



معلومات البحث

أستلم: 9 اب 2014
المراجعة: 13 أيلول 2014
النشر: 1 تشرين اول 2014

مستوى الوعي الصحي لدى مدربي بعض الألعاب الفردية

والجماعية في الفرات الأوسط

فراس كسوب راشد

كلية التربية الرياضية، جامعة الكوفة، العراق

Sport0002011@yahoo.com

الملخص

اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية لبناء مقياس الوعي الصحي وبأسلوب الدراسة المسحية لتحديد مستوى الوعي الصحي، وقد طبق المقياس بصورته الأولية على عينة متكونة من مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية، واتبع الباحث الخطوات العلمية لبناء المقاييس، وبعد اكتمال المقياس قام الباحث بالمقارنة بين مدربي الألعاب الجماعية والفردية، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار العاشر وترتبط التربية الصحية بالتربية الرياضية بعلاقة وثيقة إذ إن كليهما يهتم بتنمية شخصية الفرد تنمية متزنة وشاملة ويظهر ذلك من خلال توضيح مفهوم كل منهما، إذ تعني التربية الرياضية بأنها جزء من التربية العامة والتي من أهدافها تنمية شخصية الفرد من كافة الجوانب عقليا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا لذلك يأتي الاهتمام بالوعي الصحي منسجما مع النظرة الكلية إلى التربية بأنها أداة تربية الأفراد تربية متزنة وشاملة من الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية ويمكن من خلالها التخلص من العديد من المشاكل التي يتعرض لها الأفراد، مثل ضعف الوعي الصحي لديهم. وباتي ذلك من خلال تثقيف المدربين لكي يكون لديهم خبرات واسعة في هذا المجال من خلال الاهتمام باعداد برامجهم التدريبية والتعليمية بشكل صحيح منسجما مع واقع الوعي الصحي للاعب والمدرب بنفس الوقت وعدم التعرض لاي مشاكل ترافق بناء اللاعب بشكل علمي صحيح.

الكلمات المفتاحية: الوعي، الوعي الصحي، الألعاب الفردية الجماعية

Abstract:

The researcher adopted the descriptive methodology by the standard method to build a measure for the health awareness through survey to determine the level of the health awareness. The measure was applied in its initial phase on a sample of the coaches of some of the individual and group sports. The researcher followed the scientific steps for building the scale, and after completing it, the researcher compared between the coaches of both sports. The Statistical Portfolio for Social Sciences SPSS, 10th edition. The health education is closely related to physical education, where both of them are interested with developing the personality of the individual, in a balanced comprehensive way. This is obvious through defining the concept of each one of them. The physical education is part of the general education, whose aim is developing the personality of the individual on all levels, mentally, physically, psychologically and socially. Therefore, the health interest is in harmony with the general view to education, as being a tool for educating the individuals in a balanced comprehensive way mentally, physically and psychologically. By it, many problems of individuals, can be solved, like the lack of health awareness. This can be done through educating the coaches to provide them with high experience in this field through preparing educational and training programs in a right way suitable for the health reality of the players and the coach at the same time and avoiding any problems that may arise educating the player in a right scientific way.

Keywords: awareness, health awareness the individual and team sports.

1. المقدمة

الإنسان غاية التنمية ووسيلاتها والمحافظة على صحته تعد واجباً أساسياً له ومجتمعهم، وأن تتمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول إليه يُعد حقاً من حقوقهم الأساسية، وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحياً ونفسياً، وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل، والصحة هي هدف رئيس للتربية، فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع إلى تحقيقها، فهي عملية فنية لها مبادئها وأسسها التربوية، إذ تبدأ مع مرحلة الطفولة، وتستمر في جميع مراحل الحياة، فتسعى إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات والخبرات بالأساليب التربوية المناسبة، بهدف التأثير على معارف الأفراد واتجاهاتهم وسلوكهم وإكسابهم عادات صحية سليمة تساعدهم على النمو السليم.

وترتبط التربية الصحية بالتربية الرياضية بعلاقة وثيقة إذ إن كليهما يهتم بتنمية شخصية الفرد تنمية متزنة وشاملة ويظهر ذلك من خلال توضيح مفهوم كل منهما، إذ تعني التربية الرياضية بأنها جزء من التربية العامة والتي من أهدافها تنمية شخصية الفرد من كافة الجوانب (عقلية وبدنية ونفسية واجتماعية) ويتم ذلك من خلال ممارسة الألعاب أو الأنشطة الرياضية وإشراف قيادة واعية، أما الصحة فهي حالة من السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست فقط الخلو من المرض أو الإعاقة، ومن خلال ما تم عرضه لهاذين المفهوم يتضح أن كليهما جزء من التربية العامة، لذا يأتي لاهتمام بالوعي الصحي منسجماً مع النظرة الكلية إلى التربية بأنها أداة تربية الأفراد تربية متزنة

وشاملة من الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية ويمكن من خلالها التخلص من العديد من المشاكل التي يتعرض لها الأفراد، مثل ضعف الوعي الصحي لديهم.

وتكمن أهمية البحث في إعادة النظر في التثقيف الصحي لمدرربي الألعاب الجماعية والفردية من خلال مناهج التدريب الرياضي، والدخول في الدورات التدريبية في أثناء التدريب والمنافسة مما قد يسهم في اكتسابهم المفاهيم الصحية تجاه البيئة التدريبية كونهم شريحة مهمة وأعلى مرحلة تدريبية فيها يتمتع المدرب بقابلية عالية للتشكيل واكتساب العادات والاتجاهات والسلوكيات الصحيحة ومن ثم زيادة الوعي بصحتهم، فضلا عن ذلك ويمكن أن يكون هذا البحث بداية لبحوث أخرى متماثلة تتبنى قضية الوعي الصحي ووسائل التثقيف الصحي لدى المدربين.

2. اجراءات البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والمقارنة.

1.2 عينة البحث

اشتملت مجتمع البحث على المدربين المتقدمين في بعض الألعاب الجماعية التي هي (الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم) وبعدها (110) مدريا والألعاب الفردية التي هي (التنس والشطرنج والريشة الطائرة) وبعدها (45) مدريا وبهذا بلغ العدد الكلي لمجتمع البحث (155) مدريا، في حين بلغت عينة البحث (105) مدريا، الألعاب الجماعية بعدد (78) مدريا والألعاب الفردية بعدد (27) وبهذا شكلت نسبة مئوية مقدارها (67.74%) وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين الالعب وعدد افراد العينة

ت	اللعبة	عدد أفراد العينة
1	الكرة الطائرة	10
2	كرة السلة	8
3	كرة القدم	12
4	التنس	5
5	الشطرنج	5
6	الريشة الطائرة	10
7	المجموع الكلي	50

2.2 الاختبارات

تحديد متغيرات البحث:-

مقياس مستوى الوعي الصحي:- استعمل الباحث مقياس مستوى الوعي الصحي*الذي يهدف إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي

لدى عينة البحث والذي أعده عبد النصير قدومي. 1

3.2 طريقة إجراء الاختبارات:

بعد إعداد أداة البحث بشكل نهائي وبعد تحديد العينة الأصلية والبالغ مجموعها (88) مدربا، طبق المقياس بصيغته النهائية، وقد وزعت

الاستمارات الخاصة بالمقياس بأسلوب الاتصال المباشر من الباحث، إذ قاموا بشرح أهداف البحث لأفراد العينة مع التأكيد على ضرورة

الإجابة عن جميع فقرات المقياس بصدق، وقد استغرق زمن الإجابة على المقياس بين (20-25) دقيقة. فقد أجريت بتاريخ

2014/2/15.

4.2 الوسائل الاحصائية:

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. قانون الارتباط البسيط (بيرسون).

4. معامل الاختلاف.

5. قانون (T) للعينات المستقلة الغير متساوية العدد.

6. قانون تحليل التباين (F).

7. قانون اقل فرق معنوي (L.S.D) للمجموعات الغير متساوية العدد.

3. عرض ومناقشة النتائج

بعد إكمال إجراءات وضع أداة البحث وهي (مقياس مستوى الوعي الصحي) وبعد الانتهاء من التطبيق النهائي لهذا المقياس على عينة

البحث، تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها، ولغرض تحقيق الهدف الثاني للبحث ألا وهو التعرف على مستويات تدريبي المستويات

العليا في بعض الألعاب الجماعية والفردية في مقياس الوعي الصحي قام الباحثون بتطبيق المقياس على العينة الأساسية والبالغ (50) مدربا

من الألعاب الجماعية (الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم) والألعاب الفردية (التنس والشطرنج والريشة الطائرة)، إذ تم حساب الأوساط

الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المدربين على المقياس، ومن ثم التعرف على الأوساط الحسابية المحسوبة والانحرافات المعيارية

والأوساط النظرية ومعامل الاختلاف لمستوى الوعي الصحي ولكل لعبة على حدة، وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي ومعامل الاختلاف في مستوى الوعي الصحي لدى أفراد عينة البحث

ت	المعالم الإحصائية الألعاب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	معامل الاختلاف
1	الكرة الطائرة	119.20	4.11	96	%3.48
2	كرة السلة	110.83	4.56		% 4.11
3	كرة القدم	112.70	4.52		%4.01
4	التنس	103.87	5.62		%5.41
5	الشطرنج	104	4.38		%4.21
6	الريشة الطائرة	102.57	3.92		%3.82

أظهرت النتائج أن قيمة الوسط الحسابي في مستوى الوعي الصحي لدى مدربي الكرة الطائرة هي (119.20) وانحراف معياري (4.11) في حين كان الوسط الفرضي (96) وقيمة معامل الاختلاف هي (3.48%)، أما الوسط الحسابي لدى مدربي كرة السلة (110.83) وانحراف معياري (4.56) في حين كان الوسط الفرضي (96) وقيمة معامل الاختلاف هي (4.11%)، في جاءت قيمة الوسط الحسابي لدى مدربي كرة القدم (112.70) وانحراف معياري (4.52) في حين كان الوسط الفرضي (96) وقيمة معامل الاختلاف هي (4.01%).

أما بالنسبة للألعاب الفردية ظهرت أن قيمة الوسط الحسابي في مستوى الوعي الصحي لدى مدربي التنس هي (103.87) وانحراف معياري (5.62) في حين كان الوسط الفرضي (96) وقيمة معامل الاختلاف هي (5.41%)، أما قيمة الوسط الحسابي لدى مدربي الشطرنج فهي (104) وانحراف معياري (4.38) في حين كان الوسط الفرضي (96) وقيمة معامل الاختلاف هي (4.21%)، في حين جاءت قيمة الوسط الحسابي لدى مدربي الريشة الطائرة (102.57) وانحراف معياري (3.92) في حين كان الوسط الفرضي (96) وقيمة معامل الاختلاف هي (3.82%).

ولغرض تحقيق الهدف الثاني للبحث ألا وهو التعرف على نتائج الفروق في مستوى الوعي الصحي بين مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية، استعمل الباحث قانون (T) للعينات المستقلة الغير متساوية العدد، وكما هو مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي بين مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية

نوع الدلالة	T قيمة (المحسوبة)	الألعاب الفردية		الألعاب الجماعية		الكليات
		ع	س-	ع	س-	
معنوية	11.59	4.39	103.63	3.86	115.47	مستوى الوعي الصحي

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (103) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (1.98).

أظهرت نتائج الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي في مستوى الوعي الصحي لدى مدربي الألعاب الجماعية هي (115.47) وانحراف معياري (3.86) في حين كان الوسط الحسابي لدى مدربي الألعاب الفردية هو (103.63) وانحراف معياري (4.39) أما قيمة (T) المحسوبة جاءت بمقدار (11.59) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1.98) عند درجة حرية (103) ومستوى دلالة (0.05) ولصالح مدربي الألعاب الجماعية. ومن اجل التعرف على الأفضلية في نتائج مستوى الوعي الصحي بين مدربي المستويات العليا في بعض الألعاب الجماعية والفردية، استعمل الباحث قانون تحليل التباين (F)، وكما هو مبين في الجدول (4).

الجدول (4)

يبين نتائج تحليل التباين (F) في مستوى الوعي الصحي بين مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية

نوع الدلالة	قيمة (F) المحسوبة	متوسط الانحرافات	درجات الحرية	الانحرافات	مصدر التباين	المتغير
معنوي	27.45	8.922	5	44.61	بين المجموعات	مستوى الوعي الصحي
		0.325	99	32.18	داخل المجموعات	
			104		العام	

قيمة (F) الجدولية (2.29) عند درجتى حرية (5، 99) وتحت مستوى دلالة (0.05).

أظهرت نتائج الجدول (4) أن قيمة (F) المحسوبة في مستوى الوعي الصحي بين مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية هي (27.45) وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (2.29) عند درجتي حرية (5، 99) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على معنوية الفروق في هذا المتغير مما يستدعي استعمال قانون اقل فرق معنوي (L.S.D) لغرض معرفة أفضلية الفرق مستوى الوعي الصحي لدى عينة البحث ، وكما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5)

يبين نتائج اقل فرق معنوي (L.S.D) في مستوى الوعي الصحي بين مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية

الألعاب	الأوساط الحسابية	قيمة فرق الأوساط الحسابية	قيمة (L.S.D) المحسوبة	نوع الدلالة
الكرة الطائرة- كرة السلة	110.83 - *119.20	8.37	8.25	معنوي
الكرة الطائرة- كرة القدم	112.70 - 119.20	6.50		غير معنوي
الكرة الطائرة- التنس	103.87 - *119.20	15.33		معنوي
الكرة الطائرة- الشطرنج	104 - *119.20	15.2		معنوي
الكرة الطائرة- الريشة الطائرة	102.57 - *119.20	16.63		معنوي
كرة السلة- كرة القدم	112.70 - 110.83	1.87-		غير معنوي
كرة السلة- التنس	103.87 - 110.83	6.96		غير معنوي
كرة السلة- الشطرنج	104 - 110.83	6.83		غير معنوي
كرة السلة- الريشة الطائرة	102.57 - *110.83	8.26		معنوي
كرة القدم- التنس	103.87 - *112.70	9.13		معنوي
كرة القدم- الشطرنج	104 - *112.70	8.70		معنوي
كرة القدم- الريشة الطائرة	102.57 - *112.70	10.13		معنوي
التنس - الشطرنج	104 - 103.87	0.13-		غير معنوي
التنس - الريشة الطائرة	102.57 - 103.87	1.30		غير معنوي
الشطرنج- الريشة الطائرة	102.57 - 104	1.43		غير معنوي

يبين الجدول (5) نتائج اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية، أظهرت النتائج أن قيمة فرق الأوساط الحسابية بين مدربي الكرة الطائرة وكرة السلة هي (8.37) وأن قيمة فرق الأوساط الحسابية بين مدربي الكرة الطائرة والتنس هي (15.33)، كذلك أن قيمة فرق الأوساط الحسابية بين مدربي الكرة الطائرة والشطرنج هي (15.2)، أما قيمة فرق الأوساط الحسابية بين مدربي الكرة الطائرة الريشة الطائرة هي (16.63) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (8.25) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح مدربي الكرة الطائرة ، كذلك أظهرت النتائج أن قيمة فرق الأوساط الحسابية بين مدربي كرة السلة والريشة الطائرة هي (8.26) وهي أكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (8.25) مما يدل على معنوية الفرق ولصالح مدربي كرة السلة، كما أظهر الجدول (5) أن قيمة فرق الأوساط الحسابية بين مدربي كرة القدم و التنس هي (9.13)، و أن قيمة فرق الأوساط الحسابية مدربي كرة

