



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية



قسم:التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي تنافسي

مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي
الانشطة البدنية و الرياضية في الاندية

بحث مسحي اجري على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

تحت إشراف الأستاذ:

د/سنوسي عبد الكريم

- إعداد الطالبتين:

• بن لعربي اكرام

• بن زعرة مريم

السنة الدراسية: 2022/ 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأهداء

أهدي ثمرة عملي إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

"أمي الغالية"

إلى خير الآباء، إلى من كان عظيماً في عطائه إلى نور الحياة و بهبتها إلى الذي ضدى

من أجلنا بالغالي و النفيس

"أبي الغالي"

إلى الأستاذ الفاضل "سنوسي محمد الكريم" إلى كل أفراد العائلة و إلى رفقاء الدرب و

الأصدقاء إلى كل الزملاء في الدراسة، إلى كل من أعاننا على إنجاز هذا العمل من

قريب أو بعيد و إلى كل طلبة و أساتذة معهد التربية البدنية دفعة 2023.

الشكر والتقدير

قال عز وجل: "من له يشكر الناس له يشكر الله"

نحمد الله ونشكره شكرا جزيلا الذي انار لنا درب العلم والمعرفة و اعاننا على اداء هذا الواجب ووفقنا في انجاز هذا العمل.

اتوجه بجزيل الشكر والامتنان الى كل من قدم و افادني بمعلومات قيمة ، كما اشكر كل اساتذتي الكرام وكل من ينتهي الى معهد التربية البدنية والرياضية ، و اتقدم بشكر خاص الى الاستاذ المشرف " سنوسي عبد الكريم " الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة، كما اتقدم بالشكر الى عينة البحث من لاعبين و طلبة رياضيين و الى الموظف العزيز "عباس العجال" و الى صاحبة البحث "بن زعرة مريم""بن لعربي اكرام" ، وكل من ساعدنا من قريب او بعيد .

الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية و الرياضية في الاندية ، حيث تكونت من "50" طالب و طالبة تم اختيارهم عشوائيا طبقت عليهم استبانة الوعي الصحي و مصادره المكونة من "33" عبارة موزعة على ثلاثة محاور "التغذية- الصحة الشخصية- النشاط البدني الرياضي"

بعد تحليل النتائج توصلنا الى ان طلبة المعهد يتميزون بمستوى متوسط من الوعي الصحي الذي بلغت نسبته () .

و في الاخير توصي الطالبتان الباحثتان بضرورة الاهتمام بالوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية ، من اجل المحافظة على صحتهم من جهة ، لنقل زادهم المعرفي لتعلميهم و متدربيهم في المستقبل ، و بالتالي اخراج جيل واعي صحيا يتمتع بصحة جيدة.

الكلمات المفتاحية:

- الوعي الصحي .
- النشاط البدني الرياضي.
- ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية.

Abstract

The goal of this survey to know the level of the health awareness of students of sport faculty , we conduct a questionnaire to 50 students between girls and boys it contains 33 questions about three different fields (nutrition ,personal health ,body and sport practice)

After interpreting the results , we found that the students had medium level of health awareness which its percentage is()

Finally , the two reporters urge the other students to raise their awareness of practising sport in clubs , to be healthy fro m one side and to be model to the coming generation in the future.

Keywords:

- The health awareness.*
- Sports physical activity.*
- Practitioners of physical and sports activities.*

فهرس المحتويات الجداول و الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
ت	الإهداء	01
ث	الشكر و التقدير	02
ج-ح	ملخص الدراسة	03
د-ذ	فهرس المحتويات	04
ر	فهرس الجداول و الأشكال	05
ز	مقدمة	06
الجانب النظري		
التعريف بالبحث		
01	الإشكالية	01
02	التساؤلات	02
03	الفرضيات	03
03	الأهداف	04
03	اهمية الدراسة	05
04-03	مصطلحات البحث	06
05-04	الدراسات السابقة	07
06	التعقيب على الدراسة	08
الفصل الاول: الوعي الصحي		
09	تمهيد	
10	تعريف الوعي الصحي	01
10	انواع الوعي الصحي	02
11-10	مجالات الوعي الصحي	03
13-12	اهداف نشر الوعي الصحي	04
13	مكونات الوعي الصحي	05
13	اهمية الوعي الصحي	06
14	خلاصة	
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي		
16	تمهيد	
17	تعريف النشاط البدني الرياضي	01
18-17	انواع النشاط البدني الرياضي	02
18	خصائص النشاط البدني الرياضي	03
19-18	اهمية النشاط البدني الرياضي	04
19	اهداف النشاط البدني الرياضي	05
20-19	التغذية و النشاط البدني الرياضي	06
20	خلاصة	

21	الجانب التطبيقي	
22	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
23	تمهيد	
24	منهج البحث	01
24	مجتمع و عينة البحث	02
25	متغيرات البحث	03
25	مجالات البحث	04
26	ادوات البحث	05
28-27	الوسائل الاحصائية	06
28	الاسس العلمية للاستبيان	07
29	الدراسة الاحصائية	08
30	الفصل الرابع: عرض و تحليل و تفسير النتائج	
35	مناقشة الفرضيات	01
36	الاستنتاجات	02
36	التوصيات	03
37	خلاصة	04
42-39	المصادر و المراجع	05
47-43	الملاحق	06

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
31	يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء التغذية	01
32	يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء الصحة الشخصية	02
33	يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء النشاط البدني الرياضي	03
34	يبين المتوسطات الحسابية لأبعاد الوعي الصحي لدى عينة البحث	04
	عنوان الأشكال	
31	يبين المتوسطات الحسابية لبعء التغذية	01
32	يبين المتوسطات الحسابية لبعء الصحة الشخصية	02
33	يبين المتوسطات الحسابية لبعء النشاط البدني الرياضي	03
34	يبين المتوسطات الحسابية لمحاور الوعي الصحي لدى عينة البحث	04

يعد المستوى الصحي للأفراد هو أحد مقاييس التقدم والرقي ، لهذا قامت الدول المتقدمة بتقديم خدمات متعددة للشباب في مراحل عمرهم المختلفة من توفير الرعاية الصحية باذلة في ذلك الجهد والمال للمحافظة على صحة الإنسان وتنميتها على المستوى الفردي والجماعي ، تسعى الوقاية الإنسان من الأمراض ومعرفة أنماط السلوك الصحية وتجنب السلوكيات الخطيرة التي تضر بصحة الإنسان (الخلف، 1998) أن علم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي كتنمية الصحة والحفاظ عليها ، الوقاية ومعالجة الأمراض ، تحديد أنماط السلوك الخطيرة، تحديد أسباب الاضطرابات الصحية وتشخيصها، إعادة التأهيل وتحسين نظام الإمداد الصحي ، وإن هذه الثقافة وهذه المعرفة الصحية ليست سهلة يكفي أن تنتشر في الوسائل الإعلامية وانما هي عملية صحية تتعلق بتغيير السلوك الفردي من خلال اكتساب الثقافة الصحية تمكنه من تغيير سلوكياته القديمة إلى سلوكيات جديدة تهدف إلى تبني سلوك صحي وسليم من خلال رفع عملية الوعي الصحي التي تتمثل في تزويد الأفراد بمجموعة من الأنشطة والسلوكيات وإكسابهم مجموعة من خبرات التي قد تحدهم بعض التغيرات في ميولاتهم ومعارفهم السابقة ، وذلك بتطبيق بعض النظريات السلوكية والتربوية أو من خلال استخدام الوسائل الحديثة في عالم الاتصال بإنتاج برامج توعوية صحية ونشرها وتوجيه المجتمع أو الفئة الاجتماعية المقصودة بالعملية التوعوية الصحية. (حلاب، 2017)

فالنشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي بألوانه المتعددة واسسه ونظمه من ميادين التربية عموما وعاملات قويا في تكوين الفرد اللائق والصالح. ومن هذا الصدد نرى أن الوعي الصحي جزء لا يتجزأ من ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لأنه دافع من دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية المعنوية والبدنية والتوافقية والانفعالية. وعلي ارتأينا نحن الطالبان من خلال دراستنا إلى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية في الاندية . كما يتضمن البحث بابين باب خاص بالجانب النظري وباب خاص بالجانب التطبيقي .

غالبا الأول تم تقسيمه إلى فصلين الاول يتضمن عنوان " **الوعي الصحي** " أما الفصل الثاني تحت عنوان " **النشاط البدني الرياضي** " .

أما الباب الثاني هو الآخر قسمناه إلى فصلين الاول تطرقنا فيه إلى تعريف الدراسة الاستطلاعية والفصل الثاني خاص بالإجراءات المنهجية لدراسة وعرض وتحليل النتائج.

التعريف بالبحث

- ❖ الاشكالية.
- ❖ التساؤلات.
- ❖ الفرضيات.
- ❖ الاهداف.
- ❖ اهمية الدراسة.
- ❖ مصطلحات البحث.
- ❖ الدراسات السابقة.
- ❖ التعقيب على الدراسة.

