

الثقافة والسلوك الصحي عند الناشئين

في مدارس السباحة الصيفية

*دكتور/ سعد عبد الجليل محمد

تعد مدارس السباحة الصيفية كيان تربوي يسعى إليه الكثير من الناشئين بغرض تعليم وإعداد السباحين وتحقيق مستويات متقدمة، أو قضاء وقت الفراغ، وهذه الأغراض تشترك في هدف واحد وهو الارتقاء بمستوى صحة الناشئين وسلوكهم الأمر الذي يعكس على مستوى صحة وسلوك من حولهم وبالتالي صحة وسلوك المجتمع ككل، ويمثل مجتمع مدارس السباحة الصيفية قطاعاً كبيراً ومهماً من قطاعات المجتمع نظراً لكثرة المنتهجين به أو بما يرتبط به من كيان هدفه الأساسي هو الارتقاء بمستوى صحة أفرادهم، وبهذا تعتبر مدارس السباحة مؤسسات تربوية تعمل على نمو الفرد نمواً سليماً، كما تساهم في المعرفة الصحية وتوجيه الممارسين في هذه المدارس لاكتساب السلوك الصحي السليم، والعمل بكل الوسائل والطرق التربوية الملائمة على ممارسة ومتابعة تنفيذ السلوك الصحي.

وتعتبر الصحة العامة للفرد هي الحالة التي يوجد عليها الجسم البشري حيث تتأثر هذه الحالة بعوامل البيئة الخارجية لذلك فإن هناك عوامل كثيرة تؤثر على الحالة الصحية العامة للإنسان منها التغذية والأمراض المعدية وسوء السلوك ولذلك فإن الحالة الصحية لا تتأثر بالعوامل الداخلية للفرد فإن البيئة المحيطة بالإنسان تؤثر على صحة الفرد ولذلك فإن الصحة العامة للفرد ليست مجرد الخلو من الأمراض بل إن مفهومها الشامل يتسع لأكثر من ذلك فإن الصحة العامة للفرد هي حالة السلامة والكمال في النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد الخلو من الأمراض. (10:1) (12:131)

ونظراً لأهمية التربية الصحية للفرد والمجتمع، يشير "سليمان حजर ومحمد الأمين 1998" إلى أن الكثير من الدول قد منحتها العناية والرعاية، لأن الاهتمام بصحة النشء يعتبر هدفاً كبيراً تضعه الدول نصب أعينها حيث أنه الطريق الصحيح للوصول إلى مواطنين أصحاء لا تمنعهم الأمراض ولا يعوقهم الضعف عن أداء واجباتهم نحو رقي أمتهم والنهوض بشئونها في كافة المجالات (7:7)

لذلك فإن اتباع الطرق الصحية السليمة والوعي الصحي من ناحية نظافة الجسم والجو والملابس والتغذية والنوم والعمل وممارسة النشاط الرياضي وكل النواحي المتعلقة بالصحة يجب الاهتمام بها حيث أن ك ما يحيط بالإنسان من عوامل سواء كانت طبيعية أو بيولوجية أو اجتماعية جميع هذه العوامل من شأنها أن تصنع بيئة صحية للإنسان من خلال توفير الاشتراطات الصحية، والتي تساعده على تطوير سلوكه الصحي إلى الأفضل. (1:239) (5:122) (1:2)

ويعتبر التغيير في ثقافة وسلوك الرياضي لا يتم إلا من خلال عملة تعليمية تشبه إلى حد كبير عملية التعليم العام حيث أن العملية التدريبية عملية تربوية تعليمية، ولذلك هي تعمل على اكتساب اللاعب العادات الصحية السليمة التي تؤدي إلى تغيير سلوكه واتجاهاته الصحية، ولا يمكن للرياضي أن يغير سلوكه الصحي من مجرد نشر المعلومات الصحية فقط، ولكن يجب مراعاة

* مدرس السباحة بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة الأزهر.

أن يكون هناك دوافع داخلية تساعد الفرد على التعلم الذي يؤدي إلى تغيير سلوكه، وهذه الدوافع هي التي ترتبط بحبه للرياضة التي يمارسها. (5:45)

وقامت منظمة الصحة العالمية (w. h. o) بالاتفاق مع منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة اليونسكو (unicco) باعتبارهما المنظمتان المختصتان بالشؤون الصحية وبشؤون التربية، على أن تكون التربية الصحية في المدارس جزءاً هاماً من التربية العامة ووسيلة هامة وحيوية من وسائل النهوض بمستوى صحة الفرد والمجتمع. وعلى ذلك أصبحت التربية الصحية عملية تربوية أساسية تستهدف تعديل السلوك وتغيير المفاهيم واكتساب الناس عادات صحية سليمة ترتبط بمفهوم صحي سليم في مختلف مراحل العمر وذلك من خلال مبادئ أساسية في مجال التربية الصحية تستند إليها أساليب وقواعد التربية الصحية حيث تعتبر التربية الصحية نهج تربوي لتكوين الوعي الصحي والإدراك السليم بالمسائل الصحية بغية إحداث تأثير إيجابي في حياة الفرد بما يحقق التوازن الصحي وتكيف نمط الحياة مع الممارسة الصحية تكيفاً طبيعياً فالتربية الصحية ليست اكساب الفرد المعارف فحسب بل تشمل تطوير المهارات وتغيير السلوك أيضاً واتخاذ القرار لتحسين الصحة. (1:8)

ويوضح "علي جلال (2005)" أن المتطلبات الصحية للرياضي من عناية بالجسم والصحة الجنسية والملابس والأحذية الرياضية والتغذية الصحية والامتناع عن العادات الضارة التي تؤدي إلى الانحرافات الصحية وهبوط الكفاءة البدنية يجب النظر إليها كعوامل تضمن تحقيق الأهداف التدريبية. ولذا يجب الجمع بين المتطلبات التدريبية والصحية عند تخطيط وأداء التدريب الرياضي ذلك لأن الفرد الرياضي سليم الجسم هو وحده القادر على تحقيق التقدم بصورة فعالة، وأن القواعد الصحية ذات أهمية قصوى بالنسبة للرياضيين، وأن مراعاة هذه العوامل والعمل على تطبيقها بدقة متناهية يؤدي إلى تحسين الحالة الصحية للرياضي وترفع كفاءة التدريب الرياضي للوصول إلى المستويات الرياضية العليا. (3:10)

وتؤكد "إلهام شليبي" (2005) أنه لا يمكن أن تتحقق أهداف الصحة العامة دون المشاركة الإيجابية من جانب الأسرة، وحتى تتحقق هذه المشاركة من جانب الأسرة هناك مسؤوليات تقع على عاتق العاملين في مجال الصحة العامة فتعمل على دفع الأسرة وحثهم على القيام بمسؤولياتهم تجاه صحتهم وينم هذا بالتربية الصحية، وهي أهم مجالات الصحة العامة الحديثة، وتعتبر جزءاً أساسياً لأي برنامج شامل للصحة العامة، ولم تعد التربية الصحية عملية تربوية ارتجالية بل أصبحت عملية فنية لها أسسها ومبادئها العلمية والتربوية وعلى ذلك تعتبر التربية الصحية للفرد هي المجموع العام لخبراته وتجاربه التي تسهم في تكوين العادات والاتجاهات والمعارف الشخصية المحددة لسلوكه العام، فالتربية الصحية التي يتلقاها الفرد تعينه في مساعدة نفسه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق اكتساب الرغبة في الصحة السليمة وتكوين وعيه بالمشاكل الصحية التي يتعرض لها في المنزل ودائرة عمله والمجتمع الذي يعيش فيه. (3:41)

ويعرف كلاً من "سليمان أحمد حجر، محمد السيد الأمين" (1998) التربية الصحية بأنها عبارة عن جميع الخبرات التي تستطيع المدرسة أن توفرها لتلاميذها سواء داخلها أو خارجها بغرض تحقيق النمو الشامل لهم وإكسابهم الأنماط السلوكية الصحية التي تساعدهم في المحافظة على صحتهم وصحة المجتمع الذي يعيشون فيه. (2:8)

وتتضح أهمية البحث في التعرف على ماهية الدوافع وراء إجراء هذه الدراسة من تقدير قيمة الثقافة والسلوك الصحي كجانب حيوي في مدارس السباحة الصيفية من خلال التعرف على سلوك الناشئين وممارستهم الصحية في الحياة اليومية وصحتهم الشخصية ومدى عنايتهم بأجسامهم، ومدى الماهية بالتغذية السليمة، والوقاية من الأمراض والممارسات الصحية قبل وأثناء

وبعد تدريب السباحة، والملابس والأدوات الصحية والتي يستخدمها الناشئ داخل وخارج حمام السباحة، بحيث يكون ناتج تحصيل هذه الجوانب عبارة عن ثقافة صحية يمكن العمل على الارتقاء بها وترجمتها إلى سلوكيات صحية نستطيع تقويمها وتطويرها.

مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث في إدارة أحد مدارس السباحة الصيفية بالقوات المسلحة وملاحظاته الدائمة للممارسين في أثناء التواجد داخل حمام السباحة وفي أثناء التعليم والتدريب، اتضح أن الممارسات والسلوكيات الصحية التي يقومون بها تفتقد غلى الكثير من المعلومات والتصرفات الصحية السليمة التي يمكن أن تؤدي إلى تغير اتجاهاتهم ومعارفهم بدرجة تساهم في الارتقاء بمستوى أدائهم وتقدمهم وتميزهم بين أقرانهم في المجتمع.

وفي حدود ما تمكن الباحث من الاطلاع عليه من المراجع العلمية والدراسات التي أجريت في هذا المجال فقد وجد أن غالبية الدراسات ارتبطت بدراسة الانترنت والألعاب الصغيرة وبعض البرامج والمدركات والمفاهيم على ممارسة السلوك الصحي، كما أن معظم الدراسات كانت توجه إلى بعض الناشئين في الأندية الرياضية وتلاميذ وطلاب المدارس الابتدائية والإعدادية والجامعات ولكن هذه الدراسة ذهبت إلى قطاعاً كبيراً في المجتمع وهو مدارس السباحة الصيفية والتي انتشرت بشكل لافت للنظر في جميع أنحاء الجمهورية، لذا سعى الباحث إلى إجراء هذه الدراسة لعلها تضيف جديد في مجال تقويم الثقافة والسلوك الصحي للممارسي السباحة الصيفية والتعرف على سلبياتها وإيجابياتها وما يجب أن يعرفه السباحون في هذه المدارس من معلومات وكيفية ترجمتها لسلوك، حتى يمكن أن تساهم في الارتقاء بصحة المجتمع بشكل عام ومدارس السباحة الصيفية بشكل خاص.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الثقافة والسلوك الصحي عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية.

تساؤل البحث:

ما هي الثقافة والسلوك الصحي عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية.

مصطلحات البحث:

تعريف التربية الصحية المدرسية:

يعرفها كلاً من "سليمان أحمد حجر، محمد السيد الأمين" (1998) بأنها عبارة عن جميع الخبرات التي تستطيع المدرسة أن توفرها لتلاميذها سواء داخلها أو خارجها بغرض تحقيق النمو الشامل لهم وإكسابهم الأنماط السلوكية الصحية التي تساعدهم في المحافظة على صحتهم وصحة المجتمع الذي يعيشون فيه. (2: 7)

الثقافة والسلوك الصحي (تعريف إجرائي للباحث):

هو جميع المعلومات والخبرات الصحية التي يعبر عنها الفرد بسلوكه تجاه نفسه والآخرين.

تعريف مدارس السباحة الصيفية (تعريف إجرائي للباحث):

مدارس السباحة الصيفية هي كيان تربوي صيفي (يقام في موسم الصيف من كل عام) تنشئة المؤسسات والأندية على حمامات السباحة الخاصة بما لتعليم الأفراد والجماعات مهارات السباحات الأربعة بغرض تحقيق النمو الشامل لهم.

الدراسات السابقة:

[1] دراسة بالمر وستيفين palmer, Stephen (2001)

وعنوانها: "تأثير برامج الإنترنت الصحية التعليمية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية"

واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برامج الإنترنت الصحية التعليمية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الإعدادية واستخدام الباحثان المنهج التجريبي على عينة تشمل مدرسي التربية الرياضية وتلاميذ المرحلة الإعدادية. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى أن البرامج الصحية باستخدام الإنترنت يمكن استخدامها لتوصيل المعلومات الصحية للتلاميذ بصورة جيدة وأنها أثرت بشكل ملحوظ على الجانب المعرفي والنشاط والسلوك الصحي لديهم. (15)

[2] دراسة عبير محمد قنبر (2004)

وعنوانها: تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحي والتعايش مع الإعاقة للمعاقين فكرياً واشتملت عينة الدراسة على عينة قوامها (15 طالب)، (12 طالبة) من المعاقين ذهنياً وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.

هدف الدراسة: وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحي للمعاقين فكرياً.

أدوات الدراسة:

1. استمارة مقياس السلوك الصحي لولي الأمر.
2. استمارة مقياس السلوك الصحي للمشرف.
3. استمارة مقياس التعايش مع الإعاقة للمختلين عقلياً.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن: -

1. التغيرات في السلوك الصحي كانت أكثر إيجابية لدى عينة الدراسة عنه في التعايش مع الإعاقة بعد تطبيق البرنامج.
2. البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على السلوك الصحي والتعايش مع الإعاقة للمعاقين عقلياً للبنين والبنات وقد تفاوت هذا التأثير بالنسبة لمحاور السلوك الصحي. (9)

[3] دراسة محمود سيد أحمد (2007)

وعنوانها: "المدركات الصحية لمعلم التربية الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية"

استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) وشملت عينة الدراسة (50) من معلمي التربية الرياضية و(100) من طلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم.

واستهدفت الدراسة التعرف على المدركات الصحية لدى معلمي التربية الرياضية وطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة الفيوم بالإضافة إلى إرشاد معلم التربية الرياضية نحو المدركات الصحية في الأنشطة الصحية المدرسية.

وقد أسفرت النتائج عن قصور لدى عينة البحث في بعض المدركات الصحية مع إدراك بعض الجوانب الأخرى. (11)

4] دراسة براونسون وآخرون (2007) brewnson R.cvf al

وعنوانها "تأثير نشر برامج موثقة لرفع مستوى النشاط البدني والوعي الصحي بالولايات المتحدة الأمريكية"

واستخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي لفحص التغيرات الناجمة عن النشر في ثمان ولايات وتم استخدام باقي الولايات كمجموعة ضابطة للمقارنة وكان العدد عند البداية (154) فرد وعند المتابعة (124). وأسفرت نتائج البحث عن :

- ارتفاع مستويات النشاط البدني والوعي الصحي نتيجة للنشر
- ارتفاع المستويات بين المستجيبين المحليين مقارنة بمؤسسات الولايات
- السمات المرتبطة بالوعي أكثر ميلاً للارتفاع بين المؤسسات القروية. (13)

5] دراسة هسكيل ول وآخرون alHaskell WL (2007)

بعنوان "تأثير النشاط البدني على الصحة العامة" والهدف من إجراء هذه الدراسة هو تحديد وثيقة تشتمل على أنواع وكميات من النشاط البدني التي يحتاج إليها البالغين لتحسين الصحة والحفاظ عليها، اشترك في إعدادها فريق من الخبراء من العلماء والأطباء، والوبائيات، وأخصائيي الرياضة وأخصائيي الصحة العامة بكلية الطب الرياضي الأمريكية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية، وقد استخدمت في إعداد هذه الوثيقة مجموعة من البيانات العلمية، بما فيها البحوث الأولية ومقالات وأدلة عملية جديدة متعلقة بالصحة والنشاط البدني وتوصلت الدراسة إلى ضرورة ممارسة النشاط البدني لمدة لا تقل عن 30 دقيقة لمدة ثلاثة إلى خمسة أيام كل أسبوع. (14)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) لملاءمته لطبيعة البحث والذي يقوم على وصف وتقييم السلوك الصحي عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية.