القدم الشطرنج هي (8.70)، كذلك ظهرت قيمة فرق الأوساط الحسابية بين مدربي كرة القدم الريشة الطائرة هي (10.13) وهي قيم أكبر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (8.25) مما يدل على معنوية الفروق ولصالح مدربي كرة القدم ، أما بقية النتائج فقط أظهرت أن قيم فرق الأوساط الحسابية هي اصغر من قيمة (L.S.D) المحسوبة البالغة (8.25) مما يدل على أن نوع الدلالة غير معنوية بين مدربي تلك الألعاب.

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (2) تبين تمتع أغلبية مدربي بعض الألعاب الجماعية والفردية بمقدار جيد في مستوى الوعي الصحي إذ جاءت قيم الأوساط الحسابية أكبر من قيمة الوسط الفرضي لمقياس الوعي الصحي ويعزو الباحث سبب ذلك إلى اهتمام المدرب بنفسه ومتابعة أموره الصحية، فضلا عن إدراكه لفهم مدى الاهتمام بصحته، إذ إن المدرب الواعي صحياً يمكن أن يغير من عادات وممارسات غير صحيحة يقوم بها، كذلك العائد الاقتصادي للصحة الجسمية والعقلية له من خلال عملية الاحتراف الرياضي يعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع على حد سواء، إذ أن "التمتع بالصحة لدى الفرد يؤدي إلى أن يكون متوافقاً نفسياً وشخصياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن."¹

أما الجداول (3،4،5) فتبين وجود فروق معنوية وتفوق واضح في مستوى الوعي الصحي لصالح مدربي بعض الألعاب الجماعية ، ويعزو الباحث سبب هذه الفروق والتفوق إلى تبادل المعلومات الصحية بين المدربين في الفريق الجماعي ومناقشة الأفكار وكل ما يهيم المدرب بينه وبين زملائه الآخرين، لذا ارتفع مستوى الوعي الصحي بارتفاع مستوى المشاركة والتعاون بين أعضاء الفريق الواحد، ولا بد أن يستمر هذا الوعي الصحي إذ لا غنى للفريق عن المشاركة في اتخاذ القرارات لتحقيق الحياة الصحية لأفرادها، وربما تعني هذه المشاركة تحمّل المسؤوليات والقيادة ووضع الأولويات الصحية لمدربين، فضلا عن أن ارتفاع الروح الاجتماعية بين أعضاء الفريق وتقاربهم في نوع التعاون المفروض من قبل خصوصية اللعبة من شأنه أن يزودهم بالمعلومات العامة صحياً وهذا ما يميزهم في ارتفاع في مستوى الثقافة الصحية عن ما موجود لدى مدربي بعض الألعاب الفردية اللذين ينقصهم هذا النوع من التقارب الفكري بسبب اعتماد المدرب على نفسه في الحصول على المعلومات الصحية التي من شأنها ترفع مستوى الوعي الصحي لديه، وعلى أساس ذلك ينبغي الأخذ بعين الاعتبار أن تحسين الأوضاع الصحية للاعب، ورفع مستوى الصحة العامة لديه ولل فريق سيظل هدفاً بعيد المنال إذا لم تتكامل كافة الجهود، وتوجه باتجاه تطوير مستوى الوعي الصحي، لأنه من غير الممكن التفكير برفع مستوى صحة المدرب بمعزل عن وعيه ومعرفته بالمعلومات والقواعد الصحية الأساسية "فمعرفة الفرد بالمعلومات والقواعد الصحية تمثل الأساس لتشكيل سلوكه واكتسابه للعادات الصحية وممارستها". كما أن الفريق الجماعي يعطي المزيد من الاهتمام لتبادل العادات والممارسات والمعتقدات السائدة ذات العلاقة بالوضع الصحي والبيئي على مستوى المجتمعات المحلية المختلفة ، والاستفادة من ذلك في تحديد الحاجات الصحية والبيئية للاعب والفريق، ومعالجتها في إطارها المناسب بما يساعد على تطوير وعي المدرب وممارسته للسلوك الصحي.

4. الخاتمة

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث بان هناك افضلية لمستوى الوعي الصحي في الالعاب الفرقيه على غيرها كذلك افضلية لمستوى الوعي الصحي في بعض الالعاب الفردية وضرورة الاهتمام بهذا الجانب من قبل جميع المدربين.

المصادر والمراجع

- أحمد إبراهيم أحمد. الإدارة المدرسية في الألفية الثالثة، الإسكندرية، مكتبة المعارف الحديثة، 2002.
- بهاء الدين سلامة. الصحة والتربية الصحية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، القاهرة، عالم الكتب، 1988.
- عامر فهمي وهشام عامر. مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3، دار الفكر النشر والتوزيع، 2005.
- عايد فضل ملحم. الطب الرياضي والفسولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، الأردن، اربد، دار الكندي للطباعة والنشر، 1999.
- عباس محمد إبراهيم وشحاتة الرملي. اللياقة والصحة، الأردن، عمان، دار الفكر العربي، 1991.
- عبد النصير قدومي. مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى مدربي الأندية العربية للكرة الطائرة، مجلة التربية النفسية، 2009.
- عبد الوارث عبده الراجحي. الوعي الصحي لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في الجمهورية اليمنية، المجلة العربية للتربية، تونس، 1999.
- علاء الدين عليوة. الصحة في المجال الرياضي، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1999.
- عماد الدين جمال جمعه. الصحة العامة بين الحقيقة والواقع، دار الوفاء للطباعة والنشر، 2007.
- فاروق عبد الوهاب السيد. التغذية والرياضة في موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة، السعودية، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، 1989.
- مازن عبد الهادي (وآخرون). السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد السابع، المجلد الأول، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2009.
- مجمع اللغة العربية. معجم علم النفس والتربية، ج1، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع، 1984.
- محمد خميس أبو نمر. الرياضة والصحة، فلسطين، منشورات جامعة القدس، مطبعة لحجاوي، 2001.
- مصطفى باهي. المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي. التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب، 1999.

الملحق (1)

يبين مقياس الوعي الصحي

عزيزي المدرب: - يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم (دراسة وصفية مقارنة لمستوى الوعي الصحي لمدربي المستويات العليا بين بعض الألعاب الجماعية والفردية) ونظرا لكونكم عينة البحث نشكر تفضلكم بالإجابة على فقرات المقياس بكل دقة وشفافية، للتعرف على مستوى الوعي الصحي الذي تملكونه.

عزيزي المدرب: - يرجى قراءة العبارات بشكل دقيق ومن ثم الإجابة عليها وذلك بوضع علامة صح إمام الاختيار الذي يناسب، مع عدم ترك أي فقرة من دون إجابة.

شاكرين تعاونكم معنا

الباحث

أولا: - معلومات عامة

اسم المدرب: - اختياري العمر: - اللعبة: - اسم النادي: - عدد سنوات التدريب واللعب: -
المستوى الدراسي: - طبيعة العمل: -

ثانيا: - مقياس الوعي الصحي

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	نادرا
1	أراجع الطبيب عند ظهور أية أعراض مرضية لدي.			
2	ألتزم بتعليمات الطبيب بعد عودتي من الإصابة.			
3	أهتم بشكل كبير في تمارينات التأهيل بعد الإصابة.			
4	أهتم بنظافة جسمي واستحم يوميا.			
5	أقوم بمتابعة النشرات الصحية.			
6	لدي تاريخ صحي شخصي دقيق احتفظ به.			
7	أقوم بفحص طبي شامل كل سنة.			
8	أناقش ذوي الاختصاص بجوانب الصحة العامة.			
9	أبتعد عن أماكن الضوضاء الإزعاج .			
10	أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية.			
11	أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة.			
12	أستعمل النظارات الشمسية التي تقيني أشعة الشمس.			
13	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة.			
14	أتناول المواد الغذائية متنوعة ومتوازنة.			
15	أحافظ على وزن مناسب لي.			
16	أتناول الطعام قبل التدريب أو المباراة بثلاث ساعات.			

17	احرص على شرب الماء بكميات كافية في أثناء التدريب أو المباراة.
18	أتناول وجباتي الغذائية في أوقاتها المحددة.
19	أفضل الطعام المسلوq على الطعام المقلي.
20	أبتجب تناول المخlلات والتوابل.
21	أبتجب شرب الشاي والقهوة بكميات كبيرة.
22	احرص على قراءة التعليمات المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شرائي للمواد الغذائية.
23	أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية في أثناء التدريب أو المباراة.
24	أنتعل الحذاء الرياضي المناسب للعبة التي أمارسها.
25	أؤكد من سلامة الأجهزة والأدوات قبل أن استعملها.
26	أضع الواقيات في أثناء التدريب أو المباراة.
27	أبتجب لبس الحلي(الخاتم والعقد والأساور) في أثناء التدريب أو المباراة.
28	أقوم بإخبار المدرب عن حالتي الصحية بكل صراحة قبل التدريب أو المباراة.
29	أقوم بالإحماء لمدة كافية قبل البدء في أثناء التدريب أو المباراة.
30	أتقيد بتعليمات المدرب عند أدائي للتدريبات من دون زيادة أو نقص.
31	أعرف قدراتي وإمكانياتي ولا أبألغ في أداء التدريبات تجنبا للإصابة.
32	أهتم بأداء تمرينات الإطالة قبل التدريب والتهدة في نهايته.
33	أترجع عند أداء التمرينات البدنية والمهارية من السهل إلى الصعب.
34	أعاون مع زملائي في تحقيق الفوز.
35	أحترم قوانين اللعبة أو اللعبة التي أمارسها.
36	انتمائي عال لفريقي.
37	أفضل المصلحة العامة لفريقي على مصلحتي الشخصية.
38	أتحمل مسؤولية أخطائي في أثناء التدريب أو المباراة.
39	أقبل الفوز والخسارة بروح رياضية جيدة.
40	أشارك زملائي المدربين في أفراحهم وأحزانهم.
41	أنفذ توجيهات وتعليمات رئيس فريقي (كابتن الفريق).
42	أعامل مع زملائي المدربين في الملعب من دون أي عصبية.
43	أضبط انفعالاتي بحيث لا تؤثر سلبيا في الأداء العام لفريقي.
44	أجد أساليب مناسبة لحل المشكلات التي تواجهني.
45	أناقش المشكلات التي تواجهني مع مدربي وزملائي المدربين.
46	أأخذ قراراتي بعيدا عن القلق النفسي.

الملحق (2)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذي عرض عليهم مقياسي مستوى الوعي الصحي لدى مدربي الألعاب الجماعية والفردية

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. محمود داود سلمان	طرائق تدريس	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
2	أ.د. ظافر هاشم	طرائق تدريس - العاب مضرب	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
3	أ.د. قاسم لزام	تعلم حركي - كرة القدم	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
4	أ.د. مازن عبد الهادي	تعلم حركي - الريشة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
5	أ.د. عامر سعيد جاسم	علم النفس الرياضي - كرة القدم	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
6	أ.د. حسين ربيع	علم النفس التربوي	جامعة بابل - كلية التربية
7	أ.د. ياسين علوان	علم النفس التربوي - كرة اليد	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
8	أ.م.د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي - الكرة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
9	أ.م.د. عايد حسين	تدريب رياضي - كرة السلة	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
10	أ.م.د. سهيل جاسم	تدريب رياضي - الكرة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
11	أ.م.د. نصر حسين	تدريب رياضي - كرة السلة	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية