



## التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لدى الطلاب المقبولين بكلية التربية الرياضية ببنها

\* ا.د / محمد سعد اسماعيل

\*\* م.د/ محمود السيد إبراهيم

\*\*\* م.د / ياسر زكريا متولي

\*\*\*\* م / محمد أسامه عبدالخالق

### مقدمة ومشكلة البحث

لقد أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير المجتمع الحديث للوصول به الي اعلي المستويات في مختلف مجالات الحياة عن طريق التعرف علي ما وهبه الله للانسان من قدرات متعددة في محاولة لتحقيق القدر الأكبر من الاستفادة باستخدام النظريات العلمية المعاصرة و تطويرها لخدمة المجتمع و تطوره . ( ١١ : ٢ )

و الثقافة الصحية من أهم الأركان الرئيسية في قضية الرعاية الصحية نظرا للتطور العلمي و التكنولوجي المستمر في المجال الصحي و خلال القرن الحالي تغير شكل و نظام و متطلبات المجتمع الصحية تبعاً لذلك , و الثقافة الصحية لها تأثير عميق في شخصية الفرد و سلوكه حيث تشكل اسلوب الحياه و يشكل السلوك الطبيعي جانباً من جوانب الثقافة الصحية لتحسين الصحة و الوقاية من المشاكل الصحية , كم تساعد الثقافة الصحية علي زيادة المعرفة الصحية و تحسين قدرة الناس علي اتخاذ القرارات و الاجراءات اللازمة لحل مشاكلهم الصحية , فالثقافة الصحية هي اول عناصر الرعاية الصحية و عملية التربية الصحية و سلبية فعالة لتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية و الغذائية فمحصلة الأفراد من المعلومات الصحية عن طريق الثقافة الصحية و الغذائية تغير اتجاهاتهم و سلوكهم الصحي و الغذائي الي الافضل , ولثقافة الغذائية دوراً هاماً في مجال الرعاية الصحية حيث تعد جزء من التنمية الاجتماعية و الاقتصادية الشاملة للمجتمع , وواجب حيوي ووسيلة أساسية لتحقيق صحة المجتمع . ( ١١ : ٥ )

\* استاذ بيولوجيا الرياضة \_ وكيل الكلية للدراسات العليا \_ جامعة بنها \_ مصر .  
\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.  
\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.  
\* معيد بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

ويشير بهاء الدين سلامة إن للتثقيف الغذائي والصحي للناشئين دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أن يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الوعي الصحي والغذائي للناشئين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الناشئ متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئ على استعداد نفسياً وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخطية التي تتطلبها رياضته التخصصية . ( ٥ : ١٨ ) ( ٦ : ١١ ) .

ويؤكد هزاع بن الهزاع (٢٠٠٩م) إن التكوين الجسماني يشير إلى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن غير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف . وهناك طرق يمكن من خلالها حساب مكونات الجسم بطرق دقيقة عن طريق الأجهزة الحديثة وطرق غير تقليدية تحدد المكونات بشكل نسبي ولطبيعة التكوين الجسمي لدى الشخص تأثير ملحوظ على صحته وأداءه البدني ، حيث له أهمية كبيرة كونه أحد مكونات اللياقة الصحية من أجل الصحة واللياقة البدنية ومن أجل تطوير مستوى الأداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين أن أهمية تكوين الجسم تتضح من خلال عده أمور منها ارتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم حيث إن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعنى المزيد من المشكلات الصحية للفرد وانخفاض لياقته البدنية، ويرتبط مستوى الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة بنوعية تكوين الجسم. حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهون والعضلات بها تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي ، وارتباط تكوين الجسم بالتغذية حيث أن نوع وطبيعة الغذاء تؤثر بالسلب والإيجاب في مكونات جسم اللاعب وقد تؤدي لتقدم بالمستوى أو هبوط وانخفاض في المستوى ، ارتباط تكوين الجسم بالوقاية من الإصابات حيث لتكوين الجسم دوراً أساسياً في الوقاية من الإصابات، فمن الملاحظ أن زيادة السمنة عند بعض الأفراد تعنى فقدان العديد من عناصر اللياقة البدنية وصعوبة تحريك أطراف الجسم على المدى الكامل للمفصل وكذلك الحال في حالة النحافة الزائدة ، وكل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات ، ارتباط تكوين الجسم بالانتقاء حيث يسهم تكوين الجسم بشكل كبير جداً في عملية انتقاء الأفراد لممارسة الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم في الانتقاء لبعض الأنشطة المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنية معينة بل وداخل النشاط الرياضي التخصصي. ( ١٥ : ٩-١٠ )

وعلى الرغم من ذلك فقد أصبح في العصر الحالي نسبة الدهون مؤشر غير كافٍ للتعرف على التكوين الجسماني للرياضي والحكم من خلاله على مستواه وذلك في ظل وجود أجهزه حديثة مثل *Body composition analyzer* وهو جهاز تحليل مكونات الجسم والذي تم استخدامه في هذا البحث والذي من خلاله يمكن دراسة أكثر من متغير للتكوين الجسماني مثل كمية الدهون بالجسم، وكمية الماء بالجسم، الكتلة العضلية، نسبة معادن العظام، معدل استهلاك السعرات الحرارية والتمثيل الغذائي بالإضافة الي مؤشر كتلة الجسم (١٦ : ٣)

وتتميز مرحلة المراهقة بالنمو السريع وما يصاحبها من تغيرات هرمونية وتغيرات في جميع الوظائف الحيوية بالجسم ، من حيث نمو المعدة والقناة الهضمية وزيادة الشهية للطعام وتزداد كميته الطعام المتناول . كما تنعكس الخصائص النفسية العامة لمرحلة المراهقة علي السلوك الغذائي للمراهق، وقد تساعد الاضطرابات النفسية علي الإصابة بالسمنة والنحافة علاوة علي انتشار منتجات بعض الشركات الغذائية لبعض المواد الغذائية والوجبات الخفيفة والحلويات والمياة الغازية ، وإقبال الطلاب عليها مما يؤدي أيضا إلي الإفراط في تناول السكريات التي قد تعرض للبدانة ولمرض السكر الذي يؤثر تأثيرا ضارا علي الناحية الصحية ويحد من الشهية لتناول الطعام ، الأمر الذي يؤدي إلي عدم الحصول علي الإحتياجات الكاملة من الغذاء الصحي المناسب . (١٣ : ١٨) .

وتعتبر الكليات والمعاهد هي المركز الأساسي للبحث و التعليم كما انها المكان المميز لاجراء التحليل النقدي و تقديم الاقتراحات الايجابية و الملائمة التي تخص المشكلات الصحية و البيئية و العمل علي حلها بأسلوب مناسب يتماشى مع الاساليب العلمية . (١ : ٧٨)

كما ان المعلومات الغذائية سواء للرياضيين او غير الرياضيين هامة للمحافظة علي الصحة و رفع الكفاءة البدنية و الوقاية و التخلص من البدانة و الوقاية من مشاكلها الصحية المختلفة و ما اكده ايضا ( ميتشيل كولنز ٢٠١٠ م ) بالمؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر \_التربية البدنية و الرياضة مارس ٢٠١٠م كلية التربية الرياضية جامعة حلوان علي ان هناك اهمية كبيرة جدا في اكساب الثقافة و العادات الغذائية السليمة لافراد من بداية سن المدرسة كذلك المراهقين و النشئ الرياضي في الاندية و ذلك للمحافظة علي الصحة . (١٠ : ٣)

ولاحظ الباحثان من خلال وظيفتهما أن هناك طلاب لديهم ثقافة غذائية وأخرين لا يوجد لديهم نفس المستوي من الثقافة ويرجع ذلك لأن بعض الطلاب إتحقو بالكلية وهم لاعبين وممارسين للرياضة وأخرين لم يمارسون نشاط رياضي من قبل مما أثار دافعهما للقيام بهذه الدراسة .

## هدف البحث

-التعرف علي الثقافة الغذائية لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنها.

-التعرف علي التكوين الجسماني للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى للتربية الرياضية بنها.

## تساؤلات البحث

١- ما الثقافة الغذائية لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنها ؟

٢- ما مؤشرات التكوين الجسماني للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى لكلية التربية الرياضية بنها ؟

## مصطلحات البحث

### التكوين الجسماني

يعني هذا المسمى مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم الي كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والعضاريف. (٣ : ١٤)

### الثقافة الغذائية

مخزون تراكمي للمعرفة والقيم والمعاني والمعتقدات تنتقل من جيل إلي جيل بواسطة اللغة والأنماط السلوكية المشتركة. (٤ : ٦)

### الرياضيين

تعريف إجرائي " الرياضيين هم الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي ومسجلين في أحد الإتحادات الرياضية المختلفة ".

### غير الرياضيين

تعريف إجرائي " هم الطلاب غير الممارسين لأي نشاط رياضي قبل الالتحاق بالكلية .

## إجراءات البحث

### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين ببها.

### عينة البحث

- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الرياضيين بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين (جامعة بنها) للعام الجامعي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م) والبالغ عددهم (٤٠) طالب.
- تم إختيار عينة عشوائية من الطلاب الغير رياضيين بالفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين (جامعة بنها) للعام الجامعي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠م) والبالغ عددهم (٦٠) طالب.
- وتم اختيار (٢٠) طالب لإجراء الدراسات الاستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية (١٠) من الطلاب الرياضيين و (١٠) من الطلاب غير الرياضيين قيد البحث.

