

التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين

*م.د/ عمرو سعيد إبراهيم

مقدمة ومشكلة البحث: -

يُعد علم التغذية Nutrition من العلوم التي تطورت علي يد علماء الكيمياء والفسولوجيا، تعتبر التغذية فن بالإضافة إلى كونها علماً، فعلي الرغم من أن الإنسان يستجيب غريزياً للجوع فيأكل إلا أن ما يختاره من طعام يتأثر بأمور كثيرة كالعادات والتقاليد الشعبية والخبرات المكتسبة، فنفضل نوع من الأطعمة على نوع آخر لا يحدده بالضرورة ما فيه من عناصر غذائية بل غالباً ما يميله عليه المجتمع وعاداته.

وتعد التغذية الرياضية من العلوم الحديثة التي تطورت سريعاً لملاحقة التطورات الحادثة في مجال الرياضة حيث تعتبر أحد المتطلبات الرئيسية لبناء وإعداد الرياضي للوصول إلي المستويات الرياضية العالية وتحقيق البطولات .

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م) ، (٢٠١١م) إن للتثقيف الغذائي والصحي للناشئين دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أن يعمل المسؤولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الوعي الصحي والغذائي للناشئين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الناشئ متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئ على استعداد نفسياً وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخطية التي تتطلبها رياضته التخصصية . (١٨: ٧) (١١ : ٦)

وتعتبر تربية الناشئ الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحمودة، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية والغذائية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق إكسابه الرغبة في ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية والغذائية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية.

ويتفق ذلك مع ما أكده سليمان حجر ومحمد الأمين (١٩٩٨م) على أن الهدف الأساسي من التربية الصحية هو تغيير مفاهيم واتجاهات الناس وعاداتهم وسلوكهم إلى مفاهيم وعادات واتجاهات وسلوك يتماشى مع القواعد الصحية السليمة وتساير ما يحرزه العلم من تقدم مستمر. ولذلك فإن الصحة والمعرفة الصحية والمعلومات الصحية قرينان إذا وجدت المعلومات والمدرجات الصحية السليمة وجدت الصحة الجيدة، كما أن للتنوعية الغذائية دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد في عملية التغذية وفي اختيار نوع وكم الغذاء وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وفي تحديد كم الاحتياج من الغذاء وفقاً لمتغيرات النمو والحالة الصحية وطبيعة العمل ونوع الإصابة بالمرض والظروف المناخية المحيطة بالفرد والمجتمع. (٦: ٩)

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

ويؤكد هزاع بن الهزاع (٢٠٠٥م) (٢٠٠٩م) إن التكوين الجسماني يشير إلى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن غير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف . وهناك طرق يمكن من خلالها حساب مكونات الجسم بطرق دقيقة عن طريق الأجهزة الحديثة وطرق غير تقليدية تحدد المكونات بشكل نسبي ولطبيعة التكوين الجسمي لدى الشخص تأثير ملحوظ على صحته وأداءه البدني ، حيث له أهمية كبيرة كونه أحد مكونات اللياقة الصحية من أجل الصحة واللياقة البدنية ومن أجل تطوير مستوى الأداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين أن أهمية تكوين الجسم تتضح من خلال عده أمور منها ارتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم حيث إن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعنى المزيد من المشكلات الصحية للفرد وانخفاض لياقته البدنية، ويرتبط مستوى الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة بنوعية تكوين الجسم. حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهون والعضلات بها تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي ، وارتباط تكوين الجسم بالتغذية حيث أن نوع وطبيعة الغذاء تؤثر بالسلب والإيجاب في مكونات جسم اللاعب وقد تؤدي لتقدم بالمستوى أو هبوط وانخفاض في المستوى ، ارتباط تكوين الجسم بالوقاية من الإصابات حيث لتكوين الجسم دوراً أساسياً في الوقاية من الإصابات، فمن الملاحظ أن زيادة السمنة عند بعض الأفراد تعنى فقدان العديد من عناصر اللياقة البدنية وصعوبة تحريك أطراف الجسم على المدى الكامل للمفصل وكذلك الحال في حالة النحافة الزائدة ، وكل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات ، ارتباط تكوين الجسم بالانتقاء حيث يسهم تكوين الجسم بشكل كبير جداً في عملية انتقاء الأفراد لممارسة الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم في الانتقاء لبعض الأنشطة المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنية معينة بل وداخل النشاط الرياضي التخصصي. (٢٠: ٩-١٠) ، (١٩: ٤)

من خلال القراءات وخبرات الباحث والعرض السابق لاحظ وجود بعض الممارسات الصحية والغذائية لبعض الناشئين غير سليمة فيما يتعلق بأهمية الكشف الطبي والمتابعة في حالة الإصابة والإهمال في التأهيل للعودة السريعة للملاعب ونظام حياته من حيث النوم والراحة والسهر وتناول الوجبات الغذائية والمياه بالإضافة إلى أن بعض الناشئين يلجأون لتناول المياه الغازية بشراهة والاعتماد على الوجبات السريعة والتي تؤثر بالسلب على صحته والتي تؤثر بالتبعية بالسلب على مكونات جسمه سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى والتي تؤثر على مستواه البدني والمهارى والخططي خلال التدريب أو المنافسات وتجعله أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والإصابات وقد تعوق مشاركته وتؤثر عليه وعلى فريقه ويرجع ذلك لعدم وجود أخصائي تغذية رياضية في العديد من الفرق والاندية المصرية ولذلك يحاول الباحث معرفة كل الإيجابيات والسلبيات التي ترتبط بالتثقيف الصحي أو الغذائي ومكونات الجسم للناشئ كأساس لرفع مستوى الناشئ وتطويره مستقبلاً ويساعده على الوصول لمستوى جيد خلال التدريب والمنافسات .

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة كل من التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي بالتكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية ومنها (كرة القدم – كرة السلة) والرياضات الفردية ومنها (الكاراتيه – المصارعة) وذلك من خلال:-

- ١- بناء مقياسين للتثقيف الغذائي والتثقيف الصحي لعينة البحث .
- ٢- التعرف على علاقة التثقيف الغذائي بالتكوين الجسماني في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) .
- ٣- التعرف على علاقة التثقيف الصحي بالتكوين الجسماني في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) .
- ٤- التعرف على الفروق بين التثقيف الصحي والتكوين الجسماني في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) .

تساؤلات البحث: -

- ١- ماهو مستوى التثقيف الغذائي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟
- ٢- ماهو مستوى التثقيف الصحي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟
- ٣- ماهو التكوين الجسماني لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟
- ٤- هل توجد علاقة ارتباطية بين التثقيف الغذائي والتكوين الجسماني للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟
- ٥- هل توجد علاقة ارتباطية بين التثقيف الصحي والتكوين الجسماني للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟
- ٦- هل توجد فروق بين التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي والتكوين الجسماني للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟

مصطلحات البحث: -

- ١- **التثقيف الصحي:** إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية، وأيضا إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم والاستفادة الفعلية منها. (٧ : ٢٣)
- ٢- **التثقيف الغذائي:** إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق عن الغذاء وأهميته ومعرفة أن الغذاء بالكيف وليس بالكم للتمتع بصحة جيدة والوقاية من المرض. (٨ : ٣٠)
- ٣- **التكوين الجسماني:** هو مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. (٢٠ : ١٤)

الدراسات السابقة: -

- ١- دراسة هاريت ولينكولن Harrit, Lincolin (٢٠١٦م) (٢٦)
عنوان الدراسة: علاقة العادات الصحية والغذائية بالسلوك الصحي للناشئين في كرة السلة.

هدف الدراسة: التعرف على علاقة العادات الصحية والغذائية بالسلوك الصحي للناشئين في كرة السلة بدالاس Dallas.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

عينه الدراسة: (١٦٠) ناشئ من ناشئين كرة السلة في ولاية دالاس بأمریکا.

أهم النتائج المستخلصة: أن العادات والممارسات الصحية السليمة تؤثر بشكل إيجابي في سلوكيات الناشئين وكذلك أن العادات والممارسات الغذائية السليمة تؤثر بشكل إيجابي في سلوكيات الناشئين وكلاهما مرتبط بمستوى اللياقة وأدائه داخل الملعب.

٢-دراسة خليل إسماعيل (٢٠١٤م) (٨)

عنوان الدراسة: علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم.

هدف الدراسة: التعرف على علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

عينه الدراسة: (٢٠) لاعب كرة القدم تتراوح أعمارهم بين ١٦ إلى ١٨ عام.

أهم النتائج المستخلصة: أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعي غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعي الغذائي.

٣- دراسة أحمد سليمان (٢٠١٣م) (٢)

عنوان الدراسة: التكوين الجسمي وعلاقته بمستوى الأداء البدني والمهاري والثقافة الصحية لدى لاعبي كرة الماء بدولة الكويت.

هدف الدراسة: التعرف على علاقة التكوين الجسمي وعلاقته بمستوى الأداء البدني والمهاري والثقافة الصحية لدى لاعبي كرة الماء بدولة الكويت.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

عينه الدراسة: (١٤٣) لاعب من لاعبي كرة الماء والمسجلين بأندية دولة الكويت وبالاتحاد الكويتي للسباحة بأندية (الشباب - الخيطان - القادسية - الكاظمة - العربي - الكويت - النصر - الجهراء - الساحل - السالمية - اليرموك).

أهم النتائج المستخلصة: أن هناك علاقة بين قياسات التكوين الجسمي وكل من القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري والثقافة الصحية لكل من مجموعتي (مرتفعي المستوى ومتوسطي المستوى)، في حين كانت العلاقة الارتباطية غير دالة إحصائياً بينهم لدى مجموعة منخفضي المستوى.

٤- دراسة محمد سليمان وقاسم علي (٢٠١٢م) (١٤)

عنوان الدراسة: دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك بالأردن.

هدف الدراسة: التعرف على مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك بالأردن.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

عينه الدراسة: (١٢٠) لاعب من جامعة اليرموك بالأردن من اللاعبين الذكور في منتخبات (ألعاب القوى، كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة طائرة، ألعاب المضرب).

أهم النتائج المستخلصة: إن معظم اللاعبين الممارسين ليس لديهم وعى صحي ويفتقرون أهمية الكشف الطبي والمتابعة وتناول المشروبات الغازية بشراهة وعدم درايتهم بنوع الطعام المناسب للممارسة الرياضية.

٥-دراسة أحمد حماد (٢٠١١م) (١)

عنوان الدراسة: علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية.

