وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

بعنـوان :

واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين

دراسة ميدانية على مستوى مسابح ولاية البويرة

(من 15 الى 18 سنة)

إعداد الطالب :

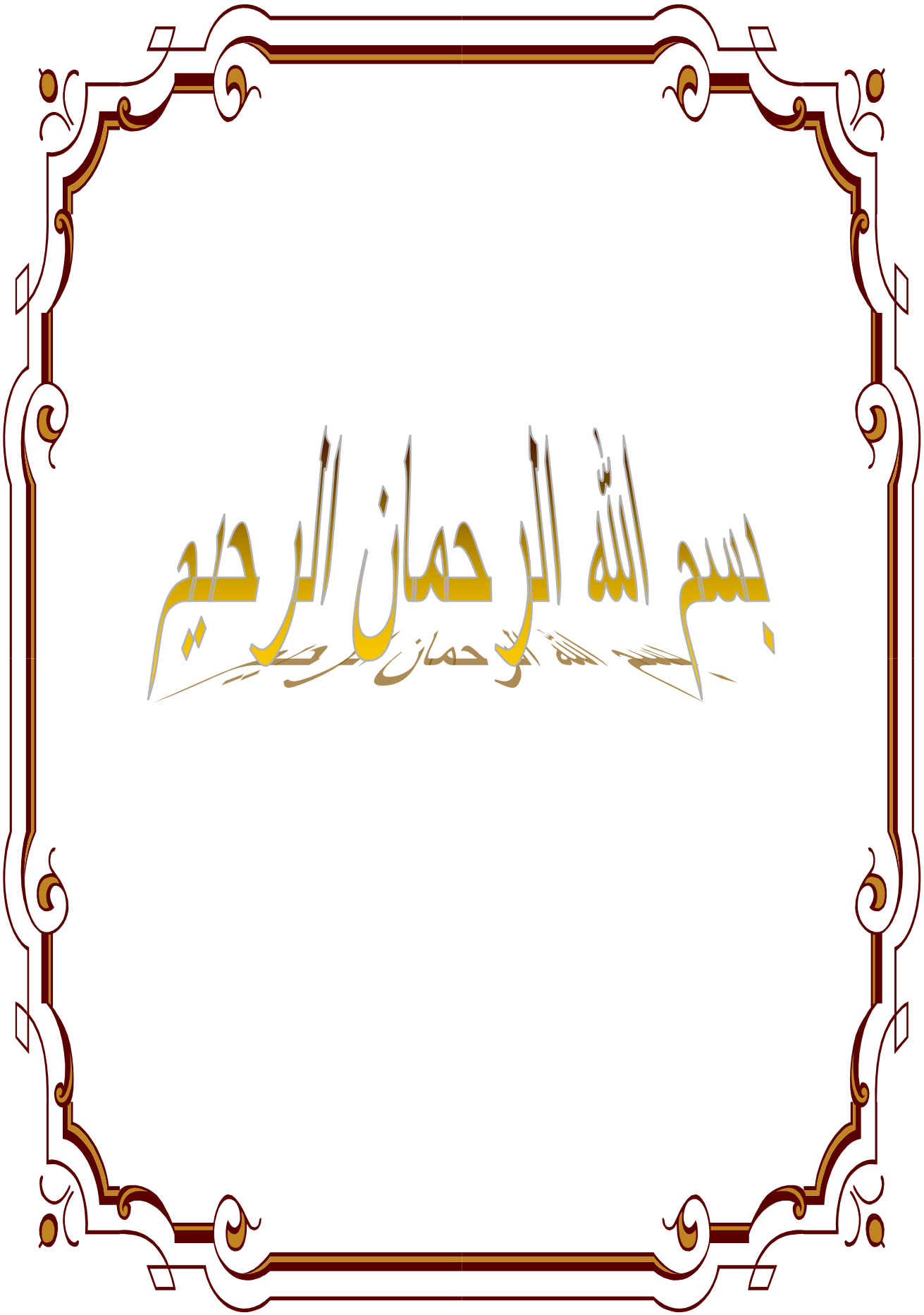
*ابراهيم حماني

إشراف الدكتور:

*نبيل منصوري

السنة الجامعية

2015/2014


بسم الله الرحمان الرحيم

كلمة شكر

﴿قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ سورة النمل الآية 19

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

أشكر الله تعالى على توفيقه لي لإنجاز هذا البحث.

يسعني ويشرفني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معي في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

وأخص بالذكر الأستاذ القدير الدكتور: منصوري نبيل، المشرف على بحثي،.

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علي، ولم يتوانى في تقديم أرائه الصائبة ، حتى تم إنجاز هذا العمل، خاصة وأني أتعبته كثيرا بكثرة الالتقاء به والإلحاح على ذالك، ولقيت منه كل الترحاب والمساعدة.

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

"والله في عون العبد ما دام العبدفي عون أخيه"

ابراهيم

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق عن الهواء.

"الجنة تحت أقدام الأمهات "الى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ،

الى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية

و العزيزة على قلبي دعيني أنحني أمامك و أقبل جبينك...أمي.

الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض الحنون

العرندس ...والدي.

الى أغلى كنز وهبه الله لي أخوتي "أمال، أحسن، رانية فدوى" ،إلى ابنة أختي الغالية الكتكوتة "فرح زهف" والى الغالي "اياد" إلى زوجها " إسماعيل "، إلى كل أجدادي الأحياء والميتين رحمهم الله

الى أعمامي أخوالي كل باسمه خاصة عمي "نور الدين" الذي ساعدني كثيرا "شكرا جزيلا"

إلى كل خالاتي وعماتي.....

إلى كل رفقاء دربي و طفولتي ،إلى أصدقائي " محمد الروكي ،سالم ،عمار، زكي عبد الرحمان،جقبوب،ياسين دميرو،علي، ميدو، ناصر ، مالك ،رشيد، مختار حبيبي،بلخير، يحي مقداد،كمال ،ساعد،بلال،صالح ،فوتح، الحبة، الأخ رابح ، الصادق ،طارق تيتي،الروجيوخاصة شريكي و حبيبي "نور الدين كرمية" إلى كل من اعرفهم ولم أذكرهم...

إلى جميع رفقاء الابتدائي،المتوسط،الثانوي، إلى كل رفقاء الجامعة.

الى أساتذة و طلبة و عمال المعهد

الى من جمعتني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق

أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

ابراهيم

محتوى البحث

الموضوعات	الصفحة
كلمة شكـر	
الإهـداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمـــة	أ
مدخل عام: التعريف بالبحث	
1-الإشكالية	**2**
2- فرضيات البحث	**4**
2-1الفرضية العامة	**4**
2-2-الفرضيات الجزئية	**4**
3-المفاهيم والمصطلحات	**4**
4-اهمية البحث	**5**
5-أهداف البحث	**6**
6- أسباب اختيار الموضوع	**6**

الجـانب النظـري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
-الدراسات السابقة والمشابهة	**9**
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
المحور الاول :التربية البدنية والرياضية	
❖ **تمهيد**	**14**
1-تعريف التربية	**15**
2- اهمية التربية	**15**
3-بعض القواعد الهامة في التربية	**16**
4- مفهوم التربية البدنية	**17**
5- الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية	**17**
6- أهداف التربية البدنية والرياضية	**19**
7- أهمية التربية البدنية والرياضية	**20**
خاتمة	**21**
المحور الثاني: السباحة	
تمهيد	**23**
1- نبذة تاريخية عن السباحة	**24**

2- السباحة في العالم	25
2.1. تاريخ السباحة في العالم	25
3. تاريخ وتطور السباحة في الجزائر	25
4. ماهية السباحة.	26
5. أنواع السباحة	27
1.5. سباحة الزحف على البطن	27
2.5. سباحة الزحف على الظهر	27
5 .3. سباحة الزحف على الصدر	28
5 .4. سباحة الفراشة	28
6. فوائد السباحة	29
خلاصة	30
المحور الثالث: الصحة العامة والمرض	
تمهيد	32
1.لمحة تاريخية عن الصحة العامة	33
1.1.مفهوم الصحة العامة	34
1.2. تعريف الصحة العامة	34
1 .3. أهداف الصحة العامة	35
2. مفهوم التربية الصحية	35

3. أهداف التربية الصحية	**36**
4. مفهوم الثقافة الصحية	**37**
5.مفهوم الوعي الصحي	**38**
6.مفهوم التثقيف الصحي	**38**
6 .1. أهداف التثقيف الصحي	**38**
خلاصة	**40**
الجـانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
تمهيـد	**43**
1.الدراسة الاستطلاعية	**44**
2. الهدف من الدراسة الميدانية	**45**
3.المنهج المتبع	**45**
4.أدوات البحث	**46**
4. 1.تعريف الاستبيان	**46**
4. 2.الأسئلة المغلقة	**46**
4. 3.الأسئلة الاختيارية	**46**
4 .4.الأسئلة المفتوحة	**46**
4 .5.الإختبار المعرفي	**47**

4 .6. أسلوب توزيع الاستبيان والاختبار	**47**
5. متغيرات البحث	**47**
5. 1 المتغير المستقل	**47**
5. 2 المتغير التابع	**47**
6. مجتمع البحث	**47**
7. عينة البحث	**48**
8. مجالات البحث	**48**
9. التقنية الإحصائية (المعالجة الإحصائية)	**49**
10. صعوبات البحث	**49**
خلاصة	**50**
الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة الميدانية	
1-عرض وتحليل نتائج الفرضيات	**52**
1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	**52**
1-2-**عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية**	**57**
1-3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	**67**
2- عرض وتحليل نتائج الاختبار	**72**

2-1- المحور الاول: الصحة العامة والمرض	**72**
2-2- المحور الثاني: صحة المحيط	**82**
3- مناقشة نتائج الدراسة الميدانية	**94**
3-1- مناقشة وتحليل الفرضية الأولى	**94**
3-2- مناقشة و تحليل الفرضية الثانية	**95**
3-3- مناقشة وتحليل الفرضية الثالثة	**96**
الاستنتاج العام والاقتراحات	**98**
الخاتمة	**101**
البيبليوغرافيا	
الملاحق 1 و 2	

قائمة الجداول

الرقم	العنــوان	رقم الصفحة
01	يبين مدى توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية داخل	52
02	يبين مدى توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.	53
03	يبين مدى توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.	54
04	يبين ما إذا كان لتناول التبغ والكحوليات اثر على الرياضي.	55
05	يبين رأي السباحين في تصرفات زملاءهم إذا ما تنافت مع مبادئ الثقافة	57
06	يبين ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة الصحية.	58
07	يبين تصرف المدرب مع سباح مخالف لمبادئ التربية الصحية.	59
08	يبين ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.	60
09	يبين ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.	61
10	يبين ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.	62
11	يبين تصرف المدربين عند الخلال بأحد مبادئ التربية الصحية.	63
12	يبين تصرف المدرب عند ملاحظته إصابة احد السباحين بمرض معين.	64
13	يبين دور الإدارة في توفر جميع الشروط الصحية لإجراء الحصة التدريبية بطريقة	65
14	يبين إمكانية وجود إرشادات حول السلامة العامة داخل المسابح.	67
15	يبين دور الإدارة في تولي الاهتمام بتطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح.	68
16	يبين ما إذا كان تطبيق هذه المبادئ له أثر على الزملاء بتغيير بعض العادات	69
17	يبين ما إذا كان تطبيق هذه المبادئ له أثر على الزملاء بتغيير بعض العادات	70
18	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الاول للمحور الاول	72
19	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الثاني للمحور الاول	73
20	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الثالث للمحور الاول	74
21	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الرابع للمحور الاول	75
22	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الخامس للمحور الاول	76
23	يبين اجابة افراد العينة على السؤال السادس للمحور الاول	77

الرقم	العنـوان	رقم الصفحة
24	يبين اجابة افراد العينة على السؤال السابع للمحور الاول	78
25	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الثامن للمحور الاول	79
26	يبين اجابة افراد العينة على السؤال التاسع للمحور الاول	80
27	يبين اجابة افراد العينة على السؤال العاشر للمحور الاول	81
28	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الاول للمحور الثاني	83
29	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الثاني للمحور الثاني	84
30	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الثالث للمحور الثاني	85
31	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الرابع للمحور الثاني	86
32	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الخامس للمحور الثاني	87
33	يبين اجابة افراد العينة على السؤال السادس للمحور الثاني	88
34	يبين اجابة افراد العينة على السؤال السابع للمحور الثاني	89
35	يبين اجابة افراد العينة على السؤال الثامن للمحور الثاني	90
36	يبين اجابة افراد العينة على السؤال التاسع للمحور الثاني	91
37	يبين اجابة افراد العينة على السؤال العاشر للمحور الثاني	92

قائمة الأشكال

الرقم	العنــوان	رقم الصفحة
01	مخطط بياني يوضح مدى توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية	52
02	مخطط بياني يوضح مدى توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.	53
03	مخطط بياني يوضح توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.	54
04	مخطط بياني يوضح ما إذا كان لتناول التبغ والكحوليات اثر على الرياضي.	55
05	مخطط بياني يوضح رأي السباحين في تصرفات زملاءهم إذا ما تنافت مع	57
06	مخطط بياني يوضح ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ	58
07	مخطط بياني يوضح تصرف المدرب مع سباح مخالف لمبادئ التربية الصحية.	59
08	مخطط بياني يوضح ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.	60
09	مخطط بياني يوضح ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.	61
10	مخطط بياني يوضح ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.	62
11	مخطط بياني يوضح تصرف المدربين عند الخلال بأحد مبادئ التربية الصحية.	63
12	مخطط بياني يوضح تصرف المدرب عند ملاحظته إصابة احد السباحين بمرض	64
13	مخطط بياني يوضح دور الإدارة في توفر جميع الشروط الصحية لإجراء الحصة	65
14	مخطط بياني يوضح إمكانية وجود إرشادات حول السلامة العامة داخل المسابح.	67
15	مخطط بياني يوضح دور الإدارة في تولي الاهتمام بتطبيق مبادئ التربية	68
16	مخطط بياني يوضح ما إذا كان تطبيق هذه المبادئ له أثر على الزملاء بتغيير	69
17	مخطط بياني يوضح ما إذا كان تطبيق هذه المبادئ له أثر على الزملاء بتغيير	70
18	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الاول للمحور الاول	72
19	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الثاني للمحور الاول	73
20	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الثالث للمحور الاول	74
21	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الرابع للمحور الاول	75
22	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الخامس للمحور الاول	76
23	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال السادس للمحور الاول	77

الرقم	العنــوان	رقم الصفحة
24	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال السابع للمحور الاول	78
25	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الثامن للمحور الاول	79
26	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال التاسع للمحور الاول	80
27	مخطط بياني يوضح مدى توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية	81
28	مخطط بياني يوضح مدى توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.	83
29	مخطط بياني يوضح توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.	84
30	مخطط بياني يوضح ما إذا كان لتناول التبغ والكحوليات اثر على الرياضي.	85
31	مخطط بياني يوضح رأي السباحين في تصرفات زملاءهم إذا ما تنافت مع	86
32	مخطط بياني يوضح ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ	87
33	مخطط بياني يوضح تصرف المدرب مع سباح مخالف لمبادئ التربية الصحية.	88
34	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال العاشر للمحور الاول	89
35	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الاول للمحور الثاني	90
36	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الثاني للمحور الثاني	91
37	مخطط بياني يمثل اجابة افراد العينة على السؤال الثالث للمحور الثاني	92

ملخـــــــــص الدراســـــــــــــة

- **عنوان الدراسة :** واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاسه على اداء السباحين.
- **هدف الدراسة :** – التعريف بمبادئ التربية الصحية وضرورة تجسيدها على الواقع.
- **مشكلة الدراسة :** –*ماهو واقع تطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين؟
- **–فرضيات الدراسة :**

هل الآليات المخصصة داخل المسابح كافية ام غير كافية لتطبيق مبادئ التربية الصحية ليظهر انعكاسها على أداء السباحين؟

ما مقدار التزام المدرب بتطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على أداء السباحين؟

ما مقدار التزام وعي السباحين بتطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاسه عليهم؟

- **إجراءات الدراسة الميدانية :**
- **العينة :** تم اختيار العينة العشوائية البسيطة و التي تكونت من 80 سباح على مستوى مسبحي عين بسام والبويرة.
- **المجال المكاني والزماني:** تمت الدراسة على مستوى مسابح دائرتي عين بسام والبويرة، كما أنحصر مجالها الزماني بين ديسمبر2014 و مايو 2015.
- **منهج البحث :** تم اختيار المنهج الوصفي لأنه أكثر ملائمة لعنوان الدراسة حيث تشخص المعطيات و تحلل في هذا المنهج .
- **الأدوات المستعملة في الدراسة:** تم استخدام استمارة (الاستبيان) مكونة من 17 سؤال منها مغلقة ومفتوحة، واختبار معرفي مكون من 20 سؤال موزع على محورين كلها تترجم صياغة الفرضيات.
- **النتائج المتوصل إليها:** تم الوصول إلى عدة نتائج نذكر منها مايلي:

عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الادارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

نقص ثقافة ووعي والتزام السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية حال دون ظهور أي أثر أو انعكاس على أداء السباحين.

- **اقتراحات و إستخلاصات :**

إعطاء أهمية بالغة لمبادئ التربية الصحية داخل المسابح وتطبيقها بشكل اجباري.

توفير الوسائل الضرورية لتطبيق مبادئ التربية الصحية وتعميمها على جميع المبادئ.

مقدمة:

لعل ما يميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية أنه يتأثر بالعديد من الظروف والعوامل البيئية أو الاجتماعية، التي يؤثر ويتأثر بها وتتجلى في سلوكياته وعاداته، ولعل أبرز الميادين التي يتجلى فيها ذلك هي مجالات التربية البدنية والرياضية والتي تهدف الى تكوين الفرد من جميع النواحي وتساهم بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة في تنمية اللياقة البدنية العامة وتحسين صحة الإنسان بشكل عام، وتساعده ممارسة تلك النشاطات في تحسين وظائف أجهزة جسمه المختلفة.

ولا يمكن لأهداف التربية البدنية والصحة العامة أن تتحقق في أي مجتمع دون المشاركة الإيجابية من الأفراد، ولكن هناك مسؤوليات ومهام تقع على عاتق العاملين في مجال الصحة العامة لكي ترفع الأفراد وتحثهم على القيام بمسؤولياتهم تجاه صحتهم، ويتم ذلك عن طريق التربية الصحية.

وعلى ذلك تعد التربية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءا أساسيا لا برنامج للصحة العامة، ولم تعد التربية الصحية عملية ارتجالية، بل أصبحت عملية فنية لها أسسها ومبادئها التربوية.

وبما أن التربية الصحية تعد من أهم مجالات الحياة العامة فلا بد أن لا نغفل عن دورها الهام في المجال الرياضي، إذ أنها تساعد على جعل الرياضي يراقب حالته الصحية ويتكفل بها ويتيقن بان الاهتمام ومراعاة صحة الجسم من جميع المعوقات يجعله يحافظ على نسق الممارسة ويجعله أكثر تصاعدا من حيث الأداء.

ومما سبق ذكره يهدف البحث الحالي إلى تقديم صورة على واقع تطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح وانعكاسها على السباحين، ولقد قسمنا بحثنا إلى ثلاث جوانب وهي:

الجانب التمهيدي وبابين أولها يحتوي على الجانب النظري والثاني على الجانب التطبيقي، أما الجانب الأول فتضمن إشكالية البحث وفرضياته وأهدافه وأسباب اختياره والدراسات السابقة المتعلقة بهذا الموضوع، ثم تنقلنا إلى الباب الأول والمتمثل في الجانب النظري والذي قسمناه إلى ثلاث فصول وهي:

الفصل الأول:

الذي تطرقنا فيه إلى أهداف التربية بصفة عامة ثم مفهوم التربية البدنية والرياضية، وأهدافها وعلاقتها بالتربية العامة، والنشاط البدني والرياضي والتربوي، والشباب والممارسة الرياضية.

الفصل الثاني:

في هذا الفصل تطرقنا إلى موضوع السباحة وكيفية نشأتها وتاريخها في الجزائر وتطورها إضافة إلى فوائدها وطرق تعلمها.

الفصل الثالث:

أما في هذا الفصل فتطرقنا إلى مفهوم الصحة العامة درجاتها وتقسيماتها واشتمل أيضا على مفهوم وأهداف التربية الصحية وكل ما يخص هذين المجالين باختصار.

أما الباب الثاني فتكون من الجانب التطبيقي والذي يحتوي على فصلين وهما:

الفصل الرابع:

تطرقنا فيه إلى مختلف الخطوات المنهجية في البحث والأدوات المستعملة في بحثنا.

الفصل الخامس:

في هذا الفصل تطرقنا إلى تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والاختبار المعرفي الذين أجريناهما مع السباحين.

وفي الأخير ختمنا بحثنا باستنتاج عام الذي تضمن ثلاث نقاط وهي تأكيد الإجابة على الفرضيات المطروحة، وهذا بناء على نتائج الدراسة الميدانية، لنخرج في الأخير ببعض التوصيلات والاقتراحات المبنية على الخلفية النظرية والدراسة فيما يخص موضوعنا هذا.

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- الإشكالية :

قدس الإنسان الرياضة منذ القدم فبادر إلى تخصيص أمكنة لممارسة الرياضة لأغراض مختلفة (جمال الجسم، معتقدات دينية، الاستعداد للحروب.....)، وتعد الرياضة عاملا أساسيا في تنمية وتحسين الصحة العامة للأفراد وتنشيط وصيانة المحرك النفسي لديهم قصد تحقيق التوازن في شخصياتهم من الناحية البدنية والعقلية والنفسية كما هو معروف المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم"، ومع تطور حياة الأفراد ظهرت المنشآت الرياضية الحديثة وزاد الإقبال على ممارسة النشاط البدني والرياضي، ما أوجب وضع مراسيم قانونية تحث وتلزم على توفير بيئة صحية تراعي فيها مبادئ التربية الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي بصورة سليمة.

ولكن ظلت علاقة التربية الصحية بالتربية البدنية غير واضحة المعالم لفترة طويلة، ثم أخذت تلك العلاقة تتضح شيئا فشيئا لدى بعض رجال التربية، إلا أنها في نفس الوقت غير واضحة لدى البعض الاخر.

وما نلاحظه في مجال التربية البدنية والرياضية حاليا أن مديري كثير من المنشآت الرياضية يعتقدون أن برامج التربية الرياضية بالمنشآت تفي باحتياجات الرياضيين الصحية من خلال ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وبعض الأنشطة الداخلية بالمنشآت.

إلا أن الواقع العملي في منشآتنا يؤكد على أن التربية الصحية لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين عن هذه المنشآت الرياضية، حيث نلاحظ جميعا مدى القصور الشديد، والذي يصل في كثير من الأحيان إلى العدم في المنشآت سواء بالنسبة للمنشآت الرياضي(ملاعب–صالات) أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية–أجهزة رياضية).

وما نلاحظه أيضا في الواقع العملي هو أن الكثير يعتقد أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية، ويعتقد آخرون أن التربية الرياضية والتربية الصحية برنامجان متحالفان، لأنهما يعبران عن شيء واحد هو ضرورة الاهتمام بتربية الفرد.

