

## العلاقة بين السلوك الصحى ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبات الهوكى

(\*)علياء محمد سعيد عزمى

(\*\*) جيهان يحيى محمود عفيفى

(\*\*\*)منار الإسلام على عوض الله على

(\*\*\*)خلود أحمد طلعت مصطفى أبوزيد

### مقدمة ومشكلة البحث:

إن صحة الرياضى لا تعنى غياب المرض عن اللاعب فقط بينما هى قدرة اللاعبين على الاستغلال الكامل لكفائتهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول الى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر فى الصحة والأمراض .

ومن خلال هذا المنظور لم تعد الصحة المرتبطة بالمجال الرياضى (الصحة الرياضية) تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالى الظاهرى , وإنما هى كفاءة الفرد الرياضى وغير الرياضى المستمدة من التشخيص العلمى الطبى الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية بدنياً وعقلياً ومهارياً فى التدريب والمنافسة الرياضية فضلاً عن التغلب على جميع الظروف التى تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل .

وتعد سلوكيات الإنسان الصحية من المؤثرات فى حياته وإنتاجه إلى حد كبير , لهذا تهتم الدولة والمؤسسات والأفراد بنشر العادات الصحية السليمة ومحاربة العادات الصحية الضارة , حيث يتأسس على ذلك وجود عوامل عديدة تؤثر على مستوى الكفاءة البدنية للأفراد .( ٤ : ٢٦ )

ويتأثر أسلوب الإنسان فى الحياة بما يلقى إليه من معلومات أو ما يراه أو ما يسمعه من ممارسات تكسبه عادات تنمو معه فى مسيره حياته فى جميع مراحلها , فإن سار خطأ ساءت صحته وإن سار على صواب أصبح أسلوب حياته صحيحاً حفاظاً على صحته .( ٨ : ٥٥ )

ويتفق كلاً من نازنى وآخرون , Nazni, et al., (٢٠١٠م) , وكرستين وتراسى Kirsteen, F. 7

Tracy, P (٢٠١٤م) أن الرياضيين غالباً لا يلتزمون بالتوصيات الغذائية والسلوكية المناسبة للرياضة , لذلك يجب دراسة مدى الوعى ببعض الجوانب السلوكية والثقافة الغذائية والصحية قد يؤدى إلى حدوث تحولات كبيرة فى مستوى وعى الرياضيين وتوجيههم إلى الاهتمام بتلك الجوانب لديهم, وقد تكون هى الخطوة الأولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم الاهتمام بتلك الجوانب لديها, وقد لاحظ بعض الباحثين أثناء تواجدهم بالأندية الرياضية أن بعض اللاعبين يفتقدون الوعى بالجوانب السلوكية والثقافة الغذائية والصحية.( ١٢ : ١١٧)( ١٣ : ٩٥ )

ويعد الوعى الصحى أساساً للسلوك الصحى , وذلك لأن فى هذا المجال عدم معرفة الأفراد ببعض أنماط السلوك يعد عاملاً معيقاً لإتباع السلوك الصحى , حيث ان لمسألة السلوك الصحى وتنميته أهمية متزايدة , ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسدية فحسب , بل بالجوانب النفسية أيضاً وذلك لابد من تحديد مستوى السلوك الصحى لدى الفئة المستهدفة .( ١ : ٤ )

(\*)أستاذ الهوكى ورئيس قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

(\*\*)أستاذ التربية الصحية ورئيس قسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

(\*\*\*)أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق .

(\*\*\*\*)الباحثة .

يعد السلوك الصحي بشكل عام أحد المشكلات الإجتماعية لتأثيرها في سلامة المجتمع وأمنه وقد تشير إلى فشل الجميع في رعاية أبنائه وحسن توجيههم وإنعكست هذه المشكلة على علماء النفس والإجتماع والتربية والقانون وحاول كلاً منهم أن يعالجها من وجهة نظره الخاصة وحسبما تسمح به مناهج بحثه وأدواته على أن يسهم في تفسير هذه المشكلة وفي رسم السياسة العلاجية والوقاية لها. (٣ : ٥)

للسلوك الصحي ومتابعته أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية تزداد أهمية هذه السلوكيات أكثر بالنسبة للاعبين المنتظمين في التدريبات العالية والشاقة، ولا يتعلق الأمر بالجانب البدني فقط بل يمتد إلى الجوانب النفسية والوظيفية التي لا تقل أهمية عن سابقتها، حيث يرى الباحثون أن صحة الرياضي لا تعني غياب المرض فقط، كما أن الأفراد يختلفون بشكل متباين في السلوكيات الصحية قد ترجع هذه الاختلافات إلى القناعات الصحية التي ترتبط مع المتغيرات الاجتماعية والظروف الموقفية في بناء أو تشكيل قرار منطقي وفردى من أجل القيام بسلوك صحي أو اتخاذ إجراءات تأمين. (٤ : ٩٦)

و تحسين الحالة الصحية من أهم الأهداف للتدريب الرياضي والتربية الرياضية وسيلة هامة يمكن عن طريقها تحقيق هذا الهدف، لكن إذا كان محتوى البرنامج التدريبي خاصة من ناحية الحجم والشدة لا يتماشى مع الحالة الصحية للرياضي فإنه قد يسبب له العديد من الإصابات الرياضية في مختلف أنحاء الجسم لاسيما الأجهزة الوظيفية. (٨ : ١٠٣)

تعتبر رياضة الهوكي من الرياضات الجماعية التي اصبح لها مكانة متميزة مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى، فهي تمارس بين فريقين متنافسين حيث ينحصر هدف كل فريق منهما في غرضين اساسيين هما غرض هجومي الهدف منه تسجيل الاهداف في مرمى الفريق المنافس جلال زمن المباراة وغرض دفاعي بهدف منع الفريق المهاجم من احراز الاهداف، ولكي يتحقق الغرضان يقوم اللاعبون باستخدام العديد من المهارات الحركية الاساسية وما يصاحبها من حركات للذراعين والقدمين مستخدماً المضرب والكرة والتي تصاغ في أشكال متباينة من الخطط الهجومية والدفاعية من اجل تحقيق الهدف المنشود وهو الاداء بمستوي جيد على الاقل .

إن التطور الهائل الذي حدث في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة صاحبه زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة ، ومن هذه الزيادة تتطلب بطبيعة الحال أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية ، ليكون مؤهلاً لمواجهة الحجم والشدة التدريبية المتزايدة ، والسلوك الصحي ومتابعته أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة والرياضيين الذين ينظمون في تدريبات عالية وشاقة على وجه الخصوص ، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضاً وقد قاد الفهم المتزايد العلاقة الكامنة بين السلوك و الصحة الى حدوث تحولات كبيرة في مستوى ادراك الرياضيين إلى أهمية الإهتمام بالسلوك الصحي لديهم .

ولقد لوحظ بالفعل بعض الحوادث المأساوية التي تعرض لها بعض اللاعبين في المستوى الوطني وحتى العالمي، والتي أدت في بعض الأحيان إلى الموت المفاجئ، وقد تكون أسباب هذه الحوادث الجهد العالي والزيادة في الحمل التدريبي قبل أو أثناء المنافسات الرياضية وهذا الإجهاد يحدث نتيجة الرفع من الجهد بما لا يتوافق مع القابليات البدنية والوظيفية للاعب، وبالتالي تؤثر هذه الحالة على الأجهزة الوظيفية للاعب وتسبب له الكثير من المشاكل قد تكون في شكل إصابات خطيرة قد تبعده عن الملاعب نهائياً أو بشكل إصابات خفيفة تسبب له الانخفاض في مستوى الأداء وقد تؤدي إلى الموت المفاجئ للاعب. (١٠ : ٢٤٦)

ومن خلال عمل الباحثة في المجال الرياضي لاحظت أن معظم الأندية الرياضية لا تهتم بالناحية الصحية للاعبات ، ولا يوجد أخصائي لمتابعة الجوانب الصحية ، ولقلة معرفة المدربين لهذا الجانب وتركيزهم على البرامج التدريبية وإهمال الجوانب الصحية للاعبات ، كما ترى الباحثة في الملاعب العديد من الإصابات البدنية والوظيفية وعدم تحقيق نتائج رياضية ملموسة في البطولات ، وهذا ما دعا الباحثة للقيام بهذا البحث والتعرف على مستوى السلوك الصحي لدى لاعبات الهوكي والعلاقة بين السلوك الصحي والأداء المهاري لدى لاعبات الهوكي .

## هدف البحث:

- التعرف على مستوى السلوك الصحى لدى لاعبات الهوكى .
- التعرف على العلاقة بين السلوك الصحى والأداء المهارى لدى لاعبات الهوكى .

## تساؤلات البحث:

١. ما هو مستوى السلوك الصحى لدى لاعبات الهوكى ؟
٢. ما هى العلاقة بين السلوك الصحى والأداء المهارى لدى لاعبات الهوكى ؟

## تعريفات البحث:

### • السلوك الصحى :

هى سلوكيات مبنية على أسس نفسية يتم التركيز فيها على دور الإتجاهات والمعتقدات فى تشكيل السلوك الصحى الإيجابى .(١٥)

الدراسات المرجعية العربية:

- أجرى بركيهان وآخرون **Peerkhan, et al., (٢٠١٠م)** (١٤) دراسة بهدف التعرف على مستويات المعرفة الغذائية والممارسة الغذائية لدى الرياضيين , واستخدم الباحثون المنهج الوصفى , على عينة قوامها (١٠٢) رياضياً فى بعض الألعاب الجماعية والفردية , وكانت من أهم نتائج الدراسة هناك اهتمام كبير من اللاعبين بتناول البقوليات , وانخفاض فى تناول الخضروات وهى كانت من أكثر الممارسات الغذائية المتبعة لدى اللاعبين.
- أجرى هاوك **Hawk (٢٠١٤م)** (١١) دراسة بهدف التعرف على تقييم المعرفة الغذائية لدى بعض اللاعبات , واستخدم الباحث المنهج الوصفى, على عينة قوامها (٣٨) لاعبة كرة قدم , وكانت أهم نتائج الدراسة أن هناك ارتفاع فى المعرفة الغذائية لدى اللاعبات وأن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة, كما ظهرت فروق حسب متغيرات العمر والسنة الدراسية وسنوات الخبرة.
- أجرى إسلام محمد **(٢٠١٧م)** (٢) دراسة بهدف التعرف على وضع برنامج تثقيف صحى غذائى لتلميذات المرحلة الابتدائية من سن (٩: ١٢) سنة , واستخدم الباحث المنهج التجريبي , على عينة قوامها (٥٠) طالبة من طالبات المرحلة الابتدائية ممن تتراوح أعمارهن (٩ - ١٢ سنة) , وكانت أهم النتائج البرنامج التثقيفى الصحى الغذائى ذو تأثيراً إيجابياً فى محاور الثقافة الصحية الغذائية لدى الطالبات من سن (٩ - ١٢) سنة كما أدى إلى زيادة نسبة الهيموجلوبين والهيموتيكاريت بالدم للمجموعة التجريبية .
- أجرى هيثم محمد , معتصم أحمد , معتصم شطناوى **(٢٠١٧م)** (١٠) دراسة بهدف التعرف على الفروق فى مستوى السلوك الصحى لدى لاعبي كرة اليد فى الأردن تبعا لمتغير العمر التدريبي , واستخدم الباحثون المنهج الوصفى , على عينة قوامها (١١٠) لاعبين من الدرجة الاولى والثانية , وكانت من أهم نتائجها إن لاعب كرة اليد الأردنية يلتزم بعدم التدخين وتناول الغذاء الصحى وممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية ولا يعتم بالإجراءات الصحية الوقائية , كلما زاد العمر التدريبي زاد مستوى السلوك الصحى لدى لاعبي كرة اليد الأردنية .
- أجرى كلاً من موسى محمد , أسماء محمد **(٢٠٢٠م)** (٩) دراسة بهدف التعرف على قياس مستوي النشاط البدني والسلوك الغذائى الصحى لدى المجتمع السعودي وعلاقته ببعض الخصائص السكانية كالجنس , والعمر, والتعليم وطبيعة العمل, واستخدم الباحثان المنهج الوصفى , على عينة قوامها (٥٣٢) البالغين من الجنسين ومن مختلف المستويات التعليمية , وكانت أهم النتائج أن أفراد العينة لا يمارسون النشاط البدنى الموصى به عالمياً وقله الوعى لديهم مما يعكس إحساسهم الضعيف بكفاءتهم الذاتية فى ممارسة النشاط البدنى الموصى به .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بخطواته ، وإجراءاته وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبات الهوكي بنادى الشرقية الرياضى بالزقازيق والبالغ عددهن (١٣٥) لاعبة يتراوح سنهن من (١٤ - ١٨) سنة .

عينة البحث

وقامت الباحثة بإختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث , وقد تمثلت عينة البحث الأساسية في (١٠٠) لاعبة ، والعينة البحث الاستطلاعية تمثلت في (٣٠) لاعبة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، وتم إستبعاد (٥) لاعبات لعدم إنتظامهن فى التدريب والظروف الصحية لديهن ويوضح جدول (١) إجمالي أعداد العينة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث الكلية (الأساسية والاستطلاعية)

المستبعدون		العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث	
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد
٣,٧٠%	٥	٢٢,٢٢%	٣٠	٧٤,٠٧%	١٠٠	١٠٠%	١٣٥

ثالثاً: أدوات ووسائل جمع البيانات:

مقياس السلوك الصحى إعداد الباحثة

خطوات بناء مقياس السلوك الصحى :

١. الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث
  ٢. تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس
  ٣. تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة
  ٤. عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في علم النفس
  ٥. صياغة مجموع العبارات المقترحة الخاصة بكل بعد
  ٦. عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأي
  ٧. صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء
- وفيما يلي شرح لخطوات بناء مقياس السلوك الصحى

• تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس

قامت الباحثة بمراجعة الأطر النظرية والدراسات المرجعية لمقياس السلوك الصحى بهدف تحديد المحاور الافتراضية المقترحة للمقياس، والتي بلغت في صورتها الأولى (٧) محاور.

جدول (٢)  
المحاور المقترحة للمقياس في صورتها الأولية

١	السلوك الشخصي
٢	السلوك القوامي
٣	السلوك الرياضي
٤	السلوك الغذائي
٥	السلوك الإجتماعي
٦	السلوك الوقائي
٧	السلوك البيئي

عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال الصحة والهوكي

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول محاور السلوك الصحي

م	المحاور	رأي الخبير	
		عدد آراء الاتفاق	%
١	السلوك الشخصي	٧	٪١٠٠
٢	السلوك القوامي	٦	٪٨٥,٧١
٣	السلوك الرياضي	٧	٪١٠٠
٤	السلوك الغذائي	٧	٪١٠٠
٥	السلوك الإجتماعي	٧	٪١٠٠
٦	السلوك الوقائي	٣	٪٤٢,٨٥
٧	السلوك البيئي	٢	٪٢٨,٥٧

يتضح من جدول (٣) آراء السادة الخبراء حول محاور السلوك الصحي وقد إرتضت الباحثة بقبول المحاور التي تكون نسبتها أعلى من ٨٠ % ، وبالتالي تم التوصل إلى خمس محاور لقياس محاور السلوك الصحي للاعب الهوكي .

• صياغة مجموع العبارات المقترحة الخاصة بكل بعد

لقد صاغت الباحثة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل محور من خلال اطلاعها على المراجع ولدراسات المرجعية ، وآراء الخبراء المتخصصين في مجال الصحة والهوكي .

عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي (المحتوى):

قامت الباحثة بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى ، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف (٨) عبارات لتصبح عدد عبارات المقياس (٩٢) بدلاً من (١٠٠) عبارة ، وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس على (٥) أبعاد تتضمن (٩٢) عبارة ، ويوضح جدول (٦) نسبة آراء السادة الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس السلوك الصحي ن=٧

السلوك الرياضي			السلوك القوامي			السلوك الشخصي		
%	عدد آراء الاتفاق	رقم العبارة	%	عدد آراء الاتفاق	رقم العبارة	%	عدد آراء الاتفاق	رقم العبارة
٪٨٥,٧١	٦	١	٪١٠٠	٧	١	٪٨٥,٧١	٦	١
٪١٠٠	٧	٢	٪٨٥,٧١	٦	٢	٪١٠٠	٧	٢
٪١٠٠	٧	٣	٪١٠٠	٧	٣	٪٨٥,٧١	٦	٣
٪٨٥,٧١	٦	٤	٪٨٥,٧١	٦	٤	٪٨٥,٧١	٦	٤
٪٨٥,٧١	٦	٥	٪١٠٠	٧	٥	٪١٠٠	٧	٥
٪١٠٠	٧	٦	٪٨٥,٧١	٦	٦	٪٨٥,٧١	٦	٦
٪٨٥,٧١	٦	٧	٪١٠٠	٧	٧	٪١٠٠	٧	٧
٪١٠٠	٧	٨	٪٨٥,٧١	٦	٨	٪١٠٠	٧	٨
٪٨٥,٧١	٦	٩	٪١٠٠	٧	٩	٪٨٥,٧١	٦	٩
٪٨٥,٧١	٦	١٠	٪٨٥,٧١	٦	١٠	٪١٠٠	٧	١٠
٪١٠٠	٧	١١	٪٨٥,٧١	٦	١١	٪٨٥,٧١	٦	١١
٪٨٥,٧١	٦	١٢	٪٨٥,٧١	٦	١٢	٪١٠٠	٧	١٢
٪١٠٠	٧	١٣	٪١٤,٢٨	١	١٣	٪٢٨,٥٧	٢	١٣
٪٨٥,٧١	٦	١٤	٪١٠٠	٧	١٤	٪١٠٠	٧	١٤
٪٢٨,٥٧	٢	١٥	٪٨٥,٧١	٦	١٥	٪٨٥,٧١	٦	١٥
٪١٠٠	٧	١٦	٪٨٥,٧١	٦	١٦	٪١٠٠	٧	١٦
٪٨٥,٧١	٦	١٧	٪١٠٠	٧	١٧	٪١٠٠	٧	١٧
٪١٠٠	٧	١٨	٪٨٥,٧١	٦	١٨	٪٨٥,٧١	٦	١٨
٪٨٥,٧١	٦	١٩	٪١٠٠	٧	١٩			١٩
٪٨٥,٧١	٦	٢٠	٪٨٥,٧١	٦	٢٠			٢٠
٪١٠٠	٧	٢١						٢١
٪٨٥,٧١	٦	٢٢						٢٢
٪١٠٠	٧	٢٣						٢٣
٪٨٥,٧١	٦	٢٤						٢٤
٪٨٥,٧١	٦	٢٥						٢٥

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عبارات مقياس السلوك الصحي ن=٧

السلوك الإجتماعي			السلوك الغذائى		
%	عدد آراء الاتفاق	رقم العبارة	%	عدد آراء الاتفاق	رقم العبارة
%١٠٠	٧	١	%٨٥,٧١	٦	١
%٨٥,٧١	٦	٢	%١٠٠	٧	٢
%١٠٠	٧	٣	%٨٥,٧١	٦	٣
%٨٥,٧١	٦	٤	%٤٢,٨٥	٣	٤
%١٠٠	٧	٥	%١٠٠	٧	٥
%٨٥,٧١	٦	٦	%٨٥,٧١	٦	٦
%١٠٠	٧	٧	%١٠٠	٧	٧
%٢٨,٥٧	٢	٨	%١٠٠	٧	٨
%١٠٠	٧	٩	%٨٥,٧١	٦	٩
%١٠٠	٧	١٠	%١٠٠	٧	١٠
		١١	%١٤,٢٨	١	١١
		١٢	%١٠٠	٧	١٢
		١٣	%٢٨,٥٧	٢	١٣
		١٤	%١٠٠	٧	١٤
		١٥	%٨٥,٧١	٦	١٥
		١٦	%١٠٠	٧	١٦
		١٧	%١٠٠	٧	١٧
		١٨	%٨٥,٧١	٦	١٨
		١٩	%١٠٠	٧	١٩
			%١٠٠	٧	٢٠
			%٨٥,٧١	٦	٢١
			%١٠٠	٧	٢٢
			%١٠٠	٧	٢٣
			%٨٥,٧١	٦	٢٤

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس السلوك الصحي ؛ حيث يتضح نسبة آراء السادة الخبراء الموافقين على وجود بعض العبارات ، وتتراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (%٢٨,٥٧ - %١٠٠) ؛ حيث ارتضت الباحثة والسادة المشرفين بقبول العبارات التي حصلت على أهمية نسبية مئوية قدرها (%٨٠) فأكثر من مجموع الآراء.