هدف الدراسة: التعرف على علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

عينه الدراسة: (١٥٠) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية.

أهم النتائج المستخلصة: أن معظم التلاميذ ليس لديهم وعى غذائي بالإضافة إلى تناول بعضهم الشيبسي والمياه الغازية والحلويات بشراهة مما يزيد من نسب السمنة لديهم وزيادة الوزن وعدم اهتمام أولياء الأمور بتناول وجبه الإفطار للتلاميذ قبل التوجه للمدرسة.

٦- دراسة إلياس وإيلدر Ellias,Elder (٢٠١٠م) (٢٥)

عنوان الدراسة: الوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية لطلاب الجامعات بسيدني.

هدف الدراسة: التعرف على الوعي القوامي وعلاقته بالثقافة الصحية والغذائية لطلاب الجامعات بسيدني.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

عينه الدراسة: (٣٤٠) طالب جامعة بواقع ٢٠٠ طالبة و١٤٠ طالب من طلاب الجامعات بسيدني.

أهم النتائج المستخلصة: أن هناك علاقة بين الوعي القوامي وكل من الثقافة الصحية والغذائية وتفوق الطالبات على الطلاب في الثقافة الصحية وتفوق الطلاب على الطالبات في الوعي الغذائي وبشكل عام تفوق الطالبات على الطلاب في الوعي القوامي والثقافة الصحية والغذائية.

٧- دراسة هبة المسلمي (٢٠٠٦م) (١٨)

عنوان الدراسة: الثقافة الصحية وعلاقتها بالتكوين الجسمي لدى تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية.

هدف الدراسة: بناء مقياس الثقافة الصحية لتلميذات المرحلة الثانوية ومن ثم والتعرف على الثقافة الصحية لتلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

عينه الدراسة: تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية (الزقازيق -أبو كبير - منيا القمح - فاقوس).

أهم النتائج المستخلصة: أن هناك علاقة طردية بين الثقافة الصحية والتكوين الجسمي، هناك نقص في الثقافة الصحية لتلميذات المرحلة الثانوية والتي تؤثر سلبا على مكونات الجسم.

التعليق على الدراسات السابقة: -

عرض الباحث (٧) دراسات سابقة ومنها: -

- (٥) دراسة سابقة عربية

- (٢) دراسة سابقة اجنبية

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يتضح ما يلي: -

١- الهدف: -

تناولت أغلب الدراسات أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعى غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبة الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعي الغذائي.

٢- المنهج المستخدم: -

استخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي باعتباره أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات.

٣- العينة: -

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة وفقاً للنوع والعدد.

٤- أدوات جمع البيانات: -

استعانت الدراسات السابقة في تقييمها على استخدام مقياس للتثقيف الصحي والتثقيف الغذائي لجمع البيانات من العينة.

٥- المعالجات الإحصائية: -

اتفقت كل الدراسات السابقة على استخدام المعاملات الأولية مثل المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ودلالة الفروق ومعامل الارتباط وتحليل التباين وكذلك كيفية التحقق من تساؤلات الدراسة.

إجراءات البحث: -

١- منهج البحث: -

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

٢- عينة البحث: -

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بنها الرياضي ونادي جمعية الشبان المسلمين والمسجلين بالاتحادات التابعة لكل رياضية وعددهم (٨٠) لاعب من الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) والرياضات الفردية (الكاراتيه - المصارعة) من المرحلة السنوية من (١٤-١٦) سنة و (٢٠) لاعب كعينه استطلاعيه وتم تقسيمهم كالاتي: -

- (٢٠) ناشئ في رياضة كرة القدم بنادي بنها الرياضي .
- (٢٠) ناشئ في رياضة كرة السلة بنادي بنها الرياضي .
- (٢٠) ناشئ في رياضة الكاراتيه بنادي بنها الرياضي .
- (٢٠) ناشئ في رياضة المصارعة بنادي الشبان المسلمين .
- (٢٠) ناشئ كعينة استطلاعية مقسمين كالآتي: (٥) ناشئين كرة القدم ، (٥) ناشئين كرة السلة ، (٥) ناشئين كاراتيه ، (٥) ناشئين مصارعة .

٣- أدوات ووسائل جمع البيانات:-

١- **المسح المرجعي:** قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة في مجال التربية الصحية والتغذية بغرض إعداد عدة محاور لمقياس التثقيف الغذائي والصحي لناشئي الرياضات الجماعية (كرة القدم – كرة السلة) والرياضات الفردية (الكاراتيه – المصارعة) وذلك لعرضها على السادة الخبراء.

٢- **استطلاع رأي الخبراء:** بعد أن قام الباحث بعمل المسح المرجعي ووضع المحاور في الاستمارة قام الباحث بعرض الاستمارة على السادة الخبراء وذلك للحصول على الآراء التي تحدد المحاور التي سيقوم الباحث بعرضها على عينة البحث الاستطلاعية ومن بعدها العينة الأساسية.

٣- **المقابلة الشخصية:** قام الباحث بعمل مقابلات عديدة مع السادة الخبراء وأساتذة علوم الصحة الرياضية وكذا السادة الخبراء في مجال تدريب كرة القدم وكرة السلة والكاراتيه والمصارعة من أجل إعداد استمارة المقياس في صورة جيدة، وكذلك قام الباحث بعمل مقابلة مع الناشئين الذين سوف يطبق عليهم البحث وكذلك العينة الاستطلاعية.

الأجهزة المستخدمة في البحث :-

١- جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition".

٢- جهاز رستاميتير لقياس طول الجسم.

٣- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم.

الأدوات المستخدمة في البحث :-

١- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.

٢- مقياس التثقيف الغذائي .

٣- مقياس التثقيف الصحي .

الدراسة الاستطلاعية الأولى لجهاز تحليل مكونات الجسم :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٢/١٥ م بمعمل كلية التربية الرياضية بنين بنها حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد ٢٠ ناشئ في (كرة القدم، كرة السلة، الكاراتيه، المصارعة) وخارج عينة البحث الأساسية.

هدف الدراسة :-

- اختبار جهاز قياس التكوين الجسماني (B.C) والتأكد من سلامته وتشغيله.
- تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الاختبار لكل ناشئ.
- التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز.

نتائج الدراسة :-

- التأكد من سلامة جهاز قياس التكوين الجسماني (B.C).
- تم تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الاختبار لكل لاعب.
- تم التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز وكانت كالآتي:-

جدول (١)

المتغيرات الناتجة عن جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition

م	المتغيرات الناتجة من البرنامج
١	النسبة المئوية للعضلات sm
٢	النسبة المئوية للدهون tbf
٣	الدهون بالكيلو جرام vfi
٤	مؤشر كتلة الجسم bmi
٥	معدل التمثيل الغذائي bmr

مقاييس البحث (الغذائي – الصحي)

خطوات بناء المقياس :-

- ١- القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- ٢- المقابلة الشخصية المفتوحة .
- ٣- تحديد المحاور الافتراضية للمقياسي .
- ٤- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء.
- ٥- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياسي .
- ٦- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء .
- ٧- صياغة الصورة النهائية للمقياسي التثقيف الغذائي و التثقيف الصحي .

المعاملات العلمية للمقياسي (التثقيف الغذائي – التثقيف الصحي)

أولاً: الصدق

صدق المحتوى (صدق المحكمين)

توصل الباحث من خلال تحليل المراجع والبحوث والدراسات السابقة إلى وضع اقتراحات لمحاور المقياسيين ثم قام بعرض هذه الاقتراحات على عدد (١٢) خبيراً (ملحق ١) وجدول (٢) يوضح رأي الخبراء في المحاور المقترحة

جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياسي التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي للناشئين قيد البحث (ن=١٢ خبير)

م	مقياس التثقيف الصحي	الخبراء الموافقون		مقياس التثقيف الغذائي	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون	
		عدد	النسبة المئوية			عدد	النسبة المئوية
١	الكشف الطبي الدوري	١٢	١٠٠%	الأسلوب الغذائي	*١.٠٠٠	١٢	١٠٠%
٢	الثقافة الصحية	١٠	٨٣.٣٣%	المكملات الغذائية	*٠.٦٦٧	١٠	٨٣.٣٣%
٣	الصحة الشخصية	١٢	١٠٠%	البناء الجسمي	*١.٠٠٠	١٢	١٠٠%
٤	أسلوب الحياة اليومية	١١	٩١.٦٧%	اضطرابات النوم	*٠.٨٣٣	١١	٩١.٦٧%
٥	الرعاية الاجتماعية	٧	٥٨.٣٣%	إنقاص الوزن	٠.١٦٧	٧	٥٨.٣٣%
٦	الخدمات العلاجية	٦	٥٠.٠٠%		٠.٠٠٠	٦	٥٠.٠٠%

* المحور مقبول (معامل لوش لصدق المحتوى الدال عند ن = ١٢ خبير = ٠.٦٦٧) (١٩ : ٨٥)

يتضح من جدول (٢) موافقة الخبراء على محاور المقياسيين مع اقتراح إلغاء محورين من مقياس التثقيف الصحي وإلغاء محور واحد من مقياس التثقيف الغذائي وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة.

ثم قام الباحث بإعداد مجموعة عبارات لكل محور وافق عليه الخبراء حيث احتوت الصورة الأولية على ما يلي:

- مقياس التثقيف الصحي (٥٦ عبارة)

- المحور الأول: الكشف الطبي الدوري. (١٤ عبارة)
- المحور الثاني: الثقافة الصحية. (١٥ عبارة)
- المحور الثالث: الصحة الشخصية. (١٣ عبارة)
- المحور الرابع: أسلوب الحياة اليومية. (١٤ عبارة)

- مقياس التثقيف الغذائي (٥١ عبارة)

- المحور الأول: الأسلوب الغذائي للناشئين. (١٣ عبارة)

- المحور الثاني: المكملات الغذائية. (١٤ عبارة)
- المحور الثالث: البناء الجسمي للرياضيين. (١١ عبارة)
- المحور الرابع: اضطرابات النوم لدى الرياضيين. (١٣ عبارة)

وقام الباحث بعرض عبارات الصورة الأولية على عدد (١٢) خبيراً (ملحق ١)، وكذلك عبارات كل محور من المحاور، على السادة الخبراء لإعطاء الرأي والمشورة حول مدى المناسبة العبارات للمحاور وجدول (٣) يوضح آراء الخبراء في عبارات الصورة الأولية لكلا المقياسين

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول عبارات الصورة الأولية لمقياسي التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي للناشئين قيد البحث

المحور	م	العبرة	الخبراء		ملاحظات الخبراء
			عدد	النسبة المئوية	
مقياس التثقيف الصحي					
الكشف الطبي الدوري	١	النادي هو الجهة التي لها حق في توجيه الناشئين للكشف الطبي	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	٢	الكشف الطبي يكون على مرونة وكثافة العظام	١١	%٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٣	الكشف الطبي عند حدوث الإصابات والأمراض أو شبه ذلك	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	٤	الكشف الطبي الدوري يكون قبل المباريات مباشرة	١١	%٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٥	الكشف الطبي يكون على العضلات فقط	١١	%٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٦	الكشف الطبي يكون لنوع واحد من الأمراض	١٠	%٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٧	الكشف الطبي ليس من اختصاص النادي	١١	%٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٨	الكشف الدوري هام وضروري بالنسبة للناشئ	١١	%٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٩	الكشف الطبي الدوري يكون للمريض والسليم أيضا	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	١٠	الكشف الطبي الدوري أساس التقدم والتطور في التدريب	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	١١	من الضروري أن يقوم بالكشف الطبي طبيب متخصص	٧	%٥٨.٣٣	٠.١٦٧ إلغاء
	١٢	يجب أن يصاب الناشئ بالتوتر أثناء الكشف الطبي	١٠	%٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	١٣	يجب عدم الإعلان عن ميعاد الكشف الطبي	١٠	%٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	١٤	يجب أن يكون لكل ناشئ سجل خاص به	٦	%٥٠.٠٠٠	٠.٠٠٠ إلغاء

تابع جدول (٤)

آراء السادة الخبراء حول عبارات الصورة الأولية لمقياسي التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي للناشئين قيد البحث

المحور	م	العبارة	الخبراء		ملاحظات الخبراء
			عدد	النسبة المئوية	
تابع مقياس التثقيف الصحي					
الثقافة الصحية	١	الصحة الجيدة تعني تقنين الوجبة الغذائية	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٢	تناول الوجبات في غير مواعيدها تؤدي إلى الإصابة بالأمراض	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٣	الندوات والنشرات الدورية تزيد من الثقافة الصحية	٨	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣
	٤	زيادة الوزن تعني صحة جيدة	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٥	للرياضة دور هام في سلامة الجسم وحيويته	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٦	اهتمام الناشئ بالزي أثناء التدريب أمر ضروري	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٧	النظافة الدورية للمرافق بالنادي أمر ليس هام وضروري	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٨	من الضروري الاهتمام بميعاد التدريب	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٩	السهر من العادات الصحية السليمة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١٠	التدريب وأنت مجهد يرفع من مستوى الناشئ	٦	٥٠.٠٠	٠.٥٠٠
	١١	تناول الطعام قبل المباراة مباشرة من الأمور الصحية	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١٢	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	١٣	يجب عدم الاهتمام بحجرة الإسعافات الأولية في النادي	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	١٤	يجب أن تكون حجرة الإسعافات الأولية بعيدة عن المقلب	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	١٥	للنادي دور أساسي في تثقيف الناشئ	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
		إضافات	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
		يجب على كل ناشئ أن يلم بالثقافة الصحية	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
الصحة الشخصية	١	تحرص إدارة النادي على متابعة حالتي الصحية بعد الإصابة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٢	أتابع الندوات والبرامج الصحية لاكتساب معلومات عن الصحة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٣	للمدرب دور هام في إرشاد الناشئين عن طرق المحافظة على الصحة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٤	أحرص على عدم استعمال أو استخدام ملابس أي زميل آخر	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٥	أهتم بنظافة ملابسي وأستبدلها كاملة بعد أي مجهود أقوم به	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٦	أري أن الإحماء الجيد له أهمية لسلامة الجسم	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٧	يكسبني النادي والفريق عادات صحية سليمة	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٨	أحرص على العناية بالجلد وسلامته باستمرار	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٩	أحرص على عدم الجلوس أمام التلفاز والكمبيوتر لفترات طويلة	٩	٧٥.٠٠	٠.٥٠٠
	١٠	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	١١	أخذ دش ماء عقب أداء أي مجهود بدني	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	١٢	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية	٨	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣
	١٣	غالباً ما أستخدم أدوات زملائي في حالة نسيان أدواتي الشخصية	٦	٥٠.٠٠	٠.٥٠٠
أسلوب الحياة اليومية	١	يؤثر التمتع بصحة نفسه سليمة على مستوي الأداء المهاري	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٢	غالباً ما يتم تشجيع الناشئين دانما على ممارسات العادات الصحية	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٣	ضعف الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض	٨	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣
	٤	يؤثر النوم غير الكافي في القدرة على التدريب	٨	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣
	٥	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٦	التنسيق بين المدرسة أو الجامعة هام جداً لتجنب الإجهاد	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٧	المدرب يهمل الراحة ونحن مجهدين أو مصابين	٩	٧٥.٠٠	٠.٥٠٠
	٨	يؤثر السهر حتى بعد منتصف الليل على قدرتي في التدريب	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٩	وجود بطاقة متابعه صحية لكل رياضي	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	١٠	أري أن وسائل الاستشفاء هي عدم الاستيقاظ المبكر	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	١١	أنام يومياً ٨ ساعات	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	١٢	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١٣	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١٤	أحرص على النوم والاستيقاظ مبكراً	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣

تابع جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول عبارات الصورة الأولية لمقياسي التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي للناشئين قيد البحث

المحور	م	العبارة	الخبراء		ملاحظات الخبراء
			عدد	النسبة المئوية	
مقياس التثقيف الغذائي					
الأسلوب الغذائي للناشئين	١	يفضل تناول كوب من القهوة أثناء المنافسة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٢	ينبغي تناول المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٣	يفضل تناول العشاء قبل النوم مباشرة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٤	يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٥	ينبغي تناول البروتين في الوجبات الغذائية	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٦	يجب تناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٧	ينبغي تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة	١٠	٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٨	يفضل تناول السكريات أثناء المنافسة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٩	يفضل تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١٠	يجب اختيار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١١	ينبغي تناول المزيد من الحلويات والسكريات	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١٢	يجب تناول الطعام حتى الشعور بالشبع	٧	٥٨.٣٣%	٠.١٦٧
	١٣	يجب تناول كميات من الفاكهة يوميا	٧	٥٨.٣٣%	٠.١٦٧
المكملات الغذائية	١	أتناول المكملات الطبيعية التي تعتمد على البروتينات في تركيبها	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٢	يفضل تناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٣	يفضل تناول الكرياتين بنسبة ٢ جرام يوميا	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٤	يفضل تناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة	١٢	١٠٠.٠٠	*١.٠٠٠
	٥	يفضل تناول زيت بذرة العنب G.S.O مصدر للأحماض الدهنية	٦	٥٠.٠٠	٠.٥٠٠
	٦	يجب تناول الكرياتين بعد التدريب كعامل استشفائي	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٧	تناول الترامادول يساعد على تقديم أفضل أداء خلال المباريات	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٨	يفضل تناول المكملات الغذائية الصناعية بشكل أساسي	٩	٧٥.٠٠	٠.٥٠٠
	٩	يجب تناول الفيتامينات أثناء التدريب عالي الشدة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١٠	يفضل تناول المكمل الغذائي Amino 2222 لبناء العضلة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١١	يفضل تناول المكمل الغذائي Hydroxycut الذي يساعد على إذابة الدهون	٦	٥٠.٠٠	٠.٥٠٠
	١٢	يفضل تناول المكمل الغذائي Why Protein لتضخيم حجم العضلة	١١	٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	١٣	يفضل تناول المكمل الغذائي CELL-TECH الذي يحتوي على الكرياتين والأنسولين	٦	٥٠.٠٠	٠.٥٠٠
	١٤	يفضل تناول المشروبات الرياضية التي تحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم	٩	٧٥.٠٠	٠.٥٠٠
					إضافات
					يجب تناول المكملات الغذائية الطبيعية فقط
					إضافة

تابع جدول (٦)

آراء السادة الخبراء حول عبارات الصورة الأولية لمقياسي التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي للناشئين قيد البحث

ملاحظات الخبراء	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		العبرة	م	المحور
		النسبة المئوية	عدد			
تابع مقياس التثقيف الغذائي						
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	أعاني من زيادة في منطقة الأرداف	١	البناء الجسمي للرياضيين
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	إنقاص الوزن لا يتطلب مجهود عالي	٢	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الجسم المثالي يسمح بممارسة أكثر من رياضة	٣	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يجب أن يتميز الناشئ بجسم رشيق ومتناسق	٤	
إلغاء	٠.١٦٧	%٥٨.٣٣	٧	يناسب بناي الجسمي مع رياضة كرة القدم	٥	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	تحتاج كرة القدم إلى نمط عضلي كبير جداً	٦	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	أقوم بعمل تقويات لعضلات الجسم لضمان عدم حدوث إصابة	٧	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يجد الناشئين صعوبة بالغة في إنقاص الوزن	٨	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يجب أن يهتم الناشئ بعدم زيادة وزنه	٩	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يحتاج الناشئين إلى تنظيم الأسلوب الغذائي لإنقاص الوزن	١٠	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الجسم المثالي يساعد على تحقيق تفوق الناشئ	١١	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الإحساس بالنعاس الشديد خلال النهار	١	اضطرابات النوم لدى الرياضيين
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	عدم الراحة والشعور بالتعب عند الاستيقاظ من النوم	٢	
تعديل الي: لا أحتاج إلى النوم خلال النهار	٠.٥٠٠	٧٥.٠٠	٩	الحاجة إلى النوم خلال النهار	٣	
تعديل الي: لا أجد صعوبة في الدخول إلى النوم				صعوبة الدخول إلى النوم	٤	
تعديل الي: أستطيع النوم المدة الكافية				عدم القدرة على النوم المدة الكافية	٥	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	النوم فترة (٨) ساعات في اليوم الواحد	٦	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	التقطع المتكرر في النوم	٧	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الإحساس بالتوتر وقت الدخول للنوم	٨	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	التكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموح أثناء النوم	٩	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الأحلام المزعجة أثناء النوم	١٠	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الاستيقاظ المبكر من النوم	١١	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم	١٢	
إلغاء	٠.١٦٧	%٥٨.٣٣	٧	الاستمرار في النوم وقت طويل	١٣	

* المحور مقبول (معامل لوش لصدق المحتوى الدال عند ن = ١٢ خبير = ٠.٦٦٧) (١٩ : ٨٥)

يتضح من جدول (٦) موافقة الخبراء على العبارات المقترحة في الصورة الأولية للمقياسي مع اقتراح إلغاء وتعديل وإضافة بعض العبارات وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة قبل تطبيق المقياسي على العينة الاستطلاعية للتأكد من صدق وثبات المقياسي .

الدراسة الاستطلاعية الثانية للمقياسي (التثقيف الغذائي - التثقيف الصحي):-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٢/٢٠ م بنادي بنها الرياضي على عدد ٢٠ ناشئ في (كرة القدم، كرة السلة، الكاراتيه، المصارعة) وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لتطبيق مقياسي (التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي).

هدف الدراسة :-

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياسين.
- التعرف على زمن تطبيق المقياس.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها.
- التأكد من المعاملات العلمية للمقياسي .

نتائج الدراسة :-

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أي منهم الاستفسار عن أي عبارة من عبارات المقياس.
- تم التعرف على زمن المقياس بحساب الزمن الذي استغرقته عينة الدراسة الاستطلاعية في الإجابة على عبارات المقياس وكان يتراوح من ٣٥ : ٤٥ دقيقة وبمتوسط زمني ٤٠ دقيقة.
- تم التأكد من صدق وثبات المقياسين كما يتضح مما يلي :

صدق الاتساق الداخلي للمقياسي (التثقيف الصحي، التثقيف الغذائي):-

جدول (٧) الاتساق الداخلي للمقياسي

مقياس التثقيف الغذائي				مقياس التثقيف الصحي					
المحور مع إجمالي المقياس	معامل ارتباط		رقم العبارة	المحور	المحور مع إجمالي المقياس	معامل ارتباط		رقم العبارة	المحور
	العبارة مع إجمالي المقياس	العبارة مع المحور				العبارة مع إجمالي المقياس	العبارة مع المحور		
*٠.٨٤٤	*٠.٨٠٣	*٠.٧٩٩	١	الأسلوب الغذائي للناشئين	*٠.٧٨٦	*٠.٧٩٨	*٠.٧٩٦	١	الكشف الطبي الدوري
	*٠.٨٠٩	*٠.٨١٨	٢			*٠.٧٩١	*٠.٨١٦	٢	
	*٠.٨١٩	*٠.٨١٧	٣			*٠.٨٠٣	*٠.٧٨٩	٣	
	*٠.٨٠٤	*٠.٨١٨	٤			*٠.٧٩٦	*٠.٧٩١	٤	
	*٠.٨١٣	*٠.٧٩٦	٥			*٠.٧٩٦	*٠.٧٩٠	٥	
	*٠.٨٠٣	*٠.٧٩٦	٦			*٠.٧٩٣	*٠.٨١١	٦	
	*٠.٨٠٩	*٠.٨١٩	٧			*٠.٨٠٠	*٠.٨١٥	٧	
	*٠.٨٠٤	*٠.٧٩٥	٨			*٠.٨٢٠	*٠.٨١٠	٨	
	*٠.٨٠٦	*٠.٨٠١	٩			*٠.٨١٣	*٠.٨١٧	٩	
	*٠.٨٠٩	*٠.٨٠٠	١٠			*٠.٧٩٠	*٠.٧٩٩	١٠	
	*٠.٨١٠	*٠.٨٠٨	١١			*٠.٧٩٥	*٠.٨٠٣	١١	
*٠.٧٦١	*٠.٨١٤	*٠.٨١٤	١	المكملات الغذائية	*٠.٨١٥	*٠.٨٠١	*٠.٧٩٤	١٢	الثقافة الصحية
	*٠.٧٩٣	*٠.٧٩٤	٢			*٠.٨٠٦	*٠.٨٢٠	١	
	*٠.٨٠٢	*٠.٨٠٤	٣			*٠.٧٩٢	*٠.٨٠١	٢	
	*٠.٧٩١	*٠.٨٢١	٤			*٠.٨٠٩	*٠.٨١١	٣	
	*٠.٧٩٢	*٠.٨٠٤	٥			*٠.٨١٠	*٠.٧٩٦	٤	
	*٠.٨٠٣	*٠.٧٩٠	٦			*٠.٧٩٥	*٠.٨١٠	٥	
	*٠.٨٠٢	*٠.٧٩٠	٧			*٠.٧٩٨	*٠.٧٩٨	٦	
	*٠.٧٩٢	*٠.٨٠٨	٨			*٠.٧٨٩	*٠.٧٩٦	٧	
	*٠.٨٠٨	*٠.٧٩٣	٩			*٠.٧٩٩	*٠.٨١٢	٨	
	*٠.٨٠٠	*٠.٨١٦	١٠			*٠.٨٠١	*٠.٧٩١	٩	
	*٠.٨٠٤	*٠.٧٩٣	١١			*٠.٨١٦	*٠.٨١٢	١٠	
	*٠.٨٠٩	*٠.٨٠٥	١٢			*٠.٨٢٠	*٠.٨٠٦	١١	
*٠.٨٢٢	*٠.٧٩٧	*٠.٨٠٥	١	البناء الجسمي للرياضيين	*٠.٧٥٣	*٠.٨٠١	*٠.٨١١	١٢	الصحة الشخصية
	*٠.٨٠٦	*٠.٨٠٦	٢			*٠.٨٠٤	*٠.٨١٢	١٣	
	*٠.٨١٣	*٠.٧٩٥	٣			*٠.٨١٢	*٠.٧٩٠	١٤	
	*٠.٧٨٩	*٠.٧٩٣	٤			*٠.٧٨٩	*٠.٧٩٦	١	
	*٠.٨١٩	*٠.٨٠٧	٥			*٠.٧٩٢	*٠.٧٩٩	٢	
	*٠.٨١٩	*٠.٨٠٥	٦			*٠.٧٩٨	*٠.٧٩٢	٣	
	*٠.٧٩٧	*٠.٨٠٠	٧			*٠.٧٩٧	*٠.٨٢٠	٤	
	*٠.٧٩٧	*٠.٨٠١	٨			*٠.٧٩٩	*٠.٨٠٢	٥	
	*٠.٨٠٨	*٠.٨٠١	٩			*٠.٨١٨	*٠.٨١٥	٦	
	*٠.٨١٣	*٠.٨٠٨	١٠			*٠.٨٠٧	*٠.٧٩٨	٧	
*٠.٨٨٣	*٠.٨٠٧	*٠.٧٩١	١	اضطرابات النوم لدى الرياضيين	*٠.٨١٢	*٠.٨٠٢	*٠.٨١٦	١	أسلوب الحياة اليومية
	*٠.٨١٥	*٠.٧٩٦	٢			*٠.٨١٧	*٠.٧٩٢	٢	
	*٠.٧٩٢	*٠.٨٠٢	٣			*٠.٨١٣	*٠.٨١٦	٣	
	*٠.٨٢٠	*٠.٨١٣	٤			*٠.٧٩٤	*٠.٧٩٨	٤	
	*٠.٧٩٠	*٠.٨٢٠	٥			*٠.٨٠٣	*٠.٨٠١	٥	
	*٠.٧٩٣	*٠.٨١٥	٦			*٠.٧٩٧	*٠.٨٠٩	٦	
	*٠.٨٠٤	*٠.٨٠١	٧			*٠.٨٠٥	*٠.٨١٠	٧	
	*٠.٧٩٨	*٠.٧٩٩	٨			*٠.٨١١	*٠.٧٩٦	٨	
	*٠.٨١٣	*٠.٨١٨	٩			*٠.٨١١	*٠.٨١٩	٩	
	*٠.٨٠٠	*٠.٨١١	١٠			*٠.٨٠٨	*٠.٨١٩	٩	
	*٠.٧٩٦	*٠.٨٠٦	١١			*٠.٨٠٣	*٠.٨٠٩	١٠	
	*٠.٧٩٠	*٠.٨١٥	١٢			*٠.٧٩٣	*٠.٨٠٠	١١	
						*٠.٧٩٧	*٠.٧٩٤	١٢	

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ر الجدولية = ٠.٤٤٤)

يتضح من جدول (٧) أن معاملات ارتباط كل عبارة بكل من المحور الخاص بها وإجمالي المقياس التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي وكذا معاملات ارتباط كل محور بإجمالي المقياس دالة إحصائياً مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياسي .

جدول (٨)

معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياسي التثقيف الصحي والتثقيف الغذائي

مقياس التثقيف الغذائي				مقياس التثقيف الصحي							
معامل ثبات المقياس	معامل ثبات المحور	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		رقم العبارة	المحور	معامل ثبات المقياس	معامل ثبات المحور	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		رقم العبارة	المحور
		للمقياس	للمحور					للمقياس	للمحور		
٠.٩٤٣	٠.٩٠٥	٠.٨٢٥	٠.٨٣٠	١	الأسلوب الغذائي للناشئين	٠.٩١٢		٠.٨٣٥	٠.٨٢٥	١	الكشف الطبي الدوري
		٠.٨٢٧	٠.٨٤٩	٢				٠.٨١٨	٠.٨٢٢	٢	
		٠.٨٤٣	٠.٨٣٤	٣				٠.٨٤١	٠.٨٢٣	٣	
		٠.٨٢٢	٠.٨٣٣	٤				٠.٨١٩	٠.٨٥١	٤	
		٠.٨٣٤	٠.٨٤١	٥				٠.٨١٩	٠.٨٤١	٥	
		٠.٨٣٥	٠.٨٣٠	٦				٠.٨٢٦	٠.٨١٧	٦	
		٠.٨٢٦	٠.٨١٦	٧				٠.٨٢٠	٠.٨٢٢	٧	
		٠.٨٢٥	٠.٨٥٢	٨				٠.٨٤٢	٠.٨٤٦	٨	
		٠.٨٥٠	٠.٨٥٠	٩				٠.٨٢٢	٠.٨٣٣	٩	
		٠.٨٣٠	٠.٨٢٣	١٠				٠.٨٢٨	٠.٨١٩	١٠	
		٠.٨٣٣	٠.٨١٦	١١				٠.٨١٨	٠.٨٣٥	١١	
٠.٩٤٣	٠.٨٧٥	٠.٨٢٣	٠.٨٤٣	١	المكملات الغذائية	٠.٩٢١		٠.٨٣١	٠.٨٢٧	١	الثقافة الصحية
		٠.٨٤٣	٠.٨٤٢	٢				٠.٨٤٤	٠.٨٢٢	٢	
		٠.٨١٩	٠.٨٥١	٣				٠.٨٢٨	٠.٨٣٤	٣	
		٠.٨٣٠	٠.٨٢٩	٤				٠.٨٢٤	٠.٨٢١	٤	
		٠.٨٣٧	٠.٨٤٥	٥				٠.٨٥١	٠.٨٤٧	٥	
		٠.٨٣١	٠.٨٣١	٦				٠.٨٣١	٠.٨٣٥	٦	
		٠.٨٥٠	٠.٨٥٠	٧				٠.٨٥١	٠.٨٥١	٧	
		٠.٨٢٨	٠.٨٣١	٨				٠.٨٥٢	٠.٨١٧	٨	
		٠.٨٣٣	٠.٨٣١	٩				٠.٨١٧	٠.٨٢٣	٩	
		٠.٨٣٠	٠.٨٤٢	١٠				٠.٨٤٦	٠.٨٢٠	١٠	
		٠.٨٢٢	٠.٨٣٢	١١				٠.٨٤١	٠.٨٢٤	١١	
		٠.٨٣٦	٠.٨٥٢	١٢				٠.٨٢٦	٠.٨٤٥	١٢	
٠.٩١٦		٠.٨٤٤	٠.٨٤٥	١	البناء الجسمي للرياضيين	٠.٨٥٦		٠.٨٣٩	٠.٨٣٢	١	الصحة الشخصية
		٠.٨٣٧	٠.٨٣٧	٢				٠.٨٢٦	٠.٨٣٤	٢	
		٠.٨٣٨	٠.٨٣٨	٣				٠.٨٤١	٠.٨٥١	٣	
		٠.٨٣٢	٠.٨٤٩	٤				٠.٨٣٥	٠.٨٢١	٤	
		٠.٨١٧	٠.٨٣٨	٥				٠.٨٤٩	٠.٨٥١	٥	
		٠.٨٢٨	٠.٨٣٧	٦				٠.٨٢١	٠.٨٣٢	٦	
		٠.٨٣٠	٠.٨٣٣	٧				٠.٨٥٢	٠.٨٢٦	٧	
		٠.٨٣٠	٠.٨٢٢	٨				٠.٨٤٢	٠.٨٣١	٨	
		٠.٨٢١	٠.٨٤٦	٩				٠.٨٤٩	٠.٨٣٥	٩	
		٠.٨٣٢	٠.٨٣٧	١٠				٠.٨٢١	٠.٨٢٢	١٠	
٠.٨٨١		٠.٨٣٦	٠.٨٥٢	١	اضطرابات النوم لدى الرياضيين	٠.٨٩٧		٠.٨٢٧	٠.٨٤٧	١	أسلوب الحياة اليومية
		٠.٨٥٢	٠.٨٣٢	٢				٠.٨٢٠	٠.٨٣٤	٢	
		٠.٨٣٨	٠.٨٤٨	٣				٠.٨٢٩	٠.٨٣٤	٣	
		٠.٨٢٣	٠.٨٣٩	٤				٠.٨٣٨	٠.٨١٦	٤	
		٠.٨٤٩	٠.٨١٨	٥				٠.٨١٩	٠.٨١٦	٥	
		٠.٨٤١	٠.٨٣٦	٦				٠.٨٣١	٠.٨١٨	٦	
		٠.٨٤٦	٠.٨٣٣	٧				٠.٨٤٢	٠.٨٤١	٧	
		٠.٨٣٥	٠.٨٤٣	٨				٠.٨٤٣	٠.٨٢٧	٨	
		٠.٨٥٠	٠.٨٤١	٩				٠.٨٣٥	٠.٨٣٠	٩	
		٠.٨١٧	٠.٨١٨	١٠				٠.٨٣٦	٠.٨٤٦	١٠	
		٠.٨٤٦	٠.٨٥٠	١١				٠.٨١٩	٠.٨٤٨	١١	
		٠.٨١٩	٠.٨٢٣	١٢				٠.٨٤٢	٠.٨٤١	١٢	

يتضح من جدول (٨) أن معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور المقياسي وإجماليتها مقبولة إحصائياً (لا تقل عن

(٠.٧٠) (٢٣: ٦٠)

التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين

كما أن معاملات ثبات المحاور وإجمالي المقياس في حالة حذف العبارة أقل من مثيلاتها بدون حذف مما يؤكد ثبات المقياسين وبالتأكيد من صدق وثبات المقياسي أصحابا صالحين للتطبيق على عينة البحث الحالية

تصحيح مقياسي (التثقيف الغذائي – التثقيف الصحي):-

وافق الخبراء على تصحيح المقياسين بحيث تعطى درجتان للإجابة (نعم) ودرجة واحدة للإجابة (إلى حد ما) وصفر درجة للإجابة (لا) للعبارات في اتجاه المقياس والعكس للعبارات في عكس اتجاه المقياس وجدول (٩) يوضح مكونات الصورة النهائية للمقياسين (مرفق ٥)

جدول (٩)**الصورة النهائية للمقياسي**

مقياس التثقيف الصحي					مقياس التثقيف الغذائي				
م	المحور	عدد العبارات	الدرجة الدنيا	الدرجة القصوى	م	المحور	عدد العبارات	الدرجة الدنيا	الدرجة القصوى
١	الكشف الطبي الدوري	١٢	صفر	٢٤	١	الأسلوب الغذائي	١١	صفر	٢٢
٢	الثقافة الصحية	١٤	صفر	٢٨	٢	المكملات الغذائية	١٢	صفر	٢٤
٣	الصحة الشخصية	١١	صفر	٢٢	٣	البناء الجسمي	١٠	صفر	٢٠
٤	أسلوب الحياة اليومية	١٢	صفر	٢٤	٤	اضطرابات النوم	١٢	صفر	٢٤
	الإجمالي	٤٩	صفر	٩٨		الإجمالي	٤٥	صفر	٩٠

الدراسة الأساسية :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على عينة البحث في الفترة من ٢٥/٢/٢٠١٧م إلى ٣/٣/٢٠١٧م ، وقد أجريت الدراسة على مرحلتين رئيسيتين كما يلي:

إجراء القياس باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم body composition :-

قام الباحث الباحث بالتطبيق على عينة البحث وذلك داخل معامل كلية التربية الرياضية جامعة بنها باستخدام جهاز Body Composition analyzer وذلك خلال الفترة من ٢٥/٢/٢٠١٧م إلى ٢٧/٢/٢٠١٧م.

• تطبيق المقياسي في صورتها النهائية (الوعي الصحي – الوعي الغذائي) :-

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة البحث وذلك بعد إجراء مقابلات مع أفراد العينة وتعريفهم بأهمية المقياسي والتأكد علي سرية المعلومات وأنها لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط وذلك خلال الفترة من ١/٣/٢٠١٧م إلى ٣/٣/٢٠١٧م .

• المعالجات الإحصائية المستخدمة :-

تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار ٢٣.٠٠ في إجراء المعاملات الإحصائية

١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

٢- النسبة المئوية

٣- اختبار دلالة الفروق T-Test

٤- معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي:

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافقون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

(١٩ : ٧٩)

٥- معامل ارتباط بيرسون

٦- معامل ثبات ألفا لكرونباخ

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :-

عرض نتائج التساؤل الأول :-

ما هو مستوى التثقيف الغذائي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟

جدول (١٠)

مستوى التثقيف الغذائي للناشئين في الرياضات الجماعية (ن=٤٠)

المحور	الدرجة القصوى	متوسط	انحراف معياري	نسبة المتوسط إلى الدرجة القصوى
الأسلوب الغذائي للناشئ	٢٢	١٥.١٠	٠.٦٣٢	٦٨.٦٤
المكملات الغذائية الخاصة بالناشئ	٢٤	١٥.١٥	٠.٥٣٣	٦٣.١٣
البناء الجسمي للناشئ	٢٠	١٥.١٣	٠.٥٦٣	٧٥.٦٣
اضطرابات النوم للناشئ	٢٤	١٥.١٥	٠.٥٣٣	٦٣.١٣
إجمالي المقياس	٩٠	٦٠.٥٣	٢.٢٠٧	٦٧.٢٥

يتضح من جدول (١٠) أن نسبة التثقيف الغذائي الإجمالية للناشئين في الرياضات الجماعية كانت ٦٧.٢٥ % بينما تراوحت نسب التثقيف الغذائي للمحاور بين ٦٣.١٣ %، و ٧٥.٦٣ % وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين .

جدول (١١)

مستوى التثقيف الغذائي للناشئين في الرياضات الفردية (ن=٤٠)

المحور	الدرجة القصوى	متوسط	انحراف معياري	نسبة المتوسط إلى الدرجة القصوى
الأسلوب الغذائي للناشئ	٢٢	١٣.٨٥	٠.٦٦٢	٦٢.٩٥
المكملات الغذائية الخاصة بالناشئ	٢٤	١٣.٩٨	٠.١٥٨	٥٨.٢٣
البناء الجسمي للناشئ	٢٠	١٣.٩٥	٠.٥٠٤	٦٩.٧٥
اضطرابات النوم للناشئ	٢٤	١٣.٩٥	٠.٧١٤	٥٨.١٣
إجمالي المقياس	٩٠	٥٥.٧٣	١.٧٣٩	٦١.٩٢

يتضح من جدول (١١) أن نسبة التثقيف الغذائي الإجمالية للناشئين في الرياضات الفردية كانت ٦١.٩٢% بينما تراوحت نسب التثقيف الغذائي للمحاور بين ٥٨.٢٣%، و ٦٩.٧٥% وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين .

عرض نتائج التساؤل الثاني :-

ما هو مستوى التثقيف الصحي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟

جدول (١٢)

مستوى التثقيف الصحي للناشئين في الرياضات الجماعية (ن=٤٠)

المحور	الدرجة القصوى	متوسط	انحراف معياري	نسبة المتوسط إلى الدرجة القصوى
الكشف الطبي الدوري للناشئ	٢٤	١٤.١٣	٠.٥٦٣	٦٤.٢٠
الثقافة الصحية للناشئ	٢٨	١٧.١٣	٠.٥٦٣	٧١.٣٥
الصحة الشخصية للناشئ	٢٢	١٥.١٣	٠.٥٦٣	٧٥.٦٣
أسلوب الحياة اليومية للناشئ	٢٤	١٦.١٣	٠.٥٦٣	٦٧.١٩
إجمالي المقياس	٩٨	٦٢.٥٠	٢.٢٥٣	٦٩.٤٤

يتضح من جدول (١٢) أن نسبة التثقيف الصحي الإجمالية للناشئين في الرياضات الجماعية كانت ٦٩.٤٤% بينما تراوحت نسب التثقيف الغذائي للمحاور بين ٦٤.٢٠% و ٧٥.٦٣% وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين .

جدول (١٣)

مستوى التثقيف الصحي للناشئين في الرياضات الفردية (ن=٤٠)

المحور	الدرجة القصوى	متوسط	انحراف معياري	نسبة المتوسط إلى الدرجة القصوى
الكشف الطبي الدوري للناشئ	٢٤	١٢.٩٣	٠.٥٢٦	٥٨.٧٥
الثقافة الصحية للناشئ	٢٨	١٥.٨٨	٠.٧٢٣	٦٦.١٥
الصحة الشخصية للناشئ	٢٢	١٣.٨٣	٠.٦٣٦	٦٩.١٣
أسلوب الحياة اليومية للناشئ	٢٤	١٤.٨٥	٠.٥٨٠	٦١.٨٨
إجمالي المقياس	٩٨	٥٧.٤٨	٢.٠٣٨	٦٣.٨٦

يتضح من جدول (١٣) أن نسبة التثقيف الصحي الإجمالية للناشئين في الرياضات الفردية كانت ٦٣.٨٦% بينما تراوحت نسب التثقيف الغذائي للمحاور بين ٥٨.٧٥% و ٦٩.١٣% وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين .

عرض نتائج التساؤل الثالث :-

ما هو التكوين الجسماني لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟

جدول (١٤)

التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية (ن=٤٠)

المتغير	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري
الطول	سم	١٧٥.١٦	٢.٦٨٠
الوزن	كجم	٧٤.٩٨	٢.٢٦٥
النسبة المئوية للعضلات	كجم%	٣٤.٩١	٠.٢٨٨
النسبة المئوية للدهون	كجم%	١٧.٤٥	٠.٦٣١
الدهون بالكيلو جرام	كجم	٨.٠٠	٠.٤١١
مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٠.٩٧	٠.٣٨٨
معدل التمثيل الغذائي	سعر	١٨٠٠.٩٨	٠.٣٧٨

يوضح جدول (١٤) متوسطات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية

جدول (١٥)

التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية (ن=٤٠)

المتغير	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري
الطول	سم	١٧٥.٨١	٢.٦١٨
الوزن	كجم	٧٤.٨٧	٢.١٣١
النسبة المئوية للعضلات	كجم%	٣٤.٠٠	٠.٣٩٠
النسبة المئوية للدهون	كجم%	١٧.٦٣	٠.٥٥٠
الدهون بالكيلو جرام	كجم	٦.٩٦	٠.٣٧٩
مؤشر كتلة الجسم	درجة	١٩.٩٨	٠.٣٨١
معدل التمثيل الغذائي	سر	١٧٩٩.٩٥	٠.٤٠٠

يوضح جدول (١٥) متوسطات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية

عرض نتائج التساؤل الرابع :-

هل توجد علاقة ارتباطية بين التثقيف الغذائي والتكوين الجسماني للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟

جدول (١٦)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس التثقيف الغذائي ومتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية (ن=٤٠)

متغيرات التكوين الجسماني					المحور	المقياس
النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي		
*٠.٦٩٠	*٠.٤٨٨	*٠.٧٠٤	*٠.٦٨٩	*٠.٥٧٩	الأسلوب الغذائي للناشئ	التثقيف الغذائي
*٠.٦٩٣	*٠.٤٢٠	*٠.٧٢١	*٠.٦٩٨	*٠.٥٧٧	المكملات الغذائية الخاصة بالناشئ	
*٠.٧١٦	*٠.٤٧٣	*٠.٧٣٧	*٠.٧١٧	*٠.٥٩٨	البناء الجسمي للناشئ	
*٠.٦٩٣	*٠.٤٢٠	*٠.٧٢١	*٠.٦٩٨	*٠.٥٧٧	اضطرابات النوم للناشئ	
*٠.٧١٥	*٠.٤٦٤	*٠.٧٣٨	*٠.٧١٨	*٠.٥٩٨	إجمالي المقياس	

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ر الجدولية = ٠.٣١٢)

يتضح من جدول (١٦) أن معاملات ارتباط محاور التثقيف الغذائي بمتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوح بين ٠.٤٢٠ لأقل ارتباط بين اضطرابات النوم للناشئ والنسبة المئوية للدهون و٠.٧٣٨ لأعلى ارتباط بين إجمالي المقياس والدهون بالكيلو جرام .

التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتهما بالتكوين الجسماني للرياضيين

جدول (١٧)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس التثقيف الغذائي ومتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية (ن=٤٠)

متغيرات التكوين الجسماني					المحور	المقياس
معدل التمثيل الغذائي	مؤشر كتلة الجسم	الدهون بالكيلو جرام	النسبة المئوية للدهون	النسبة المئوية للعضلات		
*٠.٣٧٨	*٠.٣٢٨	*٠.٣٩٤	*٠.٣٩١	*٠.٣٨٧	الأسلوب الغذائي للناشئ	التثقيف الغذائي
*٠.٣٥٢	*٠.٣٨١	*٠.٣٦٨	*٠.٣٧١	*٠.٦٠٧	المكملات الغذائية الخاصة بالناشئ	
*٠.٤٠٨	*٠.٤٢٢	*٠.٤٢٠	*٠.٣٨٧	*٠.٦٣٦	البناء الجسمي للناشئ	
*٠.٤٢٠	*٠.٤٢٧	*٠.٤٣٠	*٠.٣٤٧	*٠.٦٢٩	اضطرابات النوم للناشئ	
*٠.٣٥٢	*٠.٣٨١	*٠.٣٦٨	*٠.٣٧٤	*٠.٦٠٧	إجمالي المقياس	

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (ر الجدولية = ٠.٣١٢)

يتضح من جدول (١٧) أن معاملات ارتباط محاور التثقيف الغذائي بمتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية دالة إحصائيًا وتراوحت بين ٠.٣٢٨ لأقل ارتباط بين الأسلوب الغذائي للناشئ ومؤشر كتلة الجسم و٠.٦٣٦ لأعلى ارتباط بين البناء الجسمي للناشئ والنسبة المئوية للعضلات .

عرض نتائج التساؤل الخامس :-

هل توجد علاقة ارتباطية بين التثقيف الصحي والتكوين الجسماني للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟

جدول (١٨)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس التثقيف الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية (ن=٤٠)

متغيرات التكوين الجسماني					المحور	المقياس
معدل التمثيل الغذائي	مؤشر كتلة الجسم	الدهون بالكيلو جرام	النسبة المئوية للدهون	النسبة المئوية للعضلات		
*٠.٥٩٧	*٠.٧٢٥	*٠.٧٣٧	*٠.٤٧١	*٠.٧١٦	الكشف الطبي الدوري للناشئ	التثقيف الصحي
*٠.٦٢٢	*٠.٧٢٢	*٠.٧٣٩	*٠.٤٧٣	*٠.٧٢١	الثقافة الصحية للناشئ	
*٠.٥٩٨	*٠.٧١٧	*٠.٧٤٢	*٠.٤٧٢	*٠.٧١٨	الصحة الشخصية للناشئ	
*٠.٦١٤	*٠.٧١٩	*٠.٧٣٨	*٠.٤٧٨	*٠.٧١٨	أسلوب الحياة اليومية للناشئ	
*٠.٦١٢	*٠.٧١٨	*٠.٧٣٩	*٠.٤٧٥	*٠.٧٢٠	إجمالي المقياس	

* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (ر الجدولية = ٠.٣١٢)

التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين

يتضح من جدول (١٨) أن معاملات ارتباط محاور التثقيف الصحي بمتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوح بين ٠.٤٧١ لأقل ارتباط بين الكشف الطبي الدوري للناشئ والنسبة المئوية للدهون و٠.٧٤٢ لأعلى ارتباط بين الصحة الشخصية للناشئ والدهون بالكيلوجرام .

جدول (١٩)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس التثقيف الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية (ن=٤٠)

متغيرات التكوين الجسماني					المحور	المقياس
النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي		
٠.٥٥٦	٠.٣٨٦	٠.٣٤١	٠.٣٥٠	٠.٣٢٠	التثقيف الصحي	الكشف الطبي الدوري للناشئ
٠.٥٩٧	٠.٣٨٤	٠.٤٠٩	٠.٤١١	٠.٣٦٧		الثقافة الصحية للناشئ
٠.٦٢٨	٠.٣٩٤	٠.٦٢٥	٠.٥٩٤	٠.٤٩٨		الصحة الشخصية للناشئ
٠.٥١٦	٠.٣٢٨	٠.٥٧٧	٠.٥٤٢	٠.٤٤٨		أسلوب الحياة اليومية للناشئ
٠.٦٩٨	٠.٣٥٠	٠.٥٩٢	٠.٥٧٦	٠.٤٩٦		إجمالي المقياس

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ر الجدولية = ٠.٣١٢)

يتضح من جدول (١٩) أن معاملات ارتباط محاور التثقيف الصحي بمتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية دالة إحصائياً وتراوح بين ٠.٣٢٠ لأقل ارتباط بين الكشف الطبي الدوري للناشئ ومعدل التمثيل الغذائي و٠.٦٩٨ لأعلى ارتباط بين إجمالي المقياس والنسبة المئوية للعضلات .

عرض نتائج التساؤل السادس :-

هل توجد فروق بين التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي والتكوين الجسماني للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السلة) وبعض الرياضات الفردية (كاراتيه - مصارعة) ؟

جدول (٢٠)

الفروق بين الناشئين في الرياضات الجماعية والرياضات الفردية في التثقيف الغذائي والتثقيف الصحي والتكوين الجسماني

المتغيرات	المحور	الرياضات الجماعية		الرياضات الفردية	
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
التثقيف الغذائي	الأسلوب الغذائي للناشئ	١٥.١٠	٠.٦٣٢	١٣.٨٥	٠.٦٦٢
	المكملات الغذائية الخاصة بالناشئ	١٥.١٥	٠.٥٣٣	١٣.٩٨	٠.١٥٨
	البناء الجسمي للناشئ	١٥.١٣	٠.٥٦٣	١٣.٩٥	٠.٥٠٤
	اضطرابات النوم للناشئ	١٥.١٥	٠.٥٣٣	١٣.٩٥	٠.٧١٤
	إجمالي المقياس	٦٠.٥٣	٢.٢٠٧	٥٥.٧٣	١.٧٣٩
التثقيف الصحي	الكشف الطبي الدوري للناشئ	١٤.١٣	٠.٥٦٣	١٢.٩٣	٠.٥٢٦
	الثقافة الصحية للناشئ	١٧.١٣	٠.٥٦٣	١٥.٨٨	٠.٧٢٣
	الصحة الشخصية للناشئ	١٥.١٣	٠.٥٦٣	١٣.٨٣	٠.٦٣٦
	أسلوب الحياة اليومية للناشئ	١٦.١٣	٠.٥٦٣	١٤.٨٥	٠.٥٨٠
	إجمالي المقياس	٦٢.٥٠	٢.٢٥٣	٥٧.٤٨	٢.٠٣٨
التكوين الجسماني	النسبة المئوية للعضلات	٣٤.٩١	٠.٢٨٨	٣٤.٠٠	٠.٣٩٠
	النسبة المئوية للدهون	١٧.٤٥	٠.٦٣١	١٧.٦٣	٠.٥٥٠
	الدهون بالكيلو جرام	٨.٠٠	٠.٤١١	٦.٩٦	٠.٣٧٩
	مؤشر كتلة الجسم	٢٠.٩٧	٠.٣٨٨	١٩.٩٨	٠.٣٨١
	معدل التمثيل الغذائي	١٨٠٠.٩٨	٠.٣٧٨	١٧٩٩.٩٥	٠.٤٠٠

دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (ت الجدولية = ١.٩٩١)

يتضح من جدول (٢٠) أن الفروق بين الناشئين في بعض الرياضات الجماعية و بعض الرياضات الفردية في التثقيف الصحي والتثقيف الغذائي والتكوين الجسماني دالة إحصائياً في جميع المتغيرات عدا النسبة المئوية للدهون في التكوين الجسماني .

ثانيا : مناقشة النتائج :-

مناقشة التساؤل الأول :-

يتضح من جدول (١٠) أن نسبة التثقيف الغذائي الإجمالية للناشئين في الرياضات الجماعية كانت ٦٧.٢٥ % بينما تراوحت نسب التثقيف الغذائي للمحاور بين ٦٣.١٣ % و ٧٥.٦٣ % وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

و يتضح من جدول (١١) أن نسبة التثقيف الغذائي الإجمالية للناشئين في الرياضات الفردية كانت ٦١.٩٢ % بينما تراوحت نسب التثقيف الغذائي للمحاور بين ٥٨.١٣ % و ٦٩.٧٥ % وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

ويشير باتريك Patrick (٢٠٠٣م) أن تأثير التغذية السليمة والنشاط البدني علي الصحة العامة للشباب سواء في عمر الشباب أو في المراحل العمرية المتأخرة وذلك لما لها من تأثير في أقلال عوامل خطر الاصابه بأمراض القلب والاعوية الدمويه وكذلك تقليل زيادة أنتشار أمراض السمنة وكذلك ايضا من العوامل الملحة لتحسين السلوكيات الصحية بين المراهقين علي وجه التحديد . (٢٨ : ٤٥)

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (٢٠١١م) في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يجب أن يدركون جيدا أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والإهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الإستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالي . (١ : ٣٠)

ويتفق مع ما ذكره خليل إسماعيل (٢٠١٤م) أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعي غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعي الغذائي . (٨ : ٧٩)

ويتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) معظم الذين يعانون من السمنة نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعي بالغذاء وتناوله وبالنسبة للطلاب هناك ارتفاع في معدلات التدخين وتناول المشروبات الغازية بشراهه والتي تساعد على زيادة الدهون وتؤثر على شكل الجسم.(١٢:٨٦)

ولأن الرياضي الواعي صحياً وغذائياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من الأمراض مثل السمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية والام المفاصل باعتبار أن العلاقة تقوم على جانبين أساسيين هما: الوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات المتعلقة بالثقافة الصحية والصحة الشخصية ، والوعي الغذائي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات بالأسلوب الغذائي وبناء الجسم للرياضي حيث يؤثر الوعي الصحي والغذائي في رفع المستوى الصحي العام للرياضيين حيث أن الوعي الغذائي يرتبط بالوعي الصحي ويتأثر به والعكس صحيح لأنهم يعملان في اتجاه واحد وهو حالة الرياضي بشكل عام وقدرته على الأداء بشكل مناسب وهو في كامل لياقته وبصحة جيده .

مناقشة التساؤل الثاني :-

يتضح من جدول (١٢) أن نسبة التثقيف الصحي الإجمالية للناشئين في الرياضات الجماعية كانت ٦٩.٤٤ % بينما تراوحت نسب التثقيف الغذائي للمحاور بين ٦٤.٢٠ %، و٧٥.٦٣ % وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

ويتضح من جدول (١٣) أن نسبة التثقيف الصحي الإجمالية للناشئين في الرياضات الفردية كانت ٦٣.٨٦ % بينما تراوحت نسب التثقيف الغذائي للمحاور بين ٥٨.٧٥ % و٦٩.١٣ % وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

وهذا يتفق مع ما ذكره **عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢م)** أنه كلما زاد الوعي الصحي وإدراك أهمية الكشف الطبي كلما قلت فرص حدوث الإصابة وعلاج الإصابة بشكل سريع والعودة للملاعب. أما بالنسبة لباقي المحاور الثقافة الصحية للناشئ والصحة الشخصية للناشئ ونظام الحياة اليومية للناشئ فهذا يعكس القصور الواضح والإهمال في الإهتمام بالصحة والشروط الصحية للممارسة والنوم والراحة وتناول الوجبات بطريقة سليمة وتناول المياه وكذلك السهر وتناول المشروبات الغازية والتي تؤثر سلبا على مستواه وترتبط بمكونات الجسم بشكل واضح . (١١ : ٣٧)

ويتفق مع ما ذكره كلاً من **عبد الناصر القدومي (٢٠٠٥م)** ، **محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م)** أنه يجب زيادة الوعي والثقافة الصحية ومدى أهمية الكشف الطبي الدوري والبعد عن السهر والمشروبات الغازية لما لها من تأثير ضار على مكونات الجسم. (١٠ : ٦٨)

وهذا يتفق أيضا مع ما ذكره **خليل إسماعيل (٢٠١٤م)** أنه يجب زيادة الوعي الصحي للناشئ وأهمية الكشف الطبي الدوري وذلك للتعرف علي الأمراض التي قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبي الدوري والتاريخ المرضي السابق للناشئ من واقع السجلات الخاصة به. (٨ : ٤٧)

وتؤكد **ألهم شلبي (١٩٩٦م)** علي أهميه التثقيف الصحي لانه اصبح أكثر أهتمام من أي وقت مضى في ظل هذه الظروف المتغيرة والذي يعاني فيها الانسان من ظواهر ومستجدات بيئية وصحية لم تكن معروفة سابقا ، حيث يجب تثقيف الرياضي في الامور التي تهتمه مثل التغذية وطبيعته ومسببات الامراض والوقايه منها وكذلك النظافه الشخصيه . (٤ : ٧٦)

مناقشة التساؤل الثالث :-

يوضح جدول (١٤) متوسطات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية وأيضا يوضح يوضح جدول (١٥) متوسطات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية .

يتفق كلا من **إقبال رسمي ، أمال زكي (٢٠٠٠م)** مع **محمد صبحي حسنين (٢٠٠٣م)** علي أن القوام السليم يعتبر انعكاسا لصورة الفرد المتكاملة من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية فالقوام من أهم المؤشرات الهامة الدالة علي صحة وسلامة الجسم ولذلك اهتمت الدول بسلامة القوام لجميع أفرادها

في جميع مراحل العمر فالقوام السليم يزيد من شعور الانسان بالثقة بالنفس والحماس والمبادرة في العمل .
(٣ : ٢٤) ، (١٥ : ٣٠)

ويشير مجدي نصر الدين عفيفي (١٩٩٩م) إلي أن الوعي بالتكوين الجسماني يعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التثوهات كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التثوهات وخاصة التثوهات التي لم تصل إلي المرحلة التركيبية . (١٣ : ٥٥)

ويؤكد هشام عوض (٢٠٠٤م) أنه ينبغي العمل علي نشر الوعي القوامي والتكوين الجسماني والعادات القوامية السليمة عن طريق وسائل الاعلام المختلفة لما له من أثر كبير في الارتقاء بالرياضيين (٢١ : ٦)

مناقشة التساؤل الرابع :-

يتضح من جدول (١٦) أن معاملات ارتباط محاور التثقيف الغذائي بمتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوح بين ٠.٤٢٠ لأقل ارتباط بين اضطرابات النوم للناشئ والنسبة المئوية للدهون و٠.٧٣٨ لأعلى ارتباط بين إجمالي المقياس والدهون بالكيلو جرام .

ويتضح من جدول (١٧) أن معاملات ارتباط محاور التثقيف الغذائي بمتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية دالة إحصائياً وتراوح بين ٠.٣٢٨ لأقل ارتباط بين الأسلوب الغذائي للناشئ ومؤشر كتلة الجسم و٠.٦٣٦ لأعلى ارتباط بين البناء الجسمي للناشئ والنسبة المئوية للعضلات .

وهذا يتفق مع ما أضافته مني محمد الشرقاوي (٢٠٠٣م) من خلال دراسته بعنوان التوازن الغذائي وعلاقته بنوعيه النشاط للمشاركين بمعسكرات الادارة العامه للتربية الرياضييه والتي تهدف إلي التعرف علي العلاقة الارتباطيه بين متغيرات التوازن الغذائي وقياسات التكوين الجسماني لعينه البحث واستخدمت الباحثه المنهج الوصفي وكانت عينه البحث (٢٤٠) طالب أظهرت أهم النتائج وجود علاقته ارتباطيه ذات دلالة إحصائيه بين متغيرات التوازن الغذائي وقياسات التكوين الجسماني. (١٧ : ٥٤)

وهذا يتفق مع ما ذكره بوسكيرك Buskirk (٢٠٠٩م) أن شكل جسم الإنسان وتكوينه الجسماني متصل ببعضه ببعض اتصالاً وثيقاً وأن العلاقة النسبية بين العظام والعضلات والشحوم هي التي تحدد شكل الجسم وتكوينه عند الفرد، وتتميز الشحوم بأنها التركيب الوحيد المتغير في التكوين الجسماني. كما أن تحليل التكوين الجسماني يعد دليلاً للرياضيين الذين يستعدون للمنافسة وكما يعد مؤشراً مهماً في تقييم مستوى الكفاءة البدنية. (٢٤ : ٤٩)

ويتفق مع ما ذكره يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١م) في أن معظم اللاعبين يحاولون الحصول على نمط عضلي مناسب من أجل الأداء بشكل جيد خلال التدريب أو المباراة كما أن القوة العضلية ترتبط بشكل كبير بالسرعة . أما لباقي المتغيرات فمن الطبيعي تأثر النسب المئوية للدهون والدهون ومعدل التمثيل الغذائي للناشئ وذلك لأن بعض الناشئين ليس لديهم وعى بنوع وشكل الطعام المتناول إضافة إلى تناول المشروبات الغازية والتي تؤثر في العظام والدهون وتؤثر سلبياً على كفاءة الأجهزة الحيوية . (٢٢ : ٥٨)

ويشير مصيقر (٢٠٠٠م) أن بعض المراكز المتخصصة ذكرت أن نسبة السيطرة علي حدوث الأمراض ومنع الاصابه تصل إلي (١٥ %) من الشباب فقط ممن تلقوا النسبه الموصي بتناولها صحيا

من الدهون وبسبب انتشار الغذاء الغير صحي وأنماط السلوك البدني والغذائي الغير سليم بين الشباب فإن الوضع الصحي العام بحاجة للتدخلات الفعاله . (١٦ : ٧٦)

مناقشة التساؤل الخامس :-

يتضح من جدول (١٨) أن معاملات ارتباط محاور التثقيف الصحي بمتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوح بين ٠.٤٧١ لأقل ارتباط بين الكشف الطبي الدوري للناشئ والنسبة المئوية للدهون و ٠.٧٤٢ لأعلى ارتباط بين الصحة الشخصية للناشئ والدهون بالكيلوجرام

ويتضح من جدول (١٩) أن معاملات ارتباط محاور التثقيف الصحي بمتغيرات التكوين الجسماني للناشئين في الرياضات الفردية دالة إحصائياً وتراوح بين ٠.٣٢٠ لأقل ارتباط بين الكشف الطبي الدوري للناشئ وومعدل التمثيل الغذائي و ٠.٦٩٨ لأعلى ارتباط بين إجمالي المقياس والنسبة المئوية للعضلات .

كما تؤكد أميمه محمد عبد الرازق (٢٠١٠م) من خلال دراستها بعنوان المدركات الصحيه للرياضيين في المرحله السنيه من ١٢-١٥ سنة أن المدركات الصحيه للرياضيين في سن ١٢-١٥ سنة متنوعه ويجب إكتسابها للمشاركين (عينه البحث) وتوصلت نتائج دراستها إلي عدم وجود فروق داله إحصائيا لدي عينه البحث في عبارات محور التغذية ومحور الرعايه الصحيه.(٥:٤٥)

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م) ، هاريت ولينكولن Harrit,Lincoln (٢٠١٦) في أن الوعي الصحي والغذائي وجهان لعمله واحده ويرتبطان ببعضهما البعض وهما شرط أساسي لحدوث تطور في مستوى اللاعب.(١٤:٨٦) ، (٢٦:٦٤)

وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) كلما زادت درجة الوعي الصحي والغذائي للأفراد كلما أثر إيجابياً على صحتهم وعلى مكونات الجسم . (١٢ : ٥٣)

مناقشة التساؤل السادس :-

يتضح من جدول (٢٠) أن الفروق بين الناشئين في بعض الرياضات الجماعية و بعض الرياضات الفردية في التثقيف الصحي والتثقيف الغذائي والتكوين الجسماني دالة إحصائياً في جميع المتغيرات عدا النسبة المئوية للدهون في التكوين الجسماني .

ويتضح من جدول (٢٠) أن متوسطات التثقيف الغذائي للناشئين في بعض الرياضات الجماعية أعلى من متوسطات التثقيف الغذائي للناشئين في بعض الرياضات الفردية وأيضاً متوسطات التثقيف الصحي للناشئين في بعض الرياضات الجماعية أعلى من متوسطات التثقيف الصحي للناشئين في بعض الرياضات الفردية ، ولاحظ أن متوسطات التكوين الجسماني للناشئين في بعض الرياضات الجماعية متقارب لمتوسطات التكوين الجسماني للناشئين في بعض الرياضات الفردية ماعدا متغير النسبة المئوية للدهون في بعض الرياضات الجماعية والفردية ويرجع الباحث ذلك نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن

عدم وجود وعى بالغذاء وتناوله وتناول المشروبات الغازية بشراهه والتي تساعد على زيادة الدهون وتؤثر على شكل الجسم .

استنتاجات وتوصيات البحث :-

أولاً : استنتاجات البحث:-

اعتمادا علي ما أسفرت عنه نتائج البحث وحدود عينه البحث والمنهج المستخدم أمكن التوصل إلي الاستنتاجات التاليه :-

١- أن نسبة التثقيف الغذائي الإجمالية لعينة البحث كانت ٦٤.٥٨ % وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

٢- وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور التثقيف الغذائي و متغيرات التكوين الجسماني وتراوحت بين ٠.٧٣٢ لأقل ارتباط بين الأسلوب الغذائي للرياضي والدهون بالكيلو جرام و٠.٨٩٥ لأعلى ارتباط بين الأسلوب الغذائي للرياضي ومعدل التمثيل الغذائي .

٣- أن نسبة التثقيف الصحي الإجمالية لعينة البحث كانت ٦١.٢١ % وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

٤- وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور التثقيف الصحي و متغيرات التكوين الجسماني وتراوحت بين ٠.٧٥٨ لأقل ارتباط بين الثقافة الصحية للرياضي ومعدل التمثيل الغذائي و٠.٨٧٩ لأعلى ارتباط بين إجمالي المقياس والنسبة المئوية للعضلات .

ثانيا : توصيات البحث:-

١- الإهتمام بزيادة الوعى الصحى والغذائى للرياضيين لما له من تأثير واضح فى صحة الرياضي ومن ثم أدائه خلال التدريب والمنافسات الرياضيه.

٢- استخدام جهاز قياس مكونات الجسم والذي يتميز بالسهولة والبساطة فى الإستخدام لمعرفة مكونات الجسم للرياضي للحكم عليه وتقييم عمليات التدريب.

٣- تنظيم محاضرات دورية للرياضيين لرفع مستوى الوعى الصحى والغذائى ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين .

٤- تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للرياضي فى إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما فى مكونات الجسم والصحة.

٥- الإهتمام بمتابعة الحالة الصحية للرياضي بشكل دورى والمتابعة مع الطبيب فى حالة حدوث تعب أو قصور .

- ٦- اهتمام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للرياضيين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الاستفادة منها. الإستعانة بخبير (أخصائي تغذية) لما له من دور هام فى تثقيف الرياضيين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما فى الأداء.
- ٧- الإستعانة بالنتائج التى توصل لها الباحث وتوظيفها فى برامج لزيادة مستوى الوعى الصحى والغذائى للرياضيين.
- ٨- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم مع ربطها بمتغيرات مختلفة وعينات مختلفة وعمل المقارنة بينهما.

المراجع :-

أولا : المراجع العربية

- ١- أحمد حماد: علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠١١م.
- ٢- أحمد سليمان: التكوين الجسمي وعلاقته بمستوى الأداء البدني والمهارى والثقافة الصحية لدى لاعبي كرة الماء بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٣م.
- ٣- إقبال رسمي محمد ، أمال زكي : العلاقة بين الانحرافات القوامية وكل من التوافق النفسي واللياقة البدنية لطلبة مرحلة الإعدادية لمحافظة القاهرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد الثالث و الثلاثون ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٤- ألهم إسماعيل شلبي : المعلومات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني ومستوي الاداء لطالبات التربية الرياضية بالقاهرة ، المجلد الثالث ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٥- أميمه محمد عبد الرازق : المدركات الصحية للرياضيين في المرحله السنيه من ١٢-١٥ سنه ، دار بن سينا للنشر ، القاهرة ، ٢٠١٠م .
- ٦- بهاء الدين سلامة: الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١١م.
- ٧- بهاء الدين سلامة: الصحة العامة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٨- خليل إسماعيل: علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٤م.
- ٩- سليمان حجر، محمد الأمين: الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، مكتبة ومطبعة الغد ، القاهرة، ١٩٩٨م.

- ١٠- **عبد الناصر القدومي** : مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد السادس ، المجلد الأول ، كلية التربية ، جامعة البحرين ، البحرين ، ٢٠١٢ م .
- ١١- **عماد عبد الحق وآخرون** : مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس ، بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، العدد الرابع ، المجلد السادس والعشرون ، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ، فلسطين ، ٢٠١٢ م .
- ١٢- **ليث الأغا** : علاقة الوعي الغذائي والصحي بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ، ٢٠١٣ م .
- ١٣- **مجدي نصر الدين عفيفي** : تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي علي تحسين الانحرافات القوامية الشائعة لدي تلميذات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ١٤- **محمد سليمان وقاسم علي**: دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك بالأردن، بحث منشور، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد الثامن، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، ٢٠١٢ م.
- ١٥- **محمد صبحي حسنين** : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٦- **مصيفر عبد الرحمن** : دراسات في التثقيف الصحي والغذائي ، مركز البحرين للدراسات والبحوث ، البحرين ، ٢٠٠٠ م .
- ١٧- **مني محمد الشرفاوي** : التوازن الغذائي وعلاقته بنوعيه النشاط للمشاركين بمعسكرات الادارة العامه للتربية الرياضييه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٨- **هبه المسلمي** : الثقافة الصحية وعلاقتها بالتكوين الجسمي لدى تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦ م .
- ١٩- **هزاع بن الهزاع**: التكوين الجسمي للإنسان وتقدير نسب الشحوم للأطفال والشباب، مذكرات منشورة، مركز البحوث، كلية التربية (قسم التربية البدنية)، جامعة الملك سعود، السعودية، ٢٠٠٥ م.
- ٢٠- **هزاع بن الهزاع**: القياسات الأنثروبومترية للإنسان، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية، المنامة، البحرين، ٢٠٠٩ م.
- ٢١- **هشام محمد عوض** : تأثير التمرينات العلاجية والتوعية القوامية في تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصريا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٢- **يوسف كماش وصالح بشير**: مقدمة في بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة ، ٢٠١١ م .

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 23- Ayre, C., & Scally, A. J.:** Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 47(1), 79-86. doi: 10.1177/0748175613513808, 2013.
- 24- Buskirk, E:** Body composition analysis, past , present and future , human kinetics, ltd Published, USA, 2009.
- 25- Ellias, A. and Elder, K. :** " Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students ", *Journal of Sport Sciences*, Vol. 9, 74-80, 2010 .
- 26- Harrit, S. and Lincoln, A :** “The relationship between health and nutrition habits with juniors health behavior in basketball " *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol. 6 , 65-75, 2016.
- 27- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C.:** The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods*, 9(2), 202-220. doi:10.1177/1094428105284919, 2006.
- 28- Patrick,k :** A multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care , *Rev , Med* , Jan 24 (1) 75-92, 2003.