ولقد أشار بعض المهتمين بمجال التربية الصحية والتربية البدنية والرياضية أنه في حالة الإعداد الصحيح لمدرب التربية الرياضية في المنشآت الرياضية المختلفة، وفي حالة ضمان أن يعمل في منشآت رياضية تتوافر فيها جميع الإمكانيات لتطبيق مبادئ التربية الصحية، وفي حالة ضمان أن يعمل في منشآت رياضية تتوافر فيها جميع الإمكانيات لتطبيق مبادئ التربية الصحية، ولابد من قناعة مديري المنشآت الرياضية بأهمية رسالة التربية الصحية في الإعداد الصحيح للرياضيين، في هذه الحالة يستطيع مدرب التربية البدنية القيام بدور هام جدا في نشر الوعي الصحي وتعليم السلوك الصحي السليم من خلال حصص التربية البدنية والرياضية والأنشطة المختلفة والتي تتم في المنشآت الرياضية، وخاصة إذا كان هؤلاء المدربين يتمتعون بسلوك صحي سليم ويحرصون على إتباعه أمام الرياضيين.**(محمد عوض، 2007، ص44)**

لكن ما وجد في الواقع الحالي لمبادئ التربية الصحية داخل هذه المنشآت الرياضية بصفة عامة والمسابح بصفة خاصة من إهمال لها وإخلال بالبيئة الصحية أدى إلى ظهور مشاكل وأمراض صحية تشكل خطورة حقيقية على صحة مستخدمي المسبح وهذا ما يتنافى تماما مع الهدف الأسمى للتربية البدنية والرياضية وهو نفس الهدف الذي تسعى إليه التربية الصحية وهو الحفاظ على صورة الأفراد بالشكل الأحسن أثناء أو بعد ممارسة النشاط البدني والرياضي.**(حسن موسى، 2007، ص25)**

وفي ضوء هذه المتغيرات والتي تبعث العديد من التساؤلات والتي من خلالها يمكن جمعها وطرحها على شكل التساؤل التالي:

***ماهو واقع تطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين؟**

-وعلى ضوء هذا التساؤل الرئيسي يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل الآليات المخصصة داخل المسابح كافية ام غير كافية لتطبيق مبادئ التربية الصحية ليظهر انعكاسها على أداء السباحين؟
- ما مقدار التزام المدرب بتطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على أداء السباحين؟
- ما مقدار التزام وعي السباحين بتطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاسه عليهم؟

2- الفرضيات:

2-1 الفرضية العامة:

- نقص تطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسبح له انعكاس سلبي على أداء السباحين.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- الآليات المتخصصة داخل المسبح غير كافية لتجسيد مبادئ التربية الصحية.
- نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على أداء السباحين.
- عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على اعدادهم.

3-المفاهيم والمصطلحات:

***تعريف التربية:**

- كلمة التربية في المعاجم اللغوية:

التربية ترجع في أصلها اللغوي إلى الفعل الثلاثي (ربا-يربو) إي نما وزاد.

يقدم(good) في معجمه التربوي عدة معان للتربية منها:

-أنها مجموعة العمليات التي من خلالها يقوم الفرد بتنمية قدراته واتجاهاته وصور اخرى من السلوك ذات القيمة الايجابية في المجتمع الذي يحيا فيه.

مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تنفصل على العناصر الاخرى من البرنامج الدراسي لأنها جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له.

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون وأدوات تساعد على عملية التعليم حيث يمكن الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية وهذا ما يقصد بعبارة النشاط أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة والنظر والسماع والاكتشاف والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

***تعريف الصحة:**

الصحة لغة: صحَّ يصحُ صحة فهو صحيح، ولها استعمالات كثيرة ما يهمنا منها هو: البراءة من كل ما هو عيب. **(محمد مرتضى الزبيدي، تاج العروس من جواهر القاموس، بيروت، ج2، ص 177).**

***الثقافة الصحية:**

عرف لال (1412ه) الثقافة الصحية بأنها "عملية مساعدة الشخص على تكوين اتجاهات صحية سليمة واتباع السلوك الصحي في حياته اليومية بما يحافظ على صحته وصحة اسرته وصحة مجتمعه".**(لال، 1998، ص 28)**

4-أهمية البحث:

- ✦ إبراز أهمية البيئة الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي الصحي.
- ✦ إبراز أهمية تجسيد مبادئ التربية الصحية في الواقع وإيجابياتها على صحة الفرد.
- ✦ إبراز أهمية وجود آليات تخضع لمقاييس علمية لتجسيد مبادئ التربية الصحية داخل المسابح.
- ✦ الوقوف على مقدار التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على إعداد السباحين.
- ✦ إبراز مقدار التزام وعي السباحين بأهمية مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على إعدادهم.

5-أهداف البحث:

- ❖ التعريف بمبادئ التربية الصحية وضرورة تجسيدها على الواقع.
- ❖ الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول واقع تطبيق مبادئ التربية الصحية.
- ❖ محاولة معرفة مستوى الوعي للسباحين حول مبادئ التربية الصحية.
- ❖ محاولة تحسين صورة تطبيق مبادئ التربية الصحية.
- ❖ اكتساب معارف جديدة والتنقيب عن الحقائق المتعلقة بواقع تطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على السباحين.

6-أسباب اختيار الموضوع:

- ❖ قلة الدراسات في هذا الجانب على مستوى مكتبة المعهد.
- ❖ المساهمة ولو بالقدر اليسير في إثراء المكتبة الجامعية بصفة عامة.
- ❖ فتح أفاق ومجالات للبحث والتقصي وفتح مجالات البحث أمام الطلبة لإثراء هذا النوع من المواضيع.

الجانب الاول

الخلفية النظرية للد راسة

والد راسات المرتبطة بالبحث

الفصل الاول

الخلفية النظرية

للد راسة

الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة قمنا بالبحث والتقصي عن المواضيع التي لها علاقة بموضوع بحثنا وقد وجدنا المواضيع المشابهة لدراستنا في بعض النقاط والمجالات وهي:

أ- واقع التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية

"رسالة ماجيستر، النور عبد المجيد علي 2004، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية."

-أهداف الدراسة:

-تصميم معيار لمفاهيم التربية الصحية التي ينبغي تضمينها في محتوى كتب محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسي.

-تحليل الكتب المذكورة للتعرف على واقع تضمين مفاهيم التربية الصحية في ضوء معيار مفاهيم التربية الصحية.

-الأسلوب المنتهج:

استخدم الباحث المنهج الوصفي واستخدم أسلوب تحليل المحتوى كأداة لتحليل واقع التربية الصحية في محور الإنسان والكون والفنون التعبيرية وقائمة معيارية لمفاهيم التربية الصحية.

- أهم النتائج:

وجد إن مفاهيم التربية الصحية في محتوى محور الإنسان والكون ومحور الفنون التطبيقية للحلقة الثانية بمرحلة الأساسي تفتقر إلى الاستمرارية والتتابع.

***ب-دور وسائل الإعلام في التثقيف الصحي للمرأة السعودية بمدينة الرياض (دراسة ميدانية)**

"رسالة الماجيستر، احمد ريان باريان 1424هـ-1425هـ، المملكة العربية السعودية، كلية الآداب قسم الاتصال."

-أهداف الدراسة:

1) التعرف على مصادر التثقيف الصحي للمرأة السعودية .

2) التعرف على مدى متابعة وسائل الإعلام في مجال التثقيف الصحي.

3) التعرف على مدى الاستفادة من وسائل الإعلام في التثقيف الصحي.

4) معرفة العلاقة بين استخدام المرأة السعودية لمصادر التثقيف الصحي ومستوى وعيها الصحي.

-الأسلوب المنتهج:

اعتمد على المنهج الوصفي مستخدما العينة بالمسح حيث شملت عينته على النساء السعوديات المقيمات بمدينة الرياض والعينة مثلت إحياء مدينة الرياض (أحياء راقية، احياء متوسطة، حياء شعبية) وشملت 150 إمرة من كل حي واستخدم الاستبيان لجمع المعلومات مستعملا برنامج (spss)

-أهم النتائج:

توصل إلى انه عند ترتيب مصادر التثقيف الصحي كما تراه المرأة السعودية جاءت المجلات الطبية في المرتبة الأولى وفي المرتبة الثانية التلفزيون بأنواعه وفي المرتبة الثالثة الصحافة ثم الإذاعة فالأنترنيت فالفيديو، أما فيما يخص مدى المتابعة لوسائل الإعلام جاءت في المرتبة الأولى الصحف ثم التلفزيون ثم المجلات الصحية، بشكل عام فقد لمس الباحث انه هناك توجه ورغبة مقبولة من قبل المرأة السعودية للاستفادة من وسائل الإعلام في التثقيف الصحي.

***ج- مستوى الثقافة الصحية لدي الطلبة في نهاية المرحلة الاساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين**

"رسالة ماجيستر، فخري شريف، تخصص التربية المناهج والتدريس، 2001، جامعة النجاح الوطنية"

-أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف إلى مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين.

-تحديد أثر متغيرات كل من جنس الطالب، مكان إقامته، مستوى تعليم الأب والأم، مستوى تحصيل الطالب في مادة العلوم، ومستوى الثقافة الصحية.

-الأسلوب المنتهج:

اعتمد على المنهج الوصفي مستخدما العينة بالمسح حيث شملت عينته على الطلبة بالمرحلة الأساسية العليا في جنين.

- أهم النتائج:

- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير إقامة الطالب.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير مستوى الأب والأم.
- ✓ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الثقافة الصحية.

-أهمية الدراسات المشابهة بالنسبة لبحثنا:

بعد عرضنا لبعض الدراسات المشابهة لدراستنا فقد استفدنا من هذه الدراسات من عدة جوانب، فهناك جانب الخلفية النظرية لكل دراسة باستغلالها كمرجع والاستفادة بالبحث عن المراجع المستعملة فيها والجوانب الأخرى وهي الدراسة الميدانية، وذلك بالاستفادة من كيفية طرح موضوع الدراسة وحدود البحث وطريقة تناول هذا الموضوع والنظرة على طريقة المنهجية وأخيرا أهم النتائج المتوصل إليها.

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

بالبحث

المحور الاول
التربية البدنية
والرياضية

تمهيد:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية او جسمية، نفسية او اجتماعية، حتى أنها اصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة وواجبا اجتماعيا هاما يجب ان نعمل على تحقيقه.

كما تشكل التربية البدنية والرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع ومحل اهتمام البحوث العلمية وتخصصات مهنية متعددة، وهذا ما يساعد التلميذ على اثراء معارفه وتوسيع امكاناته، وبهذا تساهم في تكوين شخصيته وادماجه الاجتماعي، وهذا ما دفعنا الى دراسة هذا النوع من التربية في هذا الفصل وإسقاط الضوء على العديد من المفاهيم المتعلقة بها.

1- تعريف التربية:

أ- لغة:

إذا بحثنا في المعاجم اللغوية لتحديد معنى التربية فإننا نجد أنها ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل (ربا- يربو) أي نما وزاد. وفي التنزيل الحكيم "**وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت**"(**سورة الحج الآية 05**)، أي نمت وزادت لما يتداخلها من الماء والنبات، وتقول ربّي في بيت فلان أي نشأ فيه. ورباه بمعنى نشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية... وفي التنزيل الحكيم أيضا: "**قال ألم نربك فينا وليدا ولبثت فينا من عمرك سنين**" **(سورة الشعراء الاية 18)**. "**قل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا** " **(سورة الاسراء الآية 24)**.وورد في "الصحاح" في اللغة والعلوم أن التربية هي " تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التثقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة.**(عطا الله، 2009، ص 13-14)**.

ب- اصطلاحا:

التربية اصطلاحا تفيد معنى التنمية ونهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وإنسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الإنسان تبدأ قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نموا متكاملا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية.

ويرى "**جون ملتون**" أن التربية الكاملة هي أن تجعل الإنسان صالحا لأداء لأي عمل، عاما كان أو خاصا، بدقة وأمانة ومهارة في السلم والحرب".**(حسن عوض، 1994، ص 40)**.

2- أهمية التربية:

التربية عملية يحتاج إليها الفرد والمجتمع، لأنها أساس البناء والتكوين الخلقي الذي هو أساس تكوين المجتمعات وبنائها على أسس سليمة، بل كانت التربية سببا رئيسيا في تنمية الشعوب والمجتمعات إقتصاديا واجتماعيا وسياسيا وثقافيا وعسكريا، فالإسلام على سبيل المثال لم ينتشر بقوة السيف، وإنما انتشر بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق، وفي هذا المعنى يقول الفيلسوف الفرنسي الكبير **فولتير** في كتابه **(الأخلاق)** "وليس بصحيح ما يدعى من أن الإسلام استولى قهرا بالسيف على أكثر من نصف الكرة الأرضية، بل كان سبب انتشاره رغبة الناس

فيه، بعد أن أقنع عقولهم، وأكبر سلاح استعمله المسلمون لبث الدعوة، هو اتصافهم بالقيم العالية إذ لا يخفي ولوع المغلوب بتقليد الغالب". **(محمد عوض بسيوني، 1992، ص92)**.

وبذلك تبرز أهمية التربية في زيادة قدرة الشعوب على مواجهة التحديات العصرية والحضارية، وفي جوانب أخرى كثيرة منها:

- أنها عامل هام في التنمية الاقتصادية.
- أنها عامل هام في التنمية الاجتماعية.
- أنها عامل هام في إرساء الديمقراطية الصحيحة.
- أنها أساس التماسك الاجتماعي.
- أنها عامل هام في إحداث التغير الاجتماعي.
- أنها أصبحت إستراتيجية قومية كبرى لشعوب العالم.
- أنها ضرورة لبناء الدولة العصرية.

3- بعض القواعد الهامة في التربية:

- يتعلم الطفل عن طريق النشاط النابع من قوى الميول الغريزي فعلى المدرسين أن يفسحوا للأطفال مجالا يتفق مع الميول.
- مواجهة الأطفال بالمشاكل المعقدة الغامضة الجذابة للقيام بحلها، و تحليلها وهذا يوجب على المدرسين أن يعملوا على إيقاظ ثني العناصر والمواهب الكامنة في الأطفال، كما يوجب عليهم أن يعملوا على مساعدتهم لاكتشاف العناصر بأنفسهم.
- اعتماد طرق التربية والتعليم على الصفات العقلية لكل فرد، وهذه الصفات تختلف قلة وكثرة بين الأفراد كما تتفاوت بين كل فرد وآخر، وهذا ما يملي علينا تقسيم الفصل الواحد إلى وحدات متجانسة من حيث طبيعة أجسامهم وحظهم في الذكاء وميولهم وأمزجتهم بحيث يمكن تزويد كل فرد بما يلائمه.
- العمل على تنمية قوى الأطفال إلى أقصى حد في ظل جو اجتماعي تساير فيه طرق التدريس هذه الصفة الاجتماعية.**(محمد عوض بسيوني، 1992، ص 123)**.

4- مفهوم التربية البدنية:

يمكن من خلال ما سبق اعتبار التربية البدنية والرياضية مادة من مواد النشاط وهي مواد لا تنفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي لأنه جزء منه وركيزة من الركائز الأساسية له.

ويمكن تعريفها بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية –وهذا ما يقصد بعبارة النشاط– أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، والنظر، والسماع والاكتشاف، والفهم والابتكار والتعبير والتبليغ.

لذا يجب الاهتمام أكثر بمواد النشاط ووضعها في إطار عمل يرمي إلى توجيه مواقف التلميذ واستغلال استجابات لمتطلبات محيطه الطبيعي والبشري ومع أحداث الساعة ووسائل الإعلام، وهذا يفرض على المعلم موقفا جديدا لأن مواد النشاط وميدانها ومنهجيتها لا يمكن أن تمارس إلا في نطاق موضوع علمي محدد يعطي التلميذ فرصة كافية ومنظمة للممارسة الشخصية والعلمية. فيصبح المعلم في هذه الحالة رفيقا مرشدا يوجه التلميذ ويصلح خطأه دون أن يفرض عليه طريقة معينة أو حلا معينا، وبالتالي يتحول دور المعلم من الملقن إلى الرفيق الموجه، المرشد الذي يكون أكثر حرصا على احترام ميول التلاميذ وتشويقهم إلى المعرفة.

(انور مين الخوري، 2007، ص 48)

5- الأهداف العامة والخاصة للتربية البدنية:

ترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية التربية أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها، والتربية البدنية تدرب الفرد على مختلف المهارات الحركية ولا يخفى أن للتربية البدنية أهدافا عامة وأخرى خاصة لها أثرها في تكوين شخصية الإنسان سواء من الناحية النفسية، الخلقية أو الاجتماعية ويمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي:

1- تنمية المهارات النافعة للحياة.

2- تنمية الكفاية العقلية والذهنية.

3- النمو الاجتماعي.

4- الترويح وشغل أوقات الفراغ.

5- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

6- تنمية صفة القيادة الصالحة بين المواطنين.

7- إتاحة الفرصة للنابغين للوصول إلى البطولة وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة.

تشارك التربية البدنية والرياضية في تكوين التلميذ وترقيته إلى الميدان الثقافي لممارسة النشاطات البدنية والرياضية وتعيد إلى الجسم قيمته المعنوية والحركية في العلاقة مع المحيط الفيزيائي والاجتماعي وتعطي للطفل الفرصة للتعبير بطريقة مختلفة عن الوضعية المدرسية المحضة وبصفتها مادة تعليمية، فإنها تستمد تعليم النشاط البدني والرياضي كقاعدة تربوية يمكن من خلاله:

- تنمية كل الطاقات التي تساعد على تحويل الحركية الموروثة إلى حركة مبلورة ومتطورة.

- تعليم التلميذ تحصيل المساعي والجهود لاختيار وتحريك طاقته بفاعلية لبناء مهارات حركية.

- تهيئ الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى توازن وجداني أفضل.

- تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير عن فردية كل شخص.

ووقوفا عند تحقيق هذه الأهداف فالتربية البدنية تسعى لبناء نظام قيم متفتحة، فهي تمثل عنصرا أساسيا في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية بتبيينها تحسين عوامل الفعالية الحركية، فهي تشبع بهذا رغبة التحرك، والنشاط وتجاوز الذات وتقوي بصفة عامة الصحة.

كما تسمح بتحصيل المهارات في وضعيات صحية وبالتالي فهي تعلم الثقة في النفس لأنها تجبر على العمل الجماعي في عدة نشاطات، وتوفر شروط الوصول إلى المسؤولية والتضامن.(**عباس ، 2005، ص68**).

6- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

أ/ الناحية البدنية:

- ❖ تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- ❖ تحسين المردود الفسيولوجي.
- ❖ التحكم في نظام تسيير المجهود وتوزيعه.
- ❖ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- ❖ التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- ❖ قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- ❖ تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- ❖ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ
- ❖ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

ب/ الناحية المعرفية:

- ❖ معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- ❖ معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- ❖ معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.

- ❖ معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- ❖ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- ❖ معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- ❖ تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- ❖ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

ج/ الناحية الاجتماعية:

- ❖ التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- ❖ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- ❖ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- ❖ روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- ❖ التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.(**ابراهيم رحومة، 1998، ص 88**)

7- أهمية التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته و لياقته وشكله، كما تعرّف عبر ثقافاته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالا اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية، والرقص، والتدريب البدني، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني/ الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية/ الاجتماعية، والجوانب العقلية/ المعرفية، والجوانب الحركية/ المهارية، والجوانب الجمالية/ الفنية، وهي جوانب مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا متسقا ومتكاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقدير، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج

المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة ، والتي اتخذت أشكالا واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفها غائيا وتاريخيا.

ولعل ما أكد أهميتها وذلك منذ القدم نجد المفكر الإغريقي وأبو الفلسفة سقراط "Socrate" الذي قال: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي". **(رشيد العياشي، 1995، ص 85)**.

خاتمة:

ترمي التربية البدنية والرياضية الى التوفيق بيد قدرات الفرد الكاملة عقليا وجسميا واجتماعيا والرقي بحياة المجتمع، فهي تعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل وتجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فتجعل الفرد سليما ومقبولا في المجتمع، فالتمرينات الرياضية تساعد اجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية، فضلا عن الصفات الترويحية للجسم والعقل، كما ان القيادة الجماعية في الملعب تكسب الانسان الدقة والعمل والثقة بالنفس.

المحور الثاني

السياحة

تمهيد:

إن السباحة تعتبر من أقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرق عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الكثير من الرياضيين، وتتميز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية يتعدد طرقها كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه، ووضع الجسم في الماء وطريقة التأقلم في الماء والتعود عليه.

وهي ككل الرياضات الأخرى لها مسابقات خاصة بها في مختلف طرقها تتميز بالمنافسة الشديدة على المراتب الأولى.

1- نبذة تاريخية عن السباحة:

لا يمكن تحديد متى بدأ الإنسان ممارسة السباحة ولكن بنظرة واقع الأمور نجد أن الإنسان الأول كان يضع السباحة في اعتباره الأساسي من ناحية الممارسة لأنها كانت تساعده في الحروب، وفي مواجهة الحيوانات المفترسة التي كانت تحيط به ومن دراستنا لتاريخ الإنسان الأول نجد أنه كان يرتبط ارتباطا وثيقا بالأنهار حيث أنها كانت الوسيلة الوحيدة في الانتقال من مكان لآخر لقضاء حاجياته أو لاكتشاف مناطق جديدة تصلح لمعيشته وطعامه.

ونظًرا إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية لاحظنا مدى اهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك.

ومن أهم الحضارات وأكثرها عراقة حضارة واد الرافدين وواد النيل اللتان حرصت على ترك أثار تدل على أصالتها مما يمكنه من علوم ثقافية ورياضية ودليل قولنا هو تلك النقوش الأثرية التي يرجع تاريخها إلى ما بين 880 ق م و650 ق م فهناك وثيقتان مصورتان من عهد الأشوريين توضحان مجموعة من الجنود في أثناء سباحتهم وكان بعضهم مزودا بجلود الحيوانات المنفوخة بالهواء (القرب).

(رحومة زايد،1988،ص804)

وقد استخدمت السباحة أيام قدماء المصريين ويدل ذلك على النقوش التي وجدت لمعركة "قادش" التي دارت بين رمسيس الثاني والجيش عند نهر بردة، والعجب أن بعضهم كان يسبح مع ظهور الأذرع خارج الماء كما في سباحة الزحف الحالية.

وقد ارتفع السباحة في الدولة اليونانية والرومانية حيث كان تعلم السباحة إجباريا على كل طفل في أسبرطة وأثينا، وكان هناك مثل شائع في تلك الأيام عن تعود الناس الرجل الجاهل أي أنه لا يعرف القراءة ولا السباحة.

2- السباحة في العالم:

2-1- تاريخ السباحة في العالم:

بعد عصر الرومانيين دخلت السباحة في طي النسيان حيث أن الحكام والناس ذوي المراتب الراقية والنبلاء لم يعطوا لها قيمتها الحقيقية واعتبروها كرياضة ذات مستوى منخفض.

في القرن الثامن عشر بعض الفلاسفة والعلماء من خلال دراستهم للناس القدامى استخلصوا التأثير الإيجابي الذي تلعبه الرياضة بصفة عامة والسباحة خاصة على الصحة البدنية والفيزيولوجية للأفراد.

وعرفت السباحة بعد فترة النسيان ظهور طفيف في فرنسا حيث كان يتجمع السباحون بعدد كبير فوق جسر "Le pont reuf" وكانوا يرمون النقود في النهر ثم يقومون باستخراجها بعد ذلك.**(Marcel Boisseau, 1983, p3-9)**

في انجلترا قام "لورد بيرون "Lord Biron" "وهو رجل من الطبقة البرجوازية الراقية في سنة 1818م مع صديق له بقطع 10 كلم عن طريق السباحة بعد هذا الإنجاز الكبير الذي قام به لورد بيرون جاء القائد "ويب " "Web"في سنة 1875 الذي استطاع أن يسبح مسافة كبيرة من المحيط الأطلسي خلال 21 ساعة و25 دقيقة وبعدها قام العديد من السباحين الآخرين بقطع نفس المسافة مبرهنين بذلك على إمكانيتهم الكبيرة في رياضة تعتبر من أجمل الرياضات.**(عبد الرحمان واخرون، 2000، ص 24)**

3-1- تاريخ وتطور السباحة في الجزائر:

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الاستعمار الفرنسي من طرف المعمرين، لكن هذا لم يمنع ببروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948، من بينهم عبد السلام مصطفى بلحاج وهو من قسنطينة حيث نال بطولة إفريقيا الشمالية في منافسات 100، 200، 800 متر سباحة حرة. **(عبد الرحمان واخرون، 2000، ص72)**

وعند الاستقلال مباشرة أي في 1962/07/31 أنشأت الاتحادية الجزائرية التي ترأسها السيد مصطفى العرفاوي عقب ذلك نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة أول بطولة جزائرية مستقلة بالجزائر، وكان ذلك سنة 1963 كما سمحت هذه المنافسة ببروز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانيات معتبرة سواء لدى الإناث أو الذكور ففي

السبعينات وبالضبط عام 1974 ظهرت السباحة الوطنية وكذلك المغربية وجوه مثل بكلي، بوطاغو خميسي، و معمر الذين شاركوا فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين إذ حقق السباحون الجزائريون نتائج إيجابية مثل بكلي في نوع 100-200 متر سباحة حرة، أو معمر 200 متر سباحة على الصدر، وبوطاغو في 200 متر سباحة أربع أنواع. **(امال فريال ارول، 2000، ص24-25)**

أما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زازة السباحة الجزائرية بتحطيمها لعدة أرقام قياسية وطنية وإفريقية خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بالجزائر عام 1978، وكذلك في منافسات أخرى تلتها فيما بعد سباحات أخريات مثل: محمدي مهدية، قويسي سمية، والواعدة سارة حاج عبد الرحمان، كما لا ننسى صاحب الألقاب سليم إلياس الذي يعد أول سباح عربي إفريقي ينال ميدالية في بطولة العامل بإحرازه برونزية في موسكو 2002، والمتوج بثلاث ذهبيات في البطولة الإفريقية الماضية. **(www.wikipidia.dz.le2007)**

4-ماهية السباحة:

"تعرف السباحة أنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا ".