مجتمع البحث

تم اختبار مجتمع البحث من الناشئين في مدارس السباحة الصيفية

عينة البحث:

تم اختبار عينة البحث بالأسلوب العشوائي بحيث تمثل الناشئين من مدارس السباحة الصيفية من بعض محافظات جمهورية مصر العربية وكان عددهم (1050) سباح تتراوح أعمارهم ما بين (6-16) سنة كما في جدول (1) التالي:

جدول رقم (1)

مدارس السباحة الصيفية وأعداد الناشئين (عينة البحث) ومحافظاتهم

المحافظة	مدرسة	عدد المتعلمين
القاهرة	النادي الأهلي	76 متعلم
الجيزة	نادي الزمالك	91 متعلم
القاهرة	نادي الجزيرة	73 متعلم
القاهرة	حمام التربية والتعليم	224 متعلم
القاهرة	نادي المقاولون العرب	109 متعلم
القاهرة	دار المدفعية	227 متعلم
القاهرة	دار الإشارة	74 متعلم
الدقهلية	نادي المنصورة	61 متعلم
كفر الشيخ	نادي كفر الشيخ	64 متعلم
الغربية	نادي طنطا	51 متعلم
5 محافظات	10 مدارس	1050 متعلم

وسائل جمع البيانات:

حيث قام الباحث بتصميم استمارة استبيان بعنوان "الثقافة والسلوك الصحي عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية" للتعرف على ممارسة السلوك الصحي عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية وذلك من خلال اطلاعه على المراجع العلمية في مجال تعليم السباحة والصحة بالإضافة الى رسائل الماجستير والدكتوراة والمجلات العلمية، بالإضافة إلى خبرته الشخصية على مدى اثني عشرة سنة في العمل في مجال تعليم وتدريب وإدارة السباحة داخل الأندية الرياضية، بالإضافة إلى آراء وخبرات أساتذة الصحة العامة والتربية الصحية وبعض الأطباء للمساهمة في تحديد محاور الاستبيان وعباراته والوصول بها إلى شكلها النهائي القابل للتطبيق وبمر ذلك بعدة إجراءات نبينها فيما يلي:

إجراءات الاستبيان:

أولاً: تحديد المحاور:

توصل الباحث إلى المحاور الرئيسية للاستبيان وذلك بعد دمج وتعديل أكثر من محور من المحاور السابقة، والتي اشتملت على ستة محاور هي: المحور الأول: نظام الحياة اليومية للسباح، والمحور الثاني: النظافة الشخصية وعناية السباح بجسمه، والمحور الثالث: التغذية المتكاملة للسباح، والمحور الرابع: الممارسات الصحية في حمام السباحة، والمحور الخامس: الوقاية من الأمراض، والمحور السادس: الإسعافات الأولية، وذلك بعد عرضها على السادة الخبراء والبالغ عددهم (11) خبير لاستطلاع آرائهم مع إضافة وحذف وتعديل ما يروونه مناسباً للاستبيان من خلال: -

1. أهمية كل محور لموضوع الدراسة.

2. مناسبة المحاور لموضوع الدراسة.

3. مسمى كل محور.

4. تحديد الوزن النسبي لأهمية كل محور بإعطاء درجة من (1-10) وإعطاء كل عبارة من عبارات المحاور درجة من (1-100) بحيث يكون مجموع عبارات كل المحاور (100) درجة جدول (2)

جدول رقم (2)

المحاور المقترحة والنهائية والأهمية النسبية لآراء الخبراء مرفق (1)، (2)

ن = 11

المحاور المقترحة بصورتها المبدئية	عدد آراء الموافقين على المحور من 11	متوسط درجة المحور من 100 حسب الأهمية النسبية لكل محور	الصورة النهائية للمحاور بعد اقتراح الخبراء
1. نظام الحياة اليومية للسباح	8	11	نظام الحياة اليومية للسباح
2. النظافة الشخصية عناية السباح بجسمه	9	14	النظافة الشخصية وعناية السباح بجسمه
3. التغذية الصحية السليمة	10	19	التغذية المتكاملة للسباح
4. الممارسات الصحية في حمام السباحة	11	26	الممارسات السلوكية في حمام السباحة
5. الوقاية من الأمراض	6	8	-----
6. الإسعافات الأولية	5	6	الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض

يتضح من جدول (2) موافقة الخبراء على محاور الاستمارة بنسبة تزيد عن 70 %، ما عدا المحور الخامس والسادس فقد حصلوا على موافقة (6 خبراء و5 خبراء) وبناء على مقترحات بعض الخبراء قام الباحث بدمج كلاً من المحور الخامس والسادس في محور واحد هو المحور الخامس وهو الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض، كما قام الباحث بتحديد الوزن النسبي لجميع المحاور من خلال إعطاء كل خبير درجة لكل محور حسب أهميته النسبية بحيث يكون مجموع الدرجات التي تعطي لكل المحاور من (100) درجة ثم أخذ متوسط الدرجات لكل محور بالنسبة لعدد الخبراء، وكذلك يتضمن الجدول مقترحات الخبراء في صياغة المحاور حتى تكون أكثر ملاءمة للبحث، وبناء على هذه الموافقات والتعديلات قام الباحث بوضع المحاور في صياغتها النهائية ثم اقتراح العبارات الخاصة بكل محور.

ثانياً: صياغة العبارات (مرفق 4):

من خلال القراءات النظرية للأبحاث والمراجع وخبرة الباحث توصل إلى (72) عبارة تم توزيعها على المحاور الخمسة.

ثالثاً: عرض الاستبيان في صورته المبدئية على الخبراء مرفق (4):

قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته المبدئية وهو يحتوي على (72) عبارة، على الخبراء في مجال تعليم السباحة والتربية الصحية مرة أخرى بهدف الحكم على مدى ارتباط العبارات بالمحاور ومدى مناسبتها لتحقيق هدف البحث، وقد تم حذف عدد (10) عبارات والتي لم تحصل على موافقة 50% من الخبراء وتم تعديل وصياغة (5) عبارات هي (6،15،30،55،62) لتصبح كما في مرفق (5).

رابعاً: تقنين الاستبيان وعرضه في صورته الثانية لحساب المعاملات العلمية مرفق (5):

قام الباحث بطرح الاستبيان في صورته الثانية (شبه النهائية) والتي تتضمن (62) عبارة موزعة على خمسة محاور ووفقاً للأهمية النسبية لمحاور القياس وبعد تعديل وضم المحور الخامس وهو الوقاية من الأمراض والمحور السادس هو الإسعافات الأولية ليصبحا شيء واحد في المحور الخامس وهو الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض وحذف بعض العبارات من قبل الخبراء، وذلك خلال الفترة من 2012/6/11 إلى 1012/7/9 وذلك للتحقق من المعاملات العلمية للاستبيان من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية.

1) صدق الاستبيان:

اعتمد الباحث في حساب الصدق على استخدام (الصدق الظاهري المنطقي) وتم التأكد من صدق الاستبيان باستخدام صدق المحكمين كما يلي:

1.1/ الصدق الظاهري

قام الباحث بإعداد محاور وعبارات الاستبيان بناء على دراسة مسحية للعديد من المراجع والرسائل والمجلات العملية، ومن آراء مجتمع مدارس السباحة الذي يعمل فيه الباحث، ومن ثم قام الباحث بتوزيع العبارات الممثلة لكل محور بحيث يمكن أن تغطي كل معلومات وثقافة وسلوكيات المتعلمين التي ترتبط بهم داخل حمامات السباحة وخارجها، ومن خلال ما توصل إليه الباحث من عبارات لقياس المحاور المختلفة المكونة للاستبيان يتضح ما يلي: -

2/1. محتوى الاستبيان والغرض منه:

- محتوى الاستبيان يساعد في التعرف على الثقافة والسلوك الصحي للناشئين في مدارس السباحة.

- الاستبيان مقبول لدى العينة الاستطلاعية.