الإشكالية:

ان العملية التدريبية عملية متكاملة و شاملة بمدخلاتها و مخرجاتها فهي تهدف الى اخراج الفرد بذاته متكاملًا بعقله و جسده معا لكي يقوم بدوره و هو على قاعدة سليمة في معرفته و سلوكه و اتجاهه و هذا يكون الا بممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و مما لاشك فيه من يمارس النشاط البدني الرياضي يمتاز بصحة جيدة للوصول الى المستويات العليا (هوارية، دور حصة التربية البدنية في نشر الوعي الصحي، 2015 2016، صفحة 02)

و يرى "محمد الجوهري" ان الوعي الصحي هو ادراك للمعارف و الحقائق الصحية و الاهداف الصحية للسلوك الصحي اي انه عملية ادراك الفرد لذاته و ادراك الظروف الصحية المحيطة و تكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (جوهري، علم الاجتماع و دراسة الاعلام و الاتصال، 1992، صفحة 290)

و من خلال احتكاكنا كطالبات بهذا الميدان لاحظنا وجود الكثير من و الممارسات الصحية الخاطئة لدى الممارسين التي لا تخلو من الاثار السلبية و يرجع سبب هذا المشكل حسب راي الطالبات الى غياب التوعية و تزويد الرياضيين بالمفاهيم و المعارف الصحيحة المتعلقة بصحة الرياضي و حسب ما استطعنا الاطلاع عليه فان الدراسات و البحوث في مجال الوعي الصحي لدي ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية قليل جدا و كل هذا دفعنا الى تبني الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية و من هنا يمكننا طرح التساؤلات التالية:

1-التساؤل العام:

ما مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية؟

1-2- التساؤلات الفرعية:

- ما هو مستوى الوعي عند الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية في مجال التغذية ؟
- ما هو مستوى الوعي عند الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية في مجال الصحة الشخصية؟
- هل توجد علاقة بين الوعي الصحي و نوع الانشطة البدنية الرياضية الممارسة؟

3-الفرضية العامة:

مستوى الوعي الصحي لدى عينة البحث متوسط

3-1-الفرضيات الفرعية:

- مستوى وعي الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية في مجال التغذية متوسط .
- مستوى وعي الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية في مجال الصحة الشخصية متوسط.
- توجد علاقة ارتباطية طردية بين الوعي الصحي و نوع الانشطة البدنية الرياضية.

4-اهدافالبحث:

- التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية.
- التعرف على طبيعة الممارسات الغذائية التي يقوم بها ممارسي الانشطة الرياضية في الاندية.
- التعرف علاقة الوعي الصحي و نوع الانشطة البدنية الرياضية.

5- اهمية الدراسة:

للعوعي الصحي اهمية كبيرة في حياة الفرد و الجماعة على حد سواء و ذلك لان المجتمع القوي الصحيح يتكون من افراد اقوياء و اصحاء من كل الجوانب و تعد الجوانب المتعلقة بالصحة و التغذية و الممارسات الرياضية اكثر تأثيرا على حياة الرياضي و يأتي هذا البحث في هذا الاطار حيث يتوقع من خلال نتائجه معرفة مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية و تكمن اهمية البحث كذلك في نشر الوعي لدى الطلبة الممارسين للأنشطة البدنية و الافادة منه في ملتقيات تكوين المرين و المدرسين الرياضييين لتزويدهم بوسيلة جاهزة في توعية رياضييهم صحيا.

6-مصطلحات البحث:

6-1-الصحة:

هي حالة اكتمال السلامة بدنيا عقليا و اجتماعيا لا مجرد انعدام المرض او العجز

6-2-الوعي الصحي:

-لغة: هو التفهيم و التوضيح

-اصطلاحاً: هو استعمال وسائل تعليمية محددة لتوعية المواطنين على تعديل سلوكهم و تحذيرهم من المخاطر المحيطة بهم من اجل تربية الجميع على القيم الصحية و الوقائية انطلاقاً من ثقافة المجتمع و عقيدتهم (هوارية، دور حصة التربية البدنية في نشر الوعي الصحي، 2015، صفحة 06)

-اجرائياً: الوعي الصحي هو مصطلح يشير إلى قدرة الإنسان على الوصول إلى المعلومات وفهمها وتحليلها بطريقة تعزز إمكانية تمتعه بصحة جيدة.

6-3-النشاط البدني الرياضي:

"هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الانسان ممارسة ايجابية (فردى او جماعى) وفقاً لقوانين و قواعد معترف بها بحيث يحدث تغييرات بدنية عقلية اجتماعية و نفسية تمكنه من التكيف مع اقرانه و البيئة المحيطة به (مازوز و غوث، 2014/2013، صفحة 54)

7-الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة و المشابهة من اهم العوامل المساعدة في تطوير البحث العلمى و تقدمه، حيث انها تمثل القاعدة لأي دراسة جديدة يستطيع من خلالها الطالبان الباحثان تقارن ما وصلوا اليه في بحثهما بما وصل اليه ممن بحث قبلهما، فأما نؤكد النتائج السابقة او نخرج بنتائج جديدة تكون اضافة للمعرفة الانسانية و هذا يساعدنا في التزويد بأفكار تفيدنا في تحديد المشكلة المراد حلها و يتجلى ذلك فيما يلى:

دراسة(من 2012):**عماد عبد الحق-مؤيد شناعة** هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية و جامعة القدس تبعاً لمتغيرات الجامعة و الجنس و الكلية و المعدل التراكمى لدى الطلبة و لتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها 800 طالب و طالبة و ذلك بواقع 500 طالب و طالبة النجاح الوطنية و 300 طالب و طالبة من جامعة القدس و طبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي و التي تكونت من 32 فقرة و بعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائى SPSS اظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة كان متوسطاً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة (64,80) اضافة الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة و لصالح جامعة القدس و الكلية لصالح الكليات العلمية و متغير الجنس و لصالح الطالبات و كذلك لمتغير المعدل التراكمى و لصالح معدل الاعلى.

دراسة من (2013): **خلفي عبد الحليم** تهدف الدراسة الى معرفة اثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي و تكونت عينة الدراسة من 252 طالب و طالبة تم اختبارهم قصدا من مختلف التخصصات تم استخدام المنهج الوصفي و تمت معالجة البيانات من خلال برنامج SPSS1900 باستخدام المقياس الذي طوره عماد الدين عبد الحق و زملاءه عام 2012 و مقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الابعاد(لوا لستون) و الذي ترجمه جبالي نور الدين عام 2007 و تم التوصل الى النتائج التالية:

- مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عال جدا حيث قدر ب 81.94%
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في مستوى الوعي الصحي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور و الاناث في مستوى الضبط الصحي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة في التخصصات الانسانية و التقنية في كل مستوى من الوعي الصحي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة العزاب و المتزوجين في الضبط الصحي.
- توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي و الضبط الصحي لدى الطلبة العزاب و المتزوجين دالة عند مستوى 0.01

دراسة دبن زيدان حسين- مقراني جمال-سيفي بلقاسم.

دراسة (من 2015-2016): هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين للنشاط الرياضي قصد توضيح اهمية الممارسة الرياضية في المحافظة على الصحة و تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 100 معاق حركيا منهم 50 ممارس للنشاط الرياضي من بعض الولايات(مستغانم - سعيدة- عين تيموشنت - غليزان) بدولة الجزائر و من الادوات المستخدمة في البحث مقياس الوعي الصحي و بعد المعالجة الاحصائية النتائج المتوصل اليها المعاقون حركيا الممارسين للنشاط الرياضي(كرة السلة على الكراسي المتحركة) لديهم وعي صحي عال مقارنة بالمعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي كما توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي بين المعاقين حركيا الممارسين و غير الممارسين لصالح عينة الممارسين للنشاط الرياضي.

دراسة(من 2015-2016): **جراد محمد الامين** هدف من خلال هذه الدراسة المقارنة و معرفة مستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات في بلدية بسكرة استخدمت كأداة للدراسة و الاستبيان على عينة تمثلت في 90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات مقسمة الى 45

تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية و 45 غير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

8-التعقيب على الدراسة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا و التي اعتمدنا عليها في بناء دراستنا من حيث المنهج و الشكل توصلنا الى ان هناك بعض اوجه التشابه و الاختلاف التي تكمن في النقاط التالية:

- اتباع في الدراسات منهج وصفي لملائمة الدراسة.
- اختيار الباحث من المجتمع في مراحل البحث عينات بطريقة عشوائية.
- استخدام مقياس الدراسة وهي استبانة الوعي الصحي.
- وجود بعض الفروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي.
- استخدام الاساليب والمعالجة الاحصائية.
- عولجت النتائج بالبرنامج الاحصائيSSPS.
- ركزت اغلب الدراسات السابقة على فئات من الطلبة الجامعيين

المباحث الأولى

الجانب النظري

الفصل الأول

الوعي الصحي

تمهيد

- ❖ تعريف الوعي الصحي.
- ❖ أنواع الوعي الصحي.
- ❖ مجالات الوعي الصحي.
- ❖ أهداف نشر الوعي الصحي
- ❖ مكونات الوعي الصحي
- ❖ أهمية الوعي الصحي

خلاصة

تمهيد:

يعد الوعي الصحي تثقيف المواطنين بالمعلومات و الحقائق الصحية و ايضا احساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم و صحة غيرهم و في هذا الاطار يغير الوعي الصحي الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم و الاقتناعو يعني الوعي الصحي ايضا ان تتحول تلك الممارسات الصحية الى عادات تمارس بدون شعور او تفكير بمعنى اخر الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب ان نسعى للتوصل اليه لا ان تبقى المعلومات الصحية كثافة فقط.

