

# الثقافة الصحية والغذائية وعلاقتها ببعض مكونات الجسم للاعبين بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)

د. محمد بكر محمد عبد الهادي\*

## مقدمة ومشكلة البحث:

إن معرفة القواعد الصحية من المعلومات ذات الأهمية القصوى لكل إنسان بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة، حيث أن مراعاة هذه العوامل والعمل على تطبيقها بدقة متناهية يؤدي بالضرورة إلى تحسين وتقوية الصحة الشخصية ويرفع من كفاءة التدريب الرياضي، كما إنها تعتبر من الوسائل المساعدة على الوصول إلى المستويات الرياضية العليا، ولا ترجع أهمية تطبيق القواعد الصحية الشخصية إلى الفرد العادي أو الفرد الرياضي فقط، ولكن تعود أهمية تطبيقها بالدرجة الأولى على المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، حيث أن الفرد في هذا المجال لا يقي نفسه فقط ولكنه يقي المجتمع الذي يعيش فيه .

ويذكر بهاء سلامة (٢٠٠٧) أن الأنشطة الرياضية تعتبر مظهر حضاري هام حيث أن ممارستها والإعداد لها والعمل في ميدانها يتطلب قدراً كبيراً من العلم والمعرفة ببعض الجوانب المختلفة سواء من الناحية النفسية أو الصحية مما يساعد اللاعب على وقاية نفسه من الإصابة بالأمراض والإصابات المختلفة والتي قد تؤثر على الفريق مستقبلاً ، كما أن المستوى الصحي للاعبين يعتبر أحد مقاييس التقدم والرقى، لهذا قامت بعض الأندية بتقديم الخدمات المتنوعة للاعبين في مختلف المراحل السنوية من توفير الرعاية الصحية باذله في ذلك الجهد والمال ، وهي على إدراك تام أن ذلك سوف يرد إليها أضعاف مضاعفه ، بالإضافة إلى الوعي والثقافة الغذائية والتي تعطى مؤشراً جيداً لقدرة اللاعبين على مزاوله الأنشطة الرياضية المختلفة بشكل عام والوقاية من الأمراض والإستمتاع بهذه الأنشطة وصولاً للمستويات التنافسية. (٤: ١٨)

وتعتبر تربيته الرياضي 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 وعن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية.

\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

ويشير كلاً من هبه المسلمي (٢٠٠٦م) ، أحمد سليمان (٢٠١٣) إلى 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 يحرزها العلم من تقدم مستمر، ولذلك فإن الصحة والمعرفة الصحية والمعلومات الصحية قرينان إذا وجدت المعلومات والمدرجات الصحية السليمة وجدت الصحة الجيدة ، كما أن للتوعية 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 الموجوده . (٢:١٦) (١:٢)

وقيمة الغذاء للإنسان لا تقاس بكمية ما يتناوله أو بمقدار إشباعه للفرد بل تقاس بما تحتويه من المركبات الغذائية التي يحتاج إليها الجسم البشري والتي يأتي في مقدمتها المساعدة على النمو البدني والحيوي والوقاية من الأمراض من حيث ما يوفره للجسم من العناصر اللازمة لتكوين الجسام المضادة وغيرها، كما يساعده علي الصوم أمام المسببات المرضية، كما يمنع الغذاء المتكامل أمراض نقص التغذية والتي منها الأنيميا والبلاجرا. إلا أنه في حالة زيادة كمية المواد الغذائية عن حاجة الجسم البشري يؤدي ذلك إلي السمنة، وإذا نقصت المواد الغذائية عن احتياجات الجسم البشري يؤدي ذلك إلي النحافة.(٣:٧)

ويذكر كلا من بهاء سلامة (٢٠١١) ، محمد ياسر(٢٠١٦م)، محمود سليمان (٢٠١٨م) أن للثقافة الصحية والغذائية للرياضيين دورا هاما في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أى مجتمع يجب أنه يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الوعي الصحي والغذائي للرياضيين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئا من فرض الأمر على الرياضي متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل رياضي على استعداد نفسيا وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخطية التي تتطلبها رياضته التخصصية .(١٨:٥) (٢ :١٤) (١ :١٥)

ويتكون الجسم البشري من شحوم 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 . 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. (٤:١٣)

وهناك مصطلح مكونات الجسم والذي يتضمن أجزاء كل من الهيكل العظمى والهيكل العضلي وتشمل القياسات المرتبطة بتركيب الجسم (أطوال العظام- وعرضها- ومحيط العضلات). وتعتبر مكونات الجسم ذات أهمية كبيرة كونه أحد مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة واللياقة البدنية ومن أجل تطوير مستوى الأداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين على أن أهمية تكوين الجسم تتضح من خلال عدة أمور منها (ارتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم) حيث أن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعنى المزيد من المشكلات الصحية للفرد وانخفاض لياقته البدنية ، (ارتباط الأداء الرياضي بتكوين الجسم ) يرتبط 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 ، (ارتباط 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) لتكوين الجسم دوراً أساسياً في الوقاية من الإصابات، فمن الملاحظ بأن 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 ، أن كل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات ،(ارتباط تكوين الجسم بالانتقاء) يسهم تكوين الجسم بشكل كبير جداً في عملية إنتقاء الأفراد لممارسة الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم في الإنتقاء لبعض الأنشطة المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنية معينة بل وداخل النشاط الرياضي التخصصي.

( ١٨ : ٩-١٠ )

ويشير بهاء سلامة ( ٢٠٠٢ م ) أن تقييم تكوين الجسم يضيف معلومات أخرى غير الوزن والطول والنماذج المشار إليها، فعلى سبيل المثال إذا كان لاعب طوله ١٩٠ سم ووزنه ٩١ كيلو جرام هل يكون هو الوزن النموذجي؟ علماً بأن هناك ٥ كيلو جرامات من وزنه دهون والباقي ٨٦ كيلو جراماً خالياً من الدهون، ففي هذا المثال يكون ٥% فقط من وزن الجسم دهوناً وهي نسبة تقل عن المطلوب في أى رياضي، ولكن الرياضيين يرون أن هذا الوزن مناسب جداً لطبيعة اللعبة وهو لا يحتاج إلى إنقاص وزن، علماً بأن معايير العلاقة بين الطول والوزن تشير إلى أن وزن اللاعب زائد، وعلى الرغم من ذلك نجد أن لاعباً آخر من الفريق له نفس الوزن ولكن لديه ٣٣ كيلو جراماً من الدهون، وهو بذلك يعاني من مشكلة كبيرة وهي زيادة نسبة الدهون في الجسم، وبشكل عام في معظم الألعاب ولدى معظم الرياضيين كلما زاد محتوى الجسم من الدهون قل الأداء، وبشكل عام أيضاً الأوزان والتكوين الجسماني النموذجي لمختلف الألعاب لم يحدد بعد، ولكن حتى الآن يظل الاهتمام بالتناسق بين الطول والوزن ومتطلبات

اللعبة فقط، وأحياناً يكون وزن اللاعب غير متناسب مع طوله ولكنه يؤدي بشكل ممتاز، لأن جسمه به نسبة دهون قليلة. (٣: ١٠٩)

من خلال العرض السابق ومن خلال عمل الباحث كمدرّب كاراتيه وكرة قدم لعدة سنوات بالعديد من الأندية الرياضية والأكاديميات لاحظ وجود بعض العادات الصحية والغذائية لبعض الرياضيين غير سليمة فيما يتعلق بنظام حياته من حيث النوم والراحة والسهرة والإهمال في التأهيل للعودة السريعة للملاعب وعدم الاهتمام بالكشف الطبي والمتابعة في حالة الإصابة وتناول الوجبات الغذائية والمياه ، بالإضافة إلى أن بعض الرياضيين يلجأون لبعض الممارسات الغذائية السيئة والغير صحية مثل الإعتماد على الوجبات السريعة وكذلك تناول المياه الغازية بشراهة والتدخين وخلافه ، والسهرة على مواقع التواصل الإجتماعي كفيسبوك وتويتر واليوتيوب والتي تؤثر بالسلب على صحته والتي تؤثر بالتعبية بالسلب على مكونات جسمه سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى والتي تؤثر على مستواه بشكل عام خلال التدريب أو المنافسات وتجعله أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والإصابات وقد تعوق مشاركته وتؤثر عليه في المستقبل القريب .

وهناك علاقة ارتباطية بين تركيب الجسم والصحة العامة للرياضي، وأي خلل في المكونات بالارتفاع الزائد أو النقص الشديد له أضراره الصحية والبدنية والنفسية التي ترتبط بضعف العضلات وضعف الجسم بشكل عام بما لا يسمح للرياضي بإمكانية أداء الأعمال والواجبات اليومية التي تتطلب قدراً من التحمل والقوة العضلية . ولذلك يحاول الباحث معرفة كل الإيجابيات والسلبيات التي ترتبط بالثقافة الصحية والغذائية ومكونات الجسم للرياضي كأساس لرفع مستوى الرياضي وتطويره مستقبلاً وهذا ما دعا الباحث لعمل دراسة لمعرفة الثقافة الصحي والغذائي وارتباطه بالتكوين الجسماني للرياضيين حيث أن كل مكون من هذه المكونات السابقة يؤثر في مستوى أداء الرياضي ويساعده على الوصول لمستوى جيد خلال التدريب والمنافسات وهو الهدف الذي نحاول تحقيقه.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على الثقافة الصحية والغذائية وعلاقتها ببعض مكونات الجسم للاعبين بعض الأنشطة الرياضية ومن ثم التعرف على:  
١- التعرف على علاقة الثقافة الصحية ببعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الجماعية والفردية .

٢- التعرف علي علاقة الثقافة الغذائية ببعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الجماعية والفردية .

٣- التعرف علي علاقة الثقافة الصحية بالثقافة الغذائية للاعبين بعض الرياضات الجماعية والفردية.

٤- التعرف علي الفروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في متغيرات (الثقافة الصحية ، الثقافة الغذائية ، مكونات الجسم).

#### تساؤلات البحث:

١- ماهي علاقة الثقافة الصحية ببعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الجماعية والفردية ؟

٢- ماهي علاقة الثقافة الغذائية ببعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الجماعية والفردية ؟

٣- ماهي علاقة الثقافة الصحية بالثقافة الغذائية للاعبين بعض الرياضات الجماعية والفردية؟

٤- ماهي الفروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في متغيرات (الثقافة الصحية، الثقافة الغذائية ، مكونات الجسم)؟

#### مصطلحات البحث:

- الثقافة الصحية :

المعارف والمعلومات الصحية التي يحصل عليها الرياضيين ، والمسئولية الواقعة عليهم نحو صحتهم الشخصية والمحيطين بهم.(٤:٢٣)

- الثقافة الغذائية :

المعارف والمعلومات عن الغذاء واهميته التي يحصل عليها الرياضيين ، وكيفية الوقاية من الامراض والتمتع بصحة جيدة.(٦:٢٣)

- مكونات الجسم:

يتكون 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.(١٧: ١٤)

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

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

### عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٨٦) رياضي في الرياضات الجماعية (كرة طائرة - كرة قدم) في الرياضات الفردية (كاراتية - كونج فو) من نادي بنها الرياضى (تحت ٢٠ سنه) ثم قام الباحث باختيار (١٢) رياضي من نادى بطا الرياضى في الرياضات الجماعية (كرة طائرة - كرة قدم) في الرياضات الفردية (كاراتية - كونج فو) كعينة استطلاعية بواقع ٣ رياضيين من كل رياضة فردية وجماعية ، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث.

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

العينة	السن	العدد	المجموع	المجموع الكلى للعينة
الأساسية	الرياضات الجماعية	كرة طائرة	٢٣	٨٦
	الرياضات الجماعية	كرة قدم	٢٥	
	الرياضات الفردية	كاراتية	٢٠	
	الرياضات الفردية	كونج فو	١٨	
الاستطلاعية	الرياضات الجماعية	كرة طائرة	٣	١٢
	الرياضات الجماعية	كرة قدم	٣	
	الرياضات الفردية	كاراتية	٣	
	الرياضات الفردية	كونج فو	٣	

يتضح من جدول (١) عينة البحث الأساسية الجماعية (كرة طائرة - كرة قدم) ، الفردية (كاراتية - كونج فو) وكذلك العينة الإستطلاعية الجماعية (كرة طائرة - كرة قدم) ، الفردية (كاراتية - كونج فو) واعدادهم والعدد الكلى للعينة الأساسية والإستطلاعية

## جدول (٢)

اعتدالية عينة البحث (الرياضات الجماعية) للعينة الأساسية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = ٤٨

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	length	١٧٧.٤٤	١٧٧	٣.٥٥	٠.٣٧٢
الوزن	weight	٧٤.٢٧	٧٤.٥	٤.١٠	٠.١٦٨ -
النسبة المئوية للعضلات	sm	٣٤.٣٢	٣٤.٤٣	٢.١١	٠.١٥٦ -
النسبة المئوية للدهون	tbf	١٩.١٥	١٩.٢٥	٣.٣٧	٠.٠٨٩ -
الدهون بالكيلو جرام	vfi	٦.٩٨	٦.٤٣	٣.٧٦	٠.٤٣٩
مؤشر كتلة الجسم	bmi	٢٢.٦٠	٢٢.٥٣	٢.٢٨	٠.٠٩٢
معدل التمثيل الغذائي	bmr	١٦٥٦.٥٤	١٦٥٤.١١	٧.٤٤	٠.٩٨٠
المجموع	total	٨٦.٨٨	٨٦.٤٣	٣.٠٦	٠.٤٤١

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة.

## جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث (الرياضات الفردية) للعينة الأساسية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = ٣٨

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	length	١٧٦.٢١	١٧٦	٤.٣٢	٠.١٤٦
الوزن	weight	٧٣.٥٤	٧٣	٤.٨١	٠.٣٣٧
النسبة المئوية للعضلات	sm	٣٢.٧٦	٣٢.٤٧	٣.٧٧	٠.٢٣١
النسبة المئوية للدهون	tbf	١٩.٣٢	١٩.٦٠	٢.٠٧	٠.٤٠٦ -
الدهون بالكيلو جرام	vfi	٥.٦٤	٥.٤٣	٣.٣٢	٠.١٩٠
مؤشر كتلة الجسم	bmi	٢٢.١٩	٢٢.٦٥	٣.٩٨	٠.٣٤٧ -
معدل التمثيل الغذائي	bmr	١٦٥٣.٤	١٦٥١.٥٤	٧.٣٨	٠.٧٥٦
المجموع	total	٨٣.٣٢	٨٤.٤٨	٣.٢٠	١.٠٨٨ -

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة.

#### جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث (الرياضات الجماعية) للعينة الإستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = ٦

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	length	١٧٦.٧٦	١٧٦.٥	٣.٥٦	٠.٢١٩
الوزن	weight	٧٤.٣٢	٧٤	٤.٢١	٠.٢٢٨
النسبة المئوية للعضلات	sm	٣٣.٨٦	٣٣.٥٤	٣.١٠	٠.٣١٠
النسبة المئوية للدهون	tbf	١٨.٤٢	١٨.٢	٤.٦٥	٠.١٤٢
الدهون بالكيلو جرام	vfi	٦.٥٥	٦.٨٤	٢.٢٨	٠.٣٨٢ -
مؤشر كتلة الجسم	bmi	٢٢.٣٢	٢١.٦٦	٢.٤٤	٠.٨١١
معدل التمثيل الغذائي	bmr	١٦٥٤.٧٠	١٦٥٢.٣٧	٦.٨٧	١.٠١٧
المجموع	total	٨٦.٨١	٨٥.٥٨	٢.٥٥	١.٤٤٧

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الإلتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث الإستطلاعية في المتغيرات المختارة .

#### جدول (٥)

اعتدالية عينة البحث (الرياضات الفردية) للعينة الإستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = ٦

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	length	١٧٦.٦٥	١٧٦	٤.٥٩	٠.٤٢٥
الوزن	weight	٧٢.٥٤	٧٢.٥	٣.٣٣	٠.٠٣٦
النسبة المئوية للعضلات	sm	٣٢.٤٠	٣٣.٥٤	٢.١٨	١.٥٦٩ -
النسبة المئوية للدهون	tbf	١٩.٢٨	١٩.٨٧	٣.٤٣	٠.٥١٦ -
الدهون بالكيلو جرام	vfi	٥.٦٥	٦.٠٩	٤.٥٠	٠.٢٩٣ -
مؤشر كتلة الجسم	bmi	٢١.٣٣	٢١.٥٤	٢.٩٨	٠.٢١١ -
معدل التمثيل الغذائي	bmr	١٦٥٠.٨٩	١٦٤٨.١٥	٧.٠٢	١.١٧١
المجموع	total	٨٣.٦٤	٨٢.٢٠	٣.١١	١.٣٨٩

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الإلتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث الإستطلاعية في المتغيرات المختارة .

## جدول (٦)

اعتدالية عينة البحث للرياضات (الجماعية والفردية) لعينة الأساسية والإستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = ٩٨

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	length	١٧٦.٧٤	١٧٦	٥.٩٦	٠.٣٧٢
الوزن	weight	٧٣.٣٢	٧٣	٤.٨٤	١٩٨.
النسبة المئوية للعضلات	sm	٣٣.٠٩	٣٣.٥٤	٤.٦٨	٠.٢٨٨-
النسبة المئوية للدهون	tbf	١٨.٦٥	١٨.٦	٣.٣٢	٠.٠٤٥
الدهون بالكيلو جرام	vfi	٥.٣٢	٥.٤٣	٣.٥٥	٠.٠٩٣ -
مؤشر كتلة الجسم	bmi	٢٠.٥٩	٢٠.٩٨	٤.٠٨	٠.٢٨٧ -
معدل التمثيل الغذائي	bmr	١٦٥٠.٥٤	١٦٤٩.٢٧	٨.٧٦	٠.٤٣٥
المجموع	total	٨٥.٧٧	٨٤.٤٦	٢.٦٥	١.٤٨٣

يتضح من الجدول (٦) أن قيم معاملات الإلتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين  $3 \pm$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية و الإستطلاعية في المتغيرات المختارة .

### أدوات جمع البيانات:

- ١- **المسح المرجعي** : قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة في مجال التربية الصحية والغذاء بغرض الحصول على مقياسين للثقافة الصحية والغذائية للرياضيين تمهيدا لتطبيقه على الرياضيين.
- ٢- **المقابلة الشخصية**: قام الباحث بعمل مقابلات عديدة مع الرياضيين الذين سوف يطبق عليهم البحث وكذا العينة الاستطلاعية.

### الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ١- جهاز رستاميتير لقياس طول و وزن الجسم. مرفق ١
- ٢- جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition" مرفق ٢

### الأدوات المستخدمة في البحث:

- ١- مقياس الثقافة الصحية للرياضيين إعداد محمود سليمان (٢٠١٨م) مرفق ٣
- ٢- مقياس الثقافة الغذائية للرياضيين إعداد محمد ياسر (٢٠١٦م) مرفق ٤
- ٣- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث. مرفق ٥

## الدراسة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم السبت الموافق ١٣/١/٢٠١٨م بمعمل كلية التربية الرياضية ببها حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد ١٢ لاعب من نادي بطا (٣ كرة قدم ، ٣ كرة طائرة ، ٣ كارتية ، ٣ كونج فو) وخارج عينة البحث الأساسية .

### هدف الدراسة:

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

### نتائج الدراسة:

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

## جدول (٧)

البيانات والمتغيرات الناتجة عن جهاز تحليل مكونات الجسم للرياضيين

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
٦	المجموع total

## الدراسة الإستطلاعية الثانية للمقياسين (الثقافة الصحية - الثقافة الغذائية):

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم السبت الموافق ٢٠/١/٢٠١٨م بلعب نادي بنها الرياضى على عدد ١٢ لاعب من نادي بطا (٣ كرة قدم ، ٣ كرة طائرة ، ٣ كارتية ، ٣ كونج فو) وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لتطبيق استمارتي المقياسين (الثقافة الصحية والغذائية).

### هدف الدراسة:

- مدى فهم العينة للعبارات التي يتضمنها المقياسين.
- التعرف على زمن تطبيق المقياسين.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها.

### نتائج الدراسة:

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الإستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياسين.
- تم التعرف على زمن المقياس بحساب الزمن الذى إستغرقته عينة الدراسة الإستطلاعية فى الإجابة على عبارات المقياس وكان يتراوح من ٣٠ : ٤٠ دقيقة وبمتوسط زمنى ٣٥ دقيقة .

### الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث وبمساعدة مجموعة من المساعدين مرفق ٦ على عينة عددها ٨٦ رياضي في الرياضات الجماعية (كرة طائرة - كرة قدم) في الرياضات الفردية (كاراتية - كونج فو) من نادي بنها الرياضى (تحت ٢٠ سنة) في الفترة من ٢٧/١/٢٠١٨م إلى ١٠/٢/٢٠١٨م، وقد أجريت الدراسة على مرحلتين رئيسيتين كما يلي:

#### إجراء القياس باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم

قام الباحث الباحث بالتطبيق على عينة عددها ٨٦ رياضي في الرياضات الجماعية و الفردية وذلك داخل معامل كلية التربية الرياضية جامعة بنها باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم وذلك خلال الفترة من ٢٧/١/٢٠١٨م إلى ٢/٢/٢٠١٨م ولمده ثمانية أيام.

#### تطبيق المقياسين (الثقافة الصحية - الثقافة الغذائية)

قام الباحث بتطبيق المقياسين علي عينة عددها ٨٦ رياضي في الرياضات الجماعية و الفردية وذلك بعد أخذ الموافقات الإدارية الخاصة بالتطبيق على ملاعب نادي بنها الرياضي وذلك بعد إجراء مقابلات مع أفراد العينة وتعريفهم بأهمية المقياس والتأكد علي سرية المعلومات وأنها لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط وذلك خلال الفترة من ٣/٢/٢٠١٨م إلى ١٠/٢/٢٠١٨م ولمده سبعة أيام.

## المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- التكرارات.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط لبيرسون .
- اختبار (ت) .

## عرض ومناقشة النتائج:

### عرض نتائج التساؤل الأول:

#### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الجماعية

ن=٤٨

المقياس	المحاور	متغيرات مكونات الجسم				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الثقافة الصحية	الكشف الطبى الدورى للرياضي	*٠.٤٣٢	*٠.٤٣٢	٠.٢٠٩	٠.٠٨٠	٠.٢٦٠
	الوعي الصحي للرياضي	*٠.٣٩٨	*٠.٤٥٠	*٠.٤١٠	*٠.٤٥١	٠.٢١١
	الصحة الشخصية للرياضي	*٠.٣٢١	٠.١٢٧	٠.١٨٤	*٠.٣٨٦	٠.١٠٤
	نظام الحياة اليومية للرياضي	*٠.٣٧٥	٠.٢٤٣	٠.٣٥٥	٠.١٦١	٠.١٢٢
	مجموع المقياس الأول	*٠.٣٨٣	*٠.٤٠٩	*٠.٤١٦	*٠.٤٤٢	٠.٢٤١

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٤٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٨٣

يتضح من جدول (٨) أن محور الوعي الصحي للرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور الصحة الشخصية للرياضي فى حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هي الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائي.

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الفردية

ن=٣٨

المقياس	المحاور	متغيرات مكونات الجسم				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الثقافة الصحية	الكشف الطبى الدورى للرياضي	*٠.٤٥٨	*٠.٣٨٨	*٠.٣٧٥	*٠.٤٤٤	*٠.٤٢١
	الوعي الصحي للرياضي	*٠.٤٣٢	*٠.٤٠٢	*٠.٤٣١	*٠.٠٩٧	*٠.٤٥٤
	الصحة الشخصية للرياضي	*٠.٣٩٠	*٠.٤٣١	*٠.١٤٣	*٠.٤٠٨	*٠.٤٣٦
	نظام الحياة اليومية للرياضي	*٠.٢١٧	*٠.٤٧٤	*٠.١٣٠	*٠.٤٣٣	*٠.٢٤٣
	مجموع المقياس الأول	*٠.٣٩٦	*٠.٤٠٧	*٠.٤١٢	*٠.٤٣٧	*٠.١١٨

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٣٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣١٥

يتضح من جدول (٩) أن محور الكشف الطبى الدورى للرياضي كان الأكثر إرتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم إرتباطاً محور نظام الحياة اليومية للرياضي فى حين أن متغير النسب المئوية للدهون هو الأكثر إرتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم إرتباطاً الدهون بالكيلو جرام ومعدل التمثيل الغذائى.

عرض نتائج التساؤل الثاني:

### جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية وبعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الجماعية

ن=٤٨

المقياس	المحاور	متغيرات مكونات الجسم				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الثقافة الغذائية	الأسلوب الغذائى للرياضي	*٠.٣٦٥	*٠.١١٤	*٠.٢٠٤	*٠.٤٠٣	*٠.٣٣٦
	المكملات الغذائية للرياضي	*٠.٣٧١	*٠.٥٥٥	*٠.٥٥٥	*٠.٠٨٣	*٠.٣٨٠
	البناء الجسمى للرياضي	*٠.٣٥٥	*٠.٠٧٥	*٠.٢٣٧	*٠.٠٣٩	*٠.٠٧١
	اضطرابات النوم للرياضي	*٠.٢٢٥	*٠.١٦٥	*٠.٣١١	*٠.٣٨٩	*٠.٣٧٥
	مجموع المقياس الثانى	*٠.٣٢٨	*٠.٥٥٥	*٠.٣٠٧	*٠.٣٩٦	*٠.٤٧٣

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٤٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٨٣

يتضح من جدول (١٠) أن محور المكملات الغذائية للرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور البناء الجسمي للرياضي في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً النسب المئوية للدهون.

### جدول (١١)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية وبعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الفردية

ن=٣٨

المقياس	المحاور	متغيرات مكونات الجسم				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الثقافة الغذائية	الأسلوب الغذائي للرياضي	٠.٢١٠	*٠.٤١٢	٠.١٠٨	٠.٠٥٥	٠.٢٢٥
	المكملات الغذائية للرياضي	*٠.٣٨٧	٠.١١٠	٠.٠٩٣	٠.١٢٠	٠.٠٦٤
	البناء الجسمي للرياضي	٠.١٧٦	٠.١٠٣	*٠.٣٧٦	*٠.٣٦٦	٠.١٤٢
	اضطرابات النوم للرياضي	*٠.٣٥٥	٠.٠٨٣	*٠.٣٩٠	*٠.٣٨٥	*٠.٣٥٩
	مجموع المقياس الثاني	*٠.٤١٨	*٠.٣٧٦	*٠.٣٤٩	*٠.٣٥٠	*٠.٤٢١

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٣٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣١٥

يتضح من جدول (١١) أن محور اضطرابات النوم للرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور الأسلوب الغذائي و المكملات الغذائية للرياضي في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً الدهون بالكيلو جرام ومعدل التمثيل الغذائي.

عرض نتائج التساؤل الثالث:

### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية ومقياس الثقافة الغذائية للاعبين بعض الرياضات الجماعية

ن=٤٨

المقياس	المحاور	الثقافة الغذائية			
		الأسلوب الغذائي للرياضي	المكملات الغذائية للرياضي	البناء الجسمي للرياضي	اضطرابات النوم للرياضي
الثقافة الصحية	الكشف الطبى الدورى للرياضي	٠.٠٥٥	٠.٢٢١	*٠.٤٠٤	*٠.٣٧٠
	الوعي الصحي للرياضي	*٠.٣٧٦	٠.١٠٧	*٠.٤١٣	*٠.٣٦٦
	الصحة الشخصية للرياضي	*٠.٣٤٠	*٠.٣٨٨	*٠.٣٧٢	٠.٠٦٠
	نظام الحياة اليومية للرياضي	*٠.٤٠٣	٠.١١٨	٠.٠٨٧	*٠.٣٧٨
	مجموع المقياس الأول	*٠.٤١٦	*٠.٣٩٥	*٠.٣٦٩	*٠.٤١٠

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٤٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٨٣

يتضح من جدول (١٢) أن محور الوعي الصحي والصحة الشخصية للرياضي هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للرياضي في حين أن محور الأسلوب الغذائي واضطرابات النوم للرياضي هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً محور المكملات الغذائية للرياضي.

### جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية ومقياس الثقافة الغذائية للاعبين بعض الرياضات الفردية

ن=٣٨

الثقافة الغذائية					المحاور	المقياس
مجموع المقياس الثاني	اضطرابات النوم الرياضي	البناء الجسمي الرياضي	المكملات الغذائية للرياضي	الأسلوب الغذائي الرياضي		
*٠.٣٩٨	٠.١١٧	٠.٠٩٢	*٠.٣٨٧	*٠.٤٢٢	الكشف الطبى الدورى للرياضي	الثقافة الصحية
*٠.٣٧٢	*٠.٤٢٦	*٠.٣٦٣	٠.١٥٦	*٠.٤٠٧	الوعي الصحي للرياضي	
*٠.٣٦٧	*٠.٤١٨	٠.٠٥٨	٠.١٣٢	*٠.٣٩١	الصحة الشخصية للرياضي	
*٠.٤٢٤	٠.١٤١	٠.١٠٩	٠.١٣١	*٠.٣٧٥	نظام الحياة اليومية للرياضي	
*٠.٤١١	*٠.٤٠٢	*٠.٣٩٣	*٠.٣٨٧	*٠.٣٩٨	مجموع المقياس الأول	

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٣٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٣١٥

يتضح من جدول (١٣) أن محور الوعي الصحي للرياضي هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للرياضي وفى حين أن محور الأسلوب الغذائي للرياضي هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً محور المكملات الغذائية للرياضي.

عرض نتائج التساؤل الرابع:

جدول (١٤)

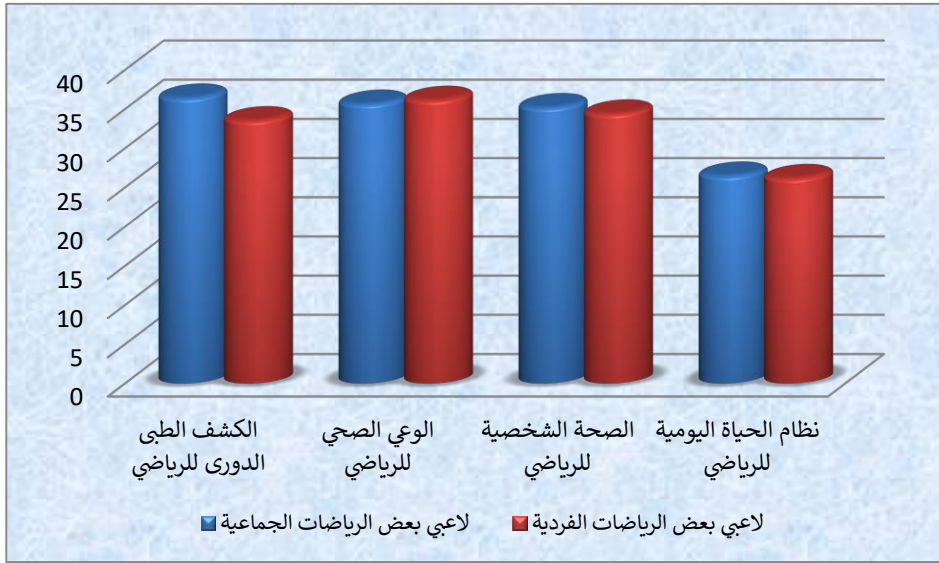
دلالة الفروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في محاور مقياس الثقافة الصحية ومحاور مقياس الثقافة الغذائية وبعض مكونات الجسم

ن = ٤٨ ، ن = ٢٨ = ٣٨

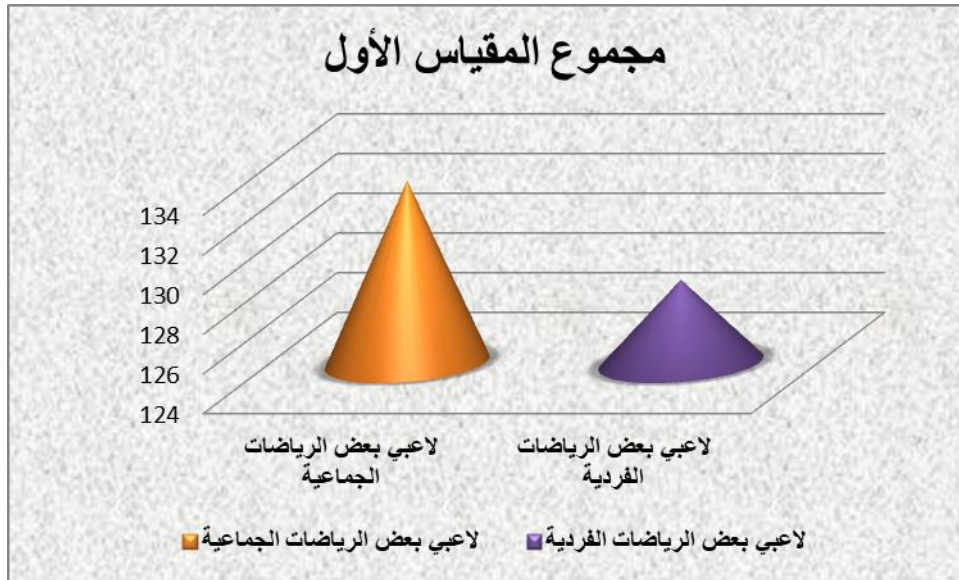
قيمة (ت)	لاعبي بعض الرياضات الفردية		لاعبي بعض الرياضات الجماعية		المتغيرات	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢.٤٨	٣٠.٣٣	٣٣.٥٤	٣١.٠٩	٣٦.٤٣	الكشف الطبى الدورى للرياضي	الثقافة الصحية
٢.١٧	٣١.٨٩	٣٦.١٤	٣٠.٨٧	٣٥.٦٥	الوعي الصحي للرياضي	
١.٥٣	٣١.١٧	٣٤.٤٠	٣٥.٤١	٣٥.٢١	الصحة الشخصية للرياضي	
٠.٩٩	٢٣.٤٢	٢٦.١٦	٢٢.٣٧	٢٦.٤٨	نظام الحياة اليومية للرياضي	
١.٤٣	١٢٣.١	١٢٨.٢	١٢٤.٤	١٣٣.٢	مجموع المقياس الأول	
٢.٦٢	٣٤.٣٣	٣٤.٣٢	٣٣.٠٩	٣٦.٤٣	الأسلوب الغذائى للرياضي	الثقافة الغذائية
٢.٥٥	٣٣.٥٤	٣٦.٢١	٣٢.٤٣	٣٤.٢٧	المكملات الغذائية للرياضي	
١.٣٢	٢٦.٠٩	٢٥.٧٦	٢٥.٢١	٢٥.٣٣	البناء الجسمى للرياضي	
٠.٩٨	٣٤.٥٤	٣٤.٢٢	٣٣.٥٤	٣٥.٦٥	اضطرابات النوم للرياضي	
١.٣٢	١٢٦.٦	١٣٢.٩	١٢٥.٢	١٣٣.٢	مجموع المقياس الثانى	
٢.٤٦	٣٣.٨٧	٣٢.٧٦	٣٢.٨٦	٣٤.٣٢	النسبة المئوية للعضلات	مكونات الجسم
١.٠٨	١٩.٥٤	١٩.٣٢	٢٠.٤٣	١٩.١٥	النسبة المئوية للدهون	
٢.٥٩	٥.١٨	٥.٦٤	٤.٠٩	٦.٩٨	الدهون بالكيلو جرام	
٠.٧٧	٢١.٣٢	٢٢.١٩	٢١.٣٢	٢٢.٦٠	مؤشر كتلة الجسم	
٠.٥٤	١٦٤٠	١٦٥٣	١٦٤٦	١٦٥٦	معدل التمثيل الغذائى	
١.٠٥	٧٩.٧٤	٨٣.٣٢	٨٠.٤٢	٨٦.٨٨	المجموع الكلى للمتغيرات	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات الحرية ٨٤ = ١.٩٩

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في مقياس الثقافة الصحية في محور الكشف الطبى الدورى للرياضي والوعي الصحي للرياضي ، وفي مقياس الثقافة الغذائية وجود فروق داله احصائيا في محور الأسلوب الغذائى للرياضي والمكملات الغذائية للرياضي ، أما بالنسبة لبعض مكونات الجسم وجود فروق داله احصائيا في متغيرات النسبة المئوية للعضلات والدهون بالكيلو جرام.

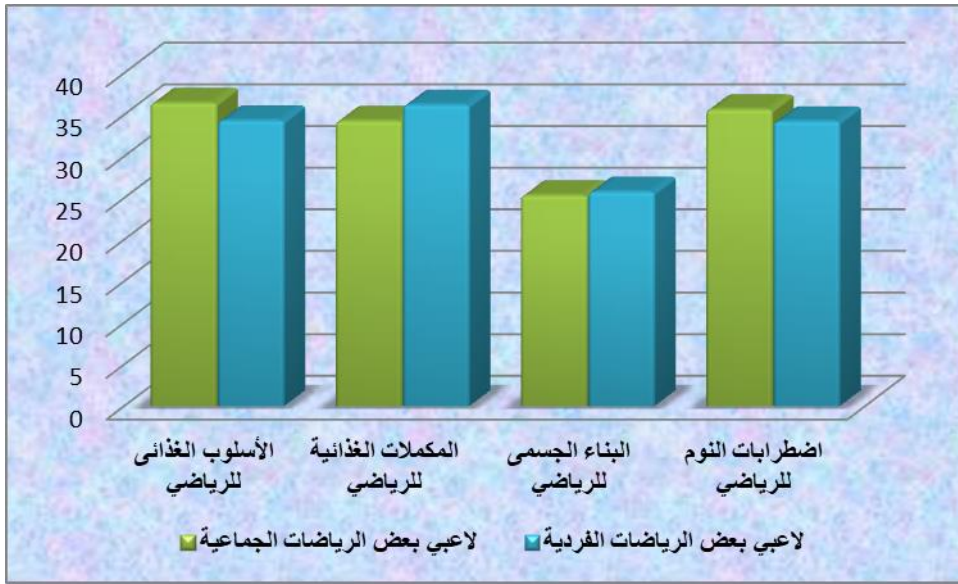


شكل (١)



شكل (٢)

يتضح من شكل (١) ، (٢) وجود فروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في مقياس الثقافة الصحية في محور الكشف الطبى الدورى للرياضي والوعي الصحي للرياضي وفي المجموع الكلى للمقياس الاول .

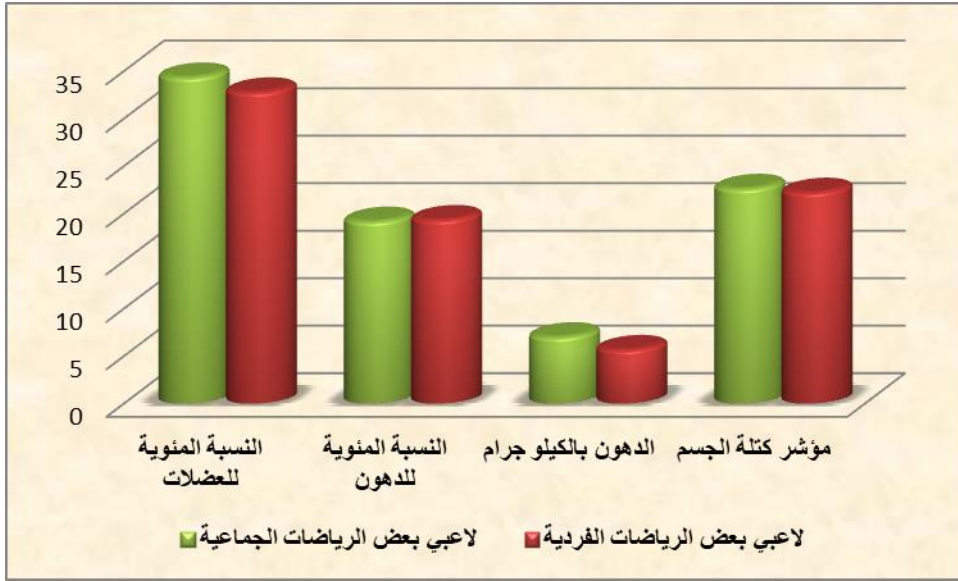


شكل (٣)

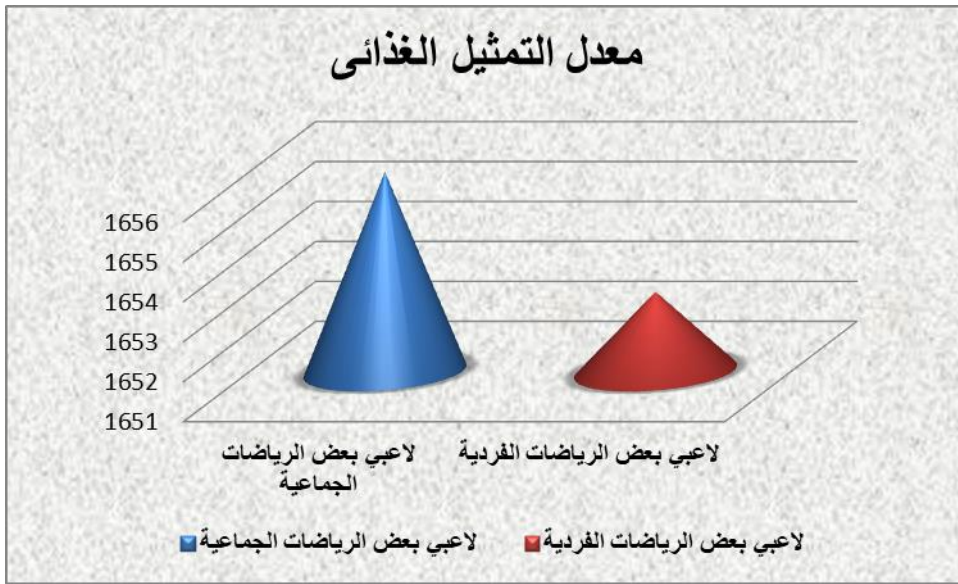


شكل (٤)

يتضح من شكل (٣) ، (٤) وجود فروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في مقياس الثقافة الغذائية في محور الأسلوب الغذائي للرياضي والمكملات الغذائية للرياضي وفي المجموع الكلي للمقياس الاول .

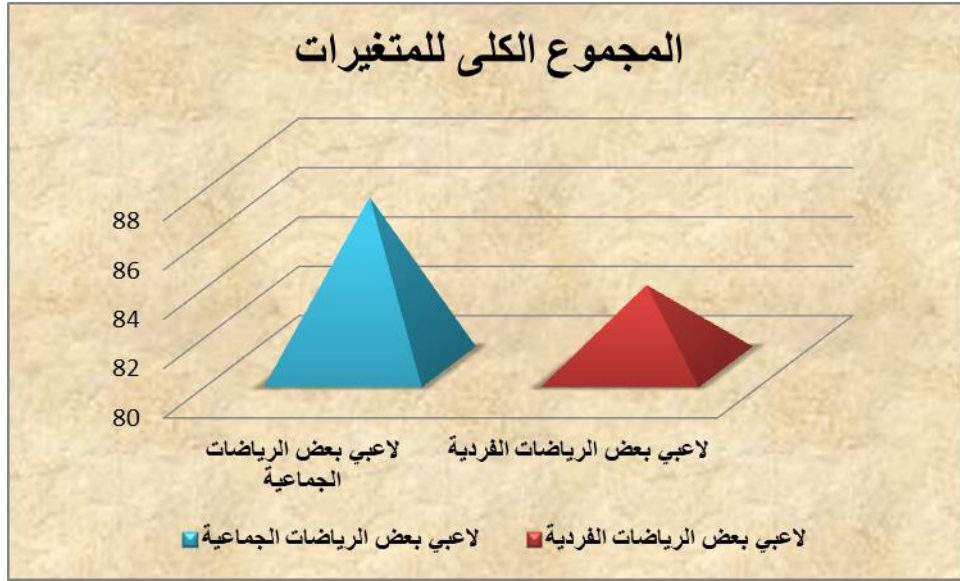


شكل (٥)



شكل (٦)

يتضح من شكل (٥) ، (٦) وجود فروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في بعض مكونات الجسم في متغيرات النسبة المئوية للعضلات والدهون بالكيلو جرام وفي معدل التمثيل الغذائي .



شكل (٧)

يتضح من شكل (٧) وجود فروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في المجموع الكلي للمتغيرات قيد البحث

#### مناقشة النتائج:

#### مناقشة التساؤل الأول:

يوضح جدول (٨) و شكل (١) ، (٢) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبي بعض الرياضات الجماعية أن محور الوعي الصحي الرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور الصحة الشخصية الرياضي في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هي الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائي. ويتضح من جدول (٩) و شكل (١) ، (٢) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبي بعض الرياضات الفردية أن محور الكشف الطبى الدورى للرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للرياضي في حين أن متغير النسب المئوية للدهون هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً بالدهون بالكيلو جرام ومعدل التمثيل الغذائي.

وهذا يعكس أن لاعبي بعض الرياضات الجماعية لا يهتموا بالصحة الشخصية والعادات الصحية السليمة لإنعدام الثقافة الصحية لهم ولأن البعض منهم لا يهتم بمعرفة القواعد والعادات الصحية السليمة والممارسات الصحية الخاصة بالممارسة الآمنة وكذلك يجب على اللاعبين أن

يكونوا على دراية بأهمية الكشف الطبى وتشخيص الإصابة بعد حدوثها والإهتمام بالتأهيل بعد الإصابة لضمان الحفاظ على مستوى مناسب من اللياقة وكذلك الحفاظ على نسب العضلات وضمان عدم حدوث زيادة فى الوزن وزيادة الدهون بالجسم ، وهذا أيضا يعكس أن لاعبي بعض الرياضات الفردية لا يهتموا بنظام الحياة اليومية للرياضي فقد ظهر لمعظم الرياضيين يسير بأسلوب عشوائى من حيث النوم والراحة والإرشادات الخاصة بما يجب عمله قبل وبعد التدريب وتناول المياة قبل وأثناء وبعد التدريب واخذ الراحة الكافية قبل وبعد التدريب لضمان عدم حدوث إجهاد والتعرض للإصابة .

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

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من **عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢م)** ، **علياء بركات (٢٠١٥م)** **محمد سعد وآخرون (٢٠١٩م)** أنه كلما زادت الثقافة والوعي الصحي وإدراك أهمية الكشف الطبى كلما قلت فرص حدوث الإصابة وعلاج الإصابة بشكل سريع والعودة للملاعب. أما بالنسبة لباقي المحاور الثقافة الصحية للرياضي والصحة الشخصية للرياضي ونظام الحياة اليومية للرياضي فهذا يعكس القصور الواضح والإهمال فى الإهتمام بالصحة والشروط الصحية للممارسة والنوم والراحة وتناول الوجبات بطريقة سليمة وتناول المياة وكذلك السهر وتناول المشروبات الغازية والتي تؤثر سلبا على مستواه وترتبط بمكونات الجسم بشكل واضح .

وهذا يتفق أيضا مع ما ذكره كلاً من **خليل إسماعيل (٢٠١٤م)** ، **محمد ياسر (٢٠١٦م)** ، **محمود سليمان (٢٠١٨م)** أنه يجب زيادة الثقافة الصحية للرياضي وأهمية الكشف الطبى الدورى وذلك للتعرف علي الأمراض التي قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبى الدورى والتاريخ المرضى السابق للرياضي من واقع السجلات الخاصة به.

ويتفق مع ما ذكره **بوسكيرك Buskirk (٢٠٠٩ م)** ، **يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١م)** فى أن معظم اللاعبين يحاولون الحصول على نمط عضلى مناسب من أجل الأداء بشكل جيد خلال التدريب أو المباراة كما أن القوة العضلية ترتبط بشكل كبير بالسرعة . أما لباقي المتغيرات فمن الطبيعى تأثر النسب المئوية للدهون والدهون ومعدل التمثيل الغذائى للرياضي وذلك لأن بعض الناشئين ليس لديهم وعى بنوع وشكل الطعام المتناول إضافة إلى تناول المشروبات الغازية والتي تؤثر فى العظام والدهون وتؤثر سلبيا على كفاءة الأجهزة الحيوية .

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من أحمد سليمان (٢٠١٣) و ليث الأغا (٢٠١٣م) فى أن يرتبط تأثر بعض مكونات الجسم وخاصة نسب العضلات والدهون بدرجة كبيرة بمقدار الثقافة الصحية والغذائية. وبذلك يتحقق التساؤل الأول

#### مناقشة التساؤل الثانى:

يتضح من جدول (١٠) و شكل (٣) ، (٤) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية وبعض مكونات الجسم للاعبى بعض الرياضات الجماعية ، أن محور المكملات الغذائية للرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور البناء الجسمي للرياضي فى حين أن متغير النسب المئوية للعضلات الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً النسب المئوية للدهون. ويتضح من جدول (١١) و شكل (٣)،(٤) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية وبعض مكونات الجسم للاعبى بعض الرياضات الفردية ، أن محور اضطرابات النوم للرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور الأسلوب الغذائى و المكملات الغذائية للرياضي فى حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً الدهون بالكيلو جرام ومعدل التمثيل الغذائي.

وهذا يعكس أن لاعبي بعض الرياضات الجماعية لا يهتموا بالبناء الجسمي للرياضيين فقد ظهر أقل ارتباطاً وذلك لأن لعدم إهتمام بعض الرياضيين بتناول الوجبات الغذائية التي يحتاجها الجسم بالإضافة إلى الحصول على قوام مناسب يساعد على الأداء بشكل أفضل ومن ثم التفوق فى التدريب والمباراة. أما بالنسبة للاعبى بعض الرياضات الفردية يجب معرفة أهمية تناول الطعام الوجبات الثلاثة يوميا للمجهود الذي يقوم به اللاعب وأن يتناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات وأن تحتوي الوجبة الغذائية علي كمية متنوعة من الخضراوات ولا بد من تناول كميات من الفاكهة يوميا والبعد عن المنبهات والمشروبات الغازية وبالنسبة للرياضيين تحت ١٦ سنة معرفة أهمية النوم مبكرا والقدرة علي النوم لمدة كافية والتعرف أيضا علي الإحساس بالتوتر وقت دخول النوم وكذا الإستيقاظ عدة مرات أثناء النوم والإستمرار في النوم لمدة طويلة . وأن يكونون على دراية بأهمية تناول المشروبات الرياضية المصرح بها طبيا لتعويض ما يفقده أثناء القيام بالمجهود الرياضي وأن يتناول المشروبات التي تجعله بعد التدريب كحالته قبل التدريب وكعامل إستشفائي له والإبتعاد عن المكملات الصناعية الغذائية التي يقولون عنها أنها مكمل والإستعانة بالعصائر الطبيعية لتعويض الفاقد من التدريب ، وبالنسبة للرياضيين تحت ١٨ سنة وللرياضيين بشكل عام

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (٢٠١١م) ليث الأغا (٢٠١٣م) في أن الرياضيين في المرحلة السنية المبكرة يجب أن يدركون جيداً أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والإهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الاستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالي . وأن معظم الذين يعانون من السمنة نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعى بالغذاء وتناوله وبالنسبة للطلاب هناك ارتفاع في معدلات التدخين وتناول المشروبات الغازية بشراهة والتي تساعد على زيادة الدهون وتؤثر على شكل الجسم.

ويتفق مع ما ذكره خليل إسماعيل (٢٠١٤م) ، محمد ياسر (٢٠١٦م) ، محمود سليمان (٢٠١٨م) أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعى غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الثقافة الغذائية.

وهذا يتفق مع ما ذكره بوسكيرك Buskirk (٢٠٠٩م) ، يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١م) 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. وأن القوام المناسب يزيد من إمكانية التغيير في نتيجة التدريب الرياضي والكفاءة البدنية داخل حدود نمط وتكوين جسم الفرد الرياضي، وذلك عن طريق زيادة الكتلة العضلية وتقليل الدهون في الجسم وذلك للحصول على أعلى مستوى من الكفاءة خلال الأداء في التدريب أو المباراة. وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) كلما كان نمط الفرد يميل للنمط العضلي كلما كان هناك أداء أفضل والعكس زيادة نسبة الدهون تؤثر على الأداء بشكل كبير وواضح. وبذلك يتحقق التساؤل الثاني

### مناقشة التساؤل الثالث:

يتضح من جدول (١٢) و شكل (٥) ، (٦) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية ومقياس الثقافة الغذائية للاعبين بعض الرياضات الجماعية ، أن محور الوعي الصحي والصحة الشخصية للرياضي هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للرياضي في حين أن محور الأسلوب الغذائي واضطرابات النوم للرياضي هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً محور المكملات الغذائية للرياضي. ويتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية ومقياس الثقافة الغذائية للاعبين بعض الرياضات الفردية ، أن محور الوعي الصحي

للرياضي هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للرياضي وفي حين أن محور الأسلوب الغذائي للرياضي هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً محور المكملات الغذائية للرياضي.

وهذا يعكس مدى الترابط بين الثقافة الصحية متمثلاً في الكشف الطبي والوعي الصحي والصحة الشخصية والثقافة الغذائية متمثلاً في أسلوب الغذاء وبناء الجسم حيث تفاوتت درجة. لأن الرياضي الواعي صحياً وغذائياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة كرة القدم تعمل على الوقاية من الأمراض مثل السمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية وألام المفاصل باعتبار أن العلاقة تقوم على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات المتعلقة بالثقافة الصحية والصحة الشخصية ، الثقافة الغذائية والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات بالأسلوب الغذائي وبناء الجسم للرياضي حيث يؤثر الوعي الصحي والغذائي في رفع المستوى الصحي العام للرياضيين أن الثقافة الغذائية يرتبط بالثقافة الصحية ويتأثر به والعكس صحيح لأنهم يعملان في اتجاه واحد وهو حالة الناشئ بشكل عام وقدرته على الأداء بشكل مناسب وهو في كامل لياقته وبصحة جيدة .

وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) ، محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م) ، هاريت ولينكولن Harrit,Lincoln (٢٠١٦) محمد سعد وآخرون (٢٠١٩م) في أن الثقافة الصحية والغذائية وجهان لعملة واحدة ويرتبطان ببعضهما البعض وهما شرط أساسي لحدوث تطور في مستوى اللاعب. وكلما زادت درجة الثقافة الصحية والغذائية للأفراد كلما أثر إيجابياً على صحتهم وعلى مكونات الجسم . وبذلك يتحقق التساؤل الثالث

#### مناقشة التساؤل الرابع:

يتضح من جدول (١٤) وشكل (٧) وجود فروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في مقياس الثقافة الصحية وجود فروق داله احصائياً في محور الكشف الطبي الدوري للرياضي والوعي الصحي للرياضي ، وفي مقياس الثقافة الغذائية وجود فروق داله احصائياً في محور الأسلوب الغذائي للرياضي والمكملات الغذائية للرياضي ، أما بالنسبة لبعض مكونات الجسم وجود فروق داله احصائياً في متغيرات النسبة المئوية للعضلات والدهون بالكيلو جرام.

وهذا يعكس اهتمام بعض الرياضيين بأهمية الكشف الطبي الدوري وتشخيص الإصابة بعد حدوثها والإهتمام بالتأهيل بعد الإصابة لضمان الحفاظ على مستوى مناسب من اللياقة

وكذلك الحفاظ على نسب العضلات وضمن عدم حدوث زيادة فى الوزن وزيادة الدهون بالجسم ، وكذلك اهتمام بعض الرياضيين بأهمية تناول الطعام الوجبات الثلاثة يوميا للمجهود الذي يقوم به اللاعب وأن يتناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات وأن تحتوي الوجبة الغذائية علي كمية متنوعة من الخضراوات ولا بد من تناول كميات من الفاكهة يوميا والبعد عن المنبهات والمشروبات الغازية وعدم إهتمام بعض الرياضيين بتناول الوجبات الغذائية والمكملات الغذائية التي يحتاجها الجسم بالإضافة إلى الحصول على قوام مناسب يساعد على الأداء بشكل أفضل ومن ثم التفوق فى التدريب والمباراة. وهذا يعكس اهتمام بعض الرياضيين بتدريبات القوة داخل الفريق أو بشكل فردي من أجل الحصول على قوام مناسب سواء داخل التدريب أو المباريات أو خارج التدريب كما أن الإهتمام بالغذاء والصحة هما سبب رئيسى فى بناء العضلات ويساعد فى تكوين شكل وقوام مناسب لناشئ كرة القدم وكذلك وقاية وحماية الناشئ من الإصابة والأمراض ، وكذلك نسب الدهون فإذا ما اعتنى الرياضي بقوامه وغذاؤه وتدريبه قلت نسب الدهون واثرت ذلك فى قوامه وشكل جسمه وأداؤه وصحته بشكل عام.

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من إلياس وإيلدر **Ellias, Elder** (٢٠١٠) ، عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢م) ، ليث الأغا (٢٠١٣م) ، خليل إسماعيل (٢٠١٤م) ، علياء بركات (٢٠١٥م) ، محمد ياسر (٢٠١٦م) ، محمود سليمان (٢٠١٨م) ، محمد سعد وآخرون (٢٠١٩م) وجود فروق بين الرياضيين فى الثقافة الصحية والغذائية ووجود علاقة طردية بين الثقافة الصحية والغذائية ومكونات الجسم. وبذلك يتحقق التساؤل الرابع

### الإستنتاجات:

١. وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبى بعض الرياضات الجماعية ما عدا (الصحة الشخصية للرياضي ، الكشف الطبى الدورى للرياضي ونظام الحياة اليومية ، معدل التمثيل الغذائى). ، وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبى بعض الرياضات الفردية ما عدا (نظام الحياة اليومية للرياضي).
٢. وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية وبعض مكونات الجسم للاعبى بعض الرياضات الجماعية ما عدا (البناء الجسمي للرياضي ، النسب المئوية للدهون). ، وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية وبعض مكونات الجسم للاعبى بعض الرياضات الفردية ما عدا (الأسلوب الغذائى للرياضي ، المكملات الغذائية للرياضي ، النسب المئوية للدهون ، معدل التمثيل الغذائى).

٣. وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية ومحاور مقياس الثقافة الغذائية للاعبين بعض الرياضات الجماعية ما عدا (المكملات الغذائية للرياضيين). ، وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية ومحاور مقياس الثقافة الغذائية للاعبين بعض الرياضات الفردية ما عدا (نظام الحياة اليومية للرياضي ، المكملات الغذائية للرياضي).
٤. وجود فروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية في مقياس الثقافة الصحية في محور الكشف الطبى الدورى للرياضي والوعي الصحي للرياضي ، وفي مقياس الثقافة الغذائية وجود فروق داله احصائيا في محور الأسلوب الغذائى للرياضي والمكملات الغذائية للرياضي ، أما بالنسبة لبعض مكونات الجسم وجود فروق داله احصائيا في متغيرات النسبة المئوية للعضلات والدهون بالكيلو جرام.

#### التوصيات:

١. الإهتمام بزيادة الثقافة الصحية والغذائية للرياضيين (الرياضات الجماعية والفردية ) لما لهما من تأثير واضح فى صحة الرياضي ومن ثم أدائه خلال التدريب والمباريات.
٢. استخدام جهاز قياس مكونات الجسم والذي يتميز بالسهولة والبساطة فى الإستخدام لمعرفة مكونات الجسم للرياضي للحكم علىه وتقييم عمليات التدريب.
٣. تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للرياضي فى إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما فى مكونات الجسم والصحة. الإهتمام بمتابعة الحالة الصحية للرياضي بشكل دورى والمتابعة مع الطبيب فى حالة حدوث تعب أو قصور.
٤. اهتمام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للرياضيين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الإستفادة منها. الإستعانة بخبير (أخصائى تغذية) لما له من دور هام فى تثقيف الناشئين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما فى الأداء.
٥. تنظيم محاضرات دورية للرياضيين لرفع مستوى الثقافة الصحية والغذائية ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين.
٦. الإستعانة بالنتائج التى توصل لها الباحث وتوظيفها فى برامج لزيادة مستوى الثقافة الصحية والغذائية للرياضيين سواء عبر محاضرات أونلاين أو الزووم.

## قائمة المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد حماد (٢٠١١م): علاقة النمط الغذائي بالثقافة الغذائية وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢- أحمد سليمان (٢٠١٣) : التكوين الجسمي وعلاقته بمستوى الأداء البدني والمهاري والثقافة الصحية لدى لاعبي كرة الماء بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٣- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢م): الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م): الصحة العامة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- بهاء الدين سلامة (٢٠١١م): الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٦- خليل إسماعيل (٢٠١٤م): علاقة الثقافة الغذائية ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية.
- ٧- سليمان حجر ، محمد الأمين ( ١٩٩٨م): الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، القاهرة
- ٨- عبد الناصر القدومي (٢٠١٢م): مستوى الثقافة الصحية 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.
- ٩- علياء بركات (٢٠١٥م): الثقافة الصحية والغذائية والرياضية للمرأة في الريف والحضر بمحافظة الغربية (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١٠- عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢م): 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.

- ١١- ليث الأغا (٢٠١٣م): علاقة الثقافة الغذائية والصحية بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- ١٢- محمد سعد واخرون(٢٠١٩م): التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لدى الطلاب المقبولين بكلية التربية الرياضية ببها ، بحث منشور ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد ٢٤ ، الجزء ٦ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٣- محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م): دراسة مدى الثقافة الصحية والغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية فى جامعة اليرموك بالأردن ، بحث منشور ، مجلة العلوم الإجتماعية والإنسانية ، العدد الثامن ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، الأردن .
- ١٤- محمد ياسر (٢٠١٦م): الثقافة الغذائية والصحية وللرياضيين بمحافظة سوهاج (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الاسكندرية .
- ١٥- محمود سليمان (٢٠١٨م): الثقافة الصحية وعلاقتها بالوعي الصحي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية بمحافظة الجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم ، جامعة حلوان .
- ١٦- هبه المسلمى (٢٠٠٦م) : الثقافة الصحية وعلاقتها بالتكوين الجسمى لدى تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٧- هزاع بن الهزاع (٢٠٠٥م): التكوين الجسمى للإنسان وتقدير نسب الشحوم للأطفال والشباب ، مذكرات منشورة ، مركز البحوث ، كلية التربية (قسم التربية البدنية) ، جامعة الملك سعود، السعودية .
- ١٨- هزاع بن الهزاع (٢٠٠٩م): القياسات الأنثروبومترية للإنسان ، مذكرات منشورة ، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية ، المنامة ، البحرين .
- ١٩- يوسف كماش وصالح بشير(٢٠١١م): مقدمة فى بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة .

ثانياً: المراجع العربية :

**20- Buskirk, E. (2009)** : Body composition analysis, past , present and future , human kinetics, ltd Published, USA.

**21-Ellias, A. and Elder, K. (2010).** " Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students ", Journal of Sport Sciences, Vol. 9, 74-80.

**22- Harrit, S. and Lincolin, A. (2016).** " The relationship between health and nutrition habits with juniors health behavior in basketball " Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Vol. 6 , 65-75.

# المرفقات

مرفق (١)  
جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن



مرفق (٢)

جهاز تحليل مكونات الجسم body composition



(body composition analyzer)

## مقدمة عن الجهاز

يعد جهاز body composition analyzer من أحدث الأجهزة وأكثرها تطوراً في مجال التعرف على مكونات الجسم من نسب دهون وكتلة عضلية ونسبة معادن العظام بالإضافة إلى معدل التمثيل الغذائي وإعطاء صورة تقريبية للعمر البيولوجي للمختبر حيث يعطي فكرة شاملة عن حالة الجسم الصحية والغذائية بصفه عامه كما أن الجهاز له مصداقية كبيرة حيث تم استخدامه في كثير من البحوث الأجنبية بالإضافة إلى أنه معتمد من هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية الـ FDA

## مكونات الجهاز وملحقاته

يتكون الجهاز من جزأين غير منفصلين:-

- الجزء الأرضى وهو عبارة عن قاعدة معدنية على شكل القدم من أسفل ليقف عليها المختبر
- الجزء العلوى ويكون على شكل مقبض اليد ويكون بمنتصف المقبضين شاشة لإدخال البيانات بها
- يوجد سلك قوى يصل بين الجزء العلوى والجزء السفلى
- جهاز لاب توب يتصل بالجهاز أثناء عملية القياس وتشغيل برنامج الجهاز عن طريق الأسطوانة الخاصة بالجهاز

## الإجراءات المتبعة خلال الفحص بالجهاز

- أن لا يكون الشخص مرتديا ملابس ثقيلة .
- أن لا يكون الشخص حاملا لأي أجهزة إلكترونيه .
- أن لا يكون الشخص مرتدي أي حلي أو إكسسوارات .
- أن لا يكون الشخص قد تعرض لزرع صمام قلب أو شبكية .
- يجب خلع الحذاء و الجوارب قبل الإختبار .
- التأكد من نظافة القدمين واليدين .

## طريقة القياس بالجهاز

بعد تشغيل الجهاز يتم إدخال بيانات اللاعب ( طوله- وزنه- الجنس- تاريخ الميلاد- تاريخ القياس) ثم يقف اللاعب على الجهاز بعد التأكد من توافر كل الإجراءات المتبعة خلال الفحص ويكون النظر إلى الأمام ويضع قدميه على الجزء المعدني أسفل الجهاز مع الالتزام برسمه شكل القدمين ثم يقوم بمسك المقبضين العلويين للجهاز باليدين مع الإلتزام بفرد الذراعين على أن تكون اليدين في منتصف وأمام الجذع ثم يتم الضغط على زر start لتبدأ عملية القياس

## مميزات القياس بجهاز ( body composition analyzer )

- آمن وسهل الإستخدام.
- الأحدث والأكثر تطورا .
- يستخدم لكافة الأعمار.
- يزود الشخص بمعلومات عالية الدقة عن مكونات جسمه.
- يعطي فكرة شامله عن حالة الجسم الصحية و الغذائية .
- يفيد في تشخيص إحتباس السوائل .
- يعطي فكرة عن كثافة العظم .
- مفيد للأشخاص الرياضيين .
- معتمد من هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية الـ FDA

## القياسات الخاصة بجهاز تحليل مكونات الجسم body composition

- النسبة المئوية للدهون بالجسم tbf
- النسبة المئوية للماء بجسم المختبر tbw
- النسبة المئوية لقيمة الكتلة العضلية لجسم المختبر sm
- قيمة الدهون بالكيلو جرام vfi
- مؤشر كتلة الجسم bmi
- الطاقة اللازمة للحفاظ على الوظائف الحيوية بالكيلو كالورى ( Basal Metabolic Rate )
- معدل التمثيل الغذائي bmr
- المحتوى المعدني للعظام bmc
- المجموع total
- العمر البيولوجي bio age .

