واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة (من 15 الى 18 سنة)

د. مزاري فاتح *
أ. حماني ابراهيم *

ملخص:

تتميز الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الأداء 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 يمكننا القول بأن عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الادارة لتطبيق هذه المبادئ غير كافية وغير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

وعدم 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.

Summary:

Featuringhealtheducation to makepractitioners General for sport and privateswimming have continuity in performance and prevention of all diseases and obstacles thatmake the athlete stops the practice of sports or mortgagehis future sports, and in the light of the hypotheses put forward and based on obtainedfrom the fieldstudyresults, wecansaythat the failure to apply the principles of culture the factthathealthmechanismsallocated by the administration for the application of theseprinciplesis not sufficient and is not able to giveanyreflection on the performance of the swimmers.

The lack of commitment to apply the principles of trainedhealth culture within the pools was as a result of the lack of mechanismsallocated by the administration to apply the principles of healtheducation and the lack of efficiency of the trainer and culture aroundtheseprinciples case withoutgivinganyeffect to theseprinciples and theirreflection on the performance of swimmers.

مقدمة ومشكلة البحث: 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

* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
* جامعة البويرة ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

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 ـ صالات) أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية ـ 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 ومن هذا المنطلق يمكن طرح العديد من التساؤلات عل الشكل التالي:

ـ ما أهمية الآليات المخصصة داخل المسابح في تطبيق مبادئ الثقافة الصحية ليظهر انعكاسها على السباحين؟.

ـ ما مقدار التزام المدرب بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاس ذلك على السباحين؟.

ـ ما مقدار التزام ووعي السباحين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية وانعكاسه عليهم؟.

2 . الفرضيات: الآليات المتخصصة داخل المسبح غير كافية لتجسيد مبادئ التربية الصحية.

ـ نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين.

ـ عدم التزام السباحين ونقص وعيهم بمبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على إعدادهم.

3 . المفاهيم والمصطلحات:

❖ **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 ، ص177).

❖ **الثقافة الصحية:** 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 :

ـ إبراز أهمية البيئة الصحية لممارسة النشاط البدني والرياضي الصحي.

ـ إبراز أهمية تجسيد مبادئ التربية الصحية في الواقع وإيجابياتها على صحة الفرد.
ـ إبراز أهمية وجود آليات تخضع لمقاييس علمية لتجسيد مبادئ التربية الصحية داخل المسابح.
ـ الوقوف على مقدار التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على إعداد السباحين.
ـ إبراز مقدار التزام وعي السباحينبأهمية مبادئ التربية الصحية وانعكاس ذلك على إعدادهم.

5 . أهداف البحث:

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

6 . أسباب اختيار الموضوع:

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

7 . الدراسات السابقة والمشابهة:

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

ـ 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.

ـ الجانب النظري :

الصحة العامة للرياضي والمرض

. 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 إلا 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).

. 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.

2.2.1. مكافحة الأمراض المعدية.

3.2.1. تعليم الأفراد الصحة الشخصية.

4.2.1. 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".

. أهداف الصحة العامة:

أ ـ 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:

ـ تحسين المسكن.

ـ تامين المياه الصحية.

ـ 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 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) .

ـ الجانب التطبيقي للدراسة :

1 . المنهج المتبع: نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي .

2 . أدوات البحث: في بحثنا قمنا باستخدام طريقة الاستبيان والاختبار المعرفي باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها

انطلاقا من الفرضيات.

2.2. 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 ، وشمل 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:

ـ الصحة العامة والمرض.

ـ صحة المحيط.

3.2. أسلوب توزيع الاستبيانوالاختبار: 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.

3. متغيرات البحث:

1.3. المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها ، وفي بحثنا هذاهو الاليات المخصصة في تطبيق مبادئ الثقافة الصحية.

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

4. مجتمع البحث: مجتمع بحثنا يتكون منسباحين من ولاية البويرة ومختلف دوائرها.

5. عينة البحث: حرصا منا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختيار 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.

6. مجالات البحث:

1.6. المجال المكاني: أجرينا بحثنا في ولاية البويرة ، وقد قمنا بتوزيع الاستبيان على 80 سباحا بعد صياغة الاستبيان والاختبار 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.

2.6. 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 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:

ـ التكرارات والنسب المئوية.

ـ اختبار كا2 للاستقلالية.

. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

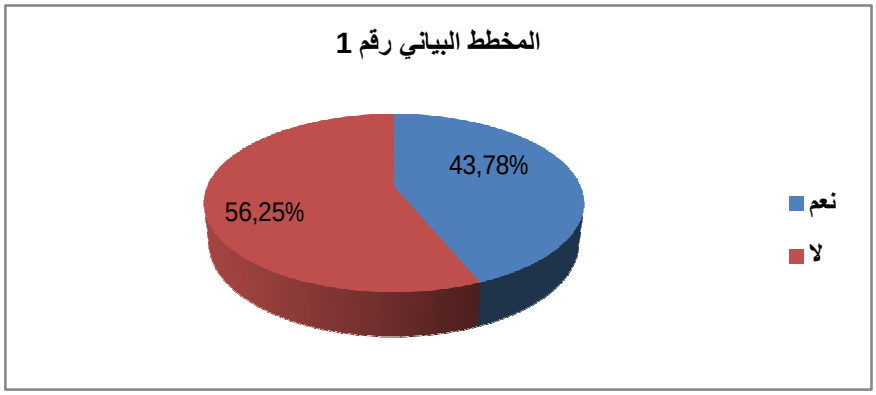
1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :" لد الآليات المخصصة داخل المسابح أهمية كبيرة لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية."

هل تتوفر لديك معلومات حول مبادئ الثقافة الصحية داخل المسبح؟

ـ 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	لاتوجد 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.

. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

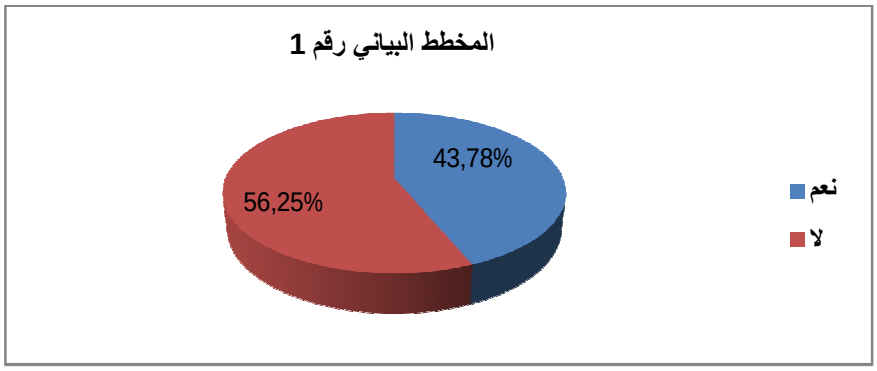
1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :" لد الآليات المخصصة داخل المسابح أهمية كبيرة لتجسيد مبادئ الثقافة الصحية."

1ـ هل تتوفر لديك معلومات حول مبادئ الثقافة 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	لاتوجد 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.

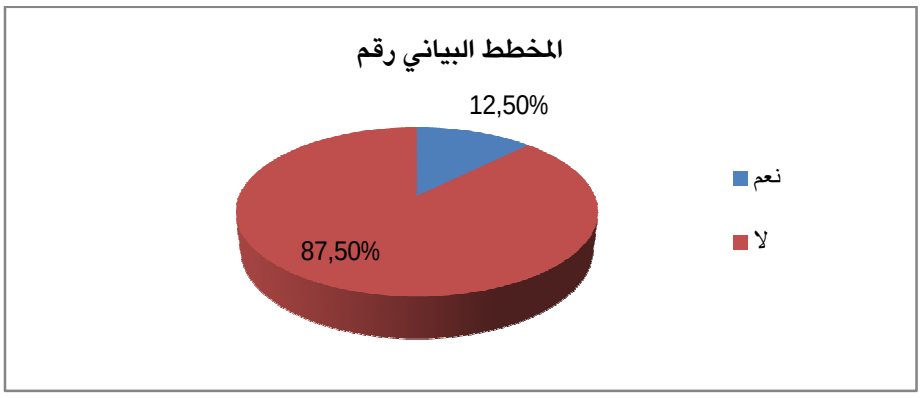
2 ــ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية "نقص التزام المدربين بتطبيق مبادئ التربية الصحية ينعكس سلبا على السباحين."

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 إذايقوم المدرب بتخصيص حصص توعية حول مبادئ الثقافة الصحية

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



يتبينلنا 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 ذالك ، من هذا نستنتج أن المدربين لا يدركون أهمية تقديم حصة حول مبادئ الثقافة الصحية وضرورة إعطاء صورة حول التعامل بها.

2. عرض وتحليل نتائج الاختبار المعرفي:

2.1. المحور الأول: الصحة العامة للرياضي والمرض.

1. يعرف مفهوم الصحة على انه:

أ ـ عدم الإصابة بالمرض

ب ـ الوقاية من الأمراض ومعالجتها

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

د ـ 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.

. 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 الثالثة كمثال: في الحقيقة أنأغلبية الجداول من (14) (15) (16) (17) ، تكلمت بشكل كافي على الفرضية التي اخترنا فيها ان"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 المشعانفي 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:

ـ العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة(السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ).

ـ العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع(المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي....الخ).

ـ 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).

ـ العوامل الثقافية والاجتماعية عموما(منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ). **(عويد سلطان المشعان 1999 ، ص188) .**

الاستنتاج العام: بالنظر الى الدور الهام الذي تلعبه الثقافة الصحية في جعل الممارسين للرياضة عامة

والسباحة خاصة يتمتعون باستمرارية في الاداء والوقاية من كل الامـراض والمعوقـات الـتي تجعـل الرياضـي يتوقف عن ممارسة الرياضية أو رهن مستقبله الرياضي. وفي ضوء الفرضيات المطروحة وبنـاء علـى النتـائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية يمكن أن نستنتج مايلي:

ـ عدم تطبيق مبادئ الثقافة الصحية كون الأليات التي خصصتها الادارة لتطبيق هذه المبادئ غـير كافيـة وغـير قادرة على إعطاء أي انعكاس على أداء السباحين.

ـ عدم إلتزام المدربين بتطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخـل المسـابح كـان كنتيجـة لـنقص الأليـات الـتي خصصتها الإدارة لتطبيق مبادئ الثقافة الصحية ونقص كفاءة المـدرب وثقافتـه حـول هـذه المبـادئ حـال دون إعطاء أي أثر لهذه المبادئ وانعكاسها على أداء السباحين.

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

وبصفة عامة فإنه من خلال الفرضيات السابقة فإنه تبين أن غياب وعدم تطبيـق مبـادئ الثقافـة الصـحية كان كنتيجة حتمية لنقص ثقافة ووعي السباحين حول مبادئ الثقافة الصـحية وكنتيجـة لـنقص الأليـات الغـير كافية التي خصصتها ، وأيضا عدم التزام المدربين ونقص الإلمام عند أغلبية المدربين أدى إلى عـدم ظهـور أي أثر لهذه المبادئ على أداء السباحين.

. الإقتراحات والتوصيات: بالاعتماد علـى كـل مـن معرفتنـا الشخصـية في هـذا المجـال الواسـع آراء واقتراحات إخواننا المستجوبين الرياضيين ، فهناك عدة تعديلات وكثير من الاقتراحات الهامـة نطرحهـا علـى شكل عناصر منفصلة تشمل كل ما يدور ويخص هذا الجانب من جميع المستويات:

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

ـ توفير اليات تطبيق مبادئ التربية الصحية مع فرض نظام داخلي تطبق من خلالـه هـذه المبـادئ وفـق اسس ونظريات علمية بعيدا عن الاحكام الذاتية والخبرات الشخصية البسيطة.

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

ـ وضع الإمكانيات والوسائل التي يحتاجها المدرب لتطبيق هذه المبادئ.

نشر والتوعية بأهمية الثقافة الصحية مع اقامة دورات توعية حولها والزام المدربين بتطبيقها.

ـ الزام السباحين باحترام شروط التربية الصحية وتطبيقها مع مراعاة وضعها بطريقة تسهل فهـم السـباح لها وتخصيص اماكن مناسبة لوضع هذه الارشادات.

البيبلوغرافيا:

1. المراجع باللغة العربية:

1 ـ احمد ربان ، تعليم التربية البدنية والرياضية ، دار جرير للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، السعودية ، 2005.
2 ـ احمد ربان ، دور وسائل الاعلام في التثقيف الصحي ، قسم الاعلام ، ليسانس ، (منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة الملك سعود ، 2005.
3 ـ ناصر ثابت ، المرشد الرياضي التربوي ، الطبعة الأولى ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، 1984.
4 ـ د/ فيصل عباس ، الامكانات في التربية البدنية ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1996.
5 ـ مراد عبد الفتاح ، الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية ، الطبعة الاولى ، دار النشر والطباعة ، الاسكندرية ، 2000.
6 ـ الاستاذة يحي شريف ، محاضرة حول التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2003 ـ 2004.
7 ـ مراد عبد الفتاح ، الامكانات والمنشآت في المجال الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2006.
8 ـ حسن موسى ، بيولوجيا تدريب السباحة ، الطبعة الاولى ، دار المعارف ، القاهرة ، 2007.
9 ـ أحمد مرتضى الزبيدي ، العلوم الصحية ، الطبعة الاولى ، دار الوفاء للطباعة ، الاسكندرية ، 1996.
10 ـ لال إيفان ، موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الاولية ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
11 ـ عطا الله ، مبادئ في الصحة العامة ، الطبعة الثانية ، دار اليازور للنشر ، الاردن ، 2009.
12 ـ حسن عوض ، التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية ، 1994 ، ص 40
13 ـ محمد عوض بسيوني ، نظريات والطرق التربوية والرياضية ، الطبعة الثانية ، دار النشر ، 1992.

ب ـ المراجع باللغة الاجنبية:

14_ marcelboisseau, athlétisme _ basket _ foot _ natation ; Edition boreman; paris, 1983.
15_ saoud, traumatologie du sport en pratique médicale courant. Edition vigot, 2007.

16. hamouche, la natation d’aujourd’hui, editionboremen, 1991.