(محمد علي القط، 2003، ص01)

"وتعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل: الغطس، والشراع، والانزلاق، والتجديف والسباحة التوقيعية ، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية الأخرى، كما تتميز السباحة بأنها إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف الذي يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء، وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح".

(اسامة كامل راتب، 2007، ص23)

5-أنواع السباحة:

5-1- سباحة الزحف على البطن":

يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تترامح بين 20-30 % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70-80% من النسبة الكلية لمعدل التقدم.

يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء". **(علي زكي، 2002، ص70)**

5-2-سباحة الزحف على الظهر":

يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح الماء والرأس لأعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي الضربات الرجلان لأعلى ولأسفل بالتبادل وتؤدى الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم الضربات الرجلين في معدل التقدم بنسبة 40% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة 60% من النسبة الكلية لمعدل التقدم.

ويكون التنفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعيا حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين".**(علي زكي، 2002، ص75-76)**

5-3- سباحة الزحف على الصدر:

يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتان واليدان متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهيأ السباح لأخذ الشهيق، يتم ثني المرفق تدريجيا حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين حركة كربابية للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماما.

يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث كون انسيابيا ومفرودا على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه لأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما يبدو تحركهما لأسفل وللجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى.

(علي زكي، 2002، ص79)

5-4-سباحة الفراشة:

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدان ضغطا مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني المرفقان مع الاحتفاظ بهما مرتفقين، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما للأسفل.

تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالبا ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنهي الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق. كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح للأسفل.**(علي زكي، 2002، ص82)**

6- فوائد السباحة:

"والسباحة كنشاط ترويحي لا تلزم الفرد الممارسة وإتباع قواعد ونظم محددة أو طريقة معينة للسباحة.

وتظهر الفوائد الإيجابية للسباحة في تنمية التكيف الاجتماعي للأفراد نتيجة لممارستها مع الآخرين، واستخدام السباحة في إنقاذ الغرقى يؤدي إلى إيجاد علاقات اجتماعية بينهم.

كما أنها تساعد في تكوين العادات الصحية والغذائية السليمة لدى ممارسيها من حيث ضرورة الاستحمام قبل وبعد السباحة، وخلع لباس البحر بعد الممارسة مع أهمية غسله وضرورة تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة، وتجنب التهريج الصاخب في الماء مع تجنب نزول الماء والمعدة ممتلئة مع التعود على أهمية الذهاب لدورة المياه قبل نزول حمام السباحة.

كما تساهم في علاج بعض حالات مرض القلب فهي تزيد من كفاءة الجهاز الدوري وتعمل على تدريب الأوعية الدموية وعضلة القلب كما أن ضيق واتساع الأوعية نتيجة انخفاض درجة حرارة الماء يعتبر تنشيطا للدورة الدموية.(**وفيقة مصطفى سالم، 1997، ص12**)

6-مراحل تعلم السباحة:

يمر المبتدئ عند تعلمه السباحة على خطوات تعليمية تقسم عادة هذه الخطوات إلى مرحلتين مرتبطتين فيما بينهما وهما:

6-1-مرحلة مبادئ السباحة:

عندما يتعلم المبتدئ السباحة لا بد من التعود على المحيط الجديد وهو الماء، فحركته في الماء تتطلب وضع الجسم بشكل متوازن كما أن عليه أن يستخدم جميع أعضائه بأسلوب يمكنه من استثمار الخصائص الفيزيائية (دافعة أرخميدس).

هذا بالإضافة إلى اختلاف عملية التنفس داخل الماء عن التنفس العادي وهذا يعني بالنسبة للمبتدئ تعلم تجارب جديدة تختلف كليا عن التجارب التي اكتسبها خلال حياته اليومية.(**Saoud, 2007, p17**)

***الوعي خلال النشاط:**

إن نجاعة تعلم السباحة تتوقف إلى حد كبير على حركة الوعي وعلى السن وخصائص الإدراك والتفكير.

إن تكوين الوعي بالنشاط والمجهود المتواصل لبلوغ هدف معين يتم عن طريق الأطفال نفسهم لأنهم يرون في دروس السباحة فرص للعب في الماء وعلى المربي أن يأخذ في الحسبان ويستعمل هذا الدافع حتى يجلب الأطفال شيئا فشيئا نحو السباحة. ولكي تكون الدروس مثيرة للاهتمام ينبغي أن تتنوع طرق ومناهج وأشكال تنظيم الدروس كما يوجه نشاط التلاميذ بحيث ينمي لديهم روح الاستقلالية والمبادرة.

6-2-المداومة خلال النشاط:

بالممارسة المستمرة تكتسب المعارف جيدا أو المهارات والعادات تصبح راسخة في ذهن الطفل لكي ينبغي تكرار كل تمرين فالتكرار يوصل الطفل إلى إتقان مبادئ السباحة وتنمية الصفات البدنية والقدرات العملية.

(idem, 1993, p12)

7-تعليم الأداء الحركي لطرق السباحة:

تخدم هذه الحركة بالدرجة الأولى بناء الشكل الخام لأداء الحركي الأمثل للسباحة مع تعلم الانطلاق عن طريق الانزلاق ومختلف وضعيات الانسياب والغطس ثم حركات السباحة، وتعتمد هذه المرحلة على أسس علمية لقوانين الطبيعة والحركة.(Hamouche, 1991, p21)

خـلاصة:

لقد أصبحت رياضة السباحة أكثر شيوعا وأكثر شعبية وهذا بإعطائها اهتماما كبيرا من طرف الدول خاصة المتقدمة منها وبفضل هذا الاهتمام تم الارتقاء بالسباحة إلى أعلى المستويات والوصول إلى أفضل أداء بمختلف التقنيات المستعملة في طرق السباحة المعروفة في تحقيق أرقام جيدة وقياسية في حياة الإنسان.

المحور الثالث

الصحة العامة للرياضي

والمرض

تمهيد:

هناك أقوال و أمثال و حكم كثيرة تدل على ضرورة الأخذ بسبل الوقاية من مسببات المرض و الوصول إلى الصحة العامة، فهناك الحكمة "درهم وقاية خير من قنطار علاج" و"الصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى" إلى أخره من الأقوال والحكم، جميعها تصل إلى أهمية أخذ ما هو صالح لتعميق ثقافة صحية وتربية أفراد المجتمع على العيش بأسلوب صحي يجعل المجتمع و الأمة في بعد عن المنغصات المرضية التي تسهم في إبطاء حركة الأعمار والتقدم، ومنع الإنسان من التمتع بحياة كريمة، والمشاركة الإيجابية في الحياة.

1- لمحة تاريخية عن الصحة العامة:

كان الإنسان في العصور القديمة عرضة للمعاناة من الأمراض الفتاكة مثل معاناته من ويلات الحروب والحوادث والقحط، فكان لذلك معدل لا يتعدى 30 عاما.

إلا أنه بعد أن اخذ يدخل في العصور الحضارات مع مضي الزمن، أخذت بعض أوجه نشاطاته الحياتية المختلفة (بما فيها عاداته) وتقاليده، تتطور وترتقي نحو الأفضل في مختلف الميادين الحياتية، فكان انتشار الأوبئة الفتاكة (كالطاعون، ملاريا، والجدري)دافعا لبعض الامم المتحضرة لتمارس بعض الأشكال الصحة العامة، وعملت على إنشاء سلطات صحية لحماية صحة المجتمع، وتطور مفهوم الصحة العامة عبر الزمن بعد أن مر بمراحل متعددة.**(حكمت فريحات، 2002، ص27-28)**

أ- فقد كان مفهوم الصحة العامة عند الإغريق يتجه أساسا نحو الصحة الشخصية ن بمعنى تقوية صحة الفرد عن طريق الاهتمام بنظافته وتغذيته ،وقد كان لهم اله خاص بالصحة يدعى هيجنا (hygia) ومن هذا اشتقت كلمة (هيجين) (hygien) التي تعني الصحة.

ب- **صحة البيئة:** وفي العصر الروماني تطور مفهوم الصحة العامة واتجه نحو البيئة وأصبحت الصحة تعي بالمجتمع كله ،فكان عندهم طرق مختلفة لتصريف الفضلات ،كما وجدت عندهم الحمامات العامة لاستحمام العمال وغيرهم.

ت- **أما المسلمون** فكان لهم أنماط مختلفة من الخدمات الصحية فإنهم أسسوا الدوائر الصحية و عينوا مفتشين صحيين لأمور الصحة في المدن، وهم أول من بني المستشفيات الخاصة للأمراض ، وأكثروا من الحمامات العامة واستعملوا الحجر الصحي للأمراض المعدية كالطاعون.

1-1- مفهوم الصحة العامة:

يرتبط علم الصحة العامة بالعلوم الاجتماعية ارتباطا وثيقا ،وهذا ما جعل الكثير من علماء الصحة العامة يعتبرونه علما من العلوم الاجتماعية ،ويؤكدون أهمية دراسة العلوم الاجتماعية كأساس ضروري لدراسة الصحة العامة.

وبالنظر إلى مصطلح الصحة العامة تجد أنه يتكون من كلمتين أحدهما هدف عام وهو الصحة وثانيهما هي العامة والأفراد والمجتمع وهذا يؤكد على ضرورة دراسة المجتمع أو الأفراد حتى يمكن تحقيق اعلى مستوى صحي لهم وهذا لا يتحقق أي بدراسة العلوم الاجتماعية.

وتحتوي الصحة العامة على الصحة الشخصية وصحة البيئة والصحة الاجتماعية ومكافحة الأمراض المعدية وتنظيم خدامات الطب و التمريض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض ،مع تعليم أفراد المجتمع كيفية تطوير الاجتماعية وذلك بمجهودات منظمة للمجتمع من اجل الوقاية من الأمراض وترقية الصحة والكفاية ليتمكن كل فرد من أفراد المجتمع من الحصول الأحقية في الحياة.**(صلاح الدين، 2004، ص3)**

1-2- تعريف الصحة العامة:

لقد جرت عدة محاولات لتعريف الصحة العامة و مفهومها وأهم هذه التعاريف ،تعريف العالم وينسلو (winslow) سنة 1920م ، الذي أورد فيه أن الصحة العامة هي علم و فن الوقاية من المرض و إطالة العمر وترقية الصحة ، وذلك عن طرق القيام بمجهودات منظمة للمجتمع من أجل:

1-2-1- تحسن صحة البيئة.

1-2-2- مكافحة الأمراض المعدية.

1-2-3- تعليم الأفراد الصحة الشخصية.

1-2-4- تنظيم خدمات الطب والتمريض للعمل على التشخيص المبكر للأمراض.

وهناك تعريف للصحة العامة وفق منظمة الصحة العلمية على أنها "حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض والعجز".

1-3- أهداف الصحة العامة:

أ-ترقية الصحة (healt promotion):

ويقصد بها الجهود التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة العامة للأفراد والأسرة والمجتمع وتحسينها، وهي لا تشمل الإجراءات الخاصة للوقاية من مرض معين، ومن هذه الجهود:

1- تحسين المسكن.
2- تامين المياه الصحية.
3- تصريف الفضلات.

ب- الوقاية من الأمراض(preventingdésaére):

وتعني بها الإجراءات الخاصة التي تهدف إلى منع وقوع مرض معين ،كالتطعيم ،والوقاية الكيميائية، وغيرها.

ت-مكافحة الأخطار الصحية ومعالجتها:

ويقصد بها الكشف المبكر عن الأمراض ومعالجتها بشكل فعلي لدرء المضاعفات والأخطار.

ث-التأهيل(rehabilitation):

ويهدف إلى إعادة المصابين بالعجز إلى المجتمع كأفراد طبيعيين.

2-مفهوم التربية الصحية:

لا يمكن لأهداف الصحة العامة أن تتحقق في أي مجتمع دون المشاركة الإيجابية من الأفراد ،ولكن تلك المشاركة من الجانب الأفراد وتحثهم على القيام بمسؤولياتهم اتجاه صحتهم، ويتم ذلك عن طريق التلبية الصحية وعلى ذلك تعد التلبية الصحية من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة وتعتبر جزءا أساسيا لأي برنامج للصحة العامة ،ولم تعد التربية الصحية عملية ارتجالية، بل أصبحت عملية فنية لها أسسها ومبادئها التربوية وقد جرت محاولات عديدة من قبل العاملين في مجال التربية الصحية لتعريفها ومن أهم تلك التعريفات ما يلي:

أ- التربية الصحية عملية تغيير أفكار و أحاسيس وسلوك الإفراد فيما يتعلق بصحتهم.

ب-التربية الصحية عملية تزويد أفراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير في معلوماتهم واتجاهاتهم وممارساتهم فيما يتعلق بالصحة تأثيرا حميدا.

ت-التربية الصحية عملية تعليم المجتمع كيفية حماية نفسه من الأمراض والمشاركة الصحية التي تظهر في المجتمع.

من كل ما تقدم من تعاريف التربية الصحية يرى بهاء الدين ابراهيم سلامة (1997)م، ان التعريف الشامل للتربية الصحية يجب أن يكون على النحو التالي:

التربية الصحية جزء هام من التربية الهامة، ولا يقتصر رسالتها على أن يعيش الفرد في بيئة تلائم الحياة الحديثة، بل تتعدى ذلك إلى إكساب الأفراد تفاهما وتقديرا أفضل للخدمات الصحية المتاحة في المجتمع والاستفادة منها على أكمل وجه، وكذلك تزويد أفراد المجتمع بالمعلومات والإرشادات الصحية المتعلقة بصحته بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم والعمل على تعديل وتطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية".(www.saspea.com/vb/showthread.2007)

3- أهداف التربية الصحية:

أ- العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض و محاولة أن تكون الصحة هدفا لكل منهما و يتوقف ذلك على عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة، ومستوى التعليم في هذا المجتمع، والحالة الاقتصادية، وعلى مدى ارتباط الأفراد بوطنهم وحبهم له، ويتضح ذلك من خلال مساعدتهم للقائمين على برامج الصحة العامة في المجتمع ومحاولة التعاون معهم فيما يخططون له من برامج لصالح خدمة المجتمع.

ب- العمل على تغير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتحسين مستوى الفرد و الأسرة و المجتمع بشكل عام، وخاصة في يتعلق بصحة الأم الحامل و المرضعة وصحة الطفل، والعناية بالتغذية السليمة، وطرق

التصرف في حالات الإصابات البسيطة، وفي حالت المرض وجميع الأعمال التي يشارك فيها كل أب وأم بطريقة ايجابية من أجل رفع المستوى الصحي في المجتمع.

ت-العمل على إنجاح المشروعات الصحية في المجتمع، وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين وتفهمهم للأهداف التي من اجلها تم إنشاء وتجهيز تلك المشروعات، ويتضح ذلك من خلال محفظتهم عليها و الاستفادة منها في العلاج واقتراح ما يجدونه مناسبا لتحسين أداء تلك المشروعات.

ث- العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع الذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسؤوليات الملقاة على عاتقهم نحو الاهتمام بصحتهم وصحة غيرهم من المواطنين.

4- مفهوم الثقافة الصحية:

تعني تقديم المعلومات و البيانات و الحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة و المرض لكافة المواطنين.

و الهدف الأساسي منها هو الإرشاد و التوجيه بمعنى الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي و عاطفي للتجاوب مع الإرشادات الصحية وعند تطرق لهذا المفهوم لابد من التعريف بين العادة الصحية و الممارسة الصحية حيث أن العادة هي ما يؤديه الفرد بلا تفكير او شعور نتيجة كثرة تكراره، أما الممارسة فهو ما يفعله الفرد عن قصد نابع من تمسكه بقيم معينة.**(احمد ربان، 2005، ص48)**

وعلى هذا الأساس يمكن القول أن الممارسة الصحية السليمة يمكن أن تتحول إلى عادة تؤدى بلا شعور نتيجة كثرة التكرار، ويعتبر ذلك من مسؤوليات الأسرة وتبيان دورها العام في مجال تحسين الصحة ورعايتها.

5-مفهوم الوعي الصحي:

ويقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم ، وفي هذا الإطار يعتبر الوعي الصحي الممارسة عن قصد نتيجة الفهم والإقناع.

وبمعنى أخر أن تتحول الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير و هو الهدف الذي تسعى إليه وتتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط.

ويستخدم مفهوم التوعية الصحية في أدبيات الاتصال كمرادف لعمليات التثقيف الصحي، فبناءا على إصدارات الصحة السعودية فقد تم تعريف التوعية الصحية على أنها العملية التي تأثر وتغير في الممارسات بالإضافة إلى المعلومات و المواقف المتعلقة بتلك التغيرات.**(احمد ربان،2005، ص89)**

6-مفهوم التثقيف الصحي:

فكرة التفكير الصحي فكرة قديمة قدم الإنسان، فقد وجد الحكماء والأطباء في مختلف العصور ان المطلوب هو حفظ الصحة وليس فقط مداواة المرضى ولا يكون حفظ الصحة إلا بإتباع نصح الحكماء والأطباء.

والتثقيف الصحي هو عملية إيصال المعلومات والمهارات الضرورية لممارسة الشخص حياته وتغيير بعض السلوكيات لتحسين نوعية هذه الحياة الأمر الذي ينعكس على الفرد والجماعة والمجتمع.

6-1- أهداف التثقيف الصحي:

الهدف الأساسي منه هو إدخال تعاليم صحية وسلوكيات سليمة وانماط حياة تتوفر فيها الصحة والسلامة التي تتماشى مع المجتمعات بما فيها من خصوصيات وتقاليد وعادات خاصة بها، وذلك بهدف تعزيز الخدمات الصحية وزيادة الاستفادة منها من قبل المستفيدين من هذه الخدمات ويتضمن ذلك الاتي:

(احمد ربان، 2005، ص 99-100)

أ- **نشر المعلومات العامة الصحية:** إن نشر المعلومات السليمة عن الصحة هو أهم عنصر يجب أخذه بالاعتبار عند وضع برنامج التثقيف الصحي، لأن خلق قاعدة واسعة من المفاهيم الصحية السليمة هو سر نجاح الية برنامج التثقيف الصحي لفئات محددة.

ب- **غرس السلوكيات الصحية:** ويقصد بذلك كيفية تعامل الفرد بالأسلوب السليم المبني على القواعد الصحية السليمة، كأن يتعود الإنسان على أنماط صحية تساعده على التمتع بحياته، كأن نعلمه اختيار المأكل والمشرب النظيف وفقا لما أمرنا به ربنا سبحانه وتعالى: " **وكلوا من طيبات ما رزقناكم** " ونبتعد عن كل ما نهانا عنه من محرمات وخاصة ما يؤثر على الصحة كالمشروبات الكحولية والتدخين.

ت- **تغير السلوكيات الغير صحية:** تنتشر في بعض المجتمعات سلوكيات غير صحية كالتدخين الأمر الذي قد يعرض المجتمع إلى أمراض خطيرة والتي بدورها تحرم المجتمع من عطاء هذه الفئات المصابة.

ث- **خلق قيادات للتثقيف الصحي:** إن أهم عنصر هو العنصر البشري في التثقيف الصحي، وهذا العنصر له دور فعال لتحقيق الغايات والأهداف المنشودة من الخطاب الصحي، وهذا الامر يتطلب جهدا من قبل مراكز التعليم المختلفة لإعداد القيادة الصحية، كما يجب الحرص على تهيئة جميع مناهج التعليم بصورة خاصة حتى نتمكن من تحقيق التواصل بين القيادات المتخصصة في المهنة وبين القيادات القائمة على تعليم الأجيال المختلفة والفئات التي تقوم برعاية هذه الأجيال الصحية، إضافة للعاملين في مجالات الإعلام بوسائلها المختلفة لتحقيق الهدف الأساسي من التوعية الصحية بصورة عامة.

وهذا يعني أن الثقافة الصحية يجب أن لا تفهم بصورة ضيقة تتعلق بوجود المرض او غيابه بل يجب ان تكون أوسع من هذا المفهوم الضيق باعتبارها تتعلق بحياة الإنسان.

خـلاصــة:

ومما يتضح فقد لمسنا في هذا الفصل الأهمية الكبرى للصحة العامة بصفة عامة والتربية الصحية بصفة خاصة داخل المنشآت الرياضية فكلاهما يسعى إلى تحقيق التربية العامة وهي الحفاظ على صحة الفرد من جميع الجوانب كما تناولنا الأمراض التي تهدد صحة الفرد الرياضي والمتعلقة بالإخلال بمبادئ التربية الصحية والصحة العامة داخل المنشآت الرياضية.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية

للبحث

الفصل الثالث

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب، قوانين، مجلات، ورسائل الماجستير وكذلك مناهج التربية البدنية، وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا، فإننا نتطرق الآن إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع الاستبيان والاختبار على السباحين داخل المسابح ، الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم القيام بتقديم مناقشة وتحليل النتائج للأسئلة التي طرحنها في الاستبيان، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسبة المئوية المرافقة لها، وكذلك حسابها بالمتوسط الحسابي كا[2] وتمثيلها في دوائر نسبية. وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث

1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها.(**ناصر ثابت ، 1984، ص74)**

ويشير إبراهيم أبو زيد أن هدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث إلى التحقق من سلامة الاختبارات المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الاختبارات عليها ، بما في ذلك طريقة تطبيق وشروطها وذلك كله لان الدراسة الموضوعة للشخصية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية .

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها و المتمثلة أساسا في موضوع واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاسه على السباحين، فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه اختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لإنجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة من جهة ومن جهة أخرى تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعة مسبقا كحل نظري للموضوع . ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا.(**د/ فيصل عباس ، 1996، ص 11)**

ولأجل ذلك استخدمنا الاختبار المعرفي والاستبيان على عينة عشوائية من السباحين وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية:

- تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمتمثل في سباحين (80 سباح) في صنف من 15 سنة الى 18 سنة على مستوى دائرتي البويرة وعين بسام.

- تسليم السباحين استمارة الاستبانة والاختبار المعرفي من أجل الاطلاع عليها جيدا والإجابة عليها بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقياسين.

2- الهدف من الدراسة الميدانية:

نهدف من خلال الدراسة الميدانية إلى البرهنة عن صدق أو عدم صدق ما ورد في الفرضيات من أفكار، وهناك سلسلة من الإجراءات والخطوات التي نقوم بها لتحقيق غرض هذا البحث، وذلك بجمع المعلومات المناسبة للظاهرة المدروسة في واقعنا المعاش.

وفي بحثنا هذا الهدف من الدراسة الميدانية هو تسليط الضوء على واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين.

3-المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية والرياضية على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها، وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة.

كما يعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل.

وهو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة.

4- أدوات البحث:

في بحثنا قمنا باستخدام طريقة **الاستبيان** و**الاختبار المعرفي** باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات.

4-1-تعريف الاستبيان:

هو قائمة تحتوي على مجموعة أسئلة يستخدمها الباحث لبناء أسئلة وتوجيهها إلى المجيب حيث يقوم بنفسه بتوجيه الأسئلة، والاستبيان ليس إلا صحيفة استخبار يطبقها الباحث بدلا من المجيب، ويسمح استخدام استمارة الاستبيان للمجيب أن يسجل إجابات في الحال. **(مراد عبد الفتاح، 2000، ص805)**.

4-2- الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان وتكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة، وتحديدها يعتمد على أفكار الباحث وأغراض الباحث والنتائج المتوجات منه، إذا يتطلب من المستجوب بالإجابة بـ: "تعم" أو "لا" أو اختيار الإجابة الصحيحة.

4-3- الأسئلة الاختيارية:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على مجموعة من الاقتراحات تقدم بعد السؤال ليختار منها المجيب اقتراح أو أكثر يكون جواب للسؤال المطروح.

