

أسلوب الحياة اليومي وعلاقته بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين

أ.م.د/ عمرو سعيد إبراهيم

كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

مقدمة ومشكلة البحث: -

يُعد علم التغذية Nutrition من العلوم التي تطورت على 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، فتفضيل نوع من الأطعمة على نوع آخر لا يحدده بالضرورة ما فيه من عناصر غذائية بل غالباً ما يميله عليه المجتمع وعاداته.

فالفرد هو أساس المجتمع وصحة وسلامة الفرد تنعكسان على كيان المجتمع ، حيث أنها لا تعني خلو الفرد من الأمراض فقط ولكنها ترتبط بإكتمال الكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية ، فسلامة الفرد البدنية وتمتعه بجسم سليم وأداء جميع أعضاء الجسم لوظائفها الحيوية بكفاءة فأنها تمكنه من أن يحيا قادراً على أن يعمل بكفاءة وبمهارة والتمتع بأوجه الحياة بصورة طبيعية ، حيث لا شك أن الفرد المتكامل صحياً وبدنياً يمكن أن يقدم لوطنه الكثير فالتكامل بين الحالة الصحية والبدنية يزيد من شعور الفرد بالثقة ويكسبه الحماس والمبادرة بالعمل بينما على النقيض من ذلك فإن إختلال الصحة والبدن قد يؤثر على الحالة النفسية للفرد فينعكس ذلك على تعامله مع زملائه وإتجاهاته نحو مجتمعه .

ويعتبر زيادة وزن الفرد من المشاكل التي تؤثر على صحته وتسبب إصابته بالعديد من الأمراض ويوضح ذلك رضوان محمد رضوان (2002م) حيث يشير أن الوزن يعتبر عنصر هام في الحياة ويتضح ذلك من نتائج الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي تؤدي إلى قصر العمر وفي بعض الدراسات الأخرى ثبت ان 80% من المصابين بالسمنة يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية التي تؤدي إلى الوفاة . (7 :

(109

ويطلق مصطلح السمنة عادةً على الحالات التي تزيد فيها الطبقة الدهنية المخترنة تحت الجلد وداخل الجسم ، وهناك فرق بين السمنة والوزن الزائد ولا يجب الخلط بينهم ، فمن الممكن أن يكون الشخص عنده زيادة في الوزن وليس بالضروري أن يكون سميناً وذلك لأن ممارسة التمرينات الرياضية قد تؤدي إلى زيادة الوزن ولكن الزيادة هنا نتيجة زيادة حجم العضلات .

(14 : 143)

وتحدث السمنة بزيادة وزن النسيج الدهني الذي تتم فيه الزيادة بطريقتين هما زيادة تضخم الخلية الدهنية Hypertrophy وزيادة عدد الخلايا الدهنية Hyperplasia ، ويتضاعف عدد الخلايا الدهنية وتضخمها منذ الولادة حتى مرحلة البلوغ 4 – 5 مرات ، وبناءً على ذلك يجب أن نفرق بين نوعين من السمنة هما سمنة الطفولة وسمنة البلوغ ، وتعتبر سمنة الطفولة أكثر صعوبة نظراً لزيادة النسيج الدهني على حساب كل من تضخم الخلايا الدهنية وعددها ، ولذلك يظل حوالي 80% من الأطفال المصابين بالسمنة على حالاتهم حتى بعد البلوغ ، أما سمنة البالغين فتكون غالباً على حساب زيادة حجم الخلايا الدهنية وليس عددها ولذلك يمكن الحصول على نتائج إيجابية عند إنقاص الوزن عن طريق التغذية مع برنامج رياضي جيد يؤدي إلى تقليل حجم الخلايا الدهنية . (1 : 39)

ويشير علي جلال الدين (2005م) أن النظام اليومي المثالي يمثل عامل أساسي لنشاط الجسم وأستشفائه ، ويساعد علي رفع الكفاءة البدنية والصحية للفرد ، حيث يساعد الالتزام الصحيح والدقيق بمتطلبات البرنامج اليومي المثالي . (11 : 150)

بينما يذكر محمد الحماحي (2000م) إن من أهم أسباب السمنة هو وجود خلل في ميزان الطاقة أو إتزان السرعات الحرارية في الجسم بمعنى زيادة معدل السرعات الحرارية الواردة للجسم عن طريق الطعام عن معدل السرعات الحرارية المفقودة ، وتؤكد ذلك الدراسات العلمية التي أجريت علي مواطني شمال الولايات المتحدة الأمريكية حيث أوضحت أن غذاء هؤلاء المواطنين يحتوي على كمية من السرعات الحرارية الزائدة عن إحتياجاتهم اليومية ، مما أدى إلى إصابة ما يقرب من (150) مليون منهم بالسمنة ، وكذلك تشير تلك النتائج إلى أن الإصابة بالسمنة إنما تعود إلى بعض العادات والتقاليد الغذائية غير الصحية أو غياب الوعي الصحي ، أو الجهل بمبادئ التربية الغذائية أو عدم الإلمام بالثقافة الغذائية . (19 : 63)

ويؤكد هزاع بن الهزاع (2005م)(2009م) إن 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 الدهن 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 إن 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. (22: 9-10) ، (23 : 4)

ويري الباحث أن مشكلة السمنة أصبحت مشكلة عالمية فلم تعد تقتصر على مجتمعات بعينها وأما هي أخذت في الزيادة بمعدلات كبيرة في معظم دول العالم ، وتعتبر حالياً من أكثر الموضوعات التي تشغل إهتمام المنظمات الصحية في الوقت الراهن نظراً لخطورتها على صحة الفرد ، حيث يشير ليو جي Liu, G. (2000م) أن السمنة ومشاكلها الصحية سوف تكون مرض العصر الرئيسي الذي سوف يهدد صحة الإنسان في القرن الواحد وعشرين ، وأن ميكانزم (ألية) حدوث السمنة تعتبر من الموضوعات الرئيسية للبحث العلمي حالياً. (28 : 60)

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلي التعرف علي علاقة أسلوب الحياة اليومي بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في الرياضات الجماعية ومنها (كرة القدم – كرة السله – كرة الطائرة) والرياضات الفردية ومنها (الجودو - الكاراتيه - المصارعه) وذلك من خلال :

- 1- التعرف علي أسلوب الحياة اليومي للرياضيين قد البحث .
- 2- التعرف علي علاقة أسلوب الحياة اليومي بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في الرياضات الجماعية (كرة القدم – كرة السله – كرة الطائرة) .
- 3- التعرف علي علاقة أسلوب الحياة اليومي بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه – المصارعه) .
- 4- التعرف علي الفروق بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله – كرة الطائرة) وبعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه – المصارعه) .