### جدول (١)

#### التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	عينة البحث الأساسية	العينة الإستطلاعية	باقي مجتمع البحث
العدد	١٠٠٠	١٠٠	٢٠	٨٨٠
النسبة المئوية	%١٠٠	% ١٠	%٢	%٨٨

### تجانس عينة البحث

### جدول (٢)

#### تجانس عينة البحث في متغيرات *BMI* والطول والوزن

ن=١٠٠

توصيف العينة	الرياضيين (٤٠)			الغير رياضيين = (٦٠)		
	م	ع	ل	م	ع	ل
السن	١٨,٢٥	٠,٤٣	١,٢٠	١٨,٣٣	٠,٧	٠,٢٧
الطول	١٧٦,١٦	٥,٠٤	٠,٣٦	١٧٧,٣٣	٥,٢٧	٠,٠١
الوزن	٧٣,٥٨	١٠,٣٨	٠,٣٥	٧٣,٣٧	٩,٩٨	٠,٣٨
<b>BMI</b>	٢٣,٧٠	٣,٠٠	٠,٤٦	٢٣,٢١	٢,٥٨	٠,٢٧

يتضح من الجدول (٢) ان معامل الالتواء للرياضيين وغير الرياضيين يتراوح بين (٣- , ٣+) مما يدل على تجانس العينة .

## أدوات ووسائل جمع البيانات :

استند الباحثان لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه علي النحو التالي :

### الأدوات والأجهزة:

#### قياس التكوين الجسماني باستخدام جهاز (body composition analyzer)

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 الى معدل التمثيل الغذائي واعطاء 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 جزئين منفصلين:-

- 1- الجزء الأرضى وهو عباره عن قاعده معدنية على شكل القدم من أسفل لقف عليها المختبر
- 2- الجزء العلوى ويكون على شكل مقبض اليد ويكون بمنتصف المقبضين شاشة لإدخال البيانات بها
- 3-جهاز لاب توب يتصل بالجهاز أثناء عملية القياس وتشغيل برنامج الجهاز عن طريق الأسطوانه الخاصه بالجهاز

#### الإجراءات المتبعه خلال الفحص بجهاز (body composition analyzer)

- 1- أن لا يكون الشخص مرتديا ملابس ثقيله .
- 2- أن لا يكون الشخص حاملا لأي اجهزة الكترونيه .
- 3- أن لا يكون الشخص مرتدي أي حلي أو اكسسوارات .
- 4- أن لا يكون الشخص قد تعرض لزرعه صمام قلب أو شبكية .
- 5- يجب خلع الحذاء و الجوارب قبل الإختبار .
- 6- التأكد من نظافة القدمين واليدين .

### طريقة القياس بجهاز (body composition analyzer)

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 قدمية على الجزء المعدني أسفل الجهاز مع الألتزام برسمة شكل القدمين ثم يقوم بمسك المقبضيين العلويين للجهاز باليدين مع الألتزام بفرد الذراعين على أن تكون اليدين في منتصف وأمام الجذع ثم يتم الضغط على زر start لتبدء عملية القياس . مرفق (٢) مقياس للثقافة الغذائية . إعداد الباحث

قام الباحث بتصميم مقياس للثقافة الغذائية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها لقياس مدى فهم وإدراك الطلاب للثقافة الغذائية .

### خطوات بناء المقياس

- ١- الإطلاع علي المراجع العلمية .
- ٢- الإطلاع علي الدراسات و البحوث السابقة المرتبطة بالموضوع و ما توصلت إليه من نتائج و ما تبعته من خطوات إجرائية و منهجية في البحث .
- ٣- إجراء مقابلات شخصية مع خبراء و المهتمون بالتغذية و السلوك الغذائي .
- ٤- المقابلات الشخصية و ذلك بهدف التعرف علي الاهتمامات الغذائية لدي مجتمع البحث و المعلومات و الافكار الشائعة المتعلقة بالثقافة الغذائية .
- ٥- دراسة المعلومات و العادات و الثقافات الغذائية اتي يتميز بها مجتمع و عينة البحث و المجتمع الطلابي .
- ٦- الإطلاع علي مواقع شبكة العنكبوتية للمعلومات ( الانترنت ) .
- ٧- في ضوء ما سبق عرضه قام الباحث بوضع المحاور الأساسية للاختبار في صورته المبدئية يتكون من :

أ- أهمية العناصر الغذائية .

ب- العادات و السلوكيات الغذائية .

ت- علاقة النمو بالتغذية .

ث- الوجبات الغذائية للرياضيين .

ج- انقاص الوزن .

وقد أتبع الباحثان في تصميمهما للمقياس الخطوات التالية:

## ١- تحديد الهدف العام للمقياس :

في ضوء أهداف البحث تم تحديد الهدف العام للمقياس وتمثل في قياس مدى التحصيل المعرفي للطلاب عينة البحث للثقافة الغذائية.