4-4- الأسئلة المفتوحة:

تكون بإعطاء الحرية الكاملة للمجيبين في إبداء أراءهم للتعبير عن المشكلة المطروحة، من فوائدها أنها لا تقيد المبحوث بحصر إجابته ضمن إجابات محددة من طرف الباحث، وكذلك أيضا تحديد الآراء السائدة في المجتمع.**(الأستاذة يحي شريف،2003-2004)**.

4-5-الإختبار المعرفي:

هو شكل من أشكال الاستبيان حيث يقدم لعينة الدراسة السؤال مع مجموعة من الاقتراحات الصحيحة والخاطئة بحيث يختار أفراد العينة الإجابة بكل حرية.

و شمل القسم الثاني على الاختبار الخاص بقياس مستوى الثقافة الصحية لدى السباحين حيث اشتمل على مفاهيم ومبادئ وقواعد صحية وقام الباحث بإعدادها وتقسيمها على مجالين وهما:

- الصحة العامة والمرض.
- صحة المحيط.

4-6- أسلوب توزيع الاستبيان والاختبار المعرفي:

بعد صياغة الاستبيان والاختبار بصفة نهائية، و عرضه على الدكاترة المحكمين والموافقة النهائية من الأستاذ المشرف قمنا بتوزيعه على السباحين بغرض الإجابة على الاستبيان والاختبار المعرفي الموجه لهم.

5-متغيرات البحث:

5-1 المتغير المستقل:هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا هو مبادئ الثقافة الصحية.

5-2 المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا انعكاس ذلك على أداء السباحين.

6-مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و بذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة.**(مراد عبد الفتاح، 2006، ص28)**

ومن هنا فإن مجتمع بحثنا يتكون من

- سباحين من ولاية البويرة ومختلف دوائرها.

7-عينة البحث:

عينة البحث هي جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي.

و حرصا منا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث العشوائية، وهي التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع فرصة متكافئة مع بقية عناصر المجتمع للظهور في العينة أي الوحدات المكونة لمجتمع الدراسة تعامل كلها باحتمال متساوي ولا تعطي أي منها نوع من الترجيح.

وحتى تكون النتائج أكثر صدقا وموضوعية قمنا بأخذ مسبحين من 8 مسابح متواجدة بولاية البويرة والتي هي في قيد العمل وهما مسبحي عين بسام و البويرة، أي بنسبة تفوق 23% .

وبعد ذلك قمنا بأخذ نسبة 10% من مجموع السباحين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة المتواجدين في المسبحين والمقدر عددهم ب 800 سباح.

لتستقر العينة على 80 سباح من مسابح عين بسام والبويرة.

8- مجالات البحث:

8-1-المجال المكاني:

أجرينا بحثنا في ولاية البويرة ، وقد قمنا بتوزيع الاستبيان على 80 سباحا بعد صياغة الاستبيان والاختبار المعرفي بصفة نهائية، و عرضه على الأساتذة المحكمين و الموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتسليمه إلى مدربي هذه الفئة من السباحين و الذي بدوره وزعه على السباحين الذين هم تحت تصرفه ومسؤوليته.

8-2- المجال الزماني:

لقد أجرينا بحثنا في الفترة الممتدة بين ديسمبر ومايو، حيث خصص حوالي شهرين ونصف للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فخصص له حوالي 4 اشهر. وخلال هذه المرحلة قمنا بتحرير الأسئلة المناسبة لموضوعنا على شكل استبيان واختبار معرفي وقمنا بتوزيعه على العينة وبعدها بجمع النتائج وتحليلها والوصول إلى استنتاج عام.

9-التقنية الإحصائية (المعالجة الإحصائية):

بغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا لكون الإحصاء هو الأداة والوسيلة الحقيقية التي نعالج بها النتائج واعتمدنا على:

- التكرارات والنسب المئوية.
- اختبار كا2 للاستقلالية.

استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية (القاعدة الثلاثية):

$$\text{س} = \frac{\text{التكرار} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

حيث: س يمثل النسبة المئوية.

- اختبار كا2 للاستقلالية.

$$\chi^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

-وتكون الدلالة عندما تكون كا2 المحسوبة اكبر من كا2 المجدولة.

9- **صعوبات البحث:**من بين الصعوبات التي واجهناها أثناء إنجاز بحثنا نذكر:

- صعوبة إخراج المراجع بسبب التصرف غير اللائق من بعض الطلبة بحيث يأخذون بعض المراجع وتظل بحوزتهم لمدة طويلة (شهر أو أكثر).
- نقص المراجع في المكتبات خاصة فيما يخص الثقافة الصحية او التربية الصحية.
- صعوبة إيجاد المذكرات التي تناولت موضوعنا أو مشابهة لها.
- صعوبة توزيع الاستمارات واسترجاعها لعدم جدية بعض السباحين.
- صعوبة الوصول إلى مسؤولي السباحة وإجراء مقابلة معهم.

خلاصـة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضا عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا .

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها .

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة

نتائج الدراسة

الميدانية

1-عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

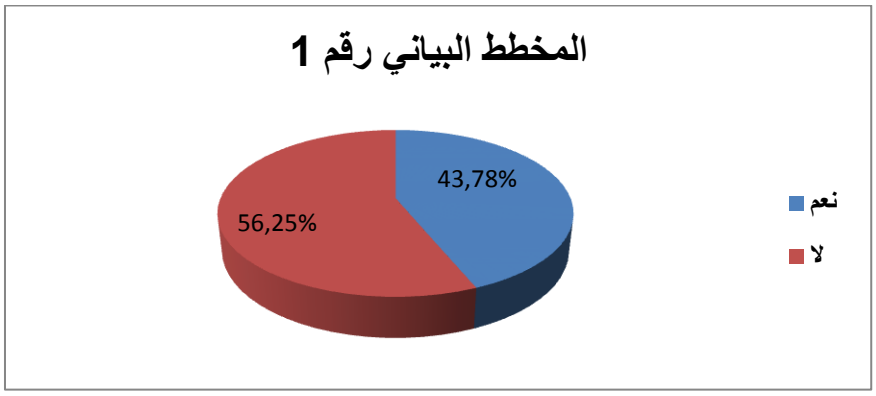
1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :"الآليات المتخصصة داخل المسبح غير كافية لتجسيد مبادئ التربية الصحية."

1-هل تتوفر لديك معلومات حول مبادئ التربية الصحية داخل المسبح؟

الغرض من السؤال: معرفة توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية.

الجدول رقم (1): يبين مدى توفر السباحين على معلومات حول مبادئ التربية الصحية داخل المسبح

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	35	%43.75	1.25	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	45	%56.25					
مجموع التكرارات	80	%100					



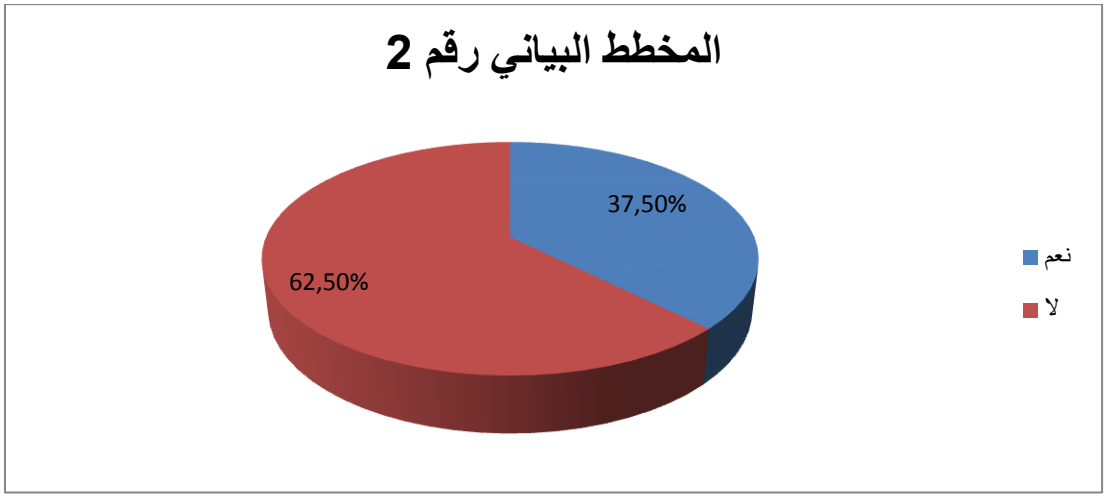
يتبين لنا من خلال الجدول(1) والشكل رقم(1) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 1.25وهي اصغر من كا2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 56.25% لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ التربية الصحية، أما النسبة المتبقية يتوفرون على هذه المعلومات.ومن هذا نستنتج أن السباحين لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح.

السؤال الثاني: في نظرك هل السباحة تقتصر على وجود حوض مائي داخل قاعة مغطاة مع إتقان مهارات السباحة ؟

***الغرض من السؤال:** يبين مدى توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.

الجدول رقم (2):يبين مدى توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	30	%37.5	5	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	50	%62.5					
مجموع التكرارات	80	%100					



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (2) والشكل(2) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 5 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة 62.5% يرون أن السباحة لا تقتصر على وجود حوض مائي داخل قاعة مغطاة مع إتقان مهارات السباحة، أما نسبة 37.5% المتبقية ترى عكس ذلك.

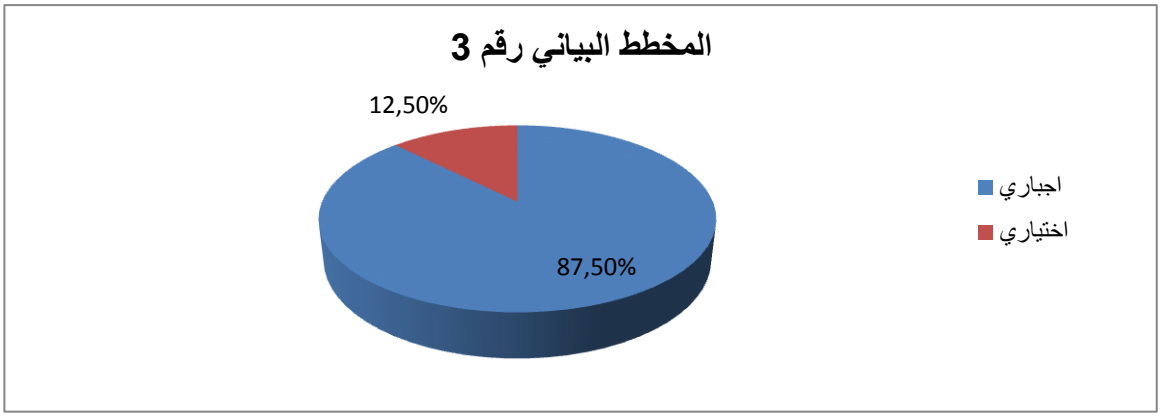
ومن هذا نستنتج أن السباحين يعلمون أن السباحة لا تقتصر على وجود حوض مائي داخل قاعة مغطاة فقط.

السؤال الثالث: في رأيك هل الاستحمام قبل أو بعد السباحة يكون:

***الغرض من السؤال:** يبين مدى توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.

الجدول رقم (3):يبيـن مدى توفر السباحين على مبادئ الثقافة الصحية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
إجباري	70	%87.5	45	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
اختياري	10	%12.5					
مجموع التكرارات	80	%100					



يتبين لنا من خلال الجدول رقم(3) والشكل رقم (3)أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 45وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة87.5% يرون أن الاستحمام قبل أو بعد السباحة إجباري، أما نسبة 12.5% المتبقية ترى عكس ذلك.

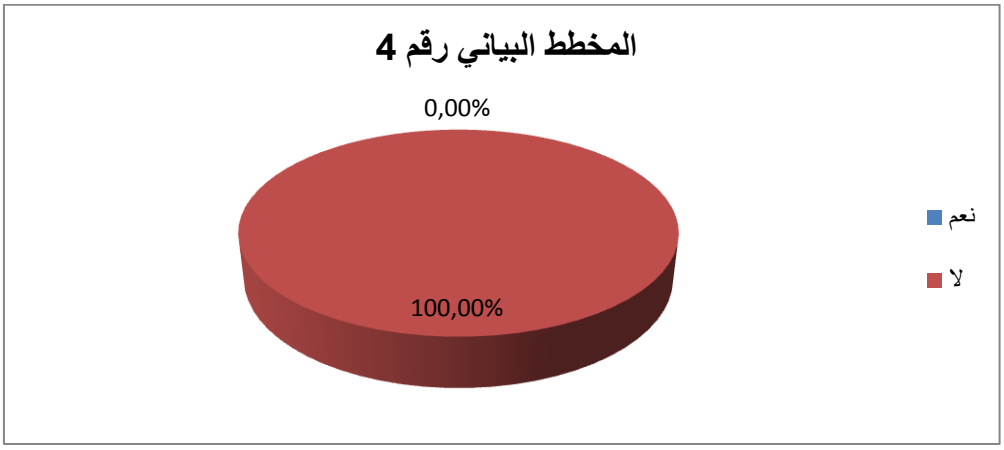
من هذا نستنتج أن السباحين يدركون تماما أن الاستحمام هام جدا قبل وبعد السباحة.

السؤال الرابع : هل أنت مع الرأي القائل أن الرياضي لا يؤثر فيه تناول التبغ والمشروبات الكحولية؟

***الغرض من السؤال :** يبين ما إذا كان لتناول التبغ والكحوليات اثر على الرياضي.

الجدول رقم (4):يبين ما إذا كان لتناول التبغ والكحوليات اثر على الرياضي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	0	%0	80	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	80	%100					
مجموع التكرارات	80	%100					



يتبين لنا من خلال الجدول رقم(4) والشكل رقم (4) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 80 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويبين لنا أن نسبة100%لا يتفقون مع المقولة التي تقول بان الرياضي لا يؤثر فيه تناول التبغ والمشروبات الكحولية.

من هذا نستنتج أن السباحين المستجوبين يدركون أن التبغ والكحوليات يؤثران في الرياضي.

- **استنتاج المحور الاول:**

من خلال اجابات عينة الدراسة والمتمحورة حول البعد الاول المتعلق بالفرضية الاولى نستنتج مايلي:

- نستنتج أن السباحين لا يتوفرون على معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح.

- نستنتج أن السباحين يعلمون أن السباحة لا تقتصر على وجود حوض مائي داخل قاعة مغطاة فقط.

- نستنتج أن السباحين يدركون تماما أن الاستحمام هام جدا قبل وبعد السباحة.

- نستنتج أن السباحين المستجوبين يدركون أن التبغ والكحوليات يؤثران في الرياضي.

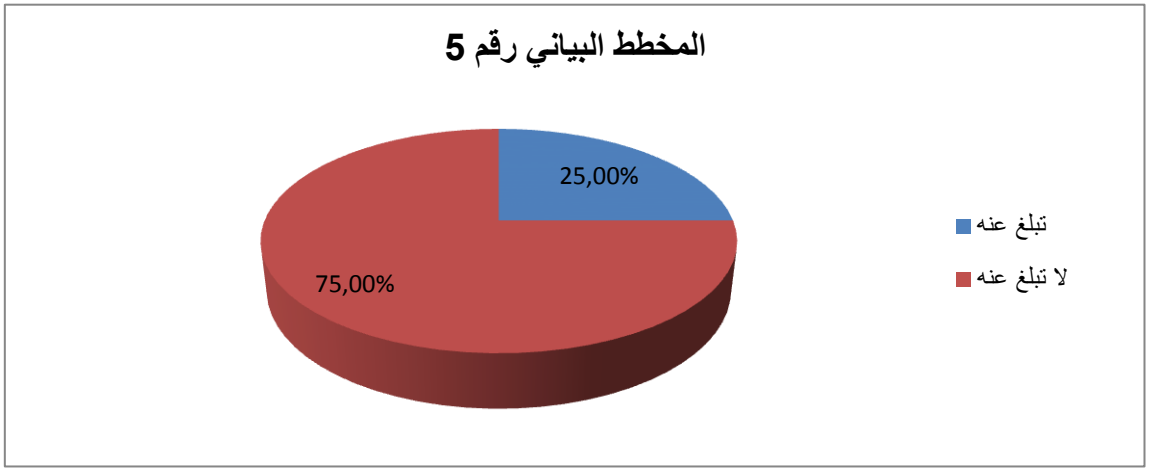
1-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية "تقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين."

السؤال الخامس: إذا صادفت احد زملائك يستهلك التبغ أو الكحوليات:

الغرض من السؤال: يبين رأي السباحين في تصرفات زملاءهم إذا ما تنافت مع مبادئ الثقافة الصحية

الجدول رقم (5):يبين رأي السباحين في تصرفات زملاءهم إذا ما تنافت مع مبادئ الثقافة الصحية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
تبلغ عنه	20	%25	20	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا تبلغ عنه	60	%75					
مجموع التكرارات	80	%100					



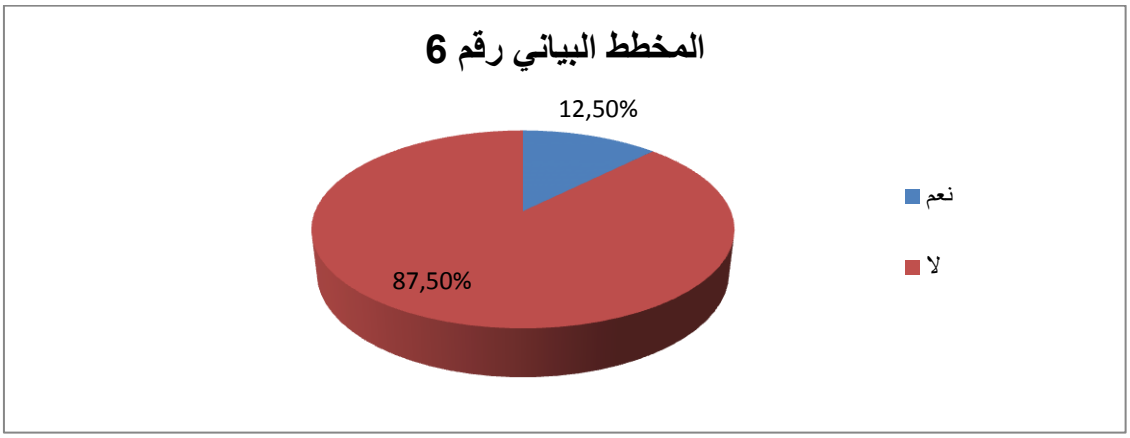
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(5) والشكل رقم (5)أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 20 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة75%لا يبلغون عن زملاءهم في حالة مصادفتهم لهم يتناولون التبغ أو الكحوليات، أما نسبة 25% المتبقية ترى عكس ذلك، من هنا نستنتج أن السباحين لا يدركون خطورة ما يقوم به زملاءهم عند رأيتهم لهم.

السؤال السادس:هل يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ التربية الصحية داخل المسابح؟

***الغرض من السؤال:** يبين ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة الصحية.

الجدول رقم (6):يبين ما إذا يقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة الصحية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	%12.5	45	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	70	%87.5					
مجموع التكرارات	80	%100					



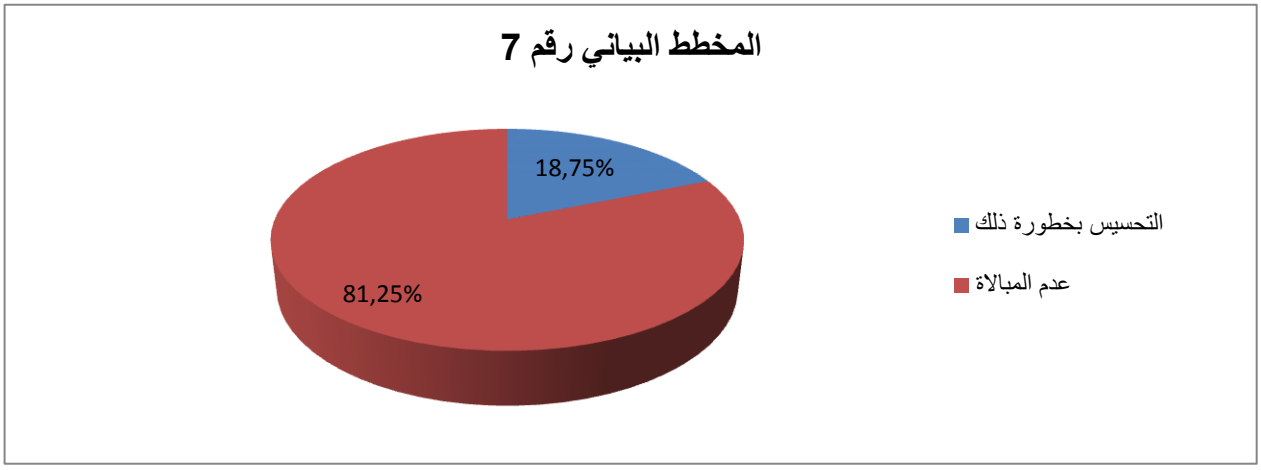
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(6) والشكل رقم (6) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 45 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 87.5% يؤكدون أن مدربيهم يقومون بتخصيص حصص توعية لهم، أما نسبة 12.5% المتبقية ترى عكس ذلك، من هذا نستنتج أن المدربين لا يدركون أهمية تقديم حصة حول مبادئ الثقافة الصحية وضرورة إعطاء صورة حول التعامل بها.

السؤال السابع: كيف يكون تصرف المدرب في حالة مصادفة سباح يقوم بمخالفة مبادئ التربية الصحية كاستعمال الصابون داخل المسبح؟

***الغرض من السؤال:** يبين تصرف المدرب مع سباح مخالف لمبادئ التربية الصحية.

الجدول رقم (7):يبين تصرف المدرب مع سباح مخالف لمبادئ التربية الصحية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
التحسيس بخطورة ذلك	15	%18.75	31.25	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
عدم المبالاة	65	%81.25					
مجموع التكرارات	80	%100					



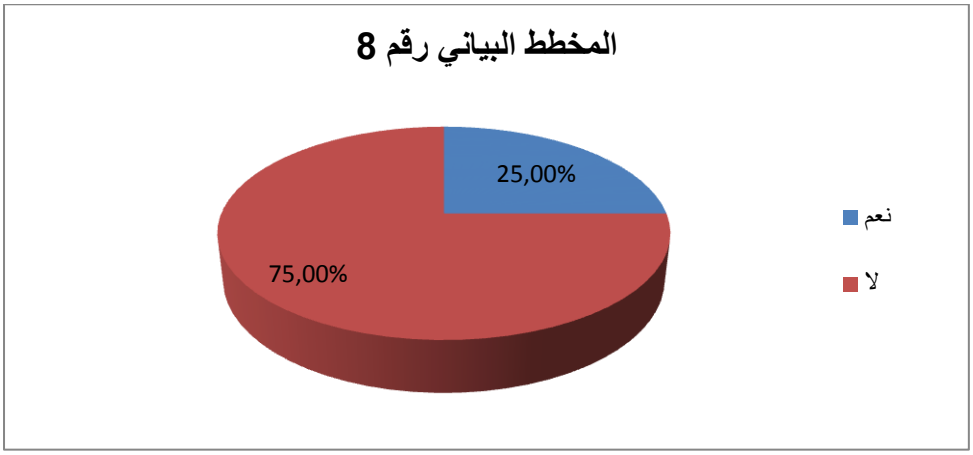
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(7) والشكل رقم (7) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 31.25 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين أن نسبة 81.25% عدم مبالاة المدرب عند ملاحظته للاعبين يخالفون مبادئ التربية الصحية أما نسبة 18.75% المتبقية ترى عكس ذلك، ونستنتج من هذا أن المدرب لا يكترث إذا ما رأى احد اللاعبين يقوم بمخالفة احد مبادئ الثقافة الصحية.