## مرفق (٣)

مقياس الثقافة الصحية للرياضيين

إعداد محمود سليمان

(٢٠١٨م)

المحور الأول: الكشف الطبي الدوري

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	النادى هو الجهة التى لها حق فى توجيه الناشئين للكشف الطبي			
٢	الكشف الدورى هام وضرورى بالنسبة للناشئ			
٣	الكشف الطبي عند حدوث الإصابات والأمراض أو شبه ذلك			
٤	الكشف الطبي الدورى يكون قبل المباريات مباشرة			
٥	الكشف الطبي يكون على العضلات فقط			
٦	الكشف الطبي يكون لنوع واحد من الأمراض			
٧	الكشف الطبي يكون على مرونة وكثافة العظام			
٨	الكشف الطبي ليس من اختصاص النادى			
٩	الكشف الطبي الدورى يكون للمريض والسليم أيضا			
١٠	الكشف الطبي الدورى أساس التقدم والتطور فى التدريب			
١١	يجب أن يصاب الناشئ بالتوتر أثناء الكشف الطبي			
١٢	يجب عدم الإعلان عن ميعاد الكشف الطبي			
١٣	يجب أن يكون لكل ناشئ سجل طبي خاص به			
١٤	من الضرورى أن يقوم بالكشف الطبي طبيب متخصص			

المحور الثاني: الثقافة الصحية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	الصحة الجيدة تعنى تقنين الوجبة الغذائية			
٢	تناول الوجبات فى غير مواعيدها تؤدى إلى الإصابة بالأمراض			
٣	زيادة الوزن تعنى صحة جيدة			
٤	للرياضة دور هام فى سلامة الجسم وحيويته			
٥	اهتمام الناشئ بالزى الناشئ أثناء التدريب أمر ضرورى			
٦	النظافة الدورية للمرافق بالنادى أمر ليس هام وضرورى			
٧	من الضرورى الاهتمام بميعاد التدريب			
٨	السهر من العادات الصحية السليمة			
٩	تناول الطعام قبل المباراة مباشرة من الأمور الصحية			
١٠	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان			
١١	يجب عدم الاهتمام بحجرة الإسعافات الأولية فى النادى			
١٢	يجب أن تكون حجرة إسعافات الأولية بعيدة عن المقلب			
١٣	للنادى دور أساسى فى تثقيف الناشئ			
١٤	يجب على كل ناشئ أن يلم بالثقافة الصحية			

المحور الثالث : الصحة الشخصية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	تحرص إدارة النادي علي متابعة حالتي الصحية بعد الإصابة			
٢	أتابع الندوات والبرامج الصحية لإكتساب معلومات عن الصحة			
٣	للمدرب دور هام في إرشاد الناشئين عن طرق المحافظة علي الصحة			
٤	أحرص علي عدم إستعمال أو إستخدام ملابس أي زميل آخر			
٥	أهتم بنظافة ملابسي وأستبدلها كاملة بعد أي مجهود أقوم به			
٦	أري أن الإحماء الجيد له أهميه لسلامة الجسم			
٧	يكسبني النادي والفريق عادات صحية سليمة			
٨	أحرص علي العناية بالجلد وسلامته باستمرار			
٩	أحرص علي عدم الجلوس أمام التلفاز والكمبيوتر لفترات طويلة			
١٠	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض			
١١	أخذ دش ماء عقب أداء أي مجهود بدني			
١٢	أحرص علي الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية			
١٣	أنام علي وساده مرتفعه			
١٤	أبتعد عن العادات الصحية الخاطئة التي تؤثر علي القوام			
١٥	أهتم بنظافتي الشخصية ( قص الأظافر ، نظافة شعري ، الاستحمام )			

المحور الرابع : نظام الحياة اليومية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	يؤثر التمتع بصحة نفسيه سليمة علي مستوي الأداء المهارى			
٢	غالبا ما يتم تشجيع الناشئين دائما علي ممارسات العادات الصحية			
٣	إستخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلي تسوس الأسنان			
٤	التنسيق بين المدرسة أو الجامعة هام جدا لتجنب الإجهاد			
٥	عدم إهتمام المدرب بالراحة ونحن مجهدين أو مصابين			
٦	يؤثر السهر حتي بعد منتصف الليل على قدرتي فى التدريب			
٧	وجود بطاقة متابعه صحية لكل رياضي			
٨	أري أن وسائل الاستشفاء هي عدم الاستيقاظ المبكر			
٩	أنام يوميا ٨ ساعات			
١٠	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الإستشفاء			
١١	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية			
١٢	أحرص علي النوم والاستيقاظ مبكرا			

مرفق (٤)

مقياس الثقافة الغذائية للرياضيين

إعداد محمد ياسر

(٢٠١٦م)

المحور الاول : الاسلوب الغذائى

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	يفضل تناول كوب من القهوة أثناء المنافسة			
٢	ينبغى تناول المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام			
٣	يفضل تناول العشاء قبل النوم مباشرة			
٤	يجب أن تحتوى الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات			
٥	ينبغى تناول البروتين فى الوجبات الغذائية			
٦	يجب تناول الوجبة الغذائية بسرعة فى حالة ضيق الوقت			
٧	ينبغى تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون فى مواعيد ثابتة			
٨	يفضل تناول السكريات أثناء المنافسة			
٩	يفضل تناول الأغذية الغنية الكربوهيدرات			
١٠	يجب اختيار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية			
١١	ينبغى تناول المزيد من الحلويات والسكريات			
١٢	يجب تناول كميات من الفاكهة يوميا			
١٣	يفضل تناول الدهون للإمداد بالطاقة			
١٤	يفضل تناول العصائر بكثرة أثناء المنافسة			
١٥	يوجد صعوبة فى تنظيم الأسلوب الغذائى			

المحور الثاني: المكملات الغذائية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	أتناول المكملات الطبيعية التي تعتمد على البروتينات في تركيبها			
٢	يجب تناول المكملات الغذائية الطبيعية فقط			
٣	يفضل تناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣			
٤	يفضل تناول الكرياتين بنسبة ٢ جرام يوميا			
٥	يفضل تناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة			
٦	يفضل تناول المشروبات الرياضية خلال التدريب والمباريات			
٧	يجب تناول الكرياتين بعد التدريب كعامل إستشفائي			
٨	تناول الترامادول يساعد على تقديم أفضل أداء خلال المباريات			
٩	يفضل تناول المكملات الغذائية الصناعية بشكل أساسي			
١٠	يفضل تناول البوتاسيوم خلال التدريب والمباريات للتعويض			
١١	يجب تناول الفيتامينات أثناء التدريب عالي الشدة			
١٢	يجب الإقلال من تناول المكملات الغذائية الصناعية			
١٣	يفضل تناول المكمل الغذائي Amino 2222 لبناء العضلة			
١٤	يفضل تناول المكمل الغذائي Why Protein لتضخيم حجم العضلة			
١٥	يفضل تناول المشروبات الرياضية التي تحتوى على الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم			

المحور الثالث: البناء الجسمي

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	أعاني من زيادة في منطقة الأرداف			
٢	إنقاص الوزن لا يتطلب مجهود عالي			
٣	الجسم المثالي يسمح بممارسة أكثر من رياضة			
٤	يجب أن يتميز الناشئ بجسم رشيق ومتناسق			
٥	تحتاج كرة القدم إلى نمط عضلي كبير جداً			
٦	أقوم بعمل تقويات لعضلات الجسم لضمان عدم حدوث إصابة			
٧	يجد الناشئين صعوبة بالغة في إنقاص الوزن			
٨	يجب أن يهتم الناشئ بعدم زيادة وزنه			
٩	يحتاج الناشئين إلى تنظيم الأسلوب الغذائي لإنقاص الوزن			
١٠	الجسم المثالي يساعد على تحقيق التفوق الناشئ			
١١	يحرص الناشئين على عدم الزيادة في منطقة البطن			

المحور الرابع : إضطرابات النوم

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	الإحساس بالنعاس الشديد خلال النهار			
٢	عدم الراحة و الشعور بالتعب عند الاستيقاظ من النوم			
٣	الحاجة إلى النوم خلال النهار			
٤	صعوبة الدخول إلى النوم			
٥	عدم القدرة على النوم المدة الكافية			
٦	النوم فترة (٨) ساعات في اليوم الواحد			
٧	التقطع المتكرر في النوم			
٨	الإحساس بالتوتر وقت الدخول للنوم			
٩	التكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموح أثناء النوم			
١٠	الأحلام المزعجة أثناء النوم			
١١	الاستيقاظ المبكر من النوم			
١٢	الاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم			
١٣	الاستمرار في النوم وقت طويل			
١٤	النهوض من النوم متصببا عرقا مرتجف			
١٥	الحاجة لفترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة			

مرفق (٥)

إستمارة تسجيل البيانات

أولاً : البيانات العامة

الإسم :

العنوان :

التليفون :

تاريخ الميلاد :

ثانياً : البيانات الشخصية :

الطول :

السن :

الوزن :

مرفق (٦)

أسماء السادة المساعدين

م	الإسم	الوظيفة
١	احمد يوسف عبدالرحمن	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - جامعة بنها
٢	محمد محمود مصيلحي	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية - جامعة بنها
٣	محمد عبدالشافى محمد أحمد	أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية - جامعة بنها
٤	أحمد عبدالسلام السيد	مدرس بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات - جامعة بنها