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من يوم الموافق ٢٠٢١/١/٣م الى يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١/١٠م على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) لاعبة من لاعبات الهوكى من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وكان الهدف:

- تحديد الصعوبات التي قد تقابل الباحثة أثناء تطبيق أدوات جمع البيانات
- التعرف على مدى فهم عينة لعبارات الاستبيان المستخدم
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستمارة الاستبيان قيد البحث

## حساب المعاملات العلمية للمقياس: (الصدق - الثبات)

### صدق المحتوى:

قامت الباحثة بتحليل الأطر النظرية والدراسات المرجعية للتعرف على السلوك الصحي للاعبات الهوكي .

### صدق المحكمين:

وقامت الباحثة بعرض الصورة الأولى للمقياس على السادة المحكمين للتحقق من صدق المحتوى، وفي ضوء آراء المحكمين تم حذف (٨) عبارة لتصبح عدد عبارات المقياس (٩٢) بدلاً من (١٠٠) عبارة ، وبناء على ذلك تكونت صورة المقياس على (٥) محاور تتضمن (٩٢) عبارة.

### صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) لاعبة من لاعبات الهوكي من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث ، وجداول (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) ، (٩) توضح ذلك .

### جدول (٥)

#### معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

#### الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (محور السلوك الشخصي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	الإستحمام بالماء والصابون بعد تمرين الهوكي	٠,٧٦١
٢	أستحم بانتظام بعد تمرين الهوكي	٠,٧٩٦
٣	أحرص على ملاحظة جسمي مرة كل شهر على الأقل	٠,٧٨٣
٤	أستخدم فرشاة الأسنان بعد كل وجبة غذائية	٠,٧٥٦
٥	أحرص على غسل اليدين قبل وبعد كل وجبة غذائية	٠,٧٢١
٦	أهتم بمتابعة حالتي الصحية مع المختصين	٠,٧٣٩
٧	أبحث عن المعلومات الصحية للإستفادة منها	٠,٧٤٦
٨	أهتم بأن أحقق أهداف إيجابية في حياتي	٠,٧٧٣
٩	أهتم بالتعرف على مصادر الضغوط والتخلص منها	٠,٧٤٠
١٠	أحرص على تصحيح العيوب في سلوكي	٠,٧٥٣
١١	استخدم المناشف (القوطة) لتجفيف الجسم بعد تمرين الهوكي	٠,٧٧٥
١٢	الإهتمام بنظافة الملابس والمظهر الحسن	٠,٨٠٨
١٣	إرتداء الملابس المناسبة لفصول السنة	٠,٧٣٠
١٤	إستبدال الملابس المليئة بالعرق بأخرى جافة بعد تمرين الهوكي	٠,٧٧٩
١٥	عدد ساعات النوم كافية	٠,٧١٢
١٦	الإبتعاد عن النوم على الفراش الهزاز أو الإسفنجي	٠,٧٥٤
١٧	استعمال الملابس أو القوط أو مناديل الغير من لاعبات الهوكي	٠,٧٢٨
١٨	أحرص على النوم مدة لا تقل عن ٨ ساعات يومياً	٠,٧٨٧
١٩	أخصص جزء من وقت فراغي للإسترخاء العضلي.	٠,٧٥٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الشخصي .

**جدول (٦)**  
**معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (محور السلوك القوامي)**

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	ألا تكون الأحذية ضيقة	٠,٧٤١
٢	الإهتمام بنوعية جلود الأحذية	٠,٧٩٢
٣	استخدام التمرينات العلاجية فى تشوهات القوام	٠,٧٣٧
٤	علاج الحالات النفسية التى تسبب التشوهات القوامية	٠,٧٥٠
٥	الكشف الدورى للطبيب فى حالة عدم ملائمة الوزن	٠,٧٨٧
٦	الإبتعاد عن تناول أى نوع من العقاقير	٠,٧٧١
٧	توزيع ثقل الجسم على القدمين	٠,٧١٣
٨	الحفاظ على الأعضاء الداخلية للجسم	٠,٧٢٧
٩	الإبتعاد عن الملابس الضيقة	٠,٧٢٦
١٠	الجلوس بطريقة صحيحة ومعتدلة	٠,٧٧٨
١١	الجلوس والقدم رجل على رجل	٠,٧٦٩
١٢	الإضاء المناسبة للمذاكرة	٠,٧٦٧
١٣	الإهتمام بمساحة الحجرة	٠,٧٧٤
١٤	الجلوس أمام التليفزيون	٠,٨٦٢
١٥	مراعاة حالات ضعف النظر	٠,٧٠٤
١٦	طريقة الحمل الصحيحة للأثقال	٠,٧٦٩
١٧	الإبتعاد عن الأحذية البالية	٠,٧٠٧
١٨	التأكد من عدم وجود فلتحة القدمين	٠,٧٨٥
١٩	المشى على أطراف الأصابع	٠,٧٥١

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذى تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعده السلوك القوامي .

**جدول (٧)**  
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (محور السلوك الرياضي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أمارس الرياضة كل يوم صباحاً قبل تمرين الهوكي	٠,٧٦٢
٢	أمارس الرياضة لكي أحافظ على صحتي	٠,٨٠٤
٣	أحرص على ممارسة الرياضة في الهواء الطلق	٠,٧٣٦
٤	الرياضة مهمة للوقاية والعلاج من بعض الأمراض	٠,٧٥٢
٥	اهتم بممارسة الرياضة بصورة منتظمة ومستمرة	٠,٧٤٥
٦	أمارس مهارات الهوكي بصورة منفردة	٠,٧٤١
٧	ترفع راحة الهوكي من كفاءة أجهزة الجسم كلها	٠,٧٠٤
٨	أحرص على أن أمارس بعد الهوكي تحت إشراف متخصصين	٠,٧٠٧
٩	ترفع ممارسة الرياضة من المستوى الصحي للأفراد والمجتمع	٠,٨٣٢
١٠	تساعد رياضة الهوكي على الوقاية من مرض هشاشة العظام	٠,٧٦٣
١١	أمارس رياضة الهوكي لأكتسب العادات والسلوكيات الصحية الجيدة	٠,٧١٨
١٢	أحافظ على رياضة المشي يومياً	٠,٧٨٩
١٣	لا أحرص على الانتظام في ممارسة رياضة الهوكي	٠,٧٧٠
١٤	لا أحرص على الانتظام في ممارسة الرياضة بصفة عامة وأتهرب منها	٠,٧٦٤
١٥	أحرص على ارتداء زي قطني مخصص لرياضة الهوكي	٠,٧٦٢
١٦	يساعد الإحماء الجيد قبل ممارسة رياضة الهوكي على تجنب الإصابة	٠,٨٠٤
١٧	أمارس رياضة الهوكي بعد تناول الطعام مباشرة	٠,٧٨٩
١٨	يهدف السلوك الصحي إلى المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض	٠,٧٣٢
١٩	التوازن بين فترات الراحة اللازمة لإستعادة الشفاء	٠,٨١٠
٢٠	إرتداء الأحذية الخاصة بالنشاط الرياضي	٠,٧٦٤
٢١	أؤدى رياضة الهوكي بدون حذاء (حافى القدمين)	٠,٧٦٩
٢٢	أعتمد الخشونة والعنف عند ممارسة رياضة الهوكي	٠,٨٠٤
٢٣	وجود مراتب للحماية عند الوقوع أثناء ممارسة رياضة الهوكي	٠,٧٤٨
٢٤	وجود الإسعافات الأولية بالقرب من مكان التدريب	٠,٧٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعده السلوك الرياضي.

جدول (٨)  
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (محور السلوك الغذائي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	البروتينات من الأطعمة التي تقوم ببناء الجسم	٠,٨٧٢
٢	الكربوهيدرات والفيتامينات من المواد الغذائية التي تعطي الجسم طاقة	٠,٧٥٣
٣	يوجد مشرفين ذو كفاءة أثناء تحضير الطعام بداخل مطعم المدينة الجامعية	٠,٧٣١
٤	الإفراط في تناول الطعام سبب من أسباب السمنة	٠,٧٠٩
٥	يعتبر السمك مصدرا جيدا للبروتين الحيواني	٠,٧١٦
٦	كثرة تناول الدهون تؤدي إلى السمنة المفرطة	٠,٧٣٥
٧	تنتج السمنة والنحافة بسبب سوء التغذية	٠,٧٣٨
٨	أحرص على تناول وجبة العشاء أكثر من أي وجبة أخرى	٠,٦٨٥
٩	الوجبات السريعة تحتوي على عناصر غذائية مختلفة	٠,٧٢٦
١٠	أحرص على تناول اللبن يوميا لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام	٠,٦٥٣
١١	أحرص على تناول الفاكهة يوميا لاحتوائها على الفيتامينات	٠,٨٦٧
١٢	أتناول الوجبات الغذائية في مواعيد محددة	٠,٦٩٣
١٣	أهتم بمضغ الطعام حتى يتم إمتصاصه جيدا	٠,٧٤٤
١٤	ابتعد عن شرب الماء أثناء وبعد الأكل مباشرة	٠,٧٧٩
١٥	أحرص على تناول الخضروات والفواكه الطازجة بانتظام	٠,٨٩١
١٦	أتناول المياه الغازية يوميا مع وجبة الغذاء	٠,٨٥٦
١٧	أحرص على تناول وجبة الإفطار	٠,٨٣٥
١٨	أفضل تناول الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية	٠,٨٧٢
١٩	أتناول الشاي بعد تناول وجبة الغذاء مباشرة	٠,٨٣٩
٢٠	أتناول الثلاث وجبات الغذائية اليومية بانتظام	٠,٨٠٦
٢١	يفضل تناول الخبز الأسمر عن الأبيض.	٠,٨٧٢

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعده السلوك الغذائي .