1- مفهوم الوعي الصحي:

هو ادراك المعارف و الحقائق الصحية و الاهداف الصحية للسلوك الصحي اي انه عملية ادراك الفرد لذاته و ادراك الظروف الصحية المحيطة و تكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع(محمد و جوهري، 1992)

و عرف بانها ان يدرك الانسان ما حوله في العالم باستخدام الحواس ليقدم الاشياء و الاحداث و تمل حواس الانسان ادوات الادراك التي تسبق عملية الاتصال الذي يؤدي بدوره الى التعليم(سلامة و بهاء الدين، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، 1405هـ، صفحة ط1)

و عرف بانها اكتساب المعلومات و ادراك معنى المعرفة و اكتساب اتجاه ايجابي و الوعي المعرفي يتمثل في توفر المعلومات عن ظاهرة او موضوع معين اما الوعي الوجداني فيتمثل في تكوين الميول و الاتجاهات(حلاب، 2017)

هو المعرفة و الفهم الادراك و التقدير بمجال معين ما قد يؤثر على توجيه سلوك الفرد نحو العناية بهذا المجال(حلاب، 2017)

و من هنا نستخلص من التعاريف السابقة للوعي الصحي:

هو رفع مستوى الثقافة الصحية للأفراد بما يكفل لهم حياة صحية سليمة بعيدة كل البعد عن الاصابة بالأمراض و هدفها الاساسي الحفاظ على صحة المواطنين و حثهم على تبني نمط حياة جديد سليم و تسعى الثقافة الصحية الى التخلص من العادات الخاطئة التي تؤدي الى حدوث الاضرار و التركيز على الجوانب الي تفيد الصحة مثل جانب وضع نظام غذائي صحي فهي كل الجهود المبذولة من اجل تعليم الافراد العادات الصحيحة و تمكنهم من تجنب الاصابة ببعض الامراض و اهمية الحفاظ على صحتهم.

2-انواع الوعي الصحي:

ينبغي ان نميز ايضا بين الوعي الاجتماعي و الوعي الطبقي و الوعي السياسي :

2-1- **لوعي الاجتماعي** : فالوعي الاجتماعي و عي عام يشتمل على احاطة افراد المجتمع بمجمل القضايا الاجتماعية و السياسية و الاقتصادية وحتى العلمية التي لها دخل في حياتهم و من ثم يندرج تحت الوعي الاجتماعي انواع من الوعي السياسي و الوعي الاخلاقي و الديني و الصحي.

2-2- **الوعي الطبقي** : اما الوعي الطبقي فهو ادراك افراد جماعة ما لموقعهم الطبقي و موقع جماعتهم الطبقي بين مختلف الجماعات الاجتماعية الاخرى و ادراكهم لمصالحهم الطبقيّة و لسبل تحقيق تلك المصالح و ضمانها.

2-3- **الوعي السياسي**: عندما ينظم افراد المجتمع انفسهم في احزاب او تنظيمات معينة و يمارسون نشاطا سياسيا لتحقيق اهداف جماعتهم ضمن تلك التنظيمات و هذا العمل يتطلب وعيا سياسيا. و قد يكون الوعي السياسي احيانا على اشكال ة درجات متنوعة و عي حزبي مشارك في الصراعات الداخلية و و عي بالوحدة الاجمالية للبناء الاجتماعي في مواجهة البنى الاجتماعية الاخرى و هو ما يعرف بالوعي الوطني فالوعي الوطني و الوعي الحزبي وجهان للوعي السياسي(حلاب، 2017)

3 مجالات الوعي الصحي:

لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الامور المتصلة بالصحة و لكن الوعي يتسع مجاله ليشمل كافة العناصر التي هي ضرورية لكن يكون الانسان متمتع بصحة جيدة.

3-1- **الصحة الشخصية** : و تشمل البيئة المنزلية الصحية و النظافة الشخصية و التغذية الصحية و يشمل هذا المجال النظافة و المشاكل الناتجة عن قلة النظافة الشخصية و نظافة المنزل و نظافة الطعام و الشراب و الشارع (الشافى، 2002، صفحة 02)

3-2- **التغذية**: يهدف الى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية و هذا المجال لا يشمل الاغذية و انواعها فقط بل يبحث عن العلاقة بين الغذاء و الجسم الحي و يشمل تناول الغذاء و هضمه و امتصاصه و تمثيله في الجسم و ما يتيح ذلك لتحرير الطاقة و عملية النمو و التكاثر و صيانة الانسجة و الانتاج و التخلص من الفضلات(الشاعر و عبد المجيد، التغذية الصحية، 2004)

3-3- **الامان و الاسعافات الاولية** : و يهدف الى توعية الافراد بأنهم و سلامتهم الشخصية حتى يستطيعوا تجنب المخاطر و الحوادث الفجائية و اتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة

الاصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل او المدرسة او الشارع و يشمل الاسعافات (النزيف و الحروق و التسمم و اللدغات الكسور و الجروح....الخ).

3-4- **صحة البيئة:** تهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التي يعيش فيها الافراد و باقي الكائنات الحية و صحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية و مدى صلاحيتها لمعيشة الفرد و الكائنات الحية (فضة و وفاء منذر، 2004، صفحة 49).

3-5- **الصحة العقلية و النفسية :** تهدف الى تحقيق الكفاءة النفسية و العقلية لدى الافراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية و التقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانه و حمايته من الاصابة بالأمراض النفسية و العقلية.

3-6- **التبغ و الكحوليات و العقاقير :** يتعلق هذا بإبراز الاضرار الفيزيولوجية و النفسية و الاجتماعية نتيجة تعاطي التبغ و الكحوليات و سوء استخدام العقاقير ة تكمن اهمية هذا المجال في الاخطاء التي يسببها التدخين و انتشار هذه الظاهرة على مستوى العالم و تشير الاحصائيات الى ان هناك تزايد في عدد المدخنين سواء في الدول المتقدمة او العالم الثالث كما يلاحظ ان هناك زيادة اكثر عند المراهقين و الفتيان في مقتبل العمر او دون العشرين (محمود و عبد المنعم، 1991، صفحة 20) سواء كان هؤلاء في الدول المتقدمة او النامية

3-7- **الامراض و الوقاية منها :** تهدف الى الوعي بالأمراض و كيفية انتقالها و منع انتشارها و التعرف على الامراض المعدية و غير المعدية كان العلماء يظنون ان الميكروبات وحدها المسؤولة عن حدوث المرض غير انه تم التعرف على العوامل الاخرى المسببة او المساعدة على المرض (المحاسنة و احسان علي، 1991، صفحة 20).

و قد تعددت مسببات المرض منها:

-**المسببات الحيوية:** مثل الفيروسات البكتيريا الطفيليات.

-**المسببات الغذائية:** التي تؤدي قتلها و زيادتها الى امراض مثل زيادة الدهون التي تؤدي الى السمنة و تصلب الشرايين, نقص الماء يسبب الجفاف في حالات النزلات المعدية او الكوليرا (الشاعر و اخرون، التغذية الصحية، 2005)

-**المسببات البيو كيميائية و الوظيفية:** التغيرات التركيبية للأنسجة او الوظيفية, الاختلالات الهرمونية التي تؤدي الى ظهور اختلالات مرضية.

-**المسببات الطبيعية و ميكانيكية :** تشمل العوامل الطبيعية (الحرارة, الضوء, الرطوبة, الاشعاعات) و الميكانيكية (الحرائق و الفيضانات).

-المسببات النفسية و الاجتماعية :مثل الضغط العاطفي, الاحساس بالمسؤولية, الادمان, عدم الامان في اماكن العمل.

-المسببات الكيميائية:تكون خارجية من البيئة مثل التسمم بالرصاص في مصانع البطاريات او داخلية مثل التسمم البولي في حالات مرض الكلى او التسمم الكبدي.

3-8- **صحة المستهلك** :يهدف الى المحافظة على صحة المستهلك و حمايته سواء كان عن طريق الالتزام بالحقائق في الاعلانات على الاطعمة او تقييم الدعائية و التامين الصحي و تصويب المعتقدات غير الصحية و كذلك البدع و الخرافات.

3-9- **التربية الجنسية** :تهدف الى توعية الافراد بالتكوين التشريحي و الوظيفي للجهاز التناسلي في الانسان و الزواج و الامومة و الابوة و مراحل تكوين الجنين و المشكلات الجنسية الصحية. و عند استخدام لفظ الجنس فإننا لا نكون قاصرين المفهوم على ذلك بل ينسحب المعنى الى نطاقات اخرى لا تتصل بالجوانب الجسمية المباشرة و ذلك كالعواطف و الافكار و البواعث التي قد لا تبين الجنس او الدافع الجنسي(اسعد، 1995).