## ٢- تحديد المحاور الرئيسية لمقياس:

في ضوء الهدف العام الاختبار قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية المتخصصة في التربية الرياضية عامة وفي الثقافة الغذائية خاصة، لتحديد مجموعة من المحاور الرئيسية التي يمكن أن يتضمنها المقياس و تم وضع هذه المحاور في استمارة اشتملت علي ( ٥ ) مرفق ( ٣ ) وتم عرضها علي مجموعة من السادة الخبراء مرفق ( ١ ) وذلك لإبداء الرأي بالموافقة والرفض لمحاور المقياس والتي تتناسب مع طبيعة البحث وعينته.

ثم قام الباحثان بتفريغ بيانات استمارات استطلاع آراء السادة الخبراء، حيث ارتضي الباحث المحاور التي حصلت علي نسبة ٨٠% فأكثر من الموافقة، وهذه المحاور هي كالتالي:

١- أهمية العناصر الغذائية .

٢- العادات و السلوكيات الغذائية .

٣- الوجبات الغذائية للرياضيين .

٤- انقاص الوزن .

٥- علاقة النمو بالتغذية .

## إعداد جدول المواصفات للمقياس :

قام الباحثان في هذه الخطوة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء مرفق ( ١ ) لتحديد الأهمية النسبية لمحاور للمقياس مرفق ( ٣ ) ، ويوضح ذلك جدول رقم ( ٣ ) الأهمية النسبية لمحاور المقياس طبقاً لآراء السادة الخبراء

م	المحاور	الأهمية النسبية
١	أهمية العناصر الغذائية	٩٠ %
٢	العادات و السلوكيات الغذائية	٨٠ %
٣	علاقة النمو بالتغذية	٥٠ %
٤	الوجبات الغذائية للرياضيين	٩٠ %
٥	انقاص الوزن	٩٠ %
	المجموع	١٠٠ %



### صياغة مفردات المقياس:

قام الباحثان بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة للاختبارات الموضوعية وشروط كتابتها وخطوات بنائها وتحديد تعليماتها والمواصفات الواجب إتباعها مثل دراسات كلا من "علياء بركات السيد" ( ٢٠١٥ ) ( ١١ ), " المتولي حسين احمد " ( ٢٠١٢م ) ( ٤ ), " مجدي كمال عبد الكريم محمد " ( ٢٠٠٠ م ) ( ١٣ ), " مها محمد أيمن " ( ٢٠٠٧ م ) ( ١٤ ) وبناء علي ما سبق تم صياغة عبارات المقياس وبلغ عدد مفرداتها ( ٥٠ ) مفردة. وقد روعي في هذه الأسئلة قياس الثقافة الغذائية للطلاب عينه البحث، وقد روعي الشمول، والوضوح، والبساطة، وعم احتمال اللفظ لأكثر من مدلول، والدقة العلمية. الصورة النهائية للمقياس مرفق ( ٤ ).

تم تفرغ بيانات الاستمارات بعد عرضها علي السادة الخبراء وكانت النتيجة ما يلي :  
تم حذف مجموعة من العبارات من المقياس وذلك لعدم اتفاق آراء السادة الخبراء عليها وتم إضافة عدد من العبارات بناء علي رأي السادة الخبراء، والجدول رقم ( ٤ ) يوضح أرقام العبارات التي حذفت من كل محور والعبارات التي أضيفت.

### جدول ( ٤ )

#### عدد العبارات التي حذفت من المقياس

#### وعدد العبارات المضافة

م	المحاور	قبل الحذف	بعد الحذف	عبارات الحذف	بعد الإضافة	عبارات الإضافة
١	أهمية العناصر الغذائية	١٢	٩	٣	٩	-
٢	العادات و السلوكيات الغذائية	٢١	١٨	٣	١٨	-
٣	علاقة النمو بالتغذية	١٠	٠	١٠	٠	-
٤	الوجبات الغذائية للرياضيين	٢٤	١٦	٨	١٦	-
٥	انقاص الوزن	١٠	٧	٣	٧	-

ويتضح من الجدول رقم ( ٤ ) أن الصورة الأولية للمقياس كانت تحتوي علي ( ٧٧ )  
عبارة موزعة علي (٥) محاور تم حذف (٢٧)عبارة .

ولذلك فقد قام الباحثان في ضوء آراء السادة الخبراء من حيث الحذف والتعديل والإضافة لعبارات المقياس للوصول إلي صورته النهائية مرفق ( ٤ ) والذي أصبح يحتوي علي ( ٥٠ ) عبارة وعدد (٤) محاور . الدراسات الاستطلاعية:  
الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من الأحد ٢٩/٩/٢٠١٩م إلي الأحد ٦/١٠/٢٠١٩م لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) علي العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك من أجل:  
\* إيجاد الصدق والثبات لمقياس الثقافة الغذائية.

