

البحث الأول

يناير 2021

بحث فردي



بحث منشور  
بالمجلة العلمية  
لعلوم وفنون الرياضة  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة حلوان

بعنوان

إسلوب الحياة اليومي  
وعلاقته بنسبه الدهون  
وزيادة الوزن للرياضيين

أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم أحمد

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للنبات بالجزيرة - مصر  
المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة



هاتف خط مباشر 02-27353804

التراقيم الدولي للمجلة : ISSN 1110 - 8460

الموقع الالكتروني [ijssa.journals.ekb.eg](http://ijssa.journals.ekb.eg)

العنوان البريدي : شارع قصر الزهرية - أمام برج الجزيرة - الزمالك - القاهرة - مصر

=====

الدكتور/ عمرو سعيد إبراهيم / أحمد محمد

دكتور . كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

يتشرف مجلس ادارة المجلة العلمية

باحاطة سيادتكم بان بحثكم العلمي ، والمسجل لدينا للتقييم و النشر

تحت عنوان :

" أسلوب الحياة اليومي وعلاقته بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين "

قد تم قبوله للنشر بعد التحكيم واجراء التعديلات بتاريخ 2021 / 1 / 31  
بالمجلة العلمية " لعلوم وفنون الرياضة " باللغة العربية .

DOI : 10.21608/ijssaa.2021.60003.1515

مجلد ( 050 ) ، العدد ( 050 )

... مع اطيب تمنياتنا بالتوفيق ...



عميد الكلية  
ورئيس مجلس ادارة المجلة العلمية

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث  
ونائب رئيس مجلس ادارة المجلة العلمية

أ. د / حنان السيد عبد الفتاح

أ. د / ريم محمد محسن ذو الفقار



ريم محمد محسن  
2021/1/31



كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة حلوان

المجلة العلمية  
للعلم وفنون الرياضة



[ijssa.gezira@yahoo.com](mailto:ijssa.gezira@yahoo.com)

[www.ijssa-gezira.com](http://www.ijssa-gezira.com)

الترقيم الدولي : 1110-8460



Scanned with CamScanner



عدد 050 - جزء 050 - سنة 2021 - المجلة العلمية ( لعلوم وفنون الرياضة )  
هاتف خط مباشر 02-27353804 & الترقيم الدولي للمجلة : ISSN 1110 - 8460

الموقع الإلكتروني [www.ijssa.journals.ekb.eg](http://www.ijssa.journals.ekb.eg)

البريد الإلكتروني [ijssa.gezira@yahoo.com](mailto:ijssa.gezira@yahoo.com)

فهرست الابحاث

=====

١. توظيف الخدمات الإلكترونية في اكتساب بعض المهارات التحكيمية في رياضة القوس والسهم لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة بنها  
دكتور/ احمد البيومي علي البيومي ..... ( 58 - 24 )
٢. استخدام ألعاب المحاكاة الإلكترونية التعليمية وتأثيرها على بعض المتغيرات المهارية والمعرفية في كرة اليد لتلاميذ المرحلة الابتدائية  
دكتور/ عمرو سيد فهمي مكاي ..... ( 124 - 59 )
٣. دور محتوى منهج التربية الرياضي ومعلميها في اكتساب مبادئ المواطنة كاحد الاتجاهات التربوية المعاصرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية  
دكتور/ ميلودي محمد سعد زغلول ..... ( 167 - 125 )
٤. تأثير برنامج تدريبي لتحسين الأداءات الخطئية الجماعية للقطع للاعبى كرة السلة تحت ١٥ سنة بدولة الكويت  
دكتور/ طلال احمد حسين القلاف ..... ( 186 - 168 )
٥. تأثير استخدام إستراتيجيات مختلفة للتهندة القمية على بعض المكتسبات التدريبية لدى عدائي المسافات القصيرة  
دكتور/ احمد فاروق احمد ابراهيم ..... ( 210 - 187 )
٦. دراسة تحليلية لبعض الأداءات الخطئية الهجومية لفرق المقدمة والمؤخرة لدروى الكويتى لكرة القدم الدرجة الممتازة  
دكتور/ عبدالكريم عيد عبد الكريم ..... ( 236 - 211 )
٧. أسلوب الحياة اليومي وعلاقته بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين  
دكتور/ عمرو سعيد إبراهيم أحمد محمد ..... ( 278 - 237 )





جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم علوم الصحة الرياضية

## مستخلص البحث

# أسلوب الحياة اليومي وعلاقته بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين

\*أ.م.د / عمرو سعيد إبراهيم

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 – المصارعة ) ، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بنها الرياضي والمسجلين بالاتحادات التابعة لكل رياضه وعددهم (١٢٠) لاعباً من الرياضات الجماعية (كرة القدم – كرة السله – كرة الطائرة) والرياضات الفردية ( الجودو – الكاراتيه – المصارعة) من المرحلة السنية من (١٨-٢٥) سنة و (٦٠) لاعباً كعينه استطلاعيه وتم تقسيمهم كالاتي : (٢٠) لاعب كرة السله و(٢٠) لاعب كرة القدم و(٢٠) لاعب كرة الطائرة و(٢٠) لاعب جودو و(٢٠) لاعب كاراتيه و(٢٠) لاعب مصارعة و(٦٠) لاعب كعينة استطلاعية مقسمين كالاتي: (١٠) لاعبين كرة السله و(١٠) لاعبين كرة القدم و(١٠) لاعبين كرة الطائرة و (١٠) لاعبين جودو و (١٠) لاعبين كاراتيه و (١٠) لاعبين مصارعة ، وكانت أدوات ووسائل جمع البيانات هي جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition" وجهاز رستاميتير لقياس طول الجسم وميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم، وكانت أهم النتائج أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الجماعية كانت ٦٨.٢٥ % وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية ، ووجود 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 ٠.٤٦٤ لأقل ارتباط لنسبة المئوية للدهون وبين ٠.٧٣٨ لأعلى ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام ، وأن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الفردية كانت ٦٢.٩٢ % وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية ، ووجود 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 ٠.٣٦٨ لأقل ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام وبين ٠.٣٨١ لأعلى ارتباط لمؤشر كتلة الجسم .

\*أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها



**Banha University**  
**Faculty of Physical Education**  
**Department of Sports Health Sciences**

## **Abstract**

# **Daily lifestyle and its relationship to fat percentage and weight gain for athletes**

**\* Ass. professor/ Amr Said Ibrahim**

The research aims to identify the relationship between daily lifestyle and the percentage of fat and weight gain for athletes in team sports, including (football – basketball – volleyball) and individual sports, including (judo – karate – wrestling). The researcher used the descriptive approach using survey studies to suit the nature of the research and its objectives. The researcher selected the research sample intentionally from Banha Sports Club and registered in the federations affiliated with each sport, numbering (120) players from team sports (football – basketball – volleyball) and individual sports (judo – karate – wrestling) from the age group of (18–25) years and (60) players as a survey sample and were divided as follows: (20) basketball players, (20) football players, (20) volleyball players, (20) judo players, (20) karate players, (20) wrestling players, and (60) players as a survey sample divided as follows: (10) football players The basket and (10) football players and (10) volleyball players and (10) judo players and (10) karate players and (10) wrestling players, and the tools and means of data collection were a body composition analyzer, a restameter device for measuring body height and a calibrated medical scale for measuring body weight, and the most important results were that the percentage of the daily lifestyle scale for total athletes in team sports was (68.25%) which is an unsatisfactory percentage and needs more attention and improvement from the coaches and sports institutions as well as from the athletes to achieve the best sports results, and the presence of a statistically significant correlation between the axes of the daily lifestyle scale with the variables of fat percentage and fat weight in kilograms and body mass index for athletes in team sports is statistically significant and ranged between 0.464 for the lowest correlation for the percentage of fat and between (0.738) for the highest correlation for fat weight in kilograms, and the percentage of the daily lifestyle scale for total athletes in individual sports was (62.92%) which is an unsatisfactory percentage and needs more attention and improvement from the coaches and sports institutions Also, from the athletes' side, to achieve the best sports results, there is a statistically significant correlation between the axes of the daily lifestyle scale and the variables of fat percentage, fat weight in kilograms, and body mass index for athletes in team sports, which is statistically significant and ranged between (0.368) for the lowest correlation for fat weight in kilograms and (0.381) for the highest correlation for body mass index.

## أسلوب الحياة اليومي وعلاقته بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين

\*أ.م.د/ عمرو سعيد إبراهيم

### المقدمة ومشكلة البحث:

يُعد علم التغذية Nutrition من العلوم التي تطورت علي يد علماء الكيمياء والفسيولوجيا، 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 وتمتعته 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 علي الحالة النفسية للفرد فينعكس ذلك على تعامله مع زملائه وإتجاهاته نحو مجتمعه .

ويشير رضوان محمد رضوان (٢٠٠٢م) أن وزن الفرد من المشاكل التي تؤثر على صحته وتسبب إصابته بالعديد من الأمراض ويعتبر عنصر هام في الحياة ويتضح ذلك من نتائج الدراسات الطبية التي تشير إلى أن أي زيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي تؤدي إلي قصر العمر وفي بعض الدراسات الاخرى ثبت ان ٨٠% من المصابين بالسمنة يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية التي تؤدي إلي الوفاة.(٧: ١٠٩)

\*أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة بنها

ويطلق مصطلح السمنة عادةً على الحالات التي تزيد فيها الطبقة الدهنية المختزنة 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. ( ١٤ : ١٤٣ )

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 حتي مرحلة البلوغ ٤ - ٥ 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 علي حساب كل من تضخم الخلايا الدهنية وعددها ، ولذلك يظل حوالي ٨٠% من الأطفال المصابين بالسمنة على حالاتهم حتي 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 . ( ١ : ٣٩ )

ويؤكد **علي جلال الدين (٢٠٠٥م)** علي 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 . ( ١١ : ١٥٠ )

كما يذكر **محمد الحماحي (٢٠٠٠م)** إن من أهم أسباب السمنة هو وجود خلل في ميزان الطاقة أو إتران 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 (١٥٠) 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 . ( ١٩ : ٦٣ )



ويؤكد هزاع بن الهزاع (٢٠٠٥م) (٢٠٠٩م) علي 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 وأدائه 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 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. (٢٢: ٩-١٠)، (٢٣: ٤)

و يشير ليو جي Liu,G (٢٠٠٠م) 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. (٢٨ : ٦٠)

ومن هنا يري الباحث أن مشكلة السمنة أصبحت مشكلة عالمية فلم تعد تقتصر على مجتمعات بعينها وإنما 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 .

