

تأثير برنامج لنشر الثقافة الصحية باستخدام وسائل التواصل

الأجتماعي للاعبات الالعاب الفردية الناشئات

بنادي الشمس الرياضي

* أ.د/ ناصر مصطفى السويفي

** أ.م.د/ عبد الرحمن منصور

*** الباحثة/ اسراء إسماعيل عبد الوكيل

المقدمة ومشكلة البحث :

أن ممارسة الرياضة وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك ، وهي ضرورية لاكتساب الصحة العامة واللياقة البدنية ومن ثم فأنها تسهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض ، كما أن الرياضة أفضل وسيلة لإعداد الشباب ، بل وكل المواطنين ، ومن هذا المنطلق اهتمت دول العالم بالرياضة وهي مدركة تماماً أن جميع ما ستقدمه من جهد ومال سيعود إليها أضعاف مضاعفه في جميع جوانب الحياة (١٢ : ١٣) .

العلاقة بين الرياضة والصحة لم تكن في يوم من الأيام كما هي الآن من الإرتباط والقوة فالرياضة هي وسيله من أجل حياه صحية أفضل كما أن الصحة يجب أن تكون هدفاً يحافظ عليه الرياضي عند ممارسة الرياضة وعند محاولة تحقيق المستويات الرياضية العليا (١٣ : ٥) .

هناك علاقة وطيدة بين الصحة والممارسة الرياضية فممارسة التمرينات البدنية يخفض معدل سرعة النبض كما يزيد دفع الدم وأن التمرينات

* أستاذ التربية الصحية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

البدنية النشطة على أساس منظم ينتج عنها أثراً وقائياً واضحاً على أجهزة الجسم المختلفة كما أن ممارسة النشاط الرياضي يقوى ويحسن القدرات البدنية ويجعلها أساساً للقوام السليم وللأجهزة الداخلية (٣ : ١٥٤ ، ١٥٩).

ويعتبر بناء البرنامج من أهم الأعمال التي يهتم بها العاملون في مجال التربية البدنية حيث أن البرامج العلمية المقننة هي الضمان الوحيد لإحداث التقدم المطلوب (٥ : ٦) .

أن برامج التربية الرياضية تسعى لتواكب التقدم العلمي الذي يتميز به العصر الحديث ، ولذا تعتمد في بنائها على الأسس العلمية والتربوية والنفسية والاجتماعية الحديثة حتى تسهم في تحقيق احتياجات المجتمع والأفراد ، مساندة في ذلك الفلسفة التربوية للمجتمع (١٤ : ٣٧) .

ولقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث كدراسة كل من " ناصر عنتر " (٢٠٠٥) ، " ناصر السويقي ، عصام عزمى " (٢٠٠٥) ، " عبير محمد " (٢٠٠٤) ، " زكريا شحاتة " (١٩٩٩) الى أهمية العناية بالثقافة الصحية وما يتعلق بها من عادات وسلوكيات صحيحة وضرورة أن يخصص لها برامج ضمن البرامج الثقافية وذلك لان من الاهداف الاساسية اكساب الثقافة الصحية وتعليمه السلوك السليم والوصول مستوى الوعي عن قوامه وكيفية الوقاية من الامراض وعن قواعد واصول التغذية السليمة ، كما ان من الاسس العامة التي يجب ان نراعيها هو برامج التربية الصحية و الثقافة الصحية خصوصا من خلال برامج الثقافة الصحية الى اهمية التوعية الغذائية والعناية بالصحة الشخصية وصحة ونظافة البيئة (١١ : ٧) .

وعلاج الأمراض لا يعني أن نتخلى عن الحياة العصرية التي نعيشها أو الكف عن استخدام الأجهزة الحديثة والعودة الى الحياة البدائية بل الحل يكمن في مزيد المرح والاستمتاع بالحياة عن طريق الحركة والنشاط الرياضي، وقد أضاف هذا للرياضة صفتين هامتين: فهي وقاية من الأمراض وعلاج الكثير منها، بالإضافة للصفات الأخرى التي نعرفها عن الرياضية وأهمها تعديل السلوك والتخلي بالعديد من الصفات الحميدة وغيرها التي تعرف في مجموعها " بالروح الرياضية " (١٣ : ٣٥) .

وتعتبر التربية الرياضية أحد المجالات الهامة التي تستطيع الاستفادة من الثورة التكنولوجية في تعلم المهارات الحركية لتطوير طرق وأساليب تدريسها التي لا تعتمد فقط على الإلمام بالمعلومات بل تنطلق إلى ما هو أوسع من ذلك لترسيخ مقومات التفكير العلمي ومناهجه النقدية والمنظومية والتجريبية للانتقال من مجرد الاقتصار على ثقافة التذكر إلى ثقافة التعليم والإبداع (٢ : ١٦١) .

أن أساليب التكنولوجيا الحديثة أصبحت تعد من الإنجازات العلمية المعاصرة التي أصبحت لها تأثير مباشر علي حياة الإنسان في وقتنا الحاضر ولا نعتقد أن المجتمعات البشرية المعاصرة تتمكن من العيش بمعزل عن الإنجازات التكنولوجية الهائلة والمثيرة ، والتي أصبحت ضرورة لا غني عنها كالماء والهواء والغذاء ، فإليها يعود الفضل في جعل العالم كله قرية صغيرة يتحاكون ويتبادلون المعلومات (١ : ١٨) .

وتعد شبكات التواصل الاجتماعي عبر الانترنت من أحدث منتجات تكنولوجيا الاتصالات وأكثرها شعبية ، ورغم أن هذه الشبكات أنشئت في الأساس للتواصل الاجتماعي بين الأفراد ، فإن استخدامها امتد ليشمل النشاط السياسي من خلال تداول المعلومات الخاصة بالأحداث السياسية ، وكذلك الدعوة إلى حضور الندوات أو التظاهر (٤ : ١٦) .