المعاملات العلمية لمقياس الثقافة الغذائية مرفق ( ٤ ):  
صدق الاختبار:

تم حساب صدق الاختبار المعرفي باستخدام صدق الاتساق الداخلي وصدق المحكمين.  
(١) صدق المحكمين :

تم حساب صدق المحكمين والخبراء للتحقق من صدق المقياس وقد تم عرض المقياس عليهم في صورته المبدئية مرفق رقم ( ) وفي ضوء ملاحظتهم تم اجراء بعض التعديلات وتم عرضه عليهم لاجاد صدق المحكمين على المقياس وقد اشارت النتائج الى ان جميع المحاور والعبارات قد حققت معاملات صدق المحكمين تزيد عن ٧٥%.

(٢) صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان باستخدام صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط ما بين درجات كل عبارة من عبارات كل محور بالمقياس والدرجة الكلية للمحور وذلك علي عينة قوامها (٢٠) طالب بالفرقة الاولى (١٠) رياضيين و (١٠) غير رياضيين وذلك يوم الخميس ٢٢/٩/٢٠١٩م، والجدول رقم ( ٥ ) يوضح معامل الارتباط (صدق الاتساق الداخلي) بين كل عبارة من عبارات كل محور بالمقياس والدرجة الكلية للمحور.

## جدول رقم (٥)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة وإجمالي درجة المحور الذي تنتمي له العبارة  
للمقياس (قيد البحث) ( صدق الاتساق الداخلي )

( ن = ٢٠ )

المحور الثاني			المحور الأول		
قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارة
*٠,٩٥	دال	١	*٠,٩٨	دال	١
*٠,٩٥	دال	٢	*٠,٩٧	دال	٢
*٠,٩٥	دال	٣	*٠,٨٣	دال	٣
*٠,٩٩	دال	٤	*٠,٩٨	دال	٤
*٠,٩٩	دال	٥	*٠,٩٨	دال	٥
*٠,٩١	دال	٦	*٠,٩٧	دال	٦
*٠,٩١	دال	٧	*٠,٩٨	دال	٧
			*٠,٩٨	دال	٨
			*٠,٩٨	دال	٩

تابع جدول رقم (٥)

(ن = ٢٠)

المحور الرابع			المحور الثالث		
قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	العبارات
*٠,٩١	دال	١	*٠,٩٤	دال	١
*٠,٨٧	دال	٢	*٠,٩٤	دال	٢
*٠,٩٣	دال	٣	*٠,٩٤	دال	٣
*٠,٩٨	دال	٤	*٠,٩٩	دال	٤
*٠,٩٨	دال	٥	*٠,٩٩	دال	٥
*٠,٨٥	دال	٦	*٠,٩١	دال	٦
*٠,٨٠	دال	٧	*٠,٩١	دال	٧
*٠,٩٢	دال	٨	*٠,٩١	دال	٨
*٠,٧٢	دال	٩	*٠,٩٤	دال	٩
*٠,٩٥	دال	١٠	*٠,٩٤	دال	١٠
*٠,٩٢	دال	١١	*٠,٩٤	دال	١١
*٠,٨٨	دال	١٢	*٠,٩٩	دال	١٢
*٠,٩١	دال	١٣	*٠,٩١	دال	١٣
*٠,٩٨	دال	١٤	*٠,٩٤	دال	١٤
*٠,٨٥	دال	١٥	*٠,٩٩	دال	١٥
*٠,٨٧	دال	١٦	*٠,٩٩	دال	١٦
			*٠,٩١	دال	١٧
			*٠,٩٤	دال	١٨
			*٠,٩٩	دال	١٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوى معنوي ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول رقم (٥) ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة

الكلية للمحور، ما يدل علي وجود اتساق داخلي بين العبارات والمحاور.

### جدول ( ٦ )

معاملات الارتباط بين درجة كل محور وإجمالي درجات باقي المحاور للمقياس ( قيد البحث )  
( صدق الاتساق الداخلي للمحاور )

( ن = ٢٠ )

م	المحور	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط
١.	أهمية العناصر الغذائية	دال	*٠,٩٨
٢.	أنقص الوزن	دال	*٠,٩٩
٣.	العادات و السلوكيات الغذائية	دال	*٠,٩٩
٤.	الوجبات الغذائية للرياضيين	دال	*٠,٩٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوي معنوي ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول رقم ( ٦ ) ارتفاع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور وإجمالي درجات باقي المحاور بمقياس الثقافة الغذائية قيد البحث مما يدل علي صدق المقياس وقبوله.

ثبات المقياس :

قام الباحثان بحساب معامل الثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ والجدول رقم ( ٧ ) يوضح معامل الثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ.

### جدول ( ٧ )

معامل ارتباط الفا كرونباخ للمحاور الاستبيان  
والمقياس ككل ( قيد البحث ) ( ثبات )

( ن = ٢٠ )

م	المحور	قيمة معامل الارتباط
١	أهمية العناصر الغذائية	*٠,٩٩
٢	أنقص الوزن	*٠,٩٩
٣	العادات و السلوكيات الغذائية	*٠,٩٩
٤	الوجبات الغذائية للرياضيين	*٠,٩٨
	المقياس ككل	*٠,٩٥

يتضح من الجدول رقم ( ٧ ) كان معامل الارتباط ذو دلالة عالية حيث تراوحت قيم الدلالة بين ( ٠,٩٥ إلى ٠,٩٩ ) , مما يدل علي ثبات اختبار التحصيل المعرفي قيد البحث بدرجة عالية.