جدول (٩)  
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه (محور السلوك الاجتماعي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أحرص على أن أظل متواصل مع لاعبات الهوكي	٠,٨١٠
٢	أحرص على مناقشة إهتماماتي مع لاعبات الهوكي	٠,٧٨٨
٣	أستمتع بالتواصل المستمر مع الأهل والأصدقاء	٠,٧٨٩
٤	أحرص على تكوين صداقات جديدة مع مدربي الهوكي	٠,٨٥٣
٥	أتحدث عن مشاكلي مع لاعبات الهوكي	٠,٩٣١
٦	لا أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة مع لاعبات الهوكي	٠,٨٧٦
٧	أشعر بأن علاقاتي مع لاعبات الهوكي جيدة	٠,٧٥٤

٠.٨٠٢	أنا متحمس ومتفائل للحياة	٨
٠.٧٧٥	أشعر بأن شخصيتي تنمو في اتجاهات إيجابية .	٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعده السلوك الاجتماعي .

ب - قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) لاعبة من لاعبات الهوكي من (١٤ - ١٨ سنة) ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) ، (١٤) توضح ذلك .

### جدول (١٠)

#### معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (محور السلوك الشخصي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	الإستحمام بالماء والصابون بعد تمرين الهوكي	٠,٦٨٢
٢	أستحم بانتظام بعد تمرين الهوكي	٠,٧٣٠
٣	أحرص على ملاحظة جسمي مرة كل شهر على الأقل	٠,٦٧٣
٤	أستخدم فرشاة الأسنان بعد كل وجبة غذائية	٠,٧٠١
٥	أحرص على غسل اليدين قبل وبعد كل وجبة غذائية	٠,٦٤٥
٦	أهتم بمتابعة حالتي الصحية مع المختصين	٠,٧١٨
٧	أبحث عن المعلومات الصحية للإستفادة منها	٠,٧٣٩
٨	أهتم بأن أحقق أهداف إيجابية في حياتي	٠,٦٥٢
٩	أهتم بالتعرف على مصادر الضغوط والتخلص منها	٠,٦٨٤
١٠	أحرص على تصحيح العيوب في سلوكي	٠,٧٣٧
١١	أستخدم المناشف (القوطة) لتجفيف الجسم بعد تمرين الهوكي	٠,٧٦٦
١٢	الإهتمام بنظافة الملابس والمظهر الحسن	٠,٨٢١
١٣	إرتداء الملابس المناسبة لفصول السنة	٠,٧٢٨
١٤	إستبدال الملابس الملبئة بالعرق بأخرى جافة بعد تمرين الهوكي	٠,٨٠٢
١٥	عدد ساعات النوم كافية	٠,٧٢٧
١٦	الإبتعاد عن النوم على الفراش الهزاز أو الإسفنجي	٠,٧٦٨
١٧	استعمال الملابس أو القوط أو مناديل الغير من لاعبات الهوكي	٠,٧٢٦
١٨	أحرص على النوم مدة لا تقل عن ٨ ساعات يومياً	٠,٧٣٩
١٩	أخصص جزء من وقت فراغي للإسترخاء العضلي.	٠,٧٥٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعده السلوك الشخصي .

**جدول ( ١١ )**  
**معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس**  
**والدرجة الكلية للمقياس (محور السلوك القوامي)**

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	ألا تكون الأحذية ضيقة	٠,٧٣٧
٢	الإهتمام بنوعية جلود الأحذية	٠,٧٥٩
٣	استخدام التمرينات العلاجية فى تشوهات القوام	٠,٧٠٦
٤	علاج الحالات النفسية التى تسبب التشوهات القوامية	٠,٧١٢
٥	الكشف الدورى للطبيب فى حالة عدم ملائمة الوزن	٠,٧٤٨
٦	الإبتعاد عن تناول أى نوع من العقاقير	٠,٧٥٥
٧	توزيع ثقل الجسم على القدمين	٠,٧٣٠
٨	الحفاظ على الأعضاء الداخلية للجسم	٠,٦٣٦
٩	الإبتعاد عن الملابس الضيقة	٠,٦٣٤
١٠	الجلوس بطريقة صحيحة ومعتدلة	٠,٦٩٨
١١	الجلوس والقدم رجل على رجل	٠,٧٨٧
١٢	الإضاء المناسبة للمذاكرة	٠,٧٧٤
١٣	الإهتمام بمساحة الحجرة	٠,٧٦٢
١٤	الجلوس أمام التليفزيون	٠,٦٥٧
١٥	مراعاة حالات ضعف النظر	٠,٦٨٩
١٦	طريقة الحمل الصحيحة للأثقال	٠,٦٩٥
١٧	الإبتعاد عن الأحذية البالية	٠,٦٣٣
١٨	التأكد من عدم وجود فلتحة القدمين	٠,٦١٨
١٩	المشى على أطراف الأصابع.	٠,٦٨١

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول ( ١١ ) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك القوامي .

جدول (١٢)  
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس  
والدرجة الكلية للمقياس (محور السلوك الرياضي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أمارس الرياضة كل يوم صباحاً قبل تمرين الهوكي	٠,٧٥٧
٢	أمارس الرياضة لكي أحافظ على صحتي	٠,٦٧٢
٣	أحرص على ممارسة الرياضة في الهواء الطلق	٠,٧٦٠
٤	الرياضة مهمة للوقاية والعلاج من بعض الأمراض	٠,٦٦٢
٥	اهتم بممارسة الرياضة بصورة منتظمة ومستمرة	٠,٧٢٧
٦	أمارس مهارات الهوكي بصورة منفردة	٠,٦٩٦
٧	ترفع راحة الهوكي من كفاءة أجهزة الجسم كلها	٠,٦٤٢
٨	أحرص على أن أمارس بعد الهوكي تحت إشراف متخصصين	٠,٦٢٣
٩	ترفع ممارسة الرياضة من المستوى الصحي للأفراد والمجتمع	٠,٧٠٨
١٠	تساعد رياضة الهوكي على الوقاية من مرض هشاشة العظام	٠,٧٢٦
١١	أمارس رياضة الهوكي لأكتسب العادات والسلوكيات الصحية الجيدة	٠,٧١٥
١٢	أحافظ على رياضة المشي يومياً	٠,٧٨٩
١٣	لا أحرص على الانتظام في ممارسة رياضة الهوكي	٠,٧٧٠
١٤	لا أحرص على الانتظام في ممارسة الرياضة بصفة عامة وأتهرب منها	٠,٦٩٣
١٥	أحرص على ارتداء زي قطني مخصص لرياضة الهوكي	٠,٧٣٦
١٦	يساعد الإحماء الجيد قبل ممارسة رياضة الهوكي على تجنب الإصابات	٠,٦٧٢
١٧	أمارس رياضة الهوكي بعد تناول الطعام مباشرة	٠,٧٧١
١٨	يهدف السلوك الصحي إلى المحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض	٠,٧٥٤
١٩	التوازن بين فترات الراحة اللازمة لاستعادة الشفاء	٠,٧٥٧
٢٠	إرتداء الأحذية الخاصة بالنشاط الرياضي	٠,٦٩٣
٢١	أؤدي رياضة الهوكي بدون حذاء (حافى القدمين)	٠,٧٤٦
٢٢	أعتمد الخشونة والعنف عند ممارسة رياضة الهوكي	٠,٦٧٢
٢٣	وجود مراتب للحماية عند الوقوع أثناء ممارسة رياضة الهوكي	٠,٧٢٨
٢٤	وجود الإسعافات الأولية بالقرب من مكان التدريب	٠,٧٣٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الرياضي .

### جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (محور السلوك الغذائي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	البروتينات من الأطعمة التي تقوم ببناء الجسم	٠,٦١٤
٢	الكربوهيدرات والفيتامينات من المواد الغذائية التي تعطي الجسم طاقة	٠,٧٥٦
٣	يوجد مشرفين ذو كفاءة أثناء تحضير الطعام بداخل مطعم المدينة الجامعية	٠,٦٦٦
٤	الإفراط في تناول الطعام سبب من أسباب السمنة	٠,٦٧٨
٥	يعتبر السمك مصدراً جيداً للبروتين الحيواني	٠,٦٨٥
٦	كثرة تناول الدهون تؤدي إلى السمنة المفرطة	٠,٦٣٩
٧	تنتج السمنة والنحافة بسبب سوء التغذية	٠,٧١٢
٨	أحرص على تناول وجبة العشاء أكثر من أي وجبة أخرى	٠,٧٤٤
٩	الوجبات السريعة تحتوي على عناصر غذائية مختلفة	٠,٦٣١
١٠	أحرص على تناول اللبن يومياً لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام	٠,٧٠٩
١١	أحرص على تناول الفاكهة يومياً لاحتوائها على الفيتامينات	٠,٦٤٠
١٢	أتناول الوجبات الغذائية في مواعيد محددة	٠,٧٦٧
١٣	أهتم بمضغ الطعام حتى يتم إمتصاصه جيداً	٠,٦٩٣
١٤	ابتعد عن شرب الماء أثناء وبعد الأكل مباشرة	٠,٦٢٠
١٥	أحرص على تناول الخضروات والفواكه الطازجة بانتظام	٠,٧٦٣
١٦	أتناول المياه الغازية يومياً مع وجبة الغذاء	٠,٧٨٨
١٧	أحرص على تناول وجبة الإفطار	٠,٧٦٢
١٨	أفضل تناول الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية	٠,٧٥٦
١٩	أتناول الشاي بعد تناول وجبة الغذاء مباشرة	٠,٧٤٩
٢٠	أتناول الثلاث وجبات الغذائية اليومية بانتظام	٠,٧٣٠
٢١	يفضل تناول الخبز الأسمر عن الأبيض.	٠,٧٢٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الغذائي .

### جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (محور السلوك الاجتماعي)

ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أحرص على أن أظل متواصل مع لاعبات الهوكي	٠,٦٦١
٢	أحرص على مناقشة إهتماماتي مع لاعبات الهوكي	٠,٦٦٨
٣	أستمع بالتواصل المستمر مع الأهل والأصدقاء	٠,٧٦٠
٤	أحرص على تكوين صداقات جديدة مع مدربين الهوكي	٠,٦٩٣
٥	أتحدث عن مشاكلي مع لاعبات الهوكي	٠,٧٣٤
٦	لا أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة مع لاعبات الهوكي	٠,٦٩٦
٧	أشعر بأن علاقتي مع لاعبات الهوكي جيدة	٠,٦٢٥
٨	أنا متحمس ومتفائل للحياة	٠,٦٧٠
٩	أشعر بأن شخصيتي تنمو في اتجاهات إيجابية .	٠,٦٣١

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد السلوك الاجتماعي.

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من لاعبات الهوكي من ١٤ - ١٨ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٨) يوضح ذلك

### جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل

ن = ٣٠

م	المحاور	معامل الأرتباط
١	محور السلوك الشخصي	٠,٩٦٠
٢	محور السلوك القوامي	٠,٩٥٤
٣	محور السلوك الرياضي	٠,٩٣٦
٤	محور السلوك الغذائي	٠,٩١٩
٥	محور السلوك الاجتماعي	٠,٨٣٢

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٥) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل .

ثبات مقياس السلوك الصحي لدي لاعبات الهوكي من (١٤ - ١٨) سنة .  
ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قامت الباحثة باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور مقياس السلوك الصحي لدي لاعبات الهوكي من ١٤ - ١٨ سنة ، حيث تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من لاعبات الهوكي من ١٤ - ١٨ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٦) يوضح ذلك .

### جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور مقياس السلوك الصحي لدي لاعبات الهوكي من ١٤ - ١٨ سنة

ن = ٣٠

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	محور السلوك الشخصي	١٩,٨٣٣	٥,٦٥١	١٨,١٠٠	٥,٤٠٦
٢	محور السلوك القوامي	٢٠,٣٦٧	٥,٧٣٦	١٨,٤٠٠	٥,٥٦٧
٣	محور السلوك الرياضي	٢١,٥٠٠	٦,٠٥٤	٢١,٥٣٣	٦,٦٥٢
٤	محور السلوك الغذائي	٢٠,٥٦٧	٦,٢١٧	٢٠,٧٠٠	٦,٤١٤
٥	محور السلوك الإجتماعي	٩,٢٦٧	٣,٣٢٥	٧,٨٠٠	٢,٧٦٣

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٦١

يتضح من جدول (١٦) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور مقياس السلوك الصحي لدي لاعبات الهوكي من ١٤ - ١٨ سنة ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .  
ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد محاور مقياس السلوك الصحي لدي لاعبات الهوكي من ١٤ - ١٨ سنة عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لمحاور المقياس ، جدول (٢٠) يوضح ذلك .

### جدول (١٧)

معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس السلوك الصحي لدي لاعبات الهوكي من ١٤ - ١٨ سنة

م	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	محور السلوك الشخصي	٦٤	٠,٩٥٧
٢	محور السلوك القوامي	١٩	٠,٩٢٣
٣	محور السلوك الرياضي	٢٤	٠,٩٥٦
٤	محور السلوك الغذائي	٢١	٠,٩٠٥
٥	محور السلوك الإجتماعي	٩	٠,٩٢٨

\* دال إحصائيا عند مستوى معنوية ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٧) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس السلوك الصحي لدى لاعبات الهوكي من ١٤-١٨ سنة ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ، وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات أبعاد المقياس .

**خامساً: الإجراءات التنفيذية للبحث:**  
**صياغة الصورة النهائية للمقياس:**

بعد عرض المقياس في صورته الأولية التي تضمن (١٠٠) عبارة، وقد أوضحت آراء السادة الخبراء أن يكون عدد عبارات المقياس (٩٢) عبارة ، وأن يتم تصحيح المقياس وفقاً لميزان التقدير الثلاثي (نعم - إلى حد ما - لا)، ويتم توزيع الدرجات (٣ - ٢ - ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي ، قام الباحث بوضع الشكل النهائي للمقياس، ثم بعد ذلك وضع العبارات في ترتيب عشوائي ، لتطبيقها على العينة الاستطلاعية (عينة التقنين) التي بلغ عددها (٣٠) لاعبة من لاعبات الهوكي من مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة بغرض حساب المعاملات العلمية للمقياس.

**الدراسة الأساسية:**

بعد أن تأكدت الباحثة من صدق وثبات المقياس المستخدم قيد البحث ، قامت الباحثة بتطبيق المقياس في صورته النهائية على العينة الأساسية ، في الفترة من يوم الأربعاء ٢٠٢١/١/٢٠م الى يوم الأربعاء ٢٠٢١/٢/١٠م وبعد ذلك قام الباحث بتجميع استمارة الاستبيان وتصحيحها ووضع الدرجات لها، ثم تويب تلك النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

**المعالجات الإحصائية**

**Mean.**

**Standard Deviation.**

**Correlation (person)**

**Cronbachs Alpha**

**Chi - Square**

**Percentage.**

المتوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

معامل الفا كرونباخ .

اختبار دلالة الفروق "كا".

النسبة المئوية .

**أولاً: عرض النتائج :**

عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول " ما هو مستوى السلوك الصحي لدى لاعبات الهوكي ؟ "

**جدول (١٨)**

**التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا**

ن=١٠٠

**لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الأول (السلوك الشخصي)**

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		قيمة كا
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	٧٢	٧٢,٠٠٠	١١	١١,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٦٧,٨٢٧
٢	٦٩	٦٩,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٥٧,٢٦٦
٣	٢٤	٢٤,٠٠٠	١٣	١٣,٠٠٠	٦٣	٦٣,٠٠٠	٤١,٤٢٤
٤	٢١	٢١,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠	٣٧,٢٢٤
٥	١٧	١٧,٠٠٠	٢٤	٢٤,٠٠٠	٥٩	٥٩,٠٠٠	٣٠,٣٨٣
٦	٧	٧,٠٠٠	٨١	٨١,٠٠٠	١٢	١٢,٠٠٠	١٠٢,٦٣٠
٧	١٨	١٨,٠٠٠	١٤	١٤,٠٠٠	٦٨	٦٨,٠٠٠	٥٤,٣٢٥
٨	١٣	١٣,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠	٣٩,١٤٤

٢٣,٤٢٢	٥٣,٦٦٧	١٦١	٥١,٠٠٠	٥١	٣٧,٠٠٠	٣٧	١٢,٠٠٠	١٢	٩
٦٠,٥٦٦	٦٧,٣٣٣	٢٠٢	١٤,٠٠٠	١٤	٧٠,٠٠٠	٧٠	١٦,٠٠٠	١٦	١٠
٤٢,١٤٤	٨٣,٦٦٧	٢٥١	١٢,٠٠٠	١٢	٢٥,٠٠٠	٢٥	٦٣,٠٠٠	٦٣	١١
٣٦,٠٢٤	٨٣,٠٠٠	٢٤٩	٩,٠٠٠	٩	٣٣,٠٠٠	٣٣	٥٨,٠٠٠	٥٨	١٢
٤٥,٢٦٥	٦٧,٦٦٧	٢٠٣	١٦,٠٠٠	١٦	٦٥,٠٠٠	٦٥	١٩,٠٠٠	١٩	١٣
١٤,٧٨١	٥٦,٦٦٧	١٧٠	٥١,٠٠٠	٥١	٢٨,٠٠٠	٢٨	٢١,٠٠٠	٢١	١٤
٣٧,٩٤٤	٦٩,٣٣٣	٢٠٨	١٥,٠٠٠	١٥	٦٢,٠٠٠	٦٢	٢٣,٠٠٠	٢٣	١٥
٢٩,٦٦٣	٦٧,٠٠٠	٢٠١	٢٠,٠٠٠	٢٠	٥٩,٠٠٠	٥٩	٢١,٠٠٠	٢١	١٦
٤٦,٩٤٥	٤٩,٠٠٠	١٤٧	٦٥,٠٠٠	٦٥	٢٣,٠٠٠	٢٣	١٢,٠٠٠	١٢	١٧
٤٢,٥٦٤	٦٨,٠٠٠	٢٠٤	١٦,٠٠٠	١٦	٦٤,٠٠٠	٦٤	٢٠,٠٠٠	٢٠	١٨
١١,١٨١	٥٨,٣٣٣	١٧٥	٤٩,٠٠٠	٤٩	٢٧,٠٠٠	٢٧	٢٤,٠٠٠	٢٤	١٩

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٨) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الأول (السلوك الشخصي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١١,١٨١ : ١٠٢,٦٣٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٧,٠٠٠٪ : ٧٢,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٢,٠٠٠٪ : ٧٠,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٩,٠٠٠٪ : ٨١,٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٢,٠٠٠٪ : ٨٧,٠٠٠٪) .

### جدول (١٩)

#### التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

ن=١٠٠

#### لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الثاني (السلوك القوامي)

قيمة كا	الأهمية النسبية	الوزن النسبي	لا		إلى حد ما		نعم		رقم العبارة
			النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
٤٥,٨٦٥	٨٣,٦٦٧	٢٥١	١٤,٠٠٠	١٤	٢١,٠٠٠	٢١	٦٥,٠٠٠	٦٥	١
٢٣,٤٢٢	٥٣,٦٦٧	١٦١	٥١,٠٠٠	٥١	٣٧,٠٠٠	٣٧	١٢,٠٠٠	١٢	٢
٢١,٣٨٢	٥٤,٣٣٣	١٦٣	٥٤,٠٠٠	٥٤	٢٩,٠٠٠	٢٩	١٧,٠٠٠	١٧	٣
١٥,٤٤٢	٥٦,٠٠٠	١٦٨	٥٠,٠٠٠	٥٠	٣٢,٠٠٠	٣٢	١٨,٠٠٠	١٨	٤
٢٥,٣٤٣	٥٩,٠٠٠	١٧٧	٣٥,٠٠٠	٣٥	٥٣,٠٠٠	٥٣	١٢,٠٠٠	١٢	٥
٣١,٤٦٣	٨١,٣٣٣	٢٤٤	١٥,٠٠٠	١٥	٢٦,٠٠٠	٢٦	٥٩,٠٠٠	٥٩	٦
٢٧,٦٢٣	٦٥,٣٣٣	١٩٦	٢٣,٠٠٠	٢٣	٥٨,٠٠٠	٥٨	١٩,٠٠٠	١٩	٧
١٧,٨٤٢	٧٠,٦٦٧	٢١٢	١٨,٠٠٠	١٨	٥٢,٠٠٠	٥٢	٣٠,٠٠٠	٣٠	٨
٢١,٦٨٢	٥٤,٠٠٠	١٦٢	٥٢,٠٠٠	٥٢	٣٤,٠٠٠	٣٤	١٤,٠٠٠	١٤	٩
٢٠,١٨٢	٥٥,٠٠٠	١٦٥	٥٤,٠٠٠	٥٤	٢٧,٠٠٠	٢٧	١٩,٠٠٠	١٩	١٠
٣٠,٠٢٣	٨٠,٣٣٣	٢٤١	١٨,٠٠٠	١٨	٢٣,٠٠٠	٢٣	٥٩,٠٠٠	٥٩	١١
٧٤,٩٦٧	٦٤,٦٦٧	١٩٤	١٦,٠٠٠	١٦	٧٤,٠٠٠	٧٤	١٠,٠٠٠	١٠	١٢
٢٨,٥٨٣	٧١,٦٦٧	٢١٥	١٤,٠٠٠	١٤	٥٧,٠٠٠	٥٧	٢٩,٠٠٠	٢٩	١٣
٤١,٨٤٤	٨٤,٠٠٠	٢٥٢	١٠,٠٠٠	١٠	٢٨,٠٠٠	٢٨	٦٢,٠٠٠	٦٢	١٤
٢٩,٧٨٣	٦٥,٦٦٧	١٩٧	٢٢,٠٠٠	٢٢	٥٩,٠٠٠	٥٩	١٩,٠٠٠	١٩	١٥
٦٧,٥٢٧	٦٥,٣٣٣	١٩٦	١٦,٠٠٠	١٦	٧٢,٠٠٠	٧٢	١٢,٠٠٠	١٢	١٦
٣٢,٥٤٣	٨١,٠٠٠	٢٤٣	١٧,٠٠٠	١٧	٢٣,٠٠٠	٢٣	٦٠,٠٠٠	٦٠	١٧
١٩,٧٦٢	٦٨,٦٦٧	٢٠٦	٢٠,٠٠٠	٢٠	٥٤,٠٠٠	٥٤	٢٦,٠٠٠	٢٦	١٨

١٨,١٤٢	٧٧,٦٦٧	٢٣٣	٢٠,٠٠٠	٢٠	٢٧,٠٠٠	٢٧	٥٣,٠٠٠	٥٣	١٩
--------	--------	-----	--------	----	--------	----	--------	----	----

قيمة كا ٢٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٩) قيمة كا ٢٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثاني (السلوك القوامي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢٢ المحسوبة بين (١٥.٤٤٢ : ٧٤.٩٦٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٠.٠٠٠٪ : ٦٥.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٢١.٠٠٠٪ : ٧٤.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٠.٠٠٠٪ : ٥٤.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣.٦٦٧٪ : ٨٤.٠٠٠٪).

### جدول (٢٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢٢

ن=١٠٠ لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الثالث (السلوك الرياضي)

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		قيمة كا ٢٢
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	١٢	١٢,٠٠٠	٣٢	٣٢,٠٠٠	٥٦	٥٦,٠٠٠	١٥٦	١٥٦,٠٠٠	٢٩,١٢٣
٢	١٦	١٦,٠٠٠	٢٤	٢٤,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٥٦	١٥٦,٠٠٠	٣٢,٩٦٣
٣	١٩	١٩,٠٠٠	٥٢	٥٢,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	١٩٠	١٩٠,٠٠٠	١٧,١٨٢
٤	٦٢	٦٢,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٤٧	٢٤٧,٠٠٠	٣٧,٩٤٤
٥	١٢	١٢,٠٠٠	٥٧	٥٧,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	١٨١	١٨١,٠٠٠	٣٠,٦٢٣
٦	١٨	١٨,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	٥١	٥١,٠٠٠	١٦٧	١٦٧,٠٠٠	١٦,٥٨٢
٧	٦١	٦١,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٢٤٥	٢٤٥,٠٠٠	٣٥,١٨٤
٨	١٤	١٤,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	١٥٩	١٥٩,٠٠٠	٢٥,٤٦٣
٩	٦٦	٦٦,٠٠٠	٢٦	٢٦,٠٠٠	٨	٨,٠٠٠	٢٥٨	٢٥٨,٠٠٠	٥٢,٨٨٥
١٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٢٤٣	٢٤٣,٠٠٠	٣٢,٥٤٣
١١	٢٤	٢٤,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	٤٧	٤٧,٠٠٠	١٧٧	١٧٧,٠٠٠	٨,٧٨١
١٢	١٥	١٥,٠٠٠	٢٧	٢٧,٠٠٠	٥٨	٥٨,٠٠٠	١٥٧	١٥٧,٠٠٠	٢٩,٥٤٣
١٣	٩	٩,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٤٩	١٤٩,٠٠٠	٣٩,٢٦٤
١٤	١٢	١٢,٠٠٠	٣٣	٣٣,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	١٥٧	١٥٧,٠٠٠	٢٧,٧٤٣
١٥	٧	٧,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	٣٣	٣٣,٠٠٠	١٧٤	١٧٤,٠٠٠	٤٢,١٤٤
١٦	٢٦	٢٦,٠٠٠	٥٨	٥٨,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٢١٠	٢١٠,٠٠٠	٢٨,٨٨٣
١٧	١٣	١٣,٠٠٠	٣٢	٣٢,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	١٥٨	١٥٨,٠٠٠	٢٦,٥٤٣
١٨	٦٢	٦٢,٠٠٠	٢٧	٢٧,٠٠٠	١١	١١,٠٠٠	٢٥١	٢٥١,٠٠٠	٤٠,٨٢٤
١٩	٢٢	٢٢,٠٠٠	٤٨	٤٨,٠٠٠	٣٠	٣٠,٠٠٠	١٩٢	١٩٢,٠٠٠	١٠,٦٤١
٢٠	١٧	١٧,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	٦٠	٦٠,٠٠٠	١٥٧	١٥٧,٠٠٠	٣٢,٥٤٣
٢١	١٣	١٣,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠	١٥١	١٥١,٠٠٠	٣٩,١٤٤
٢٢	٢٥	٢٥,٠٠٠	٥٤	٥٤,٠٠٠	٢١	٢١,٠٠٠	٢٠٤	٢٠٤,٠٠٠	١٩,٤٦٢
٢٣	١٥	١٥,٠٠٠	٢١	٢١,٠٠٠	٦٤	٦٤,٠٠٠	١٥١	١٥١,٠٠٠	٤٢,٨٦٤
٢٤	٥٣	٥٣,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	١٨	١٨,٠٠٠	٢٣٥	٢٣٥,٠٠٠	١٩,٢٢٢

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٠) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الثالث (السلوك الرياضي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٨.٧٨١ : ٥٢.٨٨٥) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٧.٠٠٠٪ : ٦٦.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢١.٠٠٠٪ : ٦٠.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٨.٠٠٠٪ : ٦٤.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٩.٦٦٧٪ : ٨٦.٠٠٠٪) .

### جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا ٢

لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الرابع (السلوك الغذائي) ن=١٠٠

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		القيمة كا ٢
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	٧٢	٧٢,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	١٢	١٢,٠٠٠	٦٧,٥٢٧
٢	٦٠	٦٠,٠٠٠	٢٢	٢٢,٠٠٠	١٨	١٨,٠٠٠	٣٢,٢٤٣
٣	١٠	١٠,٠٠٠	٢٤	٢٤,٠٠٠	٦٦	٦٦,٠٠٠	٥٠,٩٦٥
٤	٥٣	٥٣,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	١٨	١٨,٠٠٠	١٩,٢٢٢
٥	٥٩	٥٩,٠٠٠	٢٦	٢٦,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٣١,٤٦٣
٦	٤٨	٤٨,٠٠٠	٣٥	٣٥,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	١٤,٥٤١
٧	٥٧	٥٧,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	١٤	١٤,٠٠٠	٢٨,٥٨٣
٨	١٣	١٣,٠٠٠	٢٤	٢٤,٠٠٠	٦٣	٦٣,٠٠٠	٤١,٤٢٤
٩	١٤	١٤,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	٢٥,٤٦٣
١٠	١٠	١٠,٠٠٠	٢٨	٢٨,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠	٤١,٨٤٤
١١	٢٢	٢٢,٠٠٠	٦٧	٦٧,٠٠٠	١١	١١,٠٠٠	٥٢,٨٢٥
١٢	٢٤	٢٤,٠٠٠	٢٨	٢٨,٠٠٠	٤٨	٤٨,٠٠٠	٩,٩٢١
١٣	١٢	١٢,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	٦٥	٦٥,٠٠٠	٤٦,٩٤٥
١٤	١٣	١٣,٠٠٠	٥٥	٥٥,٠٠٠	٣٢	٣٢,٠٠٠	٢٦,٥٤٣
١٥	٢١	٢١,٠٠٠	٦٤	٦٤,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٤٢,٨٦٤
١٦	٩	٩,٠٠٠	٧٣	٧٣,٠٠٠	١٨	١٨,٠٠٠	٧٢,٠٢٧
١٧	١٦	١٦,٠٠٠	٦١	٦١,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	٣٥,١٨٤
١٨	٦٢	٦٢,٠٠٠	٢٣	٢٣,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٣٧,٩٤٤
١٩	١٣	١٣,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	٥٨	٥٨,٠٠٠	٣١,٢٢٣
٢٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٤	٢٤,٠٠٠	٦١	٦١,٠٠٠	٣٥,٦٦٤
٢١	٥٦	٥٦,٠٠٠	٢٨	٢٨,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٢٥,٢٨٣

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢١) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الرابع (السلوك الغذائي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة

بين (٩.٩٢١ : ٧٢.٠٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (٩.٠٠٠٪ : ٧٢.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٦.٠٠٠٪ : ٧٣.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١١.٠٠٠٪ : ٦٦.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٨.٠٠٠٪ : ٨٦.٦٦٧٪) .

### جدول (٢٢)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الرابع (السلوك الإجتماعي) ن=١٠٠

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		القيمة كا
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	٥٨	٥٨,٠٠٠	٢٥	٢٥,٠٠٠	١٧	١٧,٠٠٠	٢٨,٣٤٣
٢	١٥	١٥,٠٠٠	٢٩	٢٩,٠٠٠	٥٦	٥٦,٠٠٠	٢٦,٠٦٣
٣	١٧	١٧,٠٠٠	٥٦	٥٦,٠٠٠	٢٧	٢٧,٠٠٠	٢٤,٦٢٢
٤	٢١	٢١,٠٠٠	٦٣	٦٣,٠٠٠	١٦	١٦,٠٠٠	٣٩,٩٨٤
٥	١٥	١٥,٠٠٠	٣١	٣١,٠٠٠	٥٤	٥٤,٠٠٠	٢٣,٠٦٢
٦	١٦	١٦,٠٠٠	٢٢	٢٢,٠٠٠	٦٢	٦٢,٠٠٠	٣٧,٥٢٤
٧	٦٣	٦٣,٠٠٠	٢٦	٢٦,٠٠٠	١١	١١,٠٠٠	٤٢,٩٨٤
٨	٢٧	٢٧,٠٠٠	٥٨	٥٨,٠٠٠	١٥	١٥,٠٠٠	٢٩,٥٤٣
٩	١٤	١٤,٠٠٠	٣٢	٣٢,٠٠٠	٥٤	٥٤,٠٠٠	٢٤,٠٨٢

قيمة كا ٢ الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٢) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات المحور الخامس (السلوك الإجتماعي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (٢٣.٠٦٢ : ٤٢.٩٨٤) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٤.٠٠٠٪ : ٦٣.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (٢٢.٠٠٠٪ : ٦٣.٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (٩.٠٠٠٪ : ٨١.٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥١.٣٣٣٪ : ٨٤.٠٠٠٪).

عرض النتائج الخاصة التساؤل الثاني " ما هي العلاقة بين السلوك الصحي والأداء المهاري لدى لاعبات الهوكي؟

### جدول (٢٣)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس السلوك الصحي

ومستوي الأداء المهاري لدى لاعبات الهوكي قيد البحث ن=١٠٠

م	المحاور	دفع الكرة	نظر الكرة	غرف الكرة	الضربة الأفقية المسطحة
١	محور السلوك الشخصي	٠,٨٦٤	٠,٨١٦	٠,٨٢٥	٠,٨٧٣
٢	محور السلوك القوامي	٠,٨٥٨	٠,٨٢٩	٠,٨٧٤	٠,٨٥١

٠,٨٣٤	٠,٨١٧	٠,٨٩٥	٠,٨١٦	محور السلوك الرياضي	٣
٠,٧٨٠	٠,٨٥٨	٠,٨٠٣	٠,٨٠٩	محور السلوك الغذائي	٤
٠,٨٨٥	٠,٨٥٣	٠,٨٢١	٠,٨٦٢	محور السلوك الإجتماعي	٥

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٩٨ ومستوى ٠,٠٥ = ٠,١٩٧

يتضح من جدول (٢٣) العلاقات الإرتباطية بين أبعاد مقياس السلوك الصحي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات الهوكي قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين محاور مقياس السلوك الصحي قيد البحث (محور السلوك الشخصي ، محور السلوك القوامي ، محور السلوك الرياضي ، محور السلوك الغذائي ، محور السلوك الإجتماعي) ، ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات الهوكي (مهارة دفع الكرة ، مهارة نظر الكرة ، مهارة غرف الكرة بالوجه المسطح ، الضربة الأفقية المسطحة) لدي لاعبات الهوكي من ١٤-١٨ سنة قيد البحث .

### ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج :

#### مناقشة نتائج التساؤل الأول " ما هو مستوى السلوك الصحي لدى لاعبات الهوكي؟ "

كما أظهرت نتائج جدول (١٨) أن جميع عبارات البعد الأول (السلوك الشخصي) وعددها (١٩) عبارة قد حصلت على نسبة مئوية ٦٢,٦٦٧٪ فأكثر ما عدا العبارات أرقام (٦ ، ٩ ، ١٤ ، ١٧ ، ١٩) ، وهي تنص على التوالي ( أهتم بمتابعة حالتى الصحية مع المختصين ، أهتم بالتعرف على مصادر الضغوط والتخلص منها ، إستبدال الملابس الملبنة بالعرق بأخرى جافة ، استعمال الملابس أو الفوط أو مناديل الغير ، أخصص جزء من وقت فراغى للإسترخاء العضلى ) .

وترجع الباحثة هذا الى أن هذه الأمور ضرورية لا بد من التقيد بها وذلك لأنها تؤثر على أداء اللاعبة فيما بعد ولا بد من تنشيف الجسم جيداً واستبدال الملابس الملبنة بالعرق وذلك خوفاً من الإصابة بالالتهابات الجلدية والالتهابات البكتيرية ، كما أن الإستحمام بالماء والصابون أحد الضروريات اللازمة للمحافظة على نظافة الجسم وأيضاً مفيد فى تنشيط العضلات والأعصاب والدورة الدموية لما يفرزه الجسم وما يعلق به من مواد دهنية وغبار وأضمن وسيلة للنظافة هو الاستحمام ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة أمال زكى (٢٠٠١م) (٥) على أهمية إتباع السلوك الصحى للفتيات الممارسات للأنشطة الرياضية لما له تأثير ايجابى على مستوى الأداء .

كما أظهرت نتائج جدول (١٩) أن جميع عبارات البعد الثاني (السلوك القوامي) وعددها (١٩) عبارة قد حصلت على نسبة مئوية ٥٩,٠٠٠٪ فأكثر ما عدا العبارات أرقام (٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٩ ، ١٠) ، وهي تنص على التوالي (الإهتمام بنوعية جلود الأحذية ، استخدام التمرينات العلاجية فى تشوهات القوام ، علاج الحالات النفسية التى تسبب التشوهات القوامية ، الكشف الدورى للطبيب فى حالة عدم ملائمة الوزن ، الإبتعاد عن الملابس الضيقة ، الجلوس بطريقة صحيحة ومعتدلة) .

وترجع الباحثة ذلك أهمية الاهتمام بنوعية الجلد فى الاحذية وذلك حتى لا تصيب اللاعبات بجروح فى القدم فيؤثر ذلك على أدائهن للمهارات فى الهوكى ، ويعد القوام الجيد من العوامل المساعدة لأداء المهارات الأساسية فى الهوكي ، كما أن الإكتشاف المبكر للتشوهات القوامية يساعد كثيراً فى علاجها وإتباع السلوكيات القوامية الصحيحة يسهم بشكل إيجابى فى المحافظة على القوام الجيد .،

ومن أهم الطرق التى تستخدم للحماية من التشوهات القوامية أو الوقاية منها الوعي بأهمية القوام والذي ينشأ عن سلوك الفرد ونمطه المعيشي لحياته اليومية ، حيث ترتبط نوعية وجمالية القوام مع الممارسات الحركية والعادات اليومية والتوازن العام للجسم ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً هيثم محمد ، معتصم أحمد ، معتصم شطناوى (٢٠١٧م) (١٠) أن أحد الضروريات الملحة للحياة اليومية هو القوم السليم، أنه يتأثر بالنمط المعيشي والعادات الممارسة يوميا وأن الممارسات الخاطئة والنمط المعيشي الغير سليم يؤدي الى تشوهات وانحرافات قواميه

ويقلل من كفاءة الجسم الميكانيكية، وان الوعي بالسلوك الصحي القوامي له دور مهم ورئيس لتصدي لهذه الظاهرة المتزايدة من خلال تغيير الأنماط والعادات الحياتية الغير صحيحة.

كما أظهرت نتائج جدول (٢٠) أن جميع عبارات البعد الثالث (السلوك الرياضي) وعددها (٢٤) عبارة قد حصلت على نسبة مئوية ٥٥,٦٦٧% فأكثر ما عدا العبارات أرقام (١, ٢, ٨, ١٢, ١٣, ١٤, ١٧, ٢٠, ٢١, ٢٣), وهى تنص على التوالى (أمارس الرياضة كل يوم صباحاً , أمارس الرياضة لكي أحافظ على صحتي , أحرص على أن أمارس الرياضة تحت إشراف متخصصين , أحافظ على رياضة المشى يومياً , لا أحرص على الانتظام في ممارسة الرياضة , لا أحرص على الانتظام في ممارسة الرياضة وأتهرب منها , أمارس الرياضة بعد تناول الطعام مباشرة , ارتداء الأحذية الخاصة بالنشاط الرياضى , أداء النشاط الرياضى بدون حذاء (حافى القدمين) .

وترجع الباحثة ذلك ان لاعبات الهوكى لا يمارسون الرياضة كل يوم ولكن يمارسونها بشكل عشوائى على الرغم من أهمية الرياضة فى المحافظة على الجسم قواكتساب الجسم القوام الجيد وتكن اللاعبات أقل عرضة لأمراض السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية مما تحافظ الرياضة على كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وبالتالي تؤثر على أدائهن للمهارات الأساسية فى الهوكى بكفاءة .

والسلوك الصحي الرياضي يلعب دورا مهما وأساسيا في عملية الوقاية من الامراض والعلاج منها وأن ممارسة الرياضة ترفع المستوى الصحي للأفراد , ولها دور كبير في رفع الكفاءة أجهزة الجسمي والمحافظة على الصحة، وأيضا أن الاحماء الجيد قبل ممارسة الرياضة يعمل على تجنب الإصابات وان المستوى الصحي الرياضي العالي يساعد على الوقاية من هشاشة العظام ويكسبك العادات والسلوكيات الصحية الجيدة , وهذا يتفق مع نتائج دراسة مازن عبدالهادى , نزار حسين , سليمان عكاب(٢٠٠٨م)(٧) أن للسلوك الصحى دور وقائى فى رفع كفاءة أجهزة الجسم .

كما أظهرت نتائج جدول (٢١) أن جميع عبارات البعد الرابع (السلوك الغذائى) وعددها (٢١) عبارة قد حصلت على نسبة مئوية ٦٠,٣٣٣% فأكثر ما عدا العبارات أرقام (٣, ٨, ٩, ١٠, ١٢, ١٣, ١٩, ٢٠), وهى تنص على التوالى (يوجد مشرفين ذو كفاءة أثناء تحضير الطعام بداخل مطعم المدينة الجامعية , أحرص على تناول وجبة العشاء أكثر من أي وجبة أخرى , الوجبات السريعة تحتوي على عناصر غذائية مختلفة , أحرص على تناول اللين يوميا لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام , أتناول الوجبات الغذائية في مواعيد محددة , أهتم بمضغ الطعام حتى يتم إمتصاصه جيدا , أتناول الشاي بعد تناول وجبة الغذاء مباشرة , أتناول الثلاث وجبات الغذائية اليومية بانتظام) .

ترجع الباحثة ذلك الى عدم وعى اللاعبات بالسلوكيات الغذائية الصحيحة وعدم كثرة تناول المواد الغذائية التى تسبب السمنة , وأهمية تناول الفيتامينات والكربوهيدرات التى تمد الجسم بالطاقة , كما يجب عليهن الإهتمام بالتغذية السليمة,والجانب الآخر إداركهن وبناء الجسم يحتاج أيضاً الى البروتينات وأحد أهم مصادر البروتينات هو السمك. وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من إسلام محمد(٢٠١٧م)(٢) , آية إبراهيم (٢٠١٩م)(٦) أن السلوك الغذائى مكتسب كأى سلوك من السلوكيات الأخرى التى يكتسبها الفرد نتيجة التكرار للأفعال الى يقوم بها خلال اعماله اليومية مما ينتج عنها اكتساب هذا السلوك وعند ذلك تصبح ممارسة غذائية سلوكية سهلة يستطيع القيام بها بشكل اعتيادي وبأقل تفكير ويحمل ذلك أهمية مراعاة الناحية الإيجابية فى العادات والسلوكيات الغذائية فى حياتنا اليومية.

كما أظهرت نتائج جدول (٢٢) أن جميع عبارات البعد الخامس (السلوك الاجتماعى) وعددها (٩) عبارات قد حصلت على نسبة مئوية ٦٣,٣٣٣% فأكثر ما عدا العبارات أرقام (٢, ٥, ٦, ٩), وهى تنص على التوالى (أحرص على مناقشة إهتماماتى مع الآخرين , أتحدث عن مشاكلى مع الآخرين , لا أجد صعوبة فى تكوين صداقات جديدة , أشعر بأن شخصيتى تنمو فى إتجاهات إيجابية) .

ترجع الباحثة ذلك الى أن السلوك الإجتماعي يساعد علي تنظيم العلاقات بين اللاعبين ، فهو سلوك التآلف والتواد والتعاون ، وله معان واهداف أخلاقية تسعى من خلالها اللاعبه إلي تحقيق التوافق مع الفريق والحصول على تقديرها، وهو سلوك مكتسب تتعلمه اللاعبه من تجربتها السابقة ويتنوع هذا السلوك حسب تنوع حاجات اللاعبه والمواقف التي تواجهها واللاعبات اللاتي تتفاعل معهن وسلوك الاخريات تجاهها، وهو السلوك الذي يوجه اللاعبه نحو الفريق لأجل الاتصال بهن والتأثير عليهن حسب تجاربهن وخبراتهم ووفقا لحاجاتهم .

### مناقشة نتائج التساؤل الثاني "ما هي العلاقة بين السلوك الصحي والأداء المهاري لدى لاعبات الهوكي ؟"

يتضح من جدول (٢٣) العلاقات الارتباطية بين أبعاد مقياس السلوك الصحي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات الهوكي قيد البحث ، حيث يتضح وجود علاقات طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس السلوك الصحي قيد البحث (بعد السلوك الشخصي ، بعد السلوك القوامي ، بعد السلوك الرياضي ، بعد السلوك الغذائي ، بعد السلوك الإجتماعي) ، ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبات الهوكي (مهارة دفع الكرة ، مهارة نظر الكرة ، مهارة غرف الكرة بالوجه المسطح ، الضربة الأفقية المسطحة) لدي لاعبات الهوكي من ١٤ - ١٨ سنة قيد البحث .

ترجع الباحثة هذه العلاقة الطردية الموجبة الى أن السلوك الصحي هو أن تكون اللاعبه على مستوى عالي من الوعي بالعادات والمعتقدات الصحية مما يجعلها تتجنب المشاكل الصحية التي يمكن أن تؤثر عليها بالسلب على المستوى البدني والمهاري ، وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من هاوك Hawk (٢٠١٤م) (١١) ، إسلام محمد (٢٠١٧م) (٢) ، هيثم محمد ، معتصم أحمد ، معتصم شطناوي (٢٠١٧م) (١٠) ، موسى محمد ، أسماء محمد (٢٠٢٠م) (٩) على العلاقة الطردية بين السلوك الصحي ومستوى الأداء في مختلف الأنشطة الرياضية .

### الإستنتاجات و الإستخلاصات

أولاً : الإستنتاجات:

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها ونتائج التحليل الاحصائي وفي حدود عينة البحث تم التوصل الي

### الإستنتاجات التالية:

من خلال الدور اللي وصلت لها توصلت الباحثة الى مايلي :

١. المحور الأول (السلوك الشخصي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١١,١٨١ : ١٠٢,٦٣٠) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٧,٠٠٠٪ : ٧٢,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلي حد ما) ما بين (١٢,٠٠٠٪ : ٧٠,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٩,٠٠٠٪ : ٨١,٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٢,٠٠٠٪ : ٨٧,٠٠٠٪) .
٢. المحور الثاني (السلوك القوامي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٥,٤٤٢ : ٧٤,٩٦٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٠,٠٠٠٪ : ٦٥,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلي حد ما) ما بين (٢١,٠٠٠٪ : ٧٤,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٠,٠٠٠٪ : ٥٤,٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣,٦٦٧٪ : ٨٤,٠٠٠٪) .
٣. المحور الثالث (السلوك الرياضي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٨,٧٨١ : ٥٢,٨٨٥) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٧,٠٠٠٪ : ٦٦,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلي حد ما) ما بين (٢١,٠٠٠٪ : ٦٠,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٨,٠٠٠٪ : ٦٤,٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٩,٦٦٧٪ : ٨٦,٠٠٠٪) .

٤. المحور الرابع (السلوك الغذائي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٩,٩٢١ : ٧٢,٠٢٧) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (٩,٠٠٠٪ : ٧٢,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦,٠٠٠٪ : ٧٣,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١١,٠٠٠٪ : ٦٦,٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٨,٠٠٠٪ : ٨٦,٦٦٧٪) .
٥. المحور الخامس (السلوك الإجتماعي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (٢٣,٠٦٢ : ٤٢,٩٨٤) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٤,٠٠٠٪ : ٦٣,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (٢٢,٠٠٠٪ : ٦٣,٠٠٠٪) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٩,٠٠٠٪ : ٨١,٠٠٠٪) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥١,٣٣٣٪ : ٨٤,٠٠٠٪) .
٦. توجد علاقة ارتباطية بين مستوى السلوك الصحى وبين المستوى المهارى لدى لاعبات الهوكى من ١٤-١٨ سنة .

### ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث التي توصل اليها الباحثة وفي حدود عينة البحث ، توصى الباحثة بالآتى:

١. ضرورة نشر السلوك الصحى بين لاعبات الهوكى من ١٤ - ١٨ سنة.
٢. الإهتمام بتعديل السلوكيات الصحية للاعبات الهوكى .
٣. تطبيق مقياس السلوك الصحى على عينات أخرى فى رياضات الأخرى .
٤. إجراء فحوصات طبية دورية للتعرف على حالة اللاعبات الصحية بدقة .
٥. غرس مبادئ الصحة العامة والسلوك الصحى داخل الاسرة والمدرسة والأندية .
٦. تدريب الكوادر العلمية المتخصصة من المدربين والمدربات على مراقبة سلوك اللاعبين واللاعبات , والحرص على تحويل المعلومات الصحية الى سلوكيات .
٧. إقامة دورات توعية للاعبين واللاعبات بأهمية المحافظة على السلوك والعادات الصحية .
٨. تقديم معونات مادية للاعبين واللاعبات لأغراض الوقاية الصحية .

### المراجع العربية:

١. أحمد محمد عبدالسلام (٢٠٠١م): بناء مقياس للسلوك الصحى للطالب المعلم بكلية التربية والتربية الرياضية , مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , المجلد (٢) , العدد (١٣) جامعة أسيوط .
٢. إسلام محمد شحاته (٢٠١٧م): تأثير برنامج تثقيف صحى غذائى على نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدى التلميذات من (١٢-٩) سنة , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية .
٣. إسماعيل أحمد الحارثى (٢٠١٤م): مستوى السلوك الصحى لطلاب جامعة أم القرى فى ضوء بعض المتغيرات , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية البدنية والرياضة , جامعة أم القرى .
٤. إلهام إسماعيل شلبي (٢٠٠٤م): السلوك الصحى وتحديات العصر المؤتمر الأول لقسم علم النفس الرياضى بجامعة طنطا من ٢٧ - ٢٩ .
٥. أمال محمود زكى (٢٠٠١م): بناء مقياس السلوك الصحى للفتيات ممارسات الأنشطة الرياضية من (٢٥-١٦) سنة , مجلة بحوث التربية الشاملة , المجلد الأول , القاهرة .

٦. آية إبراهيم مصطفى(٢٠١٩م): الثقافة الغذائية لناشئي الهوكي وعلاقتها بالتكوين الجسمي , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق .
  ٧. مازن عبدالهادي أحمد , نزار حسين جعفر, سلمان عكاب سرحان(٢٠٠٨م): السلوك الصحي وإتجاهاته لدى الرياضيين , مجلة علوم التربية الرياضية , المجلد (١) , العدد (٧) , العراق , ٨٨ , ٩٨).
  ٨. محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠م): التغذية والصحة والرياضة , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
  ٩. موسى محمد موسى, أسماء محمد اليمني (٢٠٢٠م): قياس مستوى النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدي المجتمع السعودي , مجلة علوم التربية الرياضية , المجلد (١٣) , العدد (٤) , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل
  ١٠. هيثم محمد النادر, معتصم أحمد خطاطبه , معتصم محمود شطناوى (٢٠١٧م): السلوك الصحي لدى لاعبي كرة اليد بالأردن , مجلة الدراسات الأردنية , المجلد (٤٤) , العدد (٤) , كلية التربية الرياضية , جامعة مؤتة , الأردن
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

11. Hawk , M . F (2014): Assessing Sports Nutrition Knowledge of Adolescent Athletes and , their Parents: An Intervention Approach 76 .
12. Kirsteen, F. 7 Tracy, P. (2014): The assessment of general nutrition knowledge in New Zealand athletes, thesis, master of science, University of otago, New Zealand 177).
13. Nazni, P. (2010): Nutrition knowledge, Attitude & Practice of college sport medicine, 1 (2): 93-100 95).
14. Peerkhan, et al., (2010): nutrition knowledge attitude and practice of college sports man , Asian journal of sports medicine , (2) , 93-100 .
15. World Health Organization (2008): The Surf Report 2: Surveillance of Chronic Disease Risk Factors. accessed 16 June 2008[http://www.who.int/ncd\\_surveillance/infobase/web/surf2/sta rt.html](http://www.who.int/ncd_surveillance/infobase/web/surf2/sta rt.html).