تمثل وسائل التواصل الاجتماعي تحدياً هائلاً بالنسبة لمؤسسات الأعمال ، فلم تعد أساليب التواصل التقليدية تلبي احتياجات العميل التي يريد أن يتواصل مع المؤسسة باستمرار والذي يريد أن يتحدث إلى المؤسسة ويسمع منها مباشرة (١٩ : ٣٧) .

وتعتبر شبكات ومواقع التواصل الاجتماعي من أهم أدوات وموضوعات التسويق الالكتروني التي تساعد وتساهم في الوصول إلي العملاء والتعرف علي اتجاهاتهم والتواصل معهم في جميع المراحل السنوية وكلا الجنسين (١٨ : ٤٦) .

عصرنا اليوم عصر تطور وازدهار في شتى النواحي سواء من الناحية الفكرية أو من الناحية الاجتماعية أو من الناحية الاقتصادية ومن بين الأشياء التي ظهرت وازدهرت وتطورت لدينا هو ما يسمى بـ(الأجهزة الإلكترونية) حيث أصبح لا يخلو بيت من هذه الأجهزة مثل التلفاز والهواتف الذكية والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي لذا فلا بد من مواكبة التطور التكنولوجي الهائل.

ومن منطلق تطبيق الفكر الحديث والمتطور في استخدام التطور التكنولوجي الذي وصلنا إليه فقد وجد الباحثون ان الالعاب الناشئات بنادى الشمس الرياضي يفتقرون إلى الإلمام بالمعلومات الغذائية فهم يجهلون الطرق العلمية الصحيحة للوجبات التي يجب أن يتناولها الرياضيين ومكونات هذه الوجبات ، وهناك بعض المدربين لا يستطيعون تحديد السرعات الحرارية المطلوبة والتي تناسب النشاط الممارس خلال فترة التدريب ، وكذلك فان الالعاب يفتقرون إلى النظام والطرق السليمة للأكل الذي تناوله وكيفية توزيع مكونات وجباته الغذائية ، ومن هنا رأوا الباحثون أهميه البرنامج لنشر الثقافة الصحية ببعض الوسائل التكنولوجية الحديثة للالعاب الالعاب الفردية الناشئات بنادى الشمس الرياضي لتوعيتهم بالتغذية السليمة التي تساعد على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة مما ينعكس ايجابياً على قدرتهم على بذل المجهود البدني أثناء التدريب والمنافسات وكذلك التعرف على مدى تأثير هذا البرنامج على بعض المتغيرات البيولوجية والبيوكيميائية المرتبطة بسرعة استعادته الاستشفاء لهم ، مستغلين وسائل التواصل الاجتماعية في توصيل تلك المعلومات اليهم من خلال استخدام الثورة الهائلة في مجال الاتصالات لذا فان الباحثون سوف يستخدمون تلك الوسائل التكنولوجية الحديثة.

وحيث ان الجميع أصبح يحمل الان هواتف الاندرويد فقد وجدت الباحثة أن تلك الوسيلة التكنولوجية هي أفضل الطرق حيث أصبح الهاتف

ملازم للجميع وفي محاولة من الباحثة للتغلب علي مشكلة توفير الوقت المناسب لكل لاعبة وكذلك القدرة علي استرجاع المعلومات في اي وقت واي مكان مناسب للاعبات فقد وجدت الباحثون أن تلك الطريقة لتوصيل المعلومات والمعارف الخاصة بالثقافة الصحية هي أسهل تلك الطرق وأفضله.

لذا فان الباحثون سوف يقومون بتصميم برنامج للثقافة الصحية وتدعمه لنظام الاندرويد حتى يتسني لجميع للاعبات الالعب الفردية الناشئات بنادى الشمس الرياضي الاستفادة من برنامج الثقافة الصحية مما يؤدي الي نشر الوعي الثقافى الصحي بينهم.

أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أنها تتناول:

- تصميم برنامج لنشر الثقافه الصحيه ببعض وسائل التواصل الاجتماعى للاعبات الالعب الفردية للناشئات بنادى الشمس الرياضى.
- استغلال وسائل التواصل الاجتماعى كالواتساب والماسنجر واستخدام شاشات العرض لنشر الثقافه الصحيه.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى الى تصميم برنامج لنشر الثقافه الصحيه من خلال بعض وسائل التواصل الاجتماعى كالواتساب والماسنجر والعرض على شاشات العرض.

فروض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى في مستوي الثقافه الصحيه لعينه البحث وفي اتجاه القياس البعدى.
- نسبة التغير بين متوسطات القياسات القبليه والبعدية في مستوي الثقافه الصحيه لعينه البحث لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث :

البرنامج: The program

هو " الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف " (١٠ : ١٠٢) .

هو مجموعة خبرات من المنهاج و معدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها و يتطلب ذلك أن يضم البرنامج بالإضافة إلى مجموعة الخبرات التعليمية و المختارة من المنهاج و كل ما يتعلق بتنفيذها من وقت و مكان و أدوات و طرق تدريس و دور كل من المدرس و التلميذ في تنفيذها (٩ : ٥)

شبكات التواصل الاجتماعي :

تعرف " موسوعة ويب وكيديا Wikipedia " شبكات التواصل الاجتماعي بأنها " عبارة تستخدم لوصف أي موقع على الشبكة العنكبوتية يتيح لمستخدمه وضع صفحة شخصية عامة معروضة، و يتيح إمكانية تكوين علاقات شخصية مع المستخدمين الآخرين الذين يقومون بالدخول على تلك الصفحة الشخصية " (٨ : ٢١).