### الدراسة الاستطلاعية الثانية

قام الباحثان بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من الأثنين ٧/١٠/٢٠١٩م إلي الخميس ١٠/١٠/٢٠١٩م كلية التربية الرياضية حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد ١٠ طلاب  
هدف الدراسة

١- لإختبار جهاز قياس التكوين الجسماني (Body COMPOSITION) والتأكد من سلامته وتشغيله

٢- تحديد الزمن المستغرق لإجراء الإختبار لكل لاعب

٣- التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز

### القياسات:

- قام الباحثان بإجراء القياس لعينة الرياضيين في مقياس الثقافة الغذائية من تصميم الباحثان يوم الاثنين الموافق ٧/١٠/٢٠١٨م.
- وتم القياس لعينة الغير الرياضيين في مقياس الثقافة الغذائية من تصميم الباحثان يوم الثلاثاء الموافق ٨/١٠/٢٠١٩م .
- وتم القياس لعينة الرياضيين في متغيرات مكونات الجسم يوم الاحد الموافق ١٣/١٠/٢٠١٩م .
- وتم القياس لعينة الغير الرياضيين في متغيرات مكونات الجسم يوم الاحد الموافق ٢٠/١٠/٢٠١٩م .

### المعالجات الإحصائية :

قام الباحثان بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء

## عرض ومناقشه النتائج

### عرض النتائج

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول الذي ينص علي:

ما الثقافة الغذائية لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنها ؟

### جدول ( ٨ )

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الألتواء لاستجابات الرياضيين و غير الرياضيين علي محاور مقياس الثقافة الغذائية

( ن = ١٠٠ )

م	المحاور	الرياضيين			غير الرياضيين		
		م	ع	ل	م	ع	ل
١	أهمية العناصر الغذائية	٢٢,١٠	١,٦٤	٠,٣١-	٢١,٨٤	١,٧٨	٠,٦٥-
٢	انقاص الوزن	١٦,١٧	١,٧٣	٠,٢٥-	١٦,٠٨	٢,٠٥	٠,٤٦-
٣	العادات و السلوكيات الغذائية	٣٢,٩٠	٣,٤٤	٠,٠٦	٣٢,٧٠	٣,٥٣	٠,٥٣
٤	الوجبات الغذائية للرياضيين	٣٤,٤٧	٢,٨٩	٠,٤١	٣٤,٢٨	٣,٣٦	٠,١٩-
	الدرجة الكلية للمقياس	١٠٥,٦٥	٧,٣٨	٠,٢١	١٠٤,٨٤	٧,١٠	٠,١٦-

يتضح من الجدول (٨) تفاوت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة كلا علي حدي علي محاورة الاستمارة و كذلك الدرجة الكلية لها حيث جاء أعلي متوسط حسابي للدرجة الكلية للاستمارة قيد البحث لدي عينة مجموعة الرياضيين بقيمة ( ١٠٥,٦٥ ) و انحراف معياري ( ٧,٣٨ ) و معامل التواء ( ٠,٢١ ) , بينما لعينة غير الرياضيين متوسط حسابي ( ١٠٤,٨٤ ) و انحراف معياري ( ٧,١٠ ) و معامل التواء ( ٠,١٦ ) .

عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثاني الذي ينص علي:

ما مؤشرات التكوين الجسماني للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى لكلية التربية الرياضية بنها ؟

### جدول ( ٩ )

المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الالتواء  
للمتغيرات الأساسية للرياضيين و غير الرياضيين

( ن = ١٠٠ )

يتضح من الجدول (٩) إختلاف قيم المتوسطات الحسابية بين المجموعتين قيد الدراسة في

غير رياضيين			الرياضيين			المتغيرات
ل	ع	م	ل	ع	م	
٠,٣٨	٩,٩٨	٧٣,٣٧	٠,٣٥	١٠,٣٨	٧٣,٥٨	Weight
٠,٠١	٥,٢٧	١٧٧,٧٣	٠,٣٦	٥,٠٤	١٧٦,١٦	Height
٠,٤٥	٣,٣٧	١٨,٤٢	٠,٥٨	٤,٤٥	١٦,٩٥	Body Fat (BF)
٠,٢٧	٢,٥٨	٢٣,٢١	٠,٤٦	٣	٢٣,٧٠	BMI

قياس المتغيرات الأساسية ( الوزن - الطول - نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم ) .

#### مناقشة النتائج

#### مناقشة التساؤل الاول الذي ينص علي

ما الثقافة الغذائية لدي الطلاب الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى كلية التربية الرياضية بنها ؟

يتضح من الجدول (٨) ان محور الوجبات الغذائية للرياضيين قد حصل علي نسبة من محاور المقياس المعرفي للثقافة الغذائية بمتوسط حسابي ( ٣٤,٤٧ ) وانحراف معياري ( ٢,٨٩ ) و يتفق ذلك مع دراسة المتولي حسين أحمد ( ٢٠١٢م ) ( ٤ ) و يتفق ايضا مع دراسة زكريا حسن ( ١٩٩٩م ) ( ٧ ) حيث أشار الي تأثيرات ممارسة الرياضة علي المعلومات المرتبطة بتغذية الرياضيين .

و ان محور العادات و السلوكيات الغذائية بمتوسط حسابي ( ٣٢,٩٠ ) وانحراف معياري ( ٣,٤٤ ) مما يشير الي ارتفاع العادات و السلوكيات الغذائية لدي الرياضيين و يتفق ذلك مع دراسة المتولي حسين أحمد ( ٢٠١٢م ) ( ٤ ) و دراسة اشرف محمد صالح ( ٢٠٠٢م ) ( ٢ ) علي اهتمام الرياضيين بالعادات و السلوكيات الغذائية من خلال ممارسة النشاط الرياضي .  
و ان محور أهمية العناصر الغذائية بمتوسط حسابي ( ٢٢,١٠ ) وانحراف معياري ( ١,٦٤ ) مما يشير الي ارتفاع المعلومات بأهمية العناصر الغذائية لدي الرياضيين



و يتفق ذلك مع كمال عبد الحميد و اخرون ( ٢٠٠٩ م ) ( ١٢ ) علي أهتمام الرياضيين بمعرفة العناصر الغذائية التي يتكون منها الغذاء بصفة عامة و معرفة اهمية كل عنصر و مصادرة .  
بينما حصل محور انقاص الوزن علي اقل درجة بين المحاور و درجات المحاور الاخرى حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٦,١٧) و انحراف معياري ( ١,٧٣ ) و يتفق ذلك مع نوجيرا **Nougeira** ( ٢٠٠٤ م ) ( ١٩ ) حيث اشار الي توصيات خاصة بمعلومات الرياضيين علي انقاص الوزن و ممارسة الرياضة .

يتضح من الجدول (٨) ان محور الوجبات الغذائية لغير الرياضيين قد حصل علي أعلى نسبة من محاور المقياس المعرفي للثقافة الغذائية بمتوسط حسابي (٣٤,٢٨) وانحراف معياري (٣,٣٦).

و ان محور العادات و السلوكيات الغذائية بمتوسط حسابي ( ٣٢,٧٠ ) وانحراف معياري ( ٣,٥٣ ) مما يشير الي ارتفاع العادات و السلوكيات الغذائية لدي غير رياضيين .  
و ان محور أهمية العناصر الغذائية بمتوسط حسابي ( ٢١,٧٠ ) وانحراف معياري (١,٧٨) مما يشير الي ارتفاع المعلومات بأهمية العناصر الغذائية لدي غير رياضيين .  
بينما حصل محور انقاص الوزن علي اقل درجة بين المحاور و درجات المحاور الاخرى حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٦,٠٨) و انحراف معياري (٢,٠٥)

ويعمل الباحثان هذا الي ما يتعرض له الطالب من خلال التربية الرياضية بالمدارس بمرحلة التعليم قبل الجامعي و حصص النشاط الرياضي و يتفق مع ذلك ما أشار اليه ريفيس **Reeves** (٢٠٠٣ م) ( ٢٠ ) .

#### مناقشة التساؤل الثاني الذي ينص علي:

ما مؤشرات التكوين الجسماني للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب الفرقة الأولى لكلية التربية الرياضية بنها ؟

يتضح من جدول (٨, ٩) مؤشر كتلة الجسم BMI للرياضيين قد بلغ متوسطه الحسابي ( ٢٣,٧٠ ) و ينحصر في تصنيف الوزن الصحي وفقا لتصنيفات مؤشر كتلة الجسم للمراهقين و نسبة الدهون BF بمتوسط ( ١٦,٩٥ ) و متوسط مستوي الثقافة الغذائية ( ١٠,٥,٦٥ ) و هذا ما يتفق مع دراسة المتولي حسين (٢٠١٢ م) ( ٤ ) الي الاهتمام بقياسات مؤشر كتلة الجسم و نسبة الدهون لدي المراهقين كمؤشر صحي و دراسة أشرف محمد (٢٠٠٢ م) ( ٢ ) الي وجود ثقافة غذائية عامه عن المعلومات و المفاهيم اغذائية و انقاص الوزن لدي الرياضيين وكذلك دراسة نوجيرا و اخرون ( ٢٠٠٤ م ) ( ١٩ ) توصي بتوصيات خاصة بمعلومات الرياضيين عن انقاص الوزن و الثقافة الغذائية و ممارسة الرياضة .