### 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 :

- ١- التعرف علي أسلوب الحياة اليومي للرياضيين قد البحث .
- ٢- التعرف علي علاقة أسلوب الحياة اليومي بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في الرياضات الجماعية ( كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة ) .
- ٣- التعرف علي علاقة أسلوب الحياة اليومي بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعه ) .
- ٤- 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:

- ١- ماهو أسلوب الحياة اليومي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة ) ؟
- ٢- ماهو أسلوب الحياة اليومي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعه ) ؟
- ٣- ماهي نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة ) ؟
- ٤- ماهي نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعه ) ؟
- ٥- هل توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة ) ؟
- ٦- هل توجد علاقة ارتباطية بين أسلوب الحياة اليومي ونسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعه ) ؟

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

## مصطلحات البحث:

### ١ - أسلوب الحياة اليومي :

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

### ٢ - 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 المرجعية :

١- دراسة محمد أسامه عبد الخالق (٢٠٢٠م) ( ١٦ )

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: (١٠٠٠) طالب من الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية .

أهم النتائج المستخلصة: اظهرت النتائج وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في **Fat** و اظهرت النتائج وجود فروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في **Muscle** و اظهرت النتائج وجود فروق غير دالة احصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في **BMI** و **Water** و **Bones** و اظهرت النتائج وجود فروق غير دالة احصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في مستوى الثقافة الغذائية.



## ٢- دراسة طه عبد الحميد محمد (٢٠١٩م) ( ٩ )

**عنوان الدراسة:** تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية.

**هدف الدراسة:** التعرف على تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

**المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي.

**عينه الدراسة:** (٤٠) 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 ).

## ٣- دراسة رضوى صلاح حسين أحمد (٢٠١٨م) ( ٨ )

**عنوان الدراسة:** تأثير برنامج رياضي ومشروب طبيعي علي إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدي السيدات البدنيات من سن ٤٥:٤٠ سنة .

**هدف الدراسة:** التعرف على تأثير برنامج رياضي ومشروب طبيعي علي إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدي السيدات البدنيات من سن ٤٥:٤٠ سنة .

**المنهج المستخدم:** المنهج التجريبي .

**عينه الدراسة:** (٧٥) سيدة من السيدات البدنيات من سن ٤٥:٤٠ 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).

## ٤- دراسة عمرو مسعد ابراهيم عفيفي (٢٠١٨م) ( ١٢ )

**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:** (١٢) 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.

٥-دراسة محمد محمد فتحى السعيد خنشع (٢٠١٨م) ( ٢٠ )

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

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

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي .

عينه الدراسة: (٢٥) لاعب و يتراوح اعمارهم ما بين ( ١٧-٢٠) سنة.

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

## إجراءات البحث:

### ١-منهج البحث:

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

### ٢- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي بنها الرياضي والمسجلين بالاتحادات التابعة لكل رياضه وعددهم (١٢٠) لاعباً من الرياضات الجماعية (كرة السله - كرة القدم - كرة الطائرة) والرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعة) من المرحلة السنية من (١٨-٢٥) سنة و (٦٠) لاعباً كعينه استطلاعيه وتم تقسيمهم كالاتي:

- (٢٠) لاعب في رياضة كرة السله بنادي بنها الرياضي .
- (٢٠) لاعب في رياضة كرة القدم بنادي بنها الرياضي .
- (٢٠) لاعب في رياضة كرة الطائرة بنادي بنها الرياضي .
- (٢٠) لاعب في رياضة الجودو بنادي بنها الرياضي .
- (٢٠) لاعب في رياضة الكاراتيه بنادي بنها الرياضي .
- (٢٠) لاعب في رياضة المصارعة بنادي بنها الرياضى .

- (٦٠) لاعب كعينة استطلاعية مقسمين كآلآتي: (١٠) لاعبين كرة السله ، (١٠) لاعبين كرة القدم ، (١٠) لاعبين كرة الطائرة ، (١٠) لاعبين جودو ، (١٠) لاعبين كاراتيه ، (١٠) لاعبين مصارعة .

### ٣- أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### ١- 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.

#### ٢- استطلاع رأي الخبراء:

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.

#### ٣- 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 والكراتيه والمصارعة والجودو من أجل إعداد المقياس في صورة صحيحة ، وكذلك قام الباحث بعمل مقابلة مع الاعبين الذين سوف يطبق عليهم البحث وكذلك العينة الاستطلاعية .

## الأجهزة المستخدمة في البحث :

١- جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition" .

٢- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم .

## الأدوات المستخدمة في البحث :

١- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.

٢- مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين .



### الدراسة الاستطلاعية الأولى لجهاز تحليل مكونات الجسم :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم السبت الموافق ( ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٠ م ) بمعمل كلية التربية الرياضية ببها حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد ( ٦٠ ) 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 اللازم لإجراء الاختبار لكل لاعب.
- تم التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز وكانت كالآتي:

#### جدول (١)

المتغيرات الناتجة عن جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition

م	المتغيرات الناتجة من البرنامج
١	النسبة المئوية للدهون tbf
٢	الدهون بالكيلو جرام vfi
٣	وزن الجسم wh
٤	مؤشر كتلة الجسم bmi

### مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين:

- ١- القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
- ٢- المقابلة الشخصية المفتوحة .
- ٣- تحديد المحاور الافتراضية للمقياس .
- ٤- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء .
- ٥- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور المقياس .

٦- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء .

٧- 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 (١٢) خبيراً ، وجدول (٢) يوضح رأي الخبراء في المحاور المقترحة .

#### جدول (٢)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي للاعبين قيد البحث (ن=١٢ خبير)

معامل لوش	الخبراء الموافقون		المحاور	معامل لوش	الخبراء الموافقون		المحاور
	عدد	النسبة المئوية			عدد	النسبة المئوية	
١.٠٠٠*	١٢	١٠٠%	السلوكيات الغذائية	٠.٠٠٠	٦	٥٠.٠٠٠%	الخدمات العلاجية
٠.١٧٧	٧	٦٠.٣٣%	المكملات الغذائية	٠.٦٦٧*	١٠	٨٥.٣١%	السلوكيات الصحية
٠.٠٠٠	٦	٥٠.٠٠٠%	البناء الجسمي	٠.١٧٧	٧	٦٠.٣٣%	الرعاية الاجتماعية
٠.٨٣٣*	١١	٩٣.٦٥%	اضطرابات النوم	٠.٨٣٣*	١١	٩٣.٦٥%	أسلوب الحياة اليومي

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

يتضح من الجدول موافقة الخبراء على محاور المقياس مع اقتراح إلغاء أربعة 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 ( ٦٠ عبارة )

• المحور الأول: أسلوب الحياة اليومي ( ١٦ عبارة )

• المحور الثاني: السلوكيات الغذائية ( ٢٣ عبارة )

• المحور الثالث: اضطرابات النوم ( ١١ عبارة )

• المحور الرابع: السلوكيات الصحية ( ١٠ عبارة )

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

جدول(٣)

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

المحور	م	العبارة	الخبراء		ملاحظات الخبراء
			عدد	النسبة المئوية	
أسلوب الحياة اليومي	١	يؤثر التمتع بصحة نفسه سليمة على مستوى الأداء المهاري	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	٢	غالبًا ما يتم تشجيع اللاعبين دائما على ممارسات العادات الصحية	١١	%٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٣	ضعف الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	٤	يؤثر النوم غير الكافي في القدرة على التدريب	١١	%٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٥	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان	٨	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣ إلغاء
	٦	التسيق بين المدرسة أو الجامعة هام جدا لتجنب الإجهاد	٨	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣ إلغاء
	٧	المدرّب يهمل الراحة ونحن مجهدين أو مصابين	٨	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣ إلغاء
	٨	يؤثر السهر حتى بعد منتصف الليل على قدرتي في التدريب	١١	%٩١.٦٧	*٠.٨٣٣
	٩	وجود بطاقة متابعه صحية لكل رياضي	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	١٠	أرى أن وسائل الاستشفاء هي عدم الاستيقاظ المبكر	٨	٦٦.٦٧	٠.٣٣٣ إلغاء
	١١	أتم يوميا ٨ ساعات	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	١٢	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء	١٠	%٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	١٣	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهد التلفزيون خلال اليوم	١٠	%٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	١٤	تحرص علي ممارسة الرياضة بانتظام خلال فترات الدراسة	١٠	%٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	١٥	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	١٦	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	١٧	للمدرّب دور هام في إرشاد الناشئين عن طرق المحافظة على الصحة	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	١٨	تشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي	١٢	%١٠٠	*١.٠٠٠
	١٩	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهدة الموبايل خلال اليوم	١٠	%٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧
	٢٠	هل تستخدم وسائل المواصلات في قضاء مشاويرك	١٠	%٨٣.٣٣	*٠.٦٦٧



تابع جدول (٣)

