

## الوعي الصحي وعلاقته بدافعية الإنجاز لمنتخب السباحة بشمال سيناء

أ.د. حسين دري أباطة

ا.م. د. هيثم محمد احمد

ا.م. د. محمد عبدالكريم نبهان

الباحث / محمد محمد حسين المالح

### مقدمة ومشكلة البحث :

كل عصر من العصور كان ولا يزال للرياضة دوراً أساسياً في حياة الشعوب لذلك أصبح التنافس كبير بين الأمم لتحقيق الإنجازات الرياضية في جميع المسابقات والوصول إلى المستويات الرياضية العالية في جميع المسابقات، ويتطلب ذلك من الرياضي قدرات واستعدادات بدنية ونفسية واجتماعية تؤهله للوصول إلى المستوى القمي، فمن الصعب الوصول إلى مستوى دولي مرموق في مجال الرياضة ما لم يتم التخطيط الرياضي على أسس علمية سليمة وذلك بدءاً من انتقاء واختيار الناشئين والموهوبين وتبنيهم خلال مراحل تدريبهم وذلك بإعداد البرامج التدريبية وتوفير الإمكانيات المادية وتذليل كل العقبات التي تعترض مسيرة التقدم للوصول بهم إلى المستويات الدولية. (٦ : ٦١)

ويشير أبو بكر النادي (٢٠٠٩م) أن الحالة الصحية للرياضيين تُعد الأساس الأول الذي بدونه لا يمكن تنفيذ أي برنامج تدريبياً والارتقاء بالمستوى الرياضي دون توافر واكتمال الحالة الصحية للرياضي. (١ : ٤٣)

ويرى على جلال الدين (٢٠٠٥م) أن المحافظة على الصحة وتقويتها لدى أفراد المجتمع واحداً من الواجبات الأساسية للتربية البدنية، ويفهم تحت مصطلح الصحة، تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري، عندما تتوازن فيها جميع وظائفه مع تأثير عوامل البيئة الخارجية مع عدم وجود تغيرات مرضية. وعادةً ما تتحدد الحالة الصحية قبل السماح بممارسة التمرينات البدنية والأنشطة والمسابقات الرياضية في سياق عمليات الإشراف الطبي والتربوي، ولا يسمح بممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية للأصحاء فقط، بل وللأفراد ممن لديهم بعض الانحرافات في الحالة الصحية وفقاً لمعايير طبية معينة. (١ : ١١)

ويمثل موضوع الدافعية للإنجاز أهمية بالغة في مجال علم النفس ويرجع ذلك إلي أنه يهتم بأسباب ومحركات السلوك فكل سلوك وراءه قوة محركة دافعة معينة ، وتعني أن يكون للفرد أنشطة ويستمر فيها بحيوية ومثابرة ، ولذلك يجب تنمية الدوافع وخاصة الدافع للإنجاز لدي اللاعبين بالطرق المختلفة وذلك للتغلب علي الصعوبات التي يمكن أن تواجههم خلال فترة تدريبهم .

وفى الآونة الأخيرة لوحظ ضعف وإنخفاض الوعي الصحي لمنتخب شمال سيناء للسباحة ويتمثل في : السلوك الصحي الشخصي - السلوك الصحي الغذائي - السلوك الصحي الرياضي - السلوك الصحي القوامي - السلوك الصحي البيئي .

مما قد يؤدي إلى ضعف سلوكهم الصحي والذي يعتبر تطبيق عملي للوعي الصحي والمعلومات الصحية المتوفرة لدى اللاعبين، فإتباع اللاعب للعادات الصحية والسلوك الصحي خلال حياته اليومية من شأنه الإرتقاء بمستوى الأداء والإنجاز الرياضي لديه.

**السلوك الصحي الشخصي** : يعتمد هذا المكون على تقوية صحة الفرد وذلك من خلال الاهتمام بكل ما يتعلق بالصحة والنظافة الشخصية وفترات النوم المناسبة وممارسة الأنشطة الرياضية والترويحية لشغل أوقات الفراغ، بطريقة ايجابية لتقوية الجسم ورفع معدل اللياقة البدنية العامة، وكذلك الاهتمام بإجراء التحاليل الطبية والدورية، والعناية بأسنان الصغار، ولكل من شأنه المحافظة على صحة الطفل والأم. (٧: ١٢٢)

**السلوك الصحي الغذائي** : العادات والسلوكيات الغذائية لأفراد المجتمع تؤثر على مدى تطوير السلوكيات الغذائية التي تتدخل بدرجة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط النقدي القومي وتنميتها وهو تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية والأمن الغذائي القومي بدورها على السلوكيات الغذائية لأفراد المجتمع التي تهتم بدرجة كبيرة من تقدير الحالة الغذائية والمستوى الصحي العام للمجتمعات. (١٠: ٢٢)

**السلوك الصحي الرياضي** : النشاط الرياضي ينمى القدرات ويشبع الرغبات الإنسانية ويحقق الذات من خلال ممارسة الأنشطة المتنوعة سواء الجماعية أو الفردية أو الرياضات المائية ، بهدف تنمية السلوك الصحي. (٩: ٢١٣)

**السلوك الصحي القوامي** : الوعي القوامي هو أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات، كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات التي لم تصل إلى المرحلة التركيبية. (٨: ١٩)

**السلوك الصحي الوقائي** : تُعرف الصحة العامة على أنها تلك الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري، عندما تتوازن فيها جميع طوائفه مع تأثير عوامل البيئة الخارجية مع عدم وجود تغيرات مرضية. (١: ١٢)

**السلوك الصحي البيئي** : إن إدراك الفرد لدوره في مواجهة مشكلات البيئة، وهو قائم على المعرفة بالعلاقات والمشكلات البيئية من حيث أسبابها وأثارها ووسائل حلها فهي حالة عقلية وسلوكية تتكون من خلال المعطيات الحياتية، وتتعكس هذه الحالة على السلوك الفعلي للفرد (٩: ٥) .

و من خلال عمل الباحث بالمجال الرياضي بصورة عامه و برياضة السباحة بصورة خاصة، لاحظ أن هناك سلوكيات صحية خاطئة يقوم بها لاعبي السباحة سواء سلوكيات شخصية أو رياضية أو غذائية والتي لها تأثير على دافعية الإنجاز لديهم .  
ومن هنا كان الإحساس بالمشكلة حيث فكر الباحث في إجراء تلك الدراسة من منطلق الاهتمام بتطوير الوعي الصحي بمختلف أنواعه للسباحين وذلك كخطوة هامة للإرتقاء بصحة اللاعبين من خلال تعديل الوعي الصحي الخاطئ ورفع دافعية الإنجاز لديهم .  
ويضيف محمد حسنين (٢٠٠٣م) أن العادات والسلوكيات الغذائية لأفراد المجتمع تؤثر على مدى تطوير السلوكيات الغذائية التي تدخل بدرجة عميقة في توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط النقدي القومي وتميئتها وهو تأثير عكسي تبادلي حيث تؤثر سياسات التنمية الغذائية والأمن الغذائي القومي بدورها على السلوكيات الغذائية والمستوى الصحي العام للمجتمعات.  
(١٥ : ٢٢)

#### أهمية البحث :

##### ١- من الناحية العلمية:

فإن هذا البحث محاولة علمية لدراسة الوعي الصحي (الشخصي، الغذائي، الرياضي، القوامي، الوقائي، البيئي) لدى سباحين منتخب شمال سيناء للسباحة .

##### ٢- أما من الناحية التطبيقية:

الاستفادة من نتائج البحث في تقويم عملية السلوك الصحي والعادات الصحية التي قد تؤثر في مستوى الأداء والإنجاز الرياضي للسباحين.

#### أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلي:

بناء مقياس الوعي الصحي ودافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء ومعرفة العلاقة

بينهما .

#### تساؤل البحث:

١- ما هي العلاقة بين الوعي الصحي ودافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء ؟

#### مصطلحات البحث:

##### ١- الوعي :

هي التصرفات والأفعال التي تصدر عن الفرد التي تتكون لديه نتاج خبرات عديدة يكتسبها من الأسرة والمدرسة والمجتمع. (٣ : ٩)

##### ٢- الوعي الصحي:

هو التصرف الصحيح والسليم للأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل. (٤ : ٩)

### ٣- دافعية الإنجاز:

تعرف بأنها الجهد الذي يبذل من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها الفرد والمثابرة عند مواجهة الفشل ، والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات المكلف بها. (٥ : ١٥٧)

الدراسات السابقة :

١. دراسة "ريهام محمد عبد السلام" (٢٠٠٩م) :

دراسة بعنوان "الدافعية للإنجاز وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بالمستوي الرقمي للوثب الطويل المرحلة الإعدادية" ، وتهدف الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين دافعية الإنجاز والمستوي الرقمي للوثب الطويل - العلاقة بين بعض سمات الشخصية والمستوي الرقمي للوثب الطويل - دراسة الفروق بين دافعية الإنجاز وبعض سمات الشخصية بين اللاعبين ذو المستوي الرقمي العالي واللاعبين ذو المستوي الرقمي المنخفض في الوثب الطويل ، بلغت عينة الدراسة علي ( ٤٤٨ ) طالبة بالمرحلة الإعدادية ، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وقد أظهرت النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين التلميذات ذات المستوي الرقمي العالي في الوثب الطويل والتلميذات ذات المستوي الرقمي المنخفض في الوثب الطويل في دافعية الإنجاز لصالح التلميذات ذات المستوي الرقمي العالي . ( ٨ )

٢-دراسة قام فهد العتيبي (٢٠١٠م) وعنوانها "العلاقة بين السلوك الصحي وبعض المتغيرات البدنية والوظيفية لحكام كرة القدم بدولة الكويت" ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على السلوك الصحي للحكام بدولة الكويت من خلال الاستمارة المقترحة والتعرف على العلاقة بين السلوك الصحي والمتغيرات البدنية والوظيفية للحكام، واستخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي، وعينة البحث كانت مكونة من (٥٠) حكم تتراوح أعمارهم من (٢٣-٣٩) سنة، وكانت أهم النتائج أن الحكام يهتمون بشكل كبير بالمظهر الحسن ونظافة الملابس والاهتمام أيضا بإجراء فحوصات دورية لمعرفة مستوى الحالة الصحية. (١٣)

٣- دراسة هبة الله على (٢٠١٣م) وعنوانها "الثقافة الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي للفرق الرياضية المدرسية من (٩ - ١٢) سنة"، بهدف التعرف على العلاقة بين محاور الثقافة الصحية والسلوك الصحي لدى الفرق الرياضية المدرسية من (٩ - ١٢) سنة عينة البحث كانت مكونة من (١٢٨) لاعباً ولعبة من الفرق الرياضية المدرسية للمرحلة السنية من (٩ - ١٢) سنة ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وأهم النتائج: هي إن أعلى محور استجابة لعينة البحث في محور الثقافة الصحية هو محور الصحة الشخصية وفي السلوك

الصحي هو محور السلوك الصحي القوامي ووجود علاقة طردية بين محاور الثقافة الصحية ومحاور السلوك الصحي (٢٠)  
إجراءات البحث : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لإجراءات إعداد وبناء مقياس كلاً من: الوعي الصحي ودافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من سباحي سيناء ، والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة موسم ٢٠١٨/٢٠١٩م.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث من سباحي منتخب شمال سيناء ، والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة ٢٠١٨/٢٠١٩م ، قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها ( ٣٠ ) سباح والاستطلاعية وقوامها ( ١٠ ) سباحين من سباحي منتخب شمال سيناء والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة ٢٠١٨/٢٠١٩م .

تجانس عينة البحث :

للتأكد من أن عينة البحث الأساسية والاستطلاعية متجانسة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي لهم .

تجانس عينة الدراسة في متغيرات

ن = ٤٠

السن والطول والوزن والعمر التدريبي

جدول (١)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	شهر	١٧٨.٠٦	١٧٩	١.٩٩	-
الطول	سم	١٨٠.١٤	١٧٩	٢.٦٦	١.٢٨٥٧١٤٢
الوزن	كجم	٧٠.٨٩	٧١	٠.٨٩	-
العمر التدريبي	شهر	٥١.٧٨	٧٧.٥	٢.٥٢	١.٢٠٢٣٨٠٩

**أدوات ووسائل جمع البيانات :**

استخدم الباحث في جمع البيانات مقياس الوعي الصحي و دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء ، والذي قام الباحث بإعدادهما:

- مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء. ( إعداد الباحث ).

- مقياس دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء. (إعداد الباحث ).

**أولاً : خطوات بناء مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء**

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات التي تناولت موضوع الوعي الصحي في مجال علم النفس الرياضي، سواء المراجع والدراسات العربية والمراجع والدراسات الأجنبية مراجعة قوائم ومقاييس الوعي الصحي التي سبق إعدادها في مجال علم النفس الرياضي طريقة تصحيح مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء:

يتم منح الدرجات بالنسبة للعبارات داخل كل بعد كما يلي :

غالباً = ثلاث درجات.

أحياناً = درجتان.

نادراً = درجة واحدة.

**حساب المعاملات العلمية لمقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء:****صدق المقياس : (صدق المحكمين) :**

قام الباحث بعرض أبعاد المقياس على عشرة من الأساتذة والخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، ومجال الاختبارات والقياسات وتدريب وتدرّيس رياضة السباحة ، وبلغ عدد أبعاد مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء (٦) أبعاد ، وبلغ عدد عبارات المقياس بعد الحذف والتعديل (٧٥) عبارة، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس معياراً لصدقه .

جدول ( ٢ )

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء

$$n = 10$$

م	الأبعاد	المتوسط	الانحراف	قيمة ر
١	السلوك الصحي الشخصي	٢٢.٠٠	١.١١	٠.٦٩٤
٢	السلوك الصحي الغذائي	١٤.٨٨	٠.٥٥٢	٠.٦٤٧
٣	السلوك الصحي البيئي	١٣.٠٨	٠.٢٢	٠.٧٤٤
٤	السلوك الصحي الرياضي	٢٨.٠١	٠.٦١	٠.٥٩٦
٥	السلوك الصحي القوامي	٢٩.١٤	٠.٥١	٠.٥٨٤
٦	السلوك الصحي الوقائي	٢١.٧٦	٠.٤٥٢	٠.٧٤٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول ( ٢ ) وجود ارتباط قوي بين أبعاد مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء وبين المجموع الكلي للمقياس حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٥٨٤ : ٠.٧٤٧) وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على صدق أبعاد المقياس.

ثبات المقياس :

جدول ( ٣ )

ثبات تطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء

$$n = 10$$

م	ابعاد المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر
		ع	م	ع	م	
١	السلوك الصحي الشخصي	٢٣.١٤	١.٢١	٢٥.٥٦	١.٨	٠.٩٧٨
٢	السلوك الصحي الغذائي	٢٠.٤٨	٠.٦٣٨	٢٣.٢١	١.٢٥	٠.٦٦٨
٣	السلوك الصحي البيئي	٢٣.٠١	٠.٦٤	٢٩.٢٦	٢.٣٧	٠.٦١١
٤	السلوك الصحي الرياضي	١٦.٠٨	٠.٢٣٦	١٨.٠٦	١.٦٢	٠.٥٧٠
٥	السلوك الصحي القوامي	١٤.٩٨	٠.٢٣٦	١٦.٩	٢.١٢	٠.٧٨٠
٦	السلوك الصحي الوقائي	١٧.٩٨	٠.٢٣٦	١٩.٠٠	١.١٢	٠.٥٨٠
	المجموع الكلي للمقياس	١١٥.١	٥.٠٦	١٢٣.٦	٧.٢٠	٠.٥٩٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,0576$

يتضح من جدول ( ٣ ) وجود ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (  $0,0570$  :  $0,978$  ) وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (  $0,05$  ) مما يدل على ثبات أبعاد المقياس.

### ثانياً : خطوات بناء مقياس دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء:

قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات التي تناولت موضوع دافعية الإنجاز في مجال علم النفس الرياضي ومراجعة قوائم ومقاييس دافعية الإنجاز التي سبق إعدادها في مجال علم النفس الرياضي .

حساب المعاملات العلمية لمقياس دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء:  
صدق المحكمين :

### جدول ( ٤ )

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء

ن = ١٠

م	الأبعاد	قيمة ر
١	الرغبة في الإنجاز	٠,٧٩٩
٢	التقدير الاجتماعي	٠,٧٦٥
٣	التنافس بكفاية والرغبة في التفوق الرياضي	٠,٨٧٩
٤	مستوى الطموح وواقعية الأهداف	٠,٩٧٩
٥	الثقة بالنفس في الأداء الرياضي	٩٧٨,٠
٦	المثابرة والالتزام نحو الاهداف	٧٦٩,٠
٧	الاستقلالية في اتخاذ القرار	٠,٥٧٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,0576$

يتضح من جدول ( ٤ ) وجود ارتباط قوي بين أبعاد مقياس دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء وبين المجموع الكلي للمقياس حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (  $0,0578$  :  $0,979$  ) وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (  $0,05$  ) مما يدل على صدق أبعاد المقياس

ثبات المقياس :

جدول ( ٥ )

ثبات تطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء

ن = ١٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٩١٥	٢.٨	١٨.١١	١.٤١	١٦.١١	الرغبة في الإنجاز
٠.٧٧١	٢.٢٤	١٩.١٦	١.١٦	١٦.٨١	التقدير الاجتماعي
٠.٦٣١	٢.٥٧	٢٣.٣	٠.٦٦١	٢٢.٠٧	التنافس بكفاية والرغبة في التفوق الرياضي
٠.٦٦١	١.٦٥	٢٤.٣١	٢.٦٥١	٢٣.١٨	مستوى الطموح وواقعية الأهداف
٠.٦٦٩	١.٧٦	٢١.٩١	٢.٣	١٩.٢	الثقة بالنفس في الأداء الرياضي
٠.٦١٣	٢٣	٢٢.١٣	٢.٦٩	١٨.٢٢	المثابرة والالتزام نحو الاهداف
٠.٥٧٩	٣.٤٧	٢٤.١٠	٠.٩٥	٢٣.٧١	الاستقلالية في اتخاذ القرار

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 0,0576$

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء حيث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٥٧٩ : ٠.٩١٥) وكانت قيمة ر المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات أبعاد المقياس.

تطبيق البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى في أيام ٧، ٨، ٩، ١١ / ٢٠١٩م على عينة عشوائية لسباحي منتخب شمال سيناء والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحة وكانت الدراسة تهدف إلى:

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.

- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :



قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية ايام ٢١، ٢٢، ٢٣ / ١١ / ٢٠١٩ م ، على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية الأولى وبعد مرور أسبوع من التطبيق الأول بهدف حساب المعاملات العلمية لمقياس الوعي الصحي ومقياس دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء.

الدراسة الأساسية :

الدراسة الأساسية المسحية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية المسحية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس الوعي الصحي ومقياس دافعية الإنجاز خلال الفترة من ٥ / ١٢ / ٢٠١٩ م الي ١٥ / ١٢ / ٢٠١٩ م على عينة عمدية وقوامها (٣٠) سباح من سباحي منتخب شمال سيناء.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

عرض النتائج المرتبطة بالتساؤل " ماهى العلاقة بين الوعي الصحي ودافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء؟

بعد الانتهاء من تصميم وبناء مقياس الوعي الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء والانتهاء من تطبيقه مع دافعية الإنجاز ومن خلال أهداف البحث وفروضه والبيانات الخاصة بعينة البحث قام الباحث بتبويبها في جداول ومعالجتها إحصائياً وفقاً لأسلوب التحليل الإحصائي المناسب وذلك لحساب العلاقة بين الوعي الصحي و دافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء قيد البحث وقد ظهرت النتائج كالتالي:

## جدول (٦)

### الارتباط بين مقياس الوعي الصحي ودافعية الإنجاز لسباحي منتخب شمال سيناء

ن = ٣٠

مقياس دافعية الانجاز							الأبعاد
السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	
٠.٧٠١	٠.٤٠٥	٠.٤٣٢	٠.٥٣٧	٠.٦٥٥	٠.٤٦٨	٠.٥٥٩	السلوك الصحي الشخصي
٠.٦٧٠	٠.٣٧٢	٠.٤٠٢	٠.٥٠٧	٠.٧٦٦	٠.٥٦٠	٠.٣٨٣	السلوك الصحي الغذائي
٠.٦٢٤	٠.٣٤٩	٠.٥١٦	٠.٥٨٧	٠.٦٤١	٠.٥٧٢	٠.٤٤٠	السلوك الصحي البيئي
٠.٣٦٩	٠.٤٢١	٠.٦٦٤	٠.٣٨٩	٠.٤٤٠	٠.٧٢٩	٠.٥٣٤	السلوك الصحي الرياضي
٠.٤٠٨	٠.٤٥٢	٠.٤٥٠	٠.٥٠٤	٠.٤٨٩	٠.٦٦٣	٠.٥٣٢	السلوك الصحي القومي
٠.٧٦٦	٠.٥٦٠	٠.٥٠٧	٠.٧٦٦	٠.٥٦٠	٠.٤٠٨	٠.٤٥٢	السلوك الصحي الوقائي
٠.٥١٦							المقياس ككل

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.349$

ومن خلال العرض السابق لنتائج المحور الأول يتضح للباحث أن لسباحي منتخب شمال سيناء (عينة البحث) لديهم مجموعة من الجوانب السلوكية ذات أهمية نسبية مرتفعة تؤكد وجود مجموعة من المعلومات والمعارف الخاصة بالوعي الصحي لديهم .  
يتضح من الجدول ( ٦ ) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين الوعي الصحي ودافعية الإنجاز الرياضي لدي أفراد العينة قيد البحث ، وقد بلغ معامل الارتباط بينهم (  $0.516^{**}$  ) .

ويرى الباحث أن وجود هذه العلاقة بين الوعي الصحي ودافعية الإنجاز الرياضي حيث أن تطبيق المقياس من الأشياء الضرورية لإرتفاع مستوي الأداء في المنافسات الرياضية ، حيث أن الدافع للإنجاز يعتبر بمثابة القوي المحركة لمزيد من بذل الجهد .

وجود علاقة ارتباطية بين الوعي الصحي بمشتملاته ( السلوك الصحي الشخصي - السلوك الصحي الغذائي - السلوك الصحي الرياضي - السلوك الصحي القومي - السلوك الصحي البيئي ) بأبعاد مقياس دافعية الانجاز والتي تتمثل في ( الرغبة في الإنجاز - التقدير الاجتماعي - التنافس بكفاية والرغبة في التفوق الرياضي - مستوى الطموح وواقعية الأهداف - الثقة بالنفس في الأداء الرياضي - المثابرة والالتزام نحو الاهداف - الاستقلالية في اتخاذ القرار ) .

وتبين ليلى فرحات (٢٠٠٣م) أن الهدف من التنقيف الصحي هي مساعدة الأفراد والمجتمعات على النهوض بمستواهم الصحي من خلال مجهودهم الشخصي والاعتماد على الذات وهذا يشمل توجيههم إلى السلوك الصحي السليم وللمحافظة على صحتهم ويقاس نجاح التنقيف الصحي بالالتزام بالسلوك الصحي السليم. (١٤ : ١)

وتوضح نتائج دراسة محمد عبد العظيم ومصطفى القفاص (٢٠٠٣م) أن سلوك الفرد وعاداته الغذائية هي مرحلة لما أودعته منة البيئة والأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه وما مر به من مثيرات وما نتج من استجابات وأوقات هذه المثيرات ومواقبتها. (١٦ : ٧١) ويشير " محمود عنان " ( ١٩٩٢م ) ( ١٨ ) أن مستوي الأداء في سباحة الحرة يتحدد أساساً طبقاً لمستوي السرعة الإنتقالية والقوة المميزة بالسرعة ( القدرة )

ويري الباحث أن اللاعب لا يستطيع المحافظة علي مستوي الأداء المهاري في السباحة والإرتفاع بمعدلات السرعة بدون دافع تحقيق النجاح وتحقيق أعلي مستوي رقمي لسباحي الحرة . ويتفق مع ما جاء به الباحث كل من محمد الحماحمي (٢٠٠٠م)، وبهاء الدين سلامة (٢٠٠١م) على أن الجسم الذي يتميز بسلامة ويحتفظ بصحته ويتقبل التغذية ويستفيد من عناصرها الغذائية بخلاف الجسم المريض الذي يوجد به العديد من المشكلات الغذائية، حيث أن كل هذه العوامل تساعد الفرد على الوقاية من الأمراض. (١٧)، ( ٧ )

#### الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلي الإستنتاجات التالية :

١- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي و دافعية الإنجاز الرياضي لمنتخب السباحة بشمال سيناء .

### ثانياً : التوصيات :

من خلال ما توصل إليه الباحث من إستنتاجات يوصي بما يلي :

- ١- عمل دراسات مقارنة في مسابقات السباحة الحرة وتحديد أهم القياسات التي لها علاقة بمستوي الإنجاز الرقمي والإهتمام بها .
- ٢- الاستفادة من تقويم السلوكيات الصحية لسباحي منتخب شمال سيناء بغرض إرشاد المسؤولين المتخصصين على الواقع الفعلي لمواجهة السلوكيات الصحية السليمة.
- ٣- ضرورة غرس ونشر مبادئ الصحة العامة والسلوك الصحي لسباحي منتخب شمال سيناء
- ٤- تنظيم ندوات داخل الأندية خاصة بنشر السلوكيات الصحية لسباحي منتخب شمال سيناء
- ٥- قيام مجالس إدارات الأندية بطبع العادة السلوكية الصحية السليمة والمتنوعة في كتيبات وضع مجموعة من اللوائح والقوانين الملزمة للاعبين عند مخالفة وعد الالتزام بالسلوكيات الصحية السليمة على اختلاف أنواعها (الشخصية - الغذائية - الرياضية - القوامية - الوقائية - البيئية).

المراجع :

- ١ أبو بكر محمد النادي ،  
"تأثير برنامج رياضي لتنمية اللياقة البدنية والفسولوجية لحكام كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢ إحسان محمد حفطي: (١٩٩٩م)،  
الوعي والمشاركة ودورها في إنجاح التنمية الحضرية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
- ٣ أحمد أبو الحسن رزد  
(د.ت)، الشباب المصري تضحية وإنجاز، الهيئة العامة للاستعلامات.
- ٤ أحمد عادل محمد (٢٠١٠م)  
"دراسة تقويمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥ أسامة كامل راتب (١٩٩٠م)  
الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، مكتبة دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦ السيد عبد المقصود: (١٩٩٥م)،  
نظريات التدريب الرياضي، مكتبة الخنساء، القاهرة.
- ٧ بهاء الدين سلامة: (٢٠٠١م)،  
الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨ ريهام محمد عبد السلام حسين  
(٢٠٠٩م)  
الدافعية للإنجاز وبعض السمات الشخصية وعلاقتها بالمستوي الرقمي للوثب الطويل لتلميذات المرحلة الإعدادية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .
- ٩ عبد الله فرغلي أحمد: (٢٠٠٣م):  
منظومة مراكز الشباب الترويية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠ عصمت عبدالمقصود:(١٩٩٤م)،  
التربية الصحية والسلوك الصحي، منشأة المعارف، الإسكندرية.



- ١١ علي جلال الدين: (٢٠٠٥م)،  
الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين،  
مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢ فاطمة سعد عبد الفتاح:  
(٢٠٠٤م)  
كراسة تعليمات إختبار الدافع للإنجاز للأطفال والراشدين ،  
مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ١٣ فهد مطلق شاهر العتيبي:  
(٢٠١٠م)  
العلاقة بين السلوك الصحي وبعض المتغيرات البدنية  
والوظيفية لحكام كرة القدم بدولة الكويت"، رسالة ماجستير غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٤ ليلى السيد فرحات: (٢٠٠٣م)  
القياس والاختبارات في التربية الرياضية، ط٣، مركز الكتاب  
للنشر، القاهرة.
- ١٥ محمد صبحي حسانين:  
(٢٠٠٣م)  
القوام السليم للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦ محمد عبد العظيم، ومصطفى  
القفاص: (٢٠٠٣م)  
بعض معدلات النمو البدني وعلاقتها بالسلوك الغذائي لتلاميذ  
الحلقة الثانية من التعليم الأساسي"، رسالة دكتوراه غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٧ محمد محمد الحماحمي:  
(٢٠٠٠م)  
التغذية والصحة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨ محمود عبد الفتاح عنان ،  
مصطفى حسين باهى: (٢٠٠٠م) القاهرة.  
مقدمة فى علم نفس الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ،
- ١٩ هاني عبد العزيز حميدة:  
(٢٠٠٥م)،  
بناء مقياس الوعي البيئي الصحي للرياضيين من ١٢-١٥  
سنة بمحافظة الفيوم"، رسالة ماجستير غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالهرم، جامعة حلوان.
- ٢٠ هبة الله محمد علي: (٢٠١٣م)  
الثقافة الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي للفرق الرياضية  
المدرسية من ٩-١٢ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية  
التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.



## ملخص البحث

### الوعي الصحي وعلاقته بدافعية الإنجاز لمنتخب السباحة بشمال سيناء

#### إشراف

أ.د. / حسين دري أباطة

أ.م.د. / هيثم محمد أحمد

أ.م.د. / محمد عبدالكريم نبهان

الباحث / محمد محمد حسين المالح

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي ( العلاقة بين الوعي الصحي ودافعية الإنجاز لسباحي شمال سيناء ) أستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة البحث ، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من سباحي الحرة بمنتخب شمال سيناء للسباحة ، واشتملت على عدد ( ٤٠ ) سباحاً تم تقسيمهم الي مجموعة واحدة قوامها ( ٣٠ ) سباحاً و ( ١٠ ) سباحاً عينة إستطلاعية .

وقد أظهرت النتائج أنه ( توجد فروق دالة إحصائياً بين الوعي الصحي ودافعية الانجاز لسباحي منتخب شمال سيناء . )

## Summary of the research

### Health awareness and its relationship to achievement motivation of the swimming team in North Sinai

Supervision

**Prof. Dr. Hussein Dree Abaza**

**Prof. Dr. Haitham Mohamed Ahmed**

**Prof. Dr Mohamed Abdelkreem Nbhan**

preparation

**Mohamed Mohamed**

**Hussien Elmaleh**

This research aims to identify (the relationship between health awareness, achievement motivation of North Sinai swimmers – the researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research. The sample was deliberately chosen from the free swimmers of the North Sinai Swimming team, and it included (40) swimmers who were divided To one group consisting of (30) swimmers and (10) swimmers, a survey sample.

The result showed that ( there are statistically significant differences between health awareness and motivation to achieve freestyle swimming.