4-اهداف نشر الوعي الصحي:

الوعي الصحي كما ذكرناه سابقا هو احد الاهداف التي تسعى التربية الصحية الى تحقيقها من خلال برامجها و انشطتها المتنوعة و هو الهدف الذي تسعى المجتمعات في الوصول اليه و تحقيقه بين افرادها.

و هناك عدد من الاهداف يراد تحقيقها و الوصول اليها من خلال نشر الوعي الصحي بين افراد المجتمع من المجتمعات تمثلت فيما يلي:

- ايجاد مجتمع يكون افراده قد الموا بالمعلومات الصحية عن مجتمعهم و الموا بالمشكلات الصحية و الامراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم و معدل الاصابة بها و اسبابها و طرق انتقالها و اعراضها و طرق الوقاية منها و وسائل مكافحتها.
- ايجاد مجتمع يكون افراده قد فهموا و ايقنوا ان حل مشكلاتهم الصحية و المحافظة على صحتهم و صحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل ان تكون مسؤولية الجهات الحكومية.
- 4 -ايجاد مجتمع يكون افراده قد تعرفوا على الخدمات و المنشآت الصحية في مجتمعهم و تفهم الغرض من انشائها و كيفية الانتفاع بها بطريقة منظمة
- 5 -ايجاد مجتمع يتبع افراده الارشادات و العادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم بدافع من شعورهم و رغبتهم و يشتركون ايجابيا في حل مشكلاتهم الصحية و يبذلون

المال و الجهد في هذا السبيل(سلامة و بهاء الدين، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، 1405هـ)

5-مكونات الوعي الصحي:

من اهم مكونات الوعي الصحي هي مجموعة المعارف و المعتقدات التي يكونها الافراد عن الامور و القضايا و المشكلات الصحية و الامراض و كما في المشكلات الصحية المزمنة كالتدخين و الادمان و الاصابة بالأمراض الجنسية و السمنة فان مكافحة ذلك تعتمد على تغيير انماط الحياة و عادات الافراد السلوكية في مجالات محددة و حجر الاساس في هذا التغيير هو المعرفة و التي نعنيها هنا مجموعة المعلومات و الخبرات و المدركات التراكمية التي يحصل عليها الانسان من المصادر الموثوقة حول الحقائق و الآراء الصحية والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض و رافدا من روافد الصحة و ترقيتها (الزكري، جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية، 2007)

6- اهمية الوعي الصحي:

- تمكن الافراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية و تجعله قادرا على البحث عن اسباب الامراض و عللها بما يمكنه من تجنبها و الوقاية منها.
- انها رصيد معرفي يستفيد منه الانسان من خلال توظيفه لها وقت الحاجة له في اتخاذ القرارات الصحية الصائبة ايزاء ما يعترضه و يواجهه من مشكلات صحية.
- خلق روح الاعتزاز و التقدير و الثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير و بالعلماء المتخصصين في الصحة.
- انه يولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع و يغرس فيه حب اكتشاف المزيد منها كونه نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع(عثمان و العربي، 2007)

الخلاصة:

يعتبر الوعي الصحي وسيلة فعالة و الاداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة الجميع لأنها من مجالات الصحة العامة و احد فروعها الرئيسية بهدف تغيير العادات و المفاهيم و الاتجاهات و الممارسات الصحية دون ان ننسى الهدف الاسمى و هو تحقيق السعادة في المجتمع عن طريق تحريكه للعمل لتحسين احوالهم من جميع النواحي و تحقيق السلامة البدنية و النفسية و العقلية و الاجتماعية, لذا يجب تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين الطلبة لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دورا فعالا في بث الوعي الصحي و غرسه و تعويدهم على السلوك الصحي و على الالتزام بالنظافة العامة و الشخصية و بالتالي تطوير الوعي الصحي(حلاب، 2017)

الفصل الثاني:

النشاط البدني الرياضي

تمهيد

- ❖ تعريف النشاط البدني الرياضي.
- ❖ انواع النشاط البدني الرياضي.
- ❖ خصائص النشاط البدني الرياضي.
- ❖ اهمية النشاط البدني الرياضي.
- ❖ اهداف النشاط البدني الرياضي.
- ❖ التغذية و النشاط البدني الرياضي.

خلاصة

تمهيد:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالأنشطة البدنية الرياضية اهتماما كبيرا لما لها من اهداف بناءة تساعد على اعداد المواطن الصالح اعدادا شاملا لجميع الجوانب الشخصية سواء كانت عقلية او جسمية، اجتماعية او نفسية حيث اصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة و واجبا هاما يجب ان نعمل على تحقيقه

2- النشاط البدني الرياضي:

1- تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية او سلوكية او بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية اكثر منها الاستجابة (غوث، 2013).

"يعتبر النشاط البدني الرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع الى التقدم حيث كان الانسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا لإشباع حاجاته الاولى، فأقام مسابقات العدو و الجري و السباحة و الرمي و الجري و المصارعة و القفز و غيرها من النشاطات الاخرى محاكيا اجداده الاولين و مستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة، ثم اضاف الى هذه النشاطات الاساسية بعض الوسائل كالكرات و المضارب و الشبكات و وضع لها قوانين و لوائح و اقام من اجلها التدريبات و المنافسات عمل جاهدا من اجل تطويرها و الارتقاء بها حتى اصبحت احدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الامم و اصبحت عنوان الكفاح الانساني ضد الزمن، ذلك ليلعب اعلى المستويات من المهارة.

اما في عصرنا هذا فان النشاط البدني الرياضي اصبح عنصر من العناصر التي تلعب دورا كبيرا في تعزيز الصحة. و التضامن بين المجموعات الرياضية و فرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، و تحقيق ذاته عن طريق الصراع و بذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي و في بعض الاحيان التقدم المهني(منصور، 1971، صفحة 209)

2- انواع النشاط البدني الرياضي:

اذا اردنا ان نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية الرياضة كان من الواجب معرفة ان هناك انشطة يمارسها الفرد لوحده و هي تلك الانشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين اما الانشطة الاخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة و تسمى الانشطة الجماعية او الفرق، فقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

2-1-النشاطات الرياضية الهادئة:

هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج الى مجهود جسماني، و يقوم بها الفرد وحده او مع غيره، و هذا في جو هادئ او مكان محدود كقاعة الالعاب الداخلية و الغرف و اغلب ما تكون هذه الالعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.

2-2- النشاطات الرياضية البسيطة:

ترجع بساطتها الى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل اناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الاطفال.

2-3- النشاطات البدنية التنافسية:

تحتاج الى مهارة و توافق عضلي عصبي مجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الالعاب، يتنافس فيها الافراد فرديا و جماعيا (غوث، 2013).

و لقد شملت الدراسة الحالية الفئة الاخيرة من انواع الانشطة المذكورة، و هي النشاطات الرياضية التنافسية و بالخصوص " كرة القدم- كرة اليد- كرة السلة- الجيدو- العاب القوى" و هي من الرياضات التي تحتاج الى الاهتمام الكبير بالجانب الصحي و الغذائي للرياضي بحكم ما تتطلبه من مجهود بدني و عقلي و نفسي عنيف.

3 خصائص النشاط البدني الرياضي :

من اهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني الرياضي نجد:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، و هو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الرئيسي .
- اصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.

- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية اهم اركان النشاط الرياضي الى درجة كبيرة من المتطلبات و الاعباء البدنية، و يؤثر المجهود على الحالة التغذوية للفرد.

- كما نلاحظ ان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف(غوث، 2013)

4-اهمية النشاط البدني الرياضي:

"اهتم الانسان منذ القديم بصحته و لياقته و شكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت اشكال اجتماعية كاللعب، و الالعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي، و الرياضة، كما ادرك ان المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الاشكال من الانشطة لم تتوقف عن الجانب البدني و

الصحي و حسب، انما التعرف على الاثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية و المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، و تمثل الوعي بأهمية هذه الانشطة في تنظيمها في اطرار ثقافية و تربوية، عبرت عن اهتمام الانسان و تقديره و كانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الانشطة و التي اتخذت اشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في اطرها و مقاصدها لكنها انفتحت على ان تجعل من سعادة الانسان هدفا غالبا و تاريخيا.