تساؤلات البحث :-

- 1- ماهو أسلوب الحياة اليومي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله – كرة الطائرة) ؟

- 2- ماهو أسلوب الحياة اليومي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعة) ؟
- 3- ماهي نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة) ؟
- 4- ماهي نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعة) ؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة) ؟
- 6- هل توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعة) ؟
- 7- هل توجد فروق بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة) وبعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعة) ؟

مصطلحات البحث: -

1- أسلوب الحياة اليومي :

هو طريقة الفرد في الحياة العامه ، مشتملة علي السلوكيات الغذائية والصحية والغير صحية وايضا عادات النوم . (تعريف أجرئي)

2- نسبة الدهون بالجسم :

هي دهون الجسم ككل والتي تحتوي على دهون الجسم الأساسية والدهون المخزنة فيه ، وتعتبر الدهون الأساسية في الجسم ضرورية للقيام بالعمليات الحيوية لبقاء الفرد على قيد الحياة . (تعريف أجرئي)

الدراسات السابقة: -

1- دراسة محمد أسامه عبد الخالق (2020م) (16)

عنوان الدراسة: العلاقة بين التكوين الجسماني و الثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية.
هدف الدراسة: التعرف علي العلاقة بين التكوين الجسماني و الثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي .

عينه الدراسة: (1000) طالب من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية .
أهم النتائج المستخلصة: اظهرت النتائج وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في **Fat** واطهرت النتائج وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في **Muscle** واطهرت النتائج وجود فروق غير دالة احصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في **BMI** و **Water** و **Bones** واطهرت النتائج وجود فروق غير دالة احصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في مستوى الثقافة الغذائية.

2- دراسة طه عبد الحميد محمد (2019م) (9)

عنوان الدراسة: تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية.
هدف الدراسة: التعرف علي تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

عينه الدراسة: (40) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإبتدائية ذوى الوزن الزائد .
أهم النتائج المستخلصة: ان البرنامج الرياضي والنظام الغذائي له تأثير إيجابي دال احصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في(الوزن، قيمة الدهون، كتلة الجسم الخالية من الدهون بالماء، قيمة الماء، كتلة الجسم الخالية من الدهون بدون الماء، الحد الأدنى من الطاقة للحفاظ على الوظائف الحيوية، مؤشر كتلة الجسم).

3- دراسة رضوى صلاح حسين أحمد (2018م) (8)

عنوان الدراسة: تأثير برنامج رياضي ومشروب طبيعي علي إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدي السيدات البدنيات من سن 40:45 سنة .
هدف الدراسة: التعرف على تأثير برنامج رياضي ومشروب طبيعي علي إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدي السيدات البدنيات من سن 40:45 سنة .
المنهج المستخدم: المنهج التجريبي .

عينه الدراسة: (75) سيدة من السيدات البدنيات من سن 40:45 سنة .
أهم النتائج المستخلصة: البرنامج الهوائي والمشروب الطبيعي الذي استخدم مع المجموعة التجريبية الثالثة كان لهما دور فعال في إنقاص الوزن وتحسين بعض المتغيرات البيوكيميائية والبدنية للسيدات البدنيات (قيد البحث).

4-دراسة عمرو مسعد ابراهيم عفيفي (2018م) (12)

عنوان الدراسة: تأثير نظام غذائي حركي علي انقاص الوزن ومعدل التمثيل الغذائي القاعدي وفقا لفصائل الدم للسيدات .

هدف الدراسة: التعرف على تأثير نظام غذائي حركي علي انقاص الوزن ومعدل التمثيل الغذائي القاعدي وفقا لفصائل الدم للسيدات .
المنهج المستخدم: المنهج التجريبي .
عينه الدراسة: (12) سيدة من لديهم وزن زائد .

أهم النتائج المستخلصة: انخفاض الوزن الكلي في فصائل الدم الاربعة المجموعة التجريبية للنظام الغذائي المخصص لها بنسبة اكبر من المجموعة الضابطة النظام الغذائي.

5-دراسة محمد محمد فتحى السعيد خنشع (2018م) (20)

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج تأهيلي لأنقاص الوزن مع تناول الكارنيتين علي مكونات الجسم للرياضيين.

هدف الدراسة: التعرف على فاعلية برنامج تأهيلي لانقاص الوزن مع تناول ال كارنيتين علي مكونات الجسم للرياضيين.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي .

عينه الدراسة: (25) لاعب و يتراوح اعمارهم مابين (17-20) سنه.

أهم النتائج المستخلصة: تحسن في تركيز الدهون فى الدم وتحسين محيطات الجسم وزيادة الكتلة العضلية وانخفاض كتلة الدهون بالجسم .

التعليق على الدراسات السابقة: -

عرض الباحث (5) دراسات سابقة

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يتضح ما يلي: -

1- الهدف: -

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

2- المنهج المستخدم: -

استخدمت أغلب الدراسات المنهجان التجريبي والوصفي باعتبارهما أنسب المناهج لمثل هذه الدراسات.

3- العينة: -

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة وفقاً للنوع والعدد.

4- أدوات جمع البيانات: -

استخدمت أغلب الدراسات البرامج المختلفة سواء الغذائية أو البرامج الرياضية وقد استفاد الباحث من الدراسات المرجعية في تحديد أنسب وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية وسوف يستخدم الباحث جهاز تحليل مكونات الجسم (body composition analyzer) لجمع بيانات هذه الدراسة .

5- 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: -

1- منهج البحث: -

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

2- عينة البحث: -

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بنها الرياضي ونادي جمعية الشبان المسلمين والمسجلين بالاتحادات التابعة لكل رياضته وعددهم (120) لاعباً من الرياضات الجماعية (كرة السله – كرة القدم – كرة الطائرة) والرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه – المصارعة) من المرحلة السنوية من (18-25) سنة و (60) لاعباً كعينة استطلاعية وتم تقسيمهم كالآتي: -

- (20) لاعب في رياضة كرة السله بنادي بنها الرياضي .
- (20) لاعب في رياضة كرة القدم بنادي بنها الرياضي .
- (20) لاعب في رياضة كرة الطائرة بنادي بنها الرياضي .
- (20) لاعب في رياضة الجودو بنادي بنها الرياضي .
- (20) ناشئ في رياضة الكاراتيه بنادي بنها الرياضي .
- (20) ناشئ في رياضة المصارعة بنادي الشبان المسلمين .
- (60) ناشئ كعينة استطلاعية مقسمين كالآتي: (10) لاعبين كرة السله ، (10) لاعبين كرة القدم ، (10) لاعبين كرة الطائرة ، (10) لاعبين جودو ، (10) لاعبين كاراتيه ، (10) لاعبين مصارعة .

3- أدوات ووسائل جمع البيانات:-

- 1- **المسح المرجعي:** قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة في مجال الصحة الرياضية وتغذية الرياضيين بغرض إعداد عدة محاور لمقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين وذلك لعرضها على السادة الخبراء.
- 2- **استطلاع رأي الخبراء:** بعد أن قام الباحث بعمل المسح المرجعي ووضع المحاور في الاستمارة قام الباحث بعرض المقياس على السادة الخبراء وذلك للحصول على الآراء التي تحدد المحاور التي سيقوم الباحث بعرضها على عينة البحث الاستطلاعية ومن بعدها العينة الأساسية.
- 3- **المقابلة الشخصية:** قام الباحث بعمل مقابلات عديدة مع السادة الخبراء وأساتذة علوم الصحة الرياضية وكذا السادة الخبراء في مجال تدريب كرة الطائرة وكرة القدم وكرة السلة والكاراتيه والمصارعة والجودو من أجل إعداد المقياس في صورة جيدة، وكذلك قام الباحث بعمل مقابلة مع اللاعبين الذين سوف يطبق عليهم البحث وكذلك العينة الاستطلاعية.

الأجهزة المستخدمة في البحث :-

- 1- جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition".
- 2- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم .

الأدوات المستخدمة في البحث :-

- 1- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.
- 2- مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين .

الدراسة الاستطلاعية الأولى لجهاز تحليل مكونات الجسم :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم السبت الموافق 2020/10/10 بمعمل كلية التربية الرياضية بينها حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد 60 لاعب في (كرة القدم، كرة السلة ، كرة الطائرة ، الجودو ، الكاراتيه، المصارعة) وخارج عينة البحث الأساسية .

هدف الدراسة :-

- اختبار جهاز تحليل مكونات الجسم (B.C) والتأكد من سلامته وتشغيله.
- تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الاختبار لكل لاعب .
- التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز.

نتائج الدراسة :-

- التأكد من سلامة جهاز تحليل مكونات الجسم (B.C).

- تم تحديد الزمن المستغرق لإجراء الاختبار لكل لاعب.
- تم التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز وكانت كالآتي:-

جدول (1)

Body Composition المتغيرات الناتجة عن جهاز تحليل مكونات الجسم

المتغيرات الناتجة من البرنامج		م
tbf	النسبة المئوية للدهون	1
vfi	الدهون بالكيلو جرام	2
wh	وزن الجسم	3
bmi	مؤشر كتلة الجسم	4

مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين:-

- 1- القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- 2- المقابلة الشخصية المفتوحة .
- 3- تحديد المحاور الافتراضية للمقياس .
- 4- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء .
- 5- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس .
- 6- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء .
- 7- صياغة الصورة النهائية لمقياس أسلوب الحياة اليومي .

المعاملات العلمية لمقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين :-

أولاً: الصدق

صدق المحتوى (صدق المحكمين)

توصل الباحث من خلال تحليل المراجع والبحوث والدراسات السابقة إلى وضع اقتراحات لمحاور المقياس ثم قام بعرض هذه الاقتراحات على عدد (12) خبيراً و جدول (2) يوضح رأي الخبراء في المحاور المقترحة .

جدول(2)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي للاعبين قيد البحث (ن=12 خبير)

معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		المحاور	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		المحاور
	النسبة المئوية	عدد			النسبة المئوية	عدد	
*1.000	%100	12	السلوكيات الغذائية	0.000	%50.00	6	الخدمات العلاجية
0.177	%60.33	7	المكملات الغذائية	*0.667	%85.31	10	السلوكيات الصحية

0.000	%50.00	6	البناء الجسمي	0.177	%60.33	7	الرعاية الاجتماعية
*0.833	%93.65	11	اضطرابات النوم	*0.833	%93.65	11	أسلوب الحياة اليومي

* المحور مقبول (معامل لوش لصدق المحتوى الدال عند ن = 12 خبير = 0.667) (19) :
(85)

يتضح من جدول (2) موافقة الخبراء على محاور المقياس مع اقتراح إلغاء أربعه محاور وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة.

ثم قام الباحث بإعداد مجموعة عبارات لكل محور وافق عليه الخبراء حيث احتوت الصورة النهائية على مايلي:

• مقياس أسلوب الحياة اليومي (60 عبارة)

- المحور الأول: أسلوب الحياة اليومي (16 عبارة)
- المحور الثاني: السلوكيات الغذائية (23 عبارة)
- المحور الثالث: اضطرابات النوم (11 عبارة)
- المحور الرابع: السلوكيات الصحية (10 عبارة)

وقام الباحث بعرض عبارات الصورة الأولية على عدد (12) خبيرًا ، وكذلك عبارات كل محور من المحاور، على السادة الخبراء لإعطاء الرأي والمشورة حول مدى المناسبة العبارات للمحاور و جدول (3) يوضح آراء الخبراء في عبارات الصورة الأولية للمقياس .

جدول(3)

آراء السادة الخبراء حول عبارات الصورة الأولية لمقياس أسلوب الحياة اليومي للاعبين قيد البحث

ملاحظات الخبراء	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		العبارة	م	المحور
		النسبة المئوية	عدد			
	*1.000	%100	12	يؤثر التمتع بصحة نفسيه سليمة على مستوي الأداء المهاري	1	أسلوب الحياة اليومي
	*0.833	%91.67	11	غالبًا ما يتم تشجيع اللاعبين دائما على ممارسات العادات الصحية	2	
	*1.000	%100	12	ضعف الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض	3	
	*0.833	%91.67	11	يؤثر النوم غير الكافي في القدرة على التدريب	4	
إلغاء	0.333	66.67	8	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان	5	
إلغاء	0.333	66.67	8	التنسيق بين المدرسة أو الجامعة هام جدا	6	

