



الثقافة الصحية لدى بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء

الدكتور / حمادة محمدي عبدالحميد

الدكتور / محمد السيد يونس

الباحث / حسام محمد علي الششتاوي

ملخص للبحث:

يهدف البحث الى قياس مستوى الثقافة الصحية وتأثيره على الأداء المهني لدى مدربين رياضة كمال الأجسام، واستخدم الباحث المنهج الوصفي " الدراسة المسحية " وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، واشتملت عينة البحث على بعض مدربين كمال الأجسام المسجلين في الإتحاد المصري لكمال الأجسام وعددهم (٣٥٢) مدرب، وتم اختيار (٥٠) منهم بالطريقة العشوائية، وأشارت اهم النتائج الى:

- ١- وجود مستوى ثقافه صحية لدى بعض مدربين كمال الأجسام يؤدي إلى زيادة مستوى الأداء المهني وتحسن الإنتاج وصحة الفرد.
- ٢- وجود مستوى وعى شخصي لدى مدربين كمال الأجسام يؤدي إلى زيادة مستوى الأداء المهني
- ٣- توجد علاقة طردية بين جوانب الثقافة الصحية (الشخصي - الوقائي - القوامي - الغذائي) والأداء المهني.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الثقافة الصحية والتربية الرياضية وجهان لعملية واحدة، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وسلامة تلك الجوانب، إذ لا بد من ضرورة ربط مفهوم الصحة العامة باللياقة البدنية لوجود علاقة بين مختلف مكونات اللياقة البدنية والثقافة الصحية وأن أداء التمارين البدنية بصورة منظمة له علاقة بتقليل أخطار الإصابة بأمراض الجهاز القلبي التنفسي، وكذلك التقليل من الإضطرابات الذهنية والتعود على الضغوط اليومية

تعد الصحة أحد أهم أولويات الأشخاص وذلك من خلال إرتفاع مستويات الوعي الصحي لدى الأفراد حيث أن الوعي الصحي يمثل الجانب الأساسي في أساليب و أنماط الحياة التي

تساعد على دفع الجانب الصحى لديهم بصورة عامة وتعد الإرشادات الصحية هى المصدر الرئيسى للمعلومات وبناء الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية للأفراد و أصبحت هذه الإرشادات الصحية تؤثر فى تغيير سلوكيات وأداء الأفراد وساعدته على ترتيب أفكارهم وأصبحت مصدرا هاما للمعلومات من أجل إتخاذ القرارات والأراء وتحقيق الأهداف.(٦١١:١)

ويوضح **حسين أباطة وآخرون (٢٠٢٠م)** نقلا عن على جلال الدين (٢٠٠٥) أن المحافظة على الصحة وتقويتها لدى أفراد المجتمع واحد من الواجبات الأساسية للتربية البدنية ويفهم تحت مصطلح الصحة تلك الحالة التى يوجد عليها الجسم البشرى عندما تتوازن فيها جميع وظائفه من تأثيرعوامل البيئة الخارجية مع عدم وجود تغيرات مرضية وعادة ما تتخذ الحالة الصحية قبل السماح لممارسة التمرينات البدنية والأنشطة والمسابقات الرياضية فى سياق عمليات الإشراف الطبى والتربوى ولا يسمح بممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية للأصحاء فقط بل وللأفراد ممن لديهم بعض الإنحرافات فى الحالة الصحية وفقا لمعايير طبية معينة.(١:١٧)

مشكلة البحث:

لقد شهد القرن الحادي والعشرون إنطلاقة جديدة فى تطوير الثقافة الصحية لدى المدرب الرياضى وتسابقت الدول لتقديم العون والعمل على دمج الثقافة الصحية بالأداء المهني لدى مدربين الرياضات المختلفة، حيث يقاس مدى إهتمام الدول بالرياضة بما تحققة فى المستويات العليا من المنافسات الرياضية العالمية، ونظراً للتغير المستمر فى احتياجات العمل أصبح التدريب من عمليات إدارة الموارد البشرية الأكثر أهمية ويعد تدريب العاملين على المهارات الجديدة المرتبطة بالعمل وتطوير أدائهم المهني الذي يساهم فى تحقيق الكفاءة الكلية وقاعدة المعلومات بالنسبة للعامل من أهم مسؤوليات المؤسسة الرياضية، ومن الجدير بالذكر أن عملية التدريب للعاملين لا يتوقف عند مجرد تعريفهم المبدئي بعمليات المؤسسة وعلى الرغم من أن الموظفين والمتطوعين الجدد يحتاجون إلى تعريف وتوجيه أساسى بالمؤسسة، فإن برنامج تدريب الموظفين المستمر بصورة منتظمة يعتبر عامل نجاح لدى الموظف على المدى الطويل.

ومن خلال خبرة **الباحثون** الميدانية لاحظو أن العديد من المدربين والأبطال واللاعبين الهواة بمختلف موازينهم بدني مستوى الثقافة الصحية لديهم وأنهم بحاجة إلى تنمية مستوى الوعي لديهم وتحديد نقاط الضعف لديهم من خلال التقييم المستمر للأداء المهني ومستوى الثقافة الصحية أيضا والعمل على تطويرهما.



وهذا ما دفع الباحثون إلى القيام بهذه الدراسة العلمية والتي قد تساعد في تحسين الأداء المهني لدى مدربين كمال الأجسام من خلال زيادة الوعي لديهم والأداء المهني في فترة واحدة والوصول لأفضل النتائج والاستفادة منهم وتلاشى عيوبهم.

- هدف البحث:

قياس مستوى الثقافة الصحية ومعرفة علاقته بالأداء المهني لدى مدربين رياضة كمال الأجسام.

- تساؤل البحث:

ما هو مستوى وعي مدربين رياضة كمال الأجسام بالثقافة الصحية وتأثيره علي تطوير الأداء المهني؟

- إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي " الدراسة المسحية " وذلك لملائمة لطبيعة الدراسة.

- مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على بعض مدربين كمال الأجسام المسجلين بالإتحاد المصري لكمال الأجسام وعددهم (٣٥٢) مدرب بينما تم اختيار عينة الدراسة الإستطلاعية بالطريقة العشوائية وعددهم (٢٠) مدرب.

- أدوات جمع البيانات :

إستخدم الباحثون في جمع بيانات البحث إستمارة إستبيان والمقابله الشخصيه.

- المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان :

أولاً : صدق إستمارة الإستبيان :

إستمارة إستطلاع رأى الخبراء فى محاور ومفردات " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء " استطلاع رأى السادة الخبراء :

الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء في ضوء أهداف البحث ومن خلال المسح المرجعي قام الباحثون بالإطلاع علي العديد من المراجع العلمية

والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت مجالات الادارة، الادارة الرياضية، الاختبارات والمقاييس، حيث قام الباحثون بتصميم مقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء "، حيث اتبع الباحثون في ذلك خطوات بناء المقياس وفقاً لقواعد البحث العلمي كالتالي:

تحديد محاور الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء :

قام الباحثون بتحديد محاور مقياس الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء اعتماداً على ما اشارت اليه المراجع العلمية المتخصصة في هذا المجال وما اوضحته البحوث السابقة وبذلك تم ترشيح عدد (٥) محاور لمقياس الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء، ثم قام الباحثون بوضع المحاور المقترحة للمقياس في استمارة لأستطلاع رأي الخبراء في تلك المحاور، ثم تم عرضها علي السادة الخبراء في مجالات الادارة وعددهم (١٠) خبراء.

