

الصبر واثره في التفاعل الاجتماعي وانجاز ٥٠ م سباحة حرة لدى فئات مختلفة من هواة السباحة مقدم من

أثير هاشم رمضان

أحسان معين تركي

بأشراف د. حيدر مهدي

١.١ التعريف بالبحث:

١.١ مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور الهائل الذي حدث في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقته زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة، وإن هذه الزيادة تتطلب بطبيعة الحال أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية، لكي يكون مؤهلاً لمواجهة الحجم والشدة التدريبية المتزايدة. وإن للسلوك الصحي ومتابعته أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة والرياضيين الذين ينتظمون في تدريبات عالية وشاقة على وجه الخصوص، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضاً وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في مستوى إدراك الرياضيين إلى أهمية الاهتمام بالسلوك الصحي لديهم، وإن دراسة وفهم الممارسات السلوكية المعززة بالصحة هي الخطوط الأولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم الاهتمام بها. وإن أهمية البحث الحالي تتجلى في دراسة وتحليل السلوك الصحي للرياضيين ومحاولة تعديل أنماط هذا السلوك، الأمر الذي يجنب الرياضيين العادات الصحية غير الجيدة التي تسهم في الأذى الصحي وتعرضهم لمشاكل صحية متعددة وفي الوقت نفسه تقف حائلاً دون التطور الذي ينشده الرياضي على المستوى البدني والمهاري والنفسي من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

٢.١ مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الميدانية للباحثين في المجال الرياضي لوحظ أن معظم الأندية الرياضية لا تعطي للسلوك الصحي للاعبين أي اهتمام، ناهيك عن أنها لا تكلف اختصاصيا طبيا في متابعة الجوانب الصحية للاعبين وبالتالي فإن المدربين يقومون بتطبيق المناهج التدريبية دون أي فكرة عن المستوى الصحي للاعب ولا عن اتجاهاته الصحية مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية والوظيفية.

وقد حدث بالفعل أن تعرض بعض الرياضيين إلى حالات الوفاة المفاجئة أثناء المنافسة الرياضية نتيجة الجهد العالي المبذول الذي يزيد من القابليات البدنية والصحية للرياضيين مما يؤدي إلى زيادة الإجهاد على عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية ويؤدي إلى حدوث مضاعفات قاتلة.

لذا لابد من التعرف على السلوك الصحي واتجاهاته للرياضيين لكي يستطيع المدربون مراعاة الحالة الصحية للاعب قبل الشروع في إعطائه الجرعات التدريبية.

٣.١ أهداف البحث:

١. التعرف على أنماط السلوك الصحي لأفراد عينة البحث.

٢. التعرف على اتجاهات السلوك الصحي لأفراد عينة البحث.

٤.١ فرضية البحث:

١. هناك تباين في السلوك الصحي واتجاهاته لدى أفراد عينة البحث.

٥.١ مجالات البحث:

٥.١.١ المجال البشري: لاعبو أندية الدرجة الأولى، لألعابالسباحة في العراق لموسم ٢٠١٧.٢٠١٨.م.

٥.١.٢ المجال الزمني: المدة من ١٥/١٠/٢٠١٧ ولغاية ١٢/٣/٢٠١٨.م.

٥.١.٣ المجال المكاني: بعض الملاعب والقاعات الرياضية للأندية في العراق.

٢. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١.٢ الدراسات النظرية:

١.١.٢ مفهوم السلوك الصحي:

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

١. تنمية الصحة والحفاظ عليها.

٢. الوقاية ومعالجة الأمراض.

٣. تحديد أنماط السلوك الخطرة.

٤. تحديد أسباب اضطرابات الصحة وتشخيصها.

٥. إعادة التأهيل.

٦. تحسين نظام الإمداد الصحي.

وهذا التطور السريع في علم الصحة قاد إلى تطوير كثير من البرامج الوقائية الجديدة ذات القيمة العملية وبالخصوص في المجال الرياضي لما له من تطبيقات عملية واقعية بالإضافة إلى كون جميع المناهج التدريبية في جميع الفعاليات الرياضية تعتمد كليا على صحة الفرد الرياضي ، وكلما كانت هذه الصحة بحالة جيدة استطعنا تطبيق مفردات البرامج بشكل صحيح^(١).

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

وعلى وفق هذا المنظور لم تعد الصحة تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالي الظاهري وإنما هي كفاءة الفرد الرياضي وغير الرياضي المستمدة من التشخيص العلمي الطبي الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية

(1) **Wardle, Steptoe. A, Bellisle, F and Devout. P:Health dietary practice among European students, Health psychology, September, 1997,p 443-445.**

بدنيا وعقليا ومهاريا في التدريب والمنافسة الرياضية فضلا عن التغلب على جميع الظروف التي قد تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل.

٢.١.٢ تعريفات السلوك الصحي^(١):

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

٣.١.٢ أنماط السلوك الصحي^(٢):

إن أنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها وهذا يشتمل على أنماط السلوك التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتنميتها وإعادة الصحة الجسدية وهناك خمسة عوامل مهمة يمكن أن تحدد أنماط السلوك الصحي هي:

١. العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة(السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ).
٢. العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع(المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي....الخ).
٣. العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى المحافظة أو القطر(العروض المتوفرة وسهولة استخدام والوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية والتوعية الصحية ومنظومات التواصل العامة...الخ).
٤. العوامل الثقافية والاجتماعية عموما(منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ).
٥. عوامل المحيط المادي(الطقس، الطبيعة، البنى التحتية...الخ).

٢.٢ الدراسات المشابهة:

(١) عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت، ١٩٩٩، ص١٠٤.

(٢) المصدر السابق نفس، ص١٠٨.

دراسة(سليمان أحمد حجر ومحمد قدرى بكري ١٩٨٣م)^(١).

• عنوان الدراسة(دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية(السن من ١٥.١٢) سنة.

• عينة الدراسة: بلغ إجمالي أفراد العينة(٦٠٠) تلميذ بعضهم من المدينة والبعض الآخر من القرية بأعمار(١٥.١٢) سنة وكان اختيارهم بطريقة عشوائية.

• هدفت الدراسة إلى:

١. التعرف على نسبة انتشار الانحناء الجانبي للعمود الفقري بين عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية السن(١٥.١٢) سنة.

٢. التعرف على الفروق في نسب انتشار الانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ العينة موضع البحث في كل من المدينة والقرية.

• وتوصل الباحثان إلى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات من أهمها:

الاستنتاجات:

١. إن النسبة المئوية للمصابين بالانحناء الجانبي للعمود الفقري أقل من النسبة المئوية لغير المصابين في كل من القرية والمدينة.

٢. زيادة النسبة المئوية للانحناء الجانبي للعمود الفقري لدى تلاميذ الصف الثالث من المرحلة.

التوصيات:

١. إجراء اختبارات تشوهات القوام لتلاميذ المرحلة الإعدادية السن(١٥.١٢) سنة دوريا.

٢. الاهتمام بتمرينات القوام وإعداد برامج تدريبية تساعد في معالجة تشوهات القوام.

٣. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

(١) سليمان أحمد حجر ومحمد قدرى بكري: دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية(السن من ١٥-١٢) سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد ١/، العدد(٢-١)، جامعة الزقازيق، كلية التربية بالزقازيق، ١٩٨٤م، ص٢٧٧-٢٩٥.

١.٣ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لمعالجة مشكلة البحث، وهو أنسب منهج للوصول إلى الحلول المطلوبة.

٢.٣ أدوات البحث:

١.٢.٣ مجتمع وعينة البحث:

إن مجتمع البحث الحالي هو لاعبو فرق أندية (بابل، المحاول، الهاشمية، النجف، الكوفة، الديوانية، الرافدين، المهناوية، الاتفاق) بألعاب مختلفة هي (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) للموسم (٢٠٠٧-٢٠٠٨ م)، إذ بلغ المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث (٢٩٤) لاعبا من جميع الفعاليات المذكورة وقد اختار الباحثون عينة بلغ عدده (١٤٠) لاعب وهي تشكل نسبة (٤٧.٦%) من المجموع الكلي لمجتمع البحث وكان الاختيار بالطريقة العشوائية طبقية حسب نوع الفعالية وبأسلوب الاختيار المتساوي إذ تم اختيار (١٠) لاعبين لكل فعالية ومن كل نادي.