				لتجنب الإجهاد	
				المدرّب يهمل الراحة ونحن مجهدين أو مصابين	7
إلغاء	0.333	66.67	8	يؤثر السهر حتى بعد منتصف الليل على قدرتي في التدريب	8
	*0.833	%91.67	11	وجود بطاقة متابعه صحية لكل رياضي	9
	*1.000	%100	12	أري أن وسائل الاستشفاء هي عدم الاستيقاظ المبكر	10
إلغاء	0.333	66.67	8	أنام يوميا 8 ساعات	11
	*1.000	%100	12	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء	12
	*0.667	%83.33	10	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهد التلفزيون خلال اليوم	13
	*0.667	%83.33	10	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهد التلفزيون خلال اليوم	13
	*0.667	%83.33	10	تحرص علي ممارسة الرياضة بانتظام خلال فترات الدراسة	14
	*0.667	%83.33	10	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض	15
	*1.000	%100	12	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية	16
	*1.000	%100	12	للمدرّب دور هام في إرشاد الناشئين عن طرق المحافظة على الصحة	17
	*1.000	%100	12	تشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي	18
	*1.000	%100	12	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهدة الموبايل خلال اليوم	19
	*0.667	%83.33	10	هل تستخدم وسائل المواصلات في قضاء مشاويرك	20
	*0.667	%83.33	10		

ملاحظات الخبراء	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		العبارة	م	المحور
		النسبة المئوية	عدد			
	*1.000	100.00	12	يفضل تناول كوب من القهوة أثناء المنافسة	1	السلوكيات الغذائية
	*0.667	83.33	10	تناول المشروبات الغازية بكثرة	2	
	*0.833	91.67	11	يفضل تناول العشاء قبل النوم مباشرة	3	
إلغاء	0.333	66.67	8	يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من	4	

				الخضروات	
	*0.833	91.67	11	ينبغي تناول البروتين في الوجبات الغذائية	5
	*0.667	83.33	10	يجب تناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت	6
	*0.667	83.33	10	ينبغي تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة	7
	*1.000	100.00	12	يفضل تناول السكريات أثناء المنافسة	8
	*0.833	91.67	11	يفضل تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات	9
	*0.667	83.33	10	يجب اختيار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية	10
إلغاء	0.000	50.00	6	ينبغي تناول المزيد من الحلويات والسكريات	11
إلغاء	0.000	50.00	6	يجب تناول الطعام حتى الشعور بالشبع	12
	*1.000	100.00	12	يجب تناول كميات من الفاكهة يوميا	13
	*0.667	83.33	10	يفضل تناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة	14
	*0.833	91.67	11	يفضل تناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا 3	15
	*1.000	100.00	12	يفضل تناول المشروبات الرياضية التي تحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم	16
	*0.667	83.33	10	يجب تناول الفيتامينات أثناء التدريب عالي الشدة	17
	*0.833	91.67	11	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية	18
	*0.833	91.67	11	تناول وجباتك الغذائية في توقيتات منتظمة يوميا	19
	*0.833	91.67	11	تناول وجباتك الغذائية وجبات صحية ومتوازنة	20
	*0.667	83.33	10	لديك قابلية عالية أثناء تناول الطعام	21
	*0.833	91.67	11	تناول المعلبات المحفوظة كثيرا	22
	*0.667	83.33	10	تناول الأطعمة التي تحتوي علي الفيتامينات والأملاح المعدنية يوميا	23
	*0.667	83.33	10	شرب كميات كبيرة من السوائل أثناء وبعد الطعام	24
	*0.833	91.67	11	تناول المشروبات المنبذة كثيرا	25
	0.500	75.00	9	تناول كميات مناسبة من المياه يوميا	26
	*0.667	83.33	10	الإحساس بالنعاس الشديد خلال النهار	1
	*1.000	100.00	12	عدم الراحة والشعور بالتعب عند الاستيقاظ من النوم	2
	*1.000	100.00	12	الحاجة إلى النوم خلال النهار	3
	*1.000	100.00	12	صعوبة الدخول إلى النوم	4
				عدم القدرة على النوم المدة الكافية	5
	*1.000	100.00	12	النوم فترة (8) ساعات في اليوم الواحد	6

أضطرابات النوم

إلغاء	0.000	50.00	6	التقطع المتكرر في النوم	7
	*1.000	100.00	12	الإحساس بالتوتر وقت الدخول للنوم	8
إلغاء	0.333	66.67	8	التكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموح أثناء النوم	9
	*1.000	100.00	12	الأحلام المزعجة أثناء النوم	10
	*1.000	100.00	12	الاستيقاظ المبكر من النوم	11
	0.500	75.00	9	الاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم	12
	*0.667	83.33	10	الاستمرار في النوم وقت طويل	13
إلغاء	0.333	66.67	8	الصحة الجيدة تعنى تقنين الوجبة الغذائية	1
إلغاء	0.333	66.67	8	تناول الوجبات في غير مواعيدها تؤدي إلى الإصابة بالأمراض	2
	*1.000	100.00	12	الندوات والنشرات الدورية تزيد من الثقافة الصحية	3
إلغاء	0.000	50.00	6	زيادة الوزن تعنى صحة جيدة	4
	*0.833	91.67	11	للرياضة دور هام في سلامة الجسم وحيويته	5
إلغاء	0.000	50.00	6	اهتمام الناشئ بالزي أثناء التدريب أمر ضروري	6
	*0.667	83.33	10	النظافة الدورية للمرافق بالنادي أمر ليس هام وضروري	7
	*1.000	100.00	12	من الضروري الاهتمام بميعاد التدريب	8
	*0.833	91.67	11	السهر من العادات الصحية السليمة	9
	*1.000	100.00	12	التدريب وأنت مجهد يرفع من مستوى الناشئ	10
إلغاء	0.333	66.67	8	تناول الطعام قبل المباراة مباشرة من الأمور الصحية	11
	*0.667	83.33	10	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان	12
	*1.000	100.00	12	يجب عدم الاهتمام بحجرة الإسعافات الأولية في النادي	13
	*0.667	83.33	10	يجب أن تكون حجرة الإسعافات الأولية بعيدة عن الملعب	14
	*0.833	91.67	11	للنادي دور أساسي في تثقيف الناشئ	15

السلوكيات
الصحية

* المحور مقبول (معامل لوش لصدق المحتوى الدال عند ن = 12 خبير = 0.667)

يتضح من جدول (3) موافقة الخبراء على العبارات المقترحة في الصورة الأولية للمقياس مع اقتراح إلغاء وتعديل بعض العبارات وقد قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة قبل تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية للتأكد من صدق وثبات المقياس .

الدراسة الاستطلاعية الثانية للمقياس :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الاحد الموافق 2020/10/18م بنادي بنها الرياضي على عدد 60 لاعب في (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة ، الجودو ، الكاراتيه، المصارعة) وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لتطبيق مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين.

هدف الدراسة :-

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس.
- التعرف على زمن تطبيق المقياس.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء تطبيق المقياس والعمل على تلافيها.
- التأكد من المعاملات العلمية للمقياس .

نتائج الدراسة :-

- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس .
- تم التعرف على زمن المقياس بحساب الزمن الذي استغرقته عينة الدراسة الاستطلاعية في الإجابة على عبارات المقياس وكان يتراوح من 35: 45 دقيقة وبمتوسط زمني 40 دقيقة.
- تم التأكد من صدق وثبات المقياسين كما يتضح مما يلي :

صدق الاتساق الداخلي لمقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين :-

جدول (4)

الاتساق الداخلي لمقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين

معامل ارتباط				معامل ارتباط					
المحور مع إجمالي المقياس	العبارة مع إجمالي المقياس	العبارة مع المحور	رقم العبارة	المحور	المحور مع إجمالي المقياس	العبارة مع إجمالي المقياس	العبارة مع المحور	رقم العبارة	المحور
*0.844	*0.803	*0.799	1	السلوكيات الغذائية	*0.786	*0.798	*0.796	1	أسلوب الحياة اليومي
	*0.809	*0.818	2			*0.791	*0.816	2	
	*0.819	*0.817	3			*0.803	*0.789	3	
	*0.804	*0.818	4			*0.796	*0.791	4	
	*0.813	*0.796	5			*0.796	*0.790	5	
	*0.803	*0.796	6			*0.793	*0.811	6	
	*0.809	*0.819	7			*0.800	*0.815	7	
	*0.804	*0.795	8			*0.820	*0.810	8	
	*0.806	*0.801	9			*0.813	*0.817	9	
	*0.809	*0.800	10			*0.790	*0.799	10	
	*0.810	*0.808	11			*0.795	*0.803	11	
	*0.814	*0.814	12			*0.801	*0.794	12	
	*0.808	*0.793	13			*0.803	*0.789	13	
	*0.800	*0.816	13			*0.796	*0.791	14	
	*0.809	*0.819	15			*0.796	*0.790	15	
	*0.804	*0.795	16			*0.793	*0.811	16	
	*0.793	*0.794	17						
					*0.815	*0.806	*0.820	1	أضطرابات

	*0.802	*0.804	18			*0.792	*0.801	2	النوم
	*0.791	*0.821	19			*0.809	*0.811	3	
	*0.792	*0.804	20			*0.810	*0.796	4	
	*0.803	*0.790	21			*0.795	*0.810	5	
	*0.802	*0.790	22			*0.798	*0.798	6	
	*0.792	*0.808	23			*0.789	*0.796	7	
						*0.799	*0.812	8	
						*0.801	*0.791	9	
						*0.816	*0.812	10	
						*0.820	*0.806	11	

المحور	رقم العبارة	معامل ارتباط	
		العبارة مع المحور	العبارة مع إجمالي المقياس
السلوكيات الصحية	1	*0.799	*0.803
	2	*0.818	*0.809
	3	*0.817	*0.819
	4	*0.818	*0.804
	5	*0.796	*0.813
	6	*0.796	*0.803
	7	*0.819	*0.809
	8	*0.795	*0.804
	9	*0.801	*0.806
	10	*0.800	*0.809

* دال إحصائيًا عند 0.05 (ر الجدولية = 0.444)

يتضح من جدول (4) أن معاملات ارتباط كل عبارة بكل من المحور الخاص بها وإجمالي المقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين وكذا معاملات ارتباط كل محور بإجمالي المقياس دالة إحصائيًا مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (5)

معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياسي أسلوب الحياة اليومي للرياضيين

المحور	رقم العبارة	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		المحور	رقم العبارة	معامل ثبات المقياس	معامل ثبات المحور	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		المحور	رقم العبارة
		للمحور	للمقيا س					للمحور	للمقيا س		
أسلوب الحياة اليومي	1	0.825	0.830	السلوكيات الغذائية	1	0.921	0.915	0.835	0.825	السلوكيات الغذائية	1
	2	0.827	0.849		2	0.818	0.822	2			
	3	0.843	0.834		3	0.841	0.823	3			
	4	0.822	0.833		4	0.819	0.851	4			
	5	0.834	0.841		5	0.819	0.841	5			
	6	0.835	0.830		6	0.826	0.817	6			
	7	0.826	0.816		7	0.820	0.822	7			

0.825	0.825	0.852	8	السلوكيات الصحية	0.842	0.846	8	أضطرابات النوم	
	0.850	0.850	9			0.822	0.833		9
	0.830	0.823	10			0.828	0.819		10
	0.833	0.816	11			0.818	0.835		11
	0.823	0.843	12			0.845	0.821		12
	0.843	0.842	13			0.825	0.852		13
	0.819	0.851	14			0.850	0.850		14
	0.830	0.829	15			0.830	0.823		15
	0.837	0.845	16			0.833	0.816		16
	0.830	0.842	17			0.851	0.847		1
	0.850	0.850	18			0.831	0.835		2
	0.838	0.831	19			0.851	0.851		3
	0.833	0.831	20			0.852	0.817		4
	0.830	0.842	21			0.817	0.823		5
	0.822	0.832	22			0.846	0.820		6
	0.836	0.852	23			0.841	0.824		7
	0.822	0.833	1		0.822	0.833	8		
	0.828	0.819	2		0.828	0.819	9		
	0.818	0.835	3		0.818	0.835	10		
	0.845	0.821	4		0.845	0.821	11		
	0.825	0.852	5						
	0.850	0.850	6						
	0.830	0.823	7						
0.833	0.816	8							
0.818	0.835	9							
0.845	0.821	10							

يتضح من جدول (5) أن معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور المقياس وإجمالي مقبول إحصائياً (لا تقل عن 0.70) كما أن معاملات ثبات المحاور وإجمالي المقياس في حالة حذف العبارة أقل من بدون حذف مما يؤكد ثبات المقياس وبالتأكيد من صدق وثبات المقياس أصحابا صالحين للتطبيق على عينة البحث الحالية .

