

التحليل البياني للوعي الصحي المعنى بمدربي القاعات الخاصة لبناء الأجسام

أ.د. محمد جاسم الياسري

أ.د. عباس حسين عبـد

العراق. جامعة بابل. كلية التربية الرياضية

Mohammad al yasiry@yahoo.com

الملخص

بغية التعرف على واقع الوعي الصحي لدى مدربي أندية محافظة بابل والقاعات الخاصة ببناء الاجسام ، ومدى التباين فيه حسب درجاتهم التدريبية ، استطلع الباحثان (23) مدرباً يختلفون في خبراتهم التدريبية ، موجهين لهم كشف بحث مكون من (80) سؤالاً يعنى بالمعلومة الصحية وعن ماهية الاجراءات التي يتخذونها حيال الاصابات الميدانية والاساليب الوقائية المتبعة لضمان سلامة اللاعبين ، وبعد تحليل البيانات إحصائياً جاءت النتائج تشير الى ان غالبية العاملين في هذه الاندية والقاعات من المدربين يتمتعون بوعي صحي ، وأن الافضلية تعود الى مدربي الدرجة الثانية ، إذ غالبيتهم من ذوي التحصيل الدراسي الجامعي .

الكلمات المفتاحية : التحليل البياني ، الوعي الصحي ، مدربى القاعات الخاصة ، بناء الاجسام

1- المقدمة :

قد لا نغالي اذا ما قلنا ان للوعي الصحي الذي يتحلى به أي من المدربين ، دوراً مهماً في عملية الارتقاء بالمستوى الرياضي ، لا بل حتى في مستوى الانجاز الرقمي من الالعاب الرياضية ، ومنها العاب القوة . لا سيما اذا ما اتبع الاسس الوقائية الصحيحة لضمان حماية وسلامة اللاعبين ومنع تعرضهم الى الاصابة . ولكن في حال حدوث مثل هذه الاصابة ، لا بد وان يساهم وبشكل كبير في تقليل الضرر المترتب عليها ، يضاف الى هذا مساهمة الكبرى في تقنين الشدد التدريبية والتدرج بها حسبما يستدعيه امر التدريب بمراحله المختلفة مراعيًا في ذلك عمليات الاستشفاء والشفاء للإسراع في عودة الرياضي المصاب الى مستواه الطبيعي ما قبل تعرضه للإصابة .

ومثل هذا الدور المهم لآيات من فراغ ، بل من خلال المتابعة المستمرة والاطلاع الدائم على مناهج ونظريات التربية الصحية للرياضيين ، ومن ذلك معرفة اهمية الاحماء والطرق الصحيحة في الاداء السليم للتمارين ، وكذلك التدرج بالشدد التدريبية التي تضمن سلامة الرياضي من الاصابة ، فضلا عن دور التغذية ونوعها واوراق تناولها في رفع كفاءة يضاف الى ذلك كله المكملات الغذائية التي شاع استخدامها في الوقت الحاضر ، وكذلك الاثار السلبية للمنشطات وانواع الاصابات واسباب حدوثها وطرائق اسعافها . واعراضها والعلامات الدالة عليها ... يعزز ذلك كله ما يجب ان تكون عليه القاعات الرياضية الخاصة برياضة بناء الاجسام من سلامة صحية تضمن الوقاية والامان للرياضيين..

ولأهمية تلك المعارف ، عمد الباحثان الى اجراء هذه الدراسة للوقوف على حقيقة الوعي الصحي لدى المدربين المشمولين بالبحث ، فضلا عن بيان مقدار الثبات في الوعي ما بينهم وعلى وفق درجاتهم التدريبية وتحصيلهم الدراسي .

وكما هو معروف اليوم ، أن الوعي الصحي للعاملين في ادارة مواقع التدريب ومنشأته الرسمية وغير الرسمية ، كالقاعات الرياضية الخاصة ببناء الاجسام ، يلعب دوراً لا يستهان به في وضع عملية التدريب والاعداد البدني لممارسي هذه الرياضة على السكة الصحيحة .

وحيث ان الواقع العملي لبعض العاملين من المدربين في هذه القاعات ، خاصة في محافظة بابل يتميزون بالتباين المعرفي في العديد من الاساليب الوقائية والعلاجية للكثير من الاصابات التي يتعرض لها رواد هذه القاعات ولأسباب عديدة منها : عامل الجهل في الاسس العلمية الوقائية ، كيفية التعامل مع الاصابة لحظة حدوثها ، أو حتى تحديد خطورتها لاسيما تلك التي تحدث من جراء التدريب ، فضلاً عن ضعف استعداده للمساهمة في تأهيل المصابين بصد يغ خاطئة قد تساعد في استفحال الاصابة وقلة الاحتمال في شفائها . وحال مثل هذا يعتبر عن مشكلة حقيقية يقع على عاتق الباحثين تجاوزها عبر دراسة موضوعية بغية تحجيمها ووضع الحلول الناجحة لها .

ويهدف البحث الى :

1- معرفة واقع الوعي الصحي لدى مدربي الاندية والقاعات الخاصة ببناء الاجسام في محافظة بابل

2- معرفة التباين في واقع الوعي الصحي لدى مدربي الاندية والقاعات الخاصة ببناء الاجسام حسب درجاتهم التدريبية في محافظة بابل .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لحل مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعيناته :

تحدد مجتمع البحث - وهو مركب - بمدربي - أندية (المدحتية ، الهاشمية ، بابل ، القاسم ، الشوملي ، المسيب ، المحاويل ، حطين) الرياضية والبالغ عددهم (8) ثمانية مدربين و (15) خمسة عشر مدرباً من العاملين في القاعات الرياضية الخاصة المنتشرة في مركز محافظة بابل والاقضية والنواحي التابعة لهذه المحافظة ، اذ توزعت اعدادهم على الشكل الاتي :

1- المدربون من حملة الشهادة الدولية ، وعددهم (3) ثلاثة فقط

2- المدربون من حملة الدرجة الاولى ، وعددهم (5) خمسة فقط

3- المدربون من حملة الدرجة الثانية ، وعددهم (7) سبعة فقط

4- المدربون من حملة درجة المشاركة ، وعددهم (8) ثمانية فقط

وبذلك يصبح عددهم الكلي (23) مدرباً عاملاً .

2-3 الإجراءات الميدانية للبحث :

بغية تحقيق اهداف وفروض البحث ، قام الباحثان بالإجراءات الآتية

1- اعداد استمارة كشف البحث وبواقع (8) ثمانون سؤالاً لقياس واقع الوعي الصحي لدى المدربين المشمولين بالبحث . وقد جاء اختيار تلك الاسئلة على وفق المحاور العملية والعلمية وبما يتطابق وحاجة المدرب اليها كالوقاية من الاصابات ، والاسعاف الاولي للإصابات الرياضية ، والاحماء والغذاء والمساج والمنشطات والمكملات الغذائية ، فضلاً عن اعراض وعلامات الاصابات الخطرة (كتوقف القلب والاختناق) واعراض وعلامات الاصابات العضلية ، وكذلك اصابات المفاصل والغضاريف ، يضاف الى هذا كله النزف ، الاعياء والتعب ، الحرارة والرطوبة ، الضربة الحرارية ، فسيولوجية القلب ، النبض ، الضغط الدموي ، وكذلك ماهية الشروط الصحية الخاصة بنظام قاعات بناء الأجشاء .

2- زيارة مفاجئة لكل من مدربي القاعات والاندية الرياضية الخاصة ببناء الأجسام المشمولة بالبحث بغية الاجابة عما ورد بالاستمارة البحثية وبشكل انفرادي ، على ان تكون الاجابة فورية ودون الاستعانة بالآخرين .

3- مراجعة الشهادات التدريبية التي يبرزها المدربون والتأكد من صحتها ، وماهي الجهات المانحة لها وتاريخ منحها ، فضلاً عن بيان التحصيل الدراسي لكل من المدربين ، وماهي سنوات عملهم كمدرّبين فعلياً .

4- حال الانتهاء من عملية المسح الميداني ، ومراجعة الاستمارات المعنية باستجابات المبحوثين من المدربين وبدرجاتهم التدريبية كافة . تم تصحيحها على وفق الاستجابة

الصحيحة في مفتاح الاجابة بعد هذا كله عولجت احصائيا فجاءت نتائجها محققة لأهداف البحث .