والجدول (١) يبيّن عينة البحث ومحافظةها وأنديتها وفعاليتها:

جدول (١)

يبيّن عينة البحث وأنديتها ومحافظةها وفعاليتها

ت	اسم النادي	المحافظة	نوع الفعالية	عدد العينة
١	بابل	بابل	كرة القدم	١٠ لاعب
٢	الحلة	بابل	كرة السلة	١٠ لاعب
٣	المحافل	بابل	كرة القدم	١٠ لاعب
			كرة الطائرة	١٠ لاعب
٤	الهاشمية	بابل	كرة القدم	١٠ لاعب
٥	النجف	النجف	كرة القدم	١٠ لاعب
٦	الكوافة	النجف	كرة القدم	١٠ لاعب
			كرة الطائرة	١٠ لاعب
			كرة اليد	١٠ لاعب
٧	الديوانية	الديوانية	كرة القدم	١٠ لاعب
٨	الرافدين	الديوانية	كرة السلة	١٠ لاعب
٩	المهناوية	الديوانية	كرة القدم	١٠ لاعب
			كرة الطائرة	١٠ لاعب
١٠	الاتفاق	الديوانية	كرة القدم	١٠ لاعب
	المجموع			١٤٠ لاعبا

٢.٢.٣ وسائل جمع البيانات:

١ . الملاحظة"هي الانتباه إلى ظاهرة أو حادثة معينة أو شيء ما بهدف الكشف عن أسبابها وقوانينها"^(١)،ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثين للمؤسسات الرياضية المختلفة حددت مشكلة البحث الحالي.

٢. الاستبيان"يعد الاستبيان أو الاستقصاء أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، ويقدم الاستبيان بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبيان"^(٢).

وقد استخدم الباحثون العديد من الاستبيانات لاستكمال إجراءات البحث منها:

● مقياسي السلوك والاتجاه الصحي^(٣):

يتألف هذا المقياس من جزأين الجزء الأول لقياس السلوك الصحي والجزء الثاني لقياس الاتجاهات نحو السلوك الصحي واستخدم للمرة الأولى في دراسته بتمويل من لجنة المجموعة الأوربية ويحتوي المقياس على مظاهر معينة من السلوك الصحي والاتجاهات نحوه، وقد وضع هذا المقياس بهدف الحصول على معطيات دقيقة من الشباب الجامعي والرياضي، وفي عام ١٩٩٧م تم إعداد النسخة العربية الأولى من هذا المقياس عن اللغة الألمانية، إذ تم استبعاد بعض الفقرات التي لا تتطابق مع البيئة العربية وبعض عاداتها وتقاليدها ومنها (ارتياد الأندية الليلية، تعاطي المخدرات، الصداقة مع الجنس الآخر، ممارسة الجنس، النوم في غرف مشتركة، ارتياد البحر، ممارسة العادات السرية...الخ). وقد احتوى المقياس بصيغته العربية على المحاور التالية:

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

* التدخين والكحول.

* الممارسات الصحية الإيجابية: الحالة الجسمية، مدة النوم والوقاية من الشمس، تكرار تنظيف الأسنان.

* عادات التغذية والطعام: تناول اللحوم، الفاكهة، الملح، المواد الغذائية بالألياف، تجنب تناول الدهون،

(١) سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠، ص٢٢٦.

(٢) ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، عمان دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ١٩٨٨م، ص٢٢٦.

(٣) سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه: السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوربيين وألمان، مجلة التربية، العدد/٤، دمشق، جامعة دمشق، ٢٠٠١م، ص٤٢-٧٣.

الكليسترو، عدد وجبات الطعام والوجبات الثانوية التي يتم تناولها بين الوجبات الرئيسية، انتظام الفطور وإجراءات الحماية.

* سلوك قيادة السيارات: وضع حزام الأمان، الحفاظ على حدود السرعة القانونية، القيادة تحت تأثير الكحول.
* اتخاذ الاجراءات الصحية والوقائية: المراجعة المنتظمة للأطباء وأطباء الأسنان، القياس المنتظم لضغط الدم، وفحوصات ذاتية أخرى.

ب . الجزء الثاني: مقياس الاتجاهات نحو السلوك الصحي ومحددات هامة للسلوك الصحي وقد تم تطوير العديد من النماذج التي تفسر العلاقة بين الاتجاهات والسلوك الصحي وقد تكون المقياس من عبارات بسيطة تزاوي الكثير من الاتجاهات الصحية وتوضح مدى أهمية القيام بأنماط سلوكية صحية مختلفة.

وإن طريقة بناء فقرات الجزء الأول من المقياس (السلوك الصحي) فقد كانت عبارة عن سؤال متبوع ببدائل الإجابة بما يتناسب مع نوع السلوك باستخدام طريقة (ترستون) وبعضها باستخدام طريقة (ليكرت) وبعضها الآخر باستخدام طريقة (الصواب والخطأ).

أما طريقة بناء فقرات الجزء الثاني من المقياس (الاتجاه نحو السلوك الصحي) فكانت باستخدام طريقة (ليكرت)، وذلك بأن تطرح الفقرة متبوعة بدرجات للأهمية تمتد من (١٠.١) إذ أن رقم (١) يمثل أقل أهمية ورقم (١٠) أكثر أهمية والأرقام بينهما تتدرج في الأهمية.

* استبيان تعديل مقياس السلوك والاتجاه الصحي: إذ تم عرض المقياس على السادة الخبراء لغرض الحكم على ملائمة التعديلات التي أجريت على المقياس ليتناسب مع البيئة العراقية.

٣.٢.٣ وسائل جمع المعلومات:

١. المصادر والمراجع العلمية.
٢. الدراسات والبحوث السابقة.

٤.٢.٣ وسائل تحليل البيانات:

١. استمارات جمع البيانات وتفرغها.

٢. حاسبة الكترونية.

٣. الوسائل الإحصائية. ٤. حاسبة يدوية.

٥.٢.٣ الوسائل المساعدة:

١. لجنة من الخبراء والمختصين^(١).

٢. فريق العمل المساعد^(٢).

٣. أقلام حبر ورسااص وساعات يدوية والكترونية.

٣.٣ إجراءات البحث الرئيسية:

١.٣.٣ تعديل مقياس السلوك والاتجاه الصحي:

قام الباحثون بتعديل مقياس السلوك والاتجاه الصحي ليتلائم مع البيئة العراقية إذ اقترح الباحثون حذف مجال (سلوك قيادة السيارات) لعدم وجود ضوابط في العراق تهتم بهذا الموضوع ولكون أغلب أفراد عينة البحث لا يملكون سيارات خاصة، كما تم إضافة فقرة (تناول المنشطات) لانتشار هذه الظاهرة بين الرياضيين في الأعوام الأخيرة وفقرة (تناول المنبهات) كونها أيضا من الظواهر المنتشرة، وقد أضيفت هاتان الفقرتان إلى المجال الأول (التدخين والكحول)، وتم عرض هذه التعديلات على السادة الخبراء المشار إليهم، وقد حظيت بموافقتهم وتأييدهم.

٢.٣.٣ التجربة الاستطلاعية:

(١) عرض المقياس على السادة الخبراء التالية أسمائهم:

- ١- محمود داود الربيعي/ أستاذ/ طرق تدريس/ جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية.
 - ٢- ياسين علوان/ أستاذ مساعد/ علم النفس الرياضي/ جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية.
 - ٣- عامر سعيد جاسم/ أستاذ مساعد/ علم النفس الرياضي/ جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية.
 - ٤- يحيى السلطان/ أستاذ مساعد/ طبيب/ جامعة الكوفة/ كلية الطب.
 - ٥- محسن الميالي/ أستاذ مساعد/ علم النفس العام/ جامعة الكوفة/ كلية التربية للبنات.
 - ٦- ميسون علوان/ مدرس/ فلسفة/ جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية.
 - ٧- أحمد عبد الزهرة/ مدرس/ فلسفة/ جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية.
- (٢) تكون فريق العمل المساعد من:

- ١- حسن هادي/ طالب دراسات عليا/ جامعة بابل/ كلية التربية الرياضية.
- ٢- حبيب شاكر/ طالب دراسات عليا/ جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية.
- ٣- حسنين عبد الكاظم/ بكالوريوس تربية رياضية/ جامعة الكوفة/ كلية العلوم.

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ ١٥/١٠/٢٠٠٧م على عينة من لاعبي نادي الكوفة الرياضي بكرة القدم بلغ عددهم (٥) لاعبين، وتم استبعادهم من عينة التجربة الرئيسة للمقياس لغرض تحديد الزمن اللازم للإجابة على المقياس والتعرف على الصعوبات والعقبات وتنظيم إدارة المفحوصين.

٣.٣.٣ استخراج الأسس العلمية للمقياس (التقنين):

* **الصدق:** استخرج الباحثون صدق المحتوى للمقياس من خلال عرضه والتعديلات التي أجريت عليه على لجنة من الخبراء المختصين.