تصحيح مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين :-

وافق الخبراء على تصحيح المقياس بحيث تعطى درجتان للإجابة (نعم) ودرجة واحدة للإجابة (إلى حد ما) وصفر درجة للإجابة (لا) للعبارة في اتجاه المقياس والعكس للعبارة في عكس اتجاه المقياس و جدول (6) يوضح مكونات الصورة النهائية للمقياس .

جدول (6)

الصورة النهائية للمقياس

مقياس التثقيف الغذائي					
م	المحور	عدد العبارات	الدرجة الدنيا	الدرجة القصوى	العبارات عكس اتجاه المقياس
1	أسلوب الحياة اليومي	16	صفر	32	11، 8، 3، 2، 14
2	السلوكيات الغذائية	23	صفر	46	22، 7، 6، 2، 9، 14
3	أضطرابات النوم	11	صفر	22	9، 7، 5، 2، 1

4	السلوكيات الصحية	10	صفر	20	1، 2، 7، 8، 9، 10
	الإجمالي	45	صفر	120	

الدراسة الأساسية :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على عينة البحث من يوم الثلاثاء الموافق 2020/10/20م إلى يوم السبت الموافق 2020/11/7م ، 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 2020/10/20م إلى 2020/10/28م .

• تطبيق المقياس في صورته النهائية :-

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة البحث 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 2017/10/31م إلى 2020/11/7م .

• المعالجات الإحصائية المستخدمة :-

تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار 23.00 في إجراء المعاملات الإحصائية

1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

2- النسبة المئوية

3- اختبار دلالة الفروق T-Test

4- معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالآتي:

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

5- معامل ارتباط بيرسون

6- معامل ثبات ألفا لكرونباخ

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :-

عرض نتائج التساؤل الأول :-

ماهو أسلوب الحياة اليومي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة

السلة - كرة الطائرة) ؟

جدول (7)

أسلوب الحياة اليومي للرياضيين في الرياضات الجماعية (ن=60)

المحور	الدرجة القصوى	متوسط	انحراف معياري	نسبة المتوسط إلى الدرجة القصوى
أسلوب الحياة اليومي	22	15.10	0.632	67.65
السلوكيات الغذائية	24	15.15	0.533	62.13
اضطرابات النوم	20	15.13	0.563	74.63
السلوكيات الصحية	24	15.15	0.533	62.13
إجمالي المقياس	90	60.53	2.207	68.25

يتضح من جدول (7) أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي الإجمالية للرياضيين في الرياضات الجماعية كانت 68.25 % بينما تراوحت نسب مقياس أسلوب الحياة اليومي للمحاور بين 62.13%، و74.63% وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين .

عرض نتائج التساؤل الثاني :-

ماهو أسلوب الحياة اليومي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه

- المصارعة) ؟

جدول (8)

أسلوب الحياة اليومي للرياضيين في الرياضات الفردية (ن=60)

المحور	الدرجة القصوى	متوسط	انحراف معياري	نسبة المتوسط إلى الدرجة القصوى
أسلوب الحياة اليومي	22	13.85	0.662	61.95
السلوكيات الغذائية	24	13.98	0.158	57.23
اضطرابات النوم	20	13.95	0.504	67.75
السلوكيات الصحية	24	13.95	0.714	59.13

62.92	1.739	55.73	90	إجمالي المقياس
-------	-------	-------	----	----------------

يتضح من جدول (8) أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي الإجمالية للرياضيين في الرياضات الفردية كانت 62.92 % بينما تراوحت نسب مقياس أسلوب الحياة اليومي للمحاور بين 57.23%، و67.75% وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين .

عرض نتائج التساؤل الثالث :-

ماهي نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة) ؟

جدول (9)

نسبه الدهون والوزن ومؤشر كتلة الجسم في الرياضات الجماعية (ن=60)

المتغير	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري
النسبة المئوية للدهون	كجم%	17.45	0.631
الدهون بالكيلو جرام	كجم	8.00	0.411
وزن الجسم	كجم	74.98	2.265
مؤشر كتلة الجسم	درجة	20.97	0.388

عرض نتائج التساؤل الرابع :-

ماهي نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعه) ؟

جدول (10)

نسبه الدهون والوزن ومؤشر كتلة الجسم في الرياضات الفردية (ن=60)

المتغير	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري
النسبة المئوية للدهون	كجم%	17.63	0.550
الدهون بالكيلو جرام	كجم	6.96	0.379
وزن الجسم	كجم	74.87	2.131
مؤشر كتلة الجسم	درجة	19.98	0.381

عرض نتائج التساؤل الخامس :-

هل توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة)

جدول (11)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي ومتغيرات نسبة الدهون ومؤشر كتله الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية (ن=60)

متغيرات قيد البحث			المحور	المقياس
مؤشر كتلة الجسم	الدهون بالكيلو جرام	النسبة المئوية للدهون		
*0.689	*0.704	*0.488	أسلوب الحياة اليومي	أسلوب الحياة اليومي
*0.698	*0.721	*0.420	السلوكيات الغذائية	
*0.717	*0.737	*0.473	اضطرابات النوم	
*0.698	*0.721	*0.420	السلوكيات الصحية	
*0.718	*0.738	*0.464	إجمالي المقياس	

* دال إحصائياً عند 0.05 (ر الجدولية = 0.312)

يتضح من جدول (11) أن معاملات ارتباط محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين بمتغيرات نسبة الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوحت بين 0.464 لأقل ارتباطاً لنسبة المئوية للدهون وبين 0.738 لأعلى ارتباطاً لوزن الدهون بالكيلو جرام بين إجمالي المقياس .

عرض نتائج التساؤل السادس :-

هل توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعه) ؟

جدول (12)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي ومتغيرات نسبة الدهون ومؤشر كتله الجسم للرياضيين في الرياضات الفردية (ن=60)

متغيرات قيد البحث			المحور	المقياس
مؤشر كتلة الجسم	الدهون بالكيلو جرام	النسبة المئوية للدهون		

*0.328	*0.394	*0.391	أسلوب الحياة اليومي	أسلوب الحياة اليومي
*0.381	*0.368	*0.371	السلوكيات الغذائية	
*0.422	*0.420	*0.387	أضطرابات النوم	
*0.427	*0.430	*0.347	السلوكيات الصحية	
*0.381	*0.368	*0.374	إجمالي المقياس	

* دال إحصائياً عند 0.05 (ر الجدولية = 0.312)

يتضح من جدول (12) أن معاملات ارتباط محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين بمتغيرات نسبة الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الفردية دالة إحصائياً وتراوحت بين 0.368 لأقل ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام وبين 0.381 لأعلى ارتباط لمؤشر كتلة الجسم بين إجمالي المقياس .

