

## جامعة المرقب

### المجلة العلمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم  
الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية – جامعة المرقب

العدد الثالث

(يوليو) 2018 م

## هيئة التحرير

- د. ميلود عمار النفر رئيساً

## أعضاء التحرير

- |        |   |                        |
|--------|---|------------------------|
| رئيساً | 1 | د. مفتاح محمد أبو جناح |
| عضواً  | 2 | د. خالد محمد الكموشي   |
| عضواً  | 3 | د. عمران جمعة تنتوش    |
| عضواً  | 4 | أ. هشام رجب عبد الرحيم |

## اللجنة الاستشارية

- |        |   |                            |
|--------|---|----------------------------|
| رئيساً | 1 | د. سليمان الصادق الأمين    |
| عضواً  | 2 | أ.د. سعيد سليمان معيوف     |
| عضواً  | 3 | د. عطية المهدي أبو الأجراس |
| عضواً  | 4 | أ. محمد علي زائد           |

## التصميم

أ. حسين ميلاد أبو شعالة

## ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها ، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2018م

## التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

### طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية .

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية وتقبل

### المواد في الفئات التالية :

- البحوث الأصلية.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

### اللائحة التنظيمية:

- 1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمى (مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى).
- 3- تصدر المجلة بصفة دورية كل 6 أشهر من كل عام.

### أهداف المجلة:

- 1- المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.
- 2- تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.
- 3- نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

**سياسة النشر:**

- 1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.
- 2- يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجربها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.
- 3- تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقرها المجلة.
- 4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.
- 5- يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

**شروط ومعايير النشر:**

- 1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.
- 2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD + ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.
- 3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.
- 4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.
- 5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجاناً وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون ديناراً عن النسخة الواحدة.

**إجراءات التحكيم:**

- 1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالتة إلى هيئة التحرير.
- 2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعاً لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

- 3- يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.
- 4- تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقيم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.
- 5- تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.
- 6- تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر.
- 7- تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

### قواعد عامة:

- تقبل البحوث من خارج ليبيا.
- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

### شروط كتابة البحوث:

- 1- تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم 4A .
- 2- بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية :  
- من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.
- خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم 20 Bold .
- خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين والعلماء. **Bold**.
- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم 12 Bold .
- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة 14 Bold .
- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم 16 Bold .
- 3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفرداً أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً .

## كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الثالث (يوليو 2018م) من المجلد الأول العدد الثالث من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية - جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهده وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجالات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة الليبية إيماناً برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيباً من هذا التقدم حيث لعب طموح علماءها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهود الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

عميد الكلية

ورئيس هيئة التحرير

د: ميلود عمار النفر

## أثر السلوك الصحي واتجاهاته على طلبة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية

د. هشام محمد الزواغي

د. نوال عبدا لله الفتاحلى

### المقدمة ومشكلة البحث :

تعد تربية الأفراد تربية متزنة متكاملة، وهدف من أهداف التربية العامة، ومطلب من المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب إن توليها هيئات ومؤسسات المجتمع كل عنايتها ورعايتها في سبيل تنمية وتطوير قدراتهم على أساس من المعارف والمعلومات العلمية وإكسابهم القيم الخلقية والجمالية. والجامعة كونها واحدة من تلك المؤسسات فان من واجباتها تربية الطلبة على العادات اليومية السوية التي تتأسس على السمات الخلقية.. فيقع على عاتقها حل مشكلات الطلبة، ومنها انخفاض الوعي الصحي، من خلال إكسابهم الأنماط السلوكية الصحية الملائمة وتنميتها لديهم. (51:3)، وتعنى التربية الصحية للطلبة - بالمعلومات، والمهارات، والاتجاهات، فهي تستهدف تغيير سلوكهم الصحي (آراؤهم واتجاهاتهم) - من خلال ترجمة الحقائق الصحية إلى أنماط سلوكية سليمة لديهم. (5 : 75)

ومعنى ذلك إن مهمة التربية الصحية الأساسية هي العمل على تكوين اتجاهات صحية سليمة لدى لاعبي كرة القدم المصغرة - ترجمة الحقائق الصحية المعروفة لديهم إلى أنماط سلوكية - على مستوى الجسم والعقل والنفس البشرية، من خلال استعمال أساليب التربية الحديثة. (12 : 23)

ويرتبط المستوى الصحي بالسلوك الصحي، فلا يمكن أن يكون المستوى الصحي للرياضيين مرتفعاً ما لم يتم تزويدهم بقسطاً من الوعي الصحي، والذي يأتي من خلال توافر المصادر الجيدة للمعلومات الصحية والتي منها: (المطالعة، ووسائل الإعلام، والمدرسة والجامعة، والأصدقاء، والأنشطة الثقافية، والمراكز الصحية، والمربي - المدرس والمدرّب - الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني)، فإن ما يتعلمه الطلبة ويكتسبونه من خلال تلك المهارات لها الدور الأكبر في التأثير على معارفهم وسلوكهم. (9 : 77)

إن مسؤولية تثقيف معظم الطلبة صحياً عملية تكافلية وتضامنية، تستدعي التعاون بين العاملين في حقل التربية والتعليم والعاملين في المؤسسات الصحية والاجتماعية، لبناء نمط حياتي صحي سليم، من خلال تطوير شعورهم بالمسؤولية،

وتوجيههم نحو تحسين حالتهم الصحية، وتعويدهم العادات الجديدة والمعتقدات والسلوك الصحي النافع وخلق الوعي الصحي لديهم وجعل الصحة غاية ثمينة لديهم. ( 11 : 37 )

وكذلك ما هي أكثر المصادر التي يمكن من خلالها لطلبة كلية التربية البدنية، الحصول على المعلومات الصحية منها. وفي ضوء تزايد المشاكل الصحية، ونظراً لافتقار البيئة المحلية إلى وسائل قياس تتيح التعرف عليها، وتزايد الحاجة إلى دراستها لأهميتها الكبيرة كونها إحدى أهم العوامل المؤثرة.

لذا لم تحظى دراسة أثر السلوك الصحي وبالأخص كليات التربية الرياضية - لارتباطها المباشر بهذا الموضوع - من قبل الباحثين بالاهتمام المطلوب، فمن خلال ملاحظة الباحثان واطلاعهما على المصادر والمراجع و الدراسات ذات العلاقة، فإن عدد الدراسات التي تناولت مثل هكذا موضوع تكاد لا تتجاوز عدد أصابع اليد. لذا فان التعرف على أثر السلوك الصحي واتجاهاته لدى طلبة كلية التربية البدنية بالزاوية يستوجب التوصل إلى وسائل قياس نوعية تناسب البيئة المحلية، يمكن من خلالها تحديد مستوياته، وإيجاد المعلومات ووضع المقترحات بشأنه، ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة الحالية.

#### أهداف البحث:

1. التعرف على أثر السلوك الصحي لطلبة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية.
2. التعرف على اتجاهات السلوك الصحي لطلبة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية.

#### فروض البحث:

هناك تباين في السلوك الصحي واتجاهاته لدى أفراد عينة البحث.

#### المصطلحات المستعملة في البحث:

- 1- الصحة: هي "حالة اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". (14 : 17)
- 2- السلوك الصحي: هو "ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد". (11 : 31)
- 3- الاتجاهات الصحية: هي "عملية التعلم والتعليم، والتي من خلالها يغير المتعلمون من سلوكهم الصحي وذلك للوصول إلى حالة صحية أفضل". (15 : 65)

#### الإطار النظري والدراسات المشابهة:-

#### مفهوم السلوك الصحي:



يسهم علم الصحة في تحديد أنماط السلوك الخطرة وتحديد أسباب الاضطرابات الصحية وتشخيصها، وفي إعادة التأهيل وتحسين نظام الإمداد الصحي بالإضافة إلى ذلك فإنه يهتم بتحليل إمكانات التأثير لأنماط السلوك المتعلقة بالصحة للإنسان على المستوى الفردي والجماعي وبالأسس الاجتماعية للأمراض والتغلب عليها، وعلم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي الآتية :

1. تنمية الصحة والحفاظ عليها.
2. الوقاية ومعالجة الأمراض.
3. تحديد أنماط السلوك الخطرة.
4. تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.
5. إعادة التأهيل.
6. تحسين نظام الإمداد الصحي.