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

ملاحظات الخبراء	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		العبرة	م	المحور
		النسبة المنوية	عدد			
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢	يفضل تناول كوب من القهوة أثناء المنافسة	١	السلوكيات الغذائية
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	تناول المشروبات الغازية بكثرة	٢	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	يفضل تناول العشاء قبل النوم مباشرة	٣	
إلغاء	٠.٣٣٣	٦٦.٦٧	٨	يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات	٤	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	ينبغي تناول البروتين في الوجبات الغذائية	٥	
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يجب تناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت	٦	
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	ينبغي تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة	٧	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢	يفضل تناول السكريات أثناء المنافسة	٨	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	يفضل تناول الأغذية الغنية الكربوهيدرات	٩	
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يجب اختيار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية	١٠	
إلغاء	٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٦	ينبغي تناول المزيد من الحلويات والسكريات	١١	
إلغاء	٠.٠٠٠	٥٠.٠٠٠	٦	يجب تناول الطعام حتى الشعور بالشبع	١٢	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢	يجب تناول كميات من الفاكهة يوميا	١٣	
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يفضل تناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة	١٤	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	يفضل تناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣	١٥	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠٠	١٢	يفضل تناول المشروبات الرياضية التي تحتوي على الصوديوم	١٦	
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يجب تناول الفيتامينات أثناء التدريب عالي الشدة	١٧	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية	١٨	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	تناول وجباتك الغذائية في توقيتات منتظمة يوميا	١٩	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	تناول وجباتك الغذائية وجبات صحية ومتوازنة	٢٠	
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	لديك قابلية عالية أثناء تناول الطعام	٢١	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	تناول المعلبات المحفوظة كثيرا	٢٢	
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	تناول الأطعمة التي تحتوي علي الفيتامينات والأملاح المعدنية يوميا	٢٣	
	*٠.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	شرب كميات كبيرة من السوائل أثناء وبعد الطعام	٢٤	
	*٠.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	تناول المشروبات المنبهة كثيرا	٢٥	
	٠.٥٠٠	٧٥.٠٠٠	٩	تناول كميات مناسبة من المياه يوميا	٢٦	

تابع جدول (٣)

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

ملاحظات الخبراء	معامل لوش لصدق المحتوى	الخبراء الموافقون		العبرة	م	المحور
		النسبة المئوية	عدد			
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الإحساس بالنعاس الشديد خلال النهار	١	أضطرابات النوم
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	عدم الراحة والشعور بالتعب عند الاستيقاظ من النوم	٢	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	الحاجة إلى النوم خلال النهار	٣	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	صعوبة الدخول إلى النوم	٤	
				عدم القدرة على النوم المدة الكافية	٥	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	النوم فترة (٨) ساعات في اليوم الواحد	٦	
إلغاء	.٠٠٠٠	٥٠.٠٠	٦	التقطع المتكرر في النوم	٧	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	الإحساس بالتوتر وقت الدخول للنوم	٨	
إلغاء	.٣٣٣	٦٦.٦٧	٨	التكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموح أثناء النوم	٩	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	الأحلام المزعجة أثناء النوم	١٠	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	الاستيقاظ المبكر من النوم	١١	
	.٥٠٠	٧٥.٠٠	٩	الاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم	١٢	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	الاستمرار في النوم وقت طويل	١٣	
إلغاء	.٣٣٣	٦٦.٦٧	٨	الصحة الجيدة تعنى تقنين الوجبة الغذائية	١	
إلغاء	.٣٣٣	٦٦.٦٧	٨	تناول الوجبات في غير مواعيدها تؤدي إلى الإصابة بالأمراض	٢	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	الندوات والنشرات الدورية تزيد من الثقافة الصحية	٣	
إلغاء	.٠٠٠٠	٥٠.٠٠	٦	زيادة الوزن تعنى صحة جيدة	٤	
	*.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	للرياضة دور هام في سلامة الجسم وحيويته	٥	
إلغاء	.٠٠٠٠	٥٠.٠٠	٦	اهتمام الناشئ بالزي أثناء التدريب أمر ضروري	٦	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	النظافة الدورية للمرافق بالنادي أمر ليس هام وضروري	٧	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	من الضروري الاهتمام بميعاد التدريب	٨	
	*.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	السهر من العادات الصحية السليمة	٩	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	التدريب وأنت مجهد يرفع من مستوى الناشئ	١٠	
إلغاء	.٣٣٣	٦٦.٦٧	٨	تناول الطعام قبل المباراة مباشرة من الأمور الصحية	١١	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان	١٢	
	*١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١٢	يجب عدم الاهتمام بحجرة الإسعافات الأولية في النادي	١٣	
	*.٦٦٧	٨٣.٣٣	١٠	يجب أن تكون حجرة الإسعافات الأولية بعيدة عن المعلب	١٤	
	*.٨٣٣	٩١.٦٧	١١	للنادي دور أساسي في تثقيف الناشئ	١٥	

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

يتضح من الجدول موافقة الخبراء على العبارات المقترحة في الصورة الأولى 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 ( ١٨/١٠/٢٠٢٠ م ) بنادي بنها الرياضي على عدد (٦٠) 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 تلافيتها.
- 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 ٣٥ : ٤٥ دقيقة وبمتوسط زمني ٤٠ دقيقة.

- تم التأكد من صدق وثبات المقياسين كما يتضح مما يلي :

### صدق الاتساق الداخلي لمقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين :-

جدول ( ٤ )

الاتساق الداخلي لمقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين

معامل ارتباط			رقم العبارة	المحور	معامل ارتباط			رقم العبارة	المحور
المحور مع إجمالي المقياس	العبارة مع إجمالي المقياس	العبارة مع المحور			المحور مع إجمالي المقياس	العبارة مع إجمالي المقياس	العبارة مع المحور		
*٠.٨٤٤	*٠.٨٠٣	*٠.٧٩٩	١	السلوكيات الغذائية	*٠.٧٨٦	*٠.٧٩٨	*٠.٧٩٦	١	أسلوب الحياة اليومي
	*٠.٨٠٩	*٠.٨١٨	٢			*٠.٧٩١	*٠.٨١٦	٢	
	*٠.٨١٩	*٠.٨١٧	٣			*٠.٨٠٣	*٠.٧٨٩	٣	
	*٠.٨٠٤	*٠.٨١٨	٤			*٠.٧٩٦	*٠.٧٩١	٤	
	*٠.٨١٣	*٠.٧٩٦	٥			*٠.٧٩٦	*٠.٧٩٠	٥	
	*٠.٨٠٣	*٠.٧٩٦	٦			*٠.٧٩٣	*٠.٨١١	٦	
	*٠.٨٠٩	*٠.٨١٩	٧			*٠.٨٠٠	*٠.٨١٥	٧	
	*٠.٨٠٤	*٠.٧٩٥	٨			*٠.٨٢٠	*٠.٨١٠	٨	
	*٠.٨٠٦	*٠.٨٠١	٩			*٠.٨١٣	*٠.٨١٧	٩	
	*٠.٨٠٩	*٠.٨٠٠	١٠			*٠.٧٩٠	*٠.٧٩٩	١٠	
	*٠.٨١٠	*٠.٨٠٨	١١			*٠.٧٩٥	*٠.٨٠٣	١١	
	*٠.٨١٤	*٠.٨١٤	١٢			*٠.٨٠١	*٠.٧٩٤	١٢	
	*٠.٨٠٨	*٠.٧٩٣	١٣			*٠.٨٠٣	*٠.٧٨٩	١٣	
	*٠.٨٠٠	*٠.٨١٦	١٣			*٠.٧٩٦	*٠.٧٩١	١٤	
	*٠.٨٠٩	*٠.٨١٩	١٥			*٠.٧٩٦	*٠.٧٩٠	١٥	
	*٠.٨٠٤	*٠.٧٩٥	١٦			*٠.٧٩٣	*٠.٨١١	١٦	
*٠.٧٩٣	*٠.٧٩٤	١٧	*٠.٨١٥	*٠.٨٠٦	*٠.٨٢٠	١	أضطرابات النوم		
*٠.٨٠٢	*٠.٨٠٤	١٨		*٠.٧٩٢	*٠.٨٠١	٢			
*٠.٧٩١	*٠.٨٢١	١٩		*٠.٨٠٩	*٠.٨١١	٣			
*٠.٧٩٢	*٠.٨٠٤	٢٠		*٠.٨١٠	*٠.٧٩٦	٤			
*٠.٨٠٣	*٠.٧٩٠	٢١		*٠.٧٩٥	*٠.٨١٠	٥			
*٠.٨٠٢	*٠.٧٩٠	٢٢		*٠.٧٩٨	*٠.٧٩٨	٦			
*٠.٧٩٢	*٠.٨٠٨	٢٣		*٠.٧٨٩	*٠.٧٩٦	٧			
				*٠.٧٩٩	*٠.٨١٢	٨			
				*٠.٨٠١	*٠.٧٩١	٩			
				*٠.٨١٦	*٠.٨١٢	١٠			
				*٠.٨٢٠	*٠.٨٠٦	١١			
			*٠.٨٤٤	*٠.٨٠٣	*٠.٧٩٩	١	السلوكيات الصحية		
				*٠.٨٠٩	*٠.٨١٨	٢			
				*٠.٨١٩	*٠.٨١٧	٣			
				*٠.٨٠٤	*٠.٨١٨	٤			
				*٠.٨١٣	*٠.٧٩٦	٥			
				*٠.٨٠٣	*٠.٧٩٦	٦			
				*٠.٨٠٩	*٠.٨١٩	٧			
				*٠.٨٠٤	*٠.٧٩٥	٨			
				*٠.٨٠٦	*٠.٨٠١	٩			
				*٠.٨٠٩	*٠.٨٠٠	١٠			

\* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ ( ر الجدولية = ٠.٤٤٤ )



يتضح من الجدول أن معاملات ارتباط كل عبارة بكل من المحور الخاص بها وإجمالي المقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين وكذا معاملات ارتباط كل محور بإجمالي المقياس دالة إحصائياً مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس .

جدول (٥)

معامل ألفا كرونباخ لثبات مقياسي أسلوب الحياة اليومي للرياضيين

معامل ثبات المقياس	معامل ثبات المحور	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		رقم العبار ة	المحور	معامل ثبات المقياس	معامل ثبات المحور	معامل الثبات في حالة حذف العبارة		رقم العبار ة	المحور
		للمحور	للمقياس					للمحور	للمقياس		
٠.٩٤٣	٠.٩١٥	٠.٨٢٥	٠.٨٣٠	١	السلوكيات الغذائية	٠.٩٢١	٠.٩١٢	٠.٨٣٥	٠.٨٢٥	١	أسلوب الحياة اليومي
		٠.٨٢٧	٠.٨٤٩	٢				٠.٨١٨	٠.٨٢٢	٢	
		٠.٨٤٣	٠.٨٣٤	٣				٠.٨٤١	٠.٨٢٣	٣	
		٠.٨٢٢	٠.٨٣٣	٤				٠.٨١٩	٠.٨٥١	٤	
		٠.٨٣٤	٠.٨٤١	٥				٠.٨١٩	٠.٨٤١	٥	
		٠.٨٣٥	٠.٨٣٠	٦				٠.٨٢٦	٠.٨١٧	٦	
		٠.٨٢٦	٠.٨١٦	٧				٠.٨٢٠	٠.٨٢٢	٧	
		٠.٨٢٥	٠.٨٥٢	٨				٠.٨٤٢	٠.٨٤٦	٨	
		٠.٨٥٠	٠.٨٥٠	٩				٠.٨٢٢	٠.٨٣٣	٩	
		٠.٨٣٠	٠.٨٢٣	١٠				٠.٨٢٨	٠.٨١٩	١٠	
		٠.٨٣٣	٠.٨١٦	١١				٠.٨١٨	٠.٨٣٥	١١	
		٠.٨٢٣	٠.٨٤٣	١٢				٠.٨٤٥	٠.٨٢١	١٢	
		٠.٨٤٣	٠.٨٤٢	١٣				٠.٨٢٥	٠.٨٥٢	١٣	
		٠.٨١٩	٠.٨٥١	١٤				٠.٨٥٠	٠.٨٥٠	١٤	
		٠.٨٣٠	٠.٨٢٩	١٥				٠.٨٣٠	٠.٨٢٣	١٥	
		٠.٨٣٧	٠.٨٤٥	١٦				٠.٨٣٣	٠.٨١٦	١٦	
	٠.٨٣٠	٠.٨٤٢	١٧	٠.٨٥١	٠.٨٤٧	١	أضطرابات النوم				
	٠.٨٥٠	٠.٨٥٠	١٨	٠.٨٣١	٠.٨٣٥	٢					
	٠.٨٣٨	٠.٨٣١	١٩	٠.٨٥١	٠.٨٥١	٣					
	٠.٨٣٣	٠.٨٣١	٢٠	٠.٨٥٢	٠.٨١٧	٤					
	٠.٨٣٠	٠.٨٤٢	٢١	٠.٨١٧	٠.٨٢٣	٥					
	٠.٨٢٢	٠.٨٣٢	٢٢	٠.٨٤٦	٠.٨٢٠	٦					
	٠.٨٣٦	٠.٨٥٢	٢٣	٠.٨٤١	٠.٨٢٤	٧					
٠.٨٢٢	٠.٨٣٣	١	٠.٨٢٢	٠.٨٣٣	٨						
٠.٨٢٨	٠.٨١٩	٢	٠.٨٢٨	٠.٨١٩	٩						
٠.٨١٨	٠.٨٣٥	٣	٠.٨١٨	٠.٨٣٥	١٠						
٠.٨٤٥	٠.٨٢١	٤	٠.٨٤٥	٠.٨٢١	١١						
٠.٨٢٥	٠.٨٥٢	٥									
٠.٨٥٠	٠.٨٥٠	٦									
٠.٨٣٠	٠.٨٢٣	٧									
٠.٨٣٣	٠.٨١٦	٨									
٠.٨١٨	٠.٨٣٥	٩									
٠.٨٤٥	٠.٨٢١	١٠									

يتضح من الجدول أن معاملات ألفا كرونباخ لثبات محاور المقياس وإجمالي مقبول إحصائياً (لاتقل عن ٠.٧٠) كما أن معاملات ثبات المحاور وإجمالي المقياس في حالة حذف العبارة أقل من بدون حذف مما يؤكد ثبات المقياس وبالتأكيد من صدق وثبات المقياس أصبح صالح 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 وجدول ( ٦ ) يوضح مكونات الصورة النهائية للمقياس .

#### جدول ( ٦ )

#### الصورة النهائية للمقياس

مقياس التثقيف الغذائي					
م	المحور	عدد العبارات	الدرجة الدنيا	الدرجة القصوى	العبارات عكس اتجاه المقياس
١	أسلوب الحياة اليومي	١٦	صفر	٣٢	١١ ، ٨ ، ٣ ، ١٤ ، ٢
٢	السلوكيات الغذائية	٢٣	صفر	٤٦	٢٢ ، ٧ ، ٦ ، ٩ ، ١٤ ، ٢
٣	أضطرابات النوم	١١	صفر	٢٢	٩ ، ٧ ، ٥ ، ٢ ، ١
٤	السلوكيات الصحية	١٠	صفر	٢٠	١٠ ، ٩ ، ٧ ، ٨ ، ٢ ، ١
	الإجمالي	٤٥	صفر	١٢٠	

## الدراسة الأساسية :-

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على عينة البحث من يوم الثلاثاء (٢٠/١٠/٢٠٢٠م) إلى يوم السبت (٧/١١/٢٠٢٠م) ، 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 (٢٠/١٠/٢٠٢٠م) إلى (٢٨/١٠/٢٠٢٠م) .

### • 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 (٣١/١٠/٢٠٢٠م) إلى (٧/١١/٢٠٢٠م) .

### • المعالجات الإحصائية المستخدمة :

تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS الإصدار ٢٣ في إجراء المعاملات الإحصائية

١- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

٢- النسبة المئوية

٣- اختبار دلالة الفروق T-Test

٤- معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالاتي:

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

٥- معامل ارتباط بيرسون

٦- معامل ثبات ألفا لكرونباخ

## عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :-  
عرض نتائج التساؤل الأول :-

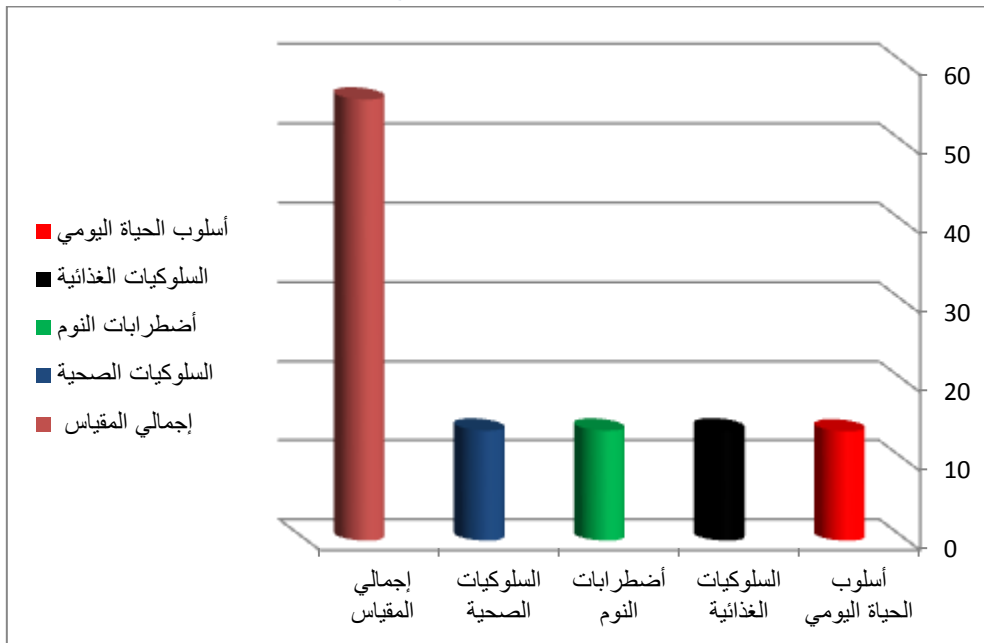
ماهو أسلوب الحياة اليومي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية (كرة القدم - كرة السله - كرة الطائرة ) ؟

جدول ( ٧ )

أسلوب الحياة اليومي للرياضيين في الرياضات الجماعية (ن=٦٠)

المحور	الدرجة القصوى	المتوسط	انحراف معياري	نسبة المتوسط إلى الدرجة القصوى
أسلوب الحياة اليومي	٢٢	١٥.١٠	٠.٦٣٢	٦٧.٦٥
السلوكيات الغذائية	٢٤	١٥.١٥	٠.٥٣٣	٦٢.١٣
أضطرابات النوم	٢٠	١٥.١٣	٠.٥٦٣	٧٤.٦٣
السلوكيات الصحية	٢٤	١٥.١٥	٠.٥٣٣	٦٢.١٣
إجمالي المقياس	٩٠	٦٠.٥٣	٢.٢٠٧	٦٨.٢٥

يتضح من الجدول أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي الإجمالية للرياضيين في الرياضات الجماعية كانت (٦٨.٢٥ %) بينما تراوحت نسب مقياس أسلوب الحياة اليومي للمحاور بين (٦٢.١٣% - ٧٤.٦٣%) وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين .



شكل (١) أسلوب الحياة اليومي للرياضيين في الرياضات الجماعية

## عرض نتائج التساؤل الثاني :-

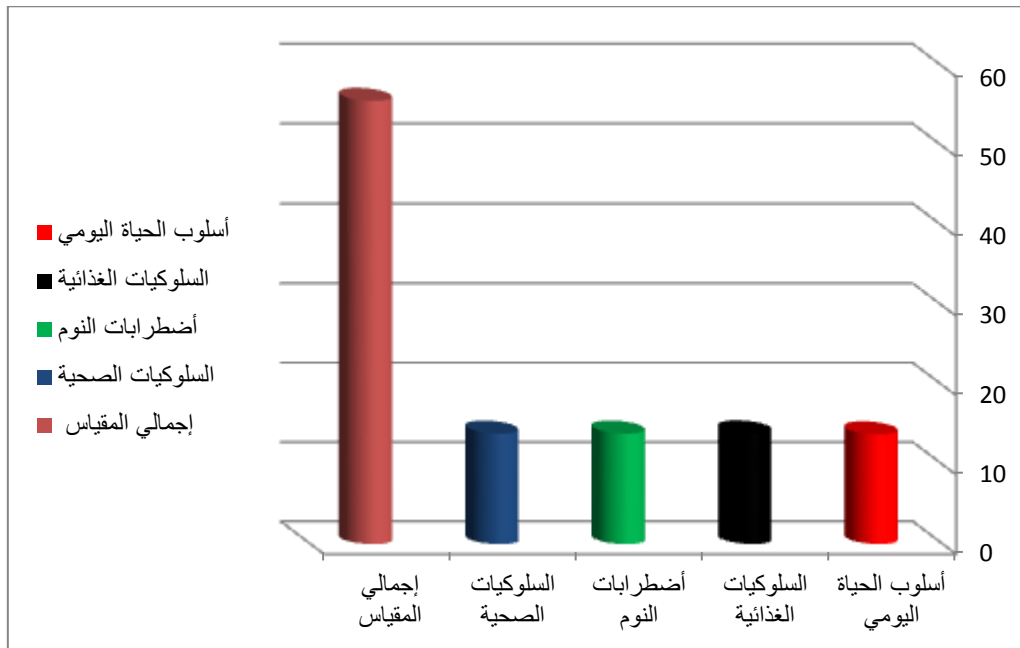
ماهو أسلوب الحياة اليومي لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية (الجودو - الكاراتيه - المصارعة) ؟

جدول ( ٨ )

أسلوب الحياة اليومي للرياضيين في الرياضات الفردية (ن=٦٠)

المحور	الدرجة القصوى	متوسط	انحراف معياري	نسبة المتوسط إلى الدرجة القصوى
أسلوب الحياة اليومي	٢٢	١٣.٨٥	٠.٦٦٢	٦١.٩٥
السلوكيات الغذائية	٢٤	١٣.٩٨	٠.١٥٨	٥٧.٢٣
أضطرابات النوم	٢٠	١٣.٩٥	٠.٥٠٤	٦٧.٧٥
السلوكيات الصحية	٢٤	١٣.٩٥	٠.٧١٤	٥٩.١٣
إجمالي المقياس	٩٠	٥٥.٧٣	١.٧٣٩	٦٢.٩٢

يتضح من الجدول أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي الإجمالية للرياضيين في الرياضات الفردية كانت (٦٢.٩٢ %) بينما تراوحت نسب مقياس أسلوب الحياة اليومي للمحاور بين (٥٧.٢٣ % - ٦٧.٧٥ %) وهي نسب غير مقبولة وتحتاج إلى اهتمام وتحسين .



شكل (٢) أسلوب الحياة اليومي للرياضيين في الرياضات الفردية



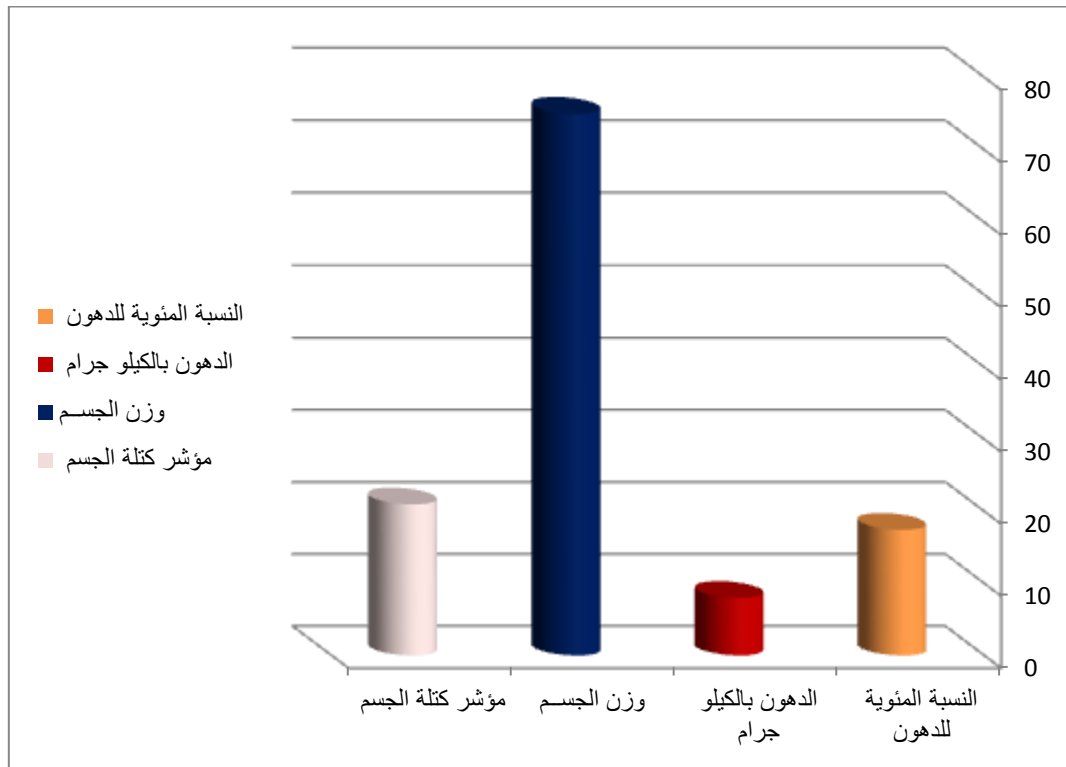
## عرض نتائج التساؤل الثالث :-

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

جدول ( ٩ )

نسبة الدهون والوزن ومؤشر كتلة الجسم في الرياضات الجماعية (ن=٦٠)

المتغير	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري
النسبة المئوية للدهون	كجم%	١٧.٤٥	٠.٦٣١
الدهون بالكيلو جرام	كجم	٨.٠٠	٠.٤١١
وزن الجسم	كجم	٧٤.٩٨	٢.٢٦٥
مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٠.٩٧	٠.٣٨٨



شكل (٣) نسبة الدهون والوزن ومؤشر كتلة الجسم في الرياضات الجماعية

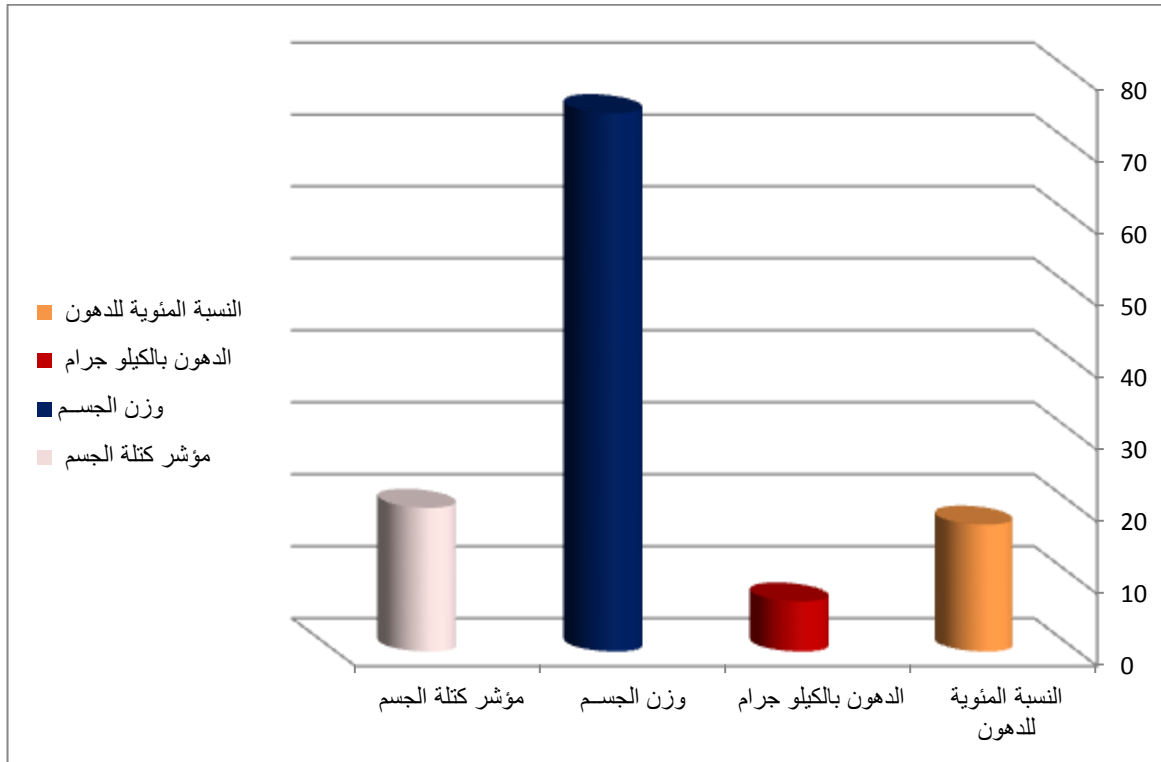
## عرض نتائج التساؤل الرابع :-

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

## جدول ( ١٠ )

نسبه الدهون والوزن ومؤشر كتلة الجسم في الرياضات الفردية (ن=٦٠)

المتغير	وحدة القياس	متوسط	انحراف معياري
النسبة المئوية للدهون	كجم%	١٧.٦٣	٠.٥٥٠
الدهون بالكيلو جرام	كجم	٦.٩٦	٠.٣٧٩
وزن الجسم	كجم	٧٤.٨٧	٢.١٣١
مؤشر كتلة الجسم	درجة	١٩.٩٨	٠.٣٨١



شكل (٤) نسبة الدهون والوزن ومؤشر كتلة الجسم في الرياضات الفردية

## 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 ( ١١ )

معاملات الارتباط بين محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي ومتغيرات نسبة الدهون ومؤشر كتله الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية (ن=٦٠)