عرض نتائج التساؤل السابع :-

هل توجد فروق بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة) وبعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعة) ؟

جدول (13)

الفروق بين الرياضيين في الرياضات الجماعية والرياضات الفردية في محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي

المقياس	المحور	الرياضات الجماعية		الرياضات الفردية	
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
أسلوب الحياة اليومي	أسلوب الحياة اليومي	15.10	0.632	13.85	0.662
	السلوكيات الغذائية	15.15	0.533	13.98	0.158
	أضطرابات النوم	15.13	0.563	13.95	0.504
	السلوكيات الصحية	15.15	0.533	13.95	0.714
	إجمالي المقياس	60.53	2.207	55.73	1.739

دال إحصائياً عند 0.05 (ت الجدولية = 1.991)

يتضح من جدول (13) أن الفروق بين الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية و بعض الرياضات الفردية في مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين دالة إحصائياً في جميع المتغيرات .

ثانياً : مناقشة النتائج :-

مناقشة التساؤل الأول :-

يتضح من جدول (7) أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الجماعية كانت 68.25 % بينما تراوحت نسب مقياس أسلوب الحياة اليومي للمحاور بين 62.13% و 74.63% وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وأيضاً من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

ويشير باتريك Patrick (2003م) 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 إقلال عوامل خطر الاصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية وكذلك تقليل زيادة انتشار أمراض السمنة وكذلك أيضاً من العوامل الملحة لتحسين السلوكيات الصحية بين المراهقين علي وجه التحديد . (29 : 45)

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (2011م) في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يجب أن يدركون جيداً أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والاهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الإستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالي . (2 : 30)

مناقشة التساؤل الثاني :-

يتضح من جدول (8) أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الفردية كانت 62.92 % بينما تراوحت نسب مقياس أسلوب الحياة اليومي للمحاور بين 57.23% و 67.75% وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وأيضاً من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

ويذكر خليل إسماعيل (2014م) أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعى غذائى وتناول الأطعمة الجاهزة ورغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعي الغذائى . (6 : 79)

ويتفق هذا مع ما ذكره ليث الأغا (2013م) معظم الذين يعانون من السمنة نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعى بالغذاء وتناوله وبالنسبة للطلاب هناك ارتفاع فى معدلات التدخين وتناول المشروبات الغازية بشراهه والتي تساعد على زيادة الدهون وتوثر على شكل الجسم.(13:86)

ولأن الرياضي الواعى 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 وآلام المفاصل باعتبار أن العلاقة تقوم على جانبيين 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 والذائفي 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 جيدة .

مناقشة التساؤل الثالث :-

يوضح جدول (9) أن نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية . يتفق كلٌّ من إقبال رسمي ، أمال زكي (2000م) مع محمد صبحي حسنين (2003م) علي أن القوام السليم يعتبر انعكاساً 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 . (3 : 24) ، (18 : 30)

ويشير مجدي نصر الدين عفيفي (1999م) إلي أن الوعي بالتكوين الجسماني يعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التشوهات كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التشوهات وخاصة التشوهات التي لم تصل إلي المرحلة التركيبية . (15 : 55)

مناقشة التساؤل الرابع :-

يوضح جدول (10) أن نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية . ويؤكد هشام عوض (2004م) 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 . (6 : 24)

وتؤكد ألهم شلبي (1996م) علي أهميه التنقيف الصحي لانه أصبح أكثر اهتمام من أي وقت مضى في ظل هذه الظروف المتغيرة والذي يعاني فيها الإنسان من ظواهر ومستجدات بيئية وصحية لم تكن معروفة سابقا ، حيث يجب تنقيف الرياضي في الامور التي تهمة مثل التغذية وطبيعة ومسببات الامراض والوقاية منها وكذلك النظافة الشخصية . (4 : 76)

ويتفق مع ما ذكره كلاً من عبد الناصر القدومي (2005م) ، محمد سليمان وقاسم على (2012م) أنه يجب زيادة الوعي والثقافة الصحية والبعد عن السهر والمشروبات الغازية لما لها من تأثير ضار على مكونات الجسم . (10 : 68) (17 : 36)

مناقشة التساؤل الخامس :-

يتضح من جدول (11) أن معاملات ارتباط محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي بمتغيرات نسبة الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوحت بين 0.464 لأقل ارتباط لنسبة المئوية للدهون وبين 0.738 لأعلى ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام .

كما تؤكد أميمة محمد عبد الرازق (2010م) من خلال دراستها بعنوان المدركات الصحية للرياضيين في المرحلة السنية من 12-15 سنة أن المدركات الصحية للرياضيين في سن 12-15 سنة متنوعة ويجب إكتسابها للمشاركين (عينة البحث) وتوصلت نتائج دراستها إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدي عينه البحث في عبارات محور التغذية ومحور الرعاية الصحية.(5:45)

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد سليمان وقاسم على (2012م) ، هاريت ولينكولن **Harrit,Lincoln (2016)** في أن الوعي الصحي والغذائي وجهان لعملة واحدة ويرتبطان ببعضهما البعض وهما شرط أساسي لحدوث تطور في مستوى اللاعب.(17:86) ، (27:64) وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (2013م) كلما زادت درجة الوعي الصحي والغذائي للأفراد كلما أثر إيجابياً على صحتهم وعلى مكونات الجسم . (13 : 53)

مناقشة التساؤل السادس :-

يتضح من جدول (12) أن معاملات ارتباط محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي بمتغيرات نسبة الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الفردية دالة إحصائياً وتراوحت بين 0.368 لأقل ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام وبين 0.381 لأعلى ارتباط لمؤشر كتلة الجسم .