* **الثبات:** للتأكد من ثبات المقياس استخدم الباحثون طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) إذ تم تطبيق المقياس على عينة من لاعبي نادي التضامن الرياضي بكرة السلة في محافظة النجف وبلغ عددهم (٨) لاعبين بتاريخ ١٤/١٠/٢٠٠٧م وتم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بتاريخ ٢٥/١٠/٢٠٠٧م وبعد معالجة نتائج التطبيق إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ظهر أن قيمة معامل الثبات تبلغ (٠.٨٢) وهو معامل ثبات عالي.

* **موضوعية المقياس:** من أجل التأكد من موضوعية المقياس استعان الباحثون بمقومين اثنين (*) عند تطبيق المقياس يوم ٢٢/١٠/٢٠٠٧م يقومان بتفريغ نتائج المقياس في الوقت نفسه، وبعد إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المقومين ظهر أن معامل الموضوعية يبلغ (٠.٩١) وهو معامل موضوعية عالي.

٤.٣.٣ التجربة الميدانية الرئيسة:

أجرى الباحثون التجربة الميدانية الرئيسة للمقياس على أفراد عينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد للفترة من ٩/١٢/٢٠٠٧م ولغاية ١٢/٣/٢٠٠٨م إذ تم توزيع استمارات المقياس بجزأيه على لاعبي كل نادي من أندية عينة البحث مجتمعاً، وقد جرت عملية توزيع المقياس وجمعه بكل سهولة ويسر وبتعاون جيد من قبل أفراد عينة البحث.

٥.٣.٣ الوسائل الإحصائية^(١):

(*) المقومين:

١- حيدر ناجي حبش/ مدرس/ جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية.

٢- عباس مهدي صالح/ مدري مساعد/ جامعة الكوفة/ كلية القانون.

(١) وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩م، ص ١٣٧-٢٧٩.

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

٤. عرض ومناقشة نتائج البحث:

١.٤ عرض ومناقشة نتائج السلوك الصحي لأفراد العينة:

٤-١-١-٤ عرض ومناقشة نتائج المجال الأول (التدخين والكحول، والمخدرات والمنشطات، والمنبهات):

يبين الجدول (٢) نتائج استجابات أفراد العينة على المجال الأول

جدول (٢)

يبين نتائج أفراد العينة على المجال الأول

التدخين	%	الكحول والمخدرات	%	المنشطات	%	المنبهات	%
بانتظام	٣١.١%	بانتظام	٠.٢%	بانتظام	٠.٥%	أكثر من ثلاث مرات	٧٦%
بين الحين والآخر	١٥%	بين الحين والآخر	٠.٣%	بين الحين والآخر	٣.٢%	٢.٣ مرة	١٨.٦%
مرة واحدة	١١.٦%	المناسبات الخاصة	١.٥%	مرة واحدة	٩.٣%	مرة واحدة	٤%
أبدا	٤٢.٣%	أبدا	٩٨.٢%	أبدا	٨٧%	ولا مرة	١.٤%
المجموع	١٠٠%	المجموع	١٠٠%	المجموع	١٠٠%	المجموع	١٠٠%

يتبين من الجدول (٢) ما يلي:

ظهر أن النسبة المئوية للذين يدخنون بانتظام تبلغ (٣١.١%) فإذا أضفنا هذه النسبة للاعبين الذين يدخنون بين الحين والآخر والذين بلغت نسبتهم (١٥%) فإن المجموع الكلي للذين يدخنون سيكون (٤٦.١%) وهي نسبة عالية جدا خصوصا إذا ما عرفنا أن هؤلاء شريحة الرياضيين المنتظمين في التدريب والمنافسة والذين يتلقون جرعات تدريبية عالية إذ أن التدخين يؤدي إلى الكثير من الأمراض كأمراض القلب والشرايين والسرطان كما أن ذلك يؤثر على اللياقة البدنية والوظيفية لهؤلاء اللاعبين. وفي هذا الصدد يذكر (سامي الصفار وآخرون، ١٩٩٠) أن على الرياضي الامتناع

عن التدخين والمشروبات الكحولية لما لها من أضرار جسمية على صحته^(١). لذا ينصح الباحثون الرياضيون الابتعاد عن كل أنواع التدخين سواء أكان السكائر بأنواعها أو النركيلة حفاظا على صحة اللاعب وتحقيقا لأفضل المستويات التنافسية.

فيما بلغت النسبة المئوية للاعبين الذين جربوا التدخين مرة واحدة في حياتهم (١١.٦%) فإذا أضفنا هذه النسبة إلى النسبة المئوية للاعبين الذين لم يدخنوا أبدا في حياتهم والذين بلغت نسبتهم (٤٢.٣%) فإن المجموع الكلي لغير المدخنين يبلغ (٥٣.٩%) وهي نسبة منخفضة بالمقارنة مع نسبة المدخنين، ويؤكد الباحثين ضرورة الإقلاع نهائيا عن ممارسة عادة التدخين غير الصحية وبالخصوص للأفراد الرياضيين.

وتبين من الجدول (٢) أيضا:

إن النسبة المئوية للاعبين الذين يتناولون الكحول أو أحد المواد المخدرة بانتظام قد بلغت (٠.٢%) والنسبة المئوية للذين يتناولون الكحول أو المواد المخدرة بين الحين والآخر قد بلغت (٠.٣%) أما نسبة اللاعبين الذين يتناولون الكحول أو المواد المخدرة في المناسبات الخاصة فقد بلغت (١.٥%) ليكون مجموع الذين يتناولون الكحول أو أحد المواد المخدرة تبلغ (٢%) وهي نسبة لا بأس بها، ويعتقد الباحثون أن سبب انخفاض نسبة الذين يتناولون الكحول أو المخدرات يعود إلى الاعتقاد والتمسك بتعاليم الدين الإسلامي الحنيف التي تنهى وتتنوع بالعقاب الشديد لشاربي الخمر إذ قال سبحانه وتعالى في محكم كتابه الكريم: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ﴾^(٢)، وكذلك إلى التقاليد الاجتماعية السائدة في العراق والتي تحتقر مدمني الخمر والمخدرات وتحط من وضعهم الاجتماعي.

فيما بلغت النسبة المئوية للاعبين الذين لم يتناولوا الكحول أو المخدرات أبدا في حياتهم (٩٨.٢%) وهي نسبة عالية جدا وتعود لإدراك أفراد العينة لمخاطر ذلك العمل وتذكر (صقر، ١٩٩٩م) أن الشباب هم الثروة البشرية والكحول والمخدرات ما هي إلا تدمير لطاقتهم وقوتهم وغالبا ما يرتبط الإدمان بفتة الشباب بسن المراهقة وهي من المراحل الخطرة إذ يبدأ الشباب في البحث عن أساليب جديدة غير متبعة من قبل لإثبات الذات وان لتعاطي الكحول

(١) سامي الصفار وآخرون: أسس التدريب بكرة القدم، بغداد، ١٩٩٠م، ص ٣٨٤.

(٢) القرآن الكريم: سورة البقرة، الآية ٢١٨.

والمخدرات آثار صحية خطيرة على الرئتين والكبد وأجهزة المناعة بالجسم والجهاز العصبي وغيرها^(١).

وتبين من الجدول (٢) ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون المنشطات بانتظام، قد بلغت (٠.٥%) وأن النسبة المئوية للاعبين الذين يتناولون المنشطات بين الحين والآخر قد بلغت (٣.٢%) ونسبة الذين قد تناولوا المنشطات ولو مرة واحدة في حياتهم قد بلغت (٩.٣%) ليكون مجموع الذين قد جربوا تناول المنشطات (١٣%) وهي نسبة مرتفعة من وجهة نظر الباحثين تعود إلى عدم إدراك الرياضيين لمخاطر تناول المواد المنشطة ولاعتقادهم أنها تحسن وترفع من لياقتهم البدنية إذ يذكر (قبع، ١٩٩٩م) أن المنشطات هي سرطان الرياضة وقال عنها اللورد كيلانين الرئيس السابق للجنة الاولمبية الدولية بأنها تقتل الرياضة وتعد خطرا كبيرا على الحركة الاولمبية العالمية كذلك خطرها على الناحية الصحية والبدنية وحوادث الوفاة شاهد على ذلك وكان موت لاعب الدرجات الانكليزي (سيمون) عام ١٩٦٧م في سباق حول فرنسا وثبوت تعاطيه المنشطات إنذارا للجميع بمدى الضرر الصحي الكامن في استخدامها^(٢).