الثقافة الصحية: Health education

هي تقديم المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة المواطنين وأن الهدف الأساسي بالصحة والمرض لكافة المواطنين وأن الهدف الأساسي من التثقيف الصحي هو الإرشاد والتوجيه بغرض الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل فرد على استعداد نفسي وعاطفي لن يتجاوب مع الإرشادات الصحية السليمة (٦ : ٢٢) .

الدراسات السابقة :

1. دراسة " محمود رجب محمد طلبه" (٢٠١٨) (١٥) بعنوان " الثقافة الصحية لدى معلمى التربية الرياضية بمحافظة المنيا " ، ويهدف البحث التعرف على واقع الثقافة الصحية لدى معلمى التربية الرياضية بمحافظة المنيا من خلال التعرف على مستوى الثقافة الصحية لدى معلمى التربية الرياضية بمحافظة المنيا، الفروق في مستوى الثقافة الصحية لدى معلمى التربية الرياضية بمحافظة المنيا وفقا للنوع ، الفروق في مستوى الثقافة الصحية لدى معلمى التربية الرياضية

بمحافظة المنيا وفقا للمرحلة التعليمية إستخدم الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك مناسبته لطبيعة البحث ، يتكون مجتمع البحث من معلمى التربية الرياضية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة المنيا لمرحلتى التعليم الاعدادى والثانوي للعام الدراسى (٢٠١٦م / ٢٠١٧م) وعددهم (١٠٦٩) بواقع (٣٢٧) معلمة و(٧٤٢) ، اشتملت عينة البحث على (٣٢١) معلم بنسبة (٣٠ %) من مجتمع البحث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، أدوات ووسائل جمع البيانات مقياس الثقافة الصحية لمعلمى التربية الرياضية وكانت أهم النتائج بناء مقياس للتعرف على مستوى الثقافة الصحية لمعلمى التربية الرياضية والمقياس يتمتع بمعاملات صدق وثبات مقبولة، تمتع معلمى التربية الرياضية بمحافظة المنيا بالثقافة الصحية بكافة انواعها.

٤. دراسة " نهى محمد عز الدين مصطفى " (٢٠١٧) (١٦) بعنوان " فاعلية التثقيف الصحي باستخدام تكنولوجيا الوسائط المتعددة وأثره على تعزيز صحة المجتمع : دراسة ميدانية على عينة من مرضى مستشفى رم د بني سويف " ، ويهدف البحث الى تقييم فاعلية برنامج للتثقيف الصحي بعنوان " السكر عدو عينيك وحمائتها مسنوليتك " وتضمن موضوعات مختلفة عن المفهوم المتكامل للصحة والأمراض المسببة لضعف الإبصاروالعمى وكيفية الوقاية يستخدم تكنولوجيا الوسائط المتعددة لمساعدة مرضى السكري علي إدراك عوامل الخطر، واعتمدت الدراسة الميدانية علي عينة عمدية Purposive sample لمرضى السكري من المترددين على مستشفى رم د بني سويف ممن تنطبق عليهم شروط إختيار العينة طبقاً لما هدفت إليه الدراسة وكان حجم العينة (٣٠) مريض تم إختيارهم من بين (١٠٠) مريض ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح أظهر تحسن ملحوظ لبرنامج التثقيف الصحي ومدى تأثيره إيجابيا في محاور الثقافة الصحية والسلوك ومدارك ومعلومات مرضى السكر في القياسات البعدية ، وتؤكد الدراسة دور المتغيرات الوسيطة في تعزيز صحة المجتمع كالتعليم والدخل وتوفير

بيئة مناسبة لممارسة الرياضة كما توضح أن حملات التثقيف الصحي وتحسين المهارات المعرفية وحدها ربما لا تحقق الأهداف المرغوبة في تغيير السلوك لأنه هناك عوامل وسيطة تلعب دوراً مكملاً للتثقيف الصحي حتى يكون أكثر فاعلية مثل الخلفية الثقافية والاجتماعية ومكونات نظام الرعاية الصحية.

٣٣. دراسة " عبدالصادق حسن عبدالصادق " (٢٠١٤) (٨) بعنوان " تأثير استخدام الشباب الجامعي في الجامعات الخاصة البحرينية لمواقع التواصل الاجتماعي علي استخدامهم وسائل الاتصال التقليدية " ، واستهدفت الدراسة التعرف على تعرض الشباب الجامعي البحريني لمواقع التواصل الاجتماعي وعلاقته بوسائل الاتصال التقليدية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، كما استخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الشباب الجامعي في الجامعة الأهلية وجامعة دلمون في مملكة البحرين وبلغ حجم العينة (٤٠٠) مفردة ممن يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي علي شبكة الانترنت ، وكانت من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الشباب الجامعي عينة الدراسة طبقاً للمتغيرات الديموغرافية المختلفة في دوافع تعرضهم لمواقع التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت ، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين معدلات تعرض الشباب الجامعي عينة الدراسة لمواقع التواصل الاجتماعي ودوافع تعرضهم لهذه المواقع .

٣٤. دراسة " عصام صالح مهدي " (٢٠١٤م) (١٠) بعنوان " برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية " ، أستهدفت الدراسة تصميم برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني ودراسة أثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم اختيار عينة البحث وعددهم (٣٥) طالبة من طالبات الفرقة الاولى كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الاسكندرية، وكانت أهم النتائج انه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبيني والبعدي للمحاور الاربعة لبرنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني ولصالح القياس البعدي ، وقد أوصي، تطبيق برنامج الثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات الكلية بالفرقة الاولى لتزويدهم بالمعلومات والمعارف و الحقائق الصحية واجراء المزيد من البحوث في هذا المجال على عينة مختلفة.