السؤال الثامن: هل صادف وأن شاهدت مدربك يتناول التبغ أو الكحوليات ؟

***الغرض من السؤال:**يبين ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.

الجدول رقم (8):يبين ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاجالإحصائي
نعم	20	%25	20	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	60	%75					
مجموع التكرارات	80	%100					



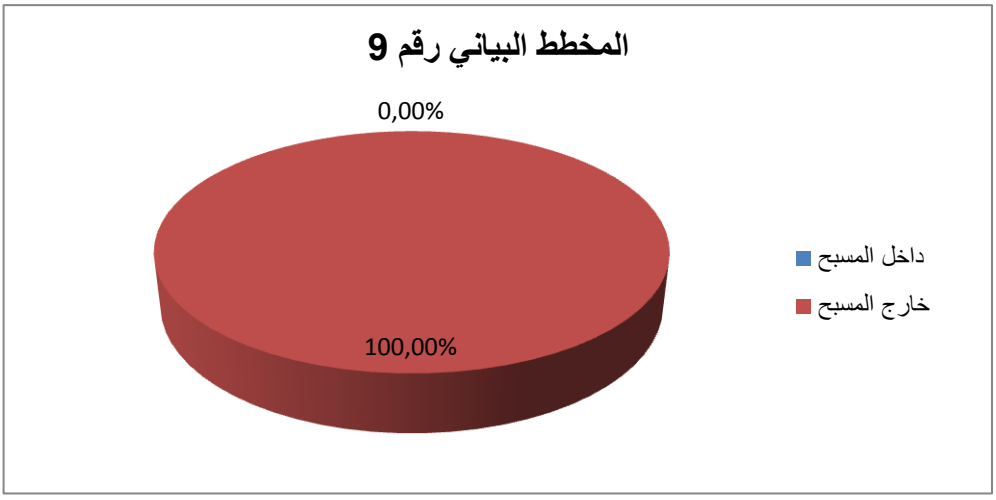
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(8) والشكل رقم (8) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 20 وهي اصغر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 75%يؤكدون عدم مشاهدة المدرب يتناول التبغ والكحوليات ، أما نسبة 25% المتبقية ترى عكس ذلك، ونستنتج أن جل اللاعبين لم يشاهدوا مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.

السؤال التاسع: اذا كان نعم يكون ذلك:

الغرض من السؤال: يبين ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.

الجدول رقم (9) : نفس الجدول السابق

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
داخل المسبح	0	%0	80	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
خارج المسبح	80	%100					
مجموع التكرارات	80	%100					



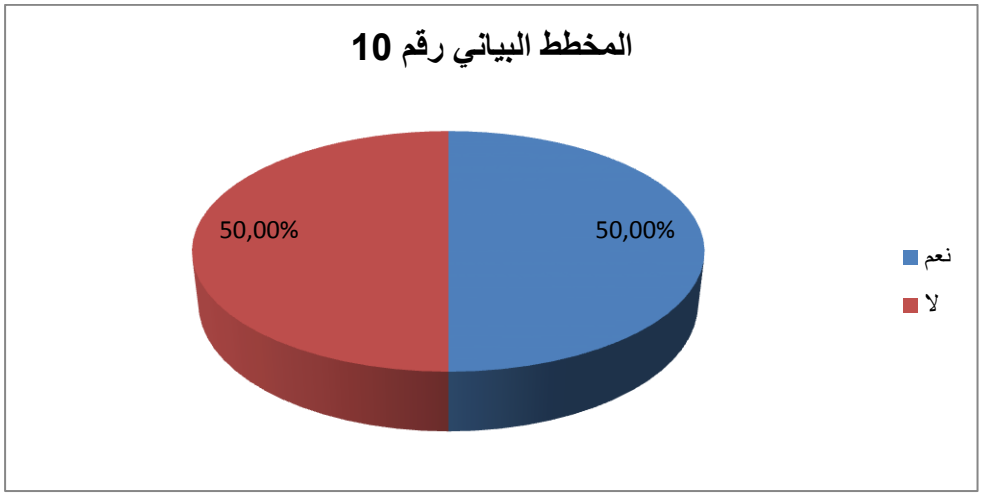
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(9) والشكل رقم (9) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 80 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 100% يرون أنهم عندما يشاهدون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات فذلك يكون خارج المسبح، نستنتج أن جل اللاعبين الذي شاهدوا مدربيهم يتناولون التبغ والكحوليات كان ذلك خارج المسبح.

السؤال العاشر: إذا كان لا هل يقوم بتوعيتكم حول خطورة هذه الآفة؟

***الغرض من السؤال:** يبين ما إذا شاهد اللاعبون مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.

الجدول رقم (10) :نفس الجدول السابق

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	40	%50	0	3.84	0.05	1	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	40	%50					
مجموع التكرارات	80	%100					



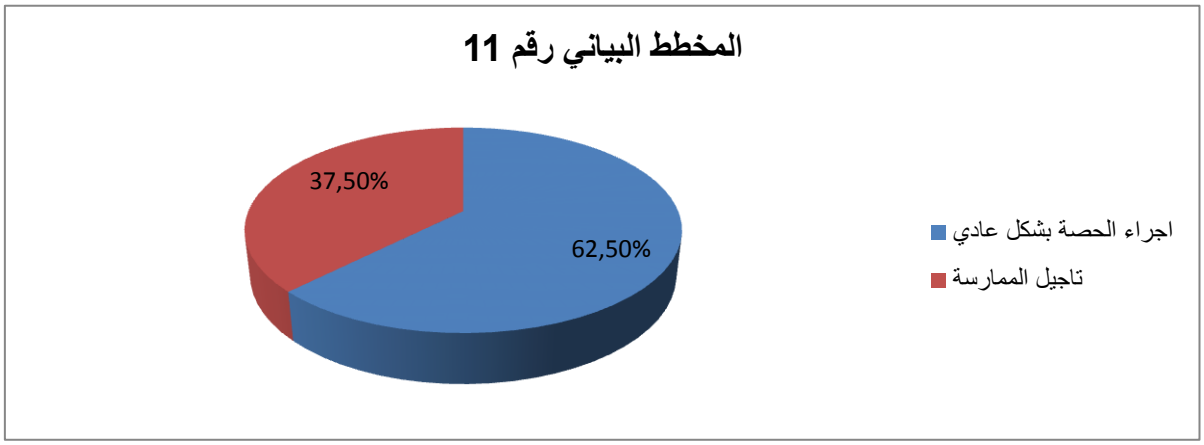
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(10) والشكل رقم (10)أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 0 وهي اصغر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة50% يرون أن مدربيهم لا يقومون بتوعيتهم حول خطورة هذه الآفات، أما نسبة 50% المتبقية ترى عكس ذلك، ونستنتج أن المدربين بعض المدربين يقومون بتوعية اللاعبين حول مخاطر هذه الآفة والبعض الآخر لا يقوم بالتوعية اللازمة.

السؤال الحادي عشر: هل يقوم المدرب عند ملاحظته غياب أحد مبادئ التربية الصحية ب:

***الغرض من السؤال:** يبين تصرف المدربين عند الخلال بأحد مبادئ التربية الصحية.

الجدول رقم (11) :يبين تصرف المدربين عند الخلال بأحد مبادئ التربية الصحية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
إجراء الحصة بشكل عادي	50	%62.5	5	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
تأجيل الممارسة	30	%37.5					
مجموع التكرارات	80	%100					



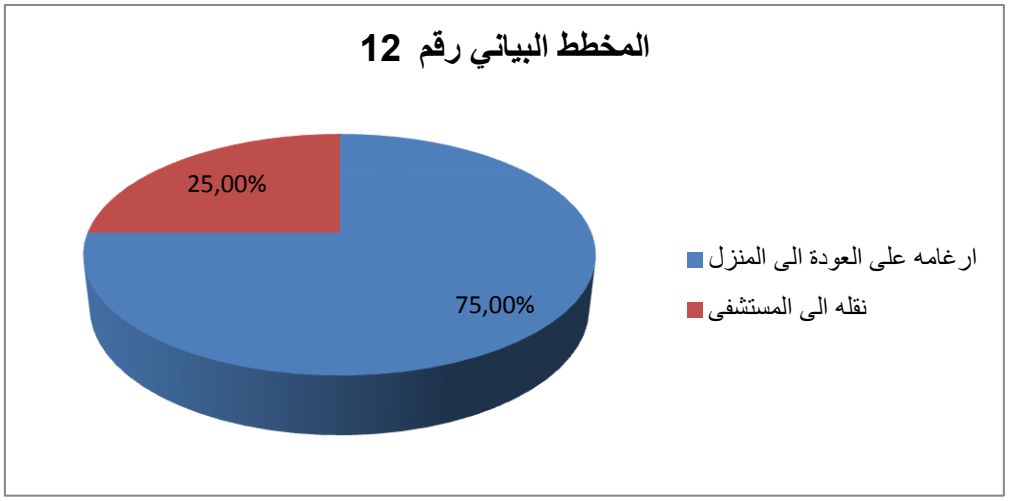
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(11) والشكل رقم (11) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 5 وهي اصغر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 62.5% يرون أن المدربين يجرون الحصة بصفة عادية عند غياب احد مبادئ التربية الصحية، أما نسبة 37.5% المتبقية ترى عكس ذلك، نستنتج من هذا أن المدرب لا يهتم عند غياب احد مبادئ الثقافة الصحية ويكمل الحصة بشكل عادي.

السؤال الثاني عشر: كيف يكون تصرف المدرب عند ملاحظته إصابة أحد السباحين بمرض معين ؟

***الغرض من السؤال:** يبين تصرف المدرب عند ملاحظته إصابة احد السباحين بمرض معين.

الجدول رقم (12):يبين تصرف المدرب عند ملاحظته إصابة احد السباحين بمرض معين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
إرغامه على العودة إلى المنزل	60	%75	20	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
نقله إلى المستشفى	20	%25					
مجموع التكرارات	80	%100					



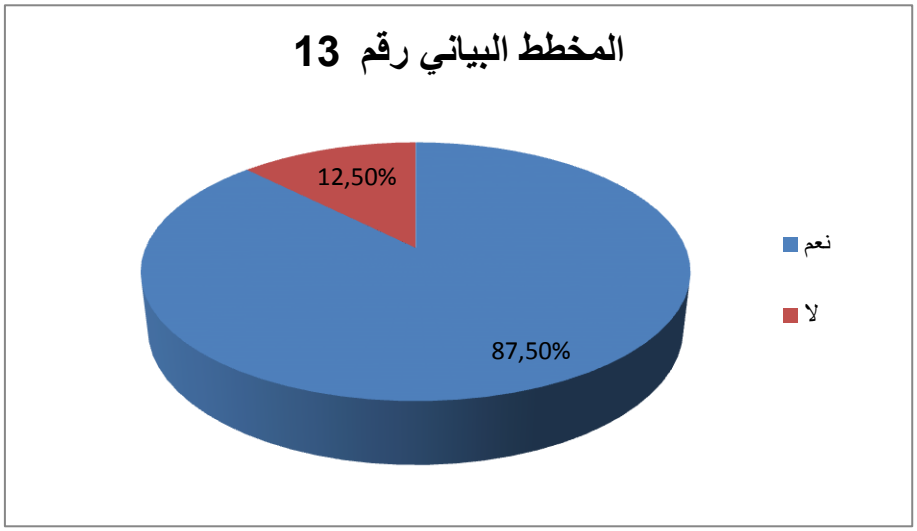
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(12) والشكل رقم (12) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 20 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة75% يرون أن المدرب يرغم السباح على العودة إلى المنزل في حالة إصابته بمرض معين، أما نسبة 25% المتبقية فتقول أن المدرب يقوم بنقله إلى المستشفى، ونستنتج من هذا السؤال أن المدرب يقوم بإرغام اللاعب على العودة إلى المنزل في حال إصابته في الحصة.

السؤال الثالث عشر: هل ترى أن الإدارة توفر جميع الشروط الصحية لإجراء الحصة التدريبية بطريقة عادية ؟

***الغرض من السؤال:**معرفة دور الإدارة في توفر جميع الشروط الصحية لإجراء الحصة التدريبية بطريقة عادية.

الجدول رقم (13):يبين دور الإدارة في توفر جميع الشروط الصحية لإجراء الحصة التدريبية بطريقة عادية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	70	%87.5	45	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	10	%12.5					
مجموع التكرارات	80	%100					



يتبين لنا من خلال الجدول رقم(13) والشكل رقم (13)أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 45 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 87.5% يرون أن الإدارة توفر جميع الشروط الصحية لإجراء الحصة التدريبية بطريقة عادية، أما نسبة 12.5% المتبقية ترى عكس ذلك، نستنتج أن الإدارة تقوم بتوفير جميع الشروط الصحية لإجراء الحصة التدريبية بشكل عادي.

- **استنتاج المحور الثاني:**

من خلال إجابات عينة الدراسة والمتمحورة حول البعد الاول المتعلق بالفرضية الاولى نستنتج مايلي:

– نستنتج أن السباحين لا يدركون خطورة ما يقوم به زملاءهم عند رأيتهم لهم.

– نستنتج أن المدربين لا يدركون أهمية تقديم حصة حول مبادئ الثقافة الصحية وضرورة إعطاء صورة حول التعامل بها.

- نستنتج من هذا أن المدرب لا يكترث إذا ما رأى احد اللاعبين يقوم بمخالفة احد مبادئ الثقافة الصحية.

– نستنتج أن جل اللاعبين لم يشاهدوا مدربيهم يتناولون التبغ أو الكحوليات.

– نستنتج أن جل اللاعبين الذي شاهدوا مدربيهم يتناولون التبغ والكحوليات كان ذلك خارج المسبح.

– نستنتج أن المدربين بعض المدربين يقومون بتوعية اللاعبين حول مخاطر هذه الآفة والبعض الآخر لا يقوم بالتوعية اللازمة.

– نستنتج من هذا أن المدرب لا يهتم عند غياب احد مبادئ الثقافة الصحية ويكمل الحصة بشكل عادي.

– نستنتج من هذا السؤال أن المدرب يقوم بإرغام اللاعب على العودة إلى المنزل في حال إصابته في الحصة.

– نستنتج أن الإدارة تقوم بتوفير جميع الشروط الصحية لإجراء الحصة التدريبية بشكل عادي.

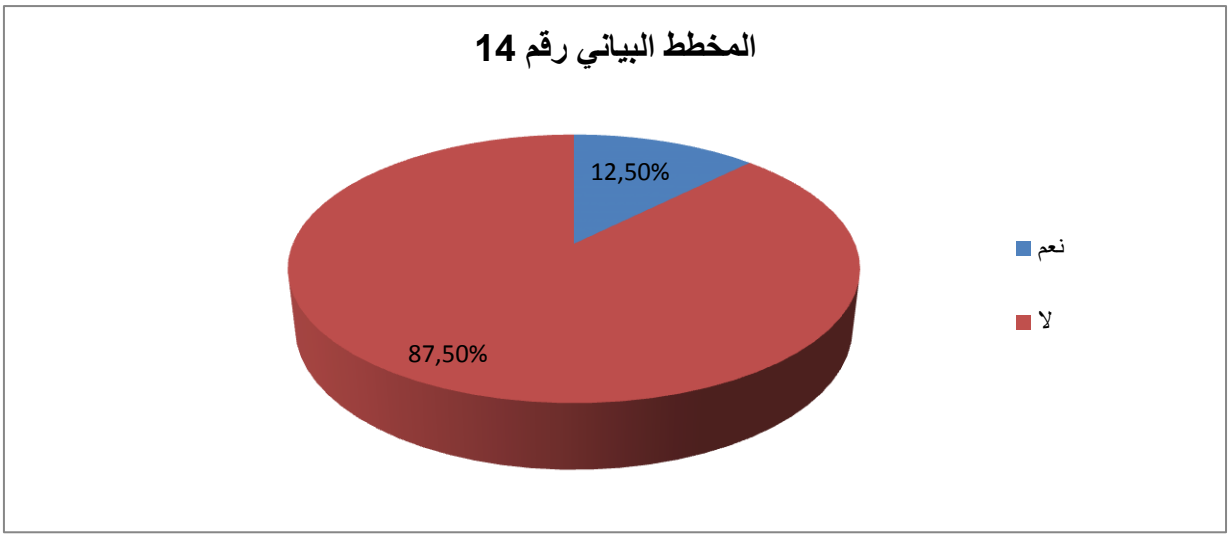
3-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: "عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على إعدادهم".

السؤال الرابع عشر: هل توجد إرشادات حول السلامة العامة داخل المسابح؟

***الغرض من السؤال:**يبين إمكانية وجود إرشادات حول السلامة العامة داخل المسابح.

الجدول رقم(14):يبين إمكانية وجود إرشادات حول السلامة العامة داخل المسابح.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	10	%12.5	45	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	70	%87.5					
مجموع التكرارات	80	%100					



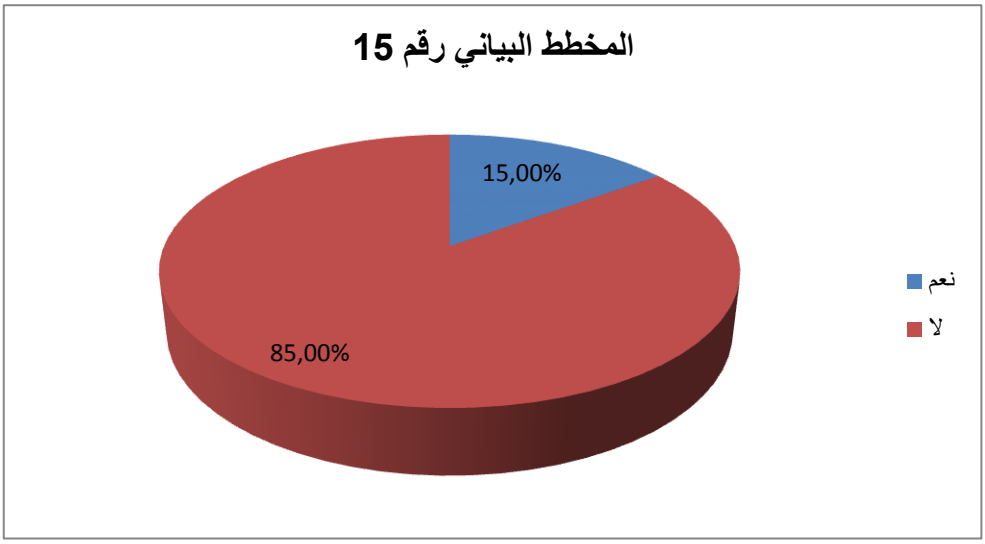
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(14) والشكل رقم (14) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 45 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أيضا أن نسبة 87.5% يرون أنها كإرشادات حول السلامة العامة داخل المسابح، أما نسبة 12.5% المتبقية ترى عكس ذلك، ونستنتج من هذا أن المسابح لا تتوفر على إرشادات حول السلامة العامة.

السؤال الخامس عشر: هل ترى أنا لإدارة تولي اهتمام بتطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح؟

***الغرض من السؤال:** يبين دور الإدارة في تولي الاهتمام بتطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح.

الجدول رقم (15):يبين دور الإدارة في تولي الاهتمام بتطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	%15	39.2	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	68	%85					
مجموع التكرارات	80	%100					



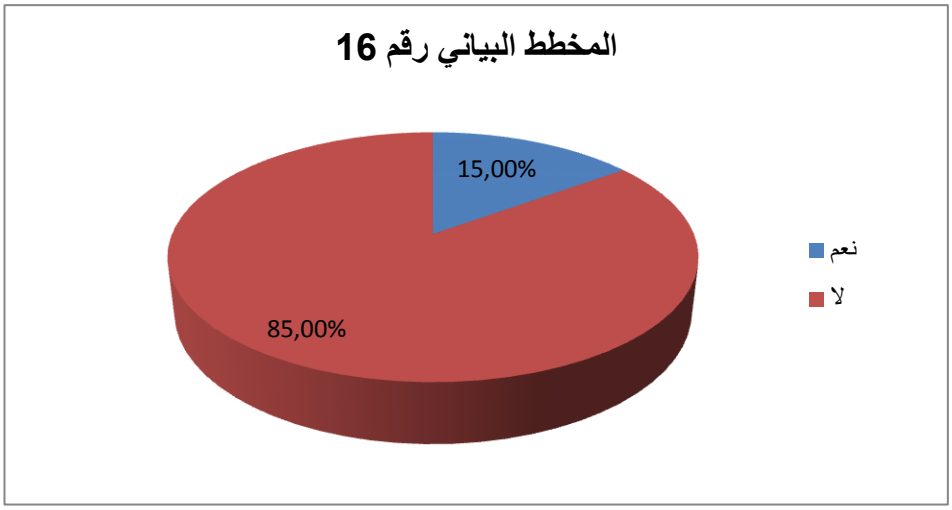
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(15) والشكل رقم (15)أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 39.2 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 85% يرون أن الإدارة تولي اهتمام بتطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح، أما نسبة 15% المتبقية ترى عكس ذلك، ونستنتج من هذا أن الإدارة لا تولي اهتماما لتطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح.

السؤال السادس عشر: هل تطبيق هذه المبادئ كان له اثر على زملائك بتغيير بعض العادات السيئة ؟

***الغرض من السؤال:** يبين ما إذا كان تطبيق هذه المبادئ له أثر على الزملاء بتغيير بعض العادات السيئة.

الجدول رقم(16):يبين ما إذا كان تطبيق هذه المبادئ له أثر على الزملاء بتغيير بعض العادات السيئة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	%15	39.2	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
لا	68	%85					
مجموع التكرارات	80	%100					



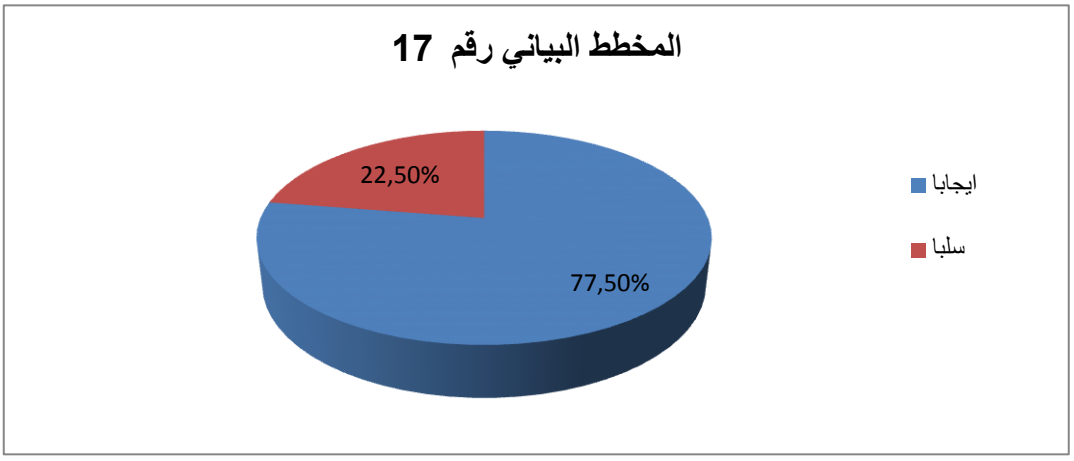
يتبين لنا من خلال الجدول رقم(16) والشكل رقم (16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 39.2 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أيضا أن نسبة 85% يرون أن تطبيق هذه المبادئ لم يكن له اثر على الزملاء في تغيير بعض العادات السيئة، أما نسبة 15% المتبقية ترى عكس ذلك، ونستنتج من هذا السؤال أن تطبيق مبادئ الثقافة الصحية ليس له اثر على الزملاء في تغيير بعض العادات السيئة التي يقومون بها.

السؤال السابع عشر: اذا كان نعم هل تؤثر:

***الغرض من السؤال:** يبين ما إذا كان تطبيق هذه المبادئ له اثر على الزملاء بتغيير بعض العادات السيئة

الجدول رقم (17):نفس الجدول السابق

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
إيجابا	62	%77.5	24.2	3.84	0.05	1	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
سلبا	18	%22.5					
مجموع التكرارات	80	%100					



يتبين لنا من خلال الجدول رقم(17) والشكل رقم (17)أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 إذ بلغت قيمة كا2 المحسوبة 24.2 وهي اكبر من كا2 المجدولة 3.84 ويتبين لنا أن نسبة 77.5% يرون أن التأثير يكون ايجابي ، أما نسبة 22.5% المتبقية ترى عكس ذلك، ونستنتج من هذا انه ورغم عدم تغيير سلوك بعض الزملاء إلا أن التأثير يكون إيجابا إذا ما تم كان هذا التأثير فعالا.

- **استنتاج المحور الثالث:**

من خلال إجابات عينة الدراسة والمتمحورة حول البعد الاول المتعلق بالفرضية الاولى نستنتج مايلي:

– نستنتج من هذا أن المسابح لا تتوفر على إرشادات حول السلامة العامة.

– نستنتج من هذا أن الإدارة لا تولي اهتماما لتطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح.

– نستنتج من هذا السؤال أن تطبيق مبادئ الثقافة الصحية ليس له اثر على الزملاء في تغيير بعض العادات السيئة التي يقومون بها.

– نستنتج من هذا انه ورغم عدم تغيير سلوك بعض الزملاء إلا أن التأثير يكون إيجابا إذا ما تم كان هذا التأثير فعالا.

2- عرض وتحليل نتائج الاختبار المعرفي:

2-1- المحور الأول: الصحة العامة للرياضي والمرض.