و لعل اقدم النصوص التي اشارت الى اهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط مفكر الاغريق و ابو الفللفة عندما كتب: "على المواطن ان يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن اذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف RELLHCS في رسالته " جماليات التربية " ان الانسان يكون انسانا فقط عندما يلعب" و يعتقد المفكر DAER ان التربية البدنية تمدنا بتهديب الارادة و بقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، و يذكر المربي الالماني جونس موتس ان الناس تلعب من اجل ان يتعارفوا و ينشطوا انفسهم(الخولي، 2001، صفحة 41)

5- اهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية:

و تتمثل في كون النشاط البدني الرياضي من ابرز العوامل المعززة للصحة بل يهدف النشاط البدني الى اهم من هذا و نقصد بذلك الهدف المتعلق بالوقاية من الكثير من الامراض فتفك بصحة الفرد في مراحل عمره المتأخرة، و تشيد منظمة الصحة العالمية في كل توصياتها الحديثة بالأهداف الوقائية للنشاط البدني الرياضي، و الحديث عن الاهداف الصحية للنشاط البدني يمر بضرورة عامل مهم و هو عامل التغذية المتوازنة، و ما تقدمه من متطلبات طاقوية و بنائية و وقائية لمختلف الوظائف الحيوية لجسم الرياضي، و اي قصور في هذا الجانب لا يؤثر على اداء الرياضي فحسب بل يتعدى ذلك ليصل الى مشاكل صحية قد تسبب امراض خطيرة(حسين و محمد صبحي، 1995، صفحة 106)

6-التغذية و النشاط البدني الرياضي:

تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر هي : الكربوهيدرات و الدهون و البروتين و الفيتامينات و الاملاح المعدنية و الماء، و هذه المواد الغذائية يستخدمها الجسم لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة التي يمكن تقسيمها كما يلي:

1-المحافظة على انسجة الجسم و تجديدها.

- 2- تنظيم الاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا.
- 3- انتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.
- 4- توصيل الاشارات العصبية.
- 5- افرازات الغدد الداخلية.
- 6- بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم.
- 7- النمو و التكاثر.

هذه العمليات المختلفة التي يستفيد بها الجسم من خلال التحولات الكيميائية للمواد الغذائية بحيث تصبح المواد سهلة و بسيطة هي ما يطلق عليها التمثيل الغذائي (V.L.Katch, 2004, p. 179)

خلاصة:

ترمي الانشطة البدنية الرياضية إلى التوفيق بين قوى الفرد الكاملة عقليا و جسميا و اجتماعيا فهي تعمل على جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل وتجعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فتجعل الفرد سليما و مقبولا في المجتمع، فالتمارين الرياضية تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة عالية.

و يجب التذكير بان برامج الأنشطة البدنية الرياضية الداخلية و الخارجية يجب أن لا تركز على الموهوبين فقط، فالتعميم يجب أن يكون لجميع المواطنين وإتاحة الفرصة لهم بالاشتراك وهذا لكي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي داخل المؤسسة.

المبادئ الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد:

من خلال المشكلة المطروحة حول تحديد مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الأندية ، سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وه ذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث ، وبعد دراستنا للاطار النظري ارتأينا ان نحاول في هذا الجزء الالمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية اعطائه منهجا علميا ، عن طريق تفريغ الاستمارة وتحليل الجداول الاحصائية .

1- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

1 1 منهج البحث:

إن الحاجة إلى الدراسات و البحوث هي اليوم أشد منها في أي وقت مضى و أن موضوع البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة و التقصي و الوصول إليها بالاستناد على مجموعة من الأساليب و المناهج. إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد و الأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة يقول (بوحوش ع. و محمد محمود) إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (بوحوش، 1995، صفحة 89) ، و منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع و الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. و على هذا الأساس و لتحقيق أهداف بحثنا هذا، حيث يعرف المنهج الوصفي على انه من اكثر مناهج البحث العلمي استخداما من قبل التربويين، حيث انه يبحث العلاقة بين اشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها ، فيختار الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينهما. و يتضمن مقترحات و حلول مع اختبار صحتها و يصف النماذج المختلفة و الاجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد (سليمان، 1993، صفحة 33). و لهذا استخدم الباحثين المنهج المسحي في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية. لتأكيد على مشكلة باعتباره من المناهج الأكثر استعمالا للبحوث الوصفية و ملاءمته لطبيعة مشكلة بحثنا.

1 2 مجتمع و عينة البحث:**1-2-1-1 مجتمع البحث:**

و تمثل مجتمع بحثنا في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، للسنة الجامعية 2022-2023

1-2-2-2- عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم، للسنة الجامعية 2022-2023 ممارسي الانشطة البدنية و الرياضية في الاندية. و تم اختيارها بطريقة عشوائية كما يلي:

- الطلبة ممارسي كرة القدم بلغ عددهم 20 طالب

- الطلبة ممارسي كرة السلة. بلغ عددهم 05 طالب
- الطلبة ممارسي الجيدو بلغ عددهم 20 طالب
- الطلبة ممارسي كرة اليد بلغ عددهم 05 طالب

1-3- متغيرات البحث :

-المتغير المستقل :الوعي الصحي

-المتغير التابع:الانشطة البدنية الرياضية في الاندية

1-4- مجالات البحث :

-المجال البشري: شملت عينة البحث على الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في

الاندية من معهد التربية البدنية و الرياضية الذي بلغ عددهم 50

- المجال المكاني : أجريت الدراسة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد

بن باديس مستغانم

- المجال الزمني:أنجزت هذا البحث خلال فترة قدرها ممتد من شهر نوفمبر سنة 2022م

إلى غاية شهر ماي سنة 2023م و تم فيها ما يلي:

1- جمع المعلومات النظرية.

2- تحديد محاور الاستبيان مع التوزيع و تحليل النتائج الخاص بالدراسة الاستطلاعية

و كان خلال بداية شهر جانفي 2023م و تضمنت إعداد الاستبيان و إخضاعه

للآراء و مقترحات أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم

كذا تصحيح بعض فقرات محتويات في التجربة الاستطلاعية و توزيعها على العينة و

مناقشة و تحليل نتائجها.

4- إجراء الاختبارات الدارسة الأساسية خلال نهاية شهر فبراير 2023م .

1 3 أدوات البحث:

إن الأدوات التي يستعملها الباحثين في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه و يوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبني عليها بحثه. قد وظفنا عدة وسائل في جميع المعلومات ساعدتنا في كشف جوانب البحث و تحديدها و هي:

- أولاً: المصادر والمراجع العربية و الأجنبية:

وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التقويم عامة. كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة داخل وخارج الوطن العربية منها والأجنبية والمرتبطة بعملية التقويم بصفة عامة, وتقويم الطلبة في مختلف الألعاب الجامعية و كيفية تحديد الدرجات المعيارية و نوع البطارية الاختبارات المستخدمة في ذلك.

ثانياً: استمارة قياس مستوى الوعي صحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الأندية :

حيث اشتملت هذه الاستمارة على 33 عبارة الهدف منها اختبار مستوى الوعي الصحي. وتكونت من 03 محاور يجيب عليها الطلبة باختيار أحد الإجابات المقدمة.

- البعد الأول هو يعبر عن مدى معرفة و فهم الطلبة عينة البحث للمعلومات والمعارف الخاصة بالوعي الغذائي المناسب لما يحتاجه المجهود الرياضي وتكون هذا البعد من 10 عبارات

- البعد الثاني وهو يعبر عن الصحة الشخصية للطلبة الممارسين للنشاط الرياضي في الأندية من خلال ممارساتهم اليومية وتكون البعد من 10 عبارات

- البعد الثالث وهو يعبر عن مدى فهم الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي في الأندية لأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية ، وتكون البعد من 13 عبارة.

حيث جاءت العبارات موزعة في الاستمارة حسب الجدول التالي:

البعد	عدد العبارات	أرقام العبارات
التغذية	10	01 - 10

20 - 11	10	الصحة الشخصية
33 - 21	13	النشاط الرياضي

يوضح الجدول أعلاه فإن عدد كل عبارات 33 عبارة حيث يجيب المبحوث عليها باختيار إحدى الإجابات (نعم) ، (أحيانا) ، (لا) حسب رأيه في مدى صحة العبارة ، ولقد أدرج الباحث عبارة "أحيانا" في اختيارات المستجوبين للحصول على إجابات تمثل فعلا رأيهم في العبارة وتقلص هامش تخمين أو تقديم إجابة عشوائية الأمر الذي سيقدم تفسير غير ممثل للمستوى الفعلي للوعي الرياضي . وعليه جاءت طريقة تقييم الإجابات كالتالي:

- في حالة الإجابة " نعم " يعطى ثلاثة نقاط

- في حالة الإجابة " احيانا " يعطى نقطتان.

- في حالة الإجابة " لا " يعطى نقطة واحدة.

من أجل تحليل النتائج و الوصول إلى حكم حول مستوى وعي العينة هناك طريقة تتمثل في التعامل مع الاستبيان على أنه مقياس ذا سلم ثلاثي للإجابات ، يمكن استخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل عبارة وللدرجة الكلية للوعي الصحي حيث يكون التقييم كمايلي :

• الحصول على متوسط أقل من (1.70) على العبارة (إي أقل من 60%) نتيجة تعبر عن مستوى الوعي الصحي منخفض.

• الحصول على متوسط من (1.70) إلى (2.40) على العبارة (إي من 60% إلى 80%) نتيجة تعبر عن مستوى الوعي الصحي متوسط .

