

## بناء اختبار الكترونى لقياس الوعى الصحى للرياضيين

أ.م.د/ تامر صابر محمد صابر

الباحثة / مروة محمود محمود محمد

مجاهد

أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية- كلية التربية الرياضية -  
جامعة المنصورة

الباحثة بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة  
المنصورة

أ.د/ محمد محمود أمين زيادة

أ.م.د/ أيمن محمد شحاته

أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدنى بقسم علوم الصحة الرياضية -  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة  
المنصورة

### ملخص البحث:

يهدف البحث إلى تقييم الوعى الصحى والغذائى للرياضيين فى ضوء جائحة كورونا المستجد وذلك من خلال قياس مستوى الوعى الصحى (الشخصى، الغذائى، الوقائى، الرياضى) للرياضيين ذوى المستويات العليا عن طريق الاستبيان الالكترونى مصمم من أجل ذلك ، وسبق استخدامه وثبوت فاعليته. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة من الرياضيين ذوى المستويات العليا. تمثل مجتمع البحث إلى مجموعة من اللاعبين ذوى المستويات المختلفة من محافظة الدقهلية. تم اختيار عينة قوامها (١٢٠) من اللاعبين. وكانت من أهم نتائج البحث تميز عينة البحث بوعى صحى مرتفع ومستوى غذائى مرتفع وعدم اختلاف بين مستوى الوعى الصحى الغذائى بين الرياضيين والرياضيات.

## مقدمة البحث:

أن يكون أفراد هذا المجتمع قد ألموا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم وأن يكونوا قد ألموا بالمشكلات الصحية والأمراض المعدية التي تنتشر في مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها وأعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.

أن يكون أفراد المجتمع قد فهموا وأيقنوا أن حل مشاكلهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسؤوليتهم قبل أن تكون مسؤولية الجهات الحكومية، فالإنسان يعتبر موطناً للمرض لنفسه أو لغيره أو إصابة فرد واحد بمرض معين أو انتشار أي مرض في المجتمع أساسه أصلاً تصرف غير صحي لفرد أو أكثر والمجتمع الذي نريد الوصول اليه بنشر الوعي الصحي بين مواطنيه هو مجتمع يتبع أفراده الارشادات الصحية والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم وممارستهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ويشتركون اشتراكاً ايجابياً في حل جميع مشكلاتهم الصحية. (١)

يشير Sarah Snuggs, Sophie (2020)

McGregor إلى أن جائحة الفيروس التاجي (COVID-19) أدت إلى عمليات إغلاق عامة وإغلاق جميع الخدمات باستثناء الأساسية، كان لهذا الإغلاق تأثير فوري ويمكن التنبؤ به على الحصول على الغذاء واختياره. لقد حد الوباء من اختيارات الطعام، مما قد يؤثر على أوقات الوجبات والنظام الغذائي، فضلاً عن التأثير العام على الصحة الجسدية والنفسية. (٨)

وتشير Farah Naja, Rena Hamadeh

(٢٠٢٠) إلى أن الإجراءات النفسية والسلوكية لكل من الفرد والمجتمع محددات حيوية لتحسين المرونة وتعزيز فعالية مناهج الصحة العامة في مواجهة وباء

ما يمر به العالم من انتشار جائحة كورونا « كوفيد ١٩ » وتأثيراته المختلفة على البشر، حيث تم تصنيفه من منظمة الصحة العالمية من الأمراض الجائحة التي انتشرت بصورة سريعة ونطاق واسع وسريعة التفشي، وقد تفاوتت أساليب التعامل مع أزمة فيروس كورونا في شتى أرجاء العالم من دولة إلى دولة على نطاق واسع مما أثر على نمط الحياة اليومي لدى أفراد المجتمع واختلفت احتياجات الفرد قبل وخلال جائحة كورونا.

لذلك وجب على المؤسسات الرياضية التوعوية بأهمية ممارسة الرياضة واتباع نمط صحي للتغذية وانعكاس أثر ذلك على إكساب الفرد نمط وأسلوب حياة منظم وصحي. حيث تطلب ذلك تنفيذ دراسة عن تأثير تلك الجائحة على حياة الفرد من خلال مختلف النواحي الصحية والبدنية والنفسية والذهنية والاجتماعية المرتبطة بنمط وأسلوب حياته. ليتمكن وضع الحلول المناسبة لزيادة الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية والتغلب عليها من جميع الجوانب وكذلك أهمية الالتزام بالتغذية السليمة والصحية وممارسة الرياضة في رفع مستوى المناعة لدى الفرد.

وتفتقر المجتمعات العربية إلى الوعي الصحي في مناح متعددة، حيث تنتشر عادات غذائية غير صحية يترتب عليها العديد من الأمراض المزمنة المختلفة مثل (السمنة ومرض السكري وضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول) كما يترتب على نقص الوعي بأوضاع الجسم طوال فترات اليوم. (٢)

إن الهدف من الوعي الصحي في أي مجتمع من المجتمعات يتضح من خلال أفراد هذا المجتمع ونشر الوعي الصحي من خلال النقاط التالية:

"طبيعية" للتوتر والحالات العاطفية المتزايدة من خلال الآليات النفسية والفسيوولوجية. (٦)

يذكر Mahmoud Alagawany, Youssef

A. Attia ET ALL (٢٠٢١) فقد اكتسبت المغذيات

أهمية متزايدة في الآونة الأخيرة . يتكون Nutraceutical من كلمتين: مغذي ودوائي . له دور حيوي في الحفاظ على صحة الجسم وبالتالي يقي الجسم من الأمراض . تم الإبلاغ عن العديد من المغذيات التي لها تأثير كبير على تعزيز جهاز المناعة والمساعدة في علاج و الحماية من الالتهابات الفيروسية، وخاصة الأمراض الشبيهة بالإنفلونزا. في حالة جانحة COVID-19 الحالية وعدم توفر الأدوية، يمكن أن توفر هذه البدائل الأمانة مثل المغذيات قيمة كبيرة ضد مكافحة COVID-19. (٧).