متغيرات قيد البحث			المحور	المقياس
مؤشر كتلة الجسم	الدهون بالكيلو جرام	النسبة المئوية للدهون		
*٠.٦٨٩	*٠.٧٠٤	*٠.٤٨٨	أسلوب الحياة اليومي	أسلوب الحياة اليومي
*٠.٦٩٨	*٠.٧٢١	*٠.٤٢٠	السلوكيات الغذائية	
*٠.٧١٧	*٠.٧٣٧	*٠.٤٧٣	اضطرابات النوم	
*٠.٦٩٨	*٠.٧٢١	*٠.٤٢٠	السلوكيات الصحية	
*٠.٧١٨	*٠.٧٣٨	*٠.٤٦٤	إجمالي المقياس	

\* دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ ( ر الجدولية = ٠.٣١٢ )

يتضح من الجدول أن معاملات ارتباط محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين بمتغيرات نسبة الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية دالة إحصائيًا وتراوح بين (٠.٤٦٤) لأقل ارتباط لنسبة المئوية للدهون وبين (٠.٧٣٨) لأعلى ارتباط 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 - المصارعة) ؟

جدول ( ١٢ )

معاملات الارتباط بين محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي ومتغيرات نسبة الدهون ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الفردية (ن=٦٠)

متغيرات قيد البحث			المحور	المقياس
مؤشر كتلة الجسم	الدهون بالكيلو جرام	النسبة المئوية للدهون		
*٠.٣٢٨	*٠.٣٩٤	*٠.٣٩١	أسلوب الحياة اليومي	أسلوب الحياة اليومي
*٠.٣٨١	*٠.٣٦٨	*٠.٣٧١	السلوكيات الغذائية	
*٠.٤٢٢	*٠.٤٢٠	*٠.٣٨٧	أضطرابات النوم	
*٠.٤٢٧	*٠.٤٣٠	*٠.٣٤٧	السلوكيات الصحية	
*٠.٣٨١	*٠.٣٦٨	*٠.٣٧٤	إجمالي المقياس	

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ ( ر الجدولية = ٠.٣١٢ )

يتضح من الجدول 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 وتراوح بين (٠.٣٦٨) لأقل ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام وبين (٠.٣٨١) 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 - المصارعه ) ؟

## جدول (١٣)

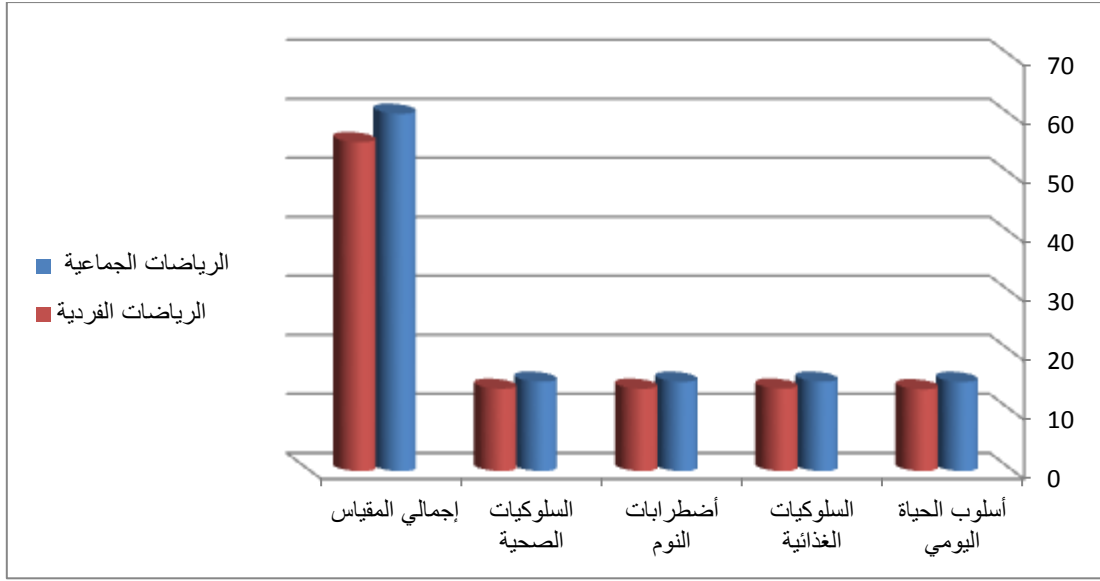
الفروق بين الرياضيين في الرياضات الجماعية والرياضات الفردية في محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي

المقياس	المحور	الرياضات الجماعية		الرياضات الفردية	
		متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري
أسلوب الحياة اليومي	أسلوب الحياة اليومي	١٥.١٠	٠.٦٣٢	١٣.٨٥	٠.٦٦٢
	السلوكيات الغذائية	١٥.١٥	٠.٥٣٣	١٣.٩٨	٠.١٥٨
	اضطرابات النوم	١٥.١٣	٠.٥٦٣	١٣.٩٥	٠.٥٠٤
	السلوكيات الصحية	١٥.١٥	٠.٥٣٣	١٣.٩٥	٠.٧١٤
	إجمالي المقياس	٦٠.٥٣	٢.٢٠٧	٥٥.٧٣	١.٧٣٩

\*دال إحصائيًا عند ٠.٠٥ (ت الجدولية = ١.٩٩١)

يتضح من الجدول أن الفروق بين الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية و بعض الرياضات الفردية في مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين دالة إحصائيًا في جميع المتغيرات.





شكل (٥) الفروق بين الرياضيين في الرياضات الجماعية والرياضات الفردية في محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي

## ثانياً : مناقشة النتائج :

### مناقشة التساؤل الأول :

يتضح من جدول (٧) أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الجماعية كانت ( ٦٨.٢٥ % ) بينما تراوحت نسب مقياس أسلوب الحياة اليومي للمحاور بين ( ٦٢.١٣ % - ٧٤.٦٣ % ) 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 (٢٠٠٣م) أن تأثير التغذية السليمة والنشاط البدني علي الصحة العامة للشباب سواء في عمر الشباب أو في المراحل العمرية المتأخرة وذلك لما لها من تأثير في إقلال عوامل خطر الاصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية وكذلك تقليل زيادة أنتشار أمراض السمنة وكذلك أيضاً من العوامل الملحة لتحسين السلوكيات الصحية بين المراهقين علي وجه التحديد . ( ٢٩ : ٤٥ )

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (٢٠١١م) 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 . ( ٢ : ٣٠ )

## مناقشة التساؤل الثاني :

يتضح من جدول ( ٨ ) أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الفردية كانت ( ٦٢.٩٢ % ) بينما تراوحت نسب مقياس أسلوب الحياة اليومي للمحاور بين ( ٥٧.٢٣ % - ٦٧.٧٥ % ) 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 (٢٠١٤م) أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعى غذائى وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعى الغذائى . ( ٦ : ٧٩ )

ويتفق هذا مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) 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 بشرائه والتي تساعد على زيادة الدهون وتؤثر على شكل الجسم.(١٣:٨٦)

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 جانبين أساسيين هما: الوعى الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات المتعلقة بالثقافة الصحية والصحة الشخصية ، والوعى الغذائى والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات بالأسلوب الغذائى وبناء الجسم للرياضي حيث يؤثر الوعى الصحي والغذائى في رفع المستوى الصحى العام للرياضيين حيث أن الوعى الغذائى يرتبط بالوعى الصحى ويتأثر به والعكس صحيح لأنهم يعملان فى اتجاه واحد وهو حالة الرياضي بشكل عام وقدرته على الأداء بشكل مناسب وهو فى كامل لياقته وبصحة جيده .

**مناقشة التساؤل الثالث :**

يوضح جدول (٩) أن نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الجماعية كان متوسط النسبة المئوية للدهون (١٧.٤٥%) ومتوسط وزن الجسم (٧٤.٩٨) كجم .

يتفق كلٌّ من إقبال رسمي ، أمال زكي (٢٠٠٠م) مع محمد صبحي حسنين (٢٠٠٣م) 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 . ( ٣ : ٢٤ ) ، ( ١٨ : ٣٠ )

ويشير مجدي نصر الدين عفيفي (١٩٩٩م) إلي أن الوعي بالتكوين الجسماني يعد أحد الطرق المستخدمة بنجاح في الوقاية من التثوهات كما أنه من العناصر الفعالة للتخلص من التثوهات وخاصة التثوهات التي لم تصل إلي المرحلة التركيبية . ( ١٥ : ٥٥ )

**مناقشة التساؤل الرابع :**

يوضح جدول (١٠) أن نسبة الدهون والوزن لدى الرياضيين في بعض الرياضات الفردية كان متوسط النسبة المئوية للدهون (١٧.٦٣%) ومتوسط وزن الجسم (٧٤.٨٧) كجم .

ويؤكد هشام عوض (٢٠٠٤م) علي 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 . ( ٦ : ٢٤ )

وتشير ألهم شلبي (١٩٩٦م) إلي أهميه التنقيف الصحي لانه أصبح له اهتمام كبير 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 . ( ٤ : ٧٦ )

ويتفق مع ما ذكره كلاً من عبد الناصر القدومي (٢٠٠٥م) ، محمد سليمان وقاسم علي (٢٠١٢م) علي أنه يجب زيادة الوعي والثقافة الصحية والبعد عن السهر والمشروبات الغازية لما لها من تأثير ضار على مكونات الجسم . ( ١٠ : ٦٨ ) ( ١٧ : ٣٦ )

**مناقشة التساؤل الخامس :**

يتضح من جدول (١١) 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 (٠.٤٦٤) لأقل ارتباط لنسبة المئوية للدهون وبين (٠.٧٣٨) لأعلى ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام .

كما تؤكد أميمة محمد عبد الرازق (٢٠١٠م) من خلال دراستها بعنوان المدركات الصحية للرياضيين في المرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة أن المدركات الصحية للرياضيين في سن (١٢-١٥) سنة متنوعة ويجب إكتسابها لعينة البحث وتوصلت نتائج دراستها إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً لدي عينه البحث في عبارات محور التغذية ومحور الرعاية الصحية.(٤٥:٥)

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م) ، هاريت ولينكولن Harrit,Lincolin (٢٠١٦) في أن الوعي الصحى والغذائى وجهان لعملة واحده ويرتبطان ببعضهما البعض وهما شرط أساسى لحدوث تطور فى مستوى اللاعب.(٨٦:١٧) ، (٦٤:٢٧) وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) كلما زادت درجة الوعي الصحى والغذائى للأفراد كلما أثر إيجابياً على صحتهم وعلى مكونات الجسم . (١٣ : ٥٣)

**مناقشة التساؤل السادس :**

يتضح من جدول (١٢) 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 (٠.٣٦٨) لأقل ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام وبين (٠.٣٨١) لأعلى ارتباط لمؤشر كتلة الجسم .