1-يعرف مفهوم الصحة على انه:

أ-عدم الإصابة بالمرض

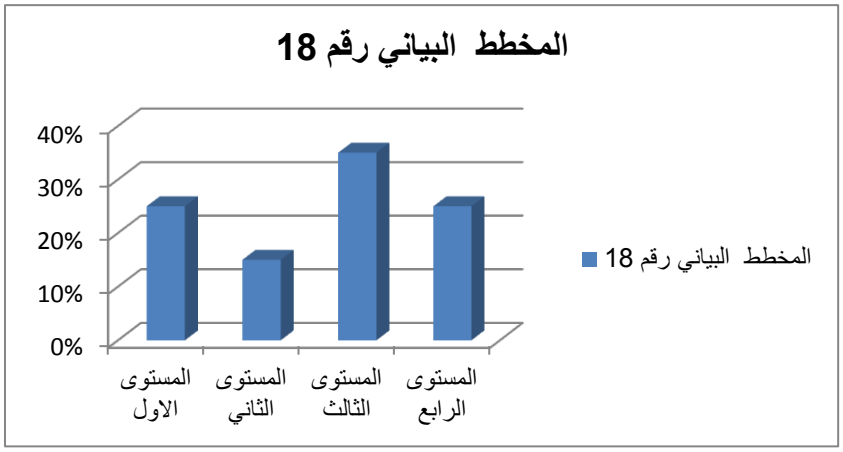
ب- الوقاية من الأمراض ومعالجتها

ج- حالة السلامة الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد وليس فقط الخلو من الأمراض

د- ضمان تحقيق الصحة النفسية بتحقيق الصحة الجسمية

الجدول رقم"18":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الأول.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ج	عدد التكرارات	20	12	28	20
	النسبة المئوية	%25	15%	35%	25%



يتبين لنا من خلال الجدول(18)والشكل رقم(18)أن نسبة 35% اختاروا الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية فقد اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من هذا أن الغالبية من المستجوبين لهم دراية بمفهوم الصحة.

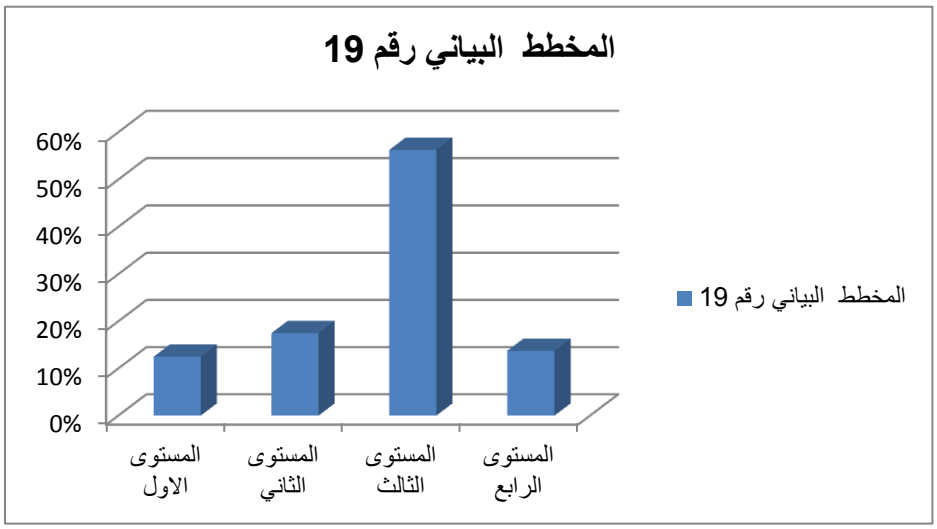
2-تنقل الأمراض المعدية من إنسان إلى آخر عن طريق:

أ-الطعام و الشراب الملوثين ب- الهواء الملوث

ج- المحيط الملوث د- جميع ما ذكر

الجدول رقم"19":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الثاني.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
د	عدد التكرارات	10	14	45	11
	النسبة المئوية	12.5%	17.5%	56.25%	13.75%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (19) والشكل(19) أن نسبة 56.25%أي الأغلبية اختاروا الإجابة "د" وهي ليست الإجابة الصحيحة ، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد عدم معرفتهم بطريقة انتقال الأمراض المعدية.

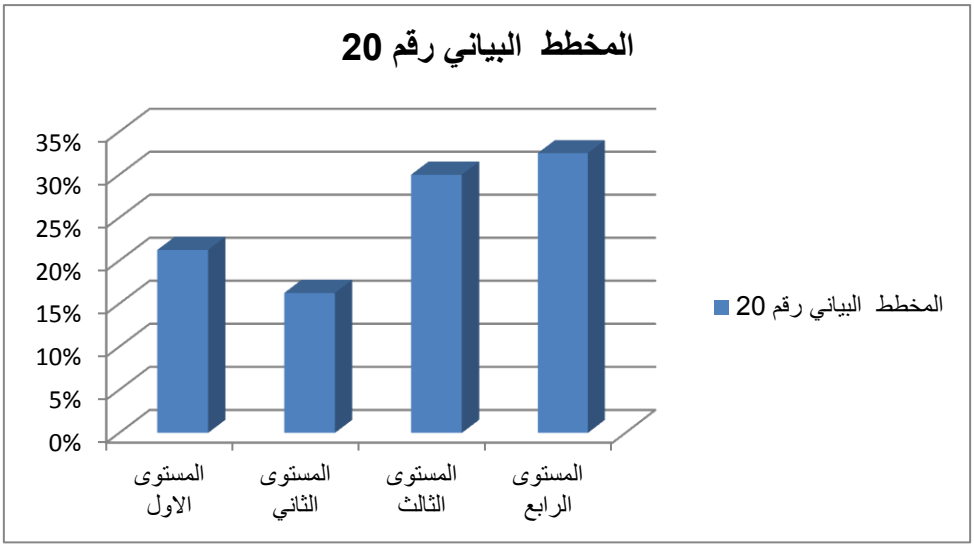
3-تحدث العدوى بالطفيليات المعوية للإنسان بسبب:

أ- ضعف مقاومة الجسم للأمراض ب- تناول طعام وشراب ملوث يحتوي عليها

ج-الملامسة المباشرة د-عدم التطعيم ضد هذه الطفيليات

الجدول رقم"20":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الثالث.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ب	عدد التكرارات	17	13	24	26
	النسبة المئوية	21.25%	16.25%	30%	32.5%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (20) والشكل(20) أن نسبة 32.5% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "د" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد عدم معرفتهم بطريقة انتقال عدوى الطفيليات المعوية للإنسان.

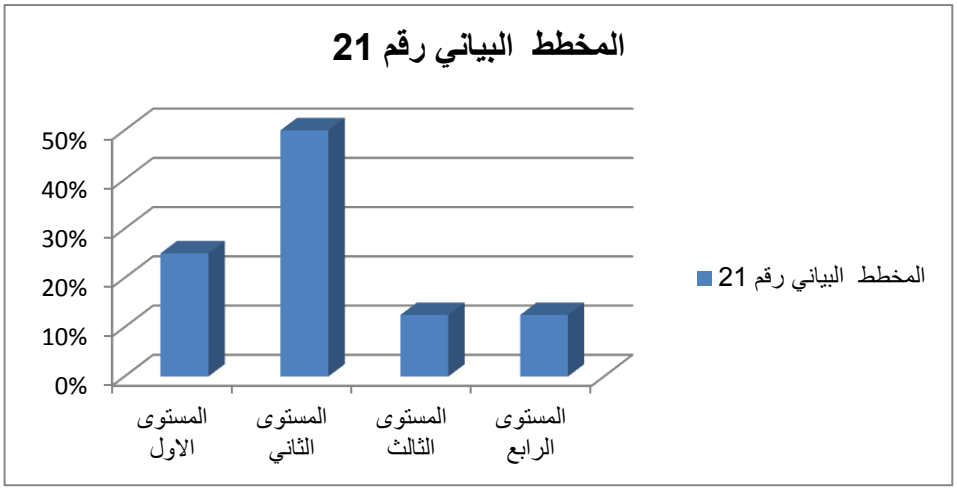
4-تسبب الطفيليات والديدان المعوية للإنسان في أمراض تتمثل أعراضها في:

أ- إسهال وألام في البطن وخروج دم مع البراز ب- قلة الشهية للطعام

ج-إمساك وألام عامة في الجسم وخروج دم مع البول د- الحمى وحمى التفويد

الجدول رقم"21":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الرابع.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ا	عدد التكرارات	20	40	10	10
	النسبة المئوية	25%	50%	12.5%	12.5%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (21) والشكل(21) أن نسبة 50% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ب" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد عدم معرفتهم بالأعراض التي تسببها الطفيليات والديدان المعوية.

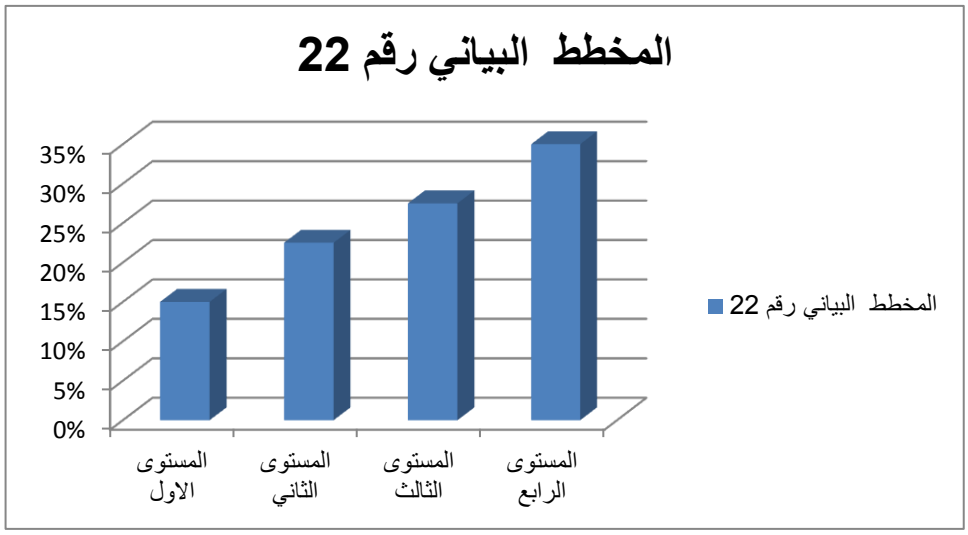
5-في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم فانه ينصح بعدم الإكثار من:

أ- السكريات ب- الأطعمة المالحة

ج- الخضراوات د- البروتينات

الجدول رقم"22": يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الخامس.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ج	**عدد التكرارات**	12	18	22	28
	النسبة المئوية	15%	22.5%	27.5%	35%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (22) والشكل(22) أن نسبة 35% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "د" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لا يعرفون الأطعمة الواجب الابتعاد عنها في حالة ارتفاع ضغط الدم.

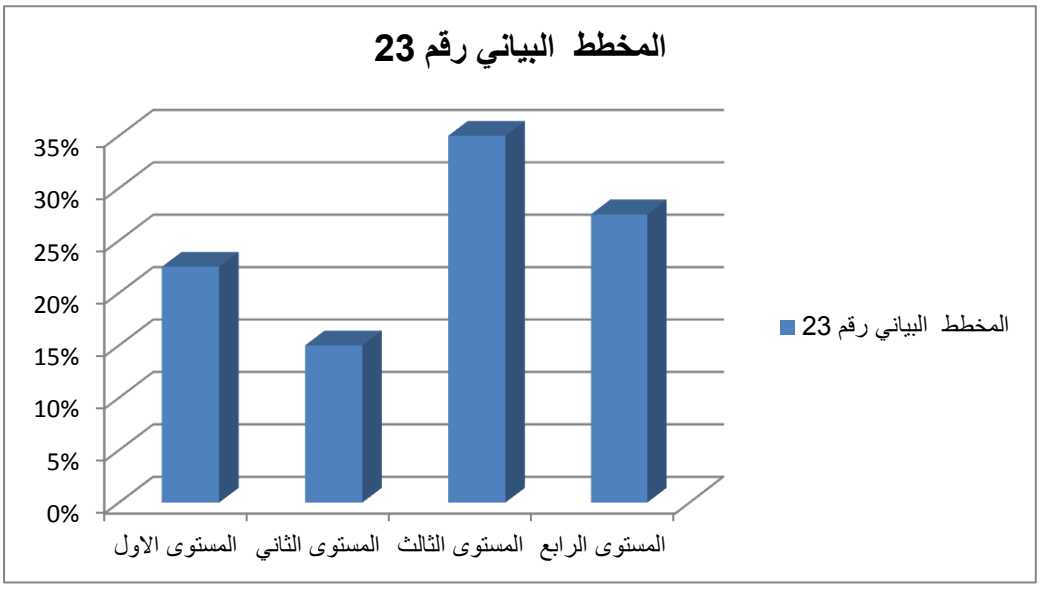
6-يمكن المحافظة على سلامة الجهاز العصبي ب:

أ- التقليل من تناول البروتينات ب-التقليل من تناول المواد المالحة

ج-عدم الإفراط في تناول المنبهات مثل القهوة د-جميع ما ذكر

الجدول رقم"23":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال السادس.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ج	عدد التكرارات	18	12	28	22
	النسبة المئوية	22.5%	15%	35%	27.5%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (23) والشكل(23) أن نسبة 35% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ج" وهي الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الصحيحة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لهم علم بكيفية المحافظة على الجهاز العصبي.

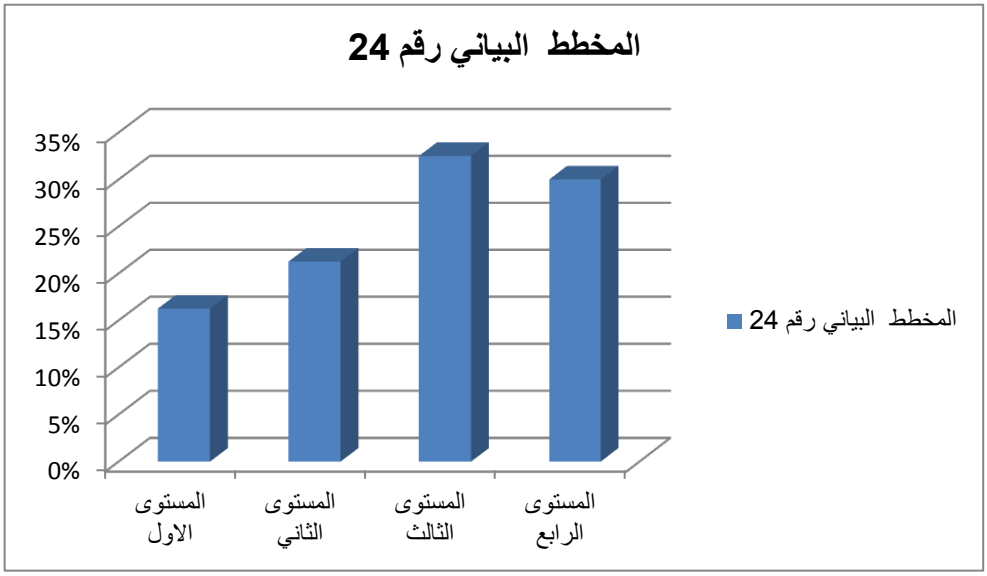
7-أول إجراء تتخذه كإسعاف أولي عند التعرض للحروق هو:

أ-الحمام بالماء والصابون ب- الغسيل بالماء البارد

ج- مسح الحرق بالمرهم د- تحويل المصاب بالسرعة الممكنة للطبيب

الجدول رقم"24":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال السابع.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ب	عدد التكرارات	13	17	26	24
	النسبة المئوية	16.25%	21.25%	32.5%	30%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (24) والشكل(24) أن نسبة 32.5% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ج" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لا يعرفون طريقة الإسعاف الأولي للحروق.

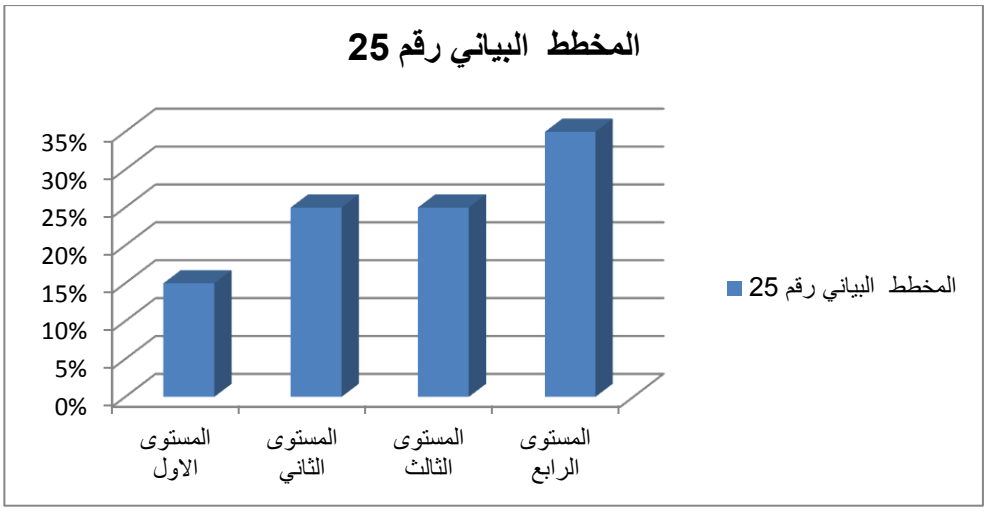
8-اعتياد الإنسان اتخاذ أوضاع صحية في الجلوس والوقوف والمشي يساعد في:

أ- مقاومة جسمه للأمراض المعدية ب- اتساق حركة يديه وساقيه

ج- تقوية عضلات قلبه د- سلامة عموده الفقري وانتصاب قامته

الجدول رقم"25":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الثامن.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
د	عدد التكرارات	12	20	20	28
	النسبة المئوية	15%	25%	25%	35%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (25) والشكل(25) أن نسبة 35% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "د" وهي الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الصحيحة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين يعرفون وضعيات الجلوس والوقوف وفي ماذا تساعد الإنسان.

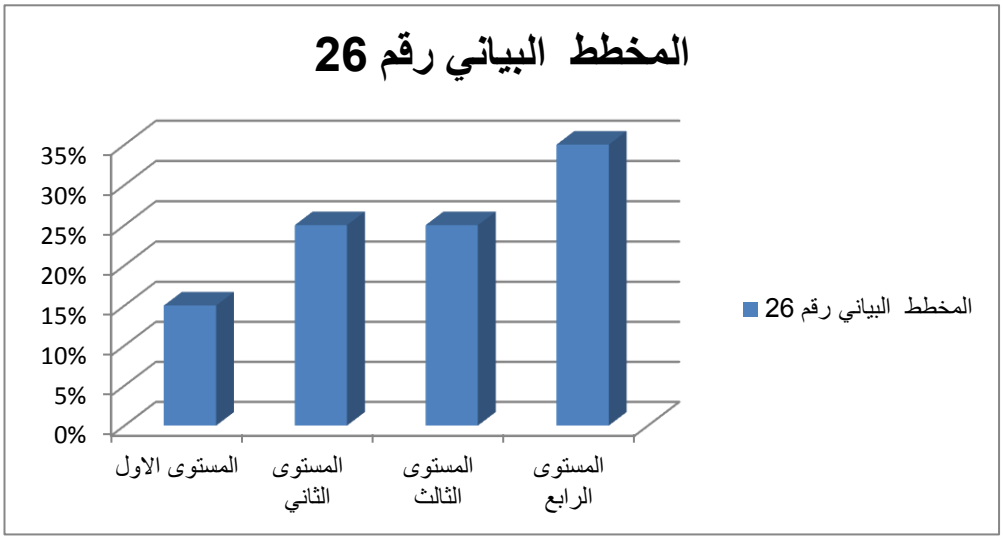
9-تعمل بعوضة النوفيلوس على نقل الجرثومة المسببة لمرض:

أ- السل ب-التفويد

ج-البرقان د-الملاريا

الجدول رقم"26":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال التاسع.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
د	عدد التكرارات	12	20	20	28
	النسبة المئوية	15%	25%	25%	35%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (26) والشكل(26) أن نسبة 35% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "د" وهي الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى.

ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الصحيحة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين يعرفون الخطورة والمرض الذي تسببه بعوضة النوفيلوس.

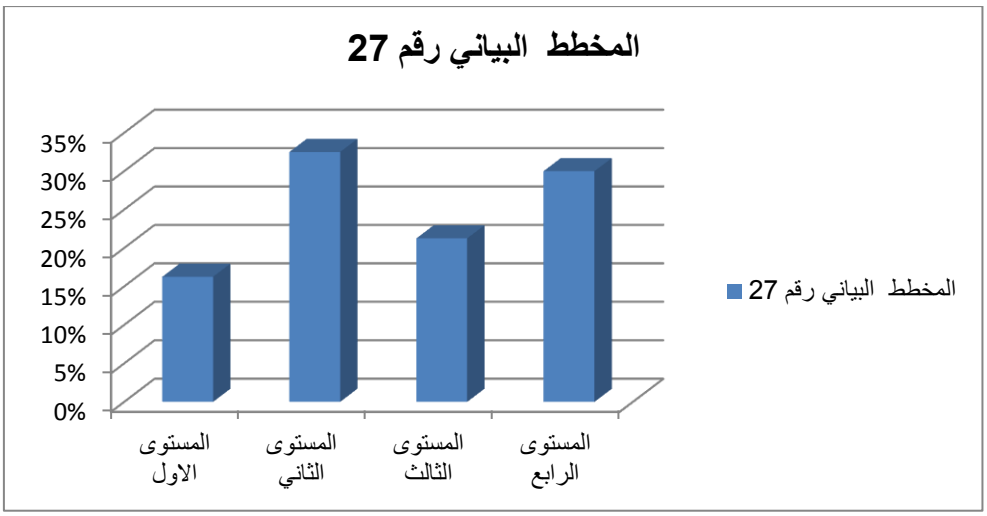
10-الايدز هو عبارة عن :

أ-مرض يصيب الجهاز المناعي في جسم الإنسان ب- مرض يصيب الجهاز التناسلي

ج- مرض يصيب الجهاز المعوي د- مرض يصيب الجهاز البولي

الجدول رقم"27":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال العاشر.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ب	عدد التكرارات	13	26	17	24
	النسبة المئوية	16.25%	32.5%	21.25%	30%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (27) والشكل(27) أن نسبة 32.5% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ب" وهي الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الصحيحة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين يعرفون الايدز وما هو الجهاز الذي يصيب.

- **استنتاج المحور الاول الخاص بالاختبار المعرفي:**

من خلال إجابات عينة الدراسة والمتمحورة حول المحور الاول المتعلق بالاختبار المعرفي نستنتج مايلي:

- نستنتج ان جل الاجابات المتعلقة بالمحور الاول الخاص بالصحة العامة للرياضي والمرض تتمحور حول ان جل المستجوبين لا يملكون معلومات حل المحور الاول المتعلق بالصحة العامة.

2-2- المحور الثاني: صحة المحيط

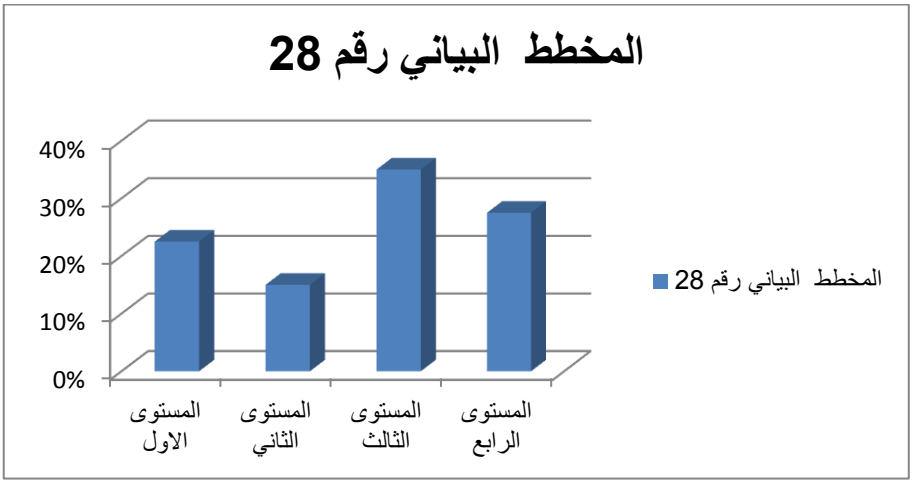
1- أكثر المياه الصالحة للشرب ما كان مصدرها:

أ-الينابيع ب- الأمطار

ج-الأنهار د- كل ما ذكر

الجدول رقم"28":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الأول.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ا	**عدد التكرارات**	**18**	**12**	**28**	**22**
	النسبة المئوية	**22.5%**	**15%**	**35%**	**27.5%**



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (28) والشكل(28) أن نسبة 35% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ج" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لا يعرفون مصدر أكثر المياه الصالحة للشرب.