• الحصول على متوسط من (2.40) فأكثر على العبارة (إي أكثر من 80%) نتيجة تعبر عن مستوى الوعي الصحي جيد .

- ثالثا: الوسائل الإحصائية:

وهي المعادلات الإحصائية مستخدمين النسب المئوية و المتوسط الحسابي
الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية اعتمدنا في الدراسة الاستطلاعية لمشكلة البحث على خطة ميدانية ذات أساس سابق وقد تم فيها ما يلي:

أولاً: تحديد محاور الاستبيان : و تم فيها تحديد محتوى الاستمارة الاستبائية من خلال وضع مجموعة من الأسئلة لغرض تحديد مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية -جامعة مستغانم-

ثانياً: تم عرضه على أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم بغيت تحكيمه وإثرائه باقتراحات و إضافات للاستبيان وفق متطلبات مشكلة البحث و تصحيح بعض فقرات محتويات في التجربة الاستطلاعية لتوزيعها على العينة بصورتها النهائية. و ثم فيها عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة معهد التربية البينية و الرياضية لأداء ببعض التعديلات و الإضافات للاستبيان حتى يتمشى مع مشكلة البحث و إحراجه بالصورة النهائية.

ثالثاً: توزيعها على بعض الطلبة لإدراج بعض التفسيرات حول بعض المصطلحات الغير مفهومة للطلبة. و تم ذلك بتوزيع الاستبيان على عدد من الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية (كرة القدم_ كرة السلة_ الجيدو_ كرة اليد).

2 - الاسس العلمية للاستبيان:

أولاً: صدق الاستبيان: و يقصد به ان الاستبيان يقيس ما وضع لقياسه و لأجل ذلك يتم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مناهج البحث كذلك المتخصصون في موضوع البحث و ذلك لإقرار او حذف او تعديل فقرات الاستبيان. و التي ادل بها الخبراء بمصادقية هذا الاستبيان.

ثانياً: صدق المحكمين: قمنا بعرض الاستبيان على مجموعة من دكاترة المعهد حيث تم تعديل بعد جمع استمارة الاستبيان وذلك عن طريق حذف بعض الاسئلة التي لا تصب في موضوع البحث و بذلك اصبحت استمارة الاستبيان صالحة للاستخدام و بالتالي هي على درجة الصدق.

ثالثاً: الموضوعية: اعتمدنا في بحثنا على الموضوعية حيث قمنا بتوزيع الاستبيان للإجابة على الاسئلة شخصيا حيث كانت لنا حوارات مع البعض تدخل في المناقشة حول استبيان بحثنا كانت اسئلة سهلة و واضحة لا يتخللها الغموض.

3 - الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج

و مناقشة

2- عرض و تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات و الاستنتاجات:

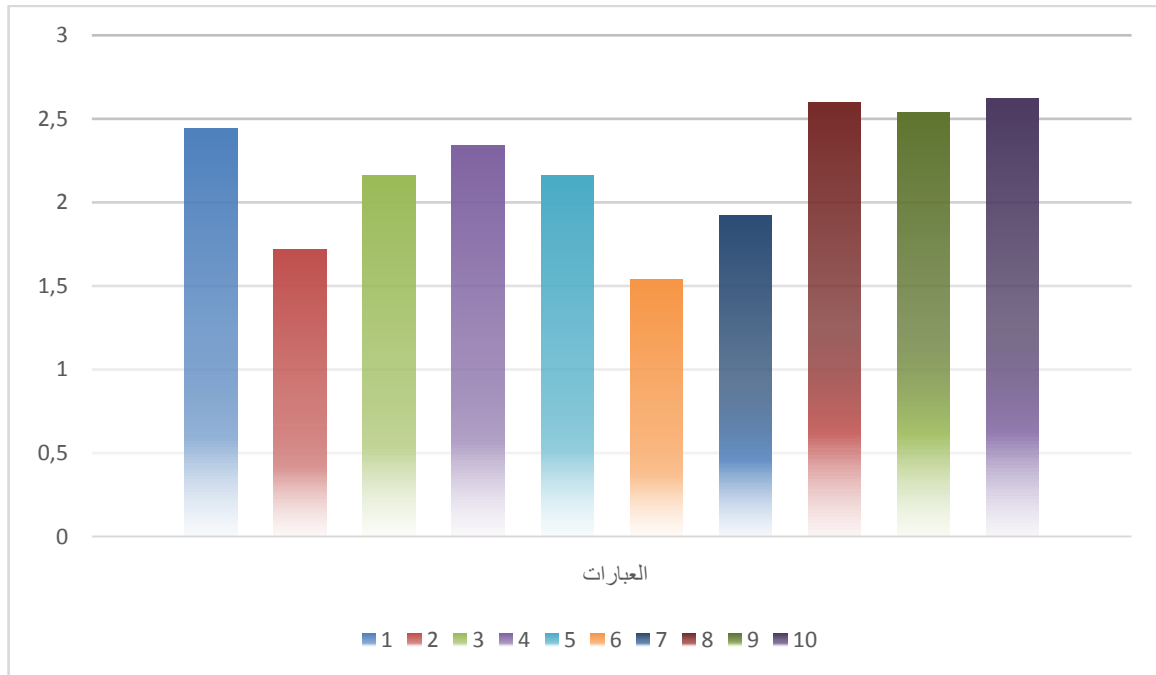
2-1. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم (01): يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء التغذية

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى	
2.27	73.74	متوسط	بعء التغذية
10	العينة	50	عدد العبارات

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01)، بلغت النسبة المئوية الكلية لأجوبة عينة البحث حول عبارات بعء التغذية 73.74%، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي 2.27 و هو أكبر من 1.70 ما يدل على أن مستوى الوعي الثقافي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية في بعء التغذية متوسط.

الشكل رقم (01): يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعء التغذية

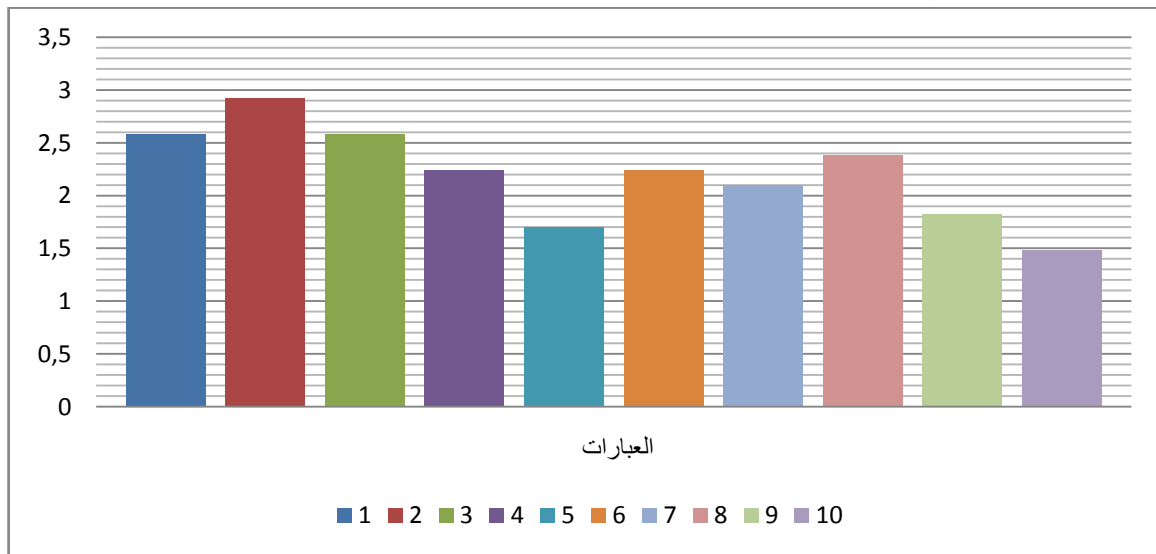


الجدول رقم (02): يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء الصحة الشخصية

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى
2.20	73.46	متوسط
10	العينة	50

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02)، بلغت النسبة المئوية الكلية لأجوبة عينة البحث حول عبارات بعد الصحة الشخصية 73.46%، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي 2.20 و هو أكبر من 1.70 ما يدل على أن مستوى الوعي الثقافي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية في بعد الصحة الشخصية متوسط.

