



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
( ماستر أكاديمي )

الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي - تلقي اللقاح المضاد  
لفيروس كوفيد19- لدى ممارسي الرياضات الجماعية

إشراف الاستاذ:

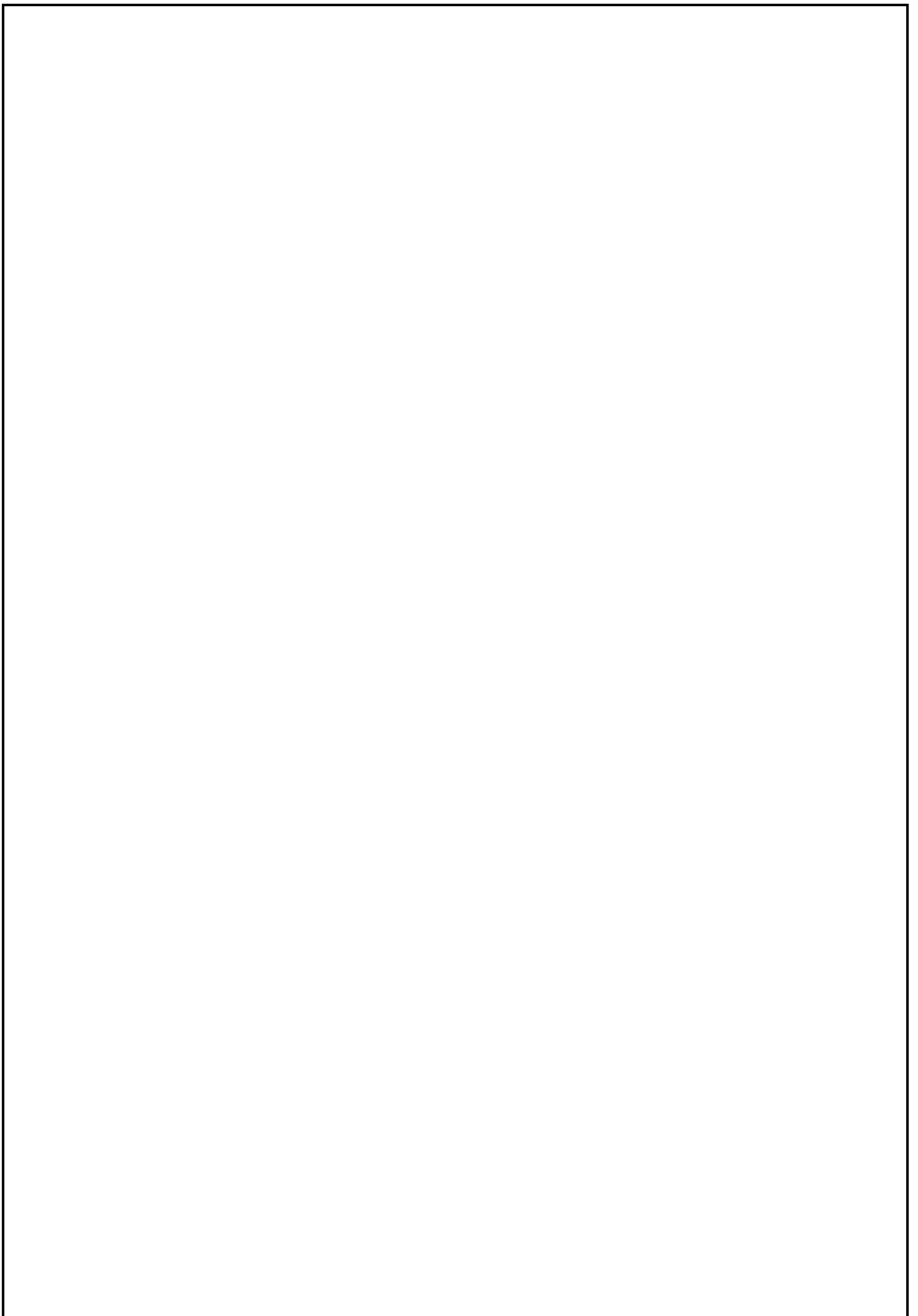
- دكتور: قارة سعيد.

اعداد الطلبة:

➤ جودي إسماعيل.

➤ تركي أنور.

السنة الجامعية: 2022/2021





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
( ماستر أكاديمي )

الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي - تلقي اللقاح المضاد  
لفيروس كوفيد 19 - لدى ممارسي الرياضات الجماعية

إشراف الاستاذ:

- دكتور: قارة سعيد.

اعداد الطلبة:

➤ جودي إسماعيل.

➤ تركي أنور.

السنة الجامعية: 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" قالوا سبحانك لا علم لنا إلا ما  
علمتنا إنك أنت العليم الحكيم ."

( صدق الله العظيم )

الآية من سورة البقرة .

# شكر وتقدير

قال تعالى " وَلَقَدْ ءَاتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ  
اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ " سورة لقمان، الآية (12)

نسجد لله سبحانه وتعالى ونحمده ونشكره أن أخرجنا هذا البحث إلى حيز الوجود توفيقاً منه سبحانه فله الحمد والشكر أولاً وأخيراً ونقول " اللهم لك الحمد كله ولك الشكر كله واليك يرجع الأمر كله علانيته وسره ".... فتولى أمرنا يا رحمان يا رحيم يا من على كل شيء قدير.  
"عبدني..... لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه"

## 'حديث قدسي'

من بين سطور هذا الحديث الى سطور هذا البحث نتقدم بجزيل الشكر والامتنان وكافة معاني التقدير والاحترام الى من هو بشرة خير حلت علينا الى استاذنا الغالي " قارة سعيد "أقول له هذا ثمرة جهدك وتعبك وتخصيص وقتك، لك جزيل الشكر والامتنان على ما قدمته لنا من عرفان، وأعذرنا لم نجد من كلمات الثناء ما يوفيك حقك، شكرا لك على عطائك، ونسأل الله أن يمدك بالصحة والعافية ويزيدك علما وخلقا.

ولكي نكون منصفين في شكرنا وليرتاح ضميرنا نتقدم بوافر الشكر والامتنان الى أستاذنا العزيز "كمال مفاق" ونقول لهمن هذا المنبر يا أستاذنا "لو كنا نعرف فوق الشكر منزلة أعلى من الشكر عند الله في الثمن لمنحناك منا مهذبة حذو على حذو ما واليت من حسن".  
ولا تفوتنا الفرصة أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان لجميع أساتذة قسم التدريب الرياضي كل باسمه ومكانه ولا يسعنا الا أن نقول لهم:

ودليلها وعطاؤها المتفاني

غير هاديتها فذاك الباني.

ان المعلم للشعوب حياتها

فاذا سألت عن الشعوب فلا تسل

# إهداء

اللهم لك الحمد والشكر كما ينبغي لجلالي وجهك وعظيم سلطانتك

والصلاة والسلام على خير عباد الله المخلصين

أما بعد:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من إسمها كريم وشأنها عظيم، إلى التي  
باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحنانها والعزيزة على قلبي وعيني أمي  
... أمي ... أمي

إلى من علمني سر الحياة ووفر لي كل الحاجات، إلى الذي تعب لأرتاح،  
وكافح لأنال النجاح، أب حفظه الله ورعاه، وأدامه ذخرا لنا.

إلى إخواني و أخواتي كل واحد منهم بإسمه.

إلى كل أصدقائي كل بإسمه.

إلى زملائي في الدراسة كل بإسمه.

ولاننسى من شاركني في هذا العمل المتواضع وكان خير مشرف بنصائحه  
وارشاداته، الدكتور قارة سعيد، حفظه الله ورعاه

إلى من جمعني بهم لحظة صدق

وفرقني بهم لحظة صدق

فہرست المحتویات

شكر وتقدير

اهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الإنجليزية Abstract

مقدمة

### الجانب المنهجي

الصفحة

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

01

1 - إشكالية الدراسة

03

2 - فرضيات الدراسة

03

3 - أهمية الدراسة

03

4 - أهداف الدراسة

04

5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

05

6 - الدراسات السابقة

10

7 - مميزات الدراسة الحالية

### الجانب النظري

الصفحة

### الفصل الثاني: الوعي الصحي

11

تمهيد

11

1 - مفهوم الوعي الصحي

12	2- أهداف نشر الوعي الصحي
13	2- أهمية نشر الوعي الصحي
14	4- المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي
15	5- اسس الوعي الصحي
16	6- مجالات الوعي الصحي
16	7- وسائل وأساليب التوعية الصحية
19	الخلاصة
الصفحة	<b>الفصل الثالث: السلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا</b>
20	تمهيد
21	السلوك الصحي
21	1- مفهوم السلوك الصحي
22	2- أهمية السلوك الصحي
23	3- أبعاد السلوك الصحي
23	4-العوامل المؤثرة في السلوك ذو العلاقة بالصحة
24	5- العلاقة بين الوعي والسلوك الصحي
25	الخلاصة
26	<b>جائحة كورونا</b>
26	1- نبذة
27	2- لقاح ساينوفاك المضاد لفيروس كورونا
الصفحة	<b>الفصل الرابع: الرياضات الجماعية</b>

29	الرياضات الجماعية
29	1- مفهوم الرياضات الجماعية
33	2- ثوابت الرياضات الجماعية
33	3- أهمية الرياضات الجماعية
34	4- أهداف الرياضات الجماعية
35	5- أنواع الرياضات الجماعية
35	5-1- كرة القدم
35	5-1-1- تعريف الإصطلاحي
35	5-1-2- قوانين كرة القدم
37	5-1-3- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم
37	5-2- كرة اليد
37	5-2-1- تعريف كرة اليد
37	5-2-2- قوانين كرة اليد
38	5-2-3- المهارات الأساسية في كرة اليد
39	5-2-4- أهمية رياضة كرة اليد
40	5-3- كرة السلة
40	5-3-1- تعرف كرة السلة
40	5-3-2- الخصائص المميزة لكرة السلة
40	5-3-3- قوانين كرة السلة
41	5-4- كرة الطائرة

41	5-4-1 نبذة عن كرة الطائرة
41	5-4-2- الخصائص المميزة لكرة الطائرة
41	5-4-3- قوانين كرة الطائرة
43	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل الخامس: منهجية الدراسة</b>
44	تمهيد
45	1- منهج الدراسة
45	2- مجتمع وعينة الدراسة
45	3- الدراسة الإستطلاعية
46	4- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
47	5- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)
49	6- مجالات الدراسة
49	7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>
50	1- عرض النتائج
50	2 - تحليل النتئج
51	3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
<b>الصفحة</b>	<b>الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات</b>
54	1- الاستنتاج العام
54	2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

55	- قائمة المصادر والمراجع
58	- قائمة الملاحق
62	- ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
45	1	1- عينة الدراسة للاعبين فريق أمل سيدي عيسى ونجم ولاد دراج
46	2	2- محاور الاستبيان الوعي الصحي وعدد فقراته
48	3	3- معاملات ألفا كرومباخ لمحاور الاستبيان الوعي الصحي
48	4	4- معامل ألفا كرومباخ لإستبيان تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا
50	5	5- نتائج معامل الارتباط بيرسون للفرضية العامة
50	6	6- نتائج معامل الارتباط بيرسون للفرضية الجزئية الاولى
51	7	7- نتائج معامل الارتباط بيرسون للفرضية الجزئية الثانية
51	8	8- نتائج معامل الارتباط بيرسون للفرضية الجزئية الثالثة
52	9	9- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى
52	10	10- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية
52	11	11- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة

## ملخص الدراسة:

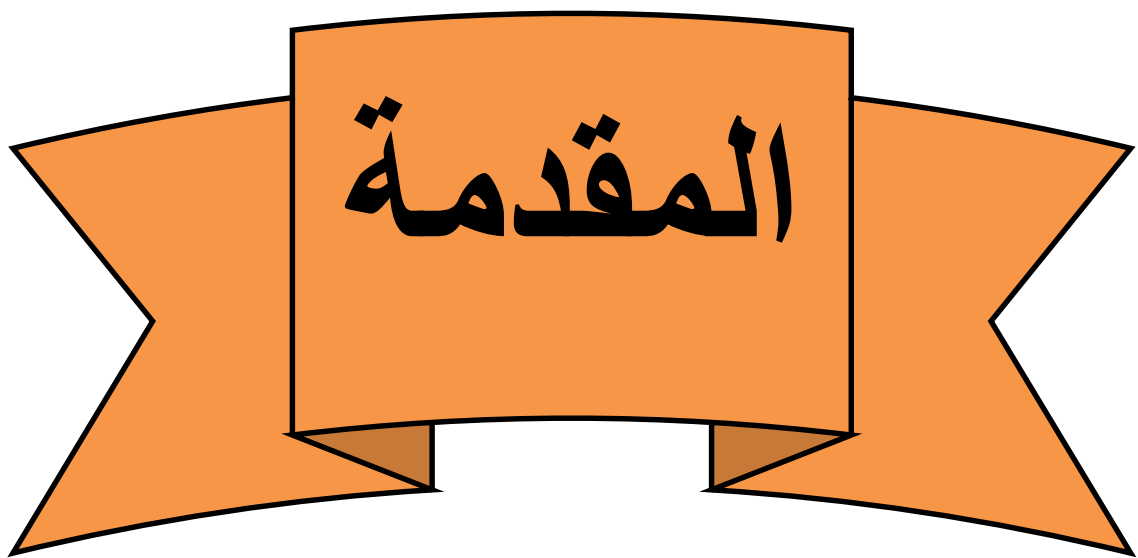
هدفت دراستنا والتي جاءت تحت عنوان الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي - تلقي اللقاح المضاد لفيروس كوفيد 19- لدى ممارسي الرياضات الجماعية لتعرف على علاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية ، حيث إستخدمنا إستمارتي إستبيان تحت عنوان " الوعي الصحي " و " السلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا لدى لاعبي كرة القدم ، على عينة قدرها(32)لاعب كرة القدم من فئة أكابر على فريقين ناشطين بالجهوي الأول والثاني رابطة باتنة وهما فريقي نجم ولاد دراج و أمل سيدي عيسى الموسم الكروي 2021/2022 ، وبعد الدراسة الميدانية والدراسة التطبيقية وجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالعباية الصحية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.

## **Abstract:**

Our study, which came under the title of Health Awareness and its Relationship to Health Behavior – Receiving the Anti-Covid 19 Vaccine – among team sports practitioners, aimed to identify the relationship between health awareness and health behavior receiving the anti-Coronavirus vaccine in team sports, where we used two questionnaire forms under the title "Health Awareness". And "Healthy behavior: receiving the anti-Coronavirus vaccine among football players, on a sample of (32) football players of the senior class, on two active teams in the first and second regions of the Batna League, which are the teams of Najm Oulad Darraj and Amal Sidi Issa for the football season 2022/2021, and after a field study And the applied study, collecting, analyzing and discussing the results, the following results were reached:

- There is a statistically significant relationship between health awareness and healthy behavior, receiving the anti-Coronavirus vaccine in team sports.
- There is a statistically significant relationship between health awareness related to health care and health behavior receiving the anti-Coronavirus vaccine in team sports.
- There is a statistically significant relationship between health awareness related to sports training and health behavior receiving the anti-Coronavirus vaccine in team sports.
- There is no statistically significant relationship between health awareness related to nutrition and healthy behavior receiving the anti-Coronavirus vaccine in team sports.



## مقدمة

الصحة مطلب أساسي وهدف إستراتيجي تسعى دول العالم ومنظماته وأفراده إلى بلوغه وتعمل جاهدة على تحقيقه من أجل حياة صحية سليمة ، يسهم من خلالها الانسان في جهود التنمية المختلفة له ولأسرته و مجتمعه . وتبرز قضية الوعي الصحي واكتسابه ونشره كأحد الأولويات والأهداف الرئيسية للتربية الصحية في عصر التقدم التكنولوجي والصناعي مما يتعرض فيه الفرد إلى مخاطر صحية وبيئية متزايدة.

من بين اهم ما يقاس به تقدم الامم والشعوب ارتفاع مستوى الوعي الصحي بين أفرادها ، فالوعي الصحي يمثل أحد المؤشرات الرئيسية التي يعتمد عليها الباحثون والدارسون في تصنيف المجتمعات الى متقدمة واخرى متخلفة، حيث يشير ظاهر أن مفهوم التثقيف و الوعي الصحي يعني تثقيف الأفراد و إثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض و الأوبئة داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطور مثل ممارسة النشاط الرياضي والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، وإن المسألة للعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فان هذ المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك العملية التعليمية.

ويذكر أن الشخص الواعي صحي هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني، العقلي، النفسي، الاجتماعي والصحي، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض والأوبئة العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية، باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي.

تعتبر الرياضات الجماعية من الرياضات الاكثر شعبية في العالم دون سواها من الرياضات الأخرى إذ تقوم على روح الجماعة والتعاون بين أفراد الفريق من أجل تحقيق الفوز فريق الخصم وفي ظل تفشي فيروس كورونا وضعت قيود على ممارسة مختلف الأنشطة اليومية ومن بينها مختلف الرياضات لفترة وبعد إيجاد اللقاح المضاد لفيروس كورونا كان من الإلزام على ممارسي الرياضات الجماعية تلقي اللقاح بهدف الوقاية من الإصابة ومنع الإنتشار الواسع لهذا الفيروس وتباينت وجهات النظر بين مؤيد

ومعارض لتلقي اللقاح، وجاءت دراستنا الحالية تحتى عنوان "الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي - تلقي اللقاح المضاد لفيروس كوفيد 19 نموذجا- لدى ممارسي الرياضات الجماعية".

وتم تناول هذه الدراسة في خمسة فصول وهي كالتالي:

- الجانب المنهجي والذي يحتوي على:

➤ الفصل الأول: وهو الفصل الذي تناولنا فيه الإطار العام لدراسة.

- الجانب النظري والذي يحتوي على:

➤ الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه الخلفية النظرية الخاصة بالمتغير "الوعي الصحي".

➤ الفصل الثالث: الذي تناولنا فيه الخلفية النظرية الخاصة بالمتغير "السلوك الصحي تلقي

اللقاح المضاد لفيروس كورونا".

➤ الفصل الرابع: الذي تناولنا فيه الخلفية النظرية الخاصة بالمتغير "الرياضات الجماعية".

- الجانب التطبيقي والذي يحتوي على:

➤ الفصل الخامس: والذي تناولنا منهجية الدراسة.

➤ الفصل السادس: والذي تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها.

➤ الفصل السابع: والذي تناولنا فيه بعض الاستنتاجات الذي تم إستخلاصها من الدراسة، وتم طرح

بعض إقتراحات والأفاق المستقبلية.

# الجانب المنهجي



## 1-1 الاشكالية :

إن التقدم والتطور الحضاري الذي وصل إليه الإنسان في هذا العصر وما نتج عنه من مشاكل صحية واجتماعية نتيجة التواصل الإنساني في المراكز الحيوية كالمدارس والجامعات و القاعات الرياضية. هذا ما يجعل المعرفة بالعلوم التي تتعلق بحياة الإنسان من حيث الجسم والعقل بالغة الأهمية حتى يتمكن من حمايتها، خاصة أن هذه الأماكن قائمة لانتشار الأمراض ولأوبئة نتيجة الاحتكاك الدائم داخلها.

وهذه المعرفة هي عملية صعبة تتعلق بتغيير السلوك الفردي من خلال اكتساب ثقافة صحية تمكن الفرد من تغيير سلوكياته القديمة إلى سلوكيات جديدة تهدف إلى تبني سلوك صحي سليم من خلال رفع عملية الوعي الصحي التي تتمثل في تزويد الافراد بمجموعة من الأنشطة والسلوكيات او اكتسابهم مجموعة من الخبرات الصحية.

إن الوعي الصحي هو عملية إعلام وحث الناس لتبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة ، وكذلك إدخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف وإجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل الغرض نفسه، وعليه فالوعي الصحي يختص في تغيير وجهات نظر الفرد والمجموعة وسلوكهم لتحسين الوعي الصحي. (بهاء الدين سلامة، 1999، ص 89).

كما يُعرف السلوك الصحي ، بأنه الإدراك الواعي والخبرات المنظمة التي تتعكس ايجابيا على صحة الفرد الجسمية والنفسية والحفاظ على البيئة من الملوثات وقد أكدت عدة دراسات بان التنشئة الاجتماعية والأعراف ، المعايير الاجتماعية والسلوكية تحدد طبيعة السلوك الصحي ومدى تفاوته مع بيئة اجتماعية أخرى. ( أبو ليلي، والعموش، 2009، ص 137-198).

ويرى أحمد حسن عورة أن عملية التنقيف الصحي تعد أصعب من ذلك حيث أنها تهدف إلى تغيير سلوكيات الأفراد الصحية والتأثر بها إذ أنه ليس من الضروري أن يؤدي لنشر المعلومات فحسب إلى التأثير في سلوك الفرد وتحاول عملية التنقيف الصحي دفع الوعي الصحي بتزويد الأفراد بالمعلومات والخبرات بهدف التأثير في ميولهم ومعرفة سلوكهم الصحي الخاص ببيئهم وبالمجتمع، فالتنقيف الصحي هو مجموعة من الأنشطة التي تهدف إلى رفع المعرفة الصحية وغرس السلوكيات الصحية في الأفراد والمجتمعات. (أحمد حسن عودة الغانمي، 2012، ص 7).

لذلك فان الوسط الرياضي بحاجة ماسة لمعرفة القواعد الصحية و الوقائية لتجنب الاصابة و منع انتشار الفيروس المستجد، و لضمان سلامة الرياضيين في الحياة اليومية او عند ممارسة النشاط الرياضي و خاصة في الرياضات الجماعية التي تتضمن الاحتكاك، و اللعب على مسافة قريبة بالإضافة الى استعمال الكرة في أغلبها و التي تمثل ناقل للفيروس المستجد، و من هنا يمكننا تحديد المشكلة بالإجابة على السؤال التالي:

هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية؟

## التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالعناية الصحية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية؟
- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية؟

## 2-1 فرضيات الدراسة:

## الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.

## الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالعناية الصحية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.

## 3-1 أهمية الدراسة:

- محاولة تسليط الضوء على دور الوعي الصحي و علاقته بالسلوك الصحي.
- التعرف على الجوانب الشخصية و السلوكية لدى ممارسي الرياضات الجماعية.
- ما مدى انعكاس مستوى الوعي الصحي على السلوك الصحي.
- مساهمة الوعي الصحي في التقليل من خطر الاصابة بفيروس كورونا.

## 4-1 أهداف الدراسة:

- نظرا لما يلعبه الوعي الصحي من اهمية بالغة خاصة في الظروف الراهنة و اتباع سبل الوقاية لمنع انتقال و انتشار الفيروس المعدي في الوسط العام عامة و في الوسط الرياضي خاصة ،و مع ظهور اللقاح الذي مثل حلا وقائيا ضد الاصابة هدفت الدراسة الحالية الى:
- التعرف على مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي الرياضات الجماعية.

- التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي في تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا نموذجاً في الرياضات الجماعية.
  - معرفة أهمية الوعي الصحي في المجال الرياضي.
  - معرفة مدى ثقافة ووعي المدربين و اللاعبين في المجال الرياضي.
  - التعرف على أنماط السلوك الصحي للأفراد الممارسين للرياضات الجماعية.
  - المساهمة في إثراء المعرفة العامة في هذا المجال قصد فتح الطريق نحو البحوث المشابهة و المكتملة لهذا البحث للوصول الى معارف علمية سليمة ذات منفعة.
- 5.1 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة:**

### الوعي الصحي:

لغة: هو المعرفة و الفهم و الإدراك و التقدير. (احمد ابراهيم، 2002، ص128)

**اصطلاحاً:** هو قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية إلى سلوكيات صحية سليمة في المواقف الحياتية التي يتعرض لها الفرد، والتي من خلالها يمكنه المحافظة على صحته في حدود الإمكانيات المتاحة. (علاء الدين عليوة، 1999، ص129)

**اجرائياً:** هو عملية إعلامية هدفها حث الأفراد على تبني نمط الحياة ممارسات صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع ، والحد من انتشار الأمراض.

### • السلوك الصحي:

**لغة:** يمكن تعريف السلوك على أنه: "النشاط الموجه نحو هدف ما من جانب الفرد لتحقيق وإشباع حاجاته كما خبرها في المجال الظاهري الذي يدركه". (عصام الصفدي، 2001، ص16)

**اصطلاحاً:** يعرف فيربر ferber السلوك الصحي على أنه: "مفهوم جامع لأنماط السلوك و المواقف كلها، القائمة على الصحة و المرض و على استخدام الخدمات الطبية".

و يشير نولدنر neoldner الى ان المقصود بالسلوك الصحي: "هو كل أنماط السلوك التي تهدف الى تنمية و تطوير الطاقات الصحية عند الفرد". (سامر جميل رضوان، 2007، ص7-23)

**اجرائياً:** هو ما يمارسه الفرد من سلوكيات للحفاظ على مستوى صحي عالي، و هو الخبرات المنظمة التي تتعكس ايجابيا على صحة الفرد الجسمية و النفسية.

## • الرياضات الجماعية:

هي تلك الالعاب التي تخضع للقوانين الدولية و لها نظم و قواعد ثابتة متفق عليها دوليا، و تحتاج هذه الالعاب لصالات لعب ذات مقاييس موحدة و تمارس بأدوات لها قياسات و أوزان ثابتة، تنظم دورات رياضية على المستوى العالمي و الدولي، و يظهر فيها التنافس قائما بين الدول ، و اهتمام كل دولة بتكوين فرقها القومية التي تمثلها في الألعاب، و لكل لعبة من هذه الألعاب، المراجع العلمية الخاصة بها و التي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها.

و تتميز الالعاب الجماعية بانها تساعد على الرقي بالمهارات الحركية للفرد و تنمي روح المنافسة الصحيحة و القوية و تساعد الفرد على التفكير و سرعة التصرف و اتخاذ القرار السليم كما انها تعتبر مجال لتنمية العلاقات الاجتماعية و التكيف الاجتماعي كما تعتبر وسيلة تربوية لشغل الوقت الحر. (كعواش عبد العزيز و اخرون،2004،ص 26)

**اصطلاحا:** تمثل شكل من النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية، للمشاركين (اللاعبين فريقين ) التي تتوحد بينهم علاقة تخاصميّة نموذجية وليست عدوانية، هذا ما يسمونه الخصومة الرياضية، علاقة موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين مسابقة. (زحاف محمد، 2001،ص23.22)

## 6-1 الدراسات السابقة:

## • دراسة بن زيدان حسين ، مقراني جمال، سيفي بلقاسم.

دراسة (2015\_2016)هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين للنشاط الرياضي قصد توضيح أهمية الممارسة الرياضية في المحافظة على الصحة و تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها 100معاق حركيا منهم 50 ممارس للنشاط الرياضي من بعض الولايات ( مستغانم ،سعيدة ،عين تيموشنت غليزان ) بدولة الجزائر ومن الأدوات المستخدمة في البحث مقياس الوعي الصحي وبعد المعالجة الإحصائية النتائج المتوصل إليها المعاقون حركيا الممارسين للنشاط الرياضي( كرة السلة على الكراسي المتحركة )لديهم وعي صحي عالٍ مقارنة بالمعاقين حركيا غير الممارسين للنشاط الرياضي كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي بين المعاقين حركيا الممارسين والغير ممارسين لصالح عينة الممارسين للنشاط الرياضي.

## • دراسة جراد محمد الامين (2015\_2016)

جراد محمد الامين هدف من خلال هذه الدراسة المقارنة ومعرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات

في مدينة بسكرة استخدمت كأداة للدراسة والاستبيان على عينة تمثلت في 90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات مقسمة إلى 45 تلميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية و 45 غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

- هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغير الخبرة في الملعب المؤهل العلمي لدى اللاعبين، وأجريت الدراسة على عينة من 90 لاعباً من المشاركين في بطولة الأندية العربية الأندية والعشرون في الأردن وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية وتكونت من 57 فقرة لقياس الوعي الصحي موزعة على أربعة مجالات إضافة إلى 8 فقرات لقياس مصادر المعلومات الصحية وظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام لدى أفراد العينة كان عالياً حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى 81 % إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجالات الوعي الصحي حيث كان أعلى المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغيري الخبرة في الملعب أو المؤهل العلمي بينهما.

### • دراسة عبد الله مخايطة، ابراهيم فيصل رواشدة

دراسة بعنوان مستوى الوعي الصحي لدى طالبات كليات المجتمع الحكومية في الأردن، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الوعي الصحي لدى الطالبات في كليات المجتمع في الأردن.

وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وكانت الأداة عبارة عن اختبار للوعي الصحي من إعداد الباحثين ومن ثم تطبيق هذا الاختبار على عينة الدراسة المكونة من 678 طالبة لمعالجة البيانات ثم استخدام المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية واختبارات وتحميل التباين والمتعدد.

وتوصلت النتائج إلى:

- انخفاض مستوى الوعي الصحي حيث كان أقل من المستوى المقبول تربوياً 80%.
- مستوى الوعي الصحي لدى طالبات السنة الثانية كان الأفضل مقارنة بطالبات السنة الأولى وكان لصالح المستوى المعيشي المرتفع على حساب المستوى المتوسط و المنخفض.

### • دراسة الرازمي (1999)

هدفت إلى الوقوف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة مرحلة التعليم الأساسي في اليمن، استخدم الباحث مقياس الوعي الصحي من إعداد الباحث، وتكونت العينة من 987 طالبا وطالبة من

طلبة الصف التاسع الأساسي تم اختيارهم عشوائياً، واستخدم الباحث في معالجة البيانات المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والانحراف المعياري.

وتوصلت الدراسة إلى:

- أن مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة متدنٍ جداً.
- كما أن مستوى الوعي الصحي يختلف باختلاف الجنس لصالح الطالبات.

#### • دراسة الأحمدى (2003)

هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي في المدينة المنورة، استخدم الباحث أداتين للدراسة هما: اختبار تحصيلي ومقياس للاتجاهات الصحية، تكونت العينة من 83 طالباً من طلاب الصف الثاني ثانوي، توصلت النتائج إلى:

- أن مستوى الوعي الصحي لدى العينة كان متدنٍ ولكن مقارباً للمستوى المقبول حيث كان 75.8%.
- كما كانت اتجاهات الطلبة الصحية ايجابية.

#### • دراسة محمد (2007)

دراسة هدفت إلى التعرف على الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية، اختبرت عينة عشوائية ممثلة لطلبة بلغت (149) طالباً، تم بناء مقياس الوعي الصحي الذي أعده الباحث. بلغت فقرات المقياس (60) فقراً توزعت على أربع مجالات وهي: مجال التربية الغذائية، مجال العناية الصحية، مجال التربية الإنجابية، ومجال الوقاية من الأمراض، استخدم تحليل التباين الأحادي في معالجة النتائج، وقد أظهرت نتائج الدراسة:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مجالي التربية الغذائية والتربية الإنجابية بين أقسام كلية التربية ولصالح قسمي الفيزياء وعلوم الحياة.
- لا توجد فروق بين أقسام كلية التربية في مجالي العناية الصحية والوقاية من الأمراض.

#### • دراسة لاکروز وجل لاکروز (Lacruz & Gil Lacruz, 2010)

دراسة هدفت إلى فحص أثر مجموعة من المتغيرات النفس اجتماعية في السلوكيات الصحية وفي استخدامهم لنظام الرعاية الصحية، استخدم الباحثان المقابلة الشخصية المنظمة ومقاييس لتحديد السلوك الصحي، أجريت الدراسة على عينة طبقية مكونة من 1032 شخصاً اختيروا عشوائياً من ضواحي مدريد ، أظهرت التحليلات الإحصائية أن متغير العمر والمستوى الصحي هي أفضل منبئات في اتجاهات أفراد

العينة، كما أظهرت الدراسة أن المتغيرات الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تفسير متغيرات الأفراد واستشاراتهم في المجال الطبي.

• دراسة بلمر وارفان و بارتون و فانكور و برني (Bulmer,Irfan, Barten,Vancour and Breny,2010)

دراسة هدفت إلى مقارنة الحالة الصحية والسلوكيات بين طالبات البكالوريوس والدراسات العليا، استخدم الباحثون نموذج التقييم الصحي لدى طلبة الجامعات الأمريكية، اختيرت العينة عشوائياً وكانت مكونة من 1344 طالبة في عام 2008، أظهرت النتائج:

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى السلوك الصحي بين طلبة الدراسات العليا والبكالوريوس باستثناء تمتع طالبات الدراسات العليا بحالة صحية وعادات غذائية بشكل أفضل.

• دراسة الشافعي(2010)

هدفت إلى تقييم السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً، وتكونت العينة من 100 طالب من الصف الأول إعدادي إلى الصف الثاني ثانوي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، وتم استخدام مقياس السلوك الصحي الذي إعداده الباحث والمقابلات الشخصية، وبينت النتائج ارتفاع في مستوى السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً بنسبة أكبر من 90%.

• دراسة عبد الحق وشناعة ونعيرات والعمد (2012)

هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح وجامعة القدس، تكونت العينة من 800 طالبا وطالبة واستخدم الباحثون استبانته قياس الوعي الصحي المكونة من 32 فقرة، وتم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، أظهرت النتائج:

- أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان متوسطاً.  
- كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي تُعزى لمتغير الجامعة ولصالح جامعة القدس ولصالح الكليات العلمية ولتغير الجنس ولصالح الطالبات و لمتغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل التراكمي الأعلى.

• دراسة الصمادي (2013)

هدفت إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي لطلبة جامعة اليرموك ومدى اختلافه باختلاف الجنس والكلية والدخل الاقتصادي والمستوى الدراسي للطالب والأسرة ومستوى تعليم الأب، تكونت العينة من 955 طالبا وطالبة من طلبة جامعة اليرموك تم اختيارهم عشوائياً من جميع التخصصات، واستخدم الباحث مقياس السلوك الصحي من إعداده، وأظهرت النتائج:

- أن السلوك الصحي لدى طلبة جامعة اليرموك كان ضمن المتوسط.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الإناث ومتغير مستوى تعليم الأب لصالح الطلبة الذين كان تعليم آبائهم دبلوم أو بكالوريوس أو ماجستير فأكثر مقارنة مع من كان مستوى تعليم آبائهم توجيبي فما دون.

• دراسة خلفي(2013)

هدفت إلى معرفة أثر الضبط على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست (الجزائر) تكونت العينة من 252 طالبا وطالبة تم اختيارهم قصدياً من مختلف التخصصات، تم معالجة البيانات من خلال برنامج spss واستخدام مقياس عبد الحق وزملائه ( 2012) وقد أشارت النتائج إلى:

- أن مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي كانت عالية.
- كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي ولصالح الإناث.
- كما تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد الذين يزيد عمرهم عن 25 سنة عن الأفراد الذين يقل عمرهم عن 25 سنة.

❖ التعقيب على الدراسات:

لقد حظي موضوع الوعي والسلوك الصحي باهتمام عدد كبير من الباحثين ، ويمكن تصنيف الدراسات السابقة إلى نوعين:

• دراسات تناولت مستوى الوعي الصحي والاتجاهات الصحية بين طلبة المدارس مثل: دراسة الرازمي (1999) ودراسة الأحمدى ( 2003) ، وبين طلبة الجامعات مثل: دراسة خطايبة ورواشدة (2003) ودراسة محمد(2007) ودراسة خلفي (2013) ودراسة عبد الحق وآخرون (2012).

• دراسات تناولت مستوى السلوك الصحي والعادات الصحية بين طلبة المدارس مثل دراسة الشافعي (2010) ، و دراسة الصمادي (2013)، وبين أفراد المجتمع بشكل عام مثل دراسة (Lacruz & Gil Lacruz,2010).

• يتضح من نتائج الدراسات السابقة أنّ هناك دراسات أظهرت انخفاض في مستوى الوعي والاتجاهات والسلوك الصحي والعادات الصحية دراسة الرازمي (1999) و دراسة خطايبة ورواشدة (2003) ودراسة الأحمدى (2003)، كما أن هناك دراسات أظهرت مستوى متوسط من الوعي والسلوك الصحي مثل دراسة عبد الحق وآخرون (2012) ودراسة الصمادي (2013) كما أن هناك دراسات أظهرت مستوى مرتفع من الوعي والسلوك الصحي مثل دراسة الشافعي (2010) ودراسة خلفي (2013).

- تبين من الدراسات السابقة تباين الفروق في مستوى الوعي والسلوك الصحي باختلاف الجنس حيث أظهرت دراسة الرازمي (1999) و دراسة عبد الحق وآخرون (2012) ودراسة الصمادي (2013) ودراسة خلفي (2013) فروقا في مستوى السلوك الصحي لصالح الإناث.
- إتباع في الدراسات منهج وصفي تحليلي لملائمة الدراسة و وجود بعض الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الوعي الصحي.
- اختيار الباحث من المجتمع في مراحل البحث عينات بالطريقة الطبقيّة والعشوائية.
- استخدام مقياس للدراسة وهي استبانة الوعي الصحي.
- استخدام الأساليب والمعالجة الإحصائية.
- عولجت البيانات باستخدام برنامج إحصائي spss.

### 7-1 مميزات الدراسة الحالية:

دراسة بعنوان الوعي الصحي و علاقته بالسلوك الصحي - تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا نموذجاً - في الرياضات الجماعية ، تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين الوعي الصحي و السلوك الصحي ، و تسليط الضوء على مستويات الوعي و السلوك الصحيين لدى الافراد الممارسين للرياضات الجماعية، و مدى اقبالهم على تلقي اللقاح الذي يعكس نوعاً ما توجهاتهم السلوكية و الصحية

# الجانب النظري

الفصل الثاني

الوعي الصحي

تمهيد:

ان نشر الوعي الصحي لدى الافراد من خلال ترجمة المعلومات الصحية الى سلوكيات صحية سليمة داخل المجتمع مما يؤدي الى نمو المستوى الصحي على مستوى الفرد و المجتمع، فالوعي الصحي هو الهدف الذي نسعى للوصول اليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة صحية فقط، و في ظل انتشار جائحة كورونا بات من الضروري نشر التوعية الصحية من خلال تزويد الافراد بالمعلومات و المعارف الصحية و اكسابهم السلوكيات و عادات صحية سليمة ليحافظوا من خلالها على صحتهم و سلامتهم و يدركوا أهمية الحفاظ على صحتهم.

الوعي الصحي:

➤ مفهوم الوعي الصحي:

لغة: يشير معجم الوجيز إلى أن كلمة الوعي تعني الإدراك والإحاطة، ووعاه توعية أي أكسبه القدرة على الفهم و الإدراك، ووعي الأمر أي أدركه على حقيقته. (المعجم الوجيز، 1980، ص 675)

يعرف الوعي الصحي في لسان العرب " الوَعْيُ " جَفَّ القَلْبُ الشَّيْءَ وَعَى الشَّيْءَ والحديث يَعْجِي وَعْيًا وَأَوْعَا حَفَظَ وَفَهَمَ وَقَبِلَ فهو وان فلان أُوْعَى من فلان أي أَحْفَ وَأَفْهَمَ.

- ترى "هدى محمود" أن الوعي الصحي هو ادراك والمام افراد المجتمع بالمعلومات والحقائق الصحية ، وتبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع، والحد من انتشار الأمراض، و تنمية إحساسهم بالمسؤولية الاجتماعية تجاه صحتهم وصحة الآخرين .(هدى محمود حسن حجازي، 2011، ص3559)
- يرى كوني Connie2001 أن الوعي الصحي عملية تحفيز الطلبة واقناعهم لتعلم ممارسة صحية صحيحة أو عملية ترجمة الحقائق والمفاهيم الصحية المعروفة يل أنماط سلوكية صحية سليمة تؤدي يلى رفع المستول الصحي للطلبة باتباع الأساليب التربوية المتنوعة. ( محمد علي، 2007، ص190)
- وتعرف "فاطمة حسين" الوعي الصحي بأنه قدرة الفرد على ترجمة المعلومات الصحية الى سلوكيات صحية سليمة في المواقف الحياتية التي يتعرض لها و التي من خلالها يستطيع المحافظة على صحته في حدود الامكانيات المتاحة. (فاطمة حسين، 1990، ص 20 )
- كما يعرف حسين عمر الوعي الصحي بانه مجموعة من الخبرات التي يتعرض لها الناس و تؤدي ايجابا الى تحسين صحة الفرد و الاسرة و المجتمع. (حسين عمر لطفي، 2005، ص120)

- كما يرى "علاء الدين" الوعي الصحي بأنه ترجمة ، المعارف و المعلومات و الخبرات الصحية الى انماط سلوكية لدى الأفراد. (علاء الدين محمد، 1999، ص49)
- يعتبر الوعي الصحي عملية إعلامية هدفها حث الأفراد على تبني نمط حياة و ممارسة صحية سليمة من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع والحد من انتشار الأمراض ، والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية في المجتمع، وتعريف الأفراد بأخطار الأمراض وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها، ويستعان على ذلك بوسائل مختلفة مثل اللقاءات المفتوحة مع الناس والمحاضرات والندوات، ويعد التثقيف الصحي عملية إعلامية تحث الناس على ممارسات صحية دائمة وكذلك إدخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف وإجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل الغرض نفسه، وعليه فإن الوعي الصحي يختص في تغيير وجهات نظر الفرد والمجموعة وسلوكهم لتحسين المستوى الصحي. (بهاء الدين سلامة، 1999، ص129)
- وهناك من يرى أن الوعي الصحي هو التنوير الصحي وهو القدرة على قراءة وفهم المعلومات الصحية وتنفيذها، ومستول قدرة الأفراد على تحصيل ومعالجة وفهم المعلومات والخدمات الصحية الأساسية اللازمة لاتخاذ قرارات صحية مناسبة. ( صالح عماد و السيد أماني، 2009، ص5)

#### ➤ أهداف نشر الوعي الصحي:

الوعي الصحي كما ذكرنا سابقا هو أحد الأهداف التي تسعى التربية الصحية الى تحقيقها من خلال برامجها، وأنشطتها المتنوعة، وهو الهدف الذي تسعى المجتمعات الى الوصول الى تحقيقه بين أفرادها والهدف من الوعي الصحي في أي مجتمع من المجتمعات يتضح في المجتمع من خلال النقاط التالية:

- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد ألموا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم وألموا بالمشكلات الصحية، الأمراض المعدية المنتشرة في مجتمعهم معدل الإصابة بها، أسبابها، طرق انتقالها، أعراضها، طرق الوقاية منها ووسائل مكافحته.
- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد فهموا وأيقنوا أن حل مشكلاتهم الصحية، والمحافظة على صحتهم، وصحة مجتمعهم، هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية والمجتمع الذي نريد الوصول يلي بنشر الوعي الصحي بين مواطنيه هو مجتمع يتبع أفراده الإرشادات، والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم، بدافع من شعورهم، ورغبتهم، ويشتركون ايجابيا في حل مشكلاتهم الصحية.
- أن يكون أفراد هذا المجتمع قد تعرفوا على الخدمات، والمنشآت الصحية في مجتمعهم و تفهموا الغرض من انشائها، و كيفية الانتفاع بها بطريقة منظمة و مجدية. (سلامة بهاء الدين 2001 ص24)

ومن هنا يمكن أن نلخص الهدف الأساسي لنشر الوعي الصحي في ترجمة الحقائق ذات العلاقة بالصحة والمرض الى نماذج من السلوك الصحي الملائم من قبل الافراد و الاسر الجماعات. ويبدأ الوعي الصحي بإعطاء المعلومات الصحية أي بالمعرفة وينتهي بممارسة السلوك الصحي السليم ولكن بين المعرفة والسلوك توجد عدة مراحل وهي:

أ- **المعرفة ( اعطاء المعلومات):** وهي من أهم مكونات الوعي الصحي وهي مجموعة المعارف والمعتقدات التي يكونها الأفراد عن الأمور والقضايا والمشكلات الصحية والأمراض، وكما في المشكلات الصحية المزمنة في مكافحة ذلك تعتمد على تغيير أنماط حياة وعادات الأفراد السلوكية في مجالات محددة، وحجر الأساس في هذا لتغيير هو المعرفة والتي تعني المعرفة الأولية بالعوامل والمسببات التي تؤدي الى هذه المشكلة الصحية والمعرفة الصحية تعني مجموعة المعلومات والخبرات والمدرجات التراكمية التي تحصل عليها الفرد من المصادر الموثوقة حول الحقائق والآراء الصحية والتي تشكل عاملا مهما في الوقاية من المرض و رافدا من روافد تحسين الصحة و ترفيتها. ( كشييب مراد، عيادي نادية 2014، ص5)

ب- **الاقتناع و تكوين الاتجاه و الرغبة:** اي انه بعد توضيح المعلومة و ادراك المعرفة قد تتطور هذه المعرفة، الى مرحلة الاقتناع بهذ المعلومة وهذه محلها (العقل) و قد لا يقتنع الفرد رغم وصول المعلومة اليه و بعد الاقتناع بالمعلومة اذ يحدث تولد بالميل و الاتجاه و الرغبة لاتباع السلوك الصحي السليم و هذه محلها (النفس).

ج - **بناء الممارسات الصحية الحميدة:** المقصود هنا هو التطبيق الفعلي للعادات الصحية المرغوبة في حياة الشخص اليومية ومن هذ العادات عدم الإفراط في الأكل أو التدخين أو اتخاذ الاحتياطات اللازمة ضد الأمراض، والمعرفة لا تستلزم تقديم ممارسات صحية حميدة، ولكنها تطلب التطبيق الفعلي لهذه الممارسات الصحية. (محمد مي، 2009، ص25)

### ➤ أهمية نشر الوعي الصحي:

ان المجتمعات الراقية صحيا هي المجتمعات التي تعمل على نشر الوعي الصحي على مستوى الفرد والمجتمع ادراكا منها أن أهمية الوعي الصحي لا تكمن فيما تجني من صحة أفرادها حاضرا، لكن ما يمكن تحقيق من خلال هذا النشر مستقبلا وانعكاس على حياة الأفراد وبالتالي على المجتمع كله ، وتكمن أهمية نشر الوعي فيما يلي:

- أ- تمكين الفرد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعد في تفسير الظواهر الصحية، وتجعل قادرا على البحث عن أسباب الأمراض وعللها مما يمكن من تجنبها و الوقاية منه.
- ب- أن رصيد معرفي يستفيد من الإنسان من خلال توظيفه وقت الحاجة له في اتخاذ قرارات صحية صائبة ايزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية.

ت - أن يولد لدل الفرد الرغبة في الاستطلاع ويغرس في حب اكتشاف المزيد منه كون نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع. (الشلهوب عبد الملك)  
 ➤ المؤسسات المسؤولة عن نشر الوعي الصحي:

#### أولاً: الأسرة

تعد الأسرة الخلية التربوية الأساسية لعملية التنشئة الاجتماعية، فمن خلاله تتبلور شخصية الطفل بجوانبها العقلية والاجتماعية والجسمية والانفعالية.

فمثلا عندما يولد الطفل فانه يتلقى الرعاية الصحية الأساسية خلال أيام ولادته الاولى ثم ينتقل الى المنزل حيث يقوم الأبوان بتقديم الرعاية الصحية اللازمة له حتى ينمو في بيئة سليمة، وهنا يكون للقوة المنزلية تأثيرا فعلا في حياة الطفل خلال المرحلة الأولى من حيات ، حيث بتقليد والدي في كل ما يسمع ويرل، فينشأ متمرسا على العادات الصحية السليمة، لذل كان ضروريا أن يكون المناخ الأسري سليما ومعدا اعدادا جيدا لتنفيذ ذلك الهدف. (بدح احمد و اخرون ،2009، ص 17-16)

#### ثانيا: المدرسة

ويظهر دور المؤسسة في نشر الوعي الصحي من خلال ما يلي:

- 1- تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية الفردية عن الأمراض المختلفة التي تصيب جسم الانسان.
- 2- تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأخطار والأمراض.
- 3- اكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة، التي تمكنهم من التعامل بنجاح مع المشكلات الصحية، التي يتعرضون لها أو يتعرض لها أحد أفراد أسرهم.
- 4- المساهمة في تكوين بعض العادات الصحية السليمة في المجالات المختلفة كالغذاء الصحي، النظافة، تناول الطعام، اللعب، والاستنكار وغيرها.
- 5- توفير الرعاية الصحية الممكنة للتلاميذ، من خلال الكشف الدوري، وعزل الحالات المرضية.
- 6- لقاء المحاضرات ونشر الكتيبات والقيام بمسرحيات تساعد في نشر الوعي الصحي بين التلاميذ وأولياء أمورهم.
- 7- رعاية الصحة النفسية للتلاميذ وتحريهم من الخوف والقلق ومناقشتهم في مشكلاتهم الانفعالية والوجدانية لوقايتهم من الأمراض النفسية. (الأحمدي علي،2003،ص39)

### ثالثا: وسائل الاعلام

والمعلومة الصحية التي تقدمها وسائل الإعلام على نوعين:

1- معلومات صحية متخصصة تقدم ضمن البرامج الصحية للتوعية التي قصد بها امداد الأفراد بالمعلومات والتجارب والخبرات للمساهمة في حل مشكلاتهم الصحية ومن أمثلة هذا النوع البرامج أو الصفحات الصحية المتخصصة سواء في الصحافة أو الاذاعة أو التلفزيون مثل برنامج الطب و الحياة و سلامتك و غيرها من البرامج الصحية.

2- المعلومات الصحية التي تقدمها وسائل الإعلام فهي المعلومات التي تقدم في ثنايا البرامج الغير متخصصة وفي هذ البرامج تقدم معلومات صحية حول أحدث المكتشفات الطبية وحول بعض الأمراض وكيفية الوقاية منها ويكون مصدرها عادة وكالات الأنباء والصحف والمجلات. (العامودي خالد، العوفي عبد اللطيف 1995، ص198).

### رابعا: المساجد و دور العبادة

1- الخطب والمواعظ والدروس التي تقام في المساجد، والتي لها أثر فعال في تعريف الناس بالعادات والممارسات الصحية التي حث الإسلام عليها، كالاعتداء بالنظافة الشخصية، نظافة المنزل، الطرقات، آداب الأكل والشرب، الى غير ذلك.

2- نشر الكتب والمقالات التي تناول وجهة نظر الإسلام في بعض القضايا والمشكلات الصحية مثل: التدخين، تناول الخمر، المسكرات، المخدرات و الامراض الجنسية. ( الأحمدي علي

2003 ص 41)

### ➤ أسس الوعي الصحي:

يؤسس الوعي الصحي على ثلاثة جوانب هي:

**الجانب المعرفي:** و يقصد به توافر المعلومات العلمية عن الصحة، و دور الفرد و مسؤوليته الشخصية عن صحته.

**الجانب الوجداني:** و يتمثل في تكوين الاتجاهات نحو الحفاظ على صحته.

**الجانب السلوكي (التطبيقي):** و يتمثل في كيفية التصرف في المواقف الحياتية المتعلقة بالصحة التي تواجه الفرد.

وإذا اكتملت جوانب الوعي المعرفية و الوجدانية و السلوكية لدى الفرد وصف بان لديه وعيا صحيا متكاملًا، بحيث تتحول ممارساته الصحية عادات سلوكية تتم بصورة دائمة. ( هدى محمود حسن حجازي، 2011، ص3559)

➤ مجالات الوعي الصحي:

1. مجالات الصحة الشخصية: ويشمل النظافة الشخصية كنظافة البدن و الملابس و المنزل و بيئة العمل و غيرها.
2. مجالات التغذية: ويشمل ذلك تناول الغذاء و هضمه و امتصاصه و تمثيله في الجسم، و ما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة ، و عمليات النمو و التكاثر و صيانة الانسجة ، و كذلك التخلص من الفضلات ، و العادات الغذائية السليمة.
3. الامان و الاسعافات الأولية: تهدف إلى توعية الأفراد للتعناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية، حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث المفاجئية، واتخاذ القارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث؛ سواء في المنزل أو المدرسة أو الشارع، كما تشمل إسعافات النزف والحروق والتسمم ، والكسور والجروح.
4. صحة البيئة: وتهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على البيئة التي يعيش فيها الأفراد وباقي الكائنات الحية.
5. الصحة العقلية والنفسية: تهدف إلى تحقيق الكفاءة النفسية والعقلية لدى الافراد بغية التحكم في انفعالاتهم الداخلية والتقليل من المؤثرات الخارجية على وجدانهم، و حمايتهم من الإصابة بالأمراض النفسية والعقلية.
6. التبغ والكحوليات والعقاقير: ويتعلق هذا بإبراز الاضرار الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية نتيجة تعاطي التبغ والكحوليات وسوء استخدام العقاقير، وتكمن أهمية هذا المجال في الأخطار التي يسببها التدخين، وانتشار الظاهرة على مستوى العالم.
7. الأمراض والوقاية منها: وتهدف إلى الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها، ومنع أو الحد من انتشارها، والتعرف على الامراض المعدية و الامراض غير المعدية.
8. صحة المستهلك: تهدف إلى المحافظة على صحة المستهلك و حمايته سواء أكان عن طريق الالتزام بالحقائق عن الإعلان عن الأطعمة، أو تقييم الحملات الدعائية، والتأمين الصحي، وتصويب المعتقدات غير الصحية، وكذلك البدع و الخرافات.
9. التربية الجنسية: التي تهدف إلى توعية الافراد بالتكوين التشريحي والوظيفي للجهاز التناسلي في الإنسان، والزواج والأمومة، والأبوة، و مراحل تكون الجنين، والمشكلات الجنسية الصحية. (مبارك بن غدير سعد، 2014، ص639)

➤ وسائل وأساليب التوعية الصحية:

يتطلب التثقيف الصحي والإرشاد الصحي أشخاص أكفاء ذوي مهارة ودراية بأسس التثقيف الصحي وقادرين على التعبير ووضع الحلول المناسبة للمشاكل التي تطرح عليهم كما انو يستلزم

وسائل وأساليب يستعملها المثقف الصحي لتقريب الأمر أو الموضوع من أذهان الناس وهناك طريقتان يمكن للمثقف الصحي أن يتصل بواسطتها وهما:

• **الاتصال المباشر:** هو ذو تأثير هام وقوي إذا أحسن المثقف الصحي استعماله، فهو يعتمد

على شخصية المثقف الصحي وأسلوبه ومهارته وتدريبه ، ويكون عادة على شكل مواجهة

ومقابلة بين المثقف الصحي وبين من يقدم لهم التوعية الصحية سواء كانت مواجهة فردية أو جماعية.

فالمواجهة الفردية هي أن يتلقى المثقف الصحي أو المعلم بشخص آخر ويقدم له المعلومات والأسس الصحية وطرق الوقاية من مرض ما بأسلوب المحادثة الشفوية، وعادة يكون فيها حوار ونقاش وطرح أسئلة والإجابة عليها ويكون مردوده كثيرًا.

أما المواجهة الجماعية فهي أن يلتقي المثقف الصحي أو الطبيب أو المعلم مع مجموعة من الناس وإلغاء عليهم محاضرات أو ندوات أو حوار أو مناقشة حول أسس الرعاية الصحية وأسس الوقاية من الأمراض مثل: المحاضرات التي تنظمها المدارس والنقابات والجمعيات وهذه الطريقة ذات فائدة كبيرة لأن فيها اتجاهين متعاكسين وهما من المحاضر أو المثقف إلى الجماعة التي تتلقى المحاضرة، فيدور حوار ونقاش يعمل على إيضاح تام للقضايا والمشاكل الصحية. (حكمت فريحات مرجع سابق ، ص85)

• **الاتصال غير المباشر:**

وفيها يكون اتصال المثقف الصحي بالناس باستعمال أساليب ووسائل أخرى مثل وسائل الإعلام المختلفة كالمدىاع والتلفاز والصحف والأفلام السينمائية والمعارض وغيرها من الوسائل الإعلامية وتتمثل في:

**الصور:** تستخدم الصور والملصقات الجدارية في عملية التثقيف الصحي لتعليم أفراد المجتمع أسس الممارسة الصحية السليمة.

**الأفلام الثابتة:** وهي عبارة عن صور وشرائح سينمائية ثابتة تشمل على عدد من الصور المتلاحقة والمتراصة حيث تشمل على تسلسل العرض والشرح.

**الصور الثابتة:** وهي الصور الفوتوغرافية والرسومات اليدوية والبيانات والخرائط.

**المعارض:** هي اختيار عدد من المعلومات والنماذج والرسوم واللوحات والصور والمجسمات والآلات والأدوات التي تتعلق بقضايا الصحة من واقع الحياة التي يعيشها الناس ، مع الأخذ بعثُ الاعتبار ضرورة التركيز على موضوع معين.

**-المذيع والتلفاز:** يعتبر التلفاز والمذيع من أسرع وسائل إيصال المعلومات الصحية المرغوب فيها بنشر التوعية لأفراد المجتمع. (حكمت فريحات ، مرجع سابق ، ص286)

**الخلاصة**

يعتبر الوعي الصحي وسيلة فعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة الجميع لأنها من مجالات الصحة العامة و أحد فروعها الرئيسية بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية في ظل إنتشار فيروس كورونا دون أن ننسى الهدف الأسمى وهو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريكه للعمل لتحسين أحوالهم من جميع النواحي وتحقيق السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، لذا يجب تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين اللاعبين لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دوراً فعالاً في بث الوعي الصحي وغرسه وتعوديدهم على الإلتزام بالنظافة العامة والشخصية وبالتالي تطوير الوعي الصحي في الأوساط الرياضية.



**تمهيد:**

يرى البعض انه لكي يضمن المجتمع العيش بصحة وسلام و حماية من امراض العصر فانه لا بد من الارتقاء بصحة الافراد عن طريق زيادة الوعي الصحي و تدعيم العادات الصحية المرغوبة سواء مع الذات أو مع الاخرين و هذا ما يسهم في رفع المستوى الصحي للأفراد و توفير الوقاية اللازمة و كذلك تزويدهم بالمعلومات و الارشادات الصحية المتعلقة بصحتهم بغرض التأثير الفعال على اتجاهاتهم لتعديل و تطوير سلوكهم الصحي لمساعدتهم على تحقيق السلامة و الكفاءة البدنية و الصحية و النفسية و الاجتماعية.

## **السلوك الصحي:**

### **مفهوم السلوك الصحي:**

يسهم علم الصحة في تحديد انماط السلوك الخطرة و تحديد اسباب الاضطرابات الصحية و تشخيصها و في اعادة التأهيل و تحسين نظام الامداد الصحي بالإضافة الى ذلك فانه يهتم بتحليل امكانات التأثير لأنماط السلوك المتعلقة بالصحة للإنسان على المستوى الفردي و الجماعي و بالأسس الاجتماعية للأمراض و التغلب عليها ، و علم الصحة يهتم بجوانب السلوك الصحي الآتية:

- تنمية الصحة و الحفاظ عليها.
- الوقاية و معالجة الأمراض.
- تحديد انماط السلوك الخطرة .
- تحديد اسباب اضطرابات الصحة و تشخيصها.
- اعادة التأهيل .
- تحسين نظام الامداد الصحي.

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

wardle.stepto.e.A.bellisle.F and dcvout.P/1997p443-445)

- يعرفه سارفينو: انه " أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض أو تشخيصه في المرحلة المبكرة. (عثمان يخلف ، 2001 ، ص 20)
- و يشير السلوك الصحي حسب فيرير إلى أنه: "مفهوم جامع لأنماط السلوك والمواقف كلها القائمة على الصحة والمرض وعلى استخدام الخدمات الطبية ."
- كما يعرفه نولدنر: " كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد."

## **أهمية السلوك الصحي:**

ان اهمية السلوك الصحي جعلت منه هدفا لنظريات كثيرة و نماذج تفسيرية محاولة فهم هذا السلوك و استكشاف محدداته، مثل نظرية المعرفة الاجتماعية لباندورا bandura و نموذج المعتقدات الصحية لبيكير Beker و نظرية الدافعية للحماية لروجرز rogers و نظرية الفعل المعقول او المبرر لفيشبين fishbein و تظهر هذه النظريات ان هناك مجموعة من المتغيرات المتفاعلة مع السلوك الصحي من اهمها:

- مفهوم الاتجاهات و المقاصد السلوكية الكامنة وراء السلوك.
  - المعايير و القيم التي يضعها الشخص يتواجد تحت تأثيرها خاصة المرتبطة منها بمعتقداته و ممارساته كما تظهر في سلوكه التديني. (زعطوط و قريسي 2014، ص 17-23)
- فأنماط السلوك الصحي تقوم على الإجراءات التي يتخذها الفرد من أجل التعرف المبكر على حدوث الأمراض ومنع حدوثها. وهذا يشتمل على الأنماط السلوكية التي تبدو ملائمة من أجل الحفاظ على الصحة وتتميتها كصفة تميز الفرد ككل، بمعنى اللياقة التي تتمتع بها الفرد وتميزه عن غيره.

➤ ويشير تروشكه وآخرون إلى خمسة مستويات من **عوامل أنماط السلوك الصحي وهي:**

- **العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة:** كالسن، الجنس، المعارف، الاتجاهات... الخ.
- **العوامل المتعلقة بالمجتمع:** كالتعليم، المهنة، الدعم الاجتماعي، وتوقعات السلوك الخ
- **العوامل الاجتماعية والثقافية على مستوى البلديات:** بمعنى سهولة الوصول إلى المراكز الصحية والتتقيف الصحي... الخ
- **العوامل الاجتماعية عموما:** كالعقائد والقيم، الأنظمة القانونية... الخ.
- **عوامل المحيط المادي:** كالطقس والطبيعة و البنية التحتية ... الخ. (سامر رضوان، 2007، ص

(7،24)

## **أبعاد السلوك الصحي:**

للسلوك الصحي ثلاثة أبعاد أساسية هي:

- **البعد الوقائي:** ويتضمن الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحمي الإنسان من خطر الإصابة بالمرض كالحصول على التلقيح ضد مرض معين مثلا أو مراجعة الطبيب بانتظام لإجراء الفحوصات الدورية.
- **بعد الحفاظ على الصحة:** يشير إلى الممارسات الصحية التي من شأنها أن تحافظ على صحة الفرد كالإقبال على الأكل الصحي مثلا أو تنفيذ سلوكيات صحية أخرى منصح به.
- **بعد الارتقاء بالصحة:** ويشمل كل الممارسات الصحية التي من شأنها أن تعمل على تنمية الصحة والارتقاء بها إلى أعلى مستويات ممكنة من خلال النشاط البدني وممارسة الرياضة بشكل منتظم و دائم. (عثمان يخلف، 2001، ص21،20)

## **العوامل المؤثرة في السلوك ذو العلاقة بالصحة:**

- **الجنس:** يختلف الذكور عن الاناث على المستوى لبيولوجي وكذلك على مستوى البيئات الاجتماعية و الثقافية التي تحيط بهم فهي تؤثر على طريقة ممارستهم للسلوك الصحي "السلوك ذو العلاقة بالصحة" فعلى سبيل المثال وجد كورتني و زملائه 2002 ان الذكور اكثر ممارسة للسلوكيات و تمسكا بالمعتقدات التي تتسم بالخطورة مقارنة بالاناث. اما كورتيس 2002 فقد وجد فيما يخص استخدام استخدام الخدمات الصحية ان النساء اكثر زيارة للطبيب العام بمرتين مقارنة بالذكور. (الشويخ، 2015، ص38-39)
- **العمر:** يتغير سلوك الفرد الصحي مع التقدم في العمر فالعادات الصحية تكون جيدة في مرحلة الطفولة و تتدهور في مرحلتي المراهقة و الشباب ثم تعود لتحسن مرة اخرى في الاعمار المتقدمة. (نوار شهرزاد و زكري ن، 2016)
- **انماط الشخصية:** اجريت الكثير من الابحاث التي تكشف ان اختلاف الافراد في انماط الشخصية يسهم بدرجة ما في زيادة ميلهم نحو الانخراط في انماط معينة من السلوكيات الصحية او نقصان هذا الميل.

- **العوامل الثقافية:** توصلت دراسات عديدة الى اكتشاف تأثير الثقافة على معاني الصحة الممارسات القيم حيث تفسر الفروق الثقافية التباينات في طريقة الاستجابة لمهددات الصحة، كذلك في طريقة الانخراط في السلوكيات الصحية الوقائية. (الشويخ 2015، ص41-42)
- **العوامل الاجتماعية:** ان العوامل الاجتماعية تتدخل في تقرير العادات و السلوكيات الصحية التي يتبناها الفرد فالأسرة و الاصدقاء يمكن ان يؤثروا في تحديد العلاقات و السلوكيات الصحية التي يتبناها و يتبعها الفرد، و احيانا يكون هذا التأثير بالاتجاه الايجابي و في حالات اخرى في الاتجاه السلبي. (عيادي نادية، 2017، ص119)

### **العلاقة بين الوعي و السلوك الصحي:**

بشكل عام يعرف الوعي الصحي بانه اعطاء شحنة معرفية مشبعة بالجوانب الوجدانية في مجالات الصحة العامة. بحيث تساعدهم على ان يسلكوا سلوكا تجاه بعض الامراض المنتشرة في البيئة المحيطة بهم مع ممارسة العادات الصحية التي تقيهم من الامراض.

وأحد مظاهر الوعي الصحي السلوك ذو العلاقة بالصحة، حيث يساعد وجود الوعي الصحي لدى الفرد في ممارسة السلوك الصحي، ويؤدي انخفاض مستوى الوعي لدى افراد المجتمع الى انتشار الأمراض تزداد اضرارها مما يوضح ضرورة العناية بتنمية الوعي الصحي لدى افراد المجتمع تجدر الاشارة انه ليس في كل الاحيان ينتج عن الوعي الصحي السليم سلوك صحي سليم. ففي بعض الاحيان نجد تعارضا واضحا بين السلوك الصحي و مستوى الوعي به فالفرد قد يكون لديه وعي صحي سليم و مع ذلك يسلك سلوكا خاطئا. (صبري محمد و عبد المقصود السيد 2007، ص21-22)

**خلاصة:**

ان السلوك الصحي من المفاهيم التي نالت اهتمام الباحثين في علم نفس الصحة، و ذلك للدور الذي يلعبه في الصحة و المرض فقد اصبحت التفسيرات المقدمة للصحة و المرض لا تقوم فقط على العوامل البيولوجية و البيئية و انما تقوم ايضا على العوامل النفسية و الاجتماعية و السلوكية.

فالممارسات السلوكية التي يمارسها الفرد في اطار السلوك الصحي لها تاثيرات على صحته سواء بطريقة ايجابية "الحفاظ على الصحة و ترقيتها " او بطريقة سلبية "ظهور الامراض " و هذه الممارسات السلوكية لها انماط تتأثر بجملة من العوامل من بينها الجنس و السن.

## جائحة كورونا:

### نبذة:

شهد العالم منذ نهاية عام 2019 انتشارا مروعاً لفيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (SARS-cov-2) الذي يؤدي الى مرض فيروس كورونا (Covid-19) المسبب لجائحة كورونا المستمرة. اكتشف الفيروس لأول مرة في مدينة ووهان الصينية ، و تم الابلاغ عن اول حالة مشتبه بها لمنظمة الصحة العالمية (WHO) في 31 ديسمبر 2019. (WHO2020)

تفشى الفيروس بسرعة عالية حيث اعلنت المنظمة رسميا في 30 يناير 2020 الى ان انتشاره يشكل حالة طوارئ صحية عامة تبعث على القلق الدولي اكدت تحوله الى جائحة في 11مارس 2020 (WHO.2020b-2020d)

على الصعيد العالمي تم ابلاغ منظمة الصحة العالمية اعتبارا من 19 افريل 2021 بعد(141057106) إصابة مؤكدة بمرض فيروس كورونا (COVID-19) بما فيها (3015043) حالة وفاة .أما بالنسبة لقارة إفريقيا، فقد تم إبلاغ المنظمة اعتباراً من نفس التاريخ المذكور أعلاه بعدد(3236379) حالة إصابة مؤكدة بالفيروس بما فيها(80944)حالة وفاة (WHO.2021) في الفترة من 3يناير 2020 الى 20 افريل 2021، وصل عدد حالات الإصابة المؤكدة بالفيروس في السودان والتي تم إبلاغها لمنظمة الصحة العالمية إلى 33083 حالة بما فيها 2216 حالة وفاة، في حين وصلت عدد حالات الإصابة المؤكدة في الصومال والتي تم إبلاغها للمنظمة في نفس الفترة الزمنية إلى 12837 حالة بما فيها 252 حالة وفاة (WHO, 2020c)مع أنه تم تطوير عدد من اللقاحات لمرض فيروس كورونا (COVID-19) مثل

، Moderna , Sputnik V، Convidecia ، Oxford-AstraZeneca ،Pfizer-BioNTech

إلا أن هنالك العديد من العوامل التي تعيق في توزيعها وتوفرها - وبالتحديد في قارة إفريقيا - بما فيها ضعف البنية التحتية الصحية وعدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية. إضافة إلى ذلك، فإن من الضروري التنبيه بأن أخذ اللقاح وحده غير كافي، حيث يلعب تفكير وسلوك الإنسان دور رئيسي في المواجهة والوقاية من الأمراض .

وستنطلق الى أهم اللقاحات المصادق عليها من طرف منظمة الصحة العالمية من أبرزها للقاح ساينوفاك والذي تم الإعتماد عليه من طرف العديد من الدول العالمية في ظل تفشي الوباء للفيروس ومن بين هذه الدول الدولة الجزائرية.

### **لقاح ساينوفاك المضاد لكوفيد 19:**

في 2 سبتمبر 2021 أصدر فريق الخبراء الاستشاري الاستراتيجي المعني بالتصنيع التابع للمنظمة فريق خبراء التصنيع توصيات مؤقتة بشأن استخدام اللقاح المعطل المضاد لكوفيد 19 ساينوفاك كورونا فاك، الذي طوّره المجموعة الوطنية الصينية للمستحضرات الصيدلانية/ساينوفاك. في ظل محدودية الإمدادات المتاحة من اللقاح المضاد لكوفيد 19 ، تم إعطاء الأسبقية في التطعيم للعاملين الصحيين المعرضين بشدة للإصابة وكبار السن. ويمكن للبلدان الرجوع إلى خريطة طريق المنظمة بشأن تحديد الأولويات وإطار القيم الصادر عن المنظمة للاسترشاد بهما في تحديد أولوياتها فيما يتعلق بالمجموعات المستهدفة.

و يوصى بالاعتماد على اللقاح للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 سنة، ريثما تظهر نتائج المزيد من الدراسات المتعلقة بهذه الفئة العمرية.

### **من يمكنه أيضا أن يحصل على اللقاح**

تم تطعيم الأشخاص المصابين بحالات المرضية المصاحبة التي تبين أنها تزيد من احتمال الإصابة الشديدة بكوفيد 19 ، ومنها السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض التنفسية والسكري.

كما تم إعطاء اللقاح للأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد 19 من قبل وتعافوا منه. و أظهر البيانات المتاحة أن احتمال عودة الإصابة بها المصحوبة بأعراض مستبعد الحدوث عند هؤلاء الأشخاص لمدة تصل إلى 6 اشهر بعد الإصابة الطبيعية. ولذلك يمكنهم أن يختاروا تأخير التطعيم حتى وقت قريب من نهاية تلك المدة، خاصة عندما تكون إمدادات اللقاح محدودة. وفي البيئات التي تنتشر فيها متحورات مثيرة للقلق ثبت أن لها إفلاتا مناعيا، قديكون من المحبذ الحصول على التلقيح مبكرا بعد الإصابة بالعدوى.

**مدى فعالية اللقاح:**

اظهر اختبار واسع وصل إلى المرحلة الثالثة في البرازيل أن فعالية جرعتين تفصل بينهما مدة 14 يوما بلغت نسبة 51 % في الوقاية من أعراض عدوى فيروس كورونا سارس 2 ونسبة 100 % في الوقاية من الإصابة الشديدة بكوفيد 19 ، ونسبة 100 % في الوقاية من دخول المستشفى بعد 14 يوما من تلقي الجرعة الثانية.

**هل يقي اللقاح من العدوى ومن انتقالها إلى الآخرين؟**

لا تتوفر حاليا بيانات موضوعية بشأن تأثير لقاح ساينوفاك المضاد لكوفيد 19 على انتقال فيروس كورونا سارس 2، وهو الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 وريثما يتم ذلك، نذكر بضرورة المتابعة ومواصلة التقيد بتدابير الصحة العامة والتدابير الاجتماعية التي ينبغي استخدامها كنهج شامل لمنع العدوى وانتقالها وتشمل هذه التدابير ارتداء الكمامة، والتباعد البدني، وغسل اليدين، والتقيد بقواعد النظافة التنفسية وبآداب السعال، وتجنب الحشود، وضمان هوية كافية وفقا للنصائح الوطنية المحلية.



## الرياضات الجماعية

## مفهوم الرياضات الجماعية:

قد اختلفت آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضة الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها, فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ماهي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف, ورغم هذا الاختلاف إلا أن أغلبية منهم يتفقون على الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع, يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشارك, وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في التطور الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربوية تذوب فيها شخصية الفرد, في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة, وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق, وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومتتبعيها.

فهي تمثل شكل من النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية للمشاركين اللاعبين فريقين التي تتوحد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية , وهذا ما يسمونه الخصومة الرياضية, علاقة موضحة بالمنافسة وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي. بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين مسابقة.

وإذا تأملنا هذه التعاريف نلاحظ بالرغم من اختلاف مصدرها, إلا أنها تلتقي في بعض النقاط, ولهذا يمكننا استخلاص التعريف التالي, أي أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك, و يمثل هذا النشاط اجتماعي و ثقافي و كذلك ترفيهي, وهي وسيلة تربوية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية و الجسمية و الاجتماعية , عند الفرد , و يتوقف نجاحها على إتقان مهاراتها الخاصة بها و طرق تنظيمها. (زحاف محمد, 2001, ص22.23)

## ثوابت الرياضات الجماعية:

### • الكرة:

تعتبر الكرة أداة مؤثرة بالنسبة للرياضي، وتلبي حاجاته الحركية، ممتلكة قوتها وحركتها الخاصة بها، وهي تنشط حركة الرياضي وتحته على التحرك الجدي والقفز، وتمثل الكرة الوسيلة التي من خلالها يستطيع اللاعب إلغاء عدوانيته وأداة تسمح له بفرض سيطرته عندما يتحصل عليها، وهي بالموازاة تمثل عامل تبادل وهذا يعني إمكانية اللاعب الدخول في الاحتكاك وربط علاقات مع الآخرين، وذلك حسب قوانين مختلفة ودقيقة تحدد كل لعبة.

### • الميدان:

ميدان الرياضات الجماعية فضاء مغلق حيادي ومدعم لإجراء لقاء بين فريقين، ويمتلك هذا الميدان أبعادا دقيقة، حيث أن كل لاعب يقتسم هذا الفضاء مع زملائه للتنافس ضد الخصم، والدفاع عن منطقته الخاصة.

### • المرمى:

فوق الميدان من أجل الفوز لا بد على الفريق أن يسجل أكبر عدد من النقاط ضد خصمه، وهذا يعني إيصال الكرة وادخالها أو لمسها لهدف معين، وطبيعة المرمى مرتبطة بنوع اللعبة الجماعية، فالهدف يمكن أن يكون الملعب نفسه مثل الكرة الطائرة أين تجب أن تلمس الكرة الأرض لتحقيق نقطة، أما فيما يخص الألعاب الرياضية الجماعية الأخرى، المرمى عبارة عن إشارة مادية ثابتة، أي مرمى تدخل من خلالها الكرة.

### • القوانين:

إن طبيعة نشاط الرياضات الجماعية يتطلب التأقلم مع مجموعة من القوانين، والتي تحدد بصفتها لعب الكرة وبأي منطقة من الجسم، كما تسمح بمعرفة شكل الكرة، حجمها ووزنها، كما نعلم بالموازاة كيفية التعامل مع الخصم فوق أبعاد ساحة اللعب، عدد اللاعبين المسموح لهم بالمشاركة في اللقاء، ومدة المباريات. والقوانين وفق مجموعة اتفاقيات دقيقة، وفور خضوع اللاعب تحت هذه القوانين تصبح حركيته محددة ومختصة حسب كل رياضة.

فالنشاط الرياضي التنافسي يعتمد على التحكيم في تقرير الطرف الفائز ويتم ذلك وفق قواعد منضبطة إلى حد كبير، مؤسسة على مبادئ وقيم واحترام حقوق الإنسان، الأمن، السلامة، العدالة، الجدية، النزاهة، الاعتبارات التربوية والخلاقية.

يتم تسيير المباراة ومراقبة تطبيق قوانين الرياضة من طرف حكام اللقاء الذين تعينهم الجماعة المختصة لذلك، والذين تكون لهم دراية تامة بقوانين هذه الرياضة، فهم يتخذون إجراءات عقابية أو جزائية في حالة تجاوز هذه القوانين من طرف اللاعبين، وتختلف درجة العقوبة حسب نوع المخالفة.

#### **الزملاء:**

على عكس الرياضات الفردية فإن الرياضات الجماعية تمارس في شكل تشترك فيها مجموعة من الأفراد في المعايير والقيم مشكلين ما يسمى في الرياضات الجماعية بالفريق الرياضي، وتتميز طبيعة هذا الفريق بالتجانس سواء في الجنس أو العدد أو السن أو الهدف، فالرياضات الجماعية نشاط يتطلب التعاون من أجل هدف واحد مشترك، وهذا يعني أن اللاعب واجب عليه أن يفهم زميله الآخر ونواياه في مستوى التعاون، وهذا لا يتحقق إلا بعد معرفة الرفيق، والشعور بتصرفاته، بالإضافة إلى معرفة المؤشرات التي تكشف عن نواياه.

#### **الخصم:**

إذا كان وجود الرفقاء قد أصبح مركب موافق لكل الألعاب الرياضية الجماعية، فإن وجود الخصم يمثل عنصر مشترك أساسي، وكل المقابلة تكون محللة ومعرفة نتيجة القوة بين فريقين عن طريق الهجوم، كل فريق يحاول ترجيح كفة لصالحه عن طريق الحصول على نقاط، وفي حين أن الدفاع يحاول إبقاء التوازن.

تختلف الرياضات الجماعية عن باقي الرياضات الأخرى من حيث خصائصها ومميزاتها، فالكرة

والميدان الذي تمارس فيه، الخصم، الزملاء، وبنية اللعب كالعلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الهجوم

والدفاع في مختلف مراحل اللعب، وكذا من حيث القوانين التي تنظم صفات الاتصالات المسموح بها

أثناء المنافسات بين الزملاء أو مع الخصم...الخ.

#### **الضمير الجماعي:**

تكتسي الرياضات الجماعية طابعا جماعيا يشترك فيها عادة عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة من أجل تحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي. والفريق مجموعة متلاحمة، متناسقة

تلعب دائما بحماس وهمة، وهذا الفريق يتميز بملامح خاصة وأسلوب خاص، ويمكن الإلمام الشامل بصفات الرياضيين الفردية، وعلى المدرب أن يقرر من منهم يقود الهجمات ومن يترأس الدفاع ومن يؤدي دور ناقل الكرة في الألعاب المنظمة.

كما أن بناء وقيادة الفريق يتحدد بدرجة التفاهم والرضا بين أعضائه، إذ أن انخفاض درجة الرضا يؤدي بالضرورة إلى نقص الفاعلية والإيجابية في تحقيق أهداف الفريق، وكل هذه الأدوار والمراكز ومسؤوليات الأعضاء هي التي تحدد درجة تماسكه، والتي ترتبط أساسا بدرجة انجذاب أعضاء الفريق فيما بينهم وهذا الانجذاب لن يكون إلا إذا أحس جميع أفراد الفريق بتحقيق الأهداف المسطرة وطالما أن الفريق يكتسي أهمية بالنسبة لكل عنصر، فإنه من السهل أن يؤثر في سلوكه...

### النظام:

يحدد طبيعة القوانين في كل رياضة جماعية، وكذلك يحقق الاتصالات المسموح بها بين الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبه طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين فالرياضات الجماعية تقوم على قوانين معترف بها ، ويتحتم على الفرد الممارس لهذه الرياضات مراعاة هذه القوانين لأن الخروج منها يعني التعرض للجزاء ومن ثم تعتبر الرياضات الجماعية مجالا لممارسة المبادئ الأساسية في الحياة الديمقراطية، وعندما تشعر الجماعة بأن قوانين وقواعد اللعبة تحتاج إلى تعديل فإنها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع، الأمر الذي يؤكد على مفهوم الجماعة. (ريسان خريبط مجيد، 1988، ص106)

### العلاقات المتبادلة:

تتميز الرياضات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة والمتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كل متكامل، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم فترات المنافسة. ويتطلب اللعب الجماعي قواعد معينة لا بد من مراعاتها، وما هذا إلا صورة من صور التعاون، فكل عنصر في الفريق يشبه في عدة وجوه جزءا من أجزاء الآلة، فإذا عمل كل جزء منها بالطريقة السليمة أمكن الفريق من تحقيق الهدف، وهذا بعينه يحدث في الألعاب الجماعية، فإذا تعاون كل لاعب مع زملائه، وأدى دوره كعضو فيه. جماعة وليس كفرد مستقل لتحقق للفريق أهدافه وضمن نتيجة طيبة، وإن رغبة الأفراد في اللعب دائما جماعيا يعتبر من مواطن القوة، حيث تلزمهم مراعاة القواعد والتخلي عن جزء من حريتهم وممارسة اللعب التعاوني حتى يتسنى لهم البقاء كأعضاء في فرقههم. والجماعة الرياضية لا يمكن إلا أن يسودها التعاون حتى تصل إلى الهدف، وكل عضو في الفريق له دور يؤديه، وتتداخل الأدوار في سبيل تحقيق الهدف كما يسودها مثل وتقاليد تعتبر مثالية واجتماعية. (حسن معوض 1964، ص445)

### التنافس:

بالنظر إلى وسائل الرياضات الجماعية كالكرة والميدان، وكذا بالنظر للخصم والدفاع، الهجوم، المرمى، وكل هذه العوامل تعتبر دوافع وكذلك حوافز مهمة في إعطاء مدة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة المقابلة في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تغيرات الخصم وهذا ما يزيد بالخصم بالتنافس لكن في اطار المسموح به، إذ أن لكل رياضة جماعية قوانين محددة منافسة أو المقابلة هي تصارع بين فريقين متجانسين من حيث الجنس، السن، العدد، ويصل كل فريق إلى هدفه المعين، يبدي كل منها الحد الأقصى من الفعالية والنشاط، الصراع، الإبداع والذكاء من أجل احراز الفوز، وتحقيق أحسن النتائج، ويسعى كل فريق إلى فرض إدارته على منافسيه ولذا تتطلب المنافسة الرياضيين بذل القدر الأعلى من صفاتهم البدنية والنفسية، غير أن الصراع الرياضي لا ينشأ ويجرى عفويا، إذ يتم بإمعان التفكير في أعمال الرياضيين والمدربين مسبقا ويجرى تخطيطها واعدادها المقابلة مع مراعاة جوانب القوة والضعف عند المنافسين، والإمكانات المتوفرة لدى الفريق، وتعتبر كل مباراة منافسة جديدة، فهي تتغير حسب ظروف ومكان و موعد إجرائها، كما تتغير حسب الفريق الخصم، صفاته، مدى تحضيره البدني والنفسي ومدى تعارف كلاهما.

### الحرية:

مقارنة بالرياضات الفردية، فإن اللاعب في الرياضات الجماعية ورغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي الذي يسيطره الفريق إلا أنه يملك حرية أكبر في اللعب الفردي والإبداع في الأداء المهاري، وهذا ما يرتبط طبعاً بإمكانيات وقدرات كل لاعب ، إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل يملك الحرية في الفعالية، والتصرف حسب الوضعية التي يكون فيها، وهذا ما يكسب الرياضات الجماعية طابعاً تشويقاً ممتعاً. (حسن معوض، كمال صالح عيش، 1964، ص447)

### أهمية الرياضات الجماعية:

تعمل الألعاب الجماعية على تحسين وتطوير الصفات البدنية واكتساب الأطفال الاتجاهات وعادات نفسية اجتماعية مفيدة يمكن أن نلخصها في النقاط التالية:

- تساعد على تقوية عضلات الذراعين والرجلين، فهي تعتمد على تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين أو لأصابع خلال رمي الكرة وصددها، كما تساعد على تنمية عضلات الرجلين عن طريق الجري والوثب والانزلاق.
- تعمل على تقوية عضلات الظهر والبطن نتيجة تقوس و الى درجة السقوط من أجل الوصول إلى الكرات البعيدة لمسكها أو تمريرها ثم الوقوف السريع لمتابعة اللعب.

- تحسين الرشاقة بشكل ملحوظ نتيجة تغير خط سير الكرة من اتجاه إلى آخر ما يستلزم تغير سريع في اتجاه الفرد.
- تساعد الفرد على السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وسرعة رد الفعل نتيجة التتابع السريع لجري المسافات القصيرة والسرعة في أداء التمرير والوثب أو الدوران وسرعة الإستجابة للحركات المفاجئة في اللعب من دون توقف وسقوط والدحرجة والوقوف.
- كلما قل عدد اللاعبين في اللعبة كلما زاد الحمل عليهم نتيجة العمل المكلفين به, كما أن الفترات القصيرة من الراحة الطبيعية أثناء اللعب تساعد على الاستشفاء والعودة للحالة الطبيعية للطفل أو المراهق , وتعتبر وسيلة فعالة لتنشيط الدورة الدموية.
- تحسن التوافق العضلي بين العين واليد والقدم نتيجة الحركات التي تتم بسرعة تحت ضغط اللاعبين المتنافسين والتي تتطلب تكيفا سريعا مناسبا للأداء على ضوء المواقف المفاجئة المتغيرة.
- العادات النفسية والاجتماعية حيث أن الأطفال يكونون أثناء اللعب في أعلى درجات الانفعال فإن ذلك عادة ما يجعلهم أكثر وضوحا وانفتاحا ومن دون خجل أو تراجع وعلى المعلم أن يتعرف على الخصائص المميزة لكل طفل واتخاذ الأساليب والاجراءات التربوية لتوجيههم على العادات النفسية والاجتماعية السليمة لأنه لا يمكن لطفل أن يكتسبها عفويا وانما يجب أن يربي ذلك أثناء اللعب.
- احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب قواعد اللعب وتنفيذها بدقة.
- ضبط النفس عند محاولة صدور خطأ من لاعب منافس باتجاه اللاعب وصدور قرارات خاطئة من القائد أو المعلم أو الحكم.
- التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكامل طبقا لقواعد العمل الجماعي والبعد عن الأنانية والاتجاهات الفردية.
- الاعتماد على النفس حيث يظهر اللاعب أثناء تنفيذ اللعبة أو في المنافسة في اتخاذ القرارات السريعة بنفسه والمناسبة لكل موقف من المواقف المتغيرة والسريعة والمفاجئة ,هذا بالإضافة إلى الاعتماد على النفس في تخطيط واعداد الملاعب والأدوات المحافظة عليها. (ربيع عبد القادر و اخرون ،2008،ص 7.6)

### أهداف الرياضات الجماعية:

- يجب على المدرب أو المربي أو الاختصاصي أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية، وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف حالات الرياضات الجماعية والتكيف معها.

- الوعي بالعناصر والمكونات الأساسية للرياضات الجماعية.
- التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في هذه الرياضات.
- تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (منهاج التربية البدنية، 1984، ص29)

### انواع الرياضات الجماعية:

تتفرع الرياضات الجماعية إلى أنواع عديدة وكثيرة منها الريغبي، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، وكرة القدم الأمريكية... الخ. وسنتناول في دراستنا هذه الرياضات الأكثر شعبية والأكثر انتشارا في العالم.

#### تعريف كرة القدم:

#### التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفي مرمى الهدف، ويحاول كل فريق ادخال الكرة في على حارس المرمى للحصول على هدف.

#### قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي:

**ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل 100 م ولا يزيد عرضه عن 100 ولا يقل عن 60 م .

**الكرة:** كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ .

**مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر

**عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين.

**الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

**مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

**بداية اللعب:** يقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية تبدأ على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

**الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمي أو التماس وعندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.

**طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمي بين القائمين و تحت العارضة. (رومي جميل، 1986، ص 05)

**التسلل:** يعتبر اللاعب متسللاً إذا اقترب من خط مرمي خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

❖ **الأخطاء و سوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بطريقة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمي.
- دفع الخصم بالكف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصغار، 1987، ص 30)

❖ **الضربة الحرة:** تنقسم الى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمي الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر.

❖ **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

❖ **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

❖ **ضربة المرمي:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمي فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من فريق الخصم.

❖ **الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر الفريق المدافع. (مصطفى كمال محمود ، محمد حسام الدين ،1999،ص06)

### **المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:**

**المساواة:** إن قانون لعبة كرة القدم يمنح لجميع اللاعبين فرصا متساوية من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكونها، دون أن يتعرض أيا منهم إلى الضرب الدفع الذي يعاقب عنه القانون.

**السلامة:** السلامة تعتبر روح اللعبة بخلاف الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعبة، مثل تحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزات اللاعبين، من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا للاعبين من أجل إظهار إمكانياتهم و مهاراتهم بكفاءة عالية.

**التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشدها اللاعب في ممارسته للعبة فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللاعب ، ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات الأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

(Abdelkader tui 1993 p185)

### **كرة اليد:**

#### **تعريف كرة اليد:**

**لغة:** جمع الأيدي و اليدين ، الكف أو من أطراف الأصابع الى الكتف.(مؤنس رشاد الدين، بدون سنة ص912)

**اصطلاحا:** كانت تمارس تحت اسم كرة اليد للملعب الصغير للصالة وتمارس حاليا داخل ملاعب مغلقة و كذلك على المستويين الدولي و الأولمبي وهي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى و تعتبر أحد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المنتبعين عبر العالم. (كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين، 2001، ص23)

#### **قوانين كرة اليد:**

- مساحة الملعب: الطول 40 م والعرض 20.
- عدد اللاعبين 07.
- في حالة الهجوم جميع اللاعبين يهاجمون ماعدا الحارس، وفي حالة الدفاع جميع اللاعبين يدافعون.
- التبديل مفتوح وعدد الاحتياطين 05.
- عدد الأشواط هو شوطين وفي كل شوط نصف ساعة، وليس هناك وقت بدل الضائع.
- الفائز له نقطتين والتعادل نقطة واحدة.

- إيقاف اللاعب الذي يدافع بطريقة خشنة، أو يحتج على الحكم أو يرمي الكرة بعيدا بهدف إضافة الوقت للإيقاف يكون لمدة دقيقتين.
- الطرد إذا تعمد اللاعب إيذاء الخصم أو إذا حصل على إيقاف لمدة دقيقتين ثلاث مرات.
- إذا رجع اللاعب الكرة لحارس مرماه، تحتسب رمية جزاء وتسمى رمية - 7 متر.
- إذا دخل اللاعب المدافع داخل دائرة مرماه تحتسب رمية جزاء عند محاولته التصدي للمهاجم.
- إذا دخل المهاجم أثناء الهجوم دائرة خصمه تحتسب رمية حرة.
- إذا قفز اللاعب وصوب قبل أن تلامس قدمه أرضية الدائرة تعتبر اللعبة صحيحة.
- إذا اندفع المهاجم ناحية المدافع ودفعه تحتسب رمية حرة لصالح المدافع.
- إذا اندفع المدافع ودفع المهاجم أرضا تحتسب رمية حرة لصالح المهاجم.
- إذا حاول المدافع إمساك المهاجم بأي طريقة كانت تحتسب رمية حرة وإذا أعاقه عن التهديد تحتسب رمية جزاء.
- إذا سقط المهاجم أرضا بطريقة خطيرة بعد مشاركة المدافع يمكن أن يتعرض هذا الأخير للاستبعاد. (منير جرجس ابراهيم، 1994، ص30)

#### المهارات الأساسية في كرة اليد:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون اللعبة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدرّب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهارى ، الذي يهدف إلى وصول اللاعب للإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة متقنة تحت كل ظروف المباراة.

فكرة اليد تمثل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بعدد المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فان جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة. (محمد حسن علاوي، 2003، ص33)

وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:

#### المهارات الهجومية:

##### \*المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة:

وضع الاستعداد الهجومى

التحرك الترددي.

-الجري مع تغير السرعة وتجاه الجسم

المتابعة البدء والعدو

- الجري بالظهر وبالجانب
- الحجز
- الخداع
- التوقف

## \*المتطلبات المهارية الهجومية للكرة:

- مسك الكرة باليد أو باليدين.
- استقبال الكرة.
- تنطيط الكرة.
- تمرير الكرة في المرمى.

## \*المهارات الدفاعية الأساسية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

- التحركات الدفاعية
- التوقف
- أعاققة التمرير
- التصدي للمراوغة ( الخداع )
- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز
- تقادي الحجز
- حجز المهاجم
- حجز المهاجم
- الدفاع ضد تنطيط الكرة

(كمال عبد الحميد اسماعيل ،ص24)

## أهمية رياضة كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية والتي لها أهمية كبيرة في تكوين الفرد من جوانب عديدة كتكوينه بدنيا وتحسين الصفات البدنية كالمداومة والسرعة والقوة والمرونة..... الخ ، كما أنها تسعى إلى تربية الممارس الرياضي ولها سلوكيات بيبث روح التعاون داخل المجموعة الواحدة وكذلك المثابرة والكفاح واحترام القانون وتقبل الفوز أو الهزيمة، كما أن رياضة كرة اليد لها دور كبير في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص.

وتعد رياضة كرة اليد وسيلة مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى، فإن الكثير من لاعبي ألعاب القوى، فمثلا يحرزون نجاحا مرموقا في كرة اليد، كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلى مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى. (د جيرد لانجريف و د تيواندرات 1978، ص 20-22)

وتعتبر رياضة كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخطتها وطرق اللعب وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الانتباه الإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل. (د كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين، 1980، ص 21)

### كرة السلة :

تعتبر كرة السلة من أشهر الألعاب في العالم من حيث شعبيتها وممارستها خاصة في أمريكا، ولكونها ابتكرت هناك من طرف الدكتور "جيمس كاسميث" الذي استغرق وقتا طويلا في الدراسة والتفكير ليتوصل في سنة 1891 إلى لعبة جديدة تسمى كرة السلة لان أول هدف استعمل للتصويب عليه كان سلة الخرق وأطلق عليه اسم Basket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت تحت دراسة واعية من اجل بعث أسسها الأولى ولقد وضع الدكتور "جيمس كاسميث" 13 "قاعدة للعبة الجديدة" لم تزل هناك 12 قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة. (حسن سيد معرض 1991، ص 24)

### الخصائص المميزة لكرة السلة:

الكرة: كروية الشكل وزنها وحجمها متغيرين حسب السن والجنس والمحيط 750 الى 780 سم.  
الوزن: من 200 الى 250 غ.  
الملعب: مستطيل طول من 26 الى 28 م وعرضه من 14 الى 15 م.  
السلة: هي حلقة أفقية قطرها 45 سم، تقع على ارتفاع 3,05 م من الأرض تحتسب نقطة عند اختيار الكرة الحلقة من الأعلى نحو الأسفل.  
اللاعبون 05: لاعبون لكل فريق.  
(Nicole de chasmane.p195)

### قوانين كرة السلة:

- يتكون اللقاء من 4 فترات ب 10 دقائق.
- توجد راحة قدرها 2 د تفصل بين الفترات الأولى والثانية والثالثة والرابعة وقبل كل تمديد.
- توجد ا رحة قدرها 15 دقيقة بين الشوطين.
- ينبغي على الفريقين التبادل بالسلة في الفترة الثالثة.

- الحق للمستقبل في اختيار السلة ومقعد الفريق وينبغي أن يعلم الحكم بذلك قبل 20 دقيقة على الأقل من بداية اللقاء.
- يبدأ اللقاء رسمياً بين اثنين داخل الدائرة المركزية لحظة ضرب الكرة بطريقة قانونية.
- إن سجل لاعب عن غير قصد في سلة لعب فريقه فإن النقاط تسجل لصالح فريق الخصم.
- إن سجل لاعب عمدا سلة من الملعب في سلة فريقه فهذا يعد خرق ولا تحتسب النقاط.
- إذا قام لاعب بإدخال كرة من أسفل فهذا خرق وانتهاك.
- لا يمكن بدا اللقاء إذا لم يدخل احد الفريقين بخمس لاعبين مستعدين للعب على ارض الملعب.
- يمكن منح كل فريق من فترات اللعب الثلاث الأولى وقت مستقطع ويمكن منح الفريق مرتين وقت مستقطع في الفترة الرابعة، ووقت مستقطع واحد أثناء كل تمديد.
- يبدأ الوقت المستقطع للفريق عندما يصفر الحكم ويقوم بالإشارة المناسبة.
- إذا طلب التبديل فإن الوقت المستقطع ينبغي على لاعب الاحتكاك التقدم نحو السجل قبل دخول الملعب.
- تلعب الكرة في لعبة كرة السلة باليد أو اليدين فقط.
- يعتبر الجري بالكرة أو ضربها بالرجل أو إيقافها بالرجل خرق وانتهاك.
- يكون نجاح دخول الكرة كالتالي:
- نجاح سلة من جراء رمية حرة تحتسب نقطة واحدة.
- نجاح سلة من داخل منطقة ثلاثة نقاط تحتسب نقطتين.
- نجاح سلة من خارج منطقة ثلاثة نقاط تحتسب ثلاث نقاط. (حسن سيد معوض، 1991، ص25)

### كرة الطائرة:

ابتدع كرة الطائرة الأمريكي وليام مورغان (1870 - 1934) والتي اسماها في البداية "مينتونيت" وكان ذلك سنة 1895 حيث تم عقد مؤتمر مع مديريةية التعليم البدني YMCZ في أمريكا حيث دعا مورغان بشرح لعبته و لإقناع كل الأطراف ، و اقترح إجراء مقابلة في كرة الطائرة في صالة الجمباز ، وقد تم في هذا المؤتمر استبدال بالكرة الطائرة وطبقت القواعد والقوانين لأول مرة في عام ، 1897 وفي عام 1908 ظهرت في اليابان وفي سنة 1913 ظهرت في برنامج الشرق الأوسط ، و في سنة 1922 أصبح لمس الكرة مقتصرًا على ثلاث لمسات و بين عام 1930 - 1917 اكتشف الأوروبيون الكرة الطائرة ، وضع دستور الاتجاه الدولي عام 1947

### الخصائص المميزة لكرة الطائرة:

الكرة: مستديرة المحيط والوزن تختلف حسب السن والجنس

الملعب: مستطيل طوله 18متر عرضه 9 امتار محاط بمنطقة حرة بعرض يساوي 3م يجرأ الملعب الى

جزئين بواسطة خط الوسط تعلو شبكة عرضها 1 متر مسدودة من الطرفين بأعمدة إذا يصل ارتفاع الشبكة عن خط الوسط بالنسبة لذكور 2.43 م والإناث 2.24 م وتعتمد الكرة الطائرة على تقنيات هي الإرسال والاستقبال التميرر السحق والاسترجاع والصد والهدف.

**الهدف:** تسجل نقطة إذا لامسة الكرة أرضية الفريق الخصم أو في حالة خروج الكرة عن مساحات اللعب .  
اللاعبون: كل فريق مكون من 06 - لاعبين (عصام الدين الوشاحي، 1991، ص21)

### قوانين كرة الطائرة:

- يجب أن تكون الكرة مستديرة مصنوعة من الجلد أو جلد صناعي بداخلها كيس هوائي مصنوع من
  - المطاط أو مادة مماثلة ووزنها يتراوح بين 260 و 280 غ.
  - يجب أن يكون لون وتصميم القمصان والشورتات موحدًا ماعدا اللاعب الحر.
  - يجب أن ترقم القمصان من 1 الى 8.
  - يسجل الفريق نقطة عند ارتطام الكرة بنجاح على ميدان المنافس.
  - يسجل الفريق نقطة عندما يرتكب الفريق المنافس خطأ.
  - يسجل الفريق نقطة عندما يعاقب الفريق المنافس بإنذار.
  - يفوز بالمباراة الفريق الذي فاز ثلاثة جولات.
  - في حالة التعادل (2-2) يلعب الشوط الفاصل 15 دقيقة.
  - يسمح بإجراء تبديلات لكل فريق في كل شوط.
- تعتبر الكرة خارجة عندما:

- يكون جزء الكرة الذي لامس الأرض خارج الخطوط الجانبية بالكامل.
- تلمس جسما خارج الملعب أو السقف أو شخصا خارج الملعب.
- تلمس العصاتان الهوائيتان أو الحبال أو القائمين أو الشبكة خارج الأشرطة الجانبية.
- يعتبر المستوى العمودي للشبكة كليا أو حتى جزئيا خارج مجال العبور.
- تعتبر بالكامل المجال السفلي تحت الشبكة.
- لا يجوز اللاعب أن يلمس الكرة مرتين.
- يجب أن لا تلمس قدم اللاعب خط الهجوم عند الارتقاء. (بوعفار عبد المالك و اخرون، 2008، ص51)

الخلاصة

من خلال ماتطرقنا إليه في هذا الفصل يمكننا الاستنتاج أن الرياضات الجماعية تحكمها قوانين وقواعد مضبوطة ومتفق عليها من طرف منظمات وهيئات عالمية، وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية واستقطاب الجماهير في العالم، فلاتزال تستقطب العديد من متبعيها، فهي محبوبة الجماهير على اختلاف البلدان والأجناس كما أنها تلعب دور مهم في ترقية وتطوير وتوعية المجتمعات تبث فيهم روح التعاون والتضامن وغرس ثقافة الصحة للفرد ولاسيما في ضل إنتشار فيروس كورونا الذي رضخت له الرياضات وخاصة الرياضات الجماعية بإقاف مؤقتة ، تغيير قوانين ...الخ.

الجانب التطبيقي



**تمهيد:**

يحمل هذا الفصل في طياته الإجراءات التي يقوم بها الباحث في إطار منهجية البحث والتي تتحدد إنطلاقاً من المنهج الملائم لدراسة ومجتمع ، وعينة الدراسة الدراسة الاستطلاعية التي تسهل على البحث معرفة الوسائل والمكانيات المتاحة واساليب جمع البيانات الخاصة بالدراسة ، وكذا الخصائص السيكومترية للأداة ووصولاً الى توضيح الإجراءات الميدانية و الاساليب الإحصائية المعتمدة في ذلك .

### 1-المنهج المتبع:

يعتبر المنهج خطوة تطبيقية أو مجموعة إجراءات نتبعها لدراسة مشكلة أو ظاهرة ما قصد اكتشاف الحقائق التي لها علاقة بها و الاجابة على عدد من الاسئلة التي تطرحها والتأكد من صحة تساؤلاتها أو نفيها حيث لا يعتبر الباحث حرا في اختيار المنهج الذي يستخدم ، ولكن طبيعة الظاهرة المدروسة و طبيعة موضوع البحث هما اللذان يحددان نوعية المنهج المستخدم .  
وقد إعتدنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة دراستنا .

**تعريف بالمنهج المعتمد (المنهج الوصفي):** هو طريقة علمية يصف فيها الباحث الظاهرة بشكل كيفي او كمي، ومن ثم طرح مجموعة من التساؤلات المبهمة والقيام بعملية تجميع للبيانات والمعلومات ؛ من خلال مجموعة من الأفراد التي تتضح فيهم الخصائص ، من ثم تحليلها لبلوغ النتائج والقيام بالتفسير .

### 2-مجتمع وعينة الدراسة:

#### 1-2-مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي الرياضات الجماعية صنف اكابر في ولاية المسيلة الموسم الرياضي 2022/2021.

#### 2-2-عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من فريقين ناشطين في القسم الجهوي الأول والثاني ربطة باتنة للموسم الكروي 2022/2021 وهما فريقا نجم ولاد دراج ب (14لاعب) و أمل سيدي عيسى ب (18لاعب) وقد بلغ العدد الاجمالي لأفراد العينة ب 32 لاعب.

العينة	الجنس	السن
32	ذكور	اكبر من 17سنة

الجدول: يمثل عينة اللاعبين فريق أمل سيدي عيسى و نجم أولاد دراج

### 3-الدارسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة إستشرافية من اجل الامام بجوانب دراسته الميدانية ،ولقد تم إجراء دراستنا الإستطلاعية في الفترة الممتدة من 10 ماي 2022 إلى 15 ماي 2022 حيث كان هدفها التعرف على العينة وتوزيع إستمارة الإستبيان للتعرف على مد ملائمتها مع أفراد الدراسة وبعدها قمنا بإعادة التوزيع الإستبيان من أجل التعرف على الخصائص السكومترية للأداة.

### 4- أداة الدراسة:

من أجل قياس مستوى الوعي الصحي ، و مستوى السلوك الصحي لتلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا لدى أفراد عينة الدراسة تم تصميم إستمارتين إستبيان، إعتادنا على العديد من الدراسات السابقة والإطار النظري المتعلق بالوعي الصحي، لاعبي كرة القدم، جائحة كورونا و بعض المقاييس.

**1/4- الإستبيان الوعي الصحي:** يحتوي على 30 فقرة والتي تم قسيمها على ثلاثة محاور والتي تم ترتيبها في الجدول التالي :

عدد الفقرات	المحاور
15 فقرة	محور العناية الصحية
11 فقرة	محور التدريب الرياضي
14 فقرة	محور التغذية

الجدول: يبين محاور الاستبيان وعدد فقراته

**طريقة تنقيط إستبيان الوعي الصحي مبينة كالتالي:**

- بحيث تعطى درجة 4 للإجابة بعالية جدا.
- تعطى درجة 3 للإجابة بعالية.
- تعطى درجة 2 للإجابة بمتوسط.
- تعطى درجة 1 للإجابة بمنخفضة.
- تعطى درجة 0 للإجابة بمنخفضة جدا.
- لنحصل على الدرجة الكلية للإستبيان على 160 درجة.

**نظر للملحق رقم 1**

**2/4- إستبيان السلوك الصحي لتلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا:** و المكون من 13 فقرة

**طريقة تنقيط إستبيان تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا وهي كالتالي:**

تعطى درجة 1 للإجابة بنعم و 0 للإجابة بلا في العبارات ذات الإتجاه الإيجابي (1-2-7-8-11-12).

و تعطى 0 درجة للإجابة بنعم و درجة 1 للإجابة بلا في العبارات ذات الإتجاه السالب (3-4-5-6-9).

لنحصل على الدرجة الكلية للإستبيان 13 درجة وتمثل إتجاه فردي إيجابي نحو تلقي اللقاح.

و يمكن تقسيم مجالات الإتجاهات الفردية للاعبين على هذا الإستبيان على النحو التالي:

من 10-13 إتجاه إيجابي

من 6-9 إتجاه متوسط

من 1-5 إتجاه سلبي

وغير منلقي اللقاح تماما إتجاه منعدم

إستبيان السلوك الصحي لتلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا من تأليف

الأستاذ دكتور: سعيد قارة.

أنظر للملحق رقم 2

**5 - الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:**

- بعدما تمت صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لإختباري الصدق والثبات.

**5-1- صدق أداة الدراسة :**

وهي أن تقيس فقرات الإستبيان ماوضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس.

**- صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان:**

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي مدى إتساق كل فقرة من الفقرات مع الدرجة الكلية للاستبيان أو مع البعد الذي تنتمي إليه، وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي وذلك من خلال معاملات الارتباط بيرسون 'بين كل فقرة والدرجة الكلية للاستبيان نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 32 لاعب .

ويتضح لنا بعد القيام بالحساب الانتساق الداخلي وجدنا أن معظم الفقرات ترتبط مع الدرجة الكلية للإستبيان أي أن هذه الفقرات دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الإرتباط المحسوبة لكل فقرة من الفقرات أكبر من قيمة  $r$  الجدولية والتي تراوحت نتائجها ما بين (0.4 و 0.73) اي ان لها دالة ما بين 0.01 و 0.05 أي يوجد إرتباط معنوي ومتسقة داخليا لما وضعت لقياسه .

**5-2- ثبات الاستبيان:**

يقصد بثبات الاستبيان، أنها تعطي نفس النتيجة لو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة، تحت نفس الظروف والشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات الاستبيان يعني الإستقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها بشكل كبير، فيما لو تم إعادة توزيعها على أفراد العينة، عدة مرات

خلال فترات زمنية معينة، وقد تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة ، من خلال معامل ألفا كرومباخ والموضحة في الجدولين وهي كالتالي:

النتيجة	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ	محاور الإستبيان الوعي الصحي
ثابت	15	0.72	المحور الأول العناية الصحية
ثابت	11	0.74	المحور الثاني التدريب الرياضي
ثابت	14	0.78	المحور الثالث التغذية
ثابت	30	0.746	جميع محاور الاستبيان

الجدول رقم (1): يمثل معاملات ألفا كرومباخ في محاور إستبيان الوعي الصحي

النتيجة	عدد الفقرات	معامل ألفا كرومباخ	الاستبيان
ثابت	13	0.75	إستبيان تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا

الجدول رقم (2): يمثل معامل ألفا كرومباخ في إستبيان تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن معامل ألفا كرومباخ لجميع فقرات إستبيان الوعي الصحي بلغ 0.746 وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة، مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان لتحليل وتفسير نتائج واختبار فرضياتنا.

كما نلاحظ أيضا من خلال الجدول رقم (2) أن معامل ألفا كرومباخ لجميع فقرات إستبيان تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا بلغ 0.75 وهذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة، مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان لتحليل وتفسير نتائج واختبار فرضياتنا.

يجدر بينا الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرومباخ ، تتراوح بين ( 0 - 1 ) ، وكلما إقترب من 1 دل على وجود ثبات و كلما إقترب من 0 دل على عدم وجود ثبات وأن الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرومباخ هو 0.6

## 6-مجالات الدراسة

- 1-6 - المجال المكاني : تم إجراء الدراسة بملعب سيدي عيسى و ملعب ولاد دراج
- 2-6 - المجال الزمني : تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من 10ماي 2022الى غاية 15ماي 2022
- 3-6 - المجال البشري : تم إجراء الدراسة على 32لاعب من فريقي أمل سيدي عيسى ونجم ولاد دراج

## 7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

- من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد استخدام أداة البحث (الإستبيان) وإجابة عينة البحث (لاعبي كرة القدم) على أسئلتها ، إعتمدنا على نوع من أنواع الطرق الإحصائية وهو الحزمة الإحصائية (spss v25) والذي يقصد " على أنه أداة هامة ومتقدمة لإجراء التحليلات الإحصائية اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية في مختلف العلوم الإجتماعية " وكما إعتمدنا أيضا على القواعد الإحصائية التالية :
  - ✓ معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاستبيان
  - ✓ معامل الارتباط ألفا كرومباخ لحساب ثبات الاستبيان



## عرض ومناقشة النتائج:

## عرض نتائج الفرضية العامة:

تذكير بالفرضية العامة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا covid19 في الرياضات الجماعية  
تم حساب نتائج الفرضية العامة : عن طريق معامل الارتباط بيرسون درجات الوعي الصحي ودرجات السلوك الصحي نحو تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا لدى لاعبي كرة القدم ، النتائج موضحة في الجدول التالي :

العينة N	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
32	0.410	0.05	دالة

## جدول: نتائج معامل الارتباط بيرسون للفرضية العامة

من خلال تحليل الجدول نلاحظ : أن معامل الارتباط بيرسون  $P=0.410$  بمستوى دلالة 0.05 هذا يعني انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي وبين الاتجاه الشخصي نحو تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا لدى لاعبي كرة القدم ، ومنه نلاحظ : أن ميول اللاعبين لتلقي اللقاح هذا يدل على مستوى الوعي الصحي ومنه فالفرضية العامة تحققت  
عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تذكير بالفرضية الجزئية الأولى : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالعناية الصحية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية .  
تم حساب النتائج عن طريق معامل الارتباط بيرسون درجات (المحور ) العناية الصحية وبين السلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا ، النتائج موضحة في الجدول التالي :

العينة N	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
32	0.426	0.05	دالة

## جدول: يبين نتائج الفرضية الجزئية الأولى

من خلال تحليل الجدول نلاحظ : أن معامل الارتباط بيرسون  $P=0.426$  بمستوى دلالة 0.05 هذا يعني انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين (محور) العناية الصحية وبين الاتجاه الشخصي نحو تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا لدى لاعبي كرة القدم ، ومنه نلاحظ : أن ميول اللاعبين لتلقي اللقاح هذا يدل على مستوى الوعي الصحي المتعلق بالعناية الصحية لرياضي ومنه فالفرضية الجزئية الأولى تحققت .

## عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تذكير بالفرضية الجزئية الثانية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.  
تم حساب نتائج الفرضية الجزئية الثانية عن طريق معامل الارتباط بيرسون بين درجات الوعي الصحي المتعلق ب(المحور) التدريب الرياضي ودرجات الاتجاه الشخصي للاعبين نحو تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا ، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

العينة N	معامل الارتباط بيرسون P	مستوى الدلالة	الدلالة
32	0.410	0.05	دالة

### الجدول: يبين نتائج الفرضية الثانية

من خلال تحليل الجدول نلاحظ: أن معامل الارتباط بيرسون  $P=0.426$  بمستوى دلالة 0.05 هذا يعني انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق ب (محور) التدريب الرياضي وبين الاتجاه الشخصي نحو تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا لدى لاعبي كرة القدم ، ومنه نلاحظ أن : ميول اللاعبين لتلقي اللقاح هذا يدل على مستوى الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي لرياضي ومنه الفرضية الجزئية الثانية تحققت .

### عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تذكير بالفرضية الجزئية الثالثة : توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية  
تم حساب النتائج ايضا عن طريق معامل الارتباط بيرسون بين درجات الوعي الصحي المتعلق ب(محور) التغذية و درجات الإتجاه الشخصي للاعبين نحو تلقي اللقاح المضاد للفيروس كورونا والنتائج موضحة في الجدول التالي:

العينة N	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
32	0.22	0.05	غير دالة

### الجدول: يبين نتائج الفرضية الثالثة

من خلال تحليل الجدول نلاحظ: أن معامل الارتباط بيرسون  $P= 0.220$  بمستوى دلالة 0.05 هذا يعني انه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق ب (محور) التغذية وبين الاتجاه الشخصي نحو تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا لدى لاعبي كرة القدم ومنه نلاحظ : أن الفرضية الجزئية الثالثة لم تتحقق وهذا لراجع للأنظمة الغذائي المخصص لكل لاعب الذي يتبعه خلال مشواره الرياضي ومن خلال المنافسة.

### مناقشة نتائج الاستبيان في ضوء الفرضيات المقترحة:

#### ❖ مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى في دراستنا الحالية المتمثلة "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالعباية الصحية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية" ، ومن خلال تحليلنا لي النتائج المتحصل عليها، من إجابة اللاعبين على الاسئلة المطروحة في إستمارة الاستبيان حول هذه الفرضية ، بإستخدام معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث المبينة في الجدول (2) والتي كانت النتائج المتوصل إليها كالتالي:

العينة N	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
32	0.426	0.05	دالة

أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي المتعلق بالعناية الصحية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا. وهذه النتيجة تتطابق مع الواقع النظري الذي يبين ؛ ان العناية الصحية مرتبط بالسلوك الصحي للاعبين ، وبالتالي التأثير على تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا ، كما ان الواقع المعاش مع تفشي الفيروس بين مدى اهمية تلقي اللقاح للوقاية من الإصابة والتمكن من مواصلة ممارسة النشاط الرياضي.

#### ❖ مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية في دراستنا الحالية المتمثلة "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية" ، ومن خلال تحليلنا لي النتائج المتحصل عليها من إجابة الاعبين على الاسئلة المطروحة في إستمارة الاستبيان حول هذه الفرضية، بإستخدام معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث المبينة في الجدول (3) ، والتي كانت النتائج المتوصل إليها كالتالي :

العينة N	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
32	0.410	0.05	دالة

أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا ، وهذه النتيجة تتطابق مع الواقع النظري الذي يبين ؛ أن التدريب الرياضي مرتبطة بالسلوك الصحي للاعب وبالتالي التأثير على تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا ، كما حيث أن الرياضي يعتمد على نمط حياة صحي يهتم بهذا الجانب اكثر عن غيره من أفراد العابدين ، ولاحظنا معظم الاجابة تتطابق فيما بينها وهذا دليل على ان الفرد الرياضي له وعي صحي عالي.

#### ❖ مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة في دراستنا الحالية المتمثلة "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية" ، ومن خلال تحليلنا لي النتائج المتحصل عليها من إجابة الاعبين على الاسئلة المطروحة في إستمارة الاستبيان حول هذه الفرضية ، بإستخدام معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات البحث المبينة في الجدول(4) والتي كانت النتائج المتوصل إليها كالتالي :

العينة N	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
32	0.22	0.05	غير دالة

أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا وهذه النتيجة تتنافى مع الواقع النظري الذي يبين ؛ أن التغذية مرتبطة بالسلوك الصحي للاعب ، وبالتالي التأثير على تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا وهذا ماجعلنا نتوقع وجود علاقة بين التغذية والسلوك الصحي ، ونفسر هذه النتيجة إلا انه من المفترض أن يكون لكل فريق رياضي خبير في التغذية ، إلا انه بسبب ضعف الإمكانيات وقلة التمويل حالة دون أن يكون للاعبين وعي صحي عالي بأهمية التغذية.

## ❖ مناقشة النتائج الاستبيان في ضوء الفرضية العامة:

- بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا الميدانية تبين لنا تحقق الفرضية الجزئية الاولى والثانية المقترحة وعدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة الى مايلي :
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالاعتناء بالصحة والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية .
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية .
- ✓ وبهذا يمكننا القول أن الفرضية الأساسية المتمثلة في ؛ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا نموذجاً في الرياضات الجماعية قد تحققت.



### إستنتاجات عامة:

إنطلاقاً من النتائج التي تم التوصل إليها في دراستنا الميدانية من جهة ، ومن الخلفية النظري والدراسات السابقة من جهة أخرى ، يمكننا أن نقدا بعض الاستنتاجات الموضحة في النقاط التالية:

- توجد علاقة بين الوعي الصحي المتعلق بالعناية الصحية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- توجد علاقة بين الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- لا توجد علاقة بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.

ومما سبق نستنتج بشكل عام أنه توجد علاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.

### اقتراحات مستقبلية:

على ضوء ماتوصلنا إليه سابقاً في دراستنا الميدانية والتي بينت لنا ان توجد علاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية ، اردنا ان نقدم مجموعة من الإقتراحات :

- رفع الوعي صحي في الأوساط الرياضية .
- تشديد على ضرورة التغذية عند الافراد عامتا وعند الرياضي خاصتا .
- وضع برنامج تدريبي على أسس علمية .
- التوعية بالإجراءات الوقائية من إنتشار فيروس كورونا .

### الفرضيات المستقبلية لدراسة:

- إجراءات مشابهة لدراستنا الحالية بحيث تكون فرضيات البحث مختلفة .
- إجراءات مشابهة لدراستنا الحالية بحيث تكون الدراسة في مناطق أخرى .
- إجراءات مشابهة لدراستنا الحالية بحيث تكون العينة أوسع .
- إجراءات مشابهة لدراستنا الحالية بحيث تكون إستمارة الاستبيان موجهة للمدربين .



## قائمة المراجع و المصادر:

1. احمد ،بدح و اخرون،(2009):الثقافة الصحية ،ط1 ،دار المسيرة،الاردن .
2. بهاء الدين سلامة،(1996)،الصحة و التربية الصحية،ط1 ،دار الفكر العربي،مصر .
3. حسن معوض،كمال صالح عيش(1964):اسس التربية البدنية، مكتبة الانجلومصرية،مصر .
4. حكمت فريحات (2002):مبادئ في الصحة العامة ،ط2 ،دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع ،عمان .
5. ريسان خريبط،مجيد،(1988):علم النفس في التدريب و المسابقات الحديثة،دار الكتب للطباعة و النشر الموصل العراق .
6. سلامة بهاء الدين(2001)،الصحة و التربية الصحية،دار الفكر العربي، القاهرة .
7. شويخ،هناء،احمد محمد،(2015):علم النفس الصحي ،المكتبة الانجلو مصرية،القاهرةتمصر
8. علاء الدين الكفافي،(1999):الارشاد العلاجي النفسي الاسري من المنظور النسقي الاتصالي،ط1 ،دار الفكر العربي،القاهرة ،مصر .
9. علاء الدين محمد،(1999):الصحة في المجال الرياضي،دون طبعة،منشأة المعارف، الاسكندرية .
10. فاطمة حسين،(1990):الوعي البيئي في الوطن العربي،ط1 ،دار الارقم بيروت .
11. محمد حسن علاوي (2003):الاعداد الفني في كرة اليد،مركز الكتاب للنشر ،قاهرة .
12. مصطفى كمال محمود،محمد حسان الدين (1999):الحكم العربي و قوانين كرة القدم،ط2 ،مركز الكتاب و النشر، القاهرة مصر .
13. منير ،جرس ابراهيم (1994):كرة اليد للجميع ،ط1 ،دار الفكر العربي،القاهرة .

## الرسائل الجامعية:

- الاحمدي علي،(2003)،مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني ثانوي و علاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة رسالة ماجستير،جامعة ام القرى،الرياض .
- زحاف،محمد (2001)،العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية و انعكاساتها على السمات الانفعالية،رسالة ماستر غير منشورة،جامعة دالي ابراهيم ،الجزائر .

- صالح عماد و السيد امانى، (2009): دور المكتبات العامة في تنمية الوعي الصحي و مكافحة الازمات الصحية العالمية، دراسة استكشافية مقارنة لبرامج و أنشطة المكتسبات في ضوء وباء الأنفلونزا، دار البيضاء، المغرب
- عيادي، نادية، (2017): دور التفاعلية الدفاعية و الوظيفية في مدى قيام مريض السكري بالسلوك الصحي، قسم علم النفس و علوم التربية و الرطوفونيا، رسالة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
- محمد، مي، (2009)، التوجيه و الارشاد الصحي المبرمج و تأثيره على الوعي الصحي و اللياقة الحركية لذوي الاحتياجات الخاصة: رسالة ماستر غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.

### بحث منشور في مجلة علمية:

- حسين، عمر لطفي (2005)، "دور التلفزيون الاردني في تنمية الوعي الصحي"، مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، المجلد 20، العدد 1، ص 120.
- رضوان، سامر جميل، وريشكة، كوندرا (2001): السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة: دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، مجلة شؤون اجتماعية، الشارقة، (18)، 72 ص 25 - 66.
- رمضان زعطوط، قريسي عبد الكريم (2014): الاتجاه نحة السلوك الصحي و علاقته بالتدين لدى مرضى السكري و مرضى ضغط الدم المرتفع، مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية، المجلد 2014، العدد 17، ص 13-17، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- صبري ماهر و محمد اسامة، (2007): الوعي الوقائي لدى طلاب المدارس الثانوية الصناعية و علاقته بممارستهم لبعض السلوكيات الخطرة، مجلد 1، العدد 3، ص 135-146.
- صبري، ماهر إسماعيل، و عبد المقصود السيد، منى (2007): القصص الكاريكاتورية وأثرها في تعديل السلوك غير الصحي وتنمية الوعي به لدى الأطفال المعاقين سمعياً، سلسلة دراسات عربية في التربية و علم النفس، المجلد 1، العدد 4
- العامودي خالد، و العوفي عبد اللطيف، (1995): مصادر المعلومة للمعرفة الصحية، مجلة جامعة ام القرى، العدد 11، ص 190-204.
- عبد المالك، بن عبد العزيز الشلهوب، (2013): دور وسائل الاعلام في تنمية الوعي الصحي لدى السعوديين حول مرض السكري، المجلة العربية للاعلام و الاتصال، العدد 10، ص 78-11.

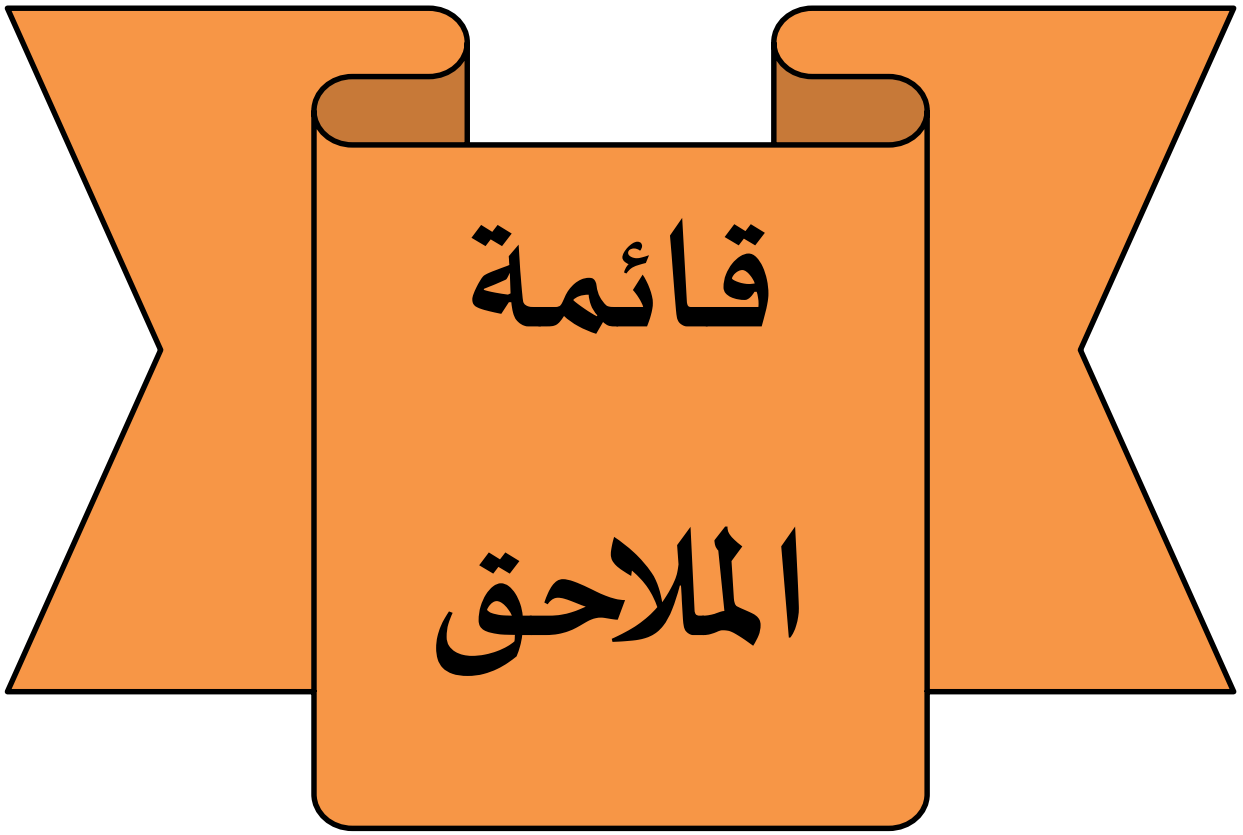
- كشيثب مراد و عيادي نادية ،(2014):دور الوعي الصحي في تقدير ممارسة الفرد للسلوك الصحي ،بحث مقدم في الملتقى الوطني الاول للصحة العامة و السلوك الصحي في المجتمع الجزائري ،جامعة الطارف الجزائر .
- مبارك،بن غدير(2014) مستوى الوعي الصحي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية في المملكة العربية السعودية،مجلة كلية التربية ،المجلد2 ،العدد159،ص 639.
- نوار،شهرزاد و زكري ،محمد،(2016):الصلابة النفسية و علاقتها بالسلوك الصحي لدى مرضى السكري ،مجلة العلوم النفسية و التربوية نالمجلد02،العدد2،ص24-85-108.
- هدى،محمود حسن حجازي،(2011)"دور المنظمات المجتمعية المدني في تنمية الوعي الصحي لدى افراد المجتمع،مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الانسانية، المجلد8، العدد31، ص3559.

#### المعاجم:

معجم اللغة العربية،المعجم الوجيز ،دار المعارف،القاهرة.

مراجع اجنبية:

Wardle.steptoe.A.bellisle.f and devout .p health dietary practice among european students .health psychology.1997



الملحق رقم 01: استبيان الوعي الصحي الموجه للاعبين كرة القدم  
ضع علامة (X) في الخانة المناسبة لإجاباتك

درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة عالية	درجة عالية جدا	محور العناية الصحية
					1-أراجع الطبيب في حالة ظهور أي أعراض مرضية.
					2-أقوم بتقليم أظفاري باستمرار و لا أسمح بزيادة نموها فوق العادة.
					3-أهتم بنظافة الجسم ، و أستحم يوميا.
					4-ألتزم بتعليمات الطبيب بعد العودة للتدريب من اصابة رياضية.
					5-أتجنب تعاطي المنشطات الرياضية.
					6-أبتعد عن أماكن الضوضاء و الازعاج.
					7-أناقش أصحاب الاختصاص بالجوانب المتعلقة بالصحة العامة.
					8-أتجنب السهر المستمر لمدة طويلة.
					9-أحصل على مدة نوم كافية لا تقل عن 8 ساعات يوميا.
					10-أتابع النشرات الصحية.
					11-أستخدم النظارات الشمسية عند امضاء وقت طويل تحت الشمس.
					12-ألتزم بفحص الأسنان بانتظام.
					13-أحتفظ بتاريخ صحي شخصي دقيق.
					14-ألتزم بفحص دهنيات الدم (الكوليسترول) كل ستة أشهر على الأقل.
					15-أقوم باجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل.

درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسط	درجة عالية	درجة عالية جدا	محور التدريب الرياضي
					1-أقوم بالإحماء لمدة لا تقل عن 15 دقيقة قبل البدء في التدريب أو المنافسة.
					2-أرتدي الملابس الرياضية المناسبة للحالة الجوية أثناء التدريب.
					3-أنتعل الحذاء الرياضي المناسب.
					4-أندرج عند أداء التمرينات من السهل الى الصعب.
					5-أهتم بأداء تمرينات الاطالة قبل التدريب و التهدئة في نهايته.
					6-أتجنب لبس الحلي أثناء التدريب.
					7-أعرف حدود قدراتي و من ثم لا أبالغ في أداء التدريبات تجنبا للاصابات الرياضية.
					8-أحافظ على الادوات التي استخدمها في التدريب.
					9-أتقيد بتعليمات المدرب عند أداء التدريبات دون زيادة أو نقصان.
					10-أؤكد من سلامة الأجهزة و الأدوات قبل استخدامها.
					11-أضع وافي الركبتين اثناء التدريب و المنافسة.

درجة منخفضة جدا	درجة منخفضة	درجة متوسط	درجة عالية	درجة عالية جدا	محور التغذية
					1-أتناول الفواكه و الخضروات الطازجة أكثر من المعلبة.
					2-أحافظ على وزن مناسب.
					3-أتناول الطعام قبل التدریب ، او المنافسة بثلاث ساعات على الأقل.
					4-أتجنب تناول الطعام في المطبخ.
					5-أشرب الماء البارد بكميات محدودة اثناء التدریب في جو حار .
					6-أنوع من المواد الغذائية المتناولة.
					7-أتناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة.
					8-أتناول وجبات غذائية تشمل الكربوهيدرات ،الدهون ،البروتينات،الأملاح،المعادن،الفيتامينات و الماء .
					9-أتناول المخللات و التوابل بكميات قليلة.
					10-أتجنب تناول اللحوم قبل التدریب او المنافسة.
					11-أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز .
					12-أتجنب شرب الشاي أو القهوة بكمية كبيرة.
					13-أقرأ التعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية.
					14-أفضل الطعام المطهو على القلي.

الملحق رقم 2: إستبيان لقياس السلوك الصحي لتلقي اللقاح المضاد لفيروس كوفيد 19 لدى لعبي كرة القدم

إعداد الدكتور قارة سعيد معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. جامعة المسيلة

الإسم (اختياري):

مدة اللعب :

عمر اللاعب :

المستوى الدراسي :

الخانة المناسبة لإجابتك

ضع علامة (X) في

متلقي اللقاح

غير متلقي اللقاح

إذا كنت قد تلقيت اللقاح اجب عن العبارات التالية

لا	نعم	العبارات
		1- تلقيت اللقاح عن طواعية
		2- تلقيت اللقاح عن وعي صحي
		3- تلقيت اللقاح مجبرا
		4- تلقيت اللقاح لأن إدارة الفريق أجبرتتنا على أخذ اللقاح
		5- تلقيت اللقاح لاعتقادي بأنه سيفرض علينا حتما
		6- تلقيت اللقاح وأنا غير مقتنع به
		7- تلقيت اللقاح لاعتقادي بأنه خير وسيلة للوقاية
		8- تلقيت اللقاح لأحافظ على صحتي
		9- تلقيت اللقاح لأنني لا أستطيع اللعب في فريقي دون أخذ اللقاح
		10- تلقيت اللقاح لأن جميع معارفي أخذوا اللقاح
		11- تلقيت جرعة واحدة من اللقاح دون الثانية
		12- تلقيت جرعتين من اللقاح
		13- تلقيت اللقاح لأحافظ على صحة المحيطين بي

## ملخص الدراسة:

- ✓ عنوان الدراسة : الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي - تلقي اللقاح المضاد لفيروس كوفيد 19 نموذجا - لدى ممارسي الرياضات الجماعية.
- ✓ أهداف الدراسة:
- التعرف على مستوى الوعي الصحي وعلاقته بالسلوك الصحي لدى ممارسي الرياضات الجماعية.
- التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي في تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا نموذجا في الرياضات الجماعية.
- معرفة أهمية الوعي الصحي في المجال الرياضي.
- معرفة مدى ثقافة ووعي المدربين و اللاعبين في المجال الرياضي.
- التعرف على أنماط السلوك الصحي للأفراد الممارسين للرياضات الجماعية.
- المساهمة في اثراء المعرفة العامة في هذا المجال قصد فتح الطريق نحو البحوث المشابهة و المكملة لهذا البحث للوصول الى معارف علمية سليمة ذات منفعة.
- ✓ المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي.
- ✓ مجتمع وعينة الدراسة : تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي الرياضات الجماعية في ولاية المسيلة بحيث تم إختيار عينة الدراسة المقدره ب 32 لاعب بطريقة قصدية.
- ✓ أساليب جمع البيانات : إستمارة الاستبيان.
- ✓ النتائج المتوصل إليها:
- توجد علاقة بين الوعي الصحي المتعلق بالعناية الصحية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- توجد علاقة بين الوعي الصحي المتعلق بالتدريب الرياضي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- لا توجد علاقة بين الوعي الصحي المتعلق بالتغذية والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- ✓ أهم الاستنتاجات والاقتراحات:
- نستنتج أنه توجد علاقة بين الوعي الصحي والسلوك الصحي تلقي اللقاح المضاد لفيروس كورونا في الرياضات الجماعية.
- إجراءات مشابهة لدراستنا الحالية بحيث تكون فرضيات البحث مختلفة.
- إجراءات مشابهة لدراستنا الحالية بحيث تكون الدراسة في مناطق أخرى.
- تشديد على ضرورة التغذية عند الافراد عامتا وعند الرياضي خاصة.
- وضع برنامج تدريبي على أسس علمية.