2-4 الوسائل الاحصائية : النسبة المئوية ، اختبار مربع كاي

3- نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها

واقع الوعي الصحي لدى افراد عينة البحث حسب اختلاف درجاتهم التدريبية

جدول (1) يبين استجابة مفردات العينة حسب اختلاف درجاتهم التدريبية

القرار الاحصائي	قيمة كا2		الاستجابة		درجة التدريب	ت
	الجدولية	المحسوبة	خاطئة	صحيحة		
معنوية	3,84	10,417	95	145	الدولية	-1
غير معنوية	3,84	0,09	197	203	الاولى	-2
معنوية	3,84	89,6	168	392	الثانية	-3
معنوية	3,84	70,225	214	426	الثالثة(مشارك)	-4

ان ما يشير اليه الجدول (1) هو الاختلاف في استجابة مفردات العينة كل على حدة بشأن مؤشرات الوعي الصحي ، أذ هناك اغلبيه واضحة لجميع الاستجابات ولصالح الاستجابة الصحيحة وان تباينت من درجة تأهيلية (تدريبية) لأخرى . وهذه حقيقة بينتها النتائج البيانية التي يحتويها الجدول . وللتأكد من حقيقة وواقع الاختلاف والتباين ما بين الاستجابتين

(الصحيحة والخاطئة) استخدام الباحثان اختبار مربع كاي (لسن المطابقة) ، ومنه جاءت النتائج تشير الى معنوية الفروق لدى كل من مفردات عينة البحث من ذوات الشهادة التدريبية (الدولية ، الثانية ، الثالثة) وذلك لان قيمة (كا2) المحسوبة عندها اكبر من القيمة الجدولية له عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (3,84) ، في حين لم يتحقق هذا الامر

عند مفردات العينة من الحاصلين على الدرجة التدريبية الاولى ، لتقارب الاستجابتين مما جعل القيمة الجدولية لـ(كا2) اكبر من قيمة الفرق بين الاستجابتين .

الفرق في الوعي الصحي بين مفردات عينة البحث من مدربي بناء الاجسام حسب اختلاف درجاتهم التدريبية

جدول (2)

يبين الفروق في الوعي الصحي لمفردات عينة البحث باختلاف درجاتهم التدريبية

ت	درجة التدريب	الاستجابة			قيمة كا2		دلالة الفرق
		صحيحة	%	خاطئة	المحسوبة	الجدولية	
-1	الدولية	145	60,42	95	41,79	7,82	معنوية
-2	الاولى	203	50,75	197			
-3	الثانية	392	70,0	168			
-4	الثالثة	426	66,56	214			

القيمة الجدولية عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (7,82)

ان ما يبينه الجدول (2) هو زيادة نسبة الاستجابة الصحيحة لفقرات كشف البحث المعنى بالوعي الصحي لدى جميع مفردات عينة البحث من المدربين رغم اختلافهم في الدرجات التدريبية . وعلى هذا ، قد يكون هناك اعتقاد بانهم متقاربون في النتائج المعنوية بمستوى الوعي الصحي . والحقيقة انهم ليسوا كذلك ، اذ هناك فروقات حقيقية ذات دلالة معنوية ما بين استجاباتهم على فقرات الاستمارة المعينة بالوعي الصحي . ولبيان دالة هذا الامر استخدم الباحثان اختبار (كا2) للاستقلالية ، ومنه جاءت قيمته المحسوبة بمقدار (41,79) وهي قيمة اكبر من القيمة الجدولية البالغة (7,82) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05) . ومثل هذه القيمة كمؤشر فرقا عاليا ما بين استجابات مفردات العينة باختلاف درجاتهم التدريبية ،

وهذا لا يجافي الحقيقة ، خاصة عندما نعرف ان الاستجابات الصحيحة حققت نسباً متبليذة وهي على توالي درجات التدريب (الدولية ، الاولى ، الثانية ، الثالثة) وبقيم متتابعة مقدارها (60,42% ، 50,75% ، 70% ، 66,56%) . والحال هذا يستدعي منا التعرف على أي من مفردات العينة كانت استجاباته افضل في الوعي الصحي من اقرانه في الدرجات التدريبية الاخرى ، ولغرض تحقيق هذا نسلط الضوء على ما جاء به الجدول (3) .

