



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم علوم الصحة الرياضية

مستخلص البحث

التثقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين

أ.م.د/ عمرو سعيد إبراهيم

هدف البحث :-

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

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

أجراءات البحث :-

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

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

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

الأدوات ووسائل جمع البيانات :-

جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition" .

جهاز رستاميتير لقياس طول الجسم . ميزان طبي معاير لقياس وزن الجسم .

وكانت أهم النتائج أن :

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

- 1- أن نسبة التثقيف الغذائي الإجمالية لعينة البحث كانت ٦٤.٥٨ % وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- 2- وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور التثقيف الغذائي و متغيرات التكوين الجسماني وتراوحت بين ٠.٧٣٢ لأقل ارتباط بين الأسلوب الغذائي للرياضي والدهون بالكيلو جرام و ٠.٨٩٥ لأعلى ارتباط بين الأسلوب الغذائي للرياضي ومعدل التمثيل الغذائي .
- 3- أن نسبة التثقيف الصحي الإجمالية لعينة البحث كانت ٦١.٢١ % وهي نسبة غير مرضية وتحتاج إلى اهتمام وتحسين أكثر من جانب المدربين والمؤسسات الرياضية وايضا من جانب الرياضيين للوصول إلي تحقيق أفضل النتائج الرياضية .
- 4- وجود ارتباط دال احصائيا بين محاور التثقيف الصحي و متغيرات التكوين الجسماني وتراوحت بين ٠.٧٥٨ لأقل ارتباط بين الثقافة الصحية للرياضي ومعدل التمثيل الغذائي و ٠.٨٧٩ لأعلى ارتباط بين إجمالي المقياس والنسبة المئوية للعضلات .



Banha University
Faculty of Physical Education for Boys
Department of Sports Health Sciences

Abstract

Nutrition and health education and their relationship to the physical composition of athletes

DR/ Amr Said Ibrahim

The research identify the relationship of both nutrition education and health education to the physical composition of the youth in group sports, including (football - basketball) and individual sports, including (karate - wrestling) through:

1. Building two scales for food education and health education for the research sample.
- 2 - Identify the relationship of food education with physical training in some group sports (football - basketball) and some individual sports (karate - wrestling).
- 3 - Identify the relationship of health education with physical training in some group sports (football - basketball) and some individual sports (karate - wrestling).
- 4 - Identify the differences between health education and physical training in some group sports (football - basketball) and some individual sports (karate - wrestling).

measurements of research Body composition analysis device.

Restameter for measuring body length. Calibrated medical scale to measure body weight.

The researcher used The researcher selected the research sample by the deliberate method of Banha Sports Club and the Association of Muslim Youth Association and registered in the federations of each sport and the number (80) players of collective sports (football - basketball) and individual sports (Karate - Wrestling) of the Sunni stage of (14 -16) years and (20) players as a reconnaissance sample were divided as follows: -

- (20) emerging in the sport of football Banha Sports Club.
 - (20) emerging in the sport of basketball Banha Sports Club.
 - (20) emerging in karate sport Banha Sports Club.
 - (20) emerging in the sport of wrestling club young Muslims.
- (20) emerging as a survey sample divided as follows: (5) football beginners, (5) basketball beginners, (5) junior karate, (5) junior wrestling.

The main results show that:

Depending on the results of the research and the limits of the sample and the research methodology used the following conclusions were reached:

1. The total nutritional education rate of the research sample was 64.58% which is unsatisfactory and needs more attention and improvement on the part of trainers and sports institutions as well as athletes to reach the best sports results.
- 2 - There was a statistically significant correlation between the axes of food education and the variables of the body composition and ranged between 0.732 for the least association between the athlete's diet and fat in kg and 0.895 for the highest association between the athlete's diet and metabolic rate.
- 3- The total health education rate of the research sample was 61.21%, which is unsatisfactory and needs more attention and improvement on the part of coaches and sports institutions as well as athletes to reach the best sports results.

4 - There was a statistically significant correlation between the health education axes and the variables of the body composition and ranged between 0.758 for the least correlation between the health culture of the athlete and the metabolic rate and 0.879 for the highest correlation between the total scale and the percentage of muscles.