2-النظام البيئي هو:

أ-عبارة عن مجموعة الظروف الطبيعية في منطقة معينة بما في ذلك الكائنات الحية جميعها

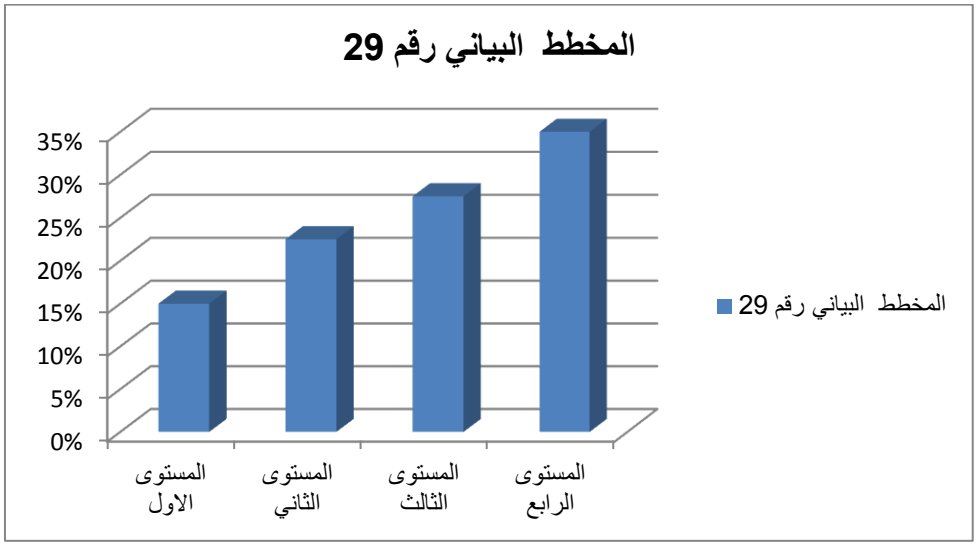
ب-عبارة عن مجموعة الظروف الطبيعية في منطقة معينة باستثناء الكائنات الحية جميعها

ج-عبارة عن مجموعة الظروف الصناعية في منطقة معينة بما في ذلك الكائنات الحية جميعها

د- عبارة عن مجموعة الظروف الصناعية في منطقة معينة باستثناء الكائنات الحية جميعها

الجدول رقم"29":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الثاني.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ا	عدد التكرارات	12	18	22	28
	النسبة المئوية	15%	22.5%	27.5%	35%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (29) والشكل(29) أن نسبة 35% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "د" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لا يعرفون تعريف النظام البيئي.

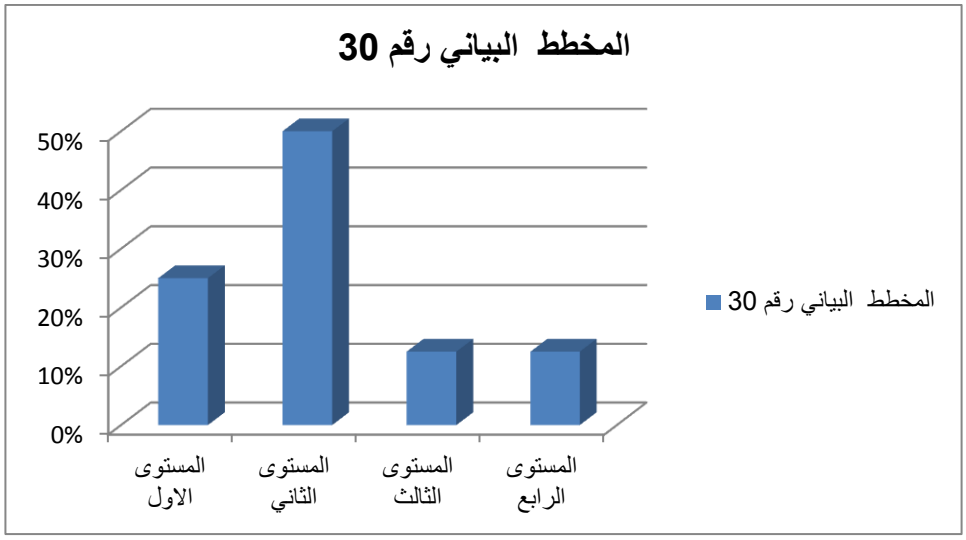
3-تشكل البيئة المائية ما يعادل:

أ-ربع مساحة الكرة الأرضية ب- نصف مساحة الكرة الأرضية

ج-ثلاث أرباع مساحة الكرة الأرضية د- ثلثي مساحة الكرة الأرضية

الجدول رقم"30":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الثالث.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ج	عدد التكرارات	20	40	10	10
	النسبة المئوية	25%	50%	12.5%	12.5%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (30) والشكل(30) أن نسبة 50% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ب" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لا يعرفون كم تشكل البيئة المائية من الكرة الارضية .

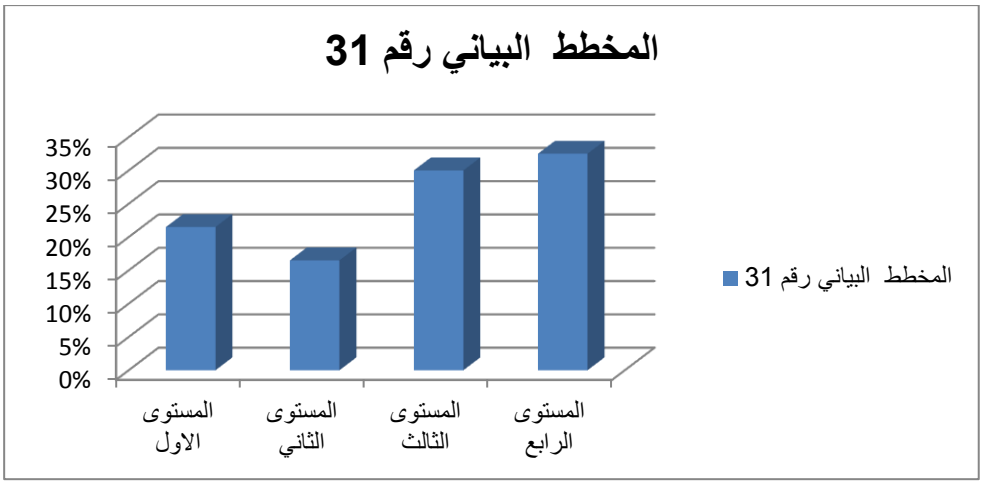
4-بكتيريا الكولاي الموجودة بكثرة في حمامات السباحة تنقل عن طريق:

أ-البراز ب-البول

ج-القيء د-الملابس

الجدول رقم"31":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الرابع.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ب	عدد التكرارات	17	13	24	26
	النسبة المئوية	21.5%	16.25%	30%	32.5%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (31) والشكل(31) أن نسبة 32.5% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "د" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لا يعرفون عن طريق ماذا تنتقل بكتيريا الكولاي .

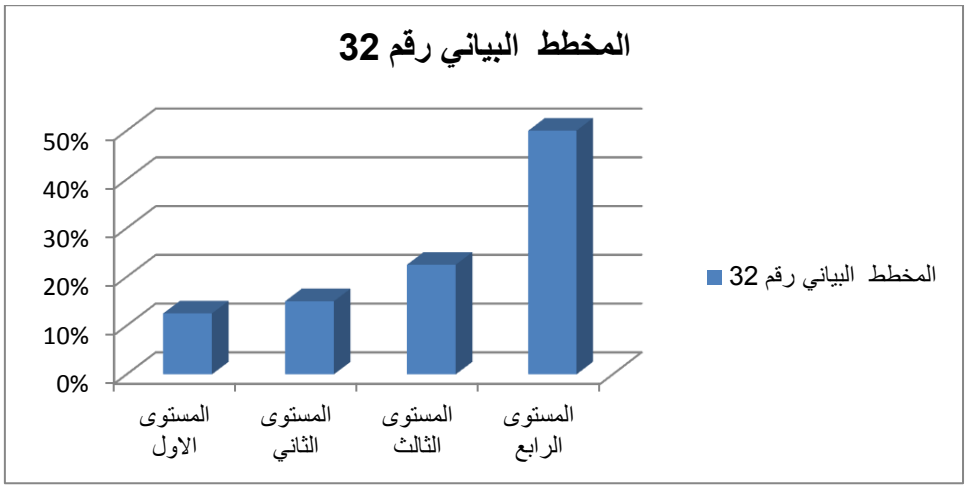
5-جراثيم "الكريتوسوريديوم " و " الجيارديات" تنقل عن طريق:

أ-البراز ب-البول

ج- القيئ د- جميع ما ذكر

الجدول رقم"32":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الخامس.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
د	عدد التكرارات	10	12	18	40
	النسبة المئوية	12.5%	15%	22.5%	50%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (32) والشكل(32) أن نسبة 50% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "د" وهي الإجابة الصحيحة ، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الصحيحة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين يعرفون عن طريق ماذا تنتقل جراثيم "الكريتوسوريديوم " و " الجيارديات" .

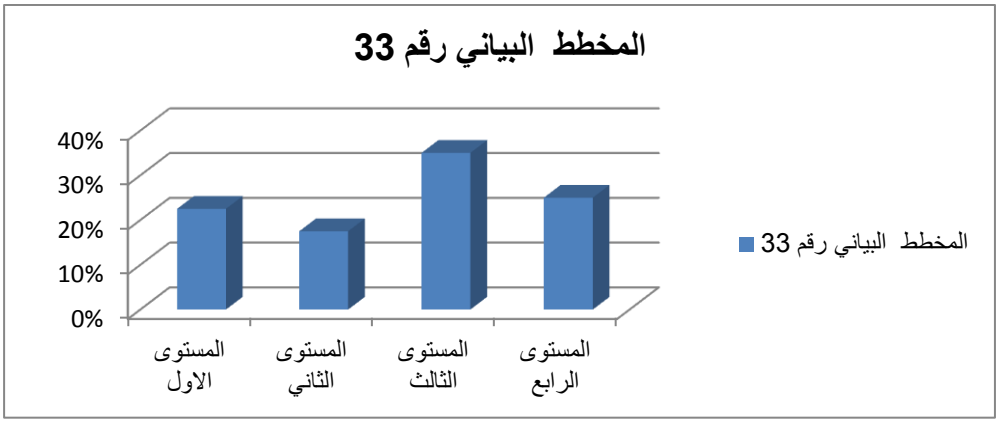
6-ماذا تسبب هذه الجراثيم:

أ-الإسهال ب-الغثيان

ج-الحمى د-جميع ما ذكر

الجدول رقم"33":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال السادس.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
د	عدد التكرارات	18	14	28	20
	النسبة المئوية	22.5%	17.5%	35%	25%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (33) والشكل(33) أن نسبة 35% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ج" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين يعرفون عن طريق ماذا تنتقل جراثيم "الكريتوسوريديوم " و " الجيارديات" ولكن لا يعرفون ماذا تسبب هذه الجراثيم.

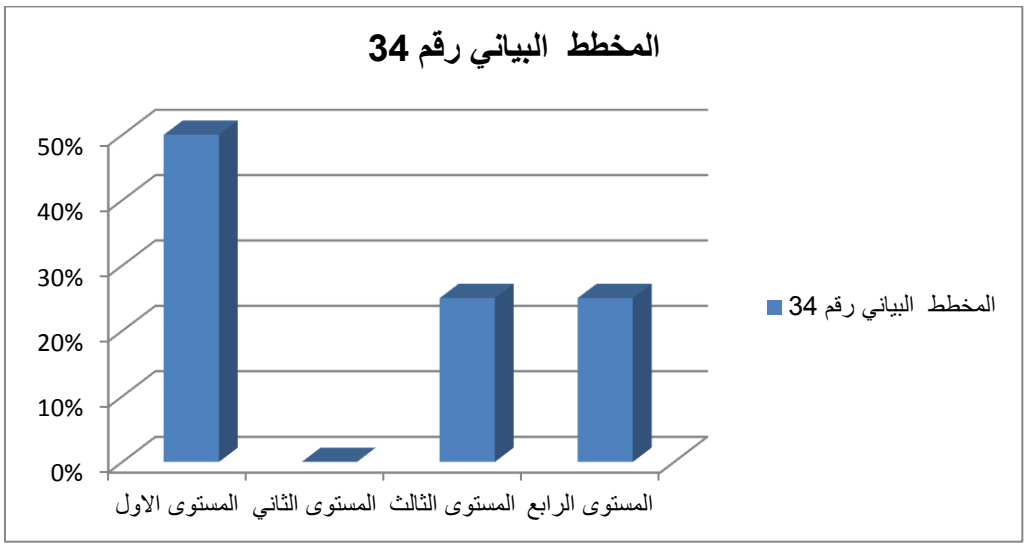
7-حمض الكلور هو حمض:

أ-يساعد في نظافة حوض السباحة ب-يساعد في نقل الجراثيم

ج-يعرقل عملية التعقيم د- يساهم في تكاثر الجراثيم

الجدول رقم"34":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال السابع.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ا	**عدد التكرارات**	40	0	20	20
	النسبة المئوية	50%	00%	25%	25%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (34) والشكل(34) أن نسبة 50% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ا" وهي الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الصحيحة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين يعرفون حمض الكلور.

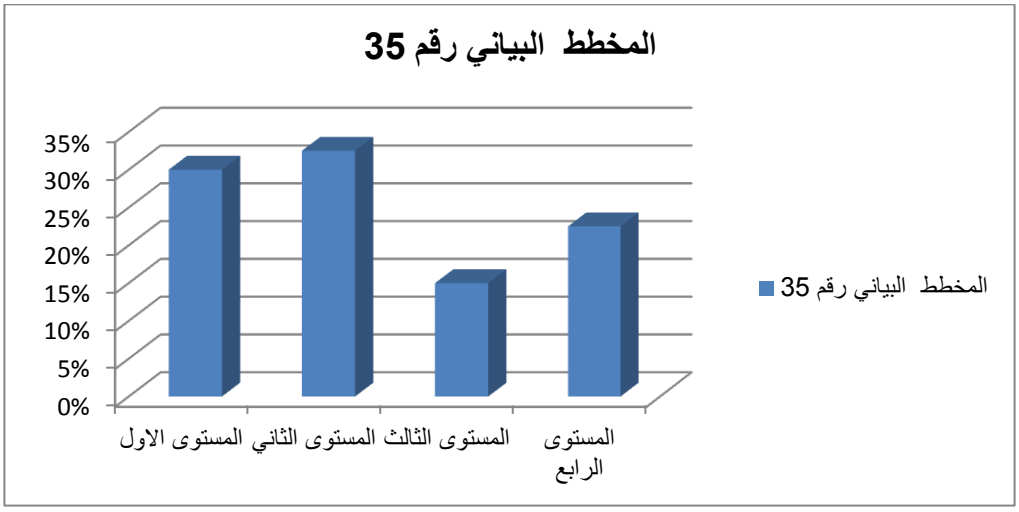
8-يساعد حمض الكلور داخل حوض السباحة في :

أ-تعقيم المياه ب- القضاء على الجراثيم

ج- تطهير المحيط د- جميع ما ذكر

الجدول رقم"18":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال الثامن.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
د	عدد التكرارات	24	26	12	18
	النسبة المئوية	30%	32.5%	15%	22.5%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (35) والشكل(35) أن نسبة 32.5% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ب" وهي ليست الإجابة الصحيحة الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين يعرفون حمض الكلور ولكن لا يعرفون على ماذا يساعد داخل حوض السباحة .

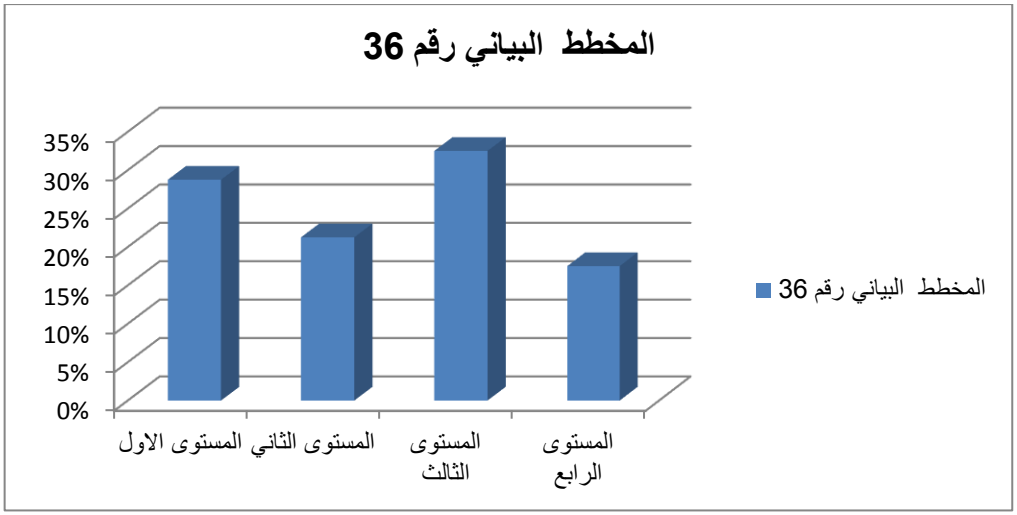
9- صيانة فلاتير حوض السباحة يساعد على :

أ-الحفاظ على نقاء مياه السباحة ب-الحفاظ على مستوى الكلور

ج-الحفاظ على مستوى المياه داخل حوض السباحة د- جميع ما ذكر

الجدول رقم"36":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال التاسع.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ا	**عدد التكرارات**	23	17	26	14
	النسبة المئوية	28.75%	21.25%	32.5%	17.5%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (36) والشكل(36) أن نسبة 32.5% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ج" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لا يعرفون ما فائدة صيانة فلاتير المياه داخل حمام السباحة .

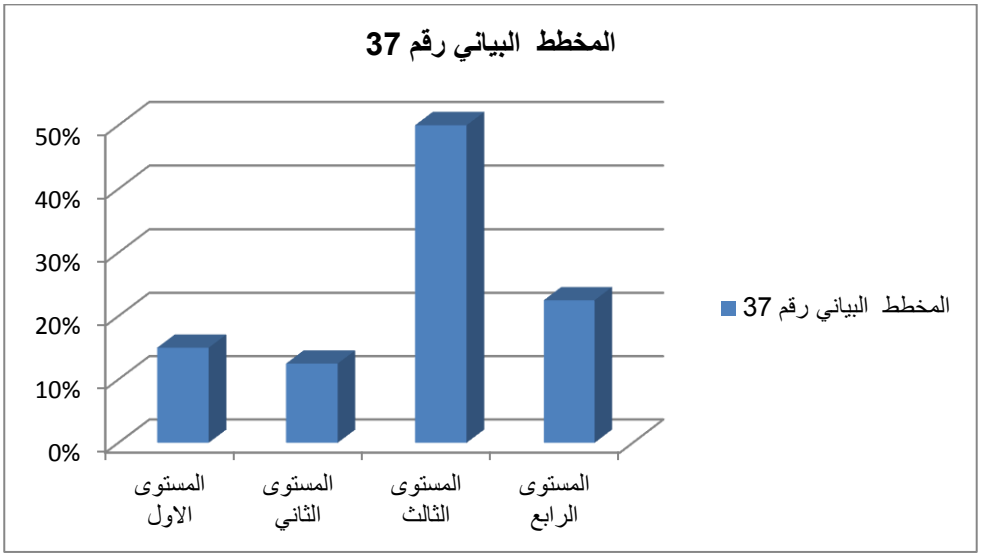
10- تفريغ مياه حوض السباحة دوريا يعتبر :

أ- مهم ب-مهم جدا

ج-غير مهم تماما د-يمكن الاستغناء عنه

الجدول رقم"37":يبين إجابة أفراد العينة على السؤال العاشر.

الإجابة الصحيحة		المستوى الأول	المستوى الثاني	المستوى الثالث	المستوى الرابع
ب	عدد التكرارات	12	40	10	18
	النسبة المئوية	15%	12.5%	50%	22.5%



يتبين لنا من خلال الجدول رقم (37) والشكل(37) أن نسبة 50% أي الأغلبية اختاروا الإجابة "ب" وهي ليست الإجابة الصحيحة، أما النسبة المتبقية اختاروا الإجابات الأخرى، ونستنتج من خلال هذا أن الغالبية اختارت الإجابة الخاطئة وهذا ما يؤكد أن المستجوبين لا يعرفون اهمية تفريغ مياه السباحة دوريا.

- **استنتاج المحور الثاني الخاص بالاختبار المعرفي:**

من خلال إجابات عينة الدراسة والمتمحورة حول المحور الثاني المتعلق بالاختبار المعرفي نستنتج مايلي:

- نستنتج ان جل الاجابات المتعلقة بالمحور الثاني الخاص بصحة المحيط تتمحور حول ان جل المستجوبين لا يملكون معلومات حول المحور الاول المتعلق بصحة المحيط.

3- مناقشة نتائج الدراسة الميدانية:

لقد كان الهدف من دراستنا هو معرفة مدى تطبيق مبادئ الثقافة الصحية عند السباحين وانعكاس ذلك على ادائهم بشكل عام وصحتهم بشكل خاص، ومنه قمنا باقتراح مجموعة من الفرضيات ، وبعد الدراسة الميدانية كانت لدينا النتائج التالية:

3-1-مناقشة وتحليل الفرضية الأولى:

من أجل تحقيق الفرضية الأولى والتي افترضنا فيها ان "الاليات المتخصصة داخل المسبح غير كافية لتجسيد مبادئ التربية الصحية" ومن خلال الإجابات التي حصلنا عليها من طرف العينة والممثلة في الجداول (1) (2) (3) (4)،والتي وجدنا فيها أن معظم القيم ل كا^2 في الأسئلة الخاصة بمحور فرضيتنا كانت كا^2 المحسوبة أكبر من المجدولة في أغلب الأسئلة ووجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال هذا توصلنا إلى أن فرضيتنا تحققت بنسبة كبيرة وهذا ما يؤكد على أن فرضيتنا كانت أقرب إلى الواقع الذي يثبت أن التجهيزات والاليات الموجودة داخل المسابح والتي تختص بهذا المجال وتحقق بواسطتها النتائج غير كافية لهذا الغرض ، أي غير كافية لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية التي تؤدي إلى بناء رياضي متكامل صحيا، وكمثال على تحقق فرضيتنا نأخذ السؤال رقم (2) والذي وجدنا فيه أن نسبة 62.5% من المستجوبين يرون أن معنى السباحة لا يقتصر على وجود حوض مائي فقط أو بإتقان السباحة، أما النسبة المتبقية 37.5% يرون عكس ذلك، وأيضا نتائج الاختبار الذي قمنا به و الذي كانت نتائجه بنسبة 90% توحي بأن السباحين لا يمتلكون ثقافة صحية داخل المسابح بدليل أن أجوبتهم للاختبار والاستبيان كانت تصب جميعها في محور أنهم لا يتلقون دروسا او برامج تحسيسية حول كيفية تطبيق مبادئ الثقافة الصحية وعدم وجود الظروف الملائمة لذلك، اما المقابلة التي اجريناها مع بعض المدربين فقد قطعت الشك باليقين بان تطبيق مبادئ الثقافة الصحية لا يتم بالشكل الذي يجب ان تكون عليه اذ اكدوا ان تقصير الادارة في توفير الشروط اللازمة حال دون ان يتمكنوا من تطبيق هذه المبادئ وهذا راجع الى غياب الوعي بمدى اهمية تطبيق مبادئ الثقافة الصحية في المجتمع عامة والمسابح خاصة، وما يؤكد فرضيتنا ايضا هي نتائج دراسة (النور عبد المجيد علي 2004).والتي أثبتت على أن مفاهيم الثقافة الصحية عند الانسان عامة تفتقر الى الاستمرارية والتتابع ولا يتم الاهتمام بها بالصورة اللازمة.