وهذا التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العملية وبالخصوص في المجال الرياضي لما له من تطبيقات عملية واقعية بالإضافة إلى كون جميع المناهج التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد كلياً على صحة الفرد الرياضي، وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرامج بشكل صحيح.

ويرى الباحثان أن صحة الرياضي لا تعني مجرد غياب المرض عن اللاعب فقط وإنما هي قدرة اللاعبين على الاستغلال الكامل لكفائهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض.

وعلى وفق هذا المنظور لم تعد الصحة تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالي الظاهري وإنما هي كفاءة الفرد الرياضي وغير الرياضي المستمدة من التشخيص العلمي الطبي الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية بدنياً وعقلياً ومهاريّاً في التدريب والمنافسة الرياضية فضلاً عن التغلب على جميع الظروف التي قد تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل. (12 : 142)

- السلوك الصحي :

السلوك الصحي هو مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ويعرف السلوك الصحي كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد.

#### - أنماط 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 الاستخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).
4. العوامل الثقافية والاجتماعية عموماً (منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ).
5. عوامل المحيط المادي (الطقس، الطبيعة، البنى التحتية...الخ). (5 : 135)

#### الدراسات المشابهة:

- دراسة (سليمان أحمد حجر ومحمد قدري بكري 1983م). بعنوان: "مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي، ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة، وتحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.

أجريت الدراسة على عينة قوامها (90) واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، خرجت الدراسة بالاستنتاجات الآتية:

1. أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد عينة البحث كان عالياً.
2. وجود فروق دالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي لصالح المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية.
3. عدم وجود فروق في مستوى الوعي الصحي لعينة البحث على وفق متغيري الخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي.
4. أن أكثر مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى عينة البحث هي وسائل الإعلام.

- دراسة لـ (الخليلي والشيخ سالم وأبو دهيس، 1987م) بهدف الكشف عن مستوى الوعي الصحي للطلبة الأردنيين في المرحلة الإعدادية بمختلف فروعها (العلمي، والأدبي، والمهني)، في ثلاث مناطق جغرافية هي: (المفرق، وأربد، والأغوار الشمالية). و أجريت الدراسة على عينة قوامها (1902)، طالباً وطالبة، وقد أستعمل الباحث مقياس الوعي الصحي، كوسيلة أساسية لجمع المعلومات، وبعد سلسلة الإجراءات واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة، أستنتج الباحثون أن مستوى الوعي عند أفراد عينة الدراسة متدن.

- إجراءات البحث:-

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية لسنة (2017 - 2018 م)، إذ بلغ المجموع الكلي

لأفراد مجتمع البحث (44) طالب من طلبة السنة الرابعة وهي تشكل نسبة (47.6%) من المجموع الكلي لمجتمع البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة السنة الرابعة والبالغ عددهم 44 طالبا. من كلية التربية البدنية

بالزاوية.

مجالات البحث:

- المجال البشري: طلبة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية للعام الجامعي 2017 . 2018م.

- المجال الزمني: المدة من 2017/12/15م ولغاية 2018/2/12م.

- المجال المكاني: كلية التربية البدنية جامعة الزاوية.

وسائل جمع البيانات:

- الاستبيان :-

وقد استخدم الباحثان العديد من الاستبيانات لاستكمال إجراءات البحث منها:

• مقياسي السلوك والاتجاه الصحي ( ):

يتألف هذا المقياس من جزأين الجزء الأول لقياس السلوك الصحي والجزء الثاني لقياس الاتجاهات نحو السلوك

الصحي ويحتوي المقياس على مظاهر معينة من السلوك الصحي والاتجاهات نحوه، وقد احتوى المقياس على المحاور التالية:

أ. الجزء الأول: مقياس السلوك الصحي، ويتكون من المحاور الآتية:

- التدخين والكحول.
- اتخاذ الإجراءات الصحية والوقائية: المراجعة المنتظمة للأطباء وأطباء الأسنان، القياس المنتظم لضغط الدم، وفحوصات ذاتية أخرى.