- تم تعديل العبارات الغير مفهومة أو التي لا تتفق مع المنطق أو الثقافة الصحية لمجتمع البحث.

من خلال هذه النقاط التي توافرت في مضمون الاستبيان تأكد الباحث أنها تتفق مع الغرض الذي وضعه من أجله مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بالصدق الظاهري.

3/1. صدق المحكمين

قام الباحث بعرض الاستبيان على عدد (11) من الأساتذة الخبراء المتخصصين في مجال تعليم السباحة والصحة الرياضية، وقد أسفر استطلاع آراء الخبراء عن إقرار عبارات الاستبيان وارتباطها بالمحاور.

2) ثبات الاستبيان:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه (Test-Retest) لحساب معامل ثباته وقد تم ذلك في الفترة من 2012/7/15 إلى 2012/7/21 وكان عدد العينة قوامها 50 لاعباً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية وقد أجري عليهم تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه خلال سبعة أيام من التطبيق الأول.

جدول رقم (3)

معامل ثبات عبارات الاستبيان

رقم العبارة	الثقافة الشخصية وعناية السباح بجسمه	التغذية المتكاملة للسباح	الممارسات السلوكية في حمام السباحة	نظام الحياة اليومية	الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض
.1	0.89	0.82	0.96	0.82	0.89
.2	0.80	0.86	0.94	0.87	0.91
.3	0.84	0.84	0.82	0.83	0.96
.4	0.82	0.87	0.88	0.82	0.90
.5	0.86	0.82	0.93	0.92	0.92
.6	0.81	0.86	0.83	0.90	0.84
.7	0.93	0.84	0.80	0.88	0.82
.8	0.96	0.86	0.85	0.84	0.85
.9	0.95	0.92	0.92		0.89
.10	0.94	0.91	0.88		0.91
.11	0.89	0.84	0.91		0.87
.12		0.86	0.85		0.93
.13		0.88	0.86		
.14		0.91	0.92		
.15			0.85		
.16			0.92		
.17			0.89		

يتضح من جدول (3) والخاص بحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لعبارات الاستبيان قد تراوح بين

0.81 و0.96 مما يدل على أن عبارات الاستبيان تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

(3) تقنين الاستبيان:

بعد إعداد الاستبيان في صورته الثانية وحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات، تم عرض الاستبيان على نفس العينة

الاستطلاعية وذلك لحساب صلاحية الأسئلة من حيث: -

- حساب الصعوبة والسهولة للاستبيان.

- حساب معامل التميز للاستبيان.

- تحديد زمن الإجابة عن الاستبيان.

1/3 حساب معامل الصعوبة Difficulty Rating:

استخدم الباحث معادلة فيليبس Philips وهورناك Hornak وسافرت Safrit ويرمز لها (DR)، وهذا وقد حدد الباحث مستوى الصعوبة لهذا البحث حيث يتراوح ما بين (0,3-0,7) يتضح ذلك من الجدول التالي.

2/3 معامل التمييز Index of Discrimination:

ويرمز له بالرمز (ID) ويقبل معامل التمييز الذي يزيد عن (0,3) كما أورده فيليبس وهورناك وبهذا تم قبول العبارات والتي توافر فيها هذان الشرطان.

جدول رقم (4)

معامل الصعوبة والسهولة ومعامل التمييز لعبارات الاستبيان

ن = 50

الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض		نظام الحياة اليومية		الممارسات السلوكية في حمام السباحة			التغذية المتكاملة للسباح	النظافة الشخصية وعناية السباح بجسمه		رقم العبارة
ID	DR	ID	DR	ID	DR	ID	DR	ID	DR	
0.71	0.52	0.71	0.38	0.81	0.62	0.72	0.38	0.91	0.45	.1
0.75	0.47	0.72	0.45	0.80	0.61	0.78	0.47	0.81	0.51	.2
0.88	0.81	0.76	0.44	0.79	0.48	0.81	0.39	0.75	0.39	.3
0.94	0.62	0.56	0.47	0.77	0.39	0.78	0.39	0.92	0.58	.4
0.92	0.61	0.79	0.62	0.91	0.40	0.79	0.38	0.86	0.57	.5
0.71	0.57	0.82	0.41	0.93	0.58	0.82	0.44	0.88	0.56	.6
0.72	0.62	0.92	0.52	0.71	0.61	0.92	0.56	0.94	0.69	.7
0.86	0.39	0.86	0.53	0.82	0.66	0.95	0.67	0.86	0.54	.8
0.88	0.45			0.73	0.58	0.92	0.63	0.85	0.55	.9
0.89	0.48			0.71	0.42	0.90	0.61	0.78	0.64	.10
0.93	0.65			0.72	0.41	0.76	0.35	0.71	0.53	.11
0.79	0.63			0.86	0.51	0.79	0.47			.12
				0.88	0.55	0.75	0.62			.13
				0.89	0.62	0.71	0.59			.14
				0.89	0.63					.15
				0.47	0.49					.16
				0.79	0.61					.17

3/3 زمن الإجابة عن الاستبيان:

قام الباحث بتحديد زمن الإجابة عن الاستبيان بناء على رأي وتجربة بعض الدراسات كما يلي:

• ضبط زمن البداية لكل المختبرين.

• حساب الزمن الذي استغرقه أول طالب ينهي الإجابة.

- حساب الزمن الذي استغرقه آخر طالب ينهي الإجابة.
- تحديد زمن الإجابة بتطبيق المعادلة التالية.

$$\frac{\text{زمن الطلب الأول} + \text{زمن الطلب الأخير}}{2} = \text{متوسط زمن الإجابة}$$

جدول قم (5)

حساب زمن الإجابة عن الاستبيان

الزمن المناسب	المجموع	الزمن التجريبي		زمن الاستبيان (بالدقيقة)
		إجابة أول مفحوص	إجابة آخر مفحوص	
20	40	17 دقيقة	23 دقيقة	

خامساً: تطبيق الاستمارة في صورتها النهائية:

1. اشتملت الاستمارة في صورتها النهائية على عدد (63) عبارة هم إجمالي عبارات الخمسة محاور مرفق (5) الاستمارة في صورتها النهائية القابلة للتطبيق على عينة البحث.

2. وتم تقدير درجات الاستجابة على العبارات وفقاً لميزان تقدير ثنائي (درجتين لنعم - ودرجة لللا).

سادساً: إجراء تطبيق الاستبيان:

- تطبيق الاستمارة في صورتها النهائية على عينة البحث وهي (1050) متعلم من الناشئين المسجلين في مدارس السباحة الصيفية المذكورة سابقاً.
- تم تطبيق البحث على (10) مدارس من (5) محافظات كما هو مبين في جدول (1) في حمام سباحة كل نادي خلال الفترة من 2012/7/25 إلى 2012/8/21.
- تم توزيع الاستمارات وتطبيقها من خلال الباحث وبمعاونة ثلاثة من معلمي السباحة وجميعهم من خرجي كلية التربية الرياضية، حيث تم شرح الهدف من البحث ومحتويات استمارة الاستبيان، وزمن الإجابة، وشروط الإجابة من قراءة جيدة للعبارة وإجابة كل متعلم بمفرده، مع وضع علامة واحدة فقط للعبارة (بنعم أو لا).
- تجميع الاستمارات لإجراء المعاملات الإحصائية، ثم مناقشة النتائج وتفسيرها.

سابعاً: المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي spss من خلال الحاسب الآلي وتم إيجاد:

- المتوسط الحسابي.
- مستوى المعنوية p value .

- الانحراف المعياري.

- اختبار (كا).

- التكرار والنسب المئوية ل (نعم، لا).

ثامناً: عرض و مناقشة النتائج:

جدول رقم (6) المحور الأول: الممارسات الصحية في حمام السباحة

التوصيف الإحصائي للتكرارات والنسب المئوية و(كا) ومستوى الدلالة لعبارات المحور

ن = 1050

م	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى المعنوي	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%			
1.	ممارسة السباحة تنمي عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة، الرشاقة، التحمل....)	1.72	0.450	739	71.7	291	28.3	194.858	1	0.000
2.	أعرف أهمية أخذ دش ماء قبل تدريب السباحة	1.73	0.447	747	72.5	283	27.5	209.025	1	0.000
3.	هل يسمح لك أثناء متدريب للسباحة بالخروج لدورات المياه	1.68	0.467	699	67.9	331	32.1	131.480	1	0.000
4.	هل تلتزم بازتداء غطاء الرأس والمايوه في حمام السباحة	1.72	0.450	741	71.9	289	28.1	198.353	1	0.000
5.	أذهب إلى دورات المياه قبل تدريب السباحة	1.69	0.461	715	69.4	314	30.5	156.269	1	0.000
6.	أتعلم أهمية أخذ دش بعد تدريب السباحة	1.70	0.460	718	69.7	312	30.2	160.035	1	0.000
7.	هل للإحماء أهمية لتجنب الإصابات	1.72	0.450	741	71.9	289	28.1	198.353	1	0.000
8.	هل تؤدي الممارسات الصحية بعد تدريب السباحة	1.68	0.468	696	67.6	334	32.4	127.227	1	0.000
9.	أتتبع الإرشادات الصحية للسباحين	1.72	0.449	742	72.0	288	28.0	200.113	1	0.000
10.	هل تدريب السباحة يجعلك تتمخط من أنفك في الماء	1.74	0.440	760	73.9	269	26.1	234.287	1	0.000
11.	هل تغلق عينيك أثناء أداء مهارات السباحة	1.74	0.439	761	73.9	269	26.1	235.014	1	0.000
12.	ألاحظ نشر ثقافة السلوك الصحي في حمام السباحة	1.74	0.436	767	74.5	263	25.5	246.617	1	0.000
13.	هل ممارسة السباحة تجعلك تنقل أو تبصق في الماء	1.71	0.455	728	70.7	302	29.3	176.190	1	0.000
14.	أودي تمرينات الاسترخاء بعد شعوري بالإجهاد العضلي	1.73	0.443	754	73.2	275	26.7	222.975	1	0.000
15.	هل تفعل من الخروج لدورة المياه وتبول في الماء	1.70	0.460	717	69.6	312	30.3	159.402	1	0.000
16.	يستخدم زملائي أدواتي الشخصية (القفطة - المايوه - المشط)	1.71	0.453	734	71.3	296	28.7	186.256	1	0.000
17.	أتؤدي مهارات السباحة وعينيك مفتوحتين في الماء	1.72	0.450	741	71.9	289	28.1	198.353	1	0.000

يتضح من نتائج جدول (6) الخاص بالدلالة الإحصائية للمحور الأول الخاص بالممارسات الصحية في حمام السباحة أن العبارات رقم (2،3،5،6) دالة إحصائياً و لصالح (نعم) وبنسبة تتراوح بين (69.4 إلى 72.5%) مما يدل على اتفاق ناشئ السباحة على أهمية بعض الممارسات في حمام السباحة مثل أهمية أخذ دش قبل و بعد تدريب السباحة وكذلك السماح للناشئين بالخروج من حمام السباحة لدورة المياه ، كما أن العبارات رقم (8،10،13،16) دالة إحصائياً و لصالح (نعم) و بنسبة تتراوح بين (67.6 إلى 73.8%) مما يدل على ان ناشئ مدارس السباحة الصيفية على ان هناك ممارسات سلبية اثناء و بعد تدريب السباحة مثل التمخط من الأنف والبصق والتبول في الماء واستخدام الأدوات الخاصة بالزميل مما يدل على قلة التوجيه والإرشاد في حمام السباحة عن السلوكيات السلبية والعبارات رقم (1،4،7،14) دالة إحصائياً و لصالح (نعم) و بنسبة تتراوح بين (73.9 إلى 71.9%) مما يدل على اتفاق ناشئ مدارس السباحة الصيفية على أن هناك ممارسات صحية إيجابية قبل وأثناء وبعد تدريب السباحة مثل الإحماء وارتداء غطاء الرأس والمايوه وأن ممارسة السباحة تنمي عناصر اللياقة البدنية وأن أداء تمارين الاسترخاء ضرورية بعد الشعور بالإجهاد العضلي مما يوضح أن أغلب الناشئين يتمتعون بالسلوك الصحي والإيجابي.

كما تراوحت نسبة (لا) بين (26.1 – 28.1) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل الأندية الرياضية غير متقنين ببعض السلوكيات الهامة التي يجب اكتسابها فيما يتعلق بمحور الممارسات الصحية في حمام السباحة. كما أن العبارات رقم (9،11،12،15،17) دالة إحصائياً و لصالح (نعم) مما يدل على اتفاق ناشئ مدارس السباحة الصيفية على أهمية إتباع الإرشادات الصحية للسباحين وملاحظة نشر ثقافة السلوك الصحي وفتح العينين في حمام السباحة وذلك بنسبة تتراوح بين (72.0 إلى 74.5%) مما يدل على أن أغلب الناشئين يتمتعون بالسلوك الصحي الإيجابي مما ينعكس على مستوى الأداء الفني للسباحة.

جدول رقم (7)

المحور الثاني: التغذية المتكاملة للسباح

التوصيف الإحصائي للتكرارات والنسب المئوية و (كا) ومستوى الدلالة لعبارات المحور

ن = 1050

م	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى المعنوي	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%			
18	أهتم بتناول الوجبات الثلاث	1.73	0.444	751	72.9	278	27.1	217.424	1	0.000
19	أهتم بنوعية الغذاء ومواصفاته الصحية	1.71	0.454	731	71.0	299	29.0	181.188	1	0.000
20	الأشراف الصحي على التغذية في النادي غير منتظم	1.72	0.447	746	72.4	284	27.6	207.227	1	0.000
21	التغذية المتكاملة هي التي تحتوي على البقوليات فقط	1.67	0.470	690	67.0	340	33.0	118.932	1	0.000
22	أعلم عدد السرعات الحرارية اللازمة في كل وجبة	1.72	0.450	740	71.8	290	28.2	196.602	1	0.000
23	أتناول الغذاء قبل التدريب بساعة تقريباً	1.70	0.458	721	70.0	308	29.9	165.762	1	0.000
24	أراعي مواعيد تناول الغذاء	1.72	0.450	739	71.7	391	28.3	194.858	1	0.000
25	لا يشترط تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين	1.72	0.451	738	71.7	292	28.3	193.122	1	0.000
26	أعرف معلومات عن الوجبة الغذائية المتكاملة	1.70	0.460	718	69.7	312	30.3	160.035	1	0.000
27	نوعية الغذاء تؤثر على أداء مهارات السباحة	1.71	0.453	732	71.1	297	28.8	183.892	1	0.000
28	أتناول بعض المسليات بين الوجبات الغذائية	1.72	0.451	737	71.6	293	28.4	191.394	1	0.000
29	تحتوي الوجبة الصحية على جميع العناصر الغذائية	1.73	0.446	749	82.7	281	27.3	212.645	1	0.000
30	تراعي أسرتي كمية ونوعية وجباتي	1.69	0.463	711	96.0	319	31.0	149.188	1	0.000
31	لا أتناول وجبة الإفطار إلا بعد تدريب السباحة	1.71	0.453	733	71.2	296	28.7	185.587	1	0.000

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن هناك دلالة إحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بالتغذية المتكاملة للسباح لأن العبارات

أرقام (1، 2، 10، 9، 7، 5، 11، 12، 13) دالة إحصائياً ولصالح (نعم) بنسبة تراوحت بين (69.0 – 72.9) حيث

أكدت على النواحي الإيجابية لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية في اهتمامهم بتناول الوجبات الثلاث وفي موعدها المحدد

وبنوعية الغذاء ومواصفاته الصحية كما ونوعاً وعدد السرعات الحرارية اللازمة في كل وجبة ومعرفتهم بالوجبة الغذائية المتكاملة.

كما تراوحت نسبة (لا) بين (27.1 – 31.0) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل الأندية الرياضية غير

مثقفين ببعض السلوكيات الهامة التي يجب اكتسابها فيما يتعلق بمحور التغذية المتكاملة.

والعبارات أرقام (3، 14، 8، 6، 4) دالة إحصائياً ولصالح (نعم) بنسبة تراوحت بين (67.0 – 72.4%) حيث أكدت على سلبيات الثقافة والسلوك الصحي لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية في عدم الإشراف الصحي على التغذية وعدم معرفتهم بالوجبة الغذائية المتكاملة مع عدم انتظام موعد تناول الوجبات بل عدم تناول بعضها وغالباً ما تكون وجبة الإفطار. كما تراوحت نسبة (لا) بين (27.6 – 33.0) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل الأندية الرياضية بعضهم مثقفين ببعض السلوكيات الصحية التي يجب اكتسابها فيما يتعلق بمحور التغذية المتكاملة للسباحين والأكثر هنا غير مثقفين بثقافة السلوك الصحي الذي يساعد الناشئين في مدارس السباحة الصيفية.

جدول رقم (8) المحور الثالث: الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض

التوصيف الإحصائي للتكرارات والنسب المئوية و(كا) ومستوى الدلالة لعبارات المحور

ن = 1050

م	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى المعنوي	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%			
1.	يتم الاهتمام بحالي الصحية بعد التعرض للإصابة	1.71	0.453	734	71.3	296	28.7	186.256	1	0.000
2.	ألاحظ الاهتمام بصحة السباحين في حمام السباحة	1.72	0.449	742	72.0	288	28.0	200.113	1	0.000
3.	أندرب أحياناً في وجود شوائب على سطح الماء	1.69	0.465	706	68.5	324	31.5	141.674	1	0.000
4.	هل يوجد إجراء وقائي لعدم انتقال الأمراض بينكم	1.71	0.455	628	70.7	301	29.2	177.190	1	0.000
5.	يوجد بطاقة متابعة صحية لكل سباح	1.72	0.450	741	71.9	289	28.1	198.352	1	0.000
6.	إدارة حمام السباحة لا تقوم بعمل كشف طبي على الممارسين كل عام	1.73	0.446	749	72.7	281	27.3	212.645	1	0.000
7.	لا أستطيع إسعاف غريق في حمام السباحة	1.68	0.465	704	68.3	326	31.7	138.722	1	0.000
8.	لا يتم عقد ندوات أو محاضرات من المتخصصين في ضوء المشكلات الصحية للسباحين	1.71	0.455	728	70.7	301	29.2	177.190	1	0.000
9.	يوجد في حجرة الإسعافات مطهر وقطن وشاش ورباط ضاغط وغيره...	1.73	0.447	747	72.5	283	27.5	209.025	1	0.000
10.	لا أقوم بإجراء كشف طبي شامل كل موسم سباحة	1.71	0.455	728	70.7	302	29.3	176.190	1	0.000
11.	يعالج المصاب جيداً قبل عودته إلى حمام السباحة	1.66	0.474	781	66.1	349	33.9	107.014	1	0.000
12.	ينقل بعض المصابين إلى أقرب مستشفى للنادي	1.72	0.450	739	71.7	291	28.3	194.858	1	0.000

يتضح من نتائج جدول رقم (8) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بالإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض أن العبارات أرقام (1، 2، 4، 5، 10، 12) دالة إحصائياً لصالح الإجابة ب (نعم) وبنسب تراوحت من (66.1% إلى 72.5%) مما يدل على إيجابية الناشئين بمدارس السباحة الصيفية حيث يرون أن الرعاية الطبية جيدة من خلال الاهتمام بصحة السباحين في حمام السباحة ولوجود مطهر وقطن وشاش ورباط ضاغط وغيره في حجرة الإسعافات ونقل بعض المصابين بسرعة إلى المستشفيات القريبة من النادي.

كما تراوحت نسبة الإجابة ب (لا) بين (27.5 – 33.0) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل الأندية الرياضية غير متفقين على بعض السلوكيات التقديرية بين أفراد عينة البحث مثل السؤال عن حالة السباح بعد التعرض للإصابة وعن ضعف الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض وعن عدم الرضا عن العناية الطبية وعن الاهتمام بصحة الرياضي داخل النادي.

والعبارات أرقام (3، 6، 7، 11، 8) دالة إحصائياً ولصالح (نعم) بنسبة تراوحت بين (68.3 – 70.7%) حيث أكدت على سلبات متعددة في الثقافة والسلوك الصحي لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية في قبول التدريب أحياناً في وجود شوائب على سطح الماء وعدم إجراء كشف طبي شامل كل موسم مع عدم اهتمام إدارة حمامات السباحة بإجراءات كشف طبي شامل كل موسم مع عدم متابعة بعض المرضى والمصابين.

كما تراوحت نسبة (لا) بين (29.2 – 31.0) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل الأندية الرياضية بعضهم متفقين ببعض السلوكيات الصحية التي يجب اكتسابها فيما يتعلق بالإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض وبعضهم غير متفقين بثقافة السلوك الصحي الذي يساعد الناشئين في مدارس السباحة الصيفية.

جدول رقم (9) المحور الرابع: النظافة الشخصية وعناية السباح بجسمه

التوصيف الإحصائي للتكرارات والنسب المئوية و(كا) ومستوى الدلالة لعبارات المحور

ن = 1050

م	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى الدلالة	مستوى المعنوي
				ك	%	ك	%			
1.	لا تهتم أسرتي بنظافة ملابسي	1.67	0.472	685	66.5	345	33.5	112.233	1	0.000
2.	أهتم باكتساب معلومات عن تربية جسمي	1.66	0.474	681	66.1	349	33.9	107.014	1	0.000
3.	لا أقلم أظافري دائماً قبل تدريب السباحة	1.70	0.458	722	70.1	308	29.9	166.404	1	0.000
4.	أقوم بإبلاغ أسرتي عن أي مرض أشعر به	1.73	0.446	747	72.5	282	27.4	210.131	1	0.000
5.	لا توجد علاقة بين الصحة الجسمانية والحالة النفسية والاجتماعية للسباحين	1.53	0.499	550	53.4	480	46.6	4.757	1	0.029
6.	احافظ على صحة بشرتي ونظافتها باستمرار	1.58	0.494	595	57.8	435	42.2	24.854	1	0.000
7.	تكسبني مدرسة السباحة عادات صحية جديدة	1.54	0.498	560	54.4	470	45.6	7.864	1	0.005
8.	لا ينادي معلم السباحة بنظافتنا الشخصية	1.79	0.408	812	78.8	217	21.2	344.048	1	0.000
9.	أفصر شعري لتقليل مقاومة الماء على جسمي	1.78	0.417	800	77.7	230	32.3	315.437	1	0.000
10.	أتابع الندوات والبرامج الصحية في النادي	1.69	0.462	712	69.1	318	30.9	150.715	1	0.000
11.	أحرص دائماً على نظافة الجسم	1.68	0.467	699	67.9	331	32.1	131.480	1	0.000

يتضح من نتائج جدول رقم (9) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات المحور الرابع الخاص بالنظافة الشخصية وعناية السباح

بجسمه أن العبارات أرقام (2، 4، 6، 7، 9، 10، 11) دالة إحصائياً ولصالح الإجابة ب (نعم) ونسبة تتراوح بين (54.4

– 72.5%) مما يدل على أن أغلب الناشئين بمدارس السباحة الصيفية يرون أن النادي يكسبهم عادات وسلوكيات صحية

جيدة منها تكسبهم مدرسة السباحة عادات صحية جديدة ومنها المحافظة على صحة بشرتي ونظافتها باستمرار مع تقصير

شعري لتقليل مقاومة الماء.

كما تراوحت نسبة (لا) بين (27.4 – 45.6) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل الأندية الرياضية

بعضهم مثقفين ببعض السلوكيات الصحية التي يجب اكتسابها فيما يتعلق بالنظافة الشخصية وعناية السباح بجسمه وبعضهم

غير مدرك لذلك.

والعبارات أرقام (8، 5، 3، 1) دالة إحصائياً ولصالح (نعم) بنسبة تراوحت بين (53.4 – 78.8%) حيث أكدت على

سليبات متعددة في الثقافة والسلوك الصحي لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية منها عدم اهتمام الأسرة بنظافة ملابسه وتقليم أظافره كما لا يدرك العلاقة بين الصحة الجسدية والحالة النفسية والاجتماعية للسباحين.

كما تراوحت نسبة (لا) بين (27.5 – 46.6) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل الأندية الرياضية بعضهم مثقفين ببعض السلوكيات الصحية التي يجب اكتسابها فيما يتعلق بالنظافة الشخصية وعناية السباح بجسمه المحافظة على صحة الجلد وسلامته وعلى اهتمامهم باكتساب المعلومات عن الصحة، وعلى قيامهم بتقليم الأظافر باستمرار كعادة صحية، وكذلك الإبلاغ عن المرض في حالة الإحساس به.

جدول رقم (10)

المحور الخامس: نظام الحياة اليومية للسباح

التوصيف الإحصائي للتكرارات والنسب المئوية و(كا) ومستوى الدلالة لعبارات المحور

ن = 1050

م	العبارة	م	ع	نعم		لا		كا	مستوى المعنوي	مستوى الدلالة
				ك	%	ك	%			
1.	لا أحب الاستيقاظ مبكراً لتدريب السباحة	1.56	0.497	574	55.7	456	44.3	13.518	1	0.000
2.	أنام يومياً 8 ساعات بالمنزل	1.71	0.452	735	71.4	294	28.5	189.000	1	0.000
3.	السهر لمتنصف الليل لا يؤثر على تدريب السباحة	1.58	0.494	593	57.6	437	42.4	23.627	1	0.000
4.	توجهني أسرتي لممارسة العادات السليمة	1.55	0.498	563	54.7	467	45.3	8.948	1	0.003
5.	النوم غير الكافي لا يؤثر على قدرتي في تدريب السباحة	1.69	0.463	710	68.9	320	31.1	147.670	1	0.000
6.	تناول الطعام في موعده يؤثر على مستوى أداء مهارات السباحة	1.70	0.460	717	69.6	313	30.4	158.462	1	0.000
7.	هل يتم تشجيعك لممارسة العادات الصحية السليمة	1.68	0.466	702	68.2	327	31.7	136.662	1	0.000
8.	النوم مبكراً لا يساعدك في الالتزام بموعد تدريب السباحة	1.70	0.460	717	69.6	313	30.4	158.462	1	0.000

يتضح من نتائج جدول (10) الخاص بالدلالة الإحصائية لعبارات المحور الخامس الخاص بنظام الحياة اليومية للسباح أن العبارة أرقام (2، 4، 6، 7) دالة إحصائياً ولصالح الإجابة ب (نعم) وبنسبة تتراوح بين (54.7 – 71.4%) مما يدل على أن النوم الكافي له تأثيره الجيد على التدريب مع توجيه الأسرة وتشجيعها لممارسة العادات السليمة مع تناول الطعام في موعده يؤثر على مستوى أداء مهارات السباحة.

كما تراوحت نسبة (لا) بين (28.5 – 43.4%) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل الأندية الرياضية بعضهم يهتم بالسلوكيات الصحية والإيجابية التي يجب اكتسابها فيما يتعلق بنظام الحياة اليومية للسباح وبعضهم غير مدرك لأهمية النوم الكافي وتناول الطعام في وقته مع توجيه الأسرة وتشجيعها لممارسة العادات والسلوك السليم.

والعبارات أرقام (1، 3، 5، 8) دالة إحصائياً ولصالح (نعم) بنسبة تراوحت بين (55.7 – 69.6%) حيث أكدت على هناك سلبيات متعددة في الثقافة والسلوك الصحي لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية منها عدم الالتزام بمواعيد الاستيقاظ من النوم والسهر لبعده منتصف الليل والتدريب والافتناع بأن ذلك لا يؤثر على الصحة العامة والقدرة على تدريب السباحة.

كما تراوحت نسبة (لا) بين (30.4 – 31.1) مما يدل على أن ناشئ مدارس السباحة الصيفية داخل المؤسسات والأندية الرياضية بعضهم مثقف ولا يؤدي إلا باستخدام السلوك الصحي لأن الخلفية الثقافية صحياً كبيرة وثابتة.

الاستنتاجات:

وفقاً لأهداف وتساؤل البحث واعتماداً على العرض والتحليل الإحصائي، وفي حدود مجالات البحث وفي إطار المنهج

المستخدم، توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

1. وجود ممارسات صحية إيجابية عند أخذ الدش قبل وبعد تدريب السباحة.
2. وجود ممارسات صحية إيجابية عند ارتداء غطاء الرأس والمايوه قبل وأثناء تدريب السباحة.
3. تراعي إدارة النادي نظافة حمام السباحة وغرفة خلع الملابس.
4. توجد ممارسات سلبية أثناء وبعد تدريب السباحة مثل التمخط من الأنف والبصق والتبول في الماء واستخدام الأدوات الخاصة بالزميل مما يدل على قلة التوجيه والإرشاد في حمام السباحة.
5. يفتقر الناشئين في مدارس السباحة الصيفية إلى الحث على اكتساب وممارسة السلوك الصحي.
6. توجد نواحي إيجابية لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية تتمثل في تناول ثلاثة وجبات في اليوم ومعرفة الغذاء ومواصفاته الصحية كمياً ونوعاً وعدد السرعات الحرارية اللازمة في كل وجبة غذائية.
7. سلبيات الثقافة والسلوك الصحي لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية في عدم الإشراف الصحي على التغذية وعدم معرفتهم بالوجبة الغذائية المتكاملة مع عدم انتظام موعد تناول الوجبات بل عدم تناول بعضها وغالباً ما تكون وجبة الإفطار.
8. سلبيات الثقافة والسلوك الصحي لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية في عدم الإشراف الصحي على التغذية وعدم انتظام موعد تناول الوجبات بل عدم تناول بعضها وغالباً ما تكون وجبة الإفطار.
9. احتياج الناشئين في مدارس السباحة الصيفية للمعلومات الضرورية عن التغذية الصحية كالوجبة الغذائية المتكاملة وعدد السرعات الحرارية المناسب في كل وجبة وأضرار الوجبات الجاهزة.
10. لا يتم توزيع وجبات غذائية على الناشئين في مدارس السباحة الصيفية.
11. الاهتمام بصحة السباحين في حمام السباحة ولوجود مظهر وقطن وشاش ورباط ضاغط وغيره في حجرة الإسعافات ونقل بعض المصابين بسرعة إلى المستشفيات القريبة من النادي.
12. ندرة الندوات التثقيفية والبرامج الصحية لإلقاء الضوء على المشكلات الصحية لناشئ السباحة.

13. يوجد اهتمام بالإسعافات الأولية لوجود مطهر وقطن وشاش ورباط ضاغط وغيره في حجرة الإسعافات ونقل بعض المصابين بسرعة إلى المستشفيات القريبة من النادي.
14. يوجد سليات متعددة في الثقافة والسلوك الصحي لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية لوجود شواذب على سطح الماء وعدم إجراء كشف طبي شامل كل موسم مع عدم اهتمام إدارة حمامات السباحة بإجراءات كشف طبي شامل كل موسم وعدم متابعة بعض المرضى والمصابين.
15. لا يوجد طبيب أو أخصائي إصابات بصفة دائمة رغم وجود حجرة إسعافات أولية للناشئين في بعض حمام السباحة وفي كثير من الأندية.
16. ندرة السلوكيات والممارسات الصحية لدى الناشئين في مدارس السباحة الصيفية وعدم اهتمامهم بالصحة الشخصية.
17. يفتقر بعض الناشئين في مدارس السباحة الصيفية للسلوكيات والمعلومات اللازمة عن نظام الحياة اليومية كتأثير النوم والسهر على مستوى أداء مهارات السباحة.
18. هناك سليات متعددة في الثقافة والسلوك الصحي لدى ناشئ مدارس السباحة الصيفية منها عدم الالتزام بمواعيد الاستيقاظ من النوم والسهر لبعء منتصف الليل والتدريب والاقتناع بأن ذلك لا يؤثر على الصحة العامة والقدرة على تدريب السباحة.
19. المحافظة على صحة البشرة ونظافتها باستمرار مع تقصير شعري لتقليل مقاومة الماء.

التوصيات:

انطلاقاً من الاستنتاجات ومن العرض والتحليل الإحصائي يوصي الباحث بما يلي:

1. استخدام الاستبيان موضوع الدراسة في التعرف على مستوى الثقافة والسلوك الصحي عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية.
2. ضرورة الاهتمام بتوضيح المعلومات اللازمة عن نظام الحياة اليومية كتأثير النوم والسهر على مستوى التدريب.
3. التدريب على تطويع المعلومات الصحية إلى سلوكيات وممارسات صحية للناشئ السباحة.
4. ضرورة تشجيع الناشئين على الممارسات الصحية مع اكتساب العادات الصحية السلمية.
5. توجيه ناشئ السباحة إلى مراعاة السلوك الصحي والعناية بأجسامهم.
6. ضرورة عقد ندوات تثقيفية لإلقاء الضوء على المشكلات الصحية المتنوعة في مدارس السباحة.

7. ضرورة اهتمام إدارات حمامات السباحة بتوزيع وجبات تغذية للناشئى السباحة مع الإشراف الصحي والرقابة عليها.
8. يوجد اهتمام بصحة السباحين في حمام السباحة ولوجود مطهر وقطن وشاش ورباط ضاغط وغيره في حجرة الإسعافات ونقل بعض المصابين بسرعة إلى المستشفيات القريبة من النادي.
9. ضرورة وجود بطاقة متابعة صحية لكل ناشئى في مدارس السباحة الصيفية.
10. الكشف الطبي الشامل كل عام مع بداية مدارس السباحة الصيفية.
11. ضرورة وجود طبيب أو أخصائي إصابات وتأهيل بصفة دائمة في حمام السباحة.
12. ضرورة اهتمام إدارة النادي بنظافة حمام السباحة وغرف خلع الملابس.

المراجع العربية والأجنبية:

1. أسامة رياض: "الجديد في الطب الرياضي في كرة القدم"، الإتحاد العربي لكرة القدم بالرياض، 1998 م.
2. إقبال عبد الدايم العجوز: "أثر تلوث البيئة في ا لمناطق المختلفة على بعض عناصر اللياقة البدنية والمتغيرات الفسيولوجية"، مجلة علوم الرياضة، العدد التاسع، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، مارس، 1992م.
3. إهام إسماعيل شليبي: "بانوراما الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 2005.
4. إيمان مقبل، وفاطمة لبيب: "تأثير العادات الغذائية على الحالة الصحية"، إنتاج علمي، المجلد الرابع، العدد 3، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1997 م.
5. بهاء الدين إبراهيم سلامة: "الجوانب الصحية في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992 م.
6. بهاء الدين سلامة: "الصحة الرياضية"، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002 م.
7. سليمان أحمد عل حجر محمد السيد الأمين: "الأسس العامة للصحة والتربية الصحية"، المركز الدولي للآلات والطباعة، القاهرة، 1998 م.
8. سليمان أحمد علي حجر ومحمد السيد الأمين: "التربية الصحية"، مكتبة الغد، القاهرة، 2002 م.
9. عيبر محمد قنبر: "تأثير برنامج ألعاب صغيرة على بعض مظاهر السلوك الصحي والتعايش مع الإعاقة للمعاقين فكرياً"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2004 م.

10. علي جلال الدين: "الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين"، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005م.

11. محمود سيد علي أحمد: "المدركات الصحية لمعلم التربية الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية (دراسة تحليلية)"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2007م.

12. نبيل أحمد حافظ: "الجوهر في التربية الصحية"، كلية التربية الرياضية، جامعة الأزهر، القاهرة، 2004م.

13. Brown ,Son R.C ct al : "The effet of disseminating evidence based intervmtion that promete physical activity to health departments. Amj public health.(2007)Aug.2g.
14. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Biair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. "Physical activity and public health" Stanford University School of Medicine, Stanford, CA 94305 – 5705, USA. 2007 Aug; 39 (8): 1423 – 34.
15. Palmer, Stephen E: "The effect of the Web – Based instructional unit healthy hearts on fifth grade children's physical activity. Knowledge, attitudes and behavior, Ph. D., Virginia Polytechnic Institute and State University, United States. (2001).

شبكة المعلومات الدولية (Internet)

16- <http://www.american.heart.org/present.jhtm1/?!denlifler=236>.

17- <http://www.kuwait777.com>

الثقافة والسلوك الصحي عند الناشئين

في مدارس السباحة الصيفية

*دكتور/ سعد عبد الجليل محمد

يهدف البحث إلى التعرف على الثقافة والسلوك الصحي عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) لملاءمته لطبيعة هذا البحث والذي يقوم على وصف وتقويم السلوك الصحي عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية.

وتم اختيار عينة الدراسة بالطريق العشوائية بحيث تمثل الناشئين في مدارس السباحة الصيفية من بعض محافظات جمهورية مصر العربية وكان عددهم (1050) سباح حيث تراوحت أعمارهم من (6 - 16) سنة وذلك في الموسم الصيفي عام (2011 - 2012) وقد قام الباحث بتصميم استمارة استبيان للتعرف على سلبيات وإيجابيات ممارسة السلوكيات الصحية عند الناشئين في مدارس السباحة الصيفية حيث توصل الباحث إلى المحاور الرئيسية للاستبيان وذلك بعد دمج وتعديل أكثر من محور، والذي اشتمل على خمسة محاور هي: (المحور الأول: الممارسات الصحية في حمام السباحة، والمحور الثاني: التغذية المتكاملة للسباح العناية بصحة الجسم، والمحور الثالث: الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض، والمحور الرابع: النظافة الشخصية وعناية السباح بجسمه، والمحور الخامس: النظام المتبع في الحياة اليومية، وذلك بعد عرضها على السادة الخبراء.

وقد أسفرت نتائج هذا البحث عن:

- وجود ممارسات صحية إيجابية عند أخذ الدش قبل وبعد تدريب السباحة وعند ارتداء غطاء الرأس والمايوه المناسب قبل وأثناء تدريب السباحة وحضور تدريب السباحة.
- الكثير من الناشئين في مدارس السباحة الصيفية يفتقرون للسلوكيات والمعلومات اللازمة عن نظام الحياة اليومية كتأثير التغذية والنوم والسهر على مستوى أداء مهارات السباحة.
- يفتقر الناشئين في مدارس السباحة الصيفية إلى الحث على الممارسات الصحية واكتساب عادات صحية سليمة وعدم إجراء الكشف الطبي الدوري كل عام مع بداية كل موسم.

* مدرس السباحة بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة الأزهر.

Abstract

”Culture and Healthy Behavior of Trainees in Summer Swimming Schools”

Dr. Saad Abdcl-Galcel Mohamad

lecturer of Swimming in Curriculum

and Instruction Department, Faculty

of Physical Education Al-Azhar University

This study investigated the culture and healthy behavior of trainees in summer swimming schools. The study utilized the descriptive method. The participants were 1050 trainee in summer swimming schools in Egypt aged (6-16) in 2011-2012 'The researcher designed a questionnaire to explore the advantages and disadvantages of practicing healthy behaviors among trainees in summer swimming schools. The questionnaire consisted of 5 subscales; 1) practicing healthy behavior in the swimming pool, 2) integrated nutrition, 3) first aid and protection from diseases, 4) personal cleanness, 5) daily life style.

The findings of the study revealed that there were some positive healthy practices in taking the shower before and after training and during putting on the head cover and using the appropriate swimming wear. However, the findings revealed that the participants lack the essential behaviors and knowledge about the effect of the daily life style (e.g. nutrition and sleep) on the performance of the swimming skills. Additionally, they lack some healthy behaviors as they don't do the annual regular medical check.