يتضح من جدول (٨, ٩) مؤشر كتلة الجسم BMI لغيررياضيين قد بلغ متوسطه الحسابي (٢٣,٢١) و ينحصر في تصنيف الوزن الصحي وفقا لتصنيفات مؤشر كتلة الجسم للمراهقين و نسبة الدهون BF بمتوسط ( ١٨,٤٢ ) و متوسط مستوى الثقافة الغذائية ( ١٠٤,٨٤ ) ويعلل الباحثان هذا المستوى في الثقافة الغذائية و مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون الي ما يتعرض له الطالب من خلال التربية الرياضية بالمدارس بمرحلة التعليم قبل الجامعي و حصص النشاط الرياضي و يتفق مع ذلك ما أشار اليه ريفيس Reeves (٢٠٠٣ م) (٢٠) كما أن من شروط الالتحاق بكلية التربية الرياضية أن الطالب يكون لائق قواميا و من حيث التكوين الجسماني .

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد حسين اللقاني (٢٠٠١م) : مناهج التعليم بين الواقع و المستقبل ,عالم الكتب القاهرة .
- ٢- أشرف محمد صالح (٢٠٠٢م) : دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدي ناشئي و مدربي بعض الألعاب الفردية و الجماعية "رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- ٣- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م) : نظريات التدريب الرياضي (تدريب و فسيولوجية القوة ) , مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ٤- المتولي حسين أحمد : الثقافة الغذائية و علاقتها بمؤشر كتلة الجسم للرياضيين و غير الرياضيين من طلاب المرحلة الأعدادية (دراسة مقارنة ) .
- ٥- بهاء الدين سلامة : الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ٦- بهاء الدين سلامة: الصحة العامة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧م.
- ٧- زكريا حسن شحاته (١٩٩٩م) : المعلومات و الاتجاهات الغذائية للرياضيين و غير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية ,رسالة ماجستير جامعة حلوان .
- ٨- سلامي عبد الرحيم (٢٠٠٩م) : تحديد عوامل النمو الجسمي الظاهري بدلالة (القياسات الأنثروبومترية , بعض مكونات الجسم , النمط الجسمي ) لتلاميذ الذكور بأعمار ( ١٢ : ١٨ ) سنة في بلدية قسنطينه رسالة دكتوراه ,جامعة منتوري , قسنطينه , الجزائر .
- ٩- عمرو سعيد ابراهيم (٢٠١٨م) : التثقيف الغذائي و الصحي و علاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين .
- ١٠- علاء الدين عليوه (١٩٩٧م) : الصحة في المجال الرياضي "كلية التربية الرياضية جامعة الأسكندرية .
- ١١- علياء بركات السيد (٢٠١٥م) : الثقافة الصحية و الغذائية و الرياضية للمرأة في الريف و الحضر بمحافظة الغربية (دراسة مقارنة ) , رساله ماجستير , كليه التربيه الرياضيه, جامعه طنطا .
- ١٢- كمال عبد الحميد ,ابو العلا عبد الفتاح , محمد الأمين (٢٠٠٩م):التغذية للرياضيين , ط٢ , مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- ١٣- مجدي كمال عبد الكريم محمد خفاجي (٢٠٠٠م) : الثقافة الغذائية لأولياء الأمور و علاقتها بالتكوين الجسماني و الأضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الأعدادية بمحافظة القاهرة .
- ١٤- مها خليل محمد (٢٠٠٧م): العلاقة بين الثقافة الغذائية و بعض دلالات الصحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات , رسالة ماجستير , جامعة حلوان، القاهرة.



١٥- هزاع بن الهزاع (٢٠٠٥ م) : التكوين الجسمي للإنسان وتقدير نسب الشحوم للأطفال والشباب، مذكرات منشورة، مركز البحوث، كلية التربية (قسم التربية البدنية)، جامعة الملك سعود، السعودية.

١٦- ياسر زكريا متولي (٢٠١٦ م) : التكوين الجسماني و علاقته بالكفاءة الوظيفية كمؤشر للكفاءة البدنية لبعض لاعبي الأنشطة الهوائية و اللاهوائية "رسالة دكتوراه" كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة بنها .



### ثانيا: المراجع الأجنبية

- 17- **Himes Jh,dietz wh(2001):** Jnaalkhbra recommendations on guidelines for over wheight in adolescent prventie services,department of Epidemiology,school of Public health, university of Minnesota, Minneapolis.
- 18 – **Nogueira,j.A. and Da costa , T.H.(2004) :** Nutrient intake and eating happits of triathletes on a Brazilian diet .Int-j- Sport . Nutr . Exerc Metap .
- 19- **Reeves,S.and Collins,k.( 2003 ) :** the nutritional and anthrobometric status of caelic football players . int-j- sports .Nutr-Exerc-Metab .