فيما بلغت النسبة المئوية لأفراد العينة الذين لم يتناولوا المنشطات أبدا في حياتهم قد بلغ (٨٧%) وهي نسبة لا بأس بها، ويؤكد الباحثون على ضرورة زيادة وعي وثقافة الرياضي إلى مخاطر المخدرات وعدم فائدتها في تحسين مستوى اللاعب وصولا إلى نسبة (١٠٠%) من اللاعبين الذين لا يتناولون المنشطات أبدا.

وتبين من الجدول (٢) أيضا ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون المنبهات (الشاي والقهوة) أكثر من ثلاث مرات يوميا بلغت (٧٦%) أما النسبة المئوية للاعبين الذين يتناولون المنبهات بين (٢-٣) مرات يوميا قد بلغت (١٨.٦%) أم النسبة المئوية للاعبين الذين يتناولون الشاي أو القهوة مرة واحدة يوميا قد بلغت (٤%) وإذا ما جمعنا هذه النسب نحصل على نسبة (٨٩.٦%) من أفراد العينة الذين يتناولون المواد المنبهة يوميا وهذه نسبة عالية جدا، وهي تعود بالتأكيد على طبيعة الفرد والعائلة العراقية التي تداوم على تناول (الشاي والقهوة) باستمرار كما أن تناول هذه المشروبات يعد أحد سمات كرم الضيافة للعائلة العراقية الأمر الذي أظهر هذه النسبة العالية دون أن يدرك أفراد العينة الأضرار الصحية

(١) فاطمة إبراهيم خضر: برنامج ترويحي ورياضي لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المدمنين، مجلة المؤتمر العلمي لواقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، ١٩٩٩م، ص ٢.

(٢) عمار عبد الرحمن قبع: الطب الرياضي، ط ٢، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، ١٩٩٩م، ص ٦٣.

من تناول المواد المنبهة، ويرى الباحثون أن على الرياضي عدم الإكثار أو الإفلاع عن تناول المنبهات والاستعاضة عنها بمواد ذات قيمة غذائية تفيد الجسم ويؤكد (سامي الصفار وآخرون، ١٩٩٠م) أن على الرياضي التقليل من الشاي والقهوة والتركيز على الحليب، وهناك أنواع وتراكيب خاصة من الشراب الصحي للرياضي قدمه أحد المهتمين بالتغذية ويتكون من (٢٥٠غم ماء، ٢٥غم من الكليكوز، ١غم من الكالسيوم، ١ملعقة طعام من البوتاسيوم) ويمكن للرياضي أن يتناول بعد المباراة شراب مكون من (٣٠٠غم من الماء، ١غم من الملح، ٥غم من البوتاسيوم، ٣٠غم من العسل)^(١).

فيما بلغت النسبة المئوية لأفراد العينة الذين لا يتناولون المنبهات ولا مرة في اليوم (١.٤%) وهي نسبة واطئة جدا.

٢.١.٤ عرض ومناقشة نتائج المجال الثاني (الممارسات الصحية الايجابية):

بيّن الجدول (٣) نتائج استجابات أفراد العينة على المجال الثاني (الممارسات الصحية الايجابية):

جدول (٣)

بيّن نتائج أفرج العينة على المجال الثاني

القوام	%	النوم	%	الوقاية من الشمس	%	تنظيف الأسنان	%
باننظام	٠%	أكثر من ٨ ساعة	٣٢.٨%	دائما	٠.٨%	٣ أو أكثر	٨.٦%

(١) سامي الصفار وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠م، ص ٣٨٤-٣٨٥.

مرة واحدة	%٤.١	من ٨.٧ ساعة	%٦٠.٤	أحيانا	%١١	مرتين	%٢٠.٦
ولا مرة	%١٥.٩	أقل من ٨ ساعة	%٦.٨	نادرا	%٢٢.٥	مرة واحدة	%٤٠.٨
أجهل ذلك	%٨٠			أبدا	%٦٤.٧	ولا مرة	%٣٠
المجموع	%١٠٠	المجموع	%١٠٠	المجموع	%١٠٠	المجموع	%١٠٠

تبين من الجدول (٣) ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يخضعون لاختبارات التشوهات التي من الممكن أن تحدث في القوام نتيجة بعض الممارسات الخاطئة أو الأخطاء في توزيع حمل التدريب على أجزاء الجسم قد بلغت (٤٠%) وهذه النسبة مثيرة للدهشة والقلق وإذا ما أضيفت هذه النسبة إلى الأفراد الذين يجهلون تماما ماذا تعني تشوهات القوام والذين تبلغ نسبتهم (٨٠%) ناهيك عن الأفراد الذين يعرفون معناها ولكنهم لم يخضعوا لها ولا مرة في حياتهم الرياضية والبالغ نسبتهم (١٥.٩%) من اللاعبين لم تطبق عليهم أي فحوصات أو اختبارات لبيان احتمال حدوث تشوهات بالقوام ومحاولة معالجة ذلك، وهذا يؤشر جهلا تاما بين الرياضيين وفي داخل المؤسسة الرياضية التي لا تعطي أي أهمية لموضوع جدير بذلك إذ تشير المصادر إلى أن الاهتمام بتناسق القوام واعتداله يعد من المسائل الضرورية للرياضيين الذين يتعرضون إلى تدريبات شاقة قد يؤدي أي خطأ فيها إلى حدوث تشوهات في القوام نتيجة تدريب مجاميع عضلية دون مجاميع أخرى إذ إن نظرية الاتزان القوامي تؤكد أن النمو الزائد لمجموعة عضلية دون أن يقابله ما يوازنه من النمو بنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة لها سينتج عنه فقدان الاتزان العضلي ومن ثم يحدث الانحراف القوامي^(١).

فيما بلغت النسبة المئوية للاعبين الذين سبق لهم وأن أجروا فحوصات لاختبار تشوهات القوام (٤.١%) وهي نسبة ضئيلة جدا، وهذا بطبيعة الحال غير كافٍ خصوصا للرياضي الذي يجب عليه أن يجري هذه الاختبارات بشكل دوري لتحديد أية أضرار يمكن أن تحدث نتيجة التدريب المتواصل.

وتبين من الجدول (٣) ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يحصلون على فترات نوم أكثر من (٨) ساعة قد بلغت (٣٢.٨%) أما

(١) سليمان أحمد حجر ومحمد قدرى بكرى: مصدر سبق ذكره، ١٩٨٤، ص ٢٧٨.

النسبة المئوية للأفراد الذين يحصلون على فترات نوم بين (٨.٧) ساعات يوميا قد بلغت (٦٠.٤%) ليكون مجموع اللاعبين الذين يحصلون على فترات نوم صحية تبلغ (٩٣.٢%) وهي نسبة جيدة إذ يرى الباحثون أن الرياضي يجب أن يحصل على أوقات راحة تامة لاستعادة الشفاء والنشاط بعد أداء المجهود البدني العالي إذ إن عملية التدريب الرياضي تتعامل في المقام الأول مع الجسم بما يتضمن من أعضاء وأجهزة ولكي يمكن تلافي حدوث إصابات لدى اللاعبين أو حدوث معوقات أخرى لا بد من الخلود إلى الراحة وفق الصيغ العلمية الصحيحة إذ إن "إحدى مميزات النشاط الإرادي والراحة هي الضرورة الشائعة للحياة لكل مستويات الأنظمة"^(١)، ويؤكد (حماد، ١٩٩٨م) "أن المدة المثالية للنوم التي يجب أن يحصل عليها الرياضي هي ما بين (٨.٧) ساعات يوميا"^(٢). أما النسبة المئوية لأفراد عينة البحث اللذين يحصلون على فترات نوم تقل عن (٨) ساعات يوميا فقد بلغت (٦٠.٨%) وهي نسبة قليلة وننصح كل الرياضيين بالخلود للنوم والراحة ضمن الحدود التي يحتاج إليها الجسم للمحافظة على حيوية ونشاط الأجهزة الداخلية والخارجية ولضمان استمرار عملها لفترات أطول.

وتبين من الجدول (٣) ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد عينة البحث الذين يستخدمون وسائل الوقاية من الشمس والحرارة العالية تبلغ (٠.٨%) وهي نسبة لا تكاد تذكر إذا ما أضيفت إليها نسبة الذين يستخدمون وسائل الوقاية من الشمس أحيانا وهي (١١%) والذين يستخدمون هذه الوسائل بصورة نادرة (٢٢.٥%) يبلغ المجموع الكلي لأفراد عينة البحث الذين يستخدمون وسائل الوقاية من الشمس تبلغ (٣٤.٣%) وهذه النسبة إذا ما قورنت بأفراد العينة الذين لا يستعملون أبدا أي وسيلة للوقاية من حرارة الشمس والتي تبلغ (٦٤.٧%) سنجد أنها نسبة واطنة ويتوضح أن أفراد العينة غير مدركين لإضرار التعرض إلى درجات الحرارة العالية إذ تشير المصادر إلى أن التعرض لدرجات الحرارة العالية يؤدي إلى فقدان كبير للسوائل من الجسم وبالتالي نقصان وزن الرياضي لذا يجب تشجيع اللاعب على تناول السوائل بكثرة وتناول الطعام الذي يحتوي على نسبة من الماء كالفواكه والسلطة وكذلك تناول فيتامين (C) يوميا^(٣).

(١) ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١م، ص ٢٠٩.

(٢) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب وقيادة، ط ١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨م، ص ٣٦٦.

(٣) سامي الصفار وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠م، ص ٦٣.

ويجب على الرياضي تجنب التعرض إلى درجات الحرارة العالية وخاصة أشعة الشمس التي قد تعرض الفرد إلى الإصابة بضرية الشمس التي تؤدي إلى فقدان كبير لسوائل في الجسم وأن فقدان السوائل له مضاعفات على سلامة الإنسان عامة والرياضي على وجه الخصوص وخاصة عند التدريب أو المنافسة إذ يذكر (الصفار وآخرون، ١٩٩٠م) "إن قلة السوائل في الدم يسبب حدوث تشنجات عند اللاعب"^(١).

وبيّن الجدول (٣) أيضا ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين ينظفون أسنانهم ثلاثة مرات في اليوم أو أكثر تبلغ (٨.٦%) ونسبة الأفراد الذين ينظفون أسنانهم مرتين في اليوم تبلغ (٢٠.٦%) أما نسبة الأفراد الذين ينظفون أسنانهم مرة واحدة في اليوم فتبلغ (٤٠.٨%) ليكون المجموع الكلي للاعبين الذين ينظفون أسنانهم تبلغ (٧٠%) وهي نسبة متوسطة وليست عالية. أما النسبة المئوية لأفراد العينة الذين لا ينظفون أسنانهم ولا مرة في اليوم فتبلغ (٣٠%) وهي نسبة عالية، ويذكر الباحثون الأهمية القصوى لتنظيف الأسنان وأن عدم تنظيفها يؤدي إلى تلفها وبالتالي فقدان الوسيلة الأولى من وسائل الهضم الطبيعية للإنسان مما يؤدي إلى عدم هضم الطعام في الفم ويلحق أضرار كبيرة بالمعدة ويسبب تكرار عسر الهضم لدى الإنسان ناهيك عن الرائحة الكريهة للفم مما يخل باللياقة العامة للإنسان في المجتمع.

٣.١.٤ عرض ومناقشة نتائج المجال الثالث (عادات التغذية والطعام):

بيّن الجدول (٤) نتائج استجابات أفراد العينة على المجال الثالث (عادات التغذية والطعام):

جدول (٤)

بيّن نتائج أفراد العينة على المجال الثالث

اللحوم	%	الفواكه والخضر	%	الأملح	%	الدهون والكولسترول	%
مرة واحدة في اليوم	٣٠.٥%	مرة واحدة في اليوم	٤٣.٤	غالبا	٧٣.٦	غالبا	٥.٩
٣-٢ كل اسبوع	٣٨.٤	٣-٢ كل اسبوع	٣٠.٨	أحيانا	٢١.٤	أحيانا	٢٢
مرة واحدة في	٢٥.٢	مرة واحدة في الاسبوع	٢٥.٨	نادرا	٤.٤	نادرا	٣٢.٤

(١) المصدر السابق نفسه، ص ١٣٤.

الاسبوع							
ولا مرة	٥.٩	أبدا	٠.٦	أبدا	٣٩٧		
المجموع	١٠٠		١٠٠	١٠٠			
وجبات غذائية رئيسة	%	وجبات غذائية ثانوية	%	الفطور	%	الحمية	%
ثلاث مرات	٤٢.٥	دائما	١.١	دائما	٤٢.٥	نعم	٢٤
مرتين	٥٧.٥	أحيانا	٦.٨	أحيانا	١	كلا	٧٦
مرة واحدة	%٠	نادرا	.١٢	نادرا	%١		
		أبدا	٨٠	أبدا	٧٧.٣		
المجموع	١٠٠		١٠٠	١٠٠	١٠٠		

تبيّن من خلال الجدول (٤) ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون اللحوم مرة واحدة في اليوم بلغت (٣٠.٥%) وهي نسبة واطئة أما النسبة المئوية للأفراد الذين يتناولون اللحوم (٢-٣) مرة في الأسبوع فقد بلغت (٣٨.٤%) فيما بلغت النسبة المئوية للاعبين الذين يتناولون اللحوم مرة واحدة في الأسبوع تبلغ (٢٥.٢%) وهي نسبة عالية، أما الأفراد الذين لا يتناولون اللحوم ولا مرة في الأسبوع فقد بلغ (٥.٩%) وبالتأكيد فإن اللحوم (البروتين) مهمة جدا للإنسان عموما وللرياضي على وجه الخصوص، واللحوم بأنواعها الحمراء والبيضاء تعد مصادر رئيسة للبروتين وتشير المصادر إلى أن البروتين لا يخزن الطاقة وإنما يستعمل للنمو وتصلح الخلايا الجسمية فالبروتين ليس طاقة وإنما يفيد خلايا الجسم في النمو والتكوين والتصلح، وفي الأسبوع الذي يسبق المباراة يجب زيادة كمية البروتين وخاصة الحيواني في الأيام الثلاثة الأولى من الأسبوع، أما في الأيام الثلاثة الأخيرة فيجب الإقلال من البروتينات^(١)، ومن خلال ذلك نرى أهمية تنظيم تناول البروتينات للاعب في التدريب والمنافسة.

يتبين من الجدول (٤) ما يلي:

(١) المصدر السابق نفسه، ص ٣٨٠.

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون الفواكه والخضروات مرة واحدة في اليوم قد بلغت (٤٣.٤%) وهي نسبة واطئة نظرا للأهمية الكبيرة لتناول الفواكه والخضراوات بشكل يومي للإنسان وبالخصوص الرياضيون إذ إن تناول الرياضي للفواكه مثل البرتقال والتفاح وغيرها يعد مرطب ومغذ لجسم الرياضي وكذلك الحال بالنسبة للخضراوات ويذكر (الصفار وآخرون، ١٩٩٠م) أن "من الأغذية الواجب زيادتها وتأكيد تناولها يوم المباراة هي الفواكه والخضروات وذلك لاحتوائها على الفيتامينات بشكل كبير والتي يحتاج إليها الرياضي إلى حد كبير من جهة ولسهولة هضمها من جهة أخرى"^(١).

فيما بلغت نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الفواكه والخضروات (٣.٢) مرات كل أسبوع (٣٠.٨%) وهي نسبة عالية فيما بلغت نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الفواكه والخضروات مرة واحدة في الأسبوع (٢٥.٨%) وهي نسبة عالية أيضا إذ يجب التأكيد على تناول كمية كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة والطبيعية لما لها من أهمية كبيرة لجسم الرياضي. إذ يشير (مجيد، ١٩٩١م) إلى أن الأغذية السائلة والمواد السيليلوزية والخضروات أسرع امتصاصا من الصلبة لسهولة امتزاج العصارات الهضمية بجزئياتها وأن هذه المواد بما تحويه من ماء تساعد على ترطيب الجهاز الهضمي وتسهل تحريك المواد الغذائية^(٢).

وتبين من الجدول (٤) ما يلي:

إن النسبة المئوية للرياضيين الذين يكثر من تناول الأملاح ويفضلون إضافة نسبة عالية من الأملاح إلى الأطعمة قد بلغت (٧٣.٦%) وهي نسبة مرتفعة إذ إن الإكثار من تناول الأملاح أو المواد المملحة بشكل كبير يعد أمرا غير صحي إذ تشير المصادر إلى "أن يبتعد الرياضي عن الأغذية المملحة بشكل زائد التي تسبب العطش وخصوصا في يوم المباراة"^(٣).

إن النسبة المئوية لإفراد العينة الذين يتناولون المواد المملحة أحيانا قد بلغت (٢١.٤%) وهي نسبة معقولة، أما أفراد العينة الذين نادرا ما يتناولون المواد المملحة بشكل زائد فقد بلغت (٤.٤%) فيما بلغت النسبة المئوية للاعبين الذين لا يتناولون المواد عالية الملوحة فتبلغ (٠.٦%) ويجب الإشارة إلى أن على الرياضي وعلى الوجه الأعم عدم الإفراط في تناول الأملاح، وإنه يحتاج بعد المباراة أو التدريب إلى تناول طعام معتدل الملوحة مع شرب العصائر

(١) ريسان خريبط مجيد: مصدر سبق ذكره، ١٩٩١م، ص ٧١.

(٢) ريسان خريبط مجيد: مصدر سبق ذكره، ١٩٩١م، ص ٧١.

(٣) سامي الصفار وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠م، ص ٣٨١.

الطبيعية لتعديل فقدان الأملاح نتيجة التعرق إذ يرى (معيد، ١٩٩١م) أن بعض الرياضيين ينسون تعاطي الكميات المناسبة من ملح الطعام يوميا والتي يفقدونها عن طريق العرق الذي يفقد أثناء التدريب إذ إن ما يحتاجه الجسم من ملح الطعام في حدود (٢٠) غرام يوميا وعلى ذلك فإن فقدان الجسم للعرق يعمل على نقص عنصر الكلور الذي يؤثر على نشاط العصير المعدي في الجسم ويزيد من كفاءتها كما أنه يعمل على فتح الشهية^(١).

ويتبين من الجدول (٤) ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين غالبا ما يتجنبون تناول الأغذية التي تحتوي نسبة عالية من الدهون والكوليسترول فتبلغ (٥.٩%) فيما بلغت النسبة المئوية للذين أحيانا ما يتجنبون تناول الأغذية ذات النسبة العالية من الدهون والكوليسترول تبلغ (٢٢%) وهي نسبة قليلة إذ يجب على الرياضي تجنب الأغذية ذات النسبة العالية من الدهون والكوليسترول وذلك للأضرار الصحية الناشئة عن ذلك إذ إن تناول كمية كبيرة من المواد الغذائية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الكوليسترول في الدم يمكن أن ترتفع لمستويات تعد غير صحية ما يزيد من الخطورة للإصابة بأمراض مثل تصلب الشرايين والذي يؤدي إلى التعرض إلى الجلطات الدموية والنوبات القلبية.

أما النسبة المئوية للأفراد الذين نادرا ما يتجنبون تناول المواد الغنية بالكوليسترول والدهون فتبلغ (٣٢.٤%) إذا ما أضيفت إلى النسبة المئوية لأفراد العينة الذين أبدا لا يتجنبون تناول هذه الأغذية البالغة (٣٩.٧%) فإن المجموع يبلغ (٧٢.١%) وهي نسبة عالية جدا تؤكد عدم حرص أفراد العينة على تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من الكوليسترول والدهون، وفي هذا الصدد يذكر (خريبط، ١٩٩١م) أن الكوليسترول مادة غذائية هامة عادة يحتاج إليها في كثير من الوظائف المعقدة ويحتاج إليها في تكوين أو تخليق الهرمونات في الخلية حتى نقطة معينة بعدها زيادته تسبب خطورة على الصحة وأن لم يحصل إمداد كافٍ من الأحماض الدهنية الأساسية تزيد نسبة الكوليسترول في الشرايين ويؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية وانسدادها ويسبب مرض تصلب الشرايين وتتكون مادة الكوليسترول من الدهون وتنتشر في جميع خلايا الجسم وخاصة في خلايا الكبد ومصدرها الرئيسي الطعام الذي يتناوله الفرد كالدون الحيوانية (الكوليسترول) أو تصنع داخل الخلايا الحية (الكوليسترول الداخلي)^(٢).

ويتبين من الجدول (٤) أيضا ما يلي:

(١) ريسان خريبط معيد: مصدر سبق ذكره، ١٩٩١م، ص ١٠٠.

(٢) ريسان خريبط معيد: مصدر سبق ذكره، ١٩٩١م، ص ١٣٥.

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون ثلاثة وجبات غذائية رئيسية في اليوم تبلغ (٤٢.٥%) وهي نسبة واطئة إذ إن "من الضروري تناول ثلاث وجبات رئيسية يوميا في فترات منتظمة يراعى فيها إلا تشمل سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه الرياضي في أنشطته اليومية"^(١).

فيما بلغت النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون وجبتين غذائيتين رئيسيتين في اليوم تبلغ (٥٧.٥%) وهي نسبة عالية إذ يعد الغذاء المنتظم والمحتوي على قيمة غذائية كافية المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجسم ليوافق متطلبات الفعاليات الحيوية الطبيعية للجسم والطاقة المصروفة نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية وغير الرياضية.

وإن تطور الأداء والانجاز مقرون بالتغذية المنتظمة المطلوبة وأن الإنسان يحتاج إلى طاقة حتى يتمكن من أداء واجباته الرياضية بالشكل الأمثل وهو يستمد هذه الطاقة من الغذاء إذ إن الغذاء ليس ضروريا فقط كطاقة للجسم عند أداء المهارات والحركات الرياضية ولكنه مهم جدا لعملية البناء والمحافظة على الخلايا خلال التدريب، فضلا عن مرحلة المراهقة وخلال النمو السريع للجسم يحتاج الرياضي إلى تغذية كبيرة ومتنوعة تفوق حتى تغذية الرجل البالغ وهذا ما تحتاج إليه أنسجة الجسم المختلفة لمساعدة عملية النمو في هذه المرحلة^(٢).

وتبين من الجدول (٤) أيضا ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يتناولون وجبات غذائية ثانوية بصورة دائمة تبلغ (١٠.١%) إذ ما أضيفت إلى الذين أحيانا ما يفعلون ذلك البالغة نسبتهم (٦.٨%) والذين نادرا ما يتناولون هذه الوجبات الثانوية البالغة (١٢.١%) فإن مجموع الذين يتناولون وجبات غذائية ثانوية يبلغ (٢٠%) وهي نسبة قليلة إذ إن الرياضي يحتاج إلى طاقة أكبر من الإنسان الاعتيادي ليتمكن من أداء مهام بدنيه عالية، ولهذا يجب أن يكون حساب التغذية مقرونا بأداء اللاعب لمهامه ولتتمكن أجهزته من أداء جهد عالي دون التأثير في سلامة الأجهزة الداخلية والخارجية للجسم^(٣).

وبلغت النسبة المئوية لأفراد عينة البحث للذين لا يتناولون أبدا وجبات غذائية ثانوية (٨٠%) وهي نسبة عالية إذ إن برامج تغذية الرياضيين تضم في الغالب وجبات غذائية ثانوية إذ يذكر (الصفار وآخرون، ١٩٩٠م) أن برنامج تغذية الرياضي وأوقاته في التدريب وفي يوم المباراة يجب أن يكون بالشكل التالي:

(١) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٨م، ص ٣٦٧.

(٢) سامي الصفار وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠م، ص ٣٧٥.

(٣) المصدر السابق نفسه، ص ٣٧٧.

التدريب:

الفطور	
التدريب الأول	٩.٠٠
الغداء	١٢.٠٠٠
وجبة طعام خفيفة تحتوي على الفواكه والشاي أو أي شراب آخر.	٢.٠٠٠
٣.٣٠ التدريب الثاني	
٩.٠٠٠ العشاء	

المباراة:

الفطور	٨.٣٠
الغداء	١١.٣٠
وجبة طعام خفيفة تضم الفواكه والمرطبات.	٢.٠٠٠
المباراة	٣.٣٠
العشاء ^(١)	٧.٣٠

وتبين من الجدول (٤) أيضا ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يحرصون على تناول وجبة الفطور بصورة دائمة تبلغ (٤٢.٥%) وهي نسبة واطئة، أما النسبة المئوية للذين أحيانا يتناولون الفطور فتبلغ (١%) ، أما النسبة المئوية لأفراد العينة الذين نادرا ما يتناولون هذه الوجبة الهامة فبلغ (١%) وهذه النسب منخفضة ومهمة وهؤلاء الأفراد لا يقدرّون أهمية تناول وجبة الفطور بصورة منتظمة لما توفره من طاقة ضرورية للجسم في بداية اليوم بالنسبة الرياضي الذي يخضع إلى وحدات تدريبية مجهدة.

أما النسبة المئوية للأفراد الذين لا يتناولون أبدا وجبة الفطور فبلغ (٥٧.٣%) وهي نسبة عالية إذ يجب على الإنسان الاعتيادي، فضلا عن الرياضي تناول وجبة صحية ومتكاملة من حيث مصادر الطاقة إذ يشير (الصفار وآخرون، ١٩٩٠م) إلى أن وجبة الفطور يجب أن تحتوي على مصادر الطاقة الغذائية الثلاثة (كاربوهيدرات وبروتينات

^(١)سامي الصفار وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠م، ص ٣٨٥.

ودهون)، فهي في العادة تحتوي على الخبز (كاربوهيدرات) والبيض (بروتين) وأحد أنواع الزيوت، ويجب أن تحتوي وجبة الفطور على (١٥٠٠) سعرة حرارية للرياضي الذي يتدرب مرة واحدة في اليوم^(١).

وتبين من الجدول (٤) أيضا ما يلي:

بلغت النسبة المئوية لأفراد العينة الذين يحرصون على إتباع الحمية عندما تكون هناك زيادة في الوزن تبلغ (٢٤%)، أما النسبة المئوية لأفراد العينة الذين لا يتبعون ولا يراقبون أوزانهم فبلغ (٧٦%) ويتوضح من النسب المذكورة عدم اهتمام اللاعبين بالمحافظة على وزن مثالي والذي يعد أمرا مهما للرياضيين إذ إن الرياضي يجب أن يحافظ على وزن لا يتجاوز ٥ كغم من الوزن النموذجي^(٢)، ويضيف (الصفار وآخرون، ١٩٩٠م) بالقول يجب ملاحظة وزن الرياضي أسبوعيا ولمرتين في الأقل لملاحظة زيادة وزنه أو نقصه ويجب أن يكون محافظا على الوزن الصحي الاعتيادي المناسب له^(٣).

ومن خلال ما تقدم أن على الرياضي مراقبة وزنه باستمرار وعدم السماح بزيادة أو نقصان الوزن عن الحدود

المثالية.

٤.١.٤ عرض ومناقشة نتائج المجال الرابع (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية):

يبين الجدول (٥) نتائج استجابات أفراد العينة على المجال الرابع (اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية):

جدول (٥)

يبين نتائج أفراد العينة على المجال الرابع

نقصات	%	طلب الأسنان	%	ضغط الدم	%	نقطة يظ	%	قراءة	%
دائما	١.١%	دائما	١.٢%	دائما	٠.٥%	دائما	١.٣%	دائما	٠.٤%

(١) المصدر السابق نفسه، ص ٣٨٩-٣٨٦

(٢) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٨م، ص ٣٦٦.

(٣) سامي الصفار وآخرون: مصدر سبق ذكره، ١٩٩٠م، ص ٣٨٤.

أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا	أحيانا
٢.٧%	١.٩%	١٢.٦%	١٥%	١٠.٩%	١٢%	١٥.٦%	١٢%	١٧.٩%	٢.٧%
نادرا	نادرا	نادرا	نادرا	نادرا	نادرا	نادرا	نادرا	نادرا	نادرا
أبدا	أبدا	أبدا	أبدا	أبدا	أبدا	أبدا	أبدا	أبدا	أبدا
٧٩%	٨٤.٢%	٨٣.٦%	٧٧%	٨١%	٧٧%	٧٩%	٧٧%	٧٩%	٧٩%
المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع
ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع	ع

يتبين من خلال الجدول (٥) ما يلي:

إن النسبة المئوية لأفراد العينة الذين لا يهتمون أبدا باتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية (فحوصها عامة، مراجعة طبيب الأسنان بدون الشعور بالألم، القياس الدوري لضغط الدم، إجراءات تخطيط للقلب، إجراء تحاليل لقياس قفر الدم والسكري) قد تراوح بين (٧٧.٢% - ٨٤.٢%) وهذه بطبيعة الحال نسب عالية توشر عدم الاهتمام بهذا الجانب الصحي المهم وتبين عدم توفر الكوادر الطبية التي تعنى بهذا الجانب داخل المؤسسة الرياضية وضعف الثقافة الصحية للاعبين وللعاملين في الأندية الرياضية لما لهذا الأمر من أهمية كبيرة إذ أن عدم الاهتمام بذلك يمكن أن يعرض حياة اللاعب للخطر وخاصة أنه يتعرض على أحمال تدريبية عالية ومستمرة إذ يذكر (عبد الحميد وحسانين، ١٩٩٧) أن الطب الرياضي له دور كبير في مجال التدريب الرياضي فالحاجة للأوكسجين ومعدل ضربات القلب في الدقيقة وضغط الدم والعمليات الكيميائية الحادثة أثناء المجهود كل ذلك يساعد على معرفة وتثبيت أسلوب ودرجة الحمل الداخلي على أساس أن الحمل الداخلي هو الأساس في متابعة متطلبات التدريب من حيث الحمل الخارجي^(١).

إذ إن الحمل الخارجي يعتمد على جاهزية اللاعب الصحية ومن غير الصحيح إعطاء اللاعب الجرعات التدريبية دون تدقيق حالة الصحية.

ويتبين أيضا من الجدول نفسه أن استجابات أفراد العينة على بدائل الإجابة الأخرى كانت في مستويات متدنية

(١) كمال عبد الحميد وحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - - البدني - طرق القياس، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م، ص ١١٤.

تؤكد عدم الاهتمام بالجانب الصحي للاعب وعدم اتخاذ إجراءات احترازية حفاظا على صحة اللاعب وهذا يعرض الكثير من اللاعبين إلى خطر التعرض للوعدات الصحية المفاجئة وتقف حائلا أمام تقدم المستوى الرياضي وفي هذا الصدد يضيف (توفيق، ١٩٩٩) أن من الواجب على المشتغلين في حقل التدريب البدني الوقوف على التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث للرياضي والتي قد تكون عائق أمام تقدم مستواه والعمل على تلافي هذه المعوقات بالإعداد الجيد المسبق باستخدام الوسائل والأساليب العلمية الحديثة^(١).

ويضيف (علاوي، ١٩٩٥) أن من العوامل الجسمية التي لها أثرها الواضح على المستوى الرياضي ويتأسس عليها إمكانية الوصول لأعلى المستويات الرياضية هي الأسس الوظيفية لأجهزة الجسم إذ أن النشاط الرياضي وخاصة في رياضة المستويات العالمية يتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة^(٢).

٢.٤ عرض ومناقشة نتائج الاتجاه نحو السلوك الصحي لأفراد العينة:

يبين الجدول (٦) نتائج استجابات أفراد العينة على مقياس الاتجاه للسلوك الصحي:

جدول (٦)

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

ت	الفقرة	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري
١	عدم تناول الكحول والمواد المخدرة	٩.٢	٢.٦٨
٢	عدم تناول المواد المنشطة	٨.٩	٢.٦٨
٣	الحصول على وقت النوم الكافي	٨.١	٢.٢٨

(١) فراج عبد الحميد توفيق: دراسة تأثير الارتفاع عن سطح البحر على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمكونات الكيميائية في الدم والمستوى الرقمي لدى متسابقين جري المسافات الطويلة، مجلة المؤتمر العلمي واقع الرياضة وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، ١٩٩٩م، ص ٣.

(٢) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٥، ص ٢٧-٢٨.

٤	تنظيف الأسنان	٧.٣	٣.١
٥	عدم التدخين	٦.٤	١.٧
٦	التغذية الصحية	٦.٣	١.٩
٧	المحافظة على الوزن المثالي	٦.١	١.٨
٨	مراجعة الأطباء وأطباء الأسنان	٥.٤	١.٦
٩	إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر	٤.٣	٢.١
١٠	استخدام أدوات الوقاية من الشمس	٤	١.٩
١١	عدم شرب المواد المنبهة	٣.٦	١.٨
١٢	اختبارات تشوهات القوام	٢.٧	١.٥

يتبين من خلال الجدول (٦) ما يلي:

إن الأوساط الحسابية لفقرات (عدم تناول الكحول أو المواد المخدرة أو المواد المنشطة والحصول على وقت نوم كافي) بلغت (٩.٢، ٨.٩، ٨.١) على التوالي وهي اتجاهات ايجابية مما يدل على أن أفراد عينة البحث يملكون اتجاهها ايجابيا بدرجة عالية نحو تناول الكحول والمواد المخدرة وعدم تناول المواد المنشطة بأنواعها وكذلك الحصول على وقت نوم كافي هذا يتطابق مع السلوك الصحي لأفراد العينة في هذه المجالات الثلاثة.

ويتبين من خلال الجدول نفسه أن الأوساط الحسابية لفقرات (تنظيف الأسنان وعدم التدخين والتغذية الصحية والمحافظة على وزن مثالي ومراجعة الأطباء وأطباء الأسنان) قد بلغت (٧.٣، ٦.٤، ٦.٣، ٦.١، ٥.٤) على التوالي وهي اتجاهات ايجابية ولكن بدرجة متوسطة، مما يدل على أن أفراد عينة البحث يملكون اتجاهها ايجابيا متوسطا نحو هذه المجالات وهذا يتطابق مع النسب المئوية المتباينة لأفراد العينة في مقياس السلوك الصحي المتعلقة بالمواضيع نفسها.

ويتبين كذلك من الجدول نفسه أن الأوساط الحسابية لفقرات (إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر

واستخدام أدوات الوقاية من الشمس وعدم شرب المواد المنبهة واختيارات تشوهات القوام قد بلغت (٤.٣، ٤، ٣.٦، ٢.٧) على التوالي وهي اتجاهات سلبية مما يدل على أن أفراد العينة يملكون اتجاهًا سلبيًا أو لا يهتمون بهذه المجالات وهذا يتطابق أيضًا مع نتائج أفراد العينة على مقياس السلوك الصحي على الفقرات التي تهتم بالسلوك نفسه.

٥. الاستنتاجات والتوصيات:

١.٥ الاستنتاجات:

توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

١. وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يدخنون السكائر.
٢. انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الكحول أو أحد المواد المخدرة.
٣. وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين جربوا تناول المنشطات.
٤. ارتفاع نسبة الرياضيين الذين يتناولون المواد المنبهة.
٥. انخفاض واضح في نسبة أفراد العينة الذين يحافظون أو يلتزمون بالممارسات الصحية الإيجابية (القوام، النوم، الوقاية من الشمس، تنظيف الأسنان).

٦. عدم التزام نسبة عالية من أفراد العينة بالأسس الصحية لعادات التغذية والطعام).

٧. انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتخذون إجراءات صحية وقائية.

٢.٥ التوصيات:

يوصي الباحثون بما يلي:

١. إقامة دورات توعية للرياضيين بأهمية المحافظة على السلوك والعادات الصحية.
٢. ضرورة وجود كوادر طبية متخصصة في المؤسسات الرياضية تعنى بأنواع السلوك الصحي.
٣. إجراء الرياضيين لفحوصات طبية دورية للتعرف على حالتهم الصحية بدقة.

٤. تقديم معونات مادية للرياضيين لأغراض الوقاية الصحية.

٥. إجراء دراسات حول انتشار الأمراض بين الرياضيين أو الإصابات التي تنشأ من خلال التدريب والمنافسة.

المصادر

المصادر العربية:

١. ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي . أدواته . أساليبه، عمان دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ١٩٨٨م.
٢. ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي، البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١م.
٣. سامر جميل رضوان وكونراد ريشكه: السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة . دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوربيين وألمان، مجلة التربية، العدد ٤، دمشق، جامعة دمشق، ٢٠٠١م.
٤. سامي الصفار وآخرون: أسس التدريب بكرة القدم، بغداد، ١٩٩٠م.
٥. سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، عمان دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، ٢٠٠٠م.
٦. سليمان احمد حجر ومحمد قدرى بكري: دراسة مقارنة للانحناء الجانبي للعمود الفقري بين تلاميذ المدينة والقرية لسن (١٥-١٢) سنة، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، المجلد ١، العدد ٢.١، ١٩٨٤م.
٧. عمار عبد الرحمن قبيع: الطب الرياضي، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٢م.
٨. عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت، ١٩٩٩م.
٩. فاطمة إبراهيم صقر: برنامج ترويجي رياضي لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المدمنين، مجلة المؤتمر العلمي لواقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، ١٩٩٩م.

١٠. فراج عبد الحميد توفيق: دراسة تأثير الارتفاع عن سطح البحر على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمكونات الكيميائية في الدم والمستوى الرقمي لدى متسابقى جري المسافات الطويلة، مجلة المؤتمر العلمي واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، ١٩٩٩م.

١١. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها . الاسس النظرية . الاعداد البدنى . طرق القياس، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.

١٢. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٥م.

١٣. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضى الحديث . تخطيط وتدريب وقيادة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٨م.

١٤. وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب فى بحوث التربية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩م.

المصادر الأجنبية:

15. Wardle. &, Steptoe, A, Bellisle, F, and Devut: Health dietary Practice among European student, Health psychology, September, 1997.

مقياس السلوك الصحي للرياضيين المعدل على البيئة العراقية/٢٠٠٨م

أولاً: المجال الأول(التدخين والكحول والمنشطات و المنبهات):

١. هل تدخين السكائر أو النركيلة؟

أ . أدخن بانتظام.ب . أدخن بين الحين والآخر.ج . مرة واحدة في حياتي.

٢. هل تتناول الكحول أو أحد المواد المخدرة؟.

أ . أتناولها بانتظام.ب . أتناول بين الحين والآخر.ج . أتناولها في المناسبات الخاصة.

٣. هل تتناول المواد المنشطة؟

أ . أتناولها بانتظام.ب . أتناولها بين الحين والآخر.ج . مرة واحدة في حياتي.د . لم أتناولها أبدا في حياتي.

٤. كم مرة تشرب المواد المنبهة (الشاي أو القهوة)؟

أ . أكثر من ثلاث مرات يوميا.ب . ثلاث مرات . مرتين يوميا.

ج . مرة واحدة في اليوم.د . ولا مرة في اليوم.

ثانيا:المجال الثالث:(الممارسات الصحية الايجابية):

١. هل سبق أن خضعت لاختبارات تشوهات القوام؟

أ . أخضع لذلك بانتظام.ب . مرة واحدة في حياتي.

ج . ولا مرة في حياتي.د . أجهل معنى ذلك تماما.

٢. كم ساعة تنام في اليوم؟

أ . أكثر من ٨ ساعات يوميا.ب . بحدود ٨.٧ ساعات يوميا.

ج . أقل من ٨ ساعات يوميا.

٣. هل تستخدم أدوات الوقاية من الشمس؟

أ . دائما.ب . أحيانا.ج . نادرا.د . أبدا.

٤ . كم مرة تنظف اسنانك في اليوم؟

أ . ثلاث مرات أو أكثر.ب . مرتين في اليوم.

ج . مرة واحدة. د . ولا مرة.

ثالثًا: المجال الثالث(عادات التغذية والطعام):

١. كم مرة تتناول اللحوم بأنواعها؟

أ . مرة واحدة في اليوم. ب . مرتين أو ثلاث كل اسبوع.

ج . مرة واحدة في الاسبوع. د . ولا مرة.

٢. كم مرة تتناول الفاكهة والخضراوات؟

أ . مرة واحدة في اليوم. ب . مرتين أو ثلاث كل أسبوع.

ج . مرة واحدة في الاسبوع. د . ولا مرة.

٣. هل تقوم بإضافة نسبة عالية من الملح إلى طعامك؟

أ . دائما. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . أبدا.

٤. هل تتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف؟

أ . مرة واحدة في اليوم. ب . مرتين أو ثلاث كل أسبوع.

ج . مرة واحدة في الأسبوع. د . ولا مرة.

٥. هل تتجنب تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكوليسترول؟

أ . غالبا. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . ابدا.

٦. كم وجبة غذائية رئيسية تتناول في اليوم؟

أ . ثلاث مرات في اليوم. ب . مرتين في اليوم.

ج . مرة واحدة في اليوم.

٧. هل تتناول أي مواد غذائية بين الوجبات الرئيسية؟

أ . دائما. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . أبدا.

٨. هل تتناول الفطور بشكل يومي؟

أ . دائما. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . أبدا.

٩. إذا شعرت بزيادة في وزنك هل تحاول اتباع حمية(رجيم) معين؟

أ . نعم. ب . كلا.

رابعاً: المجال الرابع(اتخاذ الإجراءات الصحية الوقائية):

١. هل سبق أن راجعت المستشفى لإجراء فحوصات للجسم؟

أ . دائما. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . أبدا.

٢. هل تراجع طبيب الاسنان بدون الشعور بألم؟

أ . دائما. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . أبدا.

٣. هل تجرب فحوصات دورية لقياس ضغط الدم؟

أ . دائما. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . أبدا.

٤. هل تجري فحوصات القلب في الراحة أو بعد الجهد؟

أ . دائما. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . أبدا.

٥. هل تجري تحاليل لفقر الدم أو السكر؟

أ . دائما. ب . أحيانا. ج . نادرا. د . أبدا.

مقياس الاتجاهات نحو السلوك الصحي للرياضيين المعدل على البيئة العراقية/٢٠٠٨

١. ما أهمية عدم التدخين للرياضي؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

٢. ما أهمية عدم تناول الكحول أو المواد المخدرة للرياضي؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

٣. ما أهمية عدم شرب المواد المنبهة للرياضي؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

٤. ما أهمية عدم تناول المواد المنشطة للرياضي؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

٥. ما أهمية خضوع الرياضي لاختبارات تشوهات القوام؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

٦. ما أهمية الحصول على وقت نوم كافٍ للرياضي؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

٧. ما أهمية استخدام أدوات الوقاية من الشمس؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

٨. ما أهمية تنظيف الأسنان للفرد؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

٩. ما أهمية التغذية الصحية للرياضي؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

١٠. ما أهمية المحافظة على وزن مثالي للرياضي.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

١١. ما أهمية مراجعة الأطباء وأطباء الأسنان للرياضي؟

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

١٢. ما أهمية إجراء فحوصات دورية للقلب والدم والسكر وغيرها للرياضي.

١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---