#### مشكلة البحث:

أدى حدوث فيروس COVID-19 إلى تغيير العادات والأنماط الغذائية لدى الأفراد مما أكد على أهمية التغذية ودور الوعي الصحي للأفراد وأخذ الإجراءات والتدابير الاحترازية لتعزيز الوقاية والحفاظ على الصحة وحماية الجهاز المناعي للفرد.

فيروس كورونا كان له العديد من الآثار السلبية بمختلف الاتجاهات علي سبيل المثال التأثير السلبي للمناخ العام من إغلاق وتوقف الأنشطة الحيوية اليومية وما نتج عنه من ضغوط نفسية أثرت بالسلب على الحالة الصحية وأهمها الجهاز المناعي عن الجسم ضد هذا الفيروس ومما سبق.

ترى الباحثة ضرورة الاهتمام بتغيير الثقافة الغذائية للأفراد والتوعية الصحية لتعديل نمط الحياة وتحقيق التكامل ما بين هذان العنصران للوقاية من الآثار السلبية.

بحجم مماثل لوباء (COVID-19) لطالما اعتُبرت الحالة التغذوية للأفراد كمؤشر على المرونة في مواجهة ذلك الوباء . توضح بيعة الشدائد والمرونة أن الضغوطات الكبيرة ، مثل التغذية غير الكافية ، يمكن أن تؤدي إلى تأثيرات طويلة الأمد مرتبطة بالصحة. في الواقع ، يرتبط سوء جودة النظام الغذائي ليس فقط بالصحة البدنية ولكن أيضًا بالصحة العقلية .التغذية المثلى والمتناول الغذائي هو مورد يتجاوز الفرد والمجتمع للوصول إلى التأثير العالمي.(٦)

يذكر Mahmoud Alagawany, Youssef

A. Attia ET ALL (٢٠٢١) إن تداعيات سوء التغذية هذه هي انعكاس لمعدلات الإصابة المتزايدة وتأخر الشفاء أيضًا. أيضًا، في حالة الإصابة ، تصبح متطلبات العناصر الغذائية المختلفة أعلى. التغذية هي منظم أساسي للتوازن المناعي، وحتى النقص الصغير في بعض المغذيات الدقيقة يمكن أن يزعج الاستجابة المناعية. في الآونة الأخيرة، كالدور وآخرون. ذكرت أن التغذية المتوازنة ذات أهمية حاسمة في الحماية من العدوى الفيروسية. (٧)

تذكر Farah Naja , Rena Hamadeh

(٢٠٢٠) أن التغييرات في الأنماط الغذائية أثناء تفشي COVID-19 مدفوعة بالخوف والقلق الذي يعاني منه العديد من الأشخاص حول العالم. أظهرت أدلة أن العادات الغذائية تتأثر بظروف الإجهاد والضييق والاضطراب العاطفي، حيث ترتبط مستويات الضيق المرتفعة بأنماط غذائية غير صحية وسوء جودة النظام الغذائي. علاوة على ذلك، ترتبط المشاعر مثل الخوف والحزن برغبة أقل أو دافع أقل لتناول الطعام وتقليل الاستمتاع أثناء تناول الطعام في الآونة الأخيرة، في شرح النموذج الخماسي للعواطف والنظام الغذائي، وجد أن التغييرات في تناول الطعام قد تكون استجابة

## هدف البحث:

يهدف البحث إلى يهدف البحث إلى بناء اختبار الكتروني لتقييم الوعي الصحي والغذائي للرياضيين في ضوء جائحة كورونا المستجد:

التعرف على تقييم الوعي الصحي والغذائي للرياضيين في ضوء جائحة كورونا إلى ما بعد جائحة كورونا.

## فروض البحث:

هل يوجد تأثير لجائحة كورونا على الوعي الصحي للرياضيين؟

هل يوجد تأثير لجائحة كورونا على الوعي الغذائي للرياضيين؟

## مصطلحات البحث:

التثقيف الصحي:

اقيال رسمي محمد(٢٠٠٦م) هو تقديم المعلومات والبيانات والدراسات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة أعضاء المجتمع. (٢)

الثقافة الصحية:

سمير أحمد أبو العيون(٢٠١٣م) ترجمة الحقائق لصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع بهدف تغيير العادات السلوكية غير السليمة ومساعدة الفرد على اكتساب العادات الصحية السليمة والابتعاد عن العادات الصحية الخاطئة.(٣)

السلوك الصحي:

محمد عاطف محمد (٢٠١٩م) التصرف الصحيح السليم للأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية والمجتمع ككل. (٤)

## فيروس كورونا:

فيروسات كورونا فصيلة واسعة الانتشار معروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). (٩)

الأمراض المعدية:

الهام اسماعيل محمد شلبي (٢٠١٩م) بأنها مجموعة من الأمراض التي تسببها كائنات دقيقة لا تري بالعين المجردة تسمى الجراثيم وتؤثر هذه الكائنات على الجسم وقد تفرز مواد سامة يقاومها الجسم فتظهر عليه أعراض المرض وعلامات نتيجة لهذه المعركة، وتحدث العدوى بالمرض المعدي عند انتقال جراثيم المرض من المرض إلى شخص آخر غير مريض فتسبب له نفس الحالة المرضية.(٥)

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من الرياضيين ذوى المستويات العليا.

### مجتمع وعينة البحث:

### مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث إلى مجموعة من اللاعبين ذوى المستويات المختلفة من محافظة الدقهلية.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة قوامها (١٢٠) من اللاعبين.