وهذا يتفق مع ما أضافته منى محمد الشرقاوي (٢٠٠٣م) من خلال دراسة بعنوان التوازن الغذائى وعلاقته بنوعية النشاط للمشاركين بمعسكرات الادارة العامة للتربية الرياضية والتي تهدف إلي التعرف علي العلاقة الارتباطية بين متغيرات التوازن الغذائى وقياسات التكوين الجسماني لعينة البحث واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وكانت عينة البحث (٢٤٠) طالب أظهرت أهم

النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات التوازن الغذائي وقياسات التكوين الجسماني. ( ٢١ : ٥٤ )

وهذا يتفق مع ما ذكره بوسكيرك Buskirk (٢٠٠٩ م) 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. ( ٢٦ : ٤٩ )

ويتفق مع ما ذكره يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١م) في أن معظم اللاعبين يحاولون الحصول على نمط عضلي مناسب من أجل الأداء بشكل جيد خلال التدريب أو المباراة كما أن القوة العضلية ترتبط بشكل كبير بالسرعة . أما لباقي المتغيرات فمن الطبيعي تأثر النسب المئوية للدهون والدهون ومعدل التمثيل الغذائي للناشئ وذلك لأن بعض الناشئين ليس لديهم وعى بنوع وشكل الطعام المتناول إضافة إلى تناول المشروبات الغازية والتي تؤثر في العظام والدهون وتؤثر سلباً على كفاءة الأجهزة الحيوية . ( ٢٥ : ٥٨ )

### مناقشة التساؤل السابع :

يتضح من جدول (١٣) 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 ( ١٣ ) أن متوسطات محاور مقياس 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 قلة عدد ساعات النوم التي تؤثر على شكل وراحه الجسم .



**استنتاجات وتوصيات البحث :****أولاً : استنتاجات البحث:**

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

١- أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الجماعية كانت (٦٨.٢٥ %) وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

٢- وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي بمتغيرات نسبة الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوححت بين (٠.٤٦٤) لأقل ارتباط لنسبة المثوية للدهون وبين (٠.٧٣٨) لأعلى ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام .

٣- أن نسبة مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين الإجمالي في الرياضات الفردية كانت (٦٢.٩٢ %) وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .

٤- وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور مقياس أسلوب الحياة اليومي بمتغيرات نسبة الدهون ووزن الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين في الرياضات الجماعية دالة إحصائياً وتراوححت بين (٠.٣٦٨) لأقل ارتباط لوزن الدهون بالكيلو جرام وبين (٠.٣٨١) لأعلى ارتباط لمؤشر كتلة الجسم .

**ثانياً : توصيات البحث:**

- ١- الإهتمام بزيادة الوعى الغذائى والصحى للرياضيين لما له من تأثير واضح فى صحة الرياضي ومن ثم أداؤه خلال التدريب والمنافسات الرياضية .
- ٢- استخدام جهاز قياس مكونات الجسم الذى يتميز بالسهولة والبساطة فى الإستخدام لمعرفة مكونات الجسم للرياضي للحكم علىه وتقييم عمليات التدريب .
- ٣- تنظيم محاضرات دورية للرياضيين لرفع مستوى الوعى الغذائى والصحى ومعرفة السلوكيات الغذائية والصحية من خلال المتخصصين .
- ٤- تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للرياضي فى إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما فى مكونات الجسم والصحة .
- ٥- اهتمام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للرياضيين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الاستفادة منها والاستعانة أخصائى تغذية لما له من دور هام فى تنقيف الرياضيين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما فى الأداء .
- ٦- الاستعانة بالنتائج التى توصل لها الباحث وتوظيفها فى برامج لزيادة مستوى الوعى الغذائى والصحى للرياضيين .
- ٧- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم مع ربطها بمتغيرات مختلفة وعينات مختلفة وعمل المقارنة بينهما .

## المراجع :

## أولا : المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين(١٩٩٤) : الرياضة وإنقاص الوزن ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد حماد محمد (٢٠١١): علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا .
- ٣- إقبال رسمي محمد ، أمال زكي(٢٠٠٠) : العلاقة بين الانحرافات القوامية وكل من التوافق النفسي واللياقة البدنية لطلبة مرحلة الإعدادية لمحافظة القاهرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد الثالث و الثلاثون ، القاهرة .
- ٤- ألهام إسماعيل شلبي(١٩٩٦) : المعلومات الغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني ومستوي الاداء لطالبات التربية الرياضية بالقاهرة ، المجلد الثالث ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
- ٥- أميمه محمد عبد الرازق(٢٠١٠) : المدركات الصحية للرياضيين في المرحلة السنيه من ١٢-١٥ سنة ، دار بن سينا للنشر ، القاهرة .
- ٦- خليل إسماعيل(٢٠١٤): علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم، رسالة ، ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج، جامعة الإسكندرية.
- ٧- رضوان محمد رضوان (٢٠٠٢): بيولوجيا الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٨- رضوى صلاح حسين أحمد(٢٠١٨) : تأثير برنامج رياضي ومشروب طبيعي علي إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والبيوكيميائية لدي السيدات البدنيات من سن ٤٥:٤٠ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- ٩- طه عبد الحميد محمد (٢٠١٩): تأثير برنامج رياضي ونظام غذائي لتقليل الوزن الزائد لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة القليوبية ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها.

- ١٠- عبد الناصر القدومي (٢٠١٢) : مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد السادس ، المجلد الأول ، كلية التربية ، جامعة البحرين ، البحرين .
- ١١- علي محمد جلال الدين (٢٠٠٥) : الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضيين ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٢- عمرو مسعد ابراهيم عفيفي (٢٠١٧) : تأثير نظام غذائي حركي علي انقاص الوزن ومعدل التمثيل الغذائي القاعدي وفقا لفصائل الدم للسيدات، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
- ١٣- ليث الأغا (٢٠١٣) : علاقة الوعي الغذائي والصحي بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق .
- ١٤- أيلي حسن بدر (١٩٩١) : الصحة العامة والإسعافات الأولية ، ط ٢ ، مطبعة بل برنت ، القاهرة .
- ١٥- مجدي نصر الدين عفيفي (١٩٩٩) : تأثير برنامج للتمرينات والوعي القوامي علي تحسين الانحرافات القوامية الشائعة لدي تلميذات المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١٦- محمد أسامه عبد الخالق (٢٠٢٠) : العلاقة بين التكوين الجسماني و الثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رساله ماجيستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه بنها .
- ١٧- محمد سليمان وقاسم علي (٢٠١٢) : 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 .
- ١٨- محمد صبحي حسنين (٢٠٠٣) : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٩- محمد محمد الحماحي (٢٠٠٠) : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٠- محمد محمد فتحى السعيد خنثع (٢٠١٧) : فاعلية برنامج تأهيلي لأنقاص الوزن مع تناول الكارنيتين علي مكونات الجسم للرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية .

- ٢١- مني محمد الشرقاوي (٢٠٠٣): التوازن الغذائي وعلاقته بنوعيه النشاط للمشاركين بمعسكرات الادارة العامه للتربية الرياضيه ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.
- ٢٢- هزاع بن الهزاع(٢٠٠٥): التكوين الجسمي للإنسان وتقدير نسب الشحوم للأطفال والشباب، مذكرات منشورة، مركز البحوث، كلية التربية قسم التربية البدنية ، جامعة الملك سعود، السعودية.
- ٢٣- هزاع بن الهزاع(٢٠٠٩): القياسات الأنثروبومترية للإنسان، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية، المنامة، البحرين.
- ٢٤- هشام محمد عوض(٢٠٠٤) : تأثير التمرينات العلاجية والتوعية القوامية في تحسين الحالة القوامية للمعاقين بصريا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢٥- يوسف كماش وصالح بشير(٢٠١١): مقدمة فى بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة .

### ثانيا : المراجع الأجنبية

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



# المرفقات

مرفق (١)

جهاز تحليل مكونات الجسم

” body composition”

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

### • الإجراءات المتبعة خلال الفحص بالجهاز

- لا يكون الشخص مرتديا ملابس ثقيلة .
- لا يكون الشخص حاملا لأي أجهزة إلكترونيه .
- لا يكون الشخص مرتدي أي حلي أو إكسسوارات .
- لا يكون الشخص قد تعرض لزرعه صمام قلب أو شبكية .
- يجب خلع الحذاء والجوارب 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 شاملة 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 الغذائى bmr
- المحتوى المعدنى للعظام bmc
- المجموع total
- العمر البيولوجى bio age . ( ١٧ : ١٧ - ٢٠ )



مرفق (٢)  
قائمة أسماء السادة الخبراء

## مرفق (٢)

## قائمة أسماء السادة الخبراء

م	الإسم	الوظيفة
١	أ.د / أحمد حسن	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان
٢	أ.د/ أمل فاروق	أستاذ تدريب الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان
٣	أ.د/ جيهان يحيي	أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الصحية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
٤	أ.د/ حنان حسنين	أستاذ التربية الصحية بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
٥	أ.د/ صفاء صالح	أستاذ تدريب الكاراتيه ، بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
٦	أ.د/ عبد العزيز الملا	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان
٧	أ.د/ مجدي ابو فريخه	أستاذ كرة السلة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا
٨	أ.د/ محمد الروبي	أستاذ تدريب المصارعة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية
٩	أ.د/ محمد رفعت	أستاذ تدريب كرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
١٠	أ.د/ مسعود غرابه	أستاذ الصحة الرياضية بقسم علوم الصحة الرياضية- كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
١١	أ.د/ نفين حسين	أستاذ تدريب الجودو ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق
١٢	أ.د/ ياسر الجوهري	أستاذ تدريب كرة القدم ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها

• ملحوظة تم ترتيب أسماء السادة الخبراء ترتيباً هجائياً

### مرفق (٣)

استمارة استطلاع رأي الخبراء الخاصة بتحديد المحاور لمقياس  
أسلوب الحياة اليومي للرياضيين قيد البحث



كلية التربية الرياضية

قسم علوم الصحة الرياضييه

..... / السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ....