٥. دراسة " ويكستن دي إل باترسن بي " Wiksten D. L. Patterson. P (١٩٩٨) (٢٠) وعنوانها " مقارنة فعالية برنامج بالكمبيوتر والمحاضرة التقليدية في تعليم التدريب الرياضي " ، واستهدفت الدراسة التعرف علي فاعلية البرنامج التعليمي بالكمبيوتر ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشملت عينه البحث علي ٦٤ طالب ، وكانت من أهم النتائج استخدام البرنامج التعليمي بالكمبيوتر كان ذو فاعلية بالمقارنة بالتعليم بالطريقة التقليدية .

٦. دراسة " جوثرى بي إم ، مكفيرسون إم Guthrie B. M Mcpherson M (١٩٩٢ &) (١٧) وعنوانها " تقويم بمساعدة الكمبيوتر في التدريب البدني لطلاب كلية التربية الرياضية " ، واستهدفت الدراسة تقييم عملية إدخال وسيلة اعتيادية في التعليم بواسطة الكمبيوتر ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وشملت عينه البحث علي ٤٥ طالب ، وكانت من أهم النتائج أهمية استخدام الكمبيوتر كمساعد في العملية التعليمية ويكمل للطريقة التقليدية في التعليم .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة يتابع القياس القبلي والبعدي لها وذلك لمناسبتها لتحقيق أهداف البحث .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث في اللاعبات الناشئات بالألعاب الفردية بنادي الشمس والبالغ قوامهم (١٨٤) لاعبة ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٢٠) لاعبة والمتمثلة في رياضات (العاب القوي - الكارتية) من الناشئين في كل لعبة .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثون لجمع بيانات البحث الأدوات الآتية :

أولاً - تحليل الوثائق والسجلات :

قام الباحثون بالاطلاع على السجلات والوثائق بنادي الشمس في الرياضات الفردية وذلك للتعرف علي أعداد مجتمع البحث وعدد الناشئات في كل رياضة والذي مكنها من تحديد مجتمع وعينة البحث ، وكذلك الاطلاع علي البرامج التي تقدم لتلك اللاعبات وما إذا كان هناك أي برامج صحية تقدم لهم ومن خلال ذلك وجدت الباحثون عدم وجود أي برامج تثقيف صحي لتلك العينة .

ثانياً - مقياس الثقافة الصحية للرياضيين : إعداد : مصطفى باهى ، ناصر السويفي)

قاموا الباحثون بعمل صدق للمقياس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الثقافة الصحية للرياضيين والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠.٥٩ : ٠.٩٤) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن الأبعاد على درجة مقبولة من الصدق ، للتأكد من ثبات المقياس قام الباحثون للتأكد من ثبات المقياس قاموا باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق تراوحت قيم معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس الثقافة الصحية للرياضيين ما بين (٠.٧٩ : ٠.٩٣) ، كما بلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (٠.٩٣) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات ، ومعامل ألفا كرونباخ تراوحت قيم المعاملات لأبعاد مقياس الثقافة الصحية للرياضيين ما بين

(٠.٧٦ : ٠.٨٨) ، كما بلغ معامل ألفا للمقياس ككل (٠.٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

ثالثاً : برنامج الثقافة الصحية للاعبين الألعاب الجماعية الناشئين بنادي الشمس باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة (إعداد الباحثون) .

١. تحديد هدف البرنامج :

تم تحديد هدف البرنامج وقد تمثل في إعداد برنامج ثقافة صحية قائم على استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة.

٢ . تحديد محاور البرنامج:

قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المراجع والدراسات والبحوث التربوية ، وقد توصلت إلى أن يكون المحتوى علي المراحل التالية :

• المرحلة الأولى: التغذية الصحية.

• المرحلة الثانية : النظافة الشخصية.

• المرحلة الثالثة : مصادر إنتاج الطاقة.

• المرحلة الرابعة : السمنة والنحافة .

• المرحلة الخامسة : الوقاية الصحية..

٤ . الصورة المبدئية للبرنامج :

وقام الباحثون بعرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة قوامها (٧) خبراء وذلك لإبداء الرأي في مدى مناسبتها ، وقد تم اختيار المحاور التي حصلت على نسبة ٧٠% فأكثر من مجموعة آراء الخبراء ، تراوحت النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مدى مناسبة محاور الاستبيان ما بين (٥٠% : ١٠٠%) ، وبناءً على آراء السادة الخبراء تم الموافقة على محاور الاستبيان فيما عدا محوري (الكشف الطبي النوري الشامل ، الصحة الشخصية) وذلك لحصوله على نسبة أقل من ٧٠% من آراء السادة الخبراء.

وقد روعي عند صياغة العبارات ، أن يكون للعبارة معنى واحد محدد وان تكون لغة كل عبارة صحيحة ، والابتعاد عن العبارات الصعبة ، وتجنب استعمال الكلمات التي تحمل أكثر من معنى .

٥ . الصورة النهائية للبرنامج :

قام الباحثون بكتابة البرنامج في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمة إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور البرنامج مع بعضها .

٦ - المعاملات العلمية للبرنامج :

لحساب صدق البرنامج استخدم الباحثون صدق المحتوى :

قام الباحثون بعرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة قوامها (٧) خبراء وذلك لإبداء الرأي في ملائمة البرنامج فيما وضع من أجله ، تراوحت النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات الاستبيان ما بين (٥٧% : ١٠٠%) ، وبذلك حذف عدد (٣٠) عبارة.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

جدول (١)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى

للمجموعة قيد البحث فى الثقافة الصحية (ن = ٢٠)

قيمة ايتا ٢	قيمة (ت)	القياس البعدى		القياس القبلى		المحور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	
٠.٨٥	**١٠.٢٢	١.٩١	١٠.٩٥	٢.٠٠	٦.٧٠	المحور الأول
٠.٨٥	**١٠.٣٤	٢.٤٤	٢٣.٥٠	٢.٢٧	١٦.١٠	المحور الثانى
٠.٧٩	**٨.٥٢	١.٠٩	١٤.٣٥	١.٤٠	١١.٥٠	المحور الثالث
٠.٨٦	**١٠.٨٠	١.٥٠	١٦.٥٠	٢.٠٥	١١.٢٥	المحور الرابع
٠.٧١	**٦.٨٤	١.١٥	١٧.٩٥	١.٧٧	١٤.٨٠	المحور الخامس
٠.٨٢	**٩.٤٦	١.٠٢	١٧.٧٥	١.٨٩	١٤.١٠	المحور السادس
٠.٧٥	**٧.٤٧	١.٦٠	١٦.٨٥	٢.٢٠	١١.٩٠	المحور السابع
٠.٧٥	**٧.٤٧	٠.٩٩	١٧.٨٥	٢.١٦	١٤.٤٥	المحور الثامن
٠.٨٨	**١١.٨٥	١.٦٤	١٦.٥٥	١.٨٢	١٠.٩٥	المحور التاسع
٠.٩٥	**١٩.٢٦	٥.٧٢	١٥٢.٢٥	٧.٠٢	١١١.٧٥	الدرجة الكلية

** دال عند مستوي (٠.٠١)

* دال عند مستوي (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١) ما يلي :

. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث في الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٥) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين الثقافة الصحية للناشئين .

يتضح من جدول (١) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث في الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٥) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين الثقافة الصحية للناشئين .

ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى أن برنامج الثقافة الصحية المعد من قبل الباحثون له تأثير إيجابي في تحسين مستوي الثقافة الرياضية لدي الناشئات الالعب الفردية بنادي الشمس الرياضي حيث أن الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمجموعة عينة البحث جاءت في صالح القياس البعدي مما يدل علي مدي قدرة البرنامج تحسين مستوي الثقافة الصحية لدي عينة البحث وجعلهم أكثر وعي عند ممارسة الأنشطة الرياضية ، حيث أن البرنامج يمدهم بالمعلومات اللازمة التي تمكنهم من تأدية المهارات المطلوبة منه بكفاءة عالية.

وخاصة أن الباحثون أستخدمت وسائل السوشيال ميديا (الفيس - الواتس) والتي يتم استخدامها من قبل الناشئات في تلك المرحلة السنية ، مما يؤدي إلي سرعة وسهولة الحصول علي المعلومات والمعارف اللازمة التي بدورها تثري ثقافتهم الصحية ، كما أن الممارسين للأنشطة الرياضية وخاصة من اللاعبات يقوموا بتطبيق التعليمات الصحية القومية وذلك حفاظاً على سلامتهم البدنية والفسولوجية ، فأداء التمرينات الرياضية والاشترك في المنافسات الرياضية يتطلب من اللاعبات القدرة الفائقة على أداء تلك التمرينات بالدرجة المثلي مما يؤدي إلى حرصه الشديد على عدم إنهاك نفسه وتعرضها للمشقة وخاصة من الأساليب الخاطئة التي قد يستخدمها الأفراد العاديين .

وكذلك التوجيهات والمعلومات الموجودة في البرنامج تساعد اللاعبات إلى ممارسة العادات الصحية السليمة ، مما يجعلهم أكثر حرصاً على تطبيقها حتي ينالوا رضا مدربيهم والظهور بالمظهر الرياضي المشرف مما يؤدي إلى تقبل الآخرين لهم وإشراكهم في المنافسات الرياضية ، كما أن طبيعة الفرق الرياضية والمناخ السائد فيه يؤدي إلى أن الرياضيين يقومون بأداء العادات الصحية وحرصهم الشديد علي اكساب المعلومات الصحية التي تزيد من قدراتهم البدنية والمهارية سواء قبل المنافسات أو أثناءها مما يؤدي إلى غرس تلك العادات الصحية داخلهم والقيام به بشكل دوري من أجل تحسين مستواهم والوصول إلي قمة الفرمة الرياضية ، وبهذا يتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث في الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي ونسبة التغير المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الثقافة الصحية (ن = ٢٠)

المحور	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير %
المحور الأول	٦.٧٠	١٠.٩٥	%٦٣.٤٣
المحور الثاني	١٦.١٠	٢٣.٥٠	%٤٥.٩٦
المحور الثالث	١١.٥٠	١٤.٣٥	%٢٤.٧٨
المحور الرابع	١١.٢٥	١٦.٥٠	%٤٦.٦٧
المحور الخامس	١٤.٨٠	١٧.٩٥	%٢١.٢٨
المحور السادس	١٤.١٠	١٧.٧٥	%٢٥.٨٩
المحور السابع	١١.٩٠	١٦.٨٥	%٤١.٦٠
المحور الثامن	١٤.٤٥	١٧.٨٥	%٢٣.٥٣
المحور التاسع	١٠.٩٥	١٦.٥٥	%٥١.١٤
الدرجة الكلية	١١١.٧٥	١٥٢.٢٥	%٣٦.٢٤

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

. تراوحت نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الثقافة الصحية ما بين (٢١.٢٨% : ٦٣.٤٣%) ، مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح في تحسين الثقافة الصحية لدي المجموعة قيد البحث . ويرجع الباحثون تلك النتيجة إلى برنامج الثقافة الرياضية أثر بصوره مباشرة في تحسين مستوي الثقافة الصحية لدي الالعبات الناشئات للالعب الفردية بنادي الشمس وذلك في جميع الابعاد المختلفة وخاصة البعد الاول حيث وصل إلي أعلى نسبة تحسن ، وخاصة في بعض العبارات مثل إلقاء المناديل علي الارض كان الفكر السائد لديهم أن يتم القاء المناديل اثناء التدريب او المسابقات علي الرغم من وجود العديد من سلات المهملات علي جميع أطراف الملعب وكان المبرر هو عدم طرق التمرين والذهاب إلي أطراف او جانبي الملعب والقاء المناديل ووضح ذلك بصورة جلية أثناء المحاضره في نهاية الاسبوع أثناء الحوار معهم حول الاستفسار عن المعلومات المقدمة من خلال البرنامج ، مما جعلني أوضح لهم خطورة إلقاء المناديل علي أرض الملعب أثناء التدريب او المباريات ومدى ما قد يتسبب من أضرار صحية جسيمة ونقل الميكروبات أو الفيروسات الضارة التي يمكن أن تصيبهم وخاصة أن أرض الملعب من الممكن أو الطبيعي السقوط علي أرض الملعب ومن الممكن في نفس المكان الذي بقي بها المناديل ، بالإضافة إلي أن بعضهم كان من ضمن عاداته السيئة شرب بعض السجائر قبل التمارين معتقداً انها تمده بالطاقة مما أثار دهشتي وإتقالهم بالاضار الجسيمة التي تسبب في تلك العادة السئة بالإضافة إلي ضرورة الامتناع عنها نهائيا ، فقد كان بعض اللعبات يتناولون الأكل من البائعين المتجولين القريبين من النادي دون مراعاة مدي جودة ونظافة تلك الاطعمة .

كما يرجع الباحثون نسبة التحسن لدي اللاعبين إلي تغير المعتقدات الخاطئة حيث كان المعتقد لدي البعض منهن بأنه يقوم بامتلاء معدته بالطعمة المختلفة ظناً منه أن ذلك يساعد علي عدم الشعور بالجوع أثناء المباريات أو التمارين دون الأهتمام بالمواعيد المناسبة وكذلك نوعية ومقدار تلك الاطعمة ، بالإضافة إلي انه كان هناك عدم الدراية الكاملة لبعضهم حول ما قد يتسببه السهر علي أدايمهم وما قد يتسببه من أضرار علي كفاءتهم وليقاتهم البدنية ومدى تأثيره السلبي الذي يعوق من الوصول للفورمة الرياضية المرغوبة ، وكان هناك عدم دراية كاملة بمدى ما قد يتسبب من تبديل الملابس مع الزملاء من منطلق أنهم واحد ويتم مساعدتهم لبعض في حالة نسيان أحد اللاعبين أغراضها الشخصية أو ملابس التدريب ، حيث تم إيضاح خطورة ذلك في نقل الأمراض والعدوي في حالة أصابه أحدهم بمرض جلدي ، وكان تركيز الكثير منهم علي أهمية شرب المياه المعدنية فقط دون غيرها من السوائل والعصائر الفرش وبعض الفواكه ، والطرق الصحية لتناول الطعام ، و الكميات المناسبة التي يتم تناولها خلال اليوم ، ومدى تأثير الغذاء الصحي والمتوازن علي الصحة ، وعدم الإفراط في الطعام خلال وجبتك الغذائية، والبعد عن تناول السوائل الغازية خلال تناول طعامك ، و تناول العصائر الطبيعية وابتعد عن المعلبة منها بقدر الإمكان ، حيث تم توضيح كيفية تناول الغذاء المتوازن للرياضيين .

يرجع الباحثون نسبة التحسن في مستوى الثقافة الصحية إلي قدرة البرنامج علي مدهم بالمعلومات والمعارف حول النظافة والوقاية من العدوى ، ومواعيد الاستحم للاعبيات علي أن تكون مرتين يومياً وخاصة بعد انتهاء التدريب مباشرة، وكذلك الحرص الشديد علي نظافة الزي الرياضي بعد كل نشاط يمارسه ، والتأكد من نظافة دورات المياه والдуш قبل وبعد الاستحمام ، والأهتم بتنظيف الملاعب قبل البدء في التدريب، والمساهم في تنظيف الملعب بين

الحين والأخر، وعدم إلقي الفضلات داخل حجرة تغيير الملابس ، بل ضرورة الاشتراك مع الزملاء في نظافة وترتيب كل ما يخص أماكن التدريب ، و الابتعاد عن الازدحام سواء في النادي أو الشارع، وعدم شرب المياه مباشرة من الحنفية ، والاضار الجسيمة التي قد تسبب تناول الشاي والقهوة والمثلجات مع تناول وجبة المباراة ،والأهتمام بعدم تناول الأكل في الشارع أو محلات الوجبات الخفيفة، وعدم استخدام أدوات شخصية تخص شخص آخر .

ويعزو الباحثون التحسن لمستوي الثقافة الصحية للاعبين الالعاب الفردية بنادي الشمس الرياضي إلي زيادة معرفة اللاعبين ببعض المعلومات الصحية مثل وضع عصر الليمون علي السلطة للاستفادة من فيتامين (ج) ، و أكل البيض يوميا لما يحتويه من مود تمد بالطاقة والنشاط والحركة التي تساعد في تحسين مستوي اللياقة الصحية للجسم ، والعمل علي عدم استخدام العقاقير المنومة والمهدئات والعمل علي النوم مبكرا ليلة المباراة ، وتناول المنبهات الطبيعية مثل القهوة والشاي قبل المباريات والمنافسات الرياضية مما يساعدهم علي زيادة القدرة علي التركيز وتحسين مستوي الأداء في المباريات ، وعدم شرب المواد الحافظة من العصائر، بالاضافة إلي تناول الوصفات الطبية السليمة التي تساعد علي تحسين مستوي الأداء وزيادة الفرمة الرياضية بعيدا عن العقاقير والمنشطات التي تؤدي إلي الاضرار علي المدى البعيد .

كما يرجع الباحثون تحسين مستوي الثقافة الصحية بأستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدي اللاعبين الناشئات لما يحتويه علي معلومات قيمة ومتميزة تفيد اللاعبين وتمدهم بالمعلومات والمعارف التي يستخدمونها في حياتهم اليومية ومثل أهمية غسل الايدي قبل الأكل خاصة بعد التدريب وبعد المباريات مع ضرورة وجود ملابس احتياطية للملابس التي يتم ارتدائها سواء اثناء التدريب أو المباريات ، ضرورة أداء التمرينات التأهيلية في مواعيدها المحددة دون تراخي أو كسل وذلك من أجل المحافظة علي مستوي اللياقة

والفرمة الرياضية لدي اللاعبات ، وضرورة تحقيق الاسترخاء وفترات الراحة والعمل علي تحقيق الاستشفاء وخاصة عقب المباريات ، والعمل النوم فترات كافية وعدم ارتكاب العادات السيئة التي قد تؤثر علي مستوي اللياقة البدنيه ، والابتعاد عن الضوضاء وتحقيق الاسترخاء اللازم .

بالاضافة إلي ذلك ضرورة الاهتمام بغسيل الأسنان بصورة دورية ويومية عند الاستيقاظ وقبل النوم ، مع الاهتمام بالحفاظ علي النظافة الشخصية الدائمة وأستخدام بودرة لنظافة القدمين والعمل علي قتل البكتريا والمحافظة علي النظافة الدائمة ، وأهمية تناول الفواكه وشرب العصائر الطازج دائماً ، وأرتداء الملابس الواقية أثناء المباريات لتحقيق عوامل الأمن والسلامة والوقاية من الاصابات ، وتناول وجبة الإفطار يومياً التي تمد بالطاقة والحركة ، بالاضافة إلي ضرورة أحتواء الوجبة قبل المباراة علي مواد دهنيه لتزيد من الطاقة أثناء المباراة ، والبعد عن التوتر والقلق قبل المباراة حتي لا تقل كمية الوجبة الغذائية ، وانه تحسن في توعية الاعبين في مستوي الوعي بأهمية أبلغ الطبيب المسئول عند الشعوري بأي ألم وإصابة ، وضرورة القيام بالكشف الطبي الدوري علي الأقل مرتين في العام ، بالاضافة إلي التحسن في مستوي الثقافة الصحية في الجانب الغذائي وعن أهم الاطعمة التي بها سعرات حرارية اللازمة والابتعاد عن الوجبات الغذائية غير المقننة وخاصة قبل المباريات وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على تختلف نسبة التغير المئوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث في الثقافة الصحية .

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج هذا البحث وفي حدود عينته والمنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات يقدم الباحثون الاستخلاصات التالية :

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث في الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة

- ايتا ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٥) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين الثقافة الصحية للناشئين .
٢. وجد تأثير للبرنامج المقترح في تحسين الثقافة الصحية لدي المجموعة قيد البحث حيث وصلت نسب التغير المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في الثقافة الصحية ما بين (٢١.٢٨% : ٦٣.٤٣%).
٣. هناك تحسن في مستوى الثقافة الصحية للعينة قيد البحث في جميع محاور مقياس الثقافة الصحية والتي تراوحت ما بين في القياس القبلي ما بين (٤١.٨٨% : ٧٤.١٠%) والقياس البعدي ما بين (٦٨.٤٤% : ٨٩.٧٥%).
٤. هناك تحسن في مستوى الثقافة الصحية للعينة قيد البحث في جميع محاور مقياس الثقافة الصحية حيث جاء في الترتيب الأول (المحور الخامس) ، بينما جاء في الترتيب الأخير (المحور الأول) .
٥. هناك تحسن في مستوى الثقافة الصحية للعينة قيد البحث في التغذية الصحية ، النظافة الشخصية ، مصادر إنتاج الطاقة ، السمنة والنحافة والوقاية الصحية .
٦. هناك تحسن كبير في الثقافة الصحية بعد تطبيق البرنامج ووصولها إلى مستوى عالي من الثقافة مما يساعدهم في الوصول إلى الفرمة الرياضية المثلي في المنافسات .

التوصيات :

- استنادا إلى ما تشير إليه نتائج البحث يقدم الباحثون التوصيات التالية :
١. تطبيق برنامج نشر الثقافة الصحية ببعض الوسائل التكنولوجية الحديثة للاعبين الالعاب الجماعية الناشئين بنادى الشمس الرياضي.
 ٢. دعوة الاندية الرياضية إلى استخدام الثقافة الصحية ببعض الوسائل التكنولوجية للوصول إلى مستوى عالي من الثقافة مما يساعدهم في

- الوصول إلى الفرمة الرياضية المثلي في المنافسات نتيجة إتباعهم السلوكيات الصحية المناسبة.
٣. الاهتمام باستخدام أحدث الوسائل التكنولوجية في تدعيم ونشر الثقافة الصحية والعمل علي تعديل بعض المعتقدات والعادات حتى ينعكس ذلك على سلوك الأفراد.
٤. الأهتمام بنشر الثقافة الصحية داخل أفراد المجتمع والعمل تقديم معلومات ثقافية صحية تتناسب مع مراحل العمر المختلفة .
٥. التركيز علي أهمية وجود متخصص في علوم الأغذية والتوجيه الصحي مصاحب للفرق الرياضية.
٦. الاهتمام بالثقافة الغذائية للاعبين من مرحلة الناشئين إلى مرحلة المنافسات الرياضية العليا.
٧. التركيز علي أهمية الربط والدمج بين البرامج التدريبية و برامج الثقافة الصحية والبرامج الغذائية للفرق الرياضية.
٨. الأهتمام بتقويم بعض العادات الصحية الخاطئة عند ممارسة الرياضة داخل الأندية الرياضية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أحمد محمد علي : جهاز إلكتروني لتسجيل المحاولات الفاشلة في مسابقات الوثب في ألعاب القوى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥م.
٢. أيمن محمود عبد الرحمن ، عبد العزيز محمد عبد العزيز : تأثير برمجية حاسب آلي تعليمية باستخدام تقنية الفيديو التفاعلي على تعلم مهارة دفع الجلة بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية ، بحث منشور ، مجلة الرياضة علوم وفنون ، المجلد الواحد والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يوليو ٢٠٠٤م .
٣. بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٤. حسني محمد عوض : أثر مواقع التواصل الاجتماعي في تنمية المسؤولية المجتمعية لدى فئة الشباب ، " تجربة مجلس شبابي على القدس نموذجاً " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القدس أبو ديس ، برنامج التنمية الاجتماعية والأسرية ، القدس ، فلسطين ، ٢٠١٢م .
٥. حمدي نور الدين محمد : تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين في الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢م .
٦. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ٢٠٠٤م.
٧. عبد الغني النوري ، عبد الغني معبود : نحو فلسفة عربية للتربية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٨. عبدالصادق حسن عبدالصادق : تأثير استخدام الشباب الجامعي في الجامعات الخاصة البحرينية لمواقع التواصل الاجتماعي علي استخدامهم وسائل الاتصال التقليدية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأهلية ، البحرين ، ٢٠١٤ م .
٩. عصام الدين محمد عزمي : تأثير برنامج رياضي مقترح على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية والقيم الخلقية بمرحلة رياض الأطفال بمدينة المنيا بحث منشور مجلة الرياضة علوم وفنون العدد الثاني المجلد الثامن عشر يناير ٢٠٠٢ م
١٠. عصام صالح مهدي : برنامج للثقافة الصحية باستخدام التعلم الالكتروني وأثره على رفع الوعي الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٤م.
١١. علاء محمد ربيع احمد إسماعيل : فعالية برنامج رياضي مقترح على نشر الثقافة الصحية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الاساسى بمدينة المنيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٦ م .
١٢. فاروق السيد عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
١٣. كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا عبد الفتاح : الثقافة الصحية للرياضيين ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ م .
١٤. محمد الحماحي ، أمين الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
١٥. محمود رجب محمد طلبه : الثقافة الصحية لدى معلمى التربية الرياضية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، ٢٠١٨ م .

١٦. نهى محمد عز الدين مصطفى: فاعلية التثقيف الصحي باستخدام تكنولوجيا الوسائط المتعددة وأثره على تعزيز صحة المجتمع : دراسة ميدانية على عينة من مرضى مستشفى رمد بني سويف ، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم الاجتماع ، كلية الآداب ، ٢٠١٧ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ١٧ Guthrie-B-M; Mcpherson-M: An evaluation of customized to computer assisted Instruction in Undergraduate physical education, International conference on computer Applications in sport and physical Education , wingate Institute , sport express, ١٩٩٢ .
- ١٨ Holzher,s., (٢٠٠٩) : Face Book Marketing : leverage Social Mediator Grow Your Business
- ١٩ Li,C.open Technology (٢٠١٠) : Tow Social Technology Can Trahs From The Way You Lead U.S.A . Available .
- ٢٠ Wiksten-D-L; Patterson-P : The Effectiveness of an Interactive computer program Versus traditional lecture in athletic training Education, journal of athletic training, sport express, July, ١٩٩٨.

تأثير برنامج لنشر الثقافة الصحية باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للاعبات الالعاب الفردية الناشئات بنادي الشمس الرياضي

* أ.د/ ناصر مصطفى السويفي

** أ.م.د/ عبد الرحمن منصور

*** الباحثة/ اسراء إسماعيل عبد الوكيل

يهدف البحث إلى يهدف تصميم برنامج لنشر الثقافة الصحية من خلال بعض وسائل التكنولوجيا الحديثة مثل وسائل التواصل الاجتماعي كالتساب والماسنجر والعرض على شاشات العرض.

استخدم الباحثون استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياس القبلي والبعدي لها وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث .

يتمثل مجتمع البحث في اللاعبات الناشئات بالالعاب الفردية بنادي الشمس والبالغ قوامهم (١٨٤) لاعبة ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (٢٠) لاعبة والمتمثلة في رياضات (العاب القوي - الكارتية) من الناشئين في كل لعبة .

وكانت من أهم النتائج هي توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة عينة البحث في الثقافة الصحية لصالح القياس البعدي ، كما تراوحت قيمة ايتا ما بين (٠.٧١ : ٠.٩٥) مما يدل علي ايجابية البرنامج المقترح في تحسين الثقافة الصحية للناشئين .

* أستاذ التربية الصحية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

*** باحثة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

**The effect of a program to spread healthy culture
using social media for individual
game players Young women
in Al-Shams Sports Club**

***Prof. Nasser Mustafa Al-Suwai**

**** Prof. Abdul Rahman Mansour**

***** Researcher / Israa Ismail Abdel-Wakeel**

The research aims to design a program for spreading healthy culture through some modern technology means such as social media such as Whats App and Messenger and display on the screens.

The researchers used the experimental method, using the experimental design of one group, using the pre and post measurement for it, as it is suitable for achieving the research objectives.

The research community is represented by the young players emerging from the individual games of the Sun Club, whose number is (١٨٤) players.

The most important results were that there were statistically significant differences between the pre and post average measurements of the research sample group in health culture in favor of post measurement, as the value of Eta ranged between (٠.٧١ : ٠.٩٥), which indicates the positivity of the proposed program in improving the healthy culture of young adults.

***Professor of Health Education, Faculty of Physical Education -
Minia University.**

****Assistant Professor, Department of Sports Health Sciences,
Faculty of Physical Education - Minia University.**

*****Researcher, Department of Sports Health Sciences, Faculty of
Physical Education - Minia University.**