ثم حدد الباحثون النسبة المئوية لهذه المحاور واختيار المحاور التي حصلت علي نسبة مئوية لتفاق السادة الخبراء لا تقل عن (٨٠٪) و يتضح ذلك كما في الجدول التالي.

جدول (١)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول محاور " مقياس الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال

الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء " ن = ١٠

م	المحاور	اتفاق آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	الصحة الشخصية	١٠	٪١٠٠
٢	الصحة الغذائية	١٠	٪١٠٠
٣	الصحة القوامية	١٠	٪١٠٠
٤	الصحة الوقائية	١٠	٪١٠٠
٥	الأداء المهني الادارى	٨	٪٨٠

تم تحديد المحاور الخاصة بمقياس " مقياس الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء "، والتي كانت النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء لها ما بين

(٨٠٪ - ١٠٠٪) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحثون نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدنى لتحديد المحاور المبدئية للمقياس.

تحديد عبارات الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء:

قام الباحثون بوضع عبارات المقياس المقترحة وعرض العبارات الخاصة بكل محور علي السادة الخبراء في مجالات الادارة، الادارة الرياضية، الاختبارات والمقاييس وعددهم (١٠) خبراء، للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور، ومدى ملائمة صياغة العبارات المقترحة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه، ومدى إمكانية حذف وتعديل أو إضافة عبارات أخرى.

وقد روعي عند تصميم المقياس ما يلي :

- أن تكون العبارات في لغة عربية بسيطة و مفهومة وواضحة وقصيرة بقدر الامكان ومألوفة ولا تحتاج لكثير من الشرح.
- ألا تستغرق وقتاً طويلاً في الإجابة عليها.
- ان تقيس العبارات البعد من جميع جوانبه بقدر الامكان.

وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الاولية (٩٥) عبارة، والجداول التالية توضح النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي عبارات المقياس.

جدول (٢)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور " الصحة الشخصية "

ن = ١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
١	أهتم بالاستحمام يوميا وخصوصا في الأجواء الحارة.	١٠	٪١٠٠
٢	أهتم بأن يكون منزلي نظيفا وصحيا من حيث التهوية الجيدة والشمس بشكل يومي.	١٠	٪١٠٠
٣	أهتم بأن تكون السوائل التي أتناولها مفيدة كالحليب واللبن وأبتعد عن المشروبات الغازية.	١٠	٪١٠٠
٤	أهتم بالابتعاد عن أسباب المرض.	٦	٪٦٠
٥	أهتم بممارسة النشاط الرياضي وبشكل مستمر ومنتظم.	١٠	٪١٠٠
٦	أهتم باتخاذ كل أسباب الوقاية من الأمراض.	٥	٪٥٠
٧	اهتم بتنظيف اسناني بعد تناولي الطعام.	١٠	٪١٠٠
٨	اهتم بتقليم اظفاري بشكل دوري.	١٠	٪١٠٠
٩	اهتم بالنظيب حتى تكون رانحتي جيدة.	١٠	٪١٠٠
١٠	اهتم بالنوم مبكرا.	١٠	٪١٠٠
١١	اهتم بمسافة معقولة بين النوم وتناول الطعام.	٩	٪٩٠

ويتضح من الجدول (٢) تكرار موافقة السادة الخبراء والنسبة المئوية للموافقة علي عبارات محور " الصحة الشخصية " والتي تراوحت النسبة المئوية لأتفاق السادة الخبراء علي العبارات ما بين (٥٠٪ - ١٠٠٪) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحثون نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدني لتحديد العبارات المبدئية للمقياس وبذلك يكون عدد العبارات التي ارتضاها الباحثون (١١) عبارة.

جدول (٣)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور " الصحة الغذائية"

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
١	أهتم بأن يكون غذائي متوازن من جميع العناصر الغذائية فى كل يوم.	١٠	٪١٠٠
٢	أتناول المشروبات الباردة وبشكل يومي من الوجبات ل حاجتي للسوائل.	٩	٪٩٠
٣	لا أتناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.	٩	٪٩٠
٤	أتناول الوجبات السريعة بشكل يومي.	١٠	٪١٠٠
٥	مشروبات الطاقة تجعلني أكثر تركيزا ووعى.	١٠	٪١٠٠
٦	أتناول الشاي والقهوة حتى أستطيع ممارسة أعمالي اليومية بنشاط.	١٠	٪١٠٠
٧	لا يهمني معرفة عدد السعرات الحرارية فى الوجبات التي أتناولها.	٦	٪٦٠
٨	لا يهمني إذا كان الطعام مقلي أم مشوي المهم عندي أن أكل.	٨	٪٨٠
٩	الوجبات السريعة وجبات طيبة المذاق.	٩	٪٩٠
١٠	تناول الألياف يفيد فى الوقاية من الأمراض.	٩	٪٩٠
١١	أحرص علي الاعتدال فى تناول الدهون والزيوت والمحليات.	٩	٪٩٠
١٢	لا أتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.	١٠	٪١٠٠
١٣	المشروبات الغازية لا توفر اى عناصر غذائية تذكر.	٨	٪٨٠
١٤	أهتم بشرب المشروبات الغازية مع تناولي للطعام لأنها تساعدني فى الهضم.	٩	٪٩٠

ويتضح من الجدول (٣) تكرار موافقة السادة الخبراء والنسبة المئوية للموافقة علي عبارات محور " الصحة الغذائية " والتي تراوحت النسبة المئوية لأتفاق السادة الخبراء علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحثون نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدني لتحديد العبارات المبدئية للمقياس وبذلك يكون عدد العبارات التي ارتضاها الباحثون (١٤) عبارة.

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور " الصحة القوامية "

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
١	لا أهتم في وزن الأشياء التي أحملها.	١٠	%١٠٠
٢	أهتم بعدم الجلوس أمام التلفاز لفترة طويلة في وضعية خاطئة.	١٠	%١٠٠
٣	اهتم بعدم النوم على البطن.	١٠	%١٠٠
٤	اهتم بالرياضة لتقوية العضلات والتي تساعد في تخفيف إصابتي بالتشنجات القوامية	١٠	%١٠٠
٥	اهتم بعدم التركيز على جانب واحد من الجسم أثناء ممارسة الرياضة.	١٠	%١٠٠
٦	اهتم بالصحة العامة لتجنب التشنجات القوامية.	٩	%٩٠
٧	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضعية الجلوس السليمة أثناء الدراسة.	١٠	%١٠٠
٨	اهتم بمعرفة الأشياء التي تزيد من الإصابة والتشنجات القوامية.	١٠	%١٠٠
٩	اهتم بتجنب العادات الخاطئة في حمل الأشياء.	١٠	%١٠٠

ويتضح من الجدول (٤) تكرار موافقة السادة الخبراء والنسبة المئوية للموافقة علي عبارات محور

" الصحة القوامية " والتي تراوحت النسبة المئوية لأتفاق السادة الخبراء علي العبارات ما بين

(٦٠٪ - ١٠٠٪) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحثون

نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدني لتحديد العبارات المبدئية للمقياس وبذلك يكون عدد العبارات

التي ارتضاها الباحثون (٩) عبارة.

جدول (٥)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور " الصحة الوقائية "

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
١	الصحة هي خلو الفرد من الأمراض.	٧	%٧٠
٢	يتكون جسم الشخص البالغ من ٤٠٠ عظمة وهي داعم رئيسي لحركة الجسم.	٦	%٦٠
٣	الطب الوقائي للفرد والمجتمع تعتبر من مكونات الصحة العامة.	٨	%٨٠
٤	تعتبر السمنة من أسباب الاصابة بأمراض تصلب الشرايين.	٩	%٩٠
٥	يتكون جسم الشخص البالغ من ٦٠٠ عضلة.	٨	%٨٠
٦	تتكون شبة أعصابنا من شبكة من الخلايا العصبية متصلة بمجموعه من الالياف العضلية تعرف كل وحدة منها بالوحدة الحركية	٧	%٧٠
٧	تتمثل المسسبات الكيميائية فى إختلال إفراز الغدد الصماء من هرمونات وأنزيمات أو العصارات فى الجسم	٩	%٩٠
٨	القلب عضلة تقوى بالتدريب ويحدث الانقباض كل ٥٠ نبضة فى الدقيقة.	٦	%٦٠
٩	تعرف العوامل البيئية بأنها العوامل الخارجية التى تؤثر على الانسان العائل للمرض.	٨	%٨٠
١٠	من واجبات المدرب أن يكون لديه المعرفة الخاصة بالأدوية الممنوعة المحظورة.	١٠	%١٠٠

ويتضح من الجدول (٥) تكرار موافقة السادة الخبراء والنسبة المئوية للموافقة علي عبارات محور " الصحة الوقائية " والتي تراوحت النسبة المئوية لأتفاق السادة الخبراء علي العبارات ما بين (٦٠٪ - ١٠٠٪) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحثون نسبة لا تقل عن (٨٠٪) كحد أدنى لتحديد العبارات المبدئية للمقياس وبذلك يكون عدد العبارات التي ارتضاها الباحثون (١٠) عبارة

جدول (٦)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات محور "الأداء المهني الإداري"

ن=١٠

م	العبارات	تكرار الموافقة	النسبة المئوية
١	أهتم بتقسيم العملاء على حسب خبراتهم.	٦	٦٠%
٢	ايجاد علاقات انسانية جيدة داخل بيئة العمل مما يحسن الاداء.	٧	٧٠%
٣	تحديث وتطوير أساليب وطرق العمل مع الجمهور او الممارسين.	١٠	١٠٠%
٤	قصر الاجراءات المتبعة داخل العمل من حيث التنظيم والتصنيف للممارسين.	٧	٧٠%
٥	يحرص المدرب على توزيع كمية العمل بحيث تكون مناسبة مقارنة بالوقت المتوفر له.	٨	٨٠%
٦	لا بد من وجود حس تجارى جيد وقدرة على التسويق الخدمات بفاعلية لتحقيق الربح.	٦	٦٠%
٧	لا بد وان يكون للمدرب مهارات قيادية جيدة لتحفيز العملاء وتشجيعهم على إجراء تغييرات إيجابية في نمط الحياة اليومية.	٨	٨٠%
٨	التعاون والمرونة لتنظيم العمل والتكيف مع ضغوطات وظروف العمل.	١٠	١٠٠%
٩	لا بد وأن يكون المدرب قادر على ممارسة البيانات المادية الشخصية للتعامل	٧	٧٠%
١٠	التغلب على المشكلات التي تتعلق بجمود النظام واللوائح المعمول بها وعدم التخلي عن الاجراءات الصحيحة السليمة المتبعة.	٧	٧٠%
١١	التعاون المستمر مع الادارة فى ايجاد وطرح الحلول لمساعدة المتدربين على التواجد داخل الصالة.	٨	٨٠%
١٢	متابعة العناية بالمعدات والاجهزة المستعملة فى الصالة واعداد الدراسات لترشيد استعمالها وتقييم ادائها باستمرار.	٨	٨٠%
١٣	يقوم المدرب بالاستعانة بالاستشارة الفنية والادارية فى بعض الموضوعات الجوهرية مما يساعد تطوير الاداء.	٦	٦٠%
١٤	وجود قواعد وظيفية مرنة تعتمد على الكفاءة فى اختيار فريق العمل.	٨	٨٠%
١٥	التسبب فى أداء الواجب المهني بما يعنى ضياع ساعات العمل فى أمور غير منتجة بل تؤثر بشكل سلبي على أداء الموظفين الاخرين.	٨	٨٠%

ويتضح من الجدول (٦) تكرار موافقة السادة الخبراء والنسبة المئوية للموافقة علي عبارات محور "الأداء المهني الإداري" والتي تراوحت النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء علي العبارات ما بين (٦٠% - ١٠٠%) وذلك من خلال نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء، وقد ارتضى الباحث نسبة لا تقل عن (٨٠%) كحد أدنى لتحديد العبارات المبدئية للمقياس وبذلك يكون عدد العبارات التي ارتضاها الباحث (١٥) عبارة.

جدول (٧)

عدد عبارات المقياس في صورته المبدئية وعدد العبارات المحذوفة وأرقامها وفقاً لنسبة آراء الخبراء

م	المحاور	عدد عبارات	عدد العبارات المحذوفة	عدد عبارات بعد الحذف	أرقام العبارات المحذوفة
١	الصحة الشخصية	١٧	٢	١٥	٦ ، ٤
٢	الصحة الغذائية	١٩	٢	١٧	٣٤ ، ٢٤
٣	الصحة القوامية	٢٢	٢	٢٠	٥٧ ، ٥٤
٤	الصحة الوقائية	١٠	٢	٨	٦٦ ، ٦٠
٥	الأداء المهني الإداري	٢٧	٤	٢٣	٨٨ ، ٨١ ، ٧٤ ، ٦٩
	الإجمالي	٩٥	١٢	٨٣	—

ويتضح من جدول (٧) عدد عبارات المقياس في صورته المبدئية، وعدد العبارات المحذوفة من كل محور، وعدد عبارات المحور بعد إستبعاد العبارات المحذوفة، وأرقام العبارات المحذوفة، وذلك وفقاً لنسبة اتفاق آراء السادة الخبراء، وبذلك يصبح إجمالي عدد عبارات المقياس (٨٣) عبارة.

طريقة تصحيح المقياس:

وقد أتفق السادة الخبراء علي أن يكون ميزان تقدير الدرجات للمقياس ثلاثي التقدير كالتالي:

- العبارات الإيجابية

أوافق : ثلاث درجات، إلي حد ما : درجتان، لا أوافق : درجة واحدة

- العبارات السلبية

أوافق : درجة واحدة، إلي حد ما : درجتان، لا أوافق: ثلاث درجات

الدراسة الاستطلاعية:

كان الهدف من هذه الدراسة هو التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لمقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء ". وكانت الدراسة بتاريخ ٢٠٢٢/١١/١ م.

صدق المقياس :**صدق المُحكّمين (الصدق المنطقي):**

قام الباحثون باستخدام صدق المُحكّمين (الصدق المنطقي)، حيث تم عرض استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لمقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء " في صورتها الأولية مرفق (٣) على مجموعة الخبراء (المُحكّمين) والبالغ عددهم (١٠)، والموضحة أسمائهم مرفق (٢)، واعتبر الباحث نسبة اتفاق السادة الخبراء علي عبارات المقياس معياراً لصدقه.

جدول (٨)**مُعاملات الثبات لكل عبارة من عبارات محور "الصحة الشخصية"**

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
١	أهتم بالاستحمام يوميا وخصوصا فى الأجواء الحارة.	*٠.٦٥١
٢	أهتم بأن يكون منزلي نظيفا وصحيا من حيث التهوية الجيدة والشمس بشكل يومي.	*٠.٥٢٦
٣	أهتم بأن تكون السوائل التي أتناولها مفيدة كالحليب واللبن وأبتعد عن المشروبات الغازية.	*٠.٧٣٣
٤	أهتم بممارسة النشاط الرياضي وبشكل مستمر ومنتظم.	*٠.٧٠٧
٥	اهتم بتنظيف اسناني بعد تناولي الطعام.	*٠.٧٢١
٦	اهتم بتقليم اظافري بشكل دوري.	*٠.٥٣٦
٧	اهتم بالتطيب حتى تكون رائحتي جيدة.	*٠.٦٢٨
٨	اهتم بالنوم مبكرا.	*٠.٥٣٣
٩	اهتم بمسافة معقولة بين النوم وتناول الطعام.	*٠.٦٢٨
١٠	اهتم بالابتعاد عن كل ما يرهق جسدي.	*٠.٨٢٩
١١	أهتم بالابتعاد عن التدخين لأنه يعرضني للمرض.	*٠.٥٥٦
١٢	أهتم بتوضيح أهمية لبس الملابس النظيفة والواسعة أثناء التدريب.	*٠.٦٢٣
١٣	اهتم بعدم التفكير باى شيء عند الدخول إلى فراش النوم.	*٠.٦٩٨
١٤	اهتم بتوضيح العادات الصحية السليمة للممارسين.	*٠.٥١٥
١٥	أهتم بتوضيح العادات الصحية السليمة باستخدام اللافتات الإعلانية بصالة اللياقة البدنية.	*٠.٥٨٥

***قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)**

يوضح جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥١٥ - ٠.٨٢٩).

جدول (٩)

مُعاملات الثبات لكل عبارة من عبارات محور "الصحة الغذائية"

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
١	أهتم بأن يكون غذائي متوازن من جميع العناصر الغذائية في كل يوم.	*٠.٦٠١
٢	أتناول المشروبات الباردة وبشكل يومي من الوجبات لحاجتي للسوائل.	*٠.٥٧٩
٣	لا أتناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.	*٠.٦١٦
٤	أتناول الوجبات السريعة بشكل يومي.	*٠.٦٦٦
٥	مشروبات الطاقة تجعلني أكثر تركيزاً ووعياً.	*٠.٧٢١
٦	أتناول الشاي والقهوة حتى أستطيع ممارسة أعمالتي اليومية بنشاط.	*٠.٥٩٨
٧	لا يهمني إذا كان الطعام مقلي أم مشوي المهم عندي أن أكل.	*٠.٦٥٥
٨	الوجبات السريعة وجبات طيبة المذاق.	*٠.٥٤٤
٩	تناول الألياف يفيد في الوقاية من الأمراض.	*٠.٦٧٦
١٠	أحرص على الاعتدال في تناول الدهون والزيوت والمحليات.	*٠.٦٢٥
١١	لا أتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.	*٠.٧٩٨
١٢	المشروبات الغازية لا توفر أي عناصر غذائية تذكر.	*٠.٦٠٠
١٣	أهتم بشرب المشروبات الغازية مع تناولي للطعام لأنها تساعدني في الهضم.	*٠.٦٥٢

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح جدول (٩) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥٠٦ - ٠.٧٩٨).

جدول (١٠)

معاملات الثبات لكل عبارة من عبارات محور "الصحة القوامية"

ن=٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
١	لا أهتم فى وزن الأشياء التي أحملها.	*٠.٦٢١
٢	أهتم بعدم الجلوس أمام التلفاز لفترة طويلة فى وضعية خاطئة.	*٠.٦٠٦
٣	اهتم بعدم النوم على البطن.	*٠.٥٢٦
٤	اهتم بالرياضة لتقوية العضلات والتي تساعد فى تخفيف إصابتي بالتشنجات القوامية	*٠.٦٦١
٥	اهتم بعدم التركيز على جانب واحد من الجسم أثناء ممارسة الرياضة.	*٠.٦٧٦
٦	اهتم بالصحة العامة لتجنب التشنجات القوامية.	*٠.٨٦٨
٧	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضعية الجلوس السليمة إثناء الدراسة.	*٠.٥٧٣
٨	اهتم بمعرفة الأشياء التي تزيد من الإصابة والتشنجات القوامية.	*٠.٥٧٢
٩	اهتم بتجنب العادات الخاطئة فى حمل الأشياء.	*٠.٥٦٩
١٠	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح أثناء السير فى أى مكان.	*٠.٧٠٣
١١	اعرف تأثير الرياضة على القوام السليم.	*٠.٧٦٨
١٢	اعرف الطريقة السليمة لحمل الأشياء من الأرض.	*٠.٧٠٢
١٣	اعرف مضار التعب والإجهاد على جسمي.	*٠.٧٠٧

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥٠٧ - ٠.٨٦٨).

جدول (١١)

مُعاملات الثبات لكل عبارة من عبارات محور "الصحة الوقائية"

ن=٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
١	الصحة هي خلو الفرد من الأمراض.	*٠.٦٢٠
٢	الطب الوقائي للفرد والمجتمع تعتبر من مكونات الصحة العامة.	*٠.٦٢٥
٣	تعتبر السمنة من أسباب الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.	*٠.٧٤٤
٤	يتكون جسم الشخص البالغ من ٦٠٠ عضلة.	*٠.٧٤٩
٥	تتكون شبة أعصابنا من شبكة من الخلايا العصبية متصلة بمجموعه من الالياف العضلية تعرف كل وحدة منها بالوحدة الحركية	*٠.٧٦٠
٦	تتمثل المسسبات الكيميائية فى إختلال إفراز الغدد الصماء من هرمونات وأنزيمات أو العصارات فى الجسم	*٠.٨٨٨
٧	تعرف العوامل البيئية بأنها العوامل الخارجية التى تؤثر على الانسان العائل للمرض.	*٠.٦٨٧
٨	من واجبات المدرب أن يكون لديه المعرفة الخاصة بالأدوية الممنوعة المحظورة.	*٠.٦٠٣

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح جدول (١١) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوي معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٦٠٣ - ٠.٨٨٨).

جدول (١٢)

مُعاملات الثبات لكل عبارة من عبارات محور " الأداء المهني الإداري "

ن=٢٠

م	العبارات	معامل الارتباط ودلالته
١	ايجاد علاقات انسانية جيدة داخل بيئة العمل مما يحسن الاداء.	*٠.٥٣٧
٢	تحديث وتطوير أساليب وطرق العمل مع الجمهور او الممارسين.	*٠.٦٩٨
٣	قصر الاجراءات المتبعة داخل العمل من حيث التنظيم والتصنيف للممارسين.	*٠.٦٢٧
٤	يحرص المدرب على توزيع كمية العمل بحيث تكون مناسبة مقارنة بالوقت المتوفر له.	*٠.٥٣٠
٥	لابد وان يكون للمدرب مهارات قيادية جيدة لتحفيز العملاء وتشجيعهم على إجراء تغييرات إيجابية في نمط الحياة اليومية.	*٠.٦٧٦
٦	التعاون والمرونة لتنظيم العمل والتكيف مع ضغوطات وظروف العمل.	*٠.٦٥١
٧	لابد وأن يكون المدرب قادر على ممارسة البيانات المادية الشخصية للعميل	*٠.٧٥٢
٨	التغلب على المشكلات التي تتعلق بجمود النظام واللوائح المعمول بها وعدم التخلي عن الاجراءات الصحيحة السليمة المتبعة.	*٠.٦٨٦
٩	التعاون المستمر مع الادارة فى ايجاد وطرح الحلول لمساعدة المتدربين على التواجد داخل الصالة.	*٠.٦١٩
١٠	اهتمام المدرب بأدائه والعمل على تحسينه وتنميته مرتبط إقتصادية وإجتماعية.	*٠.٧٩٦

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح جدول (١٢) أن قيم معاملات الارتباط للعبارات دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٥١٩ - ٠.٧٩٦).

جدول (١٣)

مُعاملات الثبات ما بين كل محور و الدرجة الكلية لمقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين
 كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء "

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الارتباط ودلالته
١	الصحة الشخصية	*٠.٩٤٢
٢	الصحة الغذائية	*٠.٩٤٠
٣	الصحة القوامية	*٠.٩٤٩
٤	الصحة الوقائية	*٠.٧٩٤
٥	الأداء المهني الإداري	*٠.٩١٩

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح جدول (١٣) أن قيم معاملات الارتباط للمحاور دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٧٩٤ - ٠.٩٤٩).

من خلال العرض السابق تشير الجداول (٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣) إلي أن جميع معاملات الثبات الخاصة بكل عبارة والدرجة الكلية للمحور التابعة له ذات دلالة إحصائية، وكذلك يوضح جدول (١٣) إلي ارتباط جميع المحاور بمعاملات ارتباط عالية مع الدرجة الكلية للمقياس، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متسق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

ثبات المقياس :

قام الباحثون بإيجاد معامل ثبات محاور المقياس وعددهم (٥) محاور وعباراتهم وعددها (٨٣) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach's alpha، وكذلك معادلة سبيرمان وبراون Spearman Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية وكذلك إيجاد الثبات باستخدام.

الثبات باستخدام التجزئة النصفية:

قام الباحثون بإيجاد معامل ثبات عبارات المقياس وعددها (٨٣) عبارة باستخدام طريقتين هما طريقة التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية علي المقياس باستخدام معادلة سبيرمان و براون Spearman & Brown لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية.

جدول (١٤)

ثبات التجزئة النصفية لمقياس " مقياس الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء "

ن = ٢٠

معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المقياس
	ع	س	ع	س	
*٠.٩٣٥	٢٠.٩٦٩	٨١.٣٠٠	٢٠.٣٣٩	٨١.٣٠٠	الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، د. ح (١٨) = (٠.٤٤٤)

يوضح جدول (١٤) أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين عبارات المقياس ككل مما يدل على ثبات المقياس.

الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha:

وقد كانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس والتي عددها (٨٣) عبارة هو (٠.٩٧٦٢)

جدول (١٥)

معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات مقياس " الثقافة الصحية لدى بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء "

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	أهتم بالاستحمام يوميا وخصوصا فى الأجواء الحارة.	*.٩٧٥٩
٢	أهتم بأن يكون منزلي نظيفا وصحيا من حيث التهوية الجيدة والشمس بشكل يومي	*.٩٧٦١
٣	أهتم بأن تكون السوائل التي أتناولها مفيدة كالحليب وأبتعد عن المشروبات الغازية	*.٩٧٥٧
٤	أهتم بممارسة النشاط الرياضي وبشكل مستمر ومنتظم.	*.٩٧٦٠
٥	اهتم بتنظيف اسناني بعد تناولي الطعام.	*.٩٧٦٠
٦	اهتم بتقليم اظفارى بشكل دوري.	*.٩٧٥٩
٧	اهتم بالتطيب حتى تكون رائحتي جيدة.	*.٩٧٦٠
٨	اهتم بالنوم مبكرا.	*.٩٧٦٠
٩	اهتم بمسافة معقولة بين النوم وتناول الطعام.	*.٩٧٥٩
١٠	اهتم بالابتعاد عن كل ما يرهق جسدي.	*.٩٧٥٧
١١	أهتم بالابتعاد عن التدخين لأنه يعرضني للمرض.	*.٩٧٥٩
١٢	أهتم بتوضيح أهمية لبس الملابس النظيفة والواسعة أثناء التدريب.	*.٩٧٦٠
١٣	اهتم بعدم التفكير باى شيء عند الدخول إلى فراش النوم.	*.٩٧٦١
١٤	اهتم بتوضيح العادات الصحية السليمة للممارسين.	*.٩٧٦١
١٥	أهتم بتوضيح العادات الصحية السليمة باستخدام اللافتات الإعلانية بصالة اللياقة	*.٩٧٦١
١٦	أهتم بأن يكون غذائي متوازن من جميع العناصر الغذائية فى كل يوم.	*.٩٧٦١
١٧	أتناول المشروبات الباردة وبشكل يومي من الوجبات لحاجتي للسوائل.	*.٩٧٦٠
١٨	لا أتناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.	*.٩٧٦١
١٩	أتناول الوجبات السريعة بشكل يومي.	*.٩٧٦١
٢٠	مشروبات الطاقة تجعلني أكثر تركيزا ووعى.	*.٩٧٥٨
٢١	أتناول الشاي والقهوة حتى أستطيع ممارسة أعمالى اليومية بنشاط.	*.٩٧٥٩
٢٢	لا يهمني إذا كان الطعام مقلي أم مشوي المهم عندي أن أكل.	*.٩٧٥٩
٢٣	الوجبات السريعة وجبات طيبة المذاق.	*.٩٧٦٠
٢٤	تناول الألياف يفيد فى الوقاية من الأمراض.	*.٩٧٦٠
٢٥	احرص على الاعتدال فى تناول الدهون والزيوت والمحليات.	*.٩٧٥٩
٢٦	لا أتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.	*.٩٧٥٦
٢٧	المشروبات الغازية لا توفر اى عناصر غذائية تذكر.	*.٩٧٦٠
٢٨	أهتم بشرب المشروبات الغازية مع تناولي للطعام لأنها تساعدني فى الهضم.	*.٩٧٥٩
٢٩	أهتم بتوضيح أهمية المكملات الغذائية وتوضيح مضارها وفوائدها.	*.٩٧٦٠
٣٠	هناك اختلاف فى الوجبات فى مراحل التدريب المختلفة.	*.٩٧٦٠
٣١	اهتم بتوضيح أهمية الوقت الكافي لتناول الطعام قبل وبعد التدريب	*.٩٧٦٠

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٧٦٢)

ويتضح من جدول (١٥) معامل ألفا كرونباخ لعبارات مقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء " في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٧٥٦ - ٠.٩٧٦١) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٧٦٢)، مما يدل علي ثبات عبارات المقياس.

جدول (١٦)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور "الصحة الشخصية"

ن=٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	أهتم بالاستحمام يوميا وخصوصا في الأجواء الحارة.	*٠.٨٨٢٢
٢	أهتم بأن يكون منزلي نظيفا وصحيا من حيث التهوية الجيدة والشمس بشكل يومي	*٠.٨٨٧٧
٣	أهتم بأن تكون السوائل التي أتناولها مفيدة كالحليب وأبتعد عن المشروبات الغازية	*٠.٨٧٨٣
٤	أهتم بممارسة النشاط الرياضي وبشكل مستمر ومنتظم.	*٠.٨٧٩٦
٥	اهتم بتنظيف اسناني بعد تناول الطعام.	*٠.٨٧٨٩
٦	اهتم بتقليم اظفاري بشكل دوري.	*٠.٨٨٩١
٧	اهتم بالتطيب حتى تكون رائحتي جيدة.	*٠.٨٨٣٣
٨	اهتم بالنوم مبكرا.	*٠.٨٨٨٨
٩	اهتم بمسافة معقولة بين النوم وتناول الطعام.	*٠.٨٨٣٢
١٠	اهتم بالابتعاد عن كل ما يرهق جسدي.	*٠.٨٧٣١
١١	أهتم بالابتعاد عن التدخين لأنه يعرضني للمرض.	*٠.٨٨٦٠

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " الصحة الشخصية" = (٠.٨٩٠٣)

ويتضح من جدول (١٦) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الصحة الشخصية) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٧٣١ - ٠.٨٩٠١) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠.٨٩٠٣)، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

جدول (١٧)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " الصحة الغذائية "

ن=٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	أهتم بأن يكون غذائي متوازن من جميع العناصر الغذائية في كل يوم.	*٠.٨٩٦٠
٢	أتناول المشروبات الباردة وبشكل يومي من الوجبات لحاجتي للسوائل.	*٠.٨٩٦٨
٣	لا أتناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.	*٠.٨٩٥٩
٤	أتناول الوجبات السريعة بشكل يومي.	*٠.٨٩٣٧
٥	مشروبات الطاقة تجعلني أكثر تركيزا ووعى.	*٠.٨٩١٧
٦	أتناول الشاي والقهوة حتى أستطيع ممارسة أعمالى اليومية بنشاط.	*٠.٨٩٦٢
٧	لا يهمني إذا كان الطعام مقلي أم مشوي المهم عندي أن أكل.	*٠.٨٩٤٣
٨	الوجبات السريعة وجبات طيبة المذاق.	*٠.٨٩٧٧
٩	تناول الألياف يفيد في الوقاية من الأمراض.	*٠.٨٩٣٤
١٠	أحرص على الاعتدال في تناول الدهون والزيوت والمحليات.	*٠.٨٩٥٢
١١	لا أتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.	*٠.٨٨٨٦

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " الصحة الغذائية " = (٠.٩٠٠٩)

ويتضح من جدول (١٧) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الصحة الغذائية) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٨٨٦ - ٠.٨٩٩٣) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠.٩٠٠٩)، مما يدل على ثبات عبارات المحور.

جدول (١٨)**مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " الصحة القوامية "**

ن = ٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	لا أهتم فى وزن الأشياء التي أحملها.	*.٠.٩١٢٥
٢	أهتم بعدم الجلوس أمام التلفاز لفترة طويلة فى وضعية خاطئة.	*.٠.٩١٢٦
٣	اهتم بعدم النوم على البطن.	*.٠.٩١٤٤
٤	اهتم بالرياضة لتقوية العضلات والتي تساعد فى تخفيف إصابتي بالتشنجات القوامية	*.٠.٩١١١
٥	اهتم بعدم التركيز على جانب واحد من الجسم أثناء ممارسة الرياضة.	*.٠.٩١٠٩
٦	اهتم بالصحة العامة لتجنب التشنجات القوامية.	*.٠.٩٠٦٠
٧	اهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضعية الجلوس السليمة أثناء الدراسة.	*.٠.٩١٣٤
٨	اهتم بمعرفة الأشياء التي تزيد من الإصابة والتشنجات القوامية.	*.٠.٩١٣٢
٩	اهتم بتجنب العادات الخاطئة فى حمل الأشياء.	*.٠.٩١٣٦
١٠	اهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح أثناء السير فى أى مكان.	*.٠.٩١٠٠
١١	اعرف تأثير الرياضة على القوام السليم.	*.٠.٩٠٨٥
١٢	اعرف الطريقة السليمة لحمل الأشياء من الأرض.	*.٠.٩١٠٠

***قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " الصحة القوامية " = (٠.٩١٦٢)**

ويتضح من جدول (١٨) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الصحة القوامية) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٠٦٠ - ٠.٩١٤٧) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠.٩١٦٢)، مما يدل على ثبات عبارات المحور.

جدول (١٩)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " الصحة الوقائية "

ن=٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	الصحة هي خلو الفرد من الأمراض.	*.٠.٨٥٣٨
٢	الطب الوقائي للفرد والمجتمع تعتبر من مكونات الصحة العامة.	*.٠.٨٥٠٤
٣	تعتبر السمنة من أسباب الإصابة بأمراض تصلب الشرايين.	*.٠.٨٣٤٦
٤	يتكون جسم الشخص البالغ من ٦٠٠ عضلة.	*.٠.٨٣٥٧
٥	تتكون شبة أعصابنا من شبكة من الخلايا العصبية متصلة بمجموعه من الالياف العضلية تعرف كل وحدة منها بالوحدة الحركية	*.٠.٨٣٣٧
٦	تتمثل المسسبات الكيميائية فى إختلال إفراز الغدد الصماء من هرمونات وأنزيمات أو العصارات فى الجسم	*.٠.٨٠٩٣
٧	تعرف العوامل البيئية بأنها العوامل الخارجية التى تؤثر على الانسان العائل للمرض.	*.٠.٨٤٤١
٨	من واجبات المدرب أن يكون لديه المعرفة الخاصة بالأدوية الممنوعة المحظورة.	*.٠.٨٥٥٥

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " الصحة الوقائية " = (٠.٨٥٧٤)

ويتضح من جدول (١٩) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الصحة الوقائية) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٠٩٣) - (٠.٨٥٥٥) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠.٨٥٧٤)، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

جدول (٢٠)**مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لعبارات محور " الأداء المهني الادارى "**

ن=٢٠

م	العبارات	معامل ألفا
١	ايجاد علاقات انسانية جيدة داخل بيئة العمل مما يحسن الاداء.	*٠.٩٢٨٠
٢	تحديث وتطوير أساليب وطرق العمل مع الجمهور او الممارسين.	*٠.٩٢٥٤
٣	قصر الاجراءات المتبعة داخل العمل من حيث التنظيم والتصنيف للممارسين.	*٠.٩٢٦٦
٤	يحرص المدرب على توزيع كمية العمل بحيث تكون مناسبة مقارنة بالوقت المتوفر له.	*٠.٩٢٨٩
٥	لا بد وان يكون للمدرب مهارات قيادية جيدة لتحفيز العملاء وتشجيعهم على إجراء تغييرات إيجابية في نمط الحياة اليومية.	*٠.٩٢٦٠
٦	التعاون والمرونة لتنظيم العمل والتكيف مع ضغوطات وظروف العمل.	*٠.٩٢٦٢
٧	لا بد وأن يكون المدرب قادر على ممارسة البيانات المادية الشخصية للعميل	*٠.٩٢٤٣
٨	التغلب على المشكلات التى تتعلق بجمود النظام واللوائح المعمول بها وعدم التخلي عن الاجراءات الصحيحة السليمة المتبعة.	*٠.٩٢٥٥
٩	التعاون المستمر مع الادارة فى ايجاد وطرح الحلول لمساعدة المتدربين على التواجد داخل الصالة.	*٠.٩٢٦٧
١٠	متابعة العناية بالمعدات والاجهزة المستعملة فى الصالة واعداد الدراسات لترشيد استعمالها وتقييم ادائها باستمرار.	*٠.٩٢٦٢
١١	وجود قواعد وظيفية مرنة تعتمد على الكفاءة فى اختيار فريق العمل.	*٠.٩٢٧٢
١٢	التسيب فى أداء الواجب المهني بما يعنى ضياع ساعات العمل فى أمور غير منتجة بل تؤثر بشكل سلبي على أداء الموظفين الاخرين.	*٠.٩٢٧٣
١٣	التحفيز الذاتى لتحقيق مستويات عالية من الأداء على مدى التفاعل والاتساق مابين الدافعية فى العمل والقدرة على ادائه.	*٠.٩٢٦٤
١٤	التعامل بعدالة مع المترددين.	*٠.٩٢٧٧
١٥	الانصات لشكوى المترددين.	*٠.٩٢٧٧
١٦	العمل فى اوقات الاجازات الرسمية والاساسية.	*٠.٩٢٧٥
١٧	استخدام الاتصال الادارى المناسب مع العملاء بسهل تدفق المعلومات داخل الصالة وخارجها.	*٠.٩٢٨٧

***قيمة (معامل ألفا كرونباخ) لمحور " الأداء المهني الادارى " = (٠.٩٢٩٦)**

ويتضح من جدول (٢٠) معامل ألفا كرونباخ لمحور (الأداء المهني الادارى) في حالة حذف العبارة من عبارات المحور، وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٩٢٣٦) - (٠.٩٢٨٩) وهي قيم لا تزيد عن معامل ألفا كرونباخ للمحور والتي كانت (٠.٩٢٩٦)، مما يدل علي ثبات عبارات المحور.

جدول (٢١)

مُعامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ لمحاور المقياس

ن = ٢٠

م	المحاور	معامل ألفا
١	الصحة الشخصية	*٠.٨٩٠٣
٢	الصحة الغذائية	*٠.٩٠٠٩
٣	الصحة القوامية	*٠.٩١٦٢
٤	الصحة الوقائية	*٠.٨٥٧٤
٥	الأداء المهني الإداري	*٠.٩٢٩٦

*قيمة (معامل ألفا كرونباخ) للمقياس = (٠.٩٧٦٢)

ويتضح من جدول (٢١) معامل ألفا كرونباخ لمحاور (المقياس) وقد تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٥٧٤ - ٠.٩٢٩٦) وهي قيم أقل من معامل ألفا كرونباخ للمقياس والتي كانت (٠.٩٧٦٢)، مما يدل علي ثبات المقياس.

من خلال العرض السابق للجدول (١٦) يتضح أن معامل ألفا كرونباخ لعبارات المقياس في حالة حذف العبارة من عبارات المقياس كانت اقل منة قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس، في حين تشير الجداول (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١) إلي أن قيم معامل ألفا كرونباخ لعبارات كل محور من محاور المقياس في حالة حذف العبارة من المحور كانت اقل منة قيمة معامل ألفا كرونباخ للمحاور، وكذلك يوضح جدول (٢٢) إلي أن قيم معامل ألفا كرونباخ للمحاور كانت اقل منة قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس، ومن هنا نستطيع أن نحكم علي المقياس بأنه متنسق داخلياً وبالتالي صادق في قياس ما صمم من أجله.

المُعَالَجَة الإحصائية :

استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعَالَجَة البيانات إحصائياً واستعان

بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean.
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- الوسيط Median
- معامل الألتواء Skewness
- مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون Simple correlation (person) coefficient.
- مُعامل ألفا كرونباخ Cronbach`s alpha

- عرض ومناقشة النتائج:-

لتحقيق أهداف البحث والاجابة علي تساؤل البحث والذي ينص علي:

ما هو مستوى الوعي بالثقافة الصحية وعلاقته بالأداء المهني لدي مدربي رياضة كمال الأجسام؟

أولاً: عرض النتائج:-

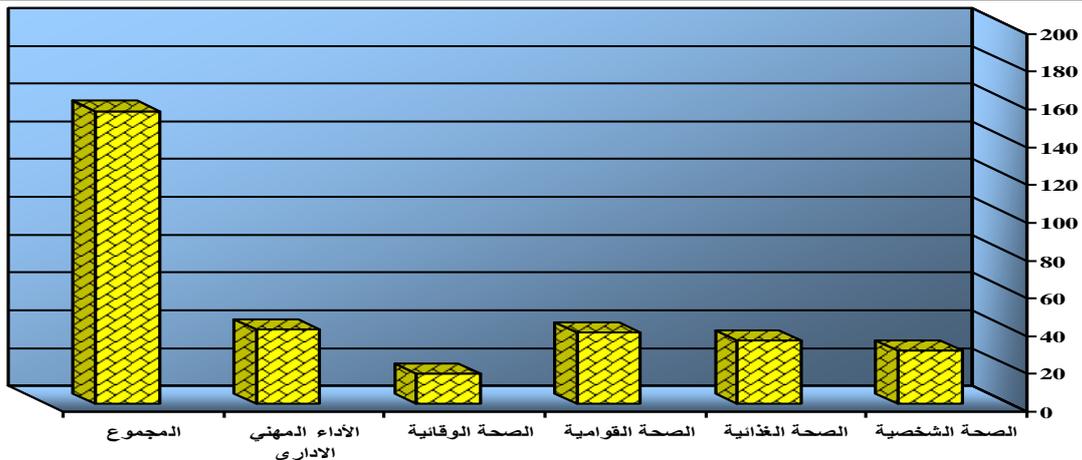
١- عرض ومناقشة نتائج تساؤل البحث:

جدول (٢٢)

مقاييس النزعة المركزية لدرجات المدربين المسجلين بالاتحاد المصري لكمال الأجسام علي كل محور من محاور مقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين رياضة كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الأداء

ن = ٤٢٠

المحور	عدد العبارات	اعلي درجة للمحور	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	الالتواء	اعلي قيمة	اقل قيمة
			درجة	%				
الصحة الشخصية	١٥	٤٥	٢٨.٤٢	٦٣.١٦	١.٥٢٧	٠.٠٦٨	٢٦	٣١
الصحة الغذائية	١٧	٥١	٣٣.٦٢	٦٥.٩٢	١.٧٧٢	٠.٣٧٩	٣٠	٣٨
الصحة القوامية	٢٠	٦٠	٣٧.٨٤	٦٣.٠٧	٣.١٠٦	٠.٠٠٢	٣٢	٤٤
الصحة الوقائية	٨	٢٤	١٥.٨٦	٦٦.٠٨	٣.٥٤٠	٠.٠٨٩	٩	٢٣
الأداء المهني الادارى	٢٣	٦٩	٣٩.٢٤	٥٦.٨٧	٥.١٥٧	٠.٩٩٨	٣٢	٥٣
المجموع	٨٣	٢٤٩	١٥٤.٩٨	٦٢.٢٤	١٤.٧٤١	٠.٤٠٠	١٢٩	١٨٩



شكل (١) المتوسط الحسابي لدرجات مقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين رياضة كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الاداء"

يتضح من جدول (٢٣) نتائج حساب مقاييس النزعة المركزية لدرجات مدربين كمال الأجسام المسجلين في الاتحاد المصري لكمال الأجسام علي كل محور من محاور مقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين رياضة كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الاداء "علي حدي، وقد النتائج كالتالي

- حيث جاء متوسط درجات مدربين كمال الأجسام المسجلين في الاتحاد المصري لكمال الأجسام علي محور " الصحة الشخصية " (٢٨.٤٢) بما يعادل (٦٣.١٦%) من أعلي درجة للمحور، وكانت أعلي درجة (٣١) وأقل درجة (٢٦).

- حيث جاء متوسط درجات مدربين كمال الأجسام المسجلين في الاتحاد المصري لكمال الأجسام علي محور " الصحة الغذائية " (٣٣.٦٢) بما يعادل (٦٥.٩٢%) من أعلي درجة للمحور، وكانت أعلي درجة (٣٨) وأقل درجة (٣٠).

- حيث جاء متوسط درجات مدربين كمال الأجسام المسجلين في الاتحاد المصري لكمال الأجسام علي محور " الصحة القوامية " (٣٧.٨٤) بما يعادل (٦٣.٠٧%) من أعلي درجة للمحور، وكانت أعلي درجة (٤٤) وأقل درجة (٣٢).

- حيث جاء متوسط درجات مدربين كمال الأجسام المسجلين في الاتحاد المصري لكمال الأجسام علي محور " الصحة الوقائية " (١٥.٨٦) بما يعادل (٦٦.٠٨%) من أعلي درجة للمحور، وكانت أعلي درجة (٢٣) وأقل درجة (٩).

- حيث جاء متوسط درجات مدربين كمال الأجسام المسجلين في الاتحاد المصري لكمال الأجسام علي محور " الأداء المهني الاداري " (٣٩.٢٤) بما يعادل (٥٦.٨٧%) من أعلي درجة للمحور، وكانت أعلي درجة (٥٣) وأقل درجة (٣٢).

- حيث جاء متوسط درجات مدربين كمال الأجسام المسجلين في الاتحاد المصري لكمال الأجسام علي مقياس " الثقافة الصحية لدي بعض مدربين رياضة كمال الأجسام وعلاقتها بتطوير الاداء " (١٥٤.٩٨) بما يعادل (٦٢.٢٤%) من أعلي درجة للمقياس، وكانت أعلي درجة (١٨٩) وأقل درجة (١٢٩).

يعزو الباحثون النتائج السابق عرضها إلى أن مستوى الثقافة الصحية لدى مدربين كمال الأجسام الممثلين لعينة الدراسة وجد في أعلى درجاته بالنسبة لمحور الصحة الوقائية في الترتيب الأول بنسبة (٦٦.٠٨%) وجاء في الترتيب الثاني محور الصحة الغذائية بنسبة (٦٥.٩٢%) وجاء في الترتيب الثالث محور الصحة الشخصية بنسبة (٦٣.١٦%) وجاء في الترتيب الرابع محور الصحة القوامية بنسبة (٦٣.٠٧%) وجاء في الترتيب الخامس محور الأداء

المهني الإداري بنسبة (٦٥.٨٧٪) ويدل ذلك على تفهم عينة الدراسة ووعيهم العالي والكبير لمحور الصحة الوقائية ويدل ذلك على أن التوعية المستمرة التي حدثت في شتى بقاع العالم نحو الإهتمام بالوقاية نظراً لإنتشار الأوبئة وخاصة وباء كورونا المنتشر في العالم وتم الإهتمام بالناحية الوقائية والتشديد عليها وذلك للحفاظ على صحة الأفراد وتبع ذلك الإهتمام بالصحة الغذائية وذلك لتقوية جميع أجهزة وأعضاء الجسم وخاصة الجهاز المناعي وتعويض مصادر الطاقة والتغذية السليمة لنمو الجسم ثم وضح إهتمام المدربين ونمو المعرفة لديهم نحو الصحة الشخصية وهذا هو الأساس في أسلوب حياة المدرب والحياة العامة ثم معرفة المدربين نحو الصحة القوامية وكيفية الحفاظ على القوام السليم للمدرب والمتريدين على الصالة الرياضية واتضح إنخفاض المعرفة لدى عينة الدراسة في محور الأداء المهني الإداري لمدربين كمال أجسام نظراً لعدم إهتمام المدربين بهذه الناحية بالمستوى المطلوب.

وهذا يتفق مع سامر رضوان (٢٠٠٢م) (٢٥) في أن الوقاية ليست عبارة عن مجال تصرف محدد وإنما هي الأقرب لأن تكون جامعة للتصرفات التدخلية من أجل ضمان الصحة وهي لا تتجه إلى الأمراض الواضحة القابلة للتشخيص وإنما تحاول إعاقة ظهور الإضطرابات والأمراض بطريقة نوعية وغير نوعية بإعتبارها صورة تفاعلية بين الشخص والمحيط ومن هنا فالوقاية ترتبط بصورة وثيقة بأسباب وعوامل الخطر التي تقود لحدوث الإضطرابات.

الإستخلاصات والتوصيات:-

أولاً : الإستخلاصات:-

- ١- وجود مستوى ثقافه صحية لدى بعض مدربين كمال الأجسام يؤدي إلى زيادة مستوى الأداء المهني وتحسن الإنتاج وصحة الفرد.
- ٢- توجد علاقة طردية بين جوانب الثقافة الصحية (الشخصي - الوقائي - القوامي - الغذائي) والأداء المهني.
- ٣- وجود مستوى وعي صحي وقائي لدى مدربين كمال الأجسام يؤدي إلى زيادة مستوى الأداء المهني وتحسن الإنتاج وصحة الفرد، حيث جاء متوسط درجات مدربين كمال الأجسام المسجلين في الاتحاد المصري لكمال الأجسام لكل من محور (الصحة الوقائية - الصحة الشخصية - الصحة القوامية).

ثانيا التوصيات :-

- ١- الإهتمام بجوانب الثقافة الصحية (القوامى - الغذائى - الشخصى - الوقائى) كأساس لصحة الأفراد وتأثيرها على معدلات أداء الأفراد.
- ٢- الإهتمام بمستوى وعى صحى وقائى لدى مدربين كمال الأجسام يؤدي إلى زيادة مستوى الأداء المهني وتحسن الإنتاج وصحة الفرد.
- ٣- الإهتمام بوجود مستوى وعى شخصى لدى مدربين كمال الأجسام يؤدي إلى زيادة مستوى الأداء المهني.
- ٤- الإهتمام بوجود مستوى وعى قوامى لدى مدربين كمال الأجسام يؤدي إلى زيادة مستوى الأداء المهني.

قائمة المراجع :**أولاً : المراجع العربية :**

- ١- أحمد عبد السلام عطيتو , فارس حسن محمود (٢٠٢١م): برنامج تثقيف صحى بالبدايل الطبيعية للمنشطات باستخدام تطبيق إلكترونى لدى لاعبي كمال الأجسام، بحث منشور، مجلة جنوب الوادى الدولية لعلوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، العدد ٤٥، المجلد الثامن عشر.
- ٢- أسماء طاهر نوفل (٢٠١١م): دراسة تقييمية للوعى القوامى وعلاقتة بالثقافة الصحية والغذائية لطالبات جامعة الدلتا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- بدح أحمد وآخرون (٢٠٠٩م): الثقافة الصحية، دار المسيرة، الاردن.
- ٤- خالد هيكل (٢٠١٤م) : الطريق الصحيح وبناء الأجسام، الطبعة الأولى , مكتبة الفيروز، القاهرة.
- ٥- سمير حسن منصور (٢٠٠٦م): مقياس جودة الأداء المهني للأخصائى الإجتماعى بالمجدال المدرسي، بحث منشور، المجلد الأول، كلية الخدمة الإجتماعية، جامعة حلوان.
- ٦- فارس حسن محمود (٢٠٠٠م) : برنامج تثقيف صحى بالبدايل الطبيعية للمنشطات باستخدام تطبيق إلكترونى لدى كمال الأجسام، بحث منشور، مجلة جنوب الوادى الدولية لعلوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، المجلد الثامن عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادى.



٧- مازن عبد الهادي وآخرون (٢٠٠٩م): السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين العدد السابع، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

٨- وائل عبد العظم يونس (٢٠١٥م): الثقافة الصحية وعلاقتها بمعدل الإصابات لدى ناشئي ألعاب القوى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- 9- **Bellaud.E,BertucciW**,(2003): Le renforcement musculaire en rééducation, kiné si, Therapy.
- 10-**Daniel V, Metin B**,(2013): Body weight Evolution, 3phase12week training progem for muscle growth, body weight,com.
- 11-**George Lambert**,(2003)Lmuscultation,Le guide d'entrainement,ED, Vigot, Parisp.
- 12-**Gilbert Andrieu**, (1992)Forceetbeauté, presses universitaires de Bordeaux, p22