يقوم الباحث / عمرو سعيد إبراهيم أحمد

بعمل بحث بعنوان

" أسلوب الحياة اليومي وعلاقته بنسبة الدهون وزيادة الوزن للرياضيين "

برجاء الإجابة على المحاور واختيار ما يناسب من بين الاختيارات المتاحة

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والاحترام ،،

بيانات السيد الخبير

الاسم:

الوظيفة:

المؤهل:

سنوات الخبرة:

الباحث

استمارة تحديد المحاور لمقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين قيد البحث

م	المحاور	موافق	لا أوافق	ملاحظات
١	الخدمات العلاجية			
٢	السلوكيات الصحية			
٣	الرعاية الاجتماعية			
٤	أسلوب الحياة اليومية			
٥	السلوكيات الغذائية			
٦	المكملات الغذائية			
٧	البناء الجسمي			
٨	اضطرابات النوم			

محاور أخرى ترون سيادتكم أنها أكثر أهمية وينبغي إضافتها

				١
				٢
				٣

مرفق (٤)

مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين قيد البحث  
في الصورة الأولية

المحور الأول : أسلوب الحياة اليومي

م	العبارة	موافق	غير موافق	تعديل
١	يؤثر التمتع بصحة نفسيه سليمة على مستوي الأداء المهارى			
٢	غالبا ما يتم تشجيع اللاعبين دائما على ممارسات العادات الصحية			
٣	ضعف الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض			
٤	يؤثر النوم غير الكافي في القدرة على التدريب			
٥	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان			
٦	التنسيق بين المدرسة أو الجامعة هام جدا لتجنب الإجهاد			
٧	المدرّب يهمل الراحة ونحن مجهدين أو مصابين			
٨	يؤثر السهر حتى بعد منتصف الليل على قدرتي في التدريب			
٩	وجود بطاقة متابعه صحية لكل رياضي			
١٠	أري أن وسائل الاستشفاء هي عدم الاستيقاظ المبكر			
١١	أنام يوميا ٨ ساعات			
١٢	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء			
١٣	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهد التلفزيون خلال اليوم			
١٤	تحرص علي ممارسة الرياضة بانتظام خلال فترات الدراسة			
١٥	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض			
١٦	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية			
١٧	للمدرّب دور هام في إرشاد الناشئين عن طرق المحافظة على الصحة			
١٨	تشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي			
١٩	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهدة الموبايل خلال اليوم			
٢٠	هل تستخدم وسائل المواصلات في قضاء مشاوريك			



المحور الثاني : السلوكيات الغذائية

م	العبارة	موافق	غير موافق	تعديل
١	يفضل تناول كوب من القهوة أثناء المنافسة			
٢	تناول المشروبات الغازية بكثرة			
٣	يفضل تناول العشاء قبل النوم مباشرة			
٤	يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات			
٥	ينبغي تناول البروتين في الوجبات الغذائية			
٦	يجب تناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت			
٧	ينبغي تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة			
٨	يفضل تناول السكريات أثناء المنافسة			
٩	يفضل تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات			
١٠	يجب اختيار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية			
١١	ينبغي تناول المزيد من الحلويات والسكريات			
١٢	يجب تناول الطعام حتى الشعور بالشبع			
١٣	يجب تناول كميات من الفاكهة يوميا			
١٤	يفضل تناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة			
١٥	يفضل تناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣			
١٦	يفضل تناول المشروبات الرياضية التي تحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم			
١٧	يجب تناول الفيتامينات أثناء التدريب عالي الشدة			
١٨	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية			
١٩	تناول وجباتك الغذائية في توقيتات منتظمة يوميا			
٢٠	تناول وجباتك الغذائية وجبات صحية ومتوازنة			
٢١	لديك قابلية عالية أثناء تناول الطعام			

م	العبارة	موافق	غير موافق	تعديل
٢٢	تناول المعلبات المحفوظة كثيرا			
٢٣	تناول الأطعمة التي تحتوي علي الفيتامينات والأملاح المعدنية يوميا			
٢٤	شرب كميات كبيرة من السوائل أثناء وبعد الطعام			
٢٥	تناول المشروبات المنبئة كثيرا			
٢٦	تناول كميات مناسبة من المياه يوميا			

## المحور الثالث : اضطرابات النوم

م	العبارة	موافق	غير موافق	تعديل
١	الإحساس بالنعاس الشديد خلال النهار			
٢	عدم الراحة والشعور 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			

المحور الرابع : السلوكيات الصحية

م	العبارة	موافق	غير موافق	تعديل
١	الصحة الجيدة تعنى تقنين الوجبة الغذائية			
٢	تناول الوجبات في غير مواعيدها تؤدي إلى الإصابة بالأمراض			
٣	الندوات والنشرات الدورية تزيد من الثقافة الصحية			
٤	زيادة الوزن تعنى صحة جيدة			
٥	للرياضة دور هام في سلامة الجسم وحيويته			
٦	اهتمام الناشئ بالزي أثناء التدريب أمر ضروري			
٧	النظافة الدورية للمرافق بالنادي أمر ليس هام وضروري			
٨	من الضروري الاهتمام بميعاد التدريب			
٩	السهر من العادات الصحية السليمة			
١٠	التدريب وأنت مجهد يرفع من مستوى الناشئ			
١١	تناول الطعام قبل المباراة مباشرة من الأمور الصحية			
١٢	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان			
١٣	يجب عدم الاهتمام بحجرة الإسعافات الأولية في النادي			
١٤	يجب أن تكون حجرة الإسعافات الأولية بعيدة عن الملعب			
١٥	للنادي دور أساسي في تثقيف الناشئ			

## مرفق (٥)

مقياس أسلوب الحياة اليومي للرياضيين قيد البحث  
في الصورة النهائية

المحور الأول: أسلوب الحياة اليومي

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	يؤثر التمتع بصحة نفسيه سليمة على مستوي الأداء المهاري			
٢	غالبا ما يتم تشجيع اللاعبين دائما على ممارسات العادات الصحية			
٣	ضعف الإجراءات الوقائية لمكافحة الأمراض			
٤	يؤثر النوم غير الكافي في القدرة على التدريب			
٥	يؤثر السهر حتى بعد منتصف الليل على قدرتي في التدريب			
٦	وجود بطاقة متابعه صحية لكل رياضي			
٧	أنام يوميا ٨ ساعات			
٨	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الاستشفاء			
٩	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهد التلفزيون خلال اليوم			
١٠	تحرص علي ممارسة الرياضة بانتظام خلال فترات الدراسة			
١١	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض			
١٢	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية			
١٣	للمدرب دور هام في إرشاد الناشئين عن طرق المحافظة على الصحة			
١٤	تشعر بالنشاط والحيوية أثناء ممارسة النشاط اليومي			
١٥	هل تقضي وقت كثيرا في مشاهدة الموبايل خلال اليوم			
١٦	هل تستخدم وسائل المواصلات في قضاء مشاويرك			

المحور الثاني: السلوكيات الغذائية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	يفضل تناول كوب من القهوة أثناء المنافسة			
٢	تناول المشروبات الغازية بكثرة			
٣	يفضل تناول العشاء قبل النوم مباشرة			
٤	شرب كميات كبيرة من السوائل أثناء وبعد الطعام			
٥	ينبغي تناول البروتين في الوجبات الغذائية			
٦	يجب تناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت			
٧	ينبغي تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة			
٨	يفضل تناول السكريات أثناء المنافسة			
٩	يفضل تناول الأغذية الغنية بالكربوهيدرات			
١٠	يجب اختيار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية			
١١	تناول المشروبات المنبهة كثيرا			
١٢	تناول كميات مناسبة من المياه يوميا			
١٣	يجب تناول كميات من الفاكهة يوميا			
١٤	يفضل تناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة			
١٥	يفضل تناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا ٣			
١٦	يفضل تناول المشروبات الرياضية التي تحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم			
١٧	يجب تناول الفيتامينات أثناء التدريب عالي الشدة			
١٨	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية			

١٩	تناول وجباتك الغذائية في توقيتات منتظمة يوميا
٢٠	تناول وجباتك الغذائية وجبات صحية ومتوازنة
٢١	لديك قابلية عالية أثناء تناول الطعام
٢٢	تناول المعلبات المحفوظة كثيرا
٢٣	تناول الأطعمة التي تحتوي علي الفيتامينات والأملاح المعدنية يوميا

المحور الثالث: اضطرابات النوم

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	الإحساس بالنعاس الشديد خلال النهار			
٢	عدم الراحة والشعور 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	مشاهدة الأحلام المزعجة أثناء النوم			
٨	الإحساس بالتوتر وقت الدخول للنوم			
٩	الاستيقاظ المبكر من النوم			
١٠	الاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم			
١١	الاستمرار في النوم وقت طويل			



المحور الرابع: السلوكيات الصحية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	يجب عدم الاهتمام بحجرة الإسعافات الأولية في النادي			
٢	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان			
٣	الندوات والنشرات الدورية تزيد من الثقافة الصحية			
٤	يجب أن تكون حجرة الإسعافات الأولية بعيدة عن الملعب			
٥	للرياضة دور هام في سلامة الجسم وحيويته			
٦	للنادي دور أساسي في تثقيف الناشئ			
٧	النظافة الدورية للمرافق بالنادي أمر ليس هام وضروري			
٨	من الضروري الاهتمام بميعاد التدريب			
٩	السهر من العادات الصحية السليمة			
١٠	التدريب وأنت مجهد يرفع من مستوى الناشئ			