ب. الجزء الثاني: مقياس الاتجاهات نحو السلوك الصحي ومحددات هامة للسلوك.

التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية بتاريخ 2018/3/15م على عينة من طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية بالزاوية وعددهم (8) طلاب، وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسية للمقياس لغرض تحديد الزمن اللازم للإجابة على المقياس والتعرف على الصعوبات والعقبات وتنظيم إدارة المفحوصين.

التجربة الرئيسية:

أجرى الباحثان التجربة الرئيسية للمقياس على أفراد عينة البحث في الفترة من 2018/3/29 ولغاية 2018/4/12 إذ

تم توزيع استمارات المقياس بجزأيه على طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية بالزاوية.

الوسائل الإحصائية:

\* الوسط الحسابي \* الانحراف المعياري \* النسبة المئوية \* معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

- عرض ومناقشة نتائج البحث:

- عرض ومناقشة نتائج السلوك الصحي لأفراد العينة:

- عرض نتائج المحور الأول (الأضرار الصحية):

جدول (1)

الأضرار الصحية	%	بانتظام	بين الحين والآخر	مرة واحدة	أبداً	المجموع
التدخين	%	%29	%16	%11	%42.3	%100
الكحول والمخدرات	%	%0.1	%0.3	%1.5	%98.2	%100
المنشطات	%	%0.5	%3.2	%9.3	%87	%100
المنهات	%	3 مرات	22مرة	مرة واحدة	ولا مرة	%100

وتبين من الجدول (1) أيضاً:

أن النسبة المئوية للطلبة الذين يتناولون الكحول أو أحد المواد المخدرة بانتظام قد بلغت (0.2%) والنسبة المئوية للذين يتناولون الكحول أو المواد المخدرة بين الحين والآخر قد بلغت (0.3%) أما بالنسبة للطلبة الذين يتناولون الكحول أو المواد المخدرة في المناسبات الخاصة فقد بلغت (1.5%) ليكون مجموع الذين يتناولون الكحول أو أحد المواد المخدرة تبلغ (2%) وهي نسبة لا بأس بها، ويعتقد الباحثون أن سبب انخفاض نسبة الذين يتناولون الكحول أو المخدرات يعود إلى الاعتقاد والتمسك بتعاليم الدين الإسلامي الحنيف التي تنهى وتتوعد بالعقاب الشديد لشربي الخمر إذ قال سبحانه وتعالى في محكم كتابه الكريم: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ﴾

وكذلك إلى التقاليد الاجتماعية السائدة في العراق والتي تحتقر مدمني الخمر والمخدرات وتحط من وضعهم الاجتماعي. فيما بلغت النسبة المئوية للطلبة الذين لم يتناولوا الكحول أو المخدرات أبداً في حياتهم (98.2%) وهي نسبة عالية جداً وتعود لإدراك أفراد العينة لمخاطر ذلك العمل وتذكر (صقر، 1999م) أن الشباب هم الثروة البشرية والكحول والمخدرات ما هي إلا تدمير لطاقتهم وقوتهم وغالباً ما يرتبط الإدمان بفئة الشباب بسن المراهقة وهي من المراحل الخطرة إذ يبدأ الشباب في البحث عن أساليب جديدة غير متبعة من قبل لإثبات الذات وان لتعاطي الكحول والمخدرات آثار صحية خطيرة على الرئتين والكبد وأجهزة المناعة بالجسم والجهاز العصبي وغيرها. (9 : 63)

## جدول (2)

عرض نتائج المحور الثاني (الإجراءات الصحية الوقائية)

الإجراءات الصحية الوقائية	%	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	المجموع
طب الأسنان	%	1.2%	5.8%	11%	82%	100%
ضغط الدم	%	0.5%	0.9%	15%	83.6%	100%
تخطيط القلب	%	1.3%	1.9%	12.6%	84.2%	100%
فقر الدم والسكر	%	0.4%	2.7%	17.9%	79%	100%

وتبين من الجدول (2) أيضاً:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين لا يهتمون أبداً باتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية (فحوصها عامة، مراجعة طبيب الأسنان بدون الشعور بالألم، القياس الدوري لضغط الدم، إجراءات تخطيط للقلب، إجراء تحاليل لقياس فقر الدم والسكري) قد تراوح بين (77%84.2%) وهذه بطبيعة الحال نسب عالية تؤثر عدم الاهتمام بهذا الجانب الصحي المهم وتبين عدم توفر الكوادر الطبية التي تعنى بهذا الجانب داخل المؤسسة الرياضية وضعف الثقافة الصحية للاعبين وللعاملين في الأندية الرياضية لما لهذا الأمر من أهمية كبيرة إذ أن عدم الاهتمام بذلك يمكن أن يعرض حياة اللاعب للخطر وخاصة أنه يتعرض لأحمال تدريبية عالية ومستمرة إذ يذكر (سامي رضوان وريشكة، 1997) أن الطب الرياضي له دور كبير في مجال التدريب الرياضي فالحاجة للأوكسجين ومعدل ضربات القلب في الدقيقة وضغط الدم والعمليات الكيميائية الحادثة أثناء

المجهود كل ذلك يساعد على معرفة وتثبيت أسلوب ودرجة الحمل الداخلي على أساس أن الحمل الداخلي هو الأساس في متابعة متطلبات التدريب من حيث الحمل الخارجي. (3 : 148)

إذ إن الحمل الخارجي يعتمد على جاهزية اللاعب الصحية ومن غير الصحيح إعطاء اللاعب الجرعات التدريبية دون التدقيق في حالته الصحية.

ويتبين أيضا من الجدول نفسه أن استجابات أفراد العينة على بدائل الإجابة الأخرى كانت في مستويات متدنية تؤكد عدم الاهتمام بالجانب الصحي للاعب وعدم اتخاذ إجراءات احترازية حفاظا على صحة اللاعب وهذا يعرض الكثير من اللاعبين إلى خطر التعرض للوعكات الصحية المفاجئة وتقف حائلا أمام تقدم المستوى الرياضي وفي هذا الصدد يضيف (توفيق، 1999) أن من الواجب على المشتغلين في حقل التدريب البدني الوقوف على التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث للرياضي والتي قد تكون عائق أمام تقدم مستواه والعمل على تلافي هذه المعوقات بالإعداد الجيد المسبق باستخدام الوسائل والأساليب العلمية الحديثة. (10 : 213)

عرض نتائج الاتجاه نحو السلوك الصحي لأفراد العينة:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لنتائج مقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي مرتبة تنازليا

ت	الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	عدم تناول الكحول والمواد المخدرة.	9.2	2.68
2	عدم تناول المواد المنشطة.	8.9	2.68
3	الحصول على وقت النوم الكافي.	8.1	2.28
4	تنظيف الأسنان.	7.3	3.1
5	عدم التدخين.	6.4	1.7
6	التغذية الصحية.	6.3	1.9
7	المحافظة على الوزن المثالي.	6.1	1.8
8	مراجعة الأطباء وأطباء الأسنان.	5.4	1.6
9	إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر.	4.3	2.1
10	استخدام أدوات الوقاية من الشمس.	4	1.9
11	عدم شرب المواد المنبهة.	3.6	1.8
12	اختبارات تشوهات القوام.	2.7	1.5

وتبين من الجدول (3) أيضا:

ويضيف (علاوي، 1995) أن من العوامل الجسمية التي لها أثرها الواضح على المستوى الرياضي ويتأسس عليها إمكانية الوصول لأعلى المستويات الرياضية هي الأسس الوظيفية لأجهزة الجسم إذ أن النشاط الرياضي وخاصة في رياضة المستويات العالمية يتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة.

إن الأوساط الحسابية لفقرات (عدم تناول الكحول أو المواد المخدرة أو المواد المنشطة والحصول على وقت نوم كافي) بلغت (9.2، 8.9، 8.1) على التوالي وهي اتجاهات ايجابية مما يدل على أن أفراد عينة البحث يملكون اتجاهها ايجابيا بدرجة عالية نحو تناول الكحول والمواد المخدرة وعدم تناول المواد المنشطة بأنواعها وكذلك الحصول على وقت نوم كافي، هذا يتطابق مع السلوك الصحي لأفراد العينة في هذه المجالات الثلاثة. (12 : 75)

ويتبين من خلال الجدول نفسه أن الأوساط الحسابية لفقرات (تنظيف الأسنان وعدم التدخين والتغذية الصحية والمحافظة على وزن مثالي ومراجعة الأطباء وأطباء الأسنان) قد بلغت (7.3، 6.4، 6.3، 6.1، 5.4) على التوالي وهي اتجاهات ايجابية ولكن بدرجة متوسطة. مما يدل على أن أفراد عينة البحث يملكون اتجاهها ايجابيا متوسطا نحو هذه المجالات وهذا يتطابق مع النسب المئوية المتباينة لأفراد العينة في مقياس السلوك الصحي المتعلقة بالمواضيع نفسها.

ويتبين كذلك من الجدول نفسه أن الأوساط الحسابية لفقرات (إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر واستخدام أدوات الوقاية من الشمس وعدم شرب المواد المنبهة واختيارات تشوهات القوام قد بلغت (4.3، 4، 3.6، 2.7) على التوالي وهي اتجاهات سلبية مما يدل على أن أفراد العينة يملكون اتجاهها سلبيا أو لا يهتمون بهذه المجالات وهذا يتطابق أيضا مع نتائج أفراد العينة على مقياس السلوك الصحي على الفقرات، عرفنا أن هؤلاء شريحة الرياضيين المنتظمين في التدريب والمنافسة والذين يتلقون جرعات تدريبية عالية إذ أن التدخين يؤدي إلى الكثير من الأمراض كأمراض القلب والشرابين والسرطان كما أن ذلك يؤثر على اللياقة البدنية والوظيفية لهؤلاء اللاعبين. وفي هذا الصدد يذكر (سامي الصفار وآخرون، 1990) أن على الرياضي الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية لما لها من أضرار جسمية على صحته (.). لذا ينصح الباحثون الرياضيون الابتعاد عن كل أنواع التدخين سواء أكان السكائر بأنواعها أو التزييلة حفاظا على صحة اللاعب وتحقيقا لأفضل المستويات التنافسية. (4 : 124)

فيما بلغت النسبة المئوية للاعبين الذين جربوا التدخين مرة واحدة في حياتهم (11.6%) فإذا أضفنا هذه النسبة إلى النسبة المئوية للاعبين الذين لم يدخنوا أبدا في حياتهم والذين بلغت نسبتهم (42.3%) فإن المجموع الكلي لغير المدخنين يبلغ

(53.9%) وهي نسبة منخفضة بالمقارنة مع نسبة المدخنين، ويؤكد الباحثين ضرورة الإقلاع نهائياً عن ممارسة عادة التدخين غير الصحية وبالخصوص للأفراد الرياضيين.

#### - الاستنتاجات:

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

1. وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يدخنون السكائر.
2. انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الكحول أو أحد المواد المخدرة.
3. وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين جربوا تناول المنشطات.
4. ارتفاع نسبة الرياضيين الذين يتناولون المواد المنهية.
5. انخفاض واضح في نسبة أفراد العينة الذين يحافظون أو يلتزمون بالممارسات الصحية الايجابية (القوام، النوم، الوقاية من الشمس، تنظيف الأسنان).
6. عدم التزام نسبة عالية من أفراد العينة بالأسس الصحية لعادات التغذية والطعام).
7. انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتخذون إجراءات صحية وقائية.

#### - التوصيات:

يوصي الباحثان بما يلي :

1. إقامة دورات توعية للرياضيين بأهمية المحافظة على السلوك والعادات الصحية.
2. ضرورة وجود كوادر طبية متخصصة في المؤسسات الرياضية تعنى بأنواع السلوك الصحي.
3. إجراء الرياضيين لفحوصات طبية دورية للتعرف على حالتهم الصحية بدقة.
4. تقديم معونات مادية للرياضيين لأغراض الوقاية الصحية.
5. إجراء دراسات حول انتشار الأمراض بين الرياضيين أو الإصابات التي تنشأ من خلال التدريب والمنافسة.

#### المراجع

1. ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي . أدواته . أساليبه، عمان دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1988م.
2. ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، البصرة، مطبعة دار الحكمة، 1991م.



3. سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه: السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة . دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سورين وألمان، مجلة التربية، العدد 4، دمشق، جامعة دمشق، 2001م.
4. سامي الصفار وآخرون: أسس التدريب بكرة القدم، بغداد، 1990م.
5. سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000م.
6. سليمان أحمد حجر ومحمد قدرى بكري: دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية لسن (15.12) سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، المجلد1، العدد 21، 1984م.
7. عمار عبد الرحمن قبيع: الطب الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1992م.
8. عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت، 1999م.
9. فاطمة إبراهيم صقر: برنامج تروحي رياضي لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المدمنين، مجلة المؤتمر العلمي لواقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، 1999م.
10. فراج عبد الحميد توفيق: دراسة تأثير الارتفاع عن سطح البحر على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمكونات الكيميائية في الدم والمستوى الرقمي لدى متسابقى جري المسافات الطويلة، مجلة المؤتمر العلمي واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، 1999م.
11. كمال عبد الحميد ومحمد صبيح حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م.
12. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، القاهرة، دار المعارف، 1995م.
13. مفي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتدريب وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1988م.
14. وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999م.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
11 - 1	أثر السلوك الصحي واتجاهاته على طلبة كلية التربية البدنية جامعة الزاوية.	د / هشام محمد الزواغي د / نوال عبدا لله الفتحلى	1
22 - 12	الكفايات التكنولوجية التعليمية اللازمة للتدريس الفعال القائم على تقنية الـهـيـبرنت لدى أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية البدنية في الجامعات الليبية.	د / أحمد محمد عبد العزيز أ / أحمد بشير الحوته أ / محمد نوري عبد القادر	2
38 - 23	تأثير الألعاب الصغيرة باستخدام الهاتف النقال على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.	د / أحمد محمد عبد العزيز	3
58 - 39	الصعوبات التي تحول دون استخدام الوسائط المتعددة بدرس التربية البدنية لمرحلة التعليم الأساسي.	د / خالد الهادي الكموثي د / محمد مفتاح جابر	4
70 - 59	دور مدرس التربية البدنية في نشر الوعي القومي والصحي داخل المدرسة.	د / هشام محمد الزواغي د / نوال عبد الله الفتحلى	5
94 - 71	تأثير العمل وفق اختلاف أنظمة إنتاج الطاقة على استجابة عمل الهرمونات المنظمة لبعض الأملاح في بلازما الدم.	د / ميلود عمار النفر د / سامي خليفة حمدي	6
110 - 95	تأثير التدليك والتمارين العلاجية لعلاج المصابين بالفقرات القطنية (أسفل الظهر)	د / محمد مسعود عبد الرزاق م / زيدان إبراهيم الزاهي	7
141 - 111	الإشباع العاطفي للمراهقين وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية دراسة ميدانية على عينة من طلاب كليات جامعة المرقب بمدينة الخمس.	د / نجاة سالم زريق أ / نوال مفتاح الشريف	8
144 - 142	الرياضة المدرسية والقيادة الرياضية من التطبيق إلى التعليق.	أ / شعبان محمد الأزرق	9
154 - 145	Role of PC-transformation in the rock unit discrimination in Al-Haruj Al-Aswad South Central Libya.	Mousa.M. Elyuonsi* Mahmoud Al-Daba**	10
163 - 156	هل كان هناك فراغ حقا.	د / حسين محمد سالم	11
196 - 164	قلق الامتحان وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب كلية التربية قصر بن غشير بجامعة طرابلس	أ / طارق ميلاد أبو غمجة الأستاذ المشرف / مراد بهلول	12