

الوعي الصحي والغذائي وعلاقتها بالتكوين الجسماني

لناشئي كرة القدم (دراسة مقارنة)

د. محمد محمود مصلحي الدسوقي *

ملخص الدراسة

إن للوعي الصحي والغذائي للناشئين دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أى مجتمع يجب أنه يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الوعي الصحي والغذائي للناشئين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الناشئ متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه ، ولتكوين الجسم أهمية كبيرة كونه أحد مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة واللياقة البدنية ومن أجل تطوير مستوى الأداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين على أن أهمية تكوين الجسم تتضح من خلال عده أمور منها (ارتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم ، ارتباط الأداء الرياضى بتكوين الجسم ، ارتباط تكوين الجسم بالتغذية ، ارتباط تكوين الجسم بالوقاية من الإصابات ، ارتباط تكوين الجسم بالانتقاء) حيث يمكن أن يساهم فى الإنتقاء لبعض الأنشطة المختلفة التى تتطلب مواصفات صحية وبