

تأثير برنامج صحي علي تحسين العادات الصحية للاعبي رياضة الكاراتيه

الباحثة / ياسمين شعبان امام

الدكتور / احمد طه محمود

الدكتور / محمود السيد ابراهيم

الدكتور / عمرو سعيد ابراهيم

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج صحي علي تحسين العادات الصحية للاعبي رياضة الكاراتيه ,وقام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث , وقد تمثلت عينة البحث الأساسية في (١٠٠) لاعب ، وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في (٣٠) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إستبعاد (١٠) لاعبين لعدم إنتظامهم فى التدريب والظروف الصحية لديهم, وقد اظهرت نتائج البحث من خلال الدور اللى توصل لها الباحثون الى مايلى :

هناك بعض السلوكيات الصحية الشخصية التي ظهرت علي لاعبي رياضة الكاراتيه منها :

- الاهتمام بلبس الملابس المريحة.
- استخدم مزيل رائحة العرق اثناء التمرين بالنادى الصحى.
- هناك بعض السلوكيات الصحية الوقائية التي ظهرت علي لاعبي الرياضات الفردية منها :
- عدم تناول الاطعمة والوجبات من الباعة الجائلين.
- اختيار الملابس المناسبة لاداء التمرينات .

*باحثة بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها.

*استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل- كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.

*استاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.

*استاذ بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.

Abstract

The research aims to identify the effect of a health program on improving the health habits of karate players. The researchers randomly selected the research sample from the research community. The basic research sample consisted of (100) players, and the exploratory research sample consisted of (30) players from the research community and outside the basic research sample. (10) players were excluded due to their lack of regular training and their health conditions. The research results showed through the role that the researchers reached the following:

There are some personal health behaviors that have been demonstrated by karate players, including:

- Wearing comfortable clothing.
- Using deodorant while exercising at the health club.

Some preventative health behaviors have emerged among individual sports players, including:

- Avoiding food and meals from street vendors.
- Choosing appropriate clothing for exercise.

*Researcher at the Faculty of Physical Education, Benha University.

*Assistant Professor, Department of Theories and Applications of Combat Sports, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Assistant Professor, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, Benha University.

*Professor, Department of Sports Health Sciences, Faculty of Physical Education, Benha University.

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر الصحة بالنسبة للإنسان من أهم الأشياء في حياته وهي تأتي في المرتبة الأولى في أولوياته في الحياة فصحى الإنسان يمكن تشبيهها بخط الانحدار الذى يميل من أعلى إلى أسفل فعندما تقع الصحة في نقطة في أعلى الخط تكون حياة الفرد كلها نشاط وحيوية وسعادة وعندما تكون الصحة في نقطة على الخط في الاتجاه لأسفل فقد تتوقف معظم أنشطة حياته .

ويرى سمير أنيس (٢٠١٤م) ان العادات الصحية من أهم الأركان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية نظرا للتطور العلمى والتكنولوجى المستمر فى المجال الصحى خلال القرن الحالى وتغيير شكل ونظام المتطلبات للمجتمع الصحية تبعا لتلك العادات الصحية بدورها لها تأثير عميق فى شخصية الفرد وسلوكه حيث تشكل أسلوب سليم للحياة كما تساعد على زيادة المعرفة الصحية وتحسين قدرة الناس على اتخاذ القرارات والأجراءات الأزمة لحل مشاكلهم الصحية فالعادات الصحية هى أول عناصر الرعاية الصحية وأول مراحل عملية التربية الصحية والوسيلة الفعالة لتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية السليمة لتحسين اتجاهاتهم وسلوكهم الصحى كما تساعد على اختيار أنسب الحلول لمواجهة مشكلاتهم الصحية كما تعد جزء من التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة للمجتمع ووسيلة أساسية لتحقيق الصحة للمجتمع.(٩: ٧)

ويشير بهاء سلامه (٢٠٠٧م) إلى العادات الصحية بان أصبح ضرورة مجتمعية ملحة لمساعدة أفراد المجتمع على تحسين سلوكهم بما يحفظ صحتهم ووقايتهم من انتشار الأمراض وتغيير السلوكيات والعادات غير الصحية ورفع مستوى الرعاية لدى كافة شرائح المجتمع فالعادات الصحية أصبحت من علوم المعرفة التى تستخدم الاتجاهات التربوية الحديثة ووسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم لإنماء المستوى الصحى للفرد والمجتمع، وتعد العادات الصحية الوسيلة الفعالة الرئيسية فى تحسين مستوى صحة المجتمع وتعتمد عملية العادات الصحية على أسس علمية وعملية لما لها من دور مهم فى رفع مستوى الصحة العامة لدى المجتمع عن طريق اكتساب الفرد لمعلومات تتناسب مع تفكيره بحيث يصبح قادرا على تفهم وإدراك الظروف الصحية المفيدة له وجعله متعاوناً مع ما يجرى حوله من أمور صحية.

(٤: ٥٥)

وتهدف العادات الصحية الى نشر المفاهيم الصحية السليمة فى المجتمع، وتعريف أفراد المجتمع بأخطار الأمراض على مختلف ثقافتهم وأعمارهم السنوية ودرجة تعليمهم، وذلك عبر ارشادهم الى وسائل الوقاية من هذه الأمراض، ويستعان على ذلك بوسائل مختلفة، مثل: تثقيف الأهل فى العيادة او عبر الهاتف، والقيام بالأيام التوعوية، وكذلك اللقاءات المفتوحة مع الناس، والمحاضرات والندوات، وتوزيع النشرات الصحية والكتيبات وعبر وسائل الاعلام كالصحف والمجلات وغيرها، ومن أهم البرامج التى

يجب ان نحرص عليها هو ان تتوفر هذه البرامج بالمدارس والعمل على إشراك الأسرة في جهود العادات الصحية.(١٦: ٢١)

وتعتبر الصحة الهدف الأسمى للإنسان حيث تعتبر نعمة يسعى إليها الإنسان في كل مكان وزمان، وهي لا توجد الا في جسم صحيح سليم ، ولذلك تهتم جميع الدول المتقدمة بمواطنيها عن طريق تقديم الرعاية الصحية وتوفير جميع سبل الراحة والأهتمام بسلامة الصحة والسلوكيات الصحية لجميع أفرادها في جميع مراحل العمر وذلك بتعميم وترسيخ السلوكيات .(١٩: ١١٤)

وترى الباحثة ان مشكلة البحث تكمن في ضرورة الاهتمام بالعادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه بهدف الارتقاء بالصحة العامة ومستوى الاداء الرياضي لديهم.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج صحي علي تحسين العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه .

تساؤلات البحث:

١. ما العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه ؟
٢. ما نسب تعديل العادات الصحية للاعبين الكاراتيه كنتيجة لتطبيق البرنامج التثقيفي الصحي ؟

مصطلحات البحث:

• العادات الصحية:

تعد العادات الصحية من العوامل الرئيسية التي تساعد في تحقيق الأهداف المرجوة، حيث تمكن الفرد من تنمية نمط حياته والعمل باستمرار على تحقيق أهدافه، وعندما يصبح السلوك عادة متكررة، يصبح بإمكانه أن ينجز العمل بشكل أكثر فاعلية وسرعة .(٨: ٢٩)

الدراسات المرجعية

جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	دعاء عادل (٢٠٢٢م) (٥)	برنامج إرشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي للسيدات	تصميم برنامج إرشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي للسيدات المترددات على	الوصفي	(٣١) سيدة بنادي صحي	أن برنامج (الارشادي-الصحي) المقترح قيد الدراسة وما تحتويه من ارشادات له تأثير ايجابي على تنمية السلوك الصحي. ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في استبيان السلوك الصحي لصالح القياس البعدي, كما ترواحت نسب التحسن ما بين (٥٩,٢١) % - (٦٥,١٤) % .			الأندية الصحية من سن ٣٥ : ٢٥ سنة	المترددات على الأندية الصحية من سن ٣٥ : ٢٥ سنة		
أن المدربين في الألعاب الجماعية حققوا مستوى ثقافة غذائية أقل من المدربين في الألعاب الفردية.	(٥٠) مدرب	الوصفي	تصميم مقياس إلكتروني لقياس الثقافة الغذائية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية بمراكز الشباب والأندية الرياضية مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية.	الثقافة الغذائية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية بمراكز الشباب والأندية الرياضية مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية.	محموض معوض عبد الجواد (٢٠٢٢م) (١٤)	٢
التأثير الإيجابي للبرنامج المعرفي للثقافة الصحية أدى الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي- أهمية العناصر الغذائية- العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس) لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث، فاعلية البرنامج المعرفي للثقافة الصحية تحسبن متغيرات الوعي الغذائي (الأسلوب الغذائي- أهمية العناصر الغذائية- العادات الغذائية- المجموع الكلي للمقياس) لعينة البحث.	(٣١) طالب	التجريبي	التعرف على تأثير برنامج معرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من خلال التعرف على: 1. التعرف على تأثير البرنامج المعرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.	برنامج معرفي للثقافة الغذائية على تنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية	رحاب حسن أحمد (٢٠٢٣م) (٧)	٣

تابع جدول (١)

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤	مني محمد كمال وآخرون	تصميم مقياس للوعي الغذائي	تصميم مقياس للوعي الغذائي للمبارزة	الوصفي	(١٧٦ لاعب)	١ - يكون مقياس الوعي الغذائي عند لاعبي المبارزة الذي صممه الباحثون من (٦٩) فقرة توزعت على ثلاث محاور هي (

النظام الغذائي المتبع - الممارسات والعادات الغذائية - مستوى الوعي الغذائي				للاعبين المبارزة	(٢٠٢٣م) (١٥)	
٢- إن غالبية لاعبي المبارزة يتميزون بدرجات عالية من الوعي الغذائي عند أداء الاختبارات.						

الدراسات المرجعية الأجنبية:

جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	ماتشل Mitchell, (٢٠٠٤م) (٢٠)	مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين، وتحديد الفروق في المستويات تبعاً لنوع الرياضة والجنس	التعرف على مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين، وتحديد الفروق في المستويات تبعاً لنوع الرياضة والجنس.	الوصفي	(٣٩) لاعباً ولاعبة في ألعاب كرة القدم وكرة الطائرة لدى اللاعبين واللاعبات وكرة السلة والكرة الناعمة والبيسبول والجولف واللاعب القوي	وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المعرفة الغذائية تبعاً لنوع الرياضة والجنس، كما كشفت عن وجود انخفاض في المعرفة الغذائية لدى اللاعبين واللاعبات بنسبة استجابة بلغت (٢١٪) على المقياس
٢	دن وآخرون Dunn, et al., (٢٠٠٧م) (١٧)	مستوى المعرفة الغذائية والحاجات والسلوك الغذائي لدى بعض اللاعبين في جامعة Southern (Illinois university)	التعرف على مستويات المعرفة الغذائية والحاجات والسلوك الغذائي لدى بعض اللاعبين في جامعة Southern (Illinois university)	الوصفي	(١٩٠) لاعباً ولاعبة في رياضات الجمباز وكرة السلة والجولف والتنس والسباحة وألعاب القوى وكرة الطائرة والكرة الناعمة وكرة القدم	وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات المعرفة الغذائية تبعاً لرياضات نوع الرياضة والجنس، وكانت أهم النتائج إلى إتباع اللاعبين للسلوك الغذائي السليم، بالإضافة إلى وجود مستويات متوسطة في التنس والسباحة وألعاب القوى وكرة الطائرة والكرة الناعمة وكرة القدم
٣	بركيهان وآخرون Peerkhan,	مستويات المعرفة الغذائية	التعرف على مستويات المعرفة	الوصفي	(١٠٢) رياضياً في بعض الألعاب	هناك اهتمام كبير من اللاعبين بتناول البقوليات، وانخفاض في تناول الخضروات وهي كانت من أكثر

et al., (٢٠١٠م) (٢٢)	والممارسة الغذائية لدى الرياضيين	الغذائية والممارسة الغذائية لدى الرياضيين	الجماعية والفردية .	الممارسات الغذائية المتبعة لدى اللاعبين .
٤	ناهد جولمكاني وآخرون Nahid golmakani , Etal (٢٠١٣م) (٢١)	تعزيز نمط الحياة الصحي والعوامل المرتبطة بين الفتيات المراهقات	تحديد اسلوب الحياة الصحي للفتيات المراهقات في المدارس الثانوية والعوامل المرتبطة بها .	الوصفي (٨١٠) فتاه من (١٤-١٨) سنة لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أسلوب حياة المراهقين ومنطقة السكن , وظيفة الام . توجد علاقة بين طبيعة الدراسة للطالبات وبين اسلوب الحياة الافضل لصالح الطالبات التي تدرس في الكليات العملية مثل الطب والصيدلة والتربية البدنية .

تابع جدول (٢)

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
٥	هاوك Hawk (٢٠١٤م) (١٨)	تقييم المعرفة الغذائية لدى بعض اللاعبات	التعرف على تقييم المعرفة الغذائية لدى بعض اللاعبات	الوصفي لاعبة كرة قدم	(٣٨) أن هناك ارتفاع في المعرفة الغذائية لدى اللاعبات وأن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، كما ظهرت فروق حسب متغيرات العمر والسنة الدراسية وسنوات الخبرة.	

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي بخطواته ، وإجراءاته وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي رياضة الكاراتيه بمحافظة الشرقية والبالغ عددهم (١٤٠) لاعب.

عينة البحث

وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث , وقد تمثلت عينة البحث الأساسية في (١٠٠) لاعب يتراوح اعمارهم من ١٨-٢٠ سنة , وعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في (٣٠) لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية , وتم إستبعاد (١٠) لاعب لعدم إنتظامهم في التدريب والظروف الصحية لديهم ويوضح جدول (٣) إجمالي أعداد العينة.

جدول (٣)

توصيف عينة البحث الكلية (الأساسية والاستطلاعية)

الاندية	مجتمع البحث		العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		المستبعدون	
	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
نادي الشرقية الرياضي	٢٥٪	٣٥	٢١,٤٢٪	٣٠	٣,٥٧٪	٥	٣,٥٧٪	٥
نادي ساحة ناصر	٢٣,٥٧٪	٣٣	٢١,٤٢٪	٣٠	٧,١٤٪	١٠	٢,١٤٪	٣
نادي السكة الحديد	١٥٪	٢١	١٤,٢٨٪	٢٠	٥,٧١٪	٨	٠,٧١٪	١
استاد الشرقية الرياضي	١٥٪	٢١	١٤,٢٨٪	٢٠	٥٪	٧	٠,٧١٪	١
اجمالي العدد	١٠٠٪	١٤٠	٧١,٤٢٪	١٠٠	٢١,٤٢٪	٣٠	٧,١٤٪	١٠

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

الاستمارات :

• آراء السادة الخبراء حول أبعاد العادات الصحية رياضة الكاراتيه.

مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه إعداد الباحثة

خطوات بناء مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه :

١. الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث
 ٢. تحديد الابعاد الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس
 ٣. تحديد المفهوم الإجرائي للابعاد المقترحة
 ٤. عرض الابعاد الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال الصحة والكاراتيه
 ٥. صياغة مجموع العبارات المقترحة الخاصة بكل بعد
 ٦. عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي
 ٧. صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء
- عرض الابعاد الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال الصحة والكاراتيه

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول ابعاد العادات الصحية

ن = ٧

م	ابعاد	رأي الخبير	
		عدد آراء الاتفاق	%
١	السلوك الصحي الشخصي	٧	٪١٠٠
٢	السلوك الصحي القوامي	٣	٪٤٢,٨٥
٣	السلوك الصحي الرياضي	٧	٪١٠٠
٤	السلوك الصحي الغذائي	٢	٪٢٨,٥٧
٥	السلوك الصحي الإجتماعي	٧	٪١٠٠
٦	السلوك الصحي الوقائي	٦	٪٨٥,٧١
٧	السلوك الصحي البيئي	٧	٪١٠٠

يتضح من جدول (٤) آراء السادة الخبراء حول ابعاد العادات الصحية وقد إرتضت الباحثة بقبول الابعاد التي تكون نسبتها أعلى من ٨٠ % ، وبالتالي تم التوصل إلى خمس ابعاد لقياس ابعاد مقياس العادات الصحية .

عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي (المحتوى):

قامت الباحثة بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى ، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف (٧) عبارات لتصبح عدد عبارات المقياس (٥٠) بدلاً من (٥٧) عبارة ، وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس على (٥) أبعاد تتضمن (٥٠) عبارة ، ويوضح جدول (٥) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس العادات الصحية

ن=٧

السلوك الصحي الشخصي			السلوك الصحي الوقائي			السلوك الصحي الغذائي		
رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	%	رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	%	رقم العبارة	عدد آراء الاتفاق	%

٪٨٥,٧١	٦	١	٪١٠٠	٧	١	٪٨٥,٧١	٦	١
٪١٠٠	٧	٢	٪٨٥,٧١	٦	٢	٪١٠٠	٧	٢
٪٤٢,٨٥	٣	٣	٪١٠٠	٧	٣	٪٨٥,٧١	٦	٣
٪٨٥,٧١	٦	٤	٪٨٥,٧١	٦	٤	٪٨٥,٧١	٦	٤
٪٨٥,٧١	٦	٥	٪١٠٠	٧	٥	٪١٠٠	٧	٥
٪١٠٠	٧	٦	٪٨٥,٧١	٦	٦	٪٨٥,٧١	٦	٦
٪٨٥,٧١	٦	٧	٪١٠٠	٧	٧	٪٢٨,٥٧	٢	٧
٪١٠٠	٧	٨	٪٨٥,٧١	٦	٨	٪١٠٠	٧	٨
٪٢٨,٥٧	٢	٩	٪١٠٠	٧	٩	٪٨٥,٧١	٦	٩
٪٨٥,٧١	٦	١٠	٪٨٥,٧١	٦	١٠	٪١٠٠	٧	١٠
٪١٠٠	٧	١١				٪٨٥,٧١	٦	١١
٪٨٥,٧١	٦	١٢						
٪٥٧,١٤	٤	١٣						

تابع جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس العادات الصحية

ن=٧

السلوك الصحي الرياضي			السلوك الصحي البيئي		
٪	عدد آراء الاتفاق	رقم العبارة	٪	عدد آراء	رقم العبارة
٪١٠٠	٧	١	٪٨٥,٧١	٦	١
٪٨٥,٧١	٦	٢	٪١٠٠	٧	٢
٪١٠٠	٧	٣	٪٨٥,٧١	٦	٣
٪٢٨,٥٧	٢	٤	٪١٠٠	٧	٤
٪١٠٠	٧	٥	٪١٠٠	٧	٥
٪٨٥,٧١	٦	٦	٪٨٥,٧١	٦	٦
٪٤٢,٨٥	٣	٧	٪١٠٠	٧	٧
٪٨٥,٧١	٦	٨	٪١٠٠	٧	٨
٪١٠٠	٧	٩	٪٨٥,٧١	٦	٩
٪١٠٠	٧	١٠	٪١٠٠	٧	١٠
٪٥٧,١٤	٤	١١			
٪١٠٠	٧	١٢			
٪٨٥,٧١	٦	١٣			

يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس العادات الصحية ؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات ، وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٢٨.٥٧% - ١٠٠%) ؛ حيث ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (٨٠%) فأكثر من مجموع الآراء .

جدول (٦)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس العادات الصحية

م	المحاور	العدد المبدئي	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	العدد النهائي للعبارات
١	السلوك الشخصي	١١	١	٧	١٠
٢	السلوك الوقائي	١٠	-	-	١٠
٣	السلوك الغذائي	١٣	٣	٣ - ٩ - ١٣	١٠
٤	السلوك البيئي	١٠	-	-	١٠
٥	السلوك الرياضي	١٣	٣	٤ - ٧ - ١١	١٠

يتضح من جدول (٦) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس العادات الصحية

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٧م الى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٤/٩/١٢م على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي رياضة الكاراتيه من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكان الهدف:

- تحديد الصعوبات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق أدوات جمع البيانات
 - التعرف على مدى فهم عينة البحث لعبارات الاستبيان المستخدم
 - حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستمارة الاستبيان قيد البحث
- حساب المعاملات العلمية للمقياس: (الصدق - الثبات)

صدق المحتوى:

قام الباحثون بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية للتعرف على العادات الصحية ل لاعبي رياضة الكاراتيه .

صدق المحكمين:

قام الباحثون بتحديد المحاور المقترحة لسلوك الصبي للاعبات الهوكي ووضع تعريفات إجرائية لها من خلال الأطر النظرية والدراسات المرجعية ومن هنا تم اقتراح (٧) ابعاد لمقياس العادات الصحية ، ثم قام الباحثون بعرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى على (٧) محكمين خبراء في مجال الصحة والتغذية والرياضات الفردية .

قام الباحثون بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف (٧) عبارات لتصبح عدد عبارات المقياس (٥٠) بدلاً من (٥٧) عبارة، وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس على (٥) ابعاد تتضمن (٥٠) عبارة.

صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحثون بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي الرياضات الفردية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث، وجدول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠)، (١١) توضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد السلوك الشخصي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل اهتم بلبس الملابس المريحة لجسمي اثناء التمرين بالنادى الصحى	٠,٧٦١
٢	هل استخدم مزيل رائحة العرق اثناء التمرين بالنادى الصحى	٠,٧٩٦
٣	هل اهتم بنظافة دورات المياه بعد استخدامها بالنادى الصحى	٠,٧٨٣
٤	هل اقوم بتنظيم مواعيد التمرينات بالنادى الصحى	٠,٧٥٦
٥	هل استخدم ادوات الغير (الملابس_والادوات الشخصية) اطلاقا	٠,٧٢١
٦	هل احرص على النوم مبكرا ولاستيقاظ مبكرا حتى امارس يومى باجتهاد	٠,٧٣٩
٧	هل اهتم بنظافة الاجهزة قبل اداء التمرين بالنادى الصحى	٠,٧٤٦
٨	هل اهتم بنظافة الاسنان باستمرار حتى احافظ عليها	٠,٧٧٣
٩	هل اهتم بالتمرينات العلاجية لعلاج التشوهات القوامية	٠,٧٤٠
١٠	هل اهتم بالكشف الطبى من فترة الى اخرى	٠,٧٥٣

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الشخصي .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه (بعد السلوك الوقائى)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل احرص على الابتعاد عن الاوقات المزدحمة بالنادى الرياضى ولتفادى اضرارها	٠,٧٤١
٢	هل ابتعد عن استخدام الادوات الغير سليمة لممارسة التمرينات الرياضية	٠,٧٩٢
٣	هل اتناول الاطعمة والوجبات من الباعة الجائلين	٠,٧٣٧
٤	هل امارس الرياضة وانا مريضة (مصابة)	٠,٧٥٠
٥	هل اختار الملابس المناسبة لاداء التمرينات بالنادى الصحى	٠,٧٨٧
٦	هل ارتدى الاحذية الضيقة اثناء التمرينات	٠,٧٧١
٧	هل اتبع الارشادات الصحية المتبعة بالنادى الرياضى	٠,٧١٣
٨	هل اغسل الايدى بعد اداء الوحدة التدريبية بالنادى الرياضى	٠,٧٢٧
٩	هل الثقافة الصحية مهمه للوقاية من الامراض المختلفة	٠,٧٢٦
١٠	هل اقوم باستخدام المطهرات قبل اداء التمرينات واستخدام الاجهزة بالنادى الصحى	٠,٧٧٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الوقائى .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد السلوك الغذائي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل كثرة تناول الدهون تؤدي الى السمن المفرطة	٠,٧١٨
٢	هل احرص على تناول الفاكهة يوميا لاحتوائها على الفيتامينات	٠,٧٨٩
٣	هل احرص على تناول اللبن يوميا لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام	٠,٧٧٠
٤	هل يوجد مشرف تغذية بالنادى الصحى لتنظيم الغذاء	٠,٧٦٤
٥	هل ابتعد على شرب الماء اثناء وبعد الاكل مباشرة	٠,٧٦٢
٦	هل اتناول المياه الغازية يوميا مع وجبة الغذاء	٠,٨٠٤
٧	هل اتناول الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية	٠,٧٨٩
٨	هل اتناول وجبة الطعام فى اوقات منتظمة	٠,٧٣٢
٩	هل اذهب الى النادى الصحى دون تناول وجبة الغذاء	٠,٨١٠
١٠	هل اقوم بالتنوع فى الغذاء فى كل وجبة	٠,٧٦٤

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى لبعد السلوك الغذائي.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد السلوك البيئي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل يوجد غرفة عزل داخل النادى الصحى	٠,٨٦٧
٢	هل احرص على وضع الفضلات بصندوق القمامة	٠,٦٩٣
٣	هل احافظ على نظافة النادى الصحى	٠,٧٤٤

٠,٧٧٩	هل اهتم بالاحماء قبل اداء التمرينات الرياضية	٤
٠,٨٩١	هل احرص على نظافة الاجهزة والادوات داخل النادى الصحى	٥
٠,٨٥٦	هل احرص على نظافة النادى الرياضى	٦
٠,٨٣٥	هل اهتم بنظافة وترتيب ملابسى	٧
٠,٨٧٢	هل اراعى المحافظة على قواعد النادى الصحى	٨
٠,٨٣٩	هل يوجد ضوضاء داخل النادى الرياضى	٩
٠,٨٠٦	هل افضل الابتعاد عن مصادر التلوث البيئى	١٠

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك البيئي.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمي إليه (بعد السلوك البيئي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل يوجد غرفة عزل داخل النادى الصحى	٠,٨١٠
٢	هل احرص على وضع الفضلات بصندوق القمامة	٠,٧٨٨
٣	هل احافظ على نظافة النادى الصحى	٠,٧٨٩
٤	هل اهتم بالاحماء قبل اداء التمرينات الرياضية	٠,٨٥٣
٥	هل احرص على نظافة الاجهزة والادوات داخل النادى الصحى	٠,٩٣١
٦	هل احرص على نظافة النادى الرياضى	٠,٨٧٦
٧	هل اهتم بنظافة وترتيب ملابسى	٠,٧٥٤
٨	هل اراعى المحافظة على قواعد النادى الصحى	٠,٨٠٢
٩	هل يوجد ضوضاء داخل النادى الرياضى	٠,٧٧٥
١٠	هل افضل الابتعاد عن مصادر التلوث البيئى	٠,٧٥٣

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك البيئي .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد السلوك الرياضي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل امارس التمرينات الرياضية بالنادى الرياضى بانتظام	٠,٧٦٧
٢	هل افضل اخذ حمام بعد ممارسة الرياضة	٠,٧٧٤
٣	هل افضل ارتداء الملابس الرياضية المناسبة اثناء التدريب الرياضى	٠,٨٦٢
٤	هل اهتم بالاشتراك الشهري بالنادى الصحى بانتظام	٠,٧٠٤
٥	هل اطيع تعليمات المدرب وانفذ تعليماتها اثناء التمرين	٠,٧٦٩
٦	هل اساعد زميلاتي اثناء التعرض للاصابة داخل النادى الصحى	٠,٧٠٧
٧	هل امارس الرياضة للحفاظ على الصحة العامة	٠,٧٨٥
٨	هل امارس الرياضة بالنادى الصحى لهدوء النفس والاستذكار	٠,٧٥١
٩	هل امارس الرياضة بالنادى الصحى لاكساب المظهر الجمالى والجسم السليم	٠,٧٦٢
١٠	هل اهتم بالمحافظة على الادوات الرياضية وعدم العبث بها داخل النادى الصحى	٠,٨٠٤

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الرياضي .

ب - قام الباحثون بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي رياضة الكاراتيه ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدوا (١٣) ، (١٤) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٧) توضح ذلك.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (بعد السلوك الشخصي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل اهتم بلبس الملابس المريحة لجسمي اثناء التمرين بالنادى الصحى	٠,٦٨٢
٢	هل استخدم مزيل رائحة العرق اثناء التمرين بالنادى الصحى	٠,٧٣٠
٣	هل اهتم بنظافة دورات المياه بعد استخدامها بالنادى الصحى	٠,٦٧٣
٤	هل اقوم بتنظيم مواعيد التمرينات بالنادى الصحى	٠,٧٠١
٥	هل استخدم ادوات الغير (الملابس_والادوات الشخصية) اطلاقا	٠,٦٤٥
٦	هل احرص على النوم مبكرا ولاستيقاظ مبكرا حتى امارس يومى باجتهاد	٠,٧١٨
٧	هل اهتم بنظافة الاجهزة قبل اداء التمرين بالنادى الصحى	٠,٧٣٩
٨	هل اهتم بنظافة الاسنان باستمرار حتى احافظ عليها	٠,٦٥٢
٩	هل اهتم بالتمرينات العلاجية لعلاج التشوهات القوامية	٠,٦٨٤
١٠	هل اهتم بالكشف الطبى من فترة الى اخرى	٠,٧٣٧

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الشخصي .

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (بعد السلوك الوقائى)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل احرص على الابتعاد عن الاوقات المزدحمة بالنادى الرياضى ولتفادى اضرارها	٠,٧٦٦
٢	هل ابتعد عن استخدام الادوات الغير سليمة لممارسة التمرينات الرياضية	٠,٨٢١
٣	هل تناول الاطعمة والوجبات من الباعة الجائلين	٠,٧٢٨
٤	هل امارس الرياضة وانا مريضة (مصابة)	٠,٨٠٢

٥	هل اختار الملابس المناسبة لاداء التمرينات بالنادى الصحى	٠,٧٢٧
٦	هل ارتدى الاحذية الضيقة اثناء التمرينات	٠,٧٦٨
٧	هل اتبع الارشادات الصحية المتبعة بالنادى الرياضى	٠,٧٢٦
٨	هل اغسل الايدى بعد اداء الوحدة التدريبية بالنادى الرياضى	٠,٧٣٩
٩	هل الثقافة الصحية مهمه للوقاية من الامراض المختلفة	٠,٧٥٦
١٠	هل اقوم باستخدام المطهرات قبل اداء التمرينات واستخدام الاجهزة بالنادى الصحى	٠,٦٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعء السلوك الوقائي .

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (بعد السلوك الغذائى)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل كثرة تناول الدهون تؤدي الى السمن المفرطة	٠,٧٥٧
٢	هل احرص على تناول الفاكهة يوميا لاحتوائها على الفيتامينات	٠,٦٧٢
٣	هل احرص على تناول اللبن يوميا لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام	٠,٧٦٠
٤	هل يوجد مشرف تغذية بالنادى الصحى لتنظيم الغذاء	٠,٦٦٢
٥	هل ابتعد على شرب الماء اثناء وبعد الاكل مباشرة	٠,٧٢٧
٦	هل اتناول المياه الغازية يوميا مع وجبة الغذاء	٠,٦٩٦
٧	هل اتناول الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية	٠,٦٤٢
٨	هل اتناول وجبة الطعام فى اوقات منتظمة	٠,٦٢٣
٩	هل اذهب الى النادى الصحى دون تناول وجبة الغذاء	٠,٧٠٨
١٠	هل اقوم بالتنوع فى الغذاء فى كل وجبة	٠,٧٢٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الغذائي .

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد السلوك البيئي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل يوجد غرفة عزل داخل النادي الصحي	٠,٦٤٠
٢	هل احرص على وضع الفضلات بصندوق القمامة	٠,٧٦٧
٣	هل احافظ على نظافة النادي الصحي	٠,٦٩٣
٤	هل اهتم بالاحماء قبل اداء التمرينات الرياضية	٠,٦٢٠
٥	هل احرص على نظافة الاجهزة والادوات داخل النادي الصحي	٠,٧٦٣
٦	هل احرص على نظافة النادي الرياضي	٠,٧٨٨
٧	هل اهتم بنظافة وترتيب ملابسى	٠,٧٦٢
٨	هل اراعى المحافظة على قواعد النادي الصحي	٠,٧٥٦
٩	هل يوجد ضوضاء داخل النادي الرياضى	٠,٧٤٩
١٠	هل افضل الابتعاد عن مصادر التلوث البيئى	٠,٧٢٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك البيئي .

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (بعد السلوك الرياضي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	هل امارس التمرينات الرياضية بالنادى الرياضى بانتظام	٠,٦٦١
٢	هل افضل اخذ حمام بعد ممارسة الرياضة	٠,٦٦٨
٣	هل افضل ارتداء الملابس الرياضية المناسبة اثناء التدريب الرياضى	٠,٧٦٠
٤	هل اهتم بالاشتراك الشهرى بالنادى الصحى بانتظام	٠,٦٩٣
٥	هل اطيع تعليمات المدربة وانفذ تعليماتها اثناء التمرين	٠,٧٣٤
٦	هل اساعد زميلاتي اثناء التعرض للاصابة داخل النادى الصحى	٠,٦٩٦
٧	هل امارس الرياضة للحفاظ على الصحة العامة	٠,٦٢٥
٨	هل امارس الرياضة بالنادى الصحى لهدوء النفس والاستذكار	٠,٦٧٠
٩	هل امارس الرياضة بالنادى الصحى لاكساب المظهر الجمالى والجسم السليم	٠,٦٣١
١٠	هل اهتم بالمحافظة على الادوات الرياضية وعدم العبث بها داخل النادى الصحى	٠,٨٨٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الرياضي.

قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من لاعب من لاعبي رياضة الكاراتيه ومن غير العينة الأساسية للبحث ، و جدول (١٨) يوضح ذلك

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل

ن = ٣٠

م	الابعاد	معامل الارتباط
١	بعد السلوك الصحي الشخصي	٠,٩٦٠
٢	بعد السلوك الصحي الوقائي	٠,٩٥٤

٠,٩٣٦	بعد السلوك الصحي الغذائي	٣
٠,٩١٩	بعد السلوك الصحي البيئي	٤
٠,٨٣٢	بعد السلوك الصحي الرياضي	٥

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٨) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل .

ثبات مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه .

ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قام الباحثون باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لابعاد مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه ، حيث تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من لاعبي رياضة الكاراتيه ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٩) يوضح ذلك .

جدول (١٩)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لابعاد مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه

ن = ٣٠

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	بعد السلوك الصحي الشخصي	١٩,٨٣٣	٥,٦٥١	١٨,١٠٠	٥,٤٠٦	٠,٨٠٤
٢	بعد السلوك الصحي الوقائي	٢٠,٣٦٧	٥,٧٣٦	١٨,٤٠٠	٥,٥٦٧	٠,٨٥٦
٣	بعد السلوك الصحي الغذائي	٢١,٥٠٠	٦,٠٥٤	٢١,٥٣٣	٦,٦٥٢	٠,٨٤٢
٤	بعد السلوك الصحي البيئي	٢٠,٥٦٧	٦,٢١٧	٢٠,٧٠٠	٦,٤١٤	٠,٨٣١
٥	بعد السلوك الصحي الرياضي	٩,٢٦٧	٣,٣٢٥	٧,٨٠٠	٢,٧٦٣	٠,٨٧٧

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٩) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لابعاد مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .

ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

قام الباحثون باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد لابعاد مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لابعاد المقياس ، جدول (٢٠) يوضح ذلك .

جدول (٢٠)

معاملات ألفا كرونباخ لابعاد مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه

م	الابعاد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	بعد السلوك الصحي الشخصي	١٠	٠,٩٥٧
٢	بعد السلوك الصحي الوقائي	١٠	٠,٩٢٣
٣	بعد السلوك الصحي الغذائي	١٠	٠,٩٥٦
٤	بعد السلوك الصحي البيئي	١٠	٠,٩٠٥
٥	بعد السلوك الصحي الرياضي	١٠	٠,٩٢٨

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥

يتضح من جدول (٢٠) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات أبعاد المقياس .

خامساً: الإجراءات التنفيذية للبحث:

صياغة الصورة النهائية للمقياس:

بعد عرض المقياس في صورته الأولية التي تضمن (٥٧) عبارة، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٥٠) عبارة ، وأن يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير الثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا)، ويتم توزيع الدرجات (٣ - ٢ - ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي

والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، قامت الباحثة بوضع الشكل النهائي للمقياس ، ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي ، لتطبيقها على العينة الاستطلاعية (عينة التقنين) التي بلغ عددها (٣٠) لاعب من لاعبي رياضة الكاراتيه من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس .

طريقة تصحيح المقياس

بعد استكمال الخطوات السابقة تم وضع أمام كل عبارة سلم ثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا) وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات كما يلي :

جدول (٢١)

ميزان التقدير لاستجابة عبارات مقياس العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه

العبارات	ميزان التقدير		
	نعم	إلى حد ما	لا
الإيجابية	٣	٢	١
السلبية	١	٢	٣

يتضح من جدول (٢٢) أن أعلى درجة للاستجابة بنعم في العبارات الإيجابية كانت (٣) وأدنى درجة كانت بلا (١) والعبارات السلبية كانت أعلى إستجابة بلا (٣) درجات وأدنى إستجابة بنعم (١) درجة .

الدراسة الأساسية:

بعد أن تأكدت الباحثة من صدق وثبات المقياس المستخدم قيد البحث ، قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته النهائية على العينة الأساسية ، في الفترة من يوم السبت ٢٠٢٤/٩/١٤م الى يوم الاربعاء ٢٠٢٤/١٠/١٦م وبعد ذلك قام الباحث بتجميع استمارة الاستبيان وتصحيحها ووضع الدرجات لها ، ثم تبويب تلك النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً .

سادساً: المعالجات الإحصائية

قام الباحثون بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة على تساؤلات البحث باست.خدام القوانين الإحصائية، وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" (الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية) ، وتم حساب ما يلي:

Mean.	المتوسط الحسابي.
Standard Deviation.	الانحراف المعياري.
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
Cronbachs Alpha	معامل الفا كرو نباخ.
Chi - Square	اختبار الفروق الفردية "كا ^٢ ".
Percentage.	النسبة المئوية.

عرض نتائج التساؤل الأول :

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول " ما العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه ؟

جدول (٢٢)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية ومربع كا^٢ لاراء العينة بالنسبة لعبارات البعد الاول (السلوك الشخصي)

ن=١٠٠

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ^٢
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	٧٢	٧٢,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	١١	١١,٠٠٠	٢٦١	٨٧,٠٠٠	٦٧,٨٢٧
٢	٦٩	٦٩,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٥٤	٨٤,٦٦٧	٥٧,٢٦٦
٣	٢٤	٢٤,٠٠٠	٦٣	٦٣,٠٠٠	١٣	١٣,٠٠٠	٢١١	٧٠,٣٣٣	٤١,٤٢٤
٤	٢١	٢١,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٢٠٤	٦٨,٠٠٠	٣٧,٢٢٤
٥	١٧	١٧,٠٠٠	٥٩	٥٩,٠٠٠	٢٤	٢٤,٠٠٠	١٩٣	٦٤,٣٣٣	٣٠,٣٨٣
٦	٢٣	٢٣,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٠٨	٦٩,٣٣٣	٣٧,٩٤٤
٧	٢١	٢١,٠٠٠	٥٩	٥٩,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٠١	٦٧,٠٠٠	٢٩,٦٦٣
٨	١٢	١٢,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	١٤٧	٤٩,٠٠٠	٤٦,٩٤٥
٩	٢٠	٢٠,٠٠٠	٦٤	٦٤,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٢٠٤	٦٨,٠٠٠	٤٢,٥٦٤
١٠	٢٤	٢٤,٠٠٠	٢٧	٢٧,٠٠٠	٤٩	٤٩,٠٠٠	١٧٥	٥٨,٣٣٣	١١,١٨١

قيمة كا^٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٢) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور البعد (السلوك الشخصي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١١.١٨١ : ٦٧.٨٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٢.٠٠٠٪ : ٧٢.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٦.٠٠٠٪ : ٦٤.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١١.٠٠٠٪ : ٦٥.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٩.٠٠٠٪ : ٨٧.٠٠٠٪) .

جدول (٢٣)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة بالنسبة لعبارات البعد الثنائي (السلوك الوقائي)

ن=١٠٠

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ٢
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	١٤	١٤,٠٠٠	٣٤	٣٤,٠٠٠	٥٢	٥٢,٠٠٠	١٦٢	٥٤,٠٠٠	٢١,٦٨٢
٢	١٩	١٩,٠٠٠	٢٧	٢٧,٠٠٠	٥٤	٥٤,٠٠٠	١٦٥	٥٥,٠٠٠	٢٠,١٨٢
٣	٥٩	٥٩,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٨	١٨,٠٠٠	٢٤١	٨٠,٣٣٣	٣٠,٠٢٣
٤	١٠	١٠,٠٠٠	٧٤	٧٤,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	١٩٤	٦٤,٦٦٧	٧٤,٩٦٧
٥	٢٩	٢٩,٠٠٠	٥٧	٥٧,٠٠٠	١٤	١٤,٠٠٠	٢١٥	٧١,٦٦٧	٢٨,٥٨٣
٦	٦٢	٦٢,٠٠٠	٢٨	٢٨,٠٠٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٥٢	٨٤,٠٠٠	٤١,٨٤٤
٧	١٩	١٩,٠٠٠	٥٩	٥٩,٠٠٠	٢٢	٢٢,٠٠٠	١٩٧	٦٥,٦٦٧	٢٩,٧٨٣
٨	١٢	١٢,٠٠٠	٧٢	٧٢,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	١٩٦	٦٥,٣٣٣	٦٧,٥٢٧
٩	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٢٤٣	٨١,٠٠٠	٣٢,٥٤٣
١٠	٥٣	٥٣,٠٠٠	٢٧	٢٧,٠٠٠	٢٠	٢٠,٠٠٠	٢٣٣	٧٧,٦٦٧	١٨,١٤٢

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٣) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الثاني (السلوك الوقائي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٨.١٤٢ : ٧٤.٩٦٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٤.٠٠٠٪ : ٦٢.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٢٧.٠٠٠٪ : ٢٧.٠٠٠٪) .

٧٤.٠٠٠٪) ، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٠.٠٠٠٪ : ٥٤.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٥٤.٠٠٠٪ : ٨٤.٠٠٠٪).

جدول (٢٤)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة بالنسبة لعبارات البعد الثالث (السلوك الغذائي)

ن=١٠٠

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ٢
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	١٢	١٢,٠٠٠	٣٢	٣٢,٠٠٠	٥٦	٥٦,٠٠٠	١٥٦	٥٢,٠٠٠	٢٩,١٢٣
٢	١٦	١٦,٠٠٠	٢٤	٢٤,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٥٦	٥٢,٠٠٠	٣٢,٩٦٣
٣	١٩	١٩,٠٠٠	٥٢	٥٢,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	١٩٠	٦٣,٣٣٣	١٧,١٨٢
٤	٦٢	٦٢,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٤٧	٨٢,٣٣٣	٣٧,٩٤٤
٥	١٢	١٢,٠٠٠	٥٧	٥٧,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	١٨١	٦٠,٣٣٣	٣٠,٦٢٣
٦	١٨	١٨,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	٥١	٥١,٠٠٠	١٦٧	٥٥,٦٦٧	١٦,٥٨٢
٧	٦١	٦١,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٢٤٥	٨١,٦٦٧	٣٥,١٨٤
٨	١٤	١٤,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	١٥٩	٥٣,٠٠٠	٢٥,٤٦٣
٩	٦٦	٦٦,٠٠٠	٢٦	٢٦,٠٠٠	٨	٨,٠٠٠	٢٥٨	٨٦,٠٠٠	٥٢,٨٨٥
١٠	٥٣	٥٣,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	١٨	١٨,٠٠٠	٢٣٥	٧٨,٣٣٣	١٩,٢٢٢

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٤) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الثالث (السلوك الغذائي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٦.٥٨٢ : ٥٢.٨٨٥) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢.٠٠٠٪ : ٦٦.٠٠٠٪) ، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٤.٠٠٠٪ : ٥٧.٠٠٠٪) ، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٨.٠٠٠٪ : ٦٠.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٥٢.٠٠٠٪ : ٨٦.٠٠٠٪) .

جدول (٢٥)

ال تكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة بالنسبة لعبارات
البعد الرابع (السلوك البيئي)

ن=١٠٠

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ٢
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	٧٢	٧٢,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	١٢	١٢,٠٠٠	٢٦٠	٨٦,٦٦٧	٦٧,٥٢٧
٢	٢٤	٢٤,٠٠٠	٢٨	٢٨,٠٠٠	٤٨	٤٨,٠٠٠	١٧٦	٥٨,٦٦٧	٩,٩٢١
٣	١٢	١٢,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	١٤٧	٤٩,٠٠٠	٤٦,٩٤٥
٤	١٣	١٣,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	٣٢	٣٢,٠٠٠	١٨١	٦٠,٣٣٣	٢٦,٥٤٣
٥	٢١	٢١,٠٠٠	٦٤	٦٤,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٠٦	٦٨,٦٦٧	٤٢,٨٦٤
٦	٩	٩,٠٠٠	٧٣	٧٣,٠٠٠	١٨	١٨,٠٠٠	١٩١	٦٣,٦٦٧	٧٢,٠٢٧
٧	١٦	١٦,٠٠٠	٦١	٦١,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٩٣	٦٤,٣٣٣	٣٥,١٨٤
٨	٦٢	٦٢,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٤٧	٨٢,٣٣٣	٣٧,٩٤٤
٩	١٣	١٣,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	٥٨	٥٨,٠٠٠	١٥٥	٥١,٦٦٧	٣١,٢٢٣
١٠	٥٦	٥٦,٠٠٠	٢٨	٢٨,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٢٤٠	٨٠,٠٠٠	٢٥,٢٨٣

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٥) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الرابع (السلوك البيئي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٩.٩٢١ : ٧٢.٠٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢.٠٠٠٪ : ٧٢.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦.٠٠٠٪ : ٧٣.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٢.٠٠٠٪ : ٦٥.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٩.٠٠٠٪ : ٨٦.٦٦٧٪) .

جدول (٢٦)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والاهمية النسبية ومربع كا ٢ لآراء العينة بالنسبة لعبارات
البعد الخامس (السلوك الرياضي)

ن=١٠٠

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا ٢
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة			
١	٥٨	٥٨,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٢٤١	٨٠,٣٣٣	٢٨,٣٤٣
٢	١٥	١٥,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	٥٦	٥٦,٠٠٠	١٥٩	٥٣,٠٠٠	٢٦,٠٦٣
٣	١٧	١٧,٠٠٠	٥٦	٥٦,٠٠٠	٢٧	٢٧,٠٠٠	١٩٠	٦٣,٣٣٣	٢٤,٦٢٢
٤	٢١	٢١,٠٠٠	٦٣	٦٣,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٢٠٥	٦٨,٣٣٣	٣٩,٩٨٤
٥	١٥	١٥,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	٥٤	٥٤,٠٠٠	١٦١	٥٣,٦٦٧	٢٣,٠٦٢
٦	١٦	١٦,٠٠٠	٢٢	٢٢,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠	١٥٤	٥١,٣٣٣	٣٧,٥٢٤
٧	٦٣	٦٣,٠٠٠	٢٦	٢٦,٠٠٠	١١	١١,٠٠٠	٢٥٢	٨٤,٠٠٠	٤٢,٩٨٤
٨	٢٧	٢٧,٠٠٠	٥٨	٥٨,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢١٢	٧٠,٦٦٧	٢٩,٥٤٣
٩	١٤	١٤,٠٠٠	٣٢	٣٢,٠٠٠	٥٤	٥٤,٠٠٠	١٦٠	٥٣,٣٣٣	٢٤,٠٨٢
١٠	٥٧	٥٧,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	١٤	١٤,٠٠٠	٢٤٣	٨١,٠٠٠	٢٨,٥٨٣

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٦) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الخامس (السلوك الرياضي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٣.٠٦٢ : ٤٢.٩٨٤) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٤.٠٠٠٪ : ٦٣.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٢.٠٠٠٪ : ٦٣.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١١.٠٠٠٪ : ٦٢.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٥١.٣٣٣٪ : ٨٤.٠٠٠٪). ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة نتائج التساؤل الأول " ما هي العادات الصحية والغذائية للاعبين رياضة الكاراتيه ؟ "

يتضح من نتائج جدول (٢٢) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور البعد (السلوك الشخصي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت

قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١١.١٨١ : ٦٧.٨٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢.٠٠٠٪ : ٧٢.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦.٠٠٠٪ : ٦٤.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١١.٠٠٠٪ : ٦٥.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٩.٠٠٠٪ : ٨٧.٠٠٠٪) .

وترجع الباحثة هذا الى أن هذه الأمور ضرورية لآبد من التقيد بها وذلك لأنها تؤثر على أداء اللاعب فيما بعد ولآبد من تجفيف الجسم جيداً واستبدال الملابس المليئة بالعرق وذلك خوفاً من الإصابة بالالتهابات الجلدية والالتهابات البكتيرية ، وعدم استخدام ادوات الغير (الملابس_ والادوات الشخصية) للمحافظة على نظافة الجسم .

ويتفق مع ذلك ناهد جولمكاني وآخرون Etal , Nahid golmakani (٢٠١٣م) (٢١) بأن الصحة الشخصية تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة والنظافة والنوم والعمل والراحة و مزاولة النشاط الرياضي والترويحي في أوقات الفراغ وكذلك الحرص على نظافة الجسم كنظافة القدمين وأظافر اليدين وتقليمهم كلما دعت الحاجة إلى ذلك ، وتنظيف الأسنان باستمرار .

ويشير عماد الدين جمال جمعه (٢٠٠٨م) إلى أن الصحة العامة تشتمل على عدة برامج مثل العناية بالجسم والامتناع عن العادات الضارة التي تؤدي إلى انحراف الصحة وهبوط الكفاءة البدنية، والاهتمام بالملابس والأحذية الرياضية والاجهزة (١١ : ٥٦)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة محمود معوض عبد الجواد (٢٠٢٢م) (١٤) والتي أشارت إلى أن الثقافة الصحية تساعد على التعرف على الممارسات الصحية السليمة لدي الممارسين للنشاط الرياضي وغير الممارسين.

وتوضح نتائج دراسة مني محمد كمال وآخرون (٢٠٢٣م) (١٥) على الدور الهام للوعي الصحي في التنمية والنهوض بالمجتمعات الإنسانية ودفعها تجاه التقدم، فلكي يتم تحقيق التقدم في أي مجتمع يجب أن يعمل رجال الدولة على تنمية الوعي الصحي للأفراد على كافة المستويات .

يتضح من نتائج جدول (٢٣) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الثاني (السلوك الوقائي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٨.١٤٢ : ٧٤.٩٦٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٤.٠٠٠٪ : ٦٢.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٧.٠٠٠٪ : ٧٤.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٠.٠٠٠٪ : ٥٤.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٥٤.٠٠٠٪ : ٨٤.٠٠٠٪).

ومن خلال العرض السابق لنتائج البعد الثاني يتضح للباحثة أن للاعبين رياضة الكاراتيه (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب السلوكية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المعلومات والمعارف الخاصة بالسلوك الصحي الوقائي لديهم كاستخدام المطهرات قبل اداء التمرينات ، والحرص على ارتداء الملابس الرياضية المناسبة وعدم ارتداء الاحذية الضيقة أثناء التدريبات، واتباع الارشادات الصحية .

ويتفق ذلك مع كل من رحاب حسن أحمد (٢٠٢٣م) (٧) على أهمية السلوك الصحي الوقائي الذي يعمل على توازن الجسم من خلال توازن جميع وظائفه مع تأثير عوامل البيئة الخارجية ومع عدم وجود تغيرات مرضية ومشاكل صحية تؤثر على الجسم.

وتشير دعاء عادل (٢٠٢٢م) (٥) إلى أن كل فرد داخل المجتمع يحتاج إلى تنظيم الممارسة الصحية اليومية ومعرفة التعليمات الصحية الوقائية .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أحمد سمير زغول (٢٠٢٢م) (١) والتي أشارت إلى أنه من الأهمية نشر برامج صحية وقائية من أجل رفع المستوى البدني والصحي من اجل الارتقاء بالاداء .

يتضح من نتائج جدول (٢٤) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الثالث (السلوك الغذائي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٦.٥٨٢ : ٥٢.٨٨٥) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٢.٠٠٠ : ٦٦.٠٠٠) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٢٤.٠٠٠ : ٥٧.٠٠٠) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (٨.٠٠٠ : ٦٠.٠٠٠) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٥٢.٠٠٠ : ٨٦.٠٠٠) .

ترجع الباحثة ذلك الى عدم وعي اللاعبين بالسلوكيات الغذائية الصحيحة وعدم كثرة تناول المواد الغذائية التي تسبب السمنة ، وأهمية تناول الفيتامينات والكربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة ، كما يجب عليهم الإهتمام بالتغذية السليمة .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من رباح النجادة ، محمد العيقان (٢٠١٧م) (٦) ، آية إبراهيم (٢٠١٩م) (٣) أن السلوك الغذائي مكتسب كأى سلوك من السلوكيات الأخرى التي يكتسبها الفرد نتيجة التكرار للأفعال الى يقوم بها خلال اعماله اليومية مما ينتج عنها اكتساب هذا السلوك وعند ذلك تصبح ممارسة غذائية سلوكية سهلة يستطيع القيام بها بشكل اعتيادي وبأقل تفكير ويحمل ذلك أهمية مراعاة الناحية الإيجابية في العادات والسلوكيات الغذائية في حياتنا اليومية.

والسلوكيات الغذائية التي يكتسبها الفرد تعتبر مثل كثير من السلوكيات التي تتكون لديه نتيجة التكرار المستمر الذي يقوم به الفرد يومياً، وبذلك تصبح عملية ممارسة السلوك الصحي الغذائي سهلة حيث يستطيع الفرد أن يؤديها بأقل تفكير، لذا يجب مراعاة إيجابية السلوكيات الغذائية في الحياة اليومية . وهذا يتفق مع نتائج دراسة **محمد مسعود شرف ، السيد سليمان حماد (٢٠١٣م) (١٣) ، أسعد علي أحمد وآخرون (٢٠١٦م) (٢)**

وأن السلوكيات الغذائية لابد من تطويرها بما يحسن من المستوى الغذائي للاعبين لما لها من تأثير كبير على نوعية الحياة البشرية وتأمين الصحة ، وأيضاً أهمية التوعية الغذائية التي تحسن سلوك واتجاه الفرد نحو طعامه وبالتالي تؤثر علي أدائه اثناء التدريب او المنافسة .

يتضح من نتائج جدول (٢٥) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الرابع (السلوك البيئي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٩.٩٢١ : ٧٢.٠٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢.٠٠٠٪ : ٧٢.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦.٠٠٠٪ : ٧٣.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٢.٠٠٠٪ : ٦٥.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٤٩.٠٠٠٪ : ٨٦.٦٦٧٪) .

ومن خلال العرض السابق لنتائج البعد الرابع يتضح للباحثة أن للاعبين رياضة الكاراتيه لديهم مجموعة من الجوانب السلوكية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المعلومات والمعارف الخاصة بالسلوك الصحي البيئي لديهم كتجنب إلقاء القمامة على أرض الملعب ، والاهتمام بنظافة مكان التدريب ، والحرص على وضع الفضلات في صندوق القمامة، والابتعاد عن العادات السلوكية الخاطئة التي تسبب التلوث البيئي .

ويتفق ذلك مع ما أكدته نتائج دراسة **محمّد كمال وآخرون (٢٠٢٣م) (١٥)** على أهمية الوعي البيئي الصحي للاعبين وذلك من خلال إلمامهم بالمعلومات والحقائق الصحية ، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ومعرفة الأف ارد للاشتراطات الصحية المناسبة.

ويشير **ماتشل Mitchell (٢٠٠٤م) (٢٠)** إلى أن المعرفة البيئية والفهم والإدراك ثم القدرة على الفعل المرغوب أو المقبول وكذلك القدرة على مواجهة المشكلات والمشاركة في حلها يعتبر مظهراً من مظاهر الوعي البيئي.

يتضح من نتائج جدول (٢٦) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الخامس (السلوك الرياضي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت

قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٣.٠٦٢ : ٤٢.٩٨٤) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٤.٠٠٠ : ٦٣.٠٠٠) % ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٢.٠٠٠ : ٦٣.٠٠٠) % ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١١.٠٠٠ : ٦٢.٠٠٠) % ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات البعد ما بين (٥١.٣٣٣ : ٨٤.٠٠٠) %.

ومن خلال العرض السابق لنتائج البعد الخامس يتضح للباحثة أن للاعبين رياضة الكاراتيه (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب السلوكية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المعلومات والمعارف الخاصة بالسلوك الصحي الرياضي لديهم كالحرص على المشاركة في التدريبات والمباريات وارتداء الملابس الرياضية المناسبة، والقيام بعملية الإحماء الجيد أثناء التدريبات لتجنب الإصابات وإدراكهم بأن ممارسة الرياضة تكسبهم العادات والسلوكيات الصحية الجيدة، ووعيهم بمدى أهمية تنفيذ تعليمات المدرب وإطاعته للوصول إلى الهدف المنشود. وهذا يتفق مع نتائج دراسة أحمد سمير زغلول (٢٠٢٢م) (١)

والسلوك الصحي الرياضي يلعب دورا مهما وأساسيا في عملية الوقاية من الأمراض والعلاج منها وأن ممارسة الرياضة ترفع المستوى الصحي للأفراد ، ولها دور كبير في رفع الكفاءة أجهزة الجسم والمحافظة على الصحة، وأيضا أن الإحماء الجيد قبل ممارسة الرياضة يعمل على تجنب الإصابات وأن المستوى الصحي الرياضي العالي يساعد على الوقاية من هشاشة العظام ويكسبك العادات والسلوكيات الصحية الجيدة ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة رباح النجادة ، محمد العيقان (٢٠١٧م) (٦) أن للسلوك الصحي دور وقائي في رفع كفاءة أجهزة الجسم .

وبهذا استطاعت الباحثة الاجابة علي التساؤل الذي ينص علي " ما هي العادات الصحية للاعبين رياضة الكاراتيه ؟"

الاستخلاصات والتوصيات

من خلال الدور اللى وصلت لها توصلت الباحثة الى مايلي :

١. هناك بعض السلوكيات الصحية الشخصية التي ظهرت علي لاعبي رياضة الكاراتيه منها :
 - الاهتمام بلبس الملابس المريحة .
 - استخدام مزيل رائحة العرق اثناء التمرين بالنادي الصحي.
٢. هناك بعض السلوكيات الصحية الوقائية التي ظهرت علي لاعبي رياضة الكاراتيه منها :
 - عدم تناول الاطعمة والوجبات من الباعة الجائلين.
 - اختياري الملابس المناسبة لاداء التمرينات .

٣. هناك بعض السلوكيات الصحية الغذائية التي ظهرت علي لاعبي رياضة الكاراتيه منها :

- يوجد مشرف تغذية بالنادي الصحي لتنظيم الغذاء.
- تناول الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية.

٤. هناك بعض السلوكيات الصحية البيئي التي ظهرت علي لاعبي رياضة الكاراتيه منها :

- يوجد غرفة عزل داخل النادي الصحي .
- اراعى المحافظة على قواعد النادي الصحي .

٥. هناك بعض السلوكيات الصحية الرياضي التي ظهرت علي لاعبي رياضة الكاراتيه منها :

- امارس التمرينات الرياضية بالنادي الرياضي بانتظام
- امارس الرياضة للحفاظ على الصحة العامة

ثانياً: التوصيات:

- ضرورة نشر العادات الصحية للاعبى رياضة الكاراتيه .
- الإهتمام بتعديل السلوكيات الصحية للاعبى رياضة الكاراتيه.
- تطبيق مقياس العادات الصحية على عينات أخرى فى رياضات الأخرى .
- إجراء فحوصات طبية دورية للتعرف على حالة اللاعبين الصحية بدقة .
- غرس مبادئ الصحة العامة والسلوك الصحي داخل الاسرة والمدرسة والأندية .
- تدريب الكوادر العلمية المتخصصة من المدربين والمدربات على مراقبة سلوك اللاعبين واللاعبات , والحرص على تحويل المعلومات الصحية الى سلوكيات .
- إقامة دورات توعية للاعبين واللاعبات بأهمية المحافظة على السلوك والعادات الصحية .
- تقديم أدوات مساعدة للوقاية من الاصابات بالملعب وأثناء المنافسات .
- وضع مجموعة من اللوائح والقوانين الملزمة للاعبين عند مخالفة وعد الالتزام بالسلوكيات الصحية السليمة على اختلاف أنواعها (الشخصية - الوقائية - الغذائية - البيئية - الرياضية).
- قيام مجالس إدارات الأندية بطبع العادة السلوكية الصحية السليمة والمتنوعة في كتيبات وتوزيعها على اللاعبين .

المراجع العربية:

١. أحمد سمير زغلول (٢٠٢٢م): المدركات الصحية الغذائية لدى المترددين على الأندية الصحية , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , ٩٤ع , ج ٣ , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان
٢. أسعد علي أحمد , جمال عبدالناصر , السيد سليمان (٢٠١٦م): الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز , مجلة تطبيقات علوم الرياضة , ٩٠ع , كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير , جامعة الإسكندرية .
٣. آية إبراهيم مصطفى (٢٠١٩م): الثقافة الغذائية لناشئي الهوكي وعلاقتها بالتكوين الجسمي , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق .
٤. بهاء الدين سلامه (٢٠٠٧م): الجوانب الصحية في التربية الرياضية, دار الفكر العربي القاهرة.
٥. دعاء عادل (٢٠٢٢م): برنامج إرشادي صحي باستخدام الوسائط الفائقة على السلوك الصحي للسيدات المترددات على الأندية الصحية من سن ٢٥:٣٥ سنة , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, المجلد (٣٠) , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها
٦. رباح النجادة , محمد العيقان (٢٠١٧م): السلوك الصحي الغذائي أثناء المعسكرات لناشئي كرة القدم بدولة الكويت , المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة , العدد (١٢) , الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة .
٧. رحاب حسن أحمد (٢٠٢٣م): برنامج معرفي للثقافة الغذائية علي تنمية الوعي الغذائي والسلوك الصحي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية , رسالة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها .
٨. سليمان أحمد علي حجر ومحمد السيد الأمين (٢٠٠٢م): الأسس العامة للصحة والتربية الصحية, دار الغد للطباعة, القاهرة
٩. سمير أنيس عمار (٢٠١٤م): التثقيف الصحي في المدارس, المجلة التربوية للبحوث والأنماء, وزارة التربية والتعليم, الجمهورية اللبنانية
١٠. عبدالرحمن توفيق (٢٠٠٨م): ادارة الجودة الشاملة, مركز الخبرات المهنية للإدارة بميك, دارالفكر العربي , القاهرة.
١١. عماد الدين جمال جمعه (٢٠٠٨م): "الصحة العامة بين الحقيقة والواقع" دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية

١٢. محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠م): التغذية والرياضة, مركز الكتاب للنشر, القاهرة.
١٣. محمد مسعود شرف , السيد سليمان حماد (٢٠١٣م): دراسة الحالة الغذائية للاعبى الكرة الطائرة فى بعض أندية الدورى الممتاز , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة, ع٦٩, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان.
١٤. محمود معوض عبدالجواد (٢٠٢٢م): الثقافة الغذائية لمدربي بعض الرياضيات الفردية والجماعية بمراكز الشباب والأندية الرياضية , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , مج٢٨, ع٨, كلية التربية الرياضية , جامعة بنها.
١٥. منى محمد كمال , رشا فرج مسعود , سها أحمد نبيل , الشيماء صادق عبدالعاطي (٢٠٢٣م): تصميم مقياس للوعي الغذائي للاعبى المبارزة , مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة, مج٣٩, ع٦, كلية التربية الرياضية, جامعة مدينة السادات.
١٦. نادى همام (٢٠٠٤م): دنيا الرياضة - التثقيف الصحى, الوراق, قطر.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

17. **Dunn, D., Turner, L., Denny, G. (2007):** "Nutrition knowledge and attitudes of college athletes", Sport Journal, 10 (4): 45(58) .
18. **Hawk , M . F (2014):** Assessing Sports Nutrition Knowledge of Adolescent Athletes and , their Parents: An Intervention Approach.
19. **Jotay c ,Shimizu H,ishihara Y,tsuboik, ogawa H(2004):**Health Attitude bbehaviors : Comparison of Japanese and Americans of Japanese and European Ancestry
20. **Mitchell , C (2004):** nutrition knowledge of high school athletes west vikinia university school of physical education thesis 3 . 14 .
21. **Nahid golmakani & others (2013):** health promoting life style and its related factors in adolescent girls , school of nursing and midwifery mashhad university of medical sciences mashhad iran jmrh .
22. **Peer Khan, et al., (2010):** nutrition knowledge attitude and practice of college sports man , Asian journal of sports medicine , (2) , 93-100 .