الشكل رقم (02): يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعد الصحة الشخصية

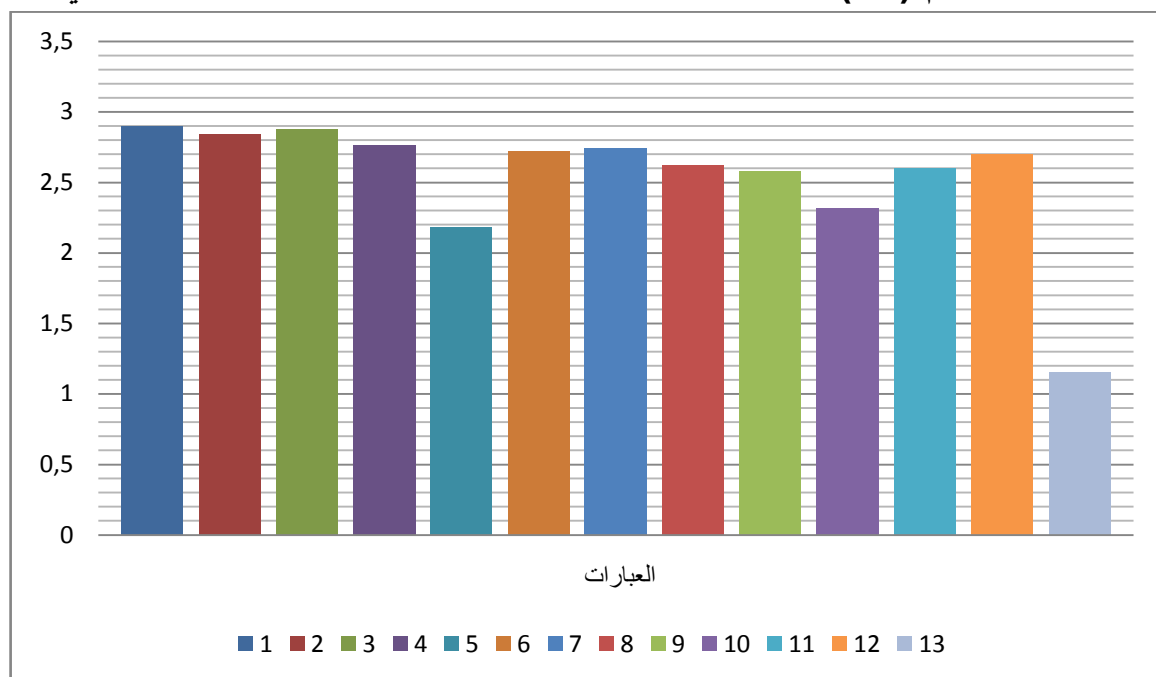


الجدول رقم (03): يبين النسبة المئوية و المتوسط الحسابي لبعء النشاط الرياضي

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى	
2.44	81.42	جيد	أغذية الصيانة الوقائية
13	العينة	50	عدد العبارات

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03)، بلغت النسبة المئوية الكلية لأجوبة عينة البحث حول عبارات بعد النشاط البدني الرياضي 81.42%، وبلغت قيمة المتوسط الحسابي 2.44 و هو أكبر من 2.40 ما يدل على أن مستوى الوعي الثقافي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية في بعد النشاط البدني الرياضي جيد.

الشكل رقم (03): يبين المتوسطات الحسابية لعبارات بعد النشاط الرياضي



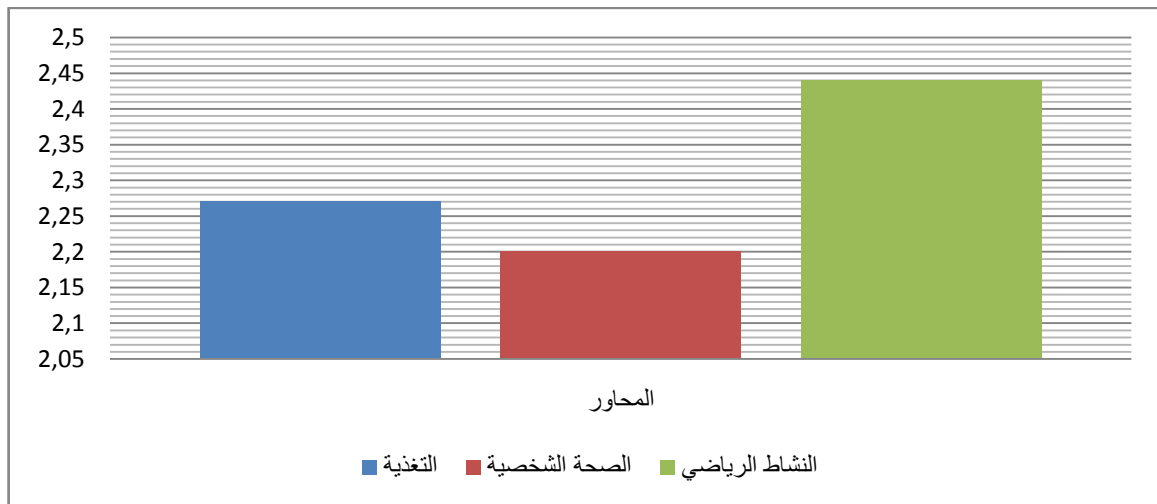
الجدول رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية لأبعاد الوعي الصحي لدى عينة البحث

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى
2.27	73.47	متوسط
2.20	73.46	متوسط
2.44	81.42	جيد

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن النتائج الإحصائية للمتوسطات الحسابية للمحور الثالث لاستمارة الوعي الصحي (التغذية، الصحة الشخصية، و النشاط الرياضي) بلغت متوسطاتها الحسابية 2.27، 2.20 و 2.44 على التوالي و هي أكبر من 1.70 بالنسبة لبعدي التغذية والصحة الشخصية بنسب مئوية بلغت 73.47، 73.46 على التوالي مما يبين ان مستوى العينة في هذين البعدين متوسط ، اما بعد النشاط الرياضي فمتوسطه الحسابي جاء أكبر من 2.40 بنسبة مئوية 81.42 وهي أعلى نسبة وهذا ما يدل على أن مستوى الوعي بالأنشطة الرياضية جيد.

الشكل رقم (04): يبين المتوسطات الحسابية لمحاور الوعي الصحي لدى عينة

البحث



3- مناقشة الفرضيات:

3-1 مناقشة الفرضية الفرعية الاولى: من خلال النتائج المبينة في الجدول (01) بينت نتائج المعالجة الاحصائية ان مستوى الوعي الثقافي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية في بعد التغذية متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة البحث في عبارات محور التغذية 2.27 و هو اكبر من 1.70 كما بلغت النسبة المئوية 73.74% و هي اكبر من 60% و هذا ما يدل على صحة الفرضية الفرعية الاولى.

3-2 مناقشة الفرضية الفرعية الثانية: من خلال النتائج المبينة في الجدول (02) بينت نتائج المعالجة الاحصائية ان مستوى الوعي الثقافي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية في بعد الصحة الشخصية متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة البحث في عبارات محور الصحة الشخصية 2.20 و هو اكبر من 1.70 كما بلغت النسبة المئوية 73.46% و هي اكبر من 60% و هذا ما يدل على صحة الفرضية الفرعية الثانية.

3-3 مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة: من خلال النتائج المبينة في الجدول (03)(04) بينت نتائج المعالجة الاحصائية ان علاقة الوعي الصحي و النشاط البدني لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية طردية حيث بلغ المتوسط الحسابي لدة عينة البحث في عبارات محور النشاط البدني الرياضي 2.44 و هو اكبر من 2.40 كما بلغت النسبة المئوية 81.42% و هي اكبر من 80% و هذا ما يدل على صحة الفرضية الفرعية الثالثة.

بناء على صحة فرضيات الدراسة و مطابقتها للنتائج المتوصل اليها في الدراسات السابقة يمكننا القول بان الفرضية العامة للدراسة صحيحة و مؤكدة.

4- الاستنتاجات:

- مستوى الوعي المعرفي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية في بعد التغذية متوسط.

- مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية في بعد الصحة الشخصية متوسط.

- مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية في بعد النشاط البدني الرياضي جيد.

- مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في الاندية متوسط.

5- التوصيات:

- تفعيل مستوى النشاطات الرياضية الموجهة لتنمية وتعزيز الصحة بين الطلبة و ايجاد البيئة اللازمة لذلك.
- ايجاد التعاون بين الجامعات و وزارة الصحة لتفعيل مستوى البرامج الصحية و التوعوية لقطاع الشباب الجامعي و اشراك الطلبة فيها.
- ادراج مقرر مادة الصحة كمطلب ضروري لكل قسم من اقسام التربية البدنية و الرياضية.
- توفير البيانات الصحية المتعلقة بالمشكلات القائمة عند ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية.
- الحرص على نشر الثقافة الصحية لدى ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية .

خلاصة عامة:

ان التقدم الذي عرفه مستوى المنافسات الرياضية راجع بالأساس الى التقدم في تحضير الرياضيين من كل الجوانب ، و نحن نلاحظ كيف اصبحت التدريبات و المنافسات اليوم اكثر كثافة و شدة ، فهي تُلقي بأعباء بدنية و نفسية كبيرة على جسم الرياضي و لذلك زاد الاهتمام بالتغذية و الصحة الشخصية و ممارسة النشاط البدني الرياضي

يقول **يورجان فيكنيه** في هذا الشأن الى ان "المستوى المثالي يتطلب تدريب مثالي و راحة مثالية و تغذية مثالية" ، و من هنا تبرز اهمية الوعي الصحي المناسبة و المصاحبة لعملية اعداد الرياضيين للمستويات العليا و هنا يظهر الدور الهام للتوعية الصحية حيث تزودهم هذه التوعية بمختلف ما يحتاجونه من معلومات و معارف صحية حيث لاحظنا نحن الطالبان الكثير من الممارسات الصحية غير السليمة التي يتبعها اللاعبون في مختلف الرياضات و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة التي كان من اهم اهدافها التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية و الرياضية في الاندية و للتحقق من هذا الهدف اقترح الطالبان جملة من الفرضيات كان اهمها، مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث متوسط ، و انه توجد علاقة ارتباطية طردية بين الوعي الصحي و نوع الانشطة البدنية الرياضية و من هنا تم تقييم هذا البحث الى باين اولهما للدراسة النظرية و الثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الاول و المتمثل في الدراسة النظرية الى جمع المادة الخبرية التي تعزز موضوع البحث حيث تم تقسيمه الى فصلين، ضم الفصل الاول منها الوعي الصحي ، اما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى موضوع النشاط البدني الرياضي ، اما الباب الثاني الذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الاخر الى فصلين ، احتوى الفصل الاول على منهجية البحث و اجراءاته الميدانية ، حيث استعمل الطالبان المنهج الوصفي لجمع البيانات حول العينة اما الفصل الثاني خاص بعرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و من خلال هذه الاخيرة استنتج الطالبان ان مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية و الرياضية في الاندية متوسط لنخرج بتوصيات اهمها ضرورة الاهتمام بالوعي الصحي لدى الطالب الرياضي و محاولة ايجاد سبل لتعزيز سلوكياته عن طريق التوعية الصحية ، و قد استعان الطالبان بمجموعة من المصادر و المراجع عربية و اجنبية.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

1. V.L.Katch. (2004)
2. احمد.(1413) .
3. اسعد .(1995). *اسس التربية الجنسية*. القاهرة: دار النهضة للطبع و النشر .
4. الخلف, س. ب. (1998). *دراسة مستوى الوعي الصحي و علاقته بمستوى اداء طالبات العاب القوى*. العراق.
5. الخولي.(1990) .
6. الخولي.(2001) .
7. الزكري(1427).هـ. (1427).
8. الزكري .(2007). *جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية*. السعودية.
9. الشاعر & , اخرون .(2005). *التغذية الصحية*. عمان: البازوري العلمية للنشر و التوزيع.
10. الشاعر & , ع. ق. (2004). *التغذية الصحية*. عمان: البازوري العلمية للنشر و التوزيع.
11. الشاعر & , عبد المجيد .(2004). *التغذية الصحية*. عمان: الباروزي العلمية للنشر و التوزيع.
12. الشافي .(2002). *ارشادات صحية*. غزة.
13. العربي 07 .(s.d.). *المؤتمر العلمي السنوي*.
14. العرجان & , اخرون.(2013) .
15. القدومي.(2005) .
16. المحاسنة & , احسان علي .(1991). *التربية و اثرها في رفع المستوى الصحي*. الكويت: دار الفرخ.

17. النادر, & اخرون.(2014) .
18. بوجلال.(1991) .
19. بوحوش.(1995) .
20. بوحوش,ع, & م. د.(s.d.) .
21. بيوتشر.(2001) .
22. جوهري.(1992). علم الاجتماع و دراسة الاعلام و الاتصال. الاسكندرية :
دار المعرفة الجامعية.
23. جوهري, & اخرون.(1990). علم الاجتماع و دراسة الاعلام و
الاتصال. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
24. حسنين, & محمد صبحي.(1995). القياس و التقويم في التربية
البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. حلاب, ر.(2017). مستوى الوعي الصحي. المسيلة.
26. رباب, & حلاب.(2017). مستوى الوعي الصحي. المسيلة.
27. رباب, & حلاب.(2017). مستوى الوعي الصحي و كيفية الحصول على
المعلومات. مستغانم.
28. رباب, & حلاب.(2017). مستوى الوعي الصحي و كيفية الحصول على
المعلومات الصحية. المسيلة.
29. رباب, & حلاب.(2017/2018). ماستير.
30. رباب, & حلاب.(2017/2018). مستوى الوعي الصحي و كيفية الحصول
على معلومات صحية. مذكرة ماستير, مسيلة.
31. رباب, & حلاب.(2017/2018). مستوى الوعي الصحي و كيفية الحصول
على معلومات صحية. المسيلة.
32. رباب, & حلاب.(2017/2018). مستوى الوعي الصحي و كيفية الحصول
على معلومات صحية. المسيلة: المسيلة.

33. رباب ح, &., حلاب. (2017 / 2018). مذكرة ماستير.
34. زاكي. (1965).
35. سلامة (1405). ه.
36. سلامة, & بهاء الدين (1405). ه. (الجوانب الصحية في التربية الرياضية. مكة المكرمة: المكتبة الفيصلية لدار النشر.
37. سلامة, & بهاء الدين (1405). ه. (الجوانب الصحية في التربية الرياضية. مكة المكرمة: المكتبة الفيصلية لدار النشر.
38. سليمان. (1993).
39. عبد الخالق, ا. (2008).
40. عثمان, & العربي. (2007). البناء الثقافي و الاجتماعي للمواطن العربي. القاهرة.
41. علاوي. (1987).
42. غوث, م. (2013). الوعي الغذائي. مستغانم.
43. فضة, & وفاء منذر. (2004). التثقيف الصحي في مجالات التمريض. الاردن : مكتبة النشر و التوزيع.
44. قنديل. (2001).
45. مازوز, & غوث. (2013/2014). الوعي الغذائي. مستغانم.
46. محمد, & جوهري. (1992). علم الاجتماع و دراسة الاعلام و الاتصال. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
47. محمود, & ع. ش. (1991). التدخين بوابة المخدرات. القاهرة: مكتبة الزهراء لدار النشر.
48. منصور. (1971).
49. هوارية. (2015 2016). دور حصة التربية البدنية في نشر الوعي الصحي .

50. هوارية. (2016 2015). دور حصة التربية البدنية و الرياضية في نشر الوعي الصحي.مذكرة ماستير ,مستغانم.

51. هوارية. (2015). دور حصة التربية البدنية في نشر الوعي الصحي.مستغانم.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم تدريب رياضي تنافسي

في اطار تحضيرنا لمذكرة التخرج ليسانس تخصص التدريب الرياضي التنافسي تحت عنوان :
"مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة ممارسي الانشطة البدنية الرياضية في الاندية "بحث مسحي
اجري على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم
نتقدم الى سيادتكم المحترمة لتقييم هذا الاستبيان.....

تحت اشراف :

من اعداد :

د/ سنوسي عبد الكريم

بن لعربي اكرام

بن زعرة مريم

قائمة الاساتذة المحكمين:

الدرجة العلمية	اسم ولقب الاستاذ
دكتور	بوجمعة بلوفة
دكتور	محمد حجار خرفان
دكتور	مسالتي لخضر
دكتور	بن شني حبيب

اولا: معلومات عامة:

الجنس: ذكر انثى

السنة الدراسية: ل1 ل2 ل3 م1 م2

الكلية /المعهد:

الوزن: : الطول: : سنة:

نوع الرياضة الممارسة:

اسم الفريق المنخرط فيه:

محور التغذية			المحور الاول
احيانا	لا	نعم	الرقم
			01
			02
			03
			04
			05
			06
			07
			08
			09
			10
محور الصحة الشخصية			المحور الثاني
			01
			02

			و التمرين	
			اعمل على تنظيف منزلي و مكان تواجدي	03
			اضع سماعات الاذن لسماع الموسيقى يوميا	04
			ليست من ضروري فحص الحيوانات المنزلية من قبل مختص بيطري	05
			لا اراجع الطبيب الا اذا ظهرت لدي اعراض مرضية حادة	06
			ابقي مستيقظا لأوقات متأخرة من الليل	07
			اناقش ذوي اختصاص بالصحة العامة	08
			اقوم بالفحوصات (ضغط الدم – نبض القلب –الربو – كوليسترول)	09
			اتعاطى (سجائر – ارجيلة – مشروبات الكحولية)	10
			محور النشاط الرياضي	المحور الثالث
			اقوم بعملية الاحماء و التهدئة خلال ممارسة النشاط الرياضي	01
			ارتدي الزي الرياضي المناسب للحالة الجوية اثناء ممارسة النشاط الرياضي	02
			استعمل الحذاء الرياضي المناسب لنوع النشاط الرياضي	03
			اتدرج عند اداء التمرينات البدنية من السهل الى الصعب	04
			اتوقف عن ممارسة النشاط الرياضي اذا شعرت بالتعب	50
			اهتم بتخصيص وقت لممارسة الانشطة الرياضية	60
			احرص على شرب الماء عند ممارسة نشاط رياضي	70
			اتجنب لبس الحلي (الخاتم و العقد و الاساور) اثناء ممارسة الانشطة الرياضية	08
			اراجع الطبيب عند تعرضي للإصابة	09
			اهتم بإجراء تمرينات التأهيل بعد الإصابة	01
			اتناول وجبات غذائية تعويضية بعد التدريب	11
			استخدم الحمام (بارد/ساخن) بعد ممارسة النشاط الرياضي	12
			اتجنب تعاطي المنشطات الرياضية	13