- 14/ نادية محمد رشاد : التربية الصحية و الأمان ، منشأة المعارف الأسكندرية ، 2000م ، ص 7.
- 15 / وديع ياسين و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الأحصائية و إستخدامات الحاسوب في التربية الرياضية . الموصل دار الكتب للطباعة ، ، 1999 ص214.
- 16/ يوسف لازم كماش : الرياضة و الصحة البيئية ، دار الخليج لنشر . ط1 عمان 2006 ص .

16/ Hara,D.Einführung in die Allgemeine Training and Wettkampferfahrung 2.Verlag,Auflage,DHFK,Lei Pzig.1986

مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية و الرياضية
2013/12/31