جدول (3) يبين المقارنات البعدية لبيان معنوية الفروق ما بين مجموعات مفردات العينة

ت	الدرجات المقارنة	قيمة كا2 المحسوبة	قيمة كا2 الجدولية	الدلالة الاحصائية والقرار
-1	الدولية × الاولى	5,65	3,84	معنوية لصالح الدولية
-2	الدولية × الثانية	6,99	3,84	معنوية لصالح الثانية
-3	الدولية × الثالثة	2,879	3,84	غير معنوية
-4	الاولى × الثانية	36,664	3,84	معنوية لصالح الثانية
-5	الاولى × الثالثة	25,720	3,84	معنوية لصالح الثالثة
-6	الثانية × الثالثة	1,637	3,84	غير معنوية

حتى نعرف حقيقة الفروق وتفاصيلها ما بين مفردات عينة البحث باختلاف درجاتهم التدريبية ، وقع على عاتق الباحثين اجراء المقارنة الزوجية ما بين استجابات كل منهم وباختبار (كا2) ايضا . فعلاً تم لهما هذا ، والجدول في اعلاه يبين ان الفروقات كانت معنوية في اغلب المقارنات ولصالح مجموعة مفردات الدرجة الثانية اولا والدولية والثالثة ثانياً . ويرى الباحثان ان هذه النتائج واقعية ، لاسيما اذا ما علمنا بان مفردات عينة الدرجة الثانية من ذوات المؤهلات العلمية الجامعية في الغالب . بمعنى ان لديهم (5) مدربين من الذوات الحاصلين على الدبلوم والبيكالوريوس دراسيا من اصل (7) مدربين ، في حين شاطرهم في ذلك مجموعة مفردات العينة من ذوات الدرجة الثالثة ، اذ بلغ عدد الحاصلين منهم على شهادة

البكالوريوس في التربية الرياضية وغيرها (4) مدربين . اما مفردات العينة من ذوات الدرجة الدولية فيشفع لهم وعيهم الصحي الات من خبراتهم التدريبية الطويلة ، والتي بلغ معدلها لديهم (15) سنة تقريبا قياسا بالآخرين وعلى التوالي (الاولى ، الثانية ، الثالثة) بمقدار (8 ، 6 ، 6) سنة

اخيراً ، مثل هذه الارقام والنتائج تؤكد صحة الفروق غير الحقيقية ما بين مفردات العينة الدولية والثالثة من جهة ، وما بين مفردات العينة الثانية والثالثة من جهة اخرى .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- اظهرت النتائج ان مفردات عينة البحث باختلاف درجاتهم التدريبية يتمتعون بمستوى مقبول (يزيد عن الوسط) من الوعي الصحي .

2- لاختلاف درجات مفردات العينة وتأهيلهم التدريبي والدراسي ، جاء الاختلاف والتباين في درجات الوعي الصحي لديهم .

3- حيث ان الاختلاف في الوعي الصحي موجود ما بين مفردات عينة البحث ، عليه هناك افضلية عندهم فيه ولصالح ذوات الدرجة الثانية .

4-2 التوصيات :

1- من الضرورة بمكان الاهتمام بثقافة الوعي الصحي ، لاسيما عند العمل على تأهيل واعداد مدربي رياضة بناء الاجسام .

2- العمل على اقامة الدورات والحلقات النقاشية الخاصة بالوعي الصحي بغية الاستمرار بالمعلومة وتحسينها فضلا عن الاطلاع على كل ما هو جديد فيها

3- تعميم واستخدام الاستمارة الاحصائية المعنية بالوعي الصحي لدى المدربين وعلى فترات نظامية متلاحقة لمواصلة عملية التقويم في ثقافة الوعي الصحي.

المصادر

- عباس حسين عبيد السلطاني : الطب الرياضي واصابات اللاعبين ، ط1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2013 .
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001.
- محمد جاسم الياسري وآخرون : الاحصاء التحليلي بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، النجف ، دار الضياء للطباعة ، 2001 .