3-2- مناقشة وتحليل الفرضية الثانية:

في هذه الفرضية افترضنا أن "**نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين**"، ومن خلال الجداول (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13)، وجدنا أن معظم القيم لـ كا2 في الأسئلة الخاصة بمحور فرضيتنا كانت كا^2 المحسوبة اكبر من المجدولة في اغلب الأسئلة ووجدنا أن هنا كفروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال هذا توصلنا إلى أن فرضيتنا تحققت بشكل كبير جدا وللتأكد من هذا نأخذ السؤال رقم (11) كمثال على تحقق فرضيتنا اذا يؤكد 62.5 % من المستجوبين ان المدرب لا يقوم بإيقاف الممارسة عند ملاحظته لغياب احد مبادئ الثقافة الصحية بل يقوم بإجراء الحصة بالشكل العادي وهذا ما يؤثر على سلامة السباحين وضمان استمراريتهم في اكتساب المهارات بشكل صحي وسليم، وأيضا تأكدنا من صحة فرضيتنا من خلال نتائج الاختبار الذي يؤكد فيه من خلال الاجابات التي قدمها لنا السباحون ان مدربيهم لا يلقنوهم ابسط المعلومات حول الامراض التي تنتقل داخل المسابح ولا حول المحيط الموجودين فيه، ومن خلال المقابلة التي اجريناها مع المدربين كان تعقيبهم على هذه النتائج بانهم لا يملكون الوقت اللازم ولا الحجم الساعي الكافي للتوفيق بين تعليم اللاعبين المهارات الخاصة برياضة السباحة وبين القاء محاضرات للسباحين حول اهمية تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح، ويرى الباحث أن التربية الصحة في المجال الرياضي لا تعني مجرد غياب المرض عن الرياضي فقط وإنما هي قدرة الرياضيين على الاستغلال الكامل لكفايتهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض.

وعلى وفق هذا المنظور لم تعد الثقافة الصحية تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالي الظاهري وإنما هي كفاءة الفرد الرياضي والمدرب والمسؤول المباشر من التشخيص العلمي الطبي الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية بدنيا وعقليا ومهاريا في التدريب والمنافسة الرياضية فضلا عن التغلب على جميع الظروف التي قد تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل.(**عويد سلطان المشعان 1999،ص104**)

3-3-مناقشة وتحليل الفرضية الثالثة:

في الحقيقة أن أغلبية الجداول من (14) (15) (16) (17)،تكلمت بشكل كافي على الفرضية التي اخترنا فيها أن "**عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على إعدادهم**"، وهذا ما أثبت في الجداول المذكورة سابقا، والتي وجدنا فيها أيضا أن معظم القيم ل كا2 في الأسئلة الخاصة بمحور فرضيتنا كانت كا^2 المحسوبة اكبر من المجدولة في اغلب الأسئلة ووجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية ومن خلال السؤال رقم (16)والذي اجاب فيه السباحين بنسبة 85% ان تطبيق هذه المبادئ لم يكن له اثر على الزملاء في تغيير عاداتهم اما النسبة المتبقية 15% ترى عكس ذلك، وهذا راجع كون ان تلقيهم لهذه المبادئ لم يكن بالشكل السليم أو لم يكن بالشكل الكافي، وما يؤكد ذلك ايضا هو نتائج الاختبار الذي قمنا به والذي اكد في معظم نتائجه ان السباحين لا يتلقون معلومات بالقدر الكافي ان لم نقل لا يتلقونها ابدا وهذا راجع ربما كما ذكرنا سابقا في المقابلة التي اجريناها الى عدم وجود الوقت الكافي لتلقين السباحين أهمية هذه المبادئ وتوعيتهم بها.

وفي ضوء هذه النتيجة يشير سلطان المشعان في تحديده لأنماط السلوك الصحي إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي:

1. العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة(السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ).
2. العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع(المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي....الخ).
3. العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى المحافظة أو القطر(العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).
4. العوامل الثقافية والاجتماعية عموما(منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ).
5. عوامل المحيط المادي(الطقس، الطبيعة، البنى التحتية...الخ).(**عويد سلطان المشعان 1999،ص188**)

الاستمارة العامة

- **الاستنتاج العام:**

بالنظر الى الدور الهام الذي تلعبه الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الاداء والوقاية من كل الامراض والمعوقات التي تجعل الرياضي يتوقف عن ممارسة الرياضية أو رهن مستقبله الرياضي.

وفي ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية يمكن أن نستنتج مايلي:

- ✓ عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الادارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

- ✓ عدم إلتزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح كان كنتيجة لنقص الأليات التي خصصتها الإدارة لتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ونقص كفاءة المدرب وثقافته حول هذه المبادئ حال دون إعطاء أي أثر لهذه المبادئ وانعكاسها على أداء السباحين.

- ✓ نقص ثقافة ووعي والتزام السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية حال دون ظهور أي أثر أو انعكاس على أداء السباحين.

- ✓ وبصفة عامة فإنه من خلال الفرضيات السابقة فإنه تبين أن غياب وعدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كان كنتيجة حتمية لنقص ثقافة ووعي السباحين حول مبادئ الثقافة الصحية وكنتيجة لنقص الأليات الغير كافية التي خصصتها، وأيضا عدم التزام المدربين ونقص الإلمام عند أغلبية المدربين أدى إلى عدم ظهور أي أثر لهذه المبادئ على أداء السباحين.

الإقتراحات والتوصيات:

بالاعتماد على كل من معرفتنا الشخصية في هذا المجال الواسع آراء واقتراحات إخواننا المستجوبين الرياضيين، فهناك عدة تعديلات وكثير من الاقتراحات الهامة نطرحها على شكل عناصر منفصلة تشمل كل ما يدور ويخص هذا الجانب من جميع المستويات:

- إعطاء أهمية بالغة لمبادئ التربية الصحية داخل المسابح وتطبيقها بشكل اجباري.
- توفير اليات تطبيق مبادئ التربية الصحية مع فرض نظام داخلي تطبق من خلاله هذه المبادئ وفق اسس ونظريات علمية بعيدا عن الاحكام الذاتية والخبرات الشخصية البسيطة.
- توفير الوسائل الضرورية لتطبيق مبادئ التربية الصحية وتعميمها على جميع المبادئ.
- وضع الإمكانيات والوسائل التي يحتاجها المدرب لتطبيق هذه المبادئ.
- نشر والتوعية بأهمية الثقافة الصحية مع اقامة دورات توعية حولها والزام المدربين بتطبيقها.
- الزام السباحين باحترام شروط التربية الصحية وتطبيقها مع مراعاة وضعها بطريقة تسهل فهم السباح لها وتخصيص اماكن مناسبة لوضع هذه الارشادات.

خاتمة

خـاتمة:

لم يعد الرياضي في وقتنا هذا يفكر في تحقيق النتائج فقط دون التفكير في سيرورة العمل الذي يقوم به ومدى متابعته تحقيق الأرقام وحصد الألقاب، ولعل أبرز الأشياء التي يمكن من خلالها مزاولة النشاط وديمومته تتعلق أساسا بمدى تحقيقه لسلامة جسمه من جميع المعوقات والأمراض التي تعرقل مساره الرياضي على المدى القصير أو البعيد، ومن هذا كان لزاما على الرياضي الاهتمام بمبادئ الثقافة الصحية وتطبيقها بجدية ودون تقصير لضمان الديمومة في العمل والرقي في النتائج.

وما نلاحظه في الوسط الرياضي حاليا أن الرياضيين عامة والسباحين خاصة لا يهتمون بمبادئ الثقافة الصحية خاصة الشباب منهم، ما يجعلهم يتعرضون إلى مخاطر جمة جراء الأمراض المتنقلة في الوسط المائي وهذا ما يهدد سلامتهم واستمراريتهم في الممارسة.

وبعد الدراسة الميدانية التي قمنا بها ومن خلال التحاليل والمناقشات التي تطرقنا إليها بعد استعراضنا للنتائج، استخلصنا أن نقص تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسبح له انعكاس سلبي على السباحين، أن نقص التزام المدربين بتطبيق هذه المبادئ حال دون تطبيق ذلك، بالإضافة الى ذلك استنتجنا من كل هذا ان الرياضيين لا يولون اهتماما لتطبيقها رغم اهميتها، وايضا استخلصنا ان الادارة لا توفر الامكانات اللازمة لتطبيق هذه المبادئ وتعميمها على جميع الرياضات.

ومنه وجب على المسِؤولين إعادة النظر في واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح ومحاولة إلزام المدربين بذلك وتوفير جل الامكانات والوسائل لتسهيل هذه العملية.

وأخيرًا نرجو أن نكون قد وفقنا إلى حد ما في هذا البحث العلمي وهذا لصالح الرياضة عامة والسباحين الشباب وسلامتهم خاصة.

البيبليوغرافيا

1-المصادر:

أ-القرءان الكريم، سورة الحج الآية 05، سورة الشعراء الآية 18.

ب-الحديث الشريف، السند الحديث صحيح.

2-المراجع:

أ- المراجع باللغة العربية:

1- احمد ربان، تعليم التربية البدنية والرياضية، دار جرير للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، السعودية، 2005.

2- احمد ربان، دور وسائل الاعلام في التثقيف الصحي، قسم الاعلام، ليسانس، (منشورة)، كلية الآداب، جامعة الملك سعود، 2005.

3- ناصر ثابت، المرشد الرياضي التربوي، الطبعة الاولى، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، 1984.

4- د/ فيصل عباس، الامكانات في التربية البدنية، الطبعة الاولى، منشأة المعارف، الاسكندرية، 1996.

5- مراد عبد الفتاح، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية، الطبعة الاولى، دار النشر والطباعة، الاسكندرية، 2000.

6- الاستاذة يحي شريف، محاضرة حول التربية البدنية والرياضية، جامعة الجرائر،2003-2004.

7- مراد عبد الفتاح، الامكانات والمنشآت في المجال الرياضي، الطبعة الاولى، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2006.

8- حسن موسى، بيولوجيا تدريب السباحة، الطبعة الاولى، دار المعارف، القاهرة، 2007.

9- أحمد مرتضى الزبيدي، العلوم الصحية، الطبعة الاولى، دار الوفاء للطباعة، الاسكندرية، 1996.

10- لال إيفان، موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الاولية، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.

11- عطا الله، مبادئ في الصحة العامة، الطبعة الثانية، دار اليازور للنشر، الاردن، 2009.

12- حسن عوض، التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية، 1994، ص 40

13- محمد عوض بسيوني، نظريات والطرق التربوية والرياضية، الطبعة الثانية، دار النشر، الجزائر،1992.

14- انور أمين الخوري، اصول التربية البدنية والرياضية مدخل لتاريخ الفلسفة، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.

15- احمد عباس، طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الاول، دار النشر والطباعة الوطنية، بغداد، 2005.

16- ابراهيم رحومة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني والرياضي، الطبعة الاولى، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الاولى، الاردن، 1998.

17- رشيد العياشي، الصحة الرياضية والمحددات الفيسيولوجية للنشاط الرياضي، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

18- رحومة زايد، السابحة لشعب التربية الرياضية بمعاهده، الدار الجماهرية للنشر والتوزيع والاعلام، ب.ط، ليبيا، 1988.

19- عبد الرحمان واخرون، علاقة الخوف والقلق من الماء بالأداء المهاري عند السباحين، قسم التربية البدنية والرياضية، ماجيستر، (منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الجزائر، 2000.

20- امال فريال ارول، الرياضات المائية، الطبعة الاولى، منشأة المعارف، القاهرة، 2000.

21- محمد علي القط، ملامح رئيسية عن مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية، د.ط، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 2003.

22- اسامة كامل راتب، البحث العلمي، الطبعة الاولى، دار الوائل، عمان، 2007.

23- علي زكي، الانسان والمجتمع، د.ط، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2002.

24- علي زكي، السباحة بين النظري والتطبيقي، الطبعة الاولى، القاهرة، 2005.

25- وفيقة مصطفى سالم، الرياضات المائية، منشأة المعارف، الطبعة الاولى، القاهرة، 1997.

26- حكمت فريحات، مبادئ في الصحة العامة، الطبعة الاولى، دار اليازور للنشر، الاردن، 2002.

27- صلاح الدين، مذكرة الصحة واللياقة البدنية، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الملك سعود، 2004.

28- عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة، تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، جامعة الكويت، الكويت، 1999.

ب- المراجع باللغة الاجنبية:

29- marcelboisseau, athlétisme- basket- foot- natation ; Edition boreman; paris, 1983.

30- saoud, traumatologie du sport en pratique médicale courant. Edition vigot, 2007.

31- hamouche, la natation d'aujourd'hui, edition boremen, 1991.

ج- المواقع الالكترونية:

32- www.wikipidia.dz.le2007

33-www.saspea.com/vb/showthread

الملاحق

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاستبيان الموجه للسباحين

- نقدم اليكم هذه الاستمارة راجين منكم ملؤها بكل موضوعية قصد مساعدتكم لنا في انجاز بحثنا هذا.

(واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين)

دراسة ميدانية على مستوى مسابح ولاية البويرة

من 15 سنة الى 18 سنة

لمعرفة ما هو واقع تطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح وانعكاس ذلك على السباحين و الإطار الموضوع أمام الجواب المختار. (X)- نرجو منكم مرة أخرى أثناء إجابتكم على الأسئلة وضع

الاسم و اللقب:

المستوى التعليمي:

سنوات الممارسة:

☐ **اكثر من 3سنوات** ☐ **اقل من3سنوات**

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

2015/ 2014

- **1-المحور الاول:** الاليات المتخصصة داخل المسبح غير كافية لتجسيد مبادئ التربية الصحية.

1-هل تتوفر لديك معلومات حول مبادئ التربية الصحية داخل المسبح؟

نعم ☐ لا ☐

2-في نظرك هل السباحة تقتصر على وجود حوض مائي داخل قاعة مغطاة مع اتقان مهارات السباحة ؟

نعم ☐ لا ☐ شيء اخر..... .

3-في رايك هل الاستحمام قبل او بعد السباحة يكون :

اجباري ☐ **اختياري** ☐

4- هل انت مع الراي القائل ان الرياضي لا يؤثر فيه تناول التبغ والمشروبات الكحولية؟

نعم ☐ **لا** ☐

- **المحور الثاني:** نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين.

5- اذا صادفت احد زملائك يستهلك التبغ او الكحوليات:

تبلغ عنه ☐ **لا تبلغ عنه** ☐ **شيء اخر.....**

6- هل يقوم المدرب بتخصيص حصص توعوية حول مبادئ التربية الصحية داخل المسابح؟

نعم ☐ **لا** ☐

7- كيف يكون تصرف المدرب في حالة مصادفة سباح يقوم بمخالفة مبادئ التربية الصحية كاستعمال الصابون داخل المسبح؟

التحسيس بخطورة ذلك ☐ **عدم المبالاة** ☐

8-هل صادف وأن شاهدت مدربك يتناول التبغ او الكحوليات ؟

نعم ☐ **لا** ☐

9- اذا كان نعم يكون ذلك:

داخل المسبح ☐ **خارج المسبح** ☐

10- اذا كان لا هل يقوم بتوعيتكم حول خطورة هذه الافة؟

نعم ☐ **لا** ☐

11- هل يقوم المدرب عند ملاحظته غياب احد مبادئ التربية الصحية ب:

اجراء الحصة بشكل عادي ☐ **تأجيل ممارسة الحصة** ☐

12- كيف يكون تصرف المدرب عند ملاحظته اصابة احد السباحين بمرض معين ؟

ارغامه على العودة الى البيت ☐ **نقله الى المستشفى** ☐

13- هل ترى ان الادارة توفر جميع الشروط الصحية لاجراء الحصة التدريبية بطريقة عادية ؟

نعم ☐ **لا** ☐

- **المحور الثالث:** نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين.

14- هل توجد ارشادات حول السلامة العامة داخل المسابح؟

نعم ☐ **لا** ☐

15- هل ترى ان الادارة تولي اهتمام بتطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح؟

نعم ☐ **لا** ☐

16- هل تطبيق هذه المبادئ كان له أثر على زملائك بتغيير بعض العادات السيئة ؟

نعم ☐ لا ☐

17- اذا كان نعم هل تؤثر

ايجابا ☐ **سلبا** ☐

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاختبار المعرفي الموجه للسباحين

- نقدم اليكم هذه الاستمارة راجين منكم ملؤها بكل موضوعية وحسب معارفكم المتعلقة بالصحة العامة للانسان والمحيط الرياضي (المسبح) والمتواجدين فيه قصد مساعدتكم لنا في انجاز بحثنا هذا.

(واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين)

دراسة ميدانية على مستوى مسابح ولاية البويرة

من 15 سنة الى 18 سنة

لمعرفة ما هو واقع تطبيق مبادئ التربية الصحية داخل المسابح وانعكاس ذلك على السباحين و الإطار الموضوع أمام الجواب المختار. (X)- نرجو منكم مرة أخرى أثناء إجابتكم على الأسئلة وضع

الاسم و اللقب:

المستوى التعليمي:

سنوات الممارسة:

☐ **اكثر من 3سنوات** ☐ **اقل من3سنوات**

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

2015/ 2014

المحور الأول: الصحة العامة للرياضي والمرض

1- يعرف مفهوم الصحة على انه:

أ- عدم الإصابة بالمرض

ب- الوقاية من الأمراض ومعالجتها

ج- حالة السلامة الجسمية والنفسية والاجتماعية للفرد وليس فقط الخلو من الأمراض

د- ضمان تحقيق الصحة النفسية بتحقيق الصحة الجسمية

2- تنقل الأمراض المعدية من إنسان إلى آخر عن طريق:

أ-الطعام والشراب الملوثين ب- الهواء الملوث

ج- المحيط الملوث د- جميع ما ذكر

3- تحدث العدوى بالطفيليات المعوية للإنسان بسبب:

أ-ضعف مقاومة الجسم للأمراض ب- تناول طعام وشراب ملوث يحتوي عليها

ج- المحيط الملوث د- جميع ما ذكر

4- تسبب الطفيليات والديدان المعوية للإنسان في أمراض تتمثل أعراضها في :

أ-إسهال وألام في البطن وخروج دم مع البراز ب- قلة الشهية للطعام

ج-إمساك وألام عامة في الجسم وخروج دم مع البول د- الحمى وحمى التفويد

5- في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم فانه ينصح بعدم الإكثار من:

أ-السكريات ب- الأطعمة المالحة

ج- الخضراوات د- البروتينات

6- يمكن المحافظة على سلامة الجهاز العصبي ب:

أ-التقليل من تناول البروتينات ب-التقليل من تناول المواد المالحة

ج-عد الإفراط في تناول المنبهات مثل القهوة د-جميع ما ذكر

7- أول إجراء تتخذه كإسعاف أولي عند التعرض للحروق هو:

أ-الحمام بالماء والصابون ب- الغسيل بالماء البارد

ج- مسح الحرق بالمرهم د- تحويل المصاب بالسرعة الممكنة للطبيب

8- اعتياد الإنسان اتخاذ أوضاع صحية في الجلوس والوقوف والمشي يساعد في :

أ-مقاومة جسمه للأمراض المعدية ب- اتساق حركة يديه وساقيه

ج- تقوية عضلات قلبه د- سلامة عموده الفقري وانتصاب قامته

9- تعمل بعوضة النوفيلوس على نقل الجرثومة المسببة لمرض:

أ-السل ب-التفويد

ج-البرقان د-الملاريا

10- الايدز هو عبارة عن :

أ-مرض يصيب الجهاز المناعي في جسم الإنسان ب- مرض يصيب الجهاز التناسلي

ج- مرض يصيب الجهاز المعوي ج-مرض يصيب الجهاز البولي

المحور الثاني: صحة المحيط واماكن الممارسة

1- أكثر المياه الصالحة للشرب ما كان مصدرها:

أ-الينابيع ب- الأمطار

ج-الأنهار د- كل ما ذكر

2- النظام البيئي الصحي هو:

أ-عبارة عن مجموعة الظروف الطبيعية في منطقة معينة بما في ذلك الكائنات الحية جميعها

ب-عبارة عن مجموعة الظروف الطبيعية في منطقة معينة باستثناء الكائنات الحية جميعها

ج-عبارة عن مجموعة الظروف الصناعية في منطقة معينة بما في ذلك الكائنات الحية جميعها

د-عبارة عن مجموعة من الظروف الصناعية في منطقة معينة باستثناء الكائنات الحية جميعها

3- تشكل البيئة المائية ما يعادل :

أ-ربع مساحة الكرة الأرضية ب- نصف مساحة الكرة الأرضية

ج-ثلاث أرباع مساحة الكرة الأرضية د- ثلثي مساحة الكرة الأرضية

4- بكتيريا الكولاي الموجودة بكثرة في حمامات السباحة تنقل عن طريق:

أ-البراز ب-البول

ج-القيء د-الملابس

5- جراثيم "الكريتوسوريديوم " و " الجيارديات" تنقل عن طريق:

أ-البراز ب-البول

ج- القيئ د- جميع ما ذكر

6- ماذا تسبب هذه الجراثيم:

أ-الإسهال ب-الغثيان

ج-الحمى د-جميع ما ذكر

7- حمض الكلور هو حمض:

أ-يساعد في نظافة حوض السباحة ب- يساعد في نقل الجراثيم

ج-يعرقل عملية التعقيم د- يساهم في تكاثر الجراثيم

8- يساعد حمض الكلور داخل حوض السباحة في :

أ-تعقيم المياه ب- القضاء على الجراثيم

ج- تطهير المحيط د- جميع ما ذكر

9- صيانة فلاتير حوض السباحة يساعد على :

أ-الحفاظ على نقاء مياه السباحة ب-الحفاظ على مستوى الكلور

ج-الحفاظ على مستوى المياه داخل حوض السباحة د- جميع ما ذكر

10- تفريغ مياه حوض السباحة دوريا يعتبر :

أ-مهم ب-مهم جدا

ج-غير مهم تماما د-يمكن الاستغناء عنه

Résumé de recherche

- **Titre de l'étude**: La réalité de l'application des principes de l'éducation de la santé et de sa réflexion sur les performances des nageurs.
- **objectif de l'étude**: - Promouvoir l'éducation de la santé et de la nécessité pour son interprétation de la réalité.

- **Le problème de l'étude:** - * Quelle est la réalité de l'application des principes de l'éducation sanitaire dans les piscines et sa réflexion sur la performance des nageurs?
- **Problématique Étude:**

  - Soit attribuée dans les piscines sont des mécanismes suffisants ne sont pas suffisants pour appliquer les principes de l'éducation de la santé pour montrer leur réflexion sur la performance des nageurs?

  - Combien de l'entraîneur engagement à appliquer les principes de l'éducation de la santé et son impact sur les performances des nageurs?

  - Combien engagement sensibilisation nageurs appliquer les principes de l'éducation de la santé et de réflexion sur eux?
- **Méthodologie de la recherche:** approche descriptive a été choisi parce qu'il est plus approprié pour le titre de l'étude où les données est diagnostiquée et analysée et interprétée dans cette approche.

  Les instruments utilisés dans l'étude était l'utilisation du formulaire (questionnaire) est composé de 17 questions, dont fermé et ouvert, et un test de connaissances constitué de 20 questions réparties sur l'ensemble des deux axes traduire la formulation d'hypothèses.
- **Les résultats obtenus**: Accès aux résultats de plusieurs, dont les suivantes:

  - Non-application des principes de mécanismes d'éducation sanitaire alloués par le fait que la gestion de l'application de ces principes ne suffit pas et ne sont pas en mesure de donner toute réflexion sur les performances des nageurs.

Summary of the research

- **Study title:** The reality of the principles of health education and its reflection on the performance of swimmers.
- **objective of the study:** - Promote health education and the need for his portrayal of reality.

- **The problem of the study:** - * What is the reality of the principles of health education in pools and its reflection on the performance of swimmers?
- **Problematic Study:**

  - Either assigned in the pools are sufficient mechanisms are not sufficient to apply the principles of health education to show their reflection on the performance of swimmers?

  - How the coach commitment to apply the principles of health education and its impact on the performance of swimmers?

  - How much commitment awareness swimmers apply the principles of health education and reflection on them?
- **Research Methodology**: descriptive approach was chosen because it is more appropriate for the title of the study where the data is diagnosed and analyzed and interpreted in this approach.

  The instruments used in the study was the use of the form (questionnaire) is composed of 17 questions, open and closed, and a knowledge test consisting of 20 questions distributed throughout the two axes translate hypothesizing .
- **The results:** Access to the results of several, including the following:

  - Non-application of health education principles mechanisms allocated by the fact that the management of the application of these principles is not enough and are not able to give any reflection on the performance of swimmers.