وهذا يتفق مع ما أضافته مني محمد الشرقاوي (2003م) من خلال دراسة بعنوان التوازن الغذائي وعلاقته بنوعية النشاط للمشاركين بمعسكرات الادارة العامة للتربية الرياضية والتي تهدف إلي التعرف علي العلاقة الارتباطية بين متغيرات التوازن الغذائي وقياسات التكوين الجسماني لعينة البحث واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكانت عينة البحث (240) طالب أظهرت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات التوازن الغذائي وقياسات التكوين الجسماني.(21 : 54)

وهذا يتفق مع ما ذكره بوسكيرك **Buskirk (2009 م)** أن شكل جسم الإنسان وتكوينه الجسماني متصل بعضه 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. (26 : 49)

ويتفق مع ما ذكره يوسف كماش ، صالح بشير (2011م) 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 سلباً على كفاءة الأجهزة الحيوية . (25 : 58)

مناقشة التساؤل السابع :-

يتضح من جدول (13) أن الفروق بين اللاعبين في بعض الرياضات الجماعية و بعض الرياضات الفردية في محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي ومتغيرات نسبه الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم دالة إحصائياً في جميع المتغيرات .

ويتضح من جدول (13) أن متوسطات محاورمقياس أسلوب الحياة اليومي في بعض الرياضات الجماعية أعلي من متوسطات محاورمقياس أسلوب الحياة اليومي في بعض الرياضات الفردية ويرجع الباحث ذلك نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعى بالغذاء وتناوله وتناول المشروبات الغازية بشراهه والتي تساعد على زيادة الدهون وأيضاً قله عدد ساعات النوم التي تؤثر على شكل وراحه الجسم .

استنتاجات وتوصيات البحث :-

أولاً : استنتاجات البحث:-

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

1- أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الجماعية كانت 68.25 % وهي نسبه غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

2- وجود ارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي بمتغيرات نسبه الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوحت بين 0.464 لأقل ارتباط لنسبة المئوية للدهون وبين 0.738 لأعلى ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام .

3- أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الفردية كانت 62.92 % وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلى تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

4- وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي بمتغيرات نسبة الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوح بين 0.368 لأقل ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام وبين 0.381 لأعلى ارتباط لمؤشر كتلة الجسم .

ثانياً : توصيات البحث:-

- 1- الإهتمام بزيادة الوعي الغذائي والصحي للرياضيين لما له من تأثير واضح في صحة الرياضي ومن ثم أدائه خلال التدريب والمنافسات الرياضية.
- 2- استخدام جهاز قياس مكونات الجسم والذي يتميز بالسهولة والبساطة في الإستخدام لمعرفة مكونات الجسم للرياضي للحكم على وتقييم عمليات التدريب.
- 3- تنظيم محاضرات دورية للرياضيين لرفع مستوى الوعي الغذائي والصحي ومعرفة السلوكيات الغذائية والصحية من خلال المتخصصين .
- 4- تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للرياضي في إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما في مكونات الجسم والصحة.
- 5- اهتمام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للرياضيين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الاستفادة منها. الاستعانة بخبير (أخصائي تغذية) لما له من دور هام في تثقيف الرياضيين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما في الأداء .
- 6- الاستعانة بالنتائج التي توصل لها الباحث وتوظيفها في برامج لزيادة مستوى الوعي الغذائي والصحي للرياضيين .
- 7- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم مع ربطها بمتغيرات مختلفة وعينات مختلفة وعمل المقارنة بينهما.

المراجع :-

أولاً : المراجع العربية

- 1- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين : الرياضة وإنقاص الوزن ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994م .
- 2- أحمد حماد محمد : علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، 2011م.
- 3- 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 للبنات للبنين بالهرم ، العدد الثالث و الثلاثون ، القاهرة ، 2000م .
- 4- ألهم إسماعيل شلبي : المعلومات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني ومستوي الاداء لطالبات التربية الرياضية بالقاهرة ، المجلد الثالث ، العدد 3 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، 1996 م .
- 5- أميمه محمد عبد الرازق : المدركات الصحية للرياضيين في المرحله السنيه من 12-15 سنه ، دار بن سينا للنشر ، القاهرة ، 2010م .
- 6- خليل إسماعيل : علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم، رسالة ، ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الإسكندرية، 2014م.
- 7- رضوان محمد رضوان : بيولوجيا الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2002م.
- 8- رضوى صلاح حسين أحمد : تأثير برنامج رياضي ومشروب طبيعي علي إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدي السيدات البدنيات من سن 45:40 سنه ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 2018م .
- 9- طه عبد الحميد محمد : تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها ، 2019م .
- 10- 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 ، 2012م .
- 11- علي محمد جلال الدين : الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005م .
- 12- عمرو مسعد ابراهيم عفيفي : تأثير نظام غذائي حركي علي انقاص الوزن ومعدل التمثيل الغذائي القاعدي وفقا لفصائل الدم للسيدات، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، 2017م .

- 13- ليث الأغا : علاقة الوعي الغذائي والصحي بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ، 2013م .
- 14- ليلى حسن بدر : الصحة العامة والإسعافات الأولية ، ط2 ، مطبعة بل برنت ، القاهرة ، 1991م.
- 15- 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 ، 1999م .
- 16- محمد أسامه عبد الخالق : العلاقة بين التكوين الجسماني و الثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها ، 2020م .
- 17- محمد سليمان وقاسم على: دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك بالأردن، بحث منشور، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد الثامن، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن، 2012م.
- 18- محمد صبحي حسنين : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 م .
- 19- محمد محمد الحماحي : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000م .
- 20- محمد محمد فتحى السعيد خنشق : فاعلية برنامج تأهيلي لأنقاص الوزن مع تناول الكارنيتين علي مكونات الجسم للرياضيين.، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية ، 2017م
- 21- مني محمد الشرقاوي : التوازن الغذائي وعلاقته بنوعيه النشاط للمشاركين بمعسكرات الادارة العامه للتربية الرياضييه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، 2003م .
- 22- هزاع بن الهزاع: التكوين الجسمي للإنسان وتقدير نسب الشحوم للأطفال والشباب، مذكرات منشورة، مركز البحوث، كلية التربية (قسم التربية البدنية)، جامعة الملك سعود، السعودية، 2005م.
- 23- هزاع بن الهزاع: القياسات الأنثروبومترية للإنسان، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية، المنامة، البحرين، 2009م.
- 24- هشام محمد عوض : تأثير التمرينات العلاجية والتوعية القوامية في تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصريا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2004م .
- 25- يوسف كماش وصالح بشير: مقدمة في بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة ، 2011م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 26- Buskirk, E:** Body composition analysis, past , present and future , human kinetics, ltd Published, USA, 2009.
- 27 – 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.
- 28 - Liu, G . H :** The mechanism and haem of obesity , journal of hubei sports science , china , people – republic 2000.
- 29 - Patrick,k :** A multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care , Rev , Med , Jan 24 (1) 75-92, 2003.