## جدول (١)

## صدق الاتساق الداخلي للاتساق الداخلي لعبارات الاختبار الالكتروني الوعى الصحى

## والغذائى للرياضيين في ضوء جائحة كورونا ن = ٢٠

المعبرة	الوعى الصحى الشخصى		الوعى الصحى الغذائى		الوعى الصحى الرياضى		الوعى الصحى الوقائى	
	المعبر	الاختبار	المعبر	الاختبار	المعبر	الاختبار	المعبر	الاختبار
١	٠.٧١٠	٠.٥٧٤	٠.٧٢٤	٠.٦٩٣	٠.٧٦٩	٠.٧٥٣	٠.٦٩٧	٠.٧٥٠
٢	٠.٨٢٩	٠.٦٦٥	٠.٦٩٤	٠.٦١١	٠.٧٨٥	٠.٧٣٢	٠.٧٦٠	٠.٦٥٧
٣	٠.٧٩٩	٠.٧٦١	٠.٦٨٩	٠.٦٩٣	٠.٨٨٧	٠.٧٩٩	٠.٦٦٢	٠.٧٥٠
٤	٠.٨٢٩	٠.٥٤٦	٠.٧٠٠	٠.٥٨٢	٠.٧٧٥	٠.٦٠٣	٠.٧٩٣	٠.٦٤٧
٥	٠.٦١٠	٠.٥٨٧	٠.٨٣٣	٠.٦١١	٠.٧٤٠	٠.٦٠١	٠.٦٤٣	٠.٦٥٨
٦	٠.٥٩٠	٠.٥٣٢	٠.٦٣٢	٠.٦٣٢	٠.٧٨٢	٠.٧٦٩	٠.٧٨٠	٠.٧٩١
٧	٠.٦٢٠	٠.٥٩٢	٠.٦٩٢	٠.٥٢٥	٠.٧١٦	٠.٦٢٣	٠.٦٩٠	٠.٥٩٠
٨	٠.٦٨٠	٠.٦٢٤	٠.٦٨٤	٠.٥٨١	٠.٥٧٨	٠.٧٥٠	٠.٧٨٠	٠.٧٥٠
٩	٠.٧٨٨	٠.٦٤٢	٠.٧٣٤	٠.٦٨٩	٠.٧٨٩	٠.٥٢٢	٠.٧٧٥	٠.٧٨٦
١٠	٠.٦٣٨	٠.٦٥٣	٠.٧٢٢	٠.٦٢٨	٠.٥٦٨	٠.٦٨٢	٠.٦٨٥	٠.٥٨٥
١١	٠.٥٧٦	٠.٧٤٤	٠.٧٥٧	٠.٧٤٠	٠.٦٤٨	٠.٥٩٠	٠.٧٧٥	٠.٧٤٥
١٢	٠.٧٢٤	٠.٧١٢	٠.٦٤٨	٠.٥٧٠	٠.٨٠٤	٠.٥٩٠	٠.٦٤٣	٠.٥٨٥
١٣	٠.٨٥٥	٠.٧٠٩	٠.٧٢٢	٠.٥٤٩	٠.٧٠٥	٠.٧٤٧	٠.٦٩٩	٠.٥٧٣
١٤	٠.٧٠٥	٠.٦٣٠	٠.٨١٥	٠.٧١٨	٠.٧٣٢	٠.٧٠٠	٠.٨٠٠	٠.٧٤٢
١٥	٠.٧٥٢	٠.٦٥٢	٠.٦٠٩	٠.٥٢٦	٠.٧٦١	٠.٦٣٢	٠.٨١٥	٠.٦٧٢

دال

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨

( ر ) قيمة ( ٠.٥٢٢ : ٠.٧٩٩ ) وجميع القيم أكبر من قيمة ( ر )

الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ ) مما يدل على

صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور.

يتضح من جدول (١) وجود علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين العبارات والمحور حيث تراوحت قيمة ( ر )

المحسوبة ما بين ( ٠.٥٦٨ : ٠.٨٨٧ ) وبين العبارات

والاختبار حيث تراوحت قيمة ( ر ) المحسوبة ما بين

## جدول (٢)

## معاملات الارتباط بين أبعاد الاختبار والدرجة الكلية ن = ٢٠

المعبر	الوعى الصحى الشخصى	الوعى الصحى الغذائى	الوعى الصحى الرياضى	الوعى الصحى الوقائى	الدرجة الكلية
الوعى الصحى الشخصى		٠.٦٣٢ *	٠.٥٣٤ *	٠.٧١٥ *	٠.٧٧١ *
الوعى الصحى الغذائى			٠.٨٨٧ *	٠.٧١٨ *	٠.٥٦١ *
الوعى الصحى الرياضى				٠.٥٤١ *	٠.٨٣٥ *
الوعى الصحى الوقائى					٠.٧٤٥ *
الدرجة الكلية					

دال

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨

من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ( ٠.٠٥ )

مما يدل على صدق الإتساق الداخلى لمحاور الاختبار.

ثبات الاختبار:

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة

إحصائياً بين المحاور والاختبار حيث تراوحت قيمة ( ر )

المحسوبة ما بين ( ٠.٥٦١ : ٠.٨٣٥ ) وجميع القيم أكبر

إنه يمثل معامل الثبات نصف الاختبار، وذلك باستخدام معادلة سبيرمان براون العامة للتجزئة النصفية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم ٢٠ من الرياضيين، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما موضح بجدول ( )

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، إلا إنه بعد إيجاد قيمة معامل الارتباط بين نصفي الاختبار يجب تصحيح قيمة المعامل الناتج؛ حيث

### جدول (٣)

#### يوضح معاملات الثبات لاختبار الإلكتروني الوعي الصحي والغذائي للرياضيين في ضوء جانحة كورونا

ن = ٢٠

م	الأبعاد	معامل الارتباط	سبيرمان براون	جتمان الثبات	الفاكرونباخ
١	الوعي الصحي الشخصي	٠.٧١٠	٠.٨٣١	٠.٨١٤	٠.٨٠١
2	الوعي الصحي الغذائي	٠.٧٧٤	٠.٨٧٢	٠.٧٩٦	٠.٧٦٣
3	الوعي الصحي الرياضي	٠.٧١٤	٠.٨٣٣	٠.٨١٠	٠.٨٨٥
4	الوعي الصحي الوقائي	٠.٧٥٤	٠.٨٦٠	٠.٧٦٦	٠.٧٦٦
-	الاختبار ككل	٠.٩٧٩	٠.٩٩٠	٠.٩٣٦	٠.٩٦١

دال

قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣٧٨

قامت الباحثة باستخدام ميزان التقدير الثلاثي للمقياس لحساب درجة الاستجابة للرياضيين ( نعم- لا ) ويقوم الرياضي بالإجابة على بنود الاختبار مع مراعاة الصدق في الاستجابة، وتتمثل طريقة الإستجابة في اختيار استجابة واحدة من الاستجابات وهي (نعم- لا) فإذا كانت العبارة تنطبق على المفحوص تعطى له ( ٢ ) درجة ( نعم )، وأما بالنسبة للاستجابة ( لا ) هي إذا كانت العبارة لا تنطبق على المفحوص وتعطى درجة واحدة، أي تخصص الدرجات ( ٢ ، ١ ) لكل من هذه الاستجابات على الترتيب بالنسبة للعبارة الإيجابية وتخصص الدرجات ( ١ ، ٢ ) بالنسبة للعبارة السلبية. مرفق ( ) .

يتضح من جدول (٣) ثبات إستمارة الاختبار ومحاورها حيث تراوحت قيمة معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون لمحاور الاختبار (٠.٨٣١ : ٠.٧٨٣) بينما تراوحت قيمة معامل الثبات بطريقة معادلة جتمان (٠.٧٦٦ : ٠.٨١٤) وبلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون للاستبيان ككل (٠.٩٩٠) كما بلغ معامل الثبات بطريقة معادلة جتمان للاستبيان ككل (٠.٩٣٦) ، بينما تراوحت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠.٧٦٣ : ٠.٨٨٥) وبلغ معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون للاستبيان ككل (٠.٩٦١) وجميع القيم دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير ارتفاع ثبات الاختبار قيد البحث.

تعليمات تطبيق الاختبار الإلكتروني الوعي الصحي والغذائي للرياضيين في ضوء جانحة كورونا:

## جدول (٤)

## الدلالات الاحصائية لآراء عينة البحث في الوعي الصحي الشخصي (ن=١٠٠)

كأ	النسبة الترجيحية	متوسط حسابي	لا		نعم		العبارات
			النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
*٦٤.٠٠	%٩٥.٠٠	١.٩٠	١٠	١٠	٩٠	٩٠	هل تغسل يديك جيدا بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل تحضير وتناول الطعام؟
*٣٨.٤٤	%٩٠.٥٠	١.٨١	١٩	١٩	٨١	٨١	هل تهتم بالنوم والراحة لساعات كافية؟
*٨١.٠٠	%٩٧.٥٠	١.٩٥	٥	٥	٩٥	٩٥	هل تحرص على عدم التدخين والابتعاد عن المدخن؟
*١٠٠.٠٠	%١٠٠.٠٠	٢.٠٠	٠	٠	١٠٠	١٠٠	هل تهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي وجيد التهوية؟
*٤.٠٠	%٨٠.٠٠	١.٦٠	٤٠	٤٠	٦٠	٦٠	هل تقوم بإجراء الكشف الطبي الدوري باستمرار؟
٠.٠٤	%٧٥.٥٠	١.٥١	٤٩	٤٩	٥١	٥١	هل تهتم بتناول الفاكهة قبل الطعام؟
*٤٦.٢٤	%٩٢.٠٠	١.٨٤	١٦	١٦	٨٤	٨٤	هل تقوم باتباع عادات صحية؟
٠.٠٤	%٧٥.٥٠	١.٥١	٤٩	٤٩	٥١	٥١	هل تهتم بالحفاظ على سلامة عينك لترشيد استخدام الجوال والأجهزة الذكية ووضع الأجهزة خارج منطقتك النوم؟
*٤٣.٥٦	%٩١.٥٠	١.٨٣	١٧	١٧	٨٣	٨٣	هل تحرص على قراءة تاريخ الانتاج والانتهاج على المواد الغذائية؟
*٨٨.٣٦	%٩٨.٥٠	١.٩٧	٣	٣	٩٧	٩٧	هل تتناول الأدوية حسب ارشادات الطبيب؟
*٦٠.٨٤	%٩٤.٥٠	١.٨٩	١١	١١	٨٩	٨٩	هل تقوم بتخصيص وقت لأداء أى أنشطة رياضية؟
*٦٤.٠٠	%٩٥.٠٠	١.٩٠	١٠	١٠	٩٠	٩٠	هل تحرص على عدم تسخين الطعام بأى وعاء بلاستيكي بالميكروويف؟
*٤٠.٩٦	%٩١.٠٠	١.٨٢	١٨	١٨	٨٢	٨٢	هل تهتم باستخدام الطهرات الوقائية للتعقيم مثل الكحول الإيثيلي؟
*١١.٥٦	%٨٣.٥٠	١.٦٧	٣٣	٣٣	٦٧	٦٧	هل خضعت لأى دورات توعية بالإرشادات الصحية التى يجب اتباعها أثناء جائحة كورونا؟
*٢٩.١٦	%٨٨.٥٠	١.٧٧	٢٣	٢٣	٧٧	٧٧	هل تعتمد على برامج السوشيال ميديا وتحصيل معلوماتك الغذائية والصحية المتعلقة بجائحة كورونا؟

\* قيمة (كأ) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٣.٨٤٠

الشخصي، حيث تراوحت قيمة (كأ) المحسوبة ما بين (٠.٠٤ : ١٠٠.٠٠)، مما يظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل العبارات ومن نتائج المحور يتضح ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الاختيار (نعم) بالنسبة حيث كانت (كأ) المحسوبة أكبر من الجدولية مما يظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية.

عرض ومناقشة نتائج درجة الوعي الصحي الغذائي لدي الرياضيين في ظل جائحة كورونا.

يتضح من الجدول (٤) أن تتراوح متوسط استجابات عينة الدراسة في الوعي الصحي الشخصي من (٢.٠٠) بنسبة ترجيحية (١٠٠.٠٠%) لعبارة " هل تهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي وجيد التهوية؟" الي (١.٤٢) بنسبة ترجيحية (٧١.٠٠%)، لعبارة " هل تقوم بإجراء الكشف الطبي الدوري باستمرار؟".

كما يتضح ان قيمة (كأ) المحسوبة أكبر من الجدولية (٣.٨٤٠)، لجميع العبارات الوعي الصحي

جدول (٥)

الدلالات الاحصائية لآراء عينة البحث في الوعي الصحي الغذائي

(ن=١٠٠)

البيانات	نعم		لا		متوسط حسابي	النسبة الترجيحية	كا
	النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار			
هل تهتم باتباع برامج الإرشاد الغذائي؟	٦٩	٦٩	٣١	٣١	١.٦٩	%٨٤.٥٠	*١٤.٤٤
هل تحرص على تناول المكملات الغذائية؟	٥١	٥١	٤٩	٤٩	١.٥١	%٧٥.٥٠	٠.٠٤
هل تحافظ على مواعيد الوجبات الأساسية؟	٦٩	٦٩	٣١	٣١	١.٦٩	%٨٤.٥٠	*١٤.٤٤
هل تهتم أن يكون الغذاء متكاملًا وشاملاً؟	٨١	٨١	١٩	١٩	١.٨١	%٩٠.٥٠	*٣٨.٤٤
هل تقوم بحساب السعرات الحرارية في وجباتك؟	٥٦	٥٦	٤٤	٤٤	١.٥٦	%٧٨.٠٠	١.٤٤
هل تعاني من أمراض سوء التغذية؟	٣٥	٣٥	٦٥	٦٥	١.٣٥	%٦٧.٥٠	*٩.٠٠
هل تتناول الأطعمة التي تحتوى على الدهون المشبعة مثل الموجودة في اللحوم الدهنية والزبدة؟	٢٢	٢٢	٧٨	٧٨	١.٥٨	%٧٩.٠٠	*٣١.٣٦
هل تركز على عناصر الغذاء الأساسية التي تمد بالطاقة؟	٩٠	٩٠	١٠	١٠	١.٩٠	%٩٥.٠٠	*٦٤.٠٠
هل تهتم بقراءة المكونات الغذائية للأطعمة قبل شرائها؟	٧١	٧١	٢٩	٢٩	١.٧١	%٨٥.٥٠	*١٧.٦٤
هل تتناول مشروبات الطاقة؟	٤٢	٤٢	٥٨	٥٨	١.٤٢	%٧١.٠٠	٢.٥٦
هل تحرص على شرب الحليب يوميا؟ كونه غنى بالكالسيوم؟	٥٥	٥٥	٤٥	٤٥	١.٥٥	%٧٧.٥٠	١.٠٠
هل تحاول تنويع وجباتك الرئيسية يوميا؟	٩٨	٩٨	٢	٢	١.٩٨	%٩٩.٠٠	*٩٢.١٦
هل تهتم بالابتعاد عن العادات الغذائية السيئة التي تفسد عملية الهضم والإمتصاص؟	٩٠	٩٠	١٠	١٠	١.٩٠	%٩٥.٠٠	*٦٤.٠٠
هل تمارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بفترة زمنية محددة؟	٦٦	٦٦	٣٤	٣٤	١.٦٦	%٨٣.٠٠	*١٠.٢٤
هل تعتمد على تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية؟	٧٨	٧٨	٢٢	٢٢	١.٧٨	%٨٩.٠٠	*٣١.٣٦

\* قيمة (كا) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٣.٨٤٠

(٠.٠٤ : ٩٢.٠٠)، مما يظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل العبارات ومن نتائج المحور يتضح ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الاختيار (نعم) بالنسبة حيث كانت (كا) المحسوبة أكبر من الجدولية مما يظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية.

عرض ومناقشة نتائج درجة الوعي الصحي الرياضي لدي الرياضيين في ظل جائحة كورونا.

يتضح من الجدول (٥) أن تتراوح متوسط استجابات عينة الدراسة في الوعي الصحي الغذائي من (١.٩٨) بنسبة ترجيحية (٩٩.٠٠%) لعبارة " هل تحاول تنويع وجباتك الرئيسية يوميا؟" الي (١.٣٥) بنسبة ترجيحية (٦٧.٥٠%)، لعبارة " هل تعاني من أمراض سوء التغذية؟".

كما يتضح ان قيمة (كا) المحسوبة أكبر من الجدولية (٣.٨٤٠)، لجميع العبارات الوعي الصحي الغذائي، حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين

## جدول (٦)

## الدلالات الاحصائية لآراء عينة البحث في الوعي الصحي الرياضي

(ن=١٠٠)

رقم	النسبة الترجيحية	متوسط حسابي	لا		نعم		العبارات
			النسبة %	تكرار	النسبة %	تكرار	
*٤٣.٥٦	%٩١.٥٠	١.٨٣	١٧	١٧	٨٣	٨٣	هل تمارس بعض الأنشطة البدنية المنزلية عوضاً عن الذهاب للنادي أو الجيم في ظل جائحة كورونا؟
*٢٣.٠٤	%٨٧.٠٠	١.٧٤	٢٦	٢٦	٧٤	٧٤	هل شعرت بالتعب أثناء فترة التوقف عن التمرين؟
*١٧.٦٤	%٨٥.٥٠	١.٧١	٢٩	٢٩	٧١	٧١	هل تعاني من ألم في العضلات خلال فترة التوقف عن ممارسة النشاط؟
٢.٥٦	%٧٩.٠٠	١.٥٨	٤٢	٤٢	٥٨	٥٨	هل أنت متابع للأخبار الرياضية عن وباء فيروس كورونا؟
*٢٩.١٦	%٨٨.٥٠	١.٧٧	٢٣	٢٣	٧٧	٧٧	هل تهتم بنوع وكمية السوائل قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة؟
١.٤٤	%٧٨.٠٠	١.٥٦	٤٤	٤٤	٥٦	٥٦	هل أنت معتاد على متابعة الوزن بشكل يومي؟
*٣٨.٤٤	%٩٠.٥٠	١.٨١	١٩	١٩	٨١	٨١	هل تتصفح الانترنت كوسيلة لاكتساب المعلومات الرياضية؟
*٢٥.٠٠	%٨٧.٥٠	١.٧٥	٢٥	٢٥	٧٥	٧٥	هل شعرت بآتك على غير ما يرام بدون سبب ظاهر؟
*١٧.٦٤	%٨٥.٥٠	١.٧١	٢٩	٢٩	٧١	٧١	هل تهتم بوجبة قبل وبعد التمرين؟
*٢٣.٠٤	%٨٧.٠٠	١.٧٤	٢٦	٢٦	٧٤	٧٤	هل تغير نمط التدريب؟
*٥٤.٧٦	%٩٣.٥٠	١.٨٧	١٣	١٣	٨٧	٨٧	هل تحرص على تدريبات الإجماع والاطالات؟
*٣٦.٠٠	%٩٠.٠٠	١.٨٠	٢٠	٢٠	٨٠	٨٠	هل ممارسة التمرين منخفضة الشدة مثل المشي كجزء من روتين منتظم؟
*٣٨.٤٤	%٩٠.٥٠	١.٨١	١٩	١٩	٨١	٨١	هل تهتم بتنظيم مواعيد التمرين على مدار الاسبوع؟
*٤.٠٠	%٨٠.٠٠	١.٦٠	٤٠	٤٠	٦٠	٦٠	هل تمارس تمارين الكارديو بصورة مستمرة؟
*٤.٨٤	%٨٠.٥٠	١.٦١	٣٩	٣٩	٦١	٦١	هل تستخدم اي وسيلة للاستشفاء؟

\* قيمة (كا) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٣.٨٤٠

(٢.٥٦ : ٥٤.٧٦)، مما يظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل العبارات ومن نتائج المحور يتضح ان هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الاختيار (نعم) بالنسبة حيث كانت (كا) المحسوبة أكبر من الجدولية مما يظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية.

عرض ومناقشة نتائج درجة الوعي الصحي الوقائي لدي الرياضيين في ظل جائحة كورونا.

يتضح من الجدول (٦) أن تتراوح متوسط استجابات عينة الدراسة في الوعي الصحي الرياضي من (١.٨٧) بنسبة ترجيحية (٩٣.٥٠%) لعبارة هل تحرص على تدريبات الإجماع والاطالات؟" الي (١.٣٥) بنسبة ترجيحية (٦٧.٥٠%)، لعبارة " هل أنت معتاد على متابعة الوزن بشكل يومي؟".

كما يتضح ان قيمة (كا) المحسوبة أكبر من الجدولية (٣.٨٤٠)، لجميع العبارات الوعي الصحي الرياضي، حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين

جدول (٧)

الدلالات الاحصائية لآراء عينة البحث في الوعي الصحي الوقائي (ن=١٠٠)

البيانات	نعم		لا		متوسط حسابي	النسبة الترجيحية	٪
	تكرار	النسبة %	تكرار	النسبة %			
هل ترتدي قناع واقي انت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا؟	٨٧	٨٧	١٣	١٣	١.٨٧	%٩٣.٥٠	*٥٤.٧٦
هل تستعمل مطهر كحولي لليدين وانت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا؟	٩١	٩١	٩	٩	١.٩١	%٩٥.٥٠	*٦٧.٢٤
هل تتجنب المخالطة مع كبار السن من أقاربك على قدر الإمكان أثناء جائحة كورونا؟	٩٠	٩٠	١٠	١٠	١.٩٠	%٩٥.٠٠	*٦٤.٠٠
هل تغسل ملابسك بمجرد العودة إلى المنزل وتعرضها لحرارة الشمس أثناء جائحة كورونا؟	٩٠	٩٠	١٠	١٠	١.٩٠	%٩٥.٠٠	*٦٤.٠٠
هل تستعمل وسائل المواصلات العامة في التنقل أثناء جائحة كورونا؟	٣٥	٣٥	٦٥	٦٥	١.٣٥	%٦٧.٥٠	*٩.٠٠
هل أنت ملتزم بتوصيات البقاء بالمنزل وعدم الخروج إلا الضرورة القصوى أثناء جائحة كورونا؟	٨٨	٨٨	١٢	١٢	١.٨٨	%٩٤.٠٠	*٥٧.٧٦
هل أنت مهتم بالمعلومات الوقائية حول فيروس كورونا؟	٩٠	٩٠	١٠	١٠	١.٩٠	%٩٥.٠٠	*٦٤.٠٠
هل تقم بفحص الحرارة بشكل دوري على مدار اليوم أثناء جائحة كورونا؟	٥٢	٥٢	٤٨	٤٨	١.٥٢	%٧٦.٠٠	٠.١٦
هل تتعرض للتشيت من كثرة المعلومات المتعلقة بفيروس كورونا؟	٦٩	٦٩	٣١	٣١	١.٦٩	%٨٤.٥٠	*١٤.٤٤
هل تعتقد أنك اكتسبت معلومات حول فيروس كورونا؟	٨٤	٨٤	١٦	١٦	١.٨٤	%٩٢.٠٠	*٤٦.٢٤
هل مصدر معلوماتك عن فيروس كورونا من أخبار وزارة الصحة المعلنة بالتلفاز؟	٧١	٧١	٢٩	٢٩	١.٧١	%٨٥.٥٠	*١٧.٦٤
هل تصافح زملاءك بالعمل أو أقاربك أثناء جائحة كورونا؟	٣٩	٣٩	٦١	٦١	١.٣٩	%٦٩.٥٠	*٤.٨٤
هل تشارك المطهرات التي توضع باليد مع الأصدقاء أثناء جائحة كورونا؟	٣٢	٣٢	٦٨	٦٨	١.٣٢	%٦٦.٠٠	*١٢.٩٦
هل تتجنب تناول أطعمة خارج منزلك وتقوم بتحضير كافة وجباتك بنفسك؟	٨١	٨١	١٩	١٩	١.٨١	%٩٠.٥٠	*٣٨.٤٤
هل اتخذت التدابير الاحترازية لك ولأسرتك للوقاية ضد فيروس كورونا؟	٨٨	٨٨	١٢	١٢	١.٨٨	%٩٤.٠٠	*٥٧.٧٦

\* قيمة (كا) الجدولية عند (٠.٠٥) = ٣.٨٤٠

هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠.٠٥) لصالح الاختيار (نعم) بالنسبة حيث كانت (كا) المحسوبة أكبر من الجدولية مما يظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية.

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث وخصائصها وبعد عرض النتائج وتفسيرها تمكن للباحثة التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- تميزت عينة البحث بمستوى وعي صحي مرتفع ومستوى غذائي مرتفع.

يتضح من الجدول (٧) أن تتراوح متوسط استجابات عينة الدراسة في الوعي الصحي الوقائي من (١.٩١) بنسبة ترجيحية (٩٥.٥٠%) لعبارة " هل تستعمل مطهر كحولي لليدين وانت خارج المنزل أثناء جائحة كورونا؟" الي (١.٣٩) بنسبة ترجيحية (٦٩.٥٠%)، لعبارة " هل تصافح زملاءك بالعمل أو أقاربك أثناء جائحة كورونا؟".

كما يتضح ان قيمة (كا) المحسوبة أكبر من الجدولية (٣.٨٤٠)، لجميع العبارات الوعي الصحي الوقائي، حيث تراوحت قيمة (كا) المحسوبة ما بين (٠.٠٤ : ٦٧.٢٤)، مما يظهر وجود فروق ذات دلالة احصائية في كل العبارات ومن نتائج المحور يتضح ان

باهتمامهم بصحتهم الشخصية وحمايتهم من العدوى والفيروسات واتباع عادات وسلوكيات صحية جيدة.

#### توصيات البحث:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال نتائج الاستبيان ومناقشتها يمكن أن يوصى الباحث بما يأتى:

- ضرورة الارشاد بالوعى الصحى الغذائى وبما يتعلق تأثيره على الصحة على جائحة كورونا المستجد.

- الاهتمام بوضع برامج غذائية للرياضيين فى ضوء جائحة كورونا المستجد.

- نشر الوعى الصحى والغذائى الخاص بالأفراد عامة وبالفرد الرياضى بشكل خاص من خلال عقد ندوات ومؤتمرات بإشراف طاقم أكاديمى مختص بالمجالين.

- إجراء دراسات أوسع للبحث عن المشكلات الصحية والغذائية لأفراد المجتمع خلال جائحة كورونا بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة أولى لتحسين مستوى الصحة العامة والتغذية الجيدة.

- توفير البيانات الصحية والغذائية المتعلقة بالأمراض والمشكلات الصحية القائمة (جائحة كورونا) ووضع الأسس المناسبة لتطوير نظام متكامل للمعلومات الصحية والغذائية يضمن تدفق المعلومات وسهولة الحصول عليها.

- العمل على تعزيز وترسيخ مفهوم الوعى الصحى والغذائى والوقائى وأهميتهم لدى الرياضيين من خلال الاهتمام بالمسافات الإجبارية فى الجامعة ومراكز اللياقة البدنية لما لها من دور ايجابى فى

- لا يختلف مستوى الوعى الغذائى بين الذكور والإناث.

- من اهم السلوكيات الصحية الوقائية : الابتعاد عن الاماكن المزدحمه بالأفراد والالتزام بالبروتكول الغذائى وشرب السوائل مما يشير الي مدى ادراكهم لمخاطر الاختلاط وحرصهم لتجنب الاصابه بكوفيد ١٩ ومدى وعيهم باتباع نظم غذائية لاهميتها خلال الجائحة فيما ناكله ونشربه يمكن أن يؤثر على حدة الجسم على الوقاية من العدوى ومكافحتها ورفع كفاءه الجهاز المناعي .

- من اهم السلوكيات الصحية الغذائية: تفضيلهم لتناول الخضراوات والفاكهه الطازجة بالفيتامينات والمعادن والحرص على غسلهم جيدا مما يشير إلى إدراكهم لأهمية تناول الخضراوات والفاكهه لأنهم معززات قويه لمناعتهم وتساعد الجسم فى الاستشفاء ومقاومة الفيروسات ومدى حرصهم على غسل الخضراوات والفاكهة لتناول غذاء صحى غير حامل للأمراض والبكتيريا . من أهم السلوكيات الخاصة بالمكملات الغذائية والفيتامينات: حرصهم على تناول الخضراوات والفاكهه بكثرة للحصول على الالياف الطبيعية مما يشير إلى مدى ادراكهم لاهمية تناولها لكونها معززات قوية للمناعة ومساعدة الجسم على الاستشفاء ومقاومة الامراض والفيروسات.

- من أهم السلوكيات الصحية الرياضية: التزامهم بالزى الرياضى المناسب للحركة أثناء التمرين واتباع عادات وسلوكيات صحية والاهتمام بممارسة الرياضة خلال الجائحة.

- من أهم السلوكيات الصحية الشخصية: غسل اليدين بالماء والصابون بشكل دورى طوال اليوم وخاصة قبل الأكل وبعده مما يشير إلى وجود إدراك

سمير أحمد أبو العنين (٢٠١٣م) الثقافة الصحية  
دار المسيرة، عمان .

محمد عاطف محمد السيد الصعيدي(٢٠١٩م)علاقة  
السلوك الصحي بالمستوى الاقتصادي  
والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية  
بمحافظة الدقهلية، رسالة ماجستير ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة دمياط .

الهام اسماعيل محمد شلبي(٢٠١٩م)بانوراما الصحة  
العامة للجميع، الزعيم للخدمات المكتبية والنشر

#### المراجع الأجنبية:

1. Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action, european journal of clinical nutrition. Farah Naja , Rena Hamadeh(2020):

The Strategy of Boosting the Immune System Under the COVID-19 Pandemic,Articles,https://doi.org/10.3389/fvets.2020.570748.

2. Mahmoud Alagawany, Youssef A.Attia,Mayada R. Farag, Shaaban S. Elnesr, Sameer A. Nagadi, Manal E. Shafi, Asmaa F. Khafaga, Husein Ohran, Abdulaziz A. Alaqil and Mohamed E. Abd El-Hack(2021):

3. Food & meal decision making in lockdown: How and who has Covid-19 affected, Food Qual

تعزيز الوعي الصحة والغذاء وضرورة تطبيقها  
بالحياة اليومية والعملية وعدم الاكتفاء بها  
كمعلومة.

- الإهتمام بتدريس الأمراض البولية لجميع طلاب  
التعليم قبل الجامعي من خلال المقررات أو  
الأنشطة.

- التنسيق مع جميع الأندية الصحية بشكل مستمر  
لوقوف على أبرز مستجدات تطبيق الإجراءات  
الإحترازية لمواجهة فيروس كورونا.

- تنفيذ برامج توعية تثقيفية (محاضرات – ندوات –  
أنشطة – كتيبات) تخططها الوزارات بالتنسيق  
بينهم لزيادة الوعي الصحي لدى الأفراد بشكل عام  
والرياضيين بشكل خاص.

- ضرورة اهتمام وسائل الاعلام سواء المرئية أو  
المسموعة او المقروءة بنشر الثقافة والوعي  
الصحي والسلوكيات الصحية للحد من الاصابة  
وتكثيف جهود وزارة الصحة التوعوية لكافة  
الامراض والفيروسات واهمية أخذ اللقاح ليتحقق  
من خلالها المعرفة الصحية لأفراد المجتمع.

#### قائمة المراجع:

#### المراجع العربية:

أحمد عيسى الزغول(٢٠٢٢) دور شبكات التواصل  
الإجتماعي في تنمية الوعي الصحي لدى طلبة  
الجامعات الأردنية في ظل جائحة كورونا، رسالة  
ماجستير ، قسم التربية الخاصة وتكنولوجيا  
التعليم كلية العلوم التربوية جامعة الشرق  
الأوسط، الأردن

اقبال رسمي محمد (٢٠٠٦): التغذية والصحة  
العامة، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.

4. [https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus2019?gclid=EAIaIQobChMIociNgrZ6gIVl4XVCh1rZw\\_iEAAYASAAEgIYGfD\\_BwE](https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus2019?gclid=EAIaIQobChMIociNgrZ6gIVl4XVCh1rZw_iEAAYASAAEgIYGfD_BwE). (WHO. 2020, a)

Prefer. Sarah Snuggs, Sophie McGregor (2021):

شبكة المعلومات الدولية:

**ABSTRACT**

**Building an Electronic Test to Measure the Health Awareness of Athlete**

**Researcher: Marwa Mahmoud Mujahid**

Researcher in the Department of Sports Health  
Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura  
University

**Prof. Ayman Mohamed Shehata**

Assistant Professor, Department of Sports Health  
Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura  
University

**Prof. Dr. Muhammad Mahmoud Amin  
Ziadeh**

Professor of Sports Injuries and Physical  
Rehabilitation, Department of Sports Health Sciences -  
Faculty of Physical Education - Mansoura University

**Prof. Tamer Saber Muhammad Saber**

Assistant Professor, Department of Sports Movement  
Sciences - Faculty of Physical Education - Mansoura  
University

The research aims to evaluate the health and nutritional awareness of athletes in light of the new Corona pandemic, by measuring the level of health awareness (personal, nutritional, preventive, sports) of high-level athletes through an electronic questionnaire designed for this purpose, and which has been previously used and proven effective. The researcher used the descriptive approach on a sample of high-level athletes. The research community represents a group of players at different levels from Dakahlia Governorate. A sample of (120) players was selected. One of the most important results of the research was that the research sample was characterized by high health awareness and a high nutritional level, and there was no difference between the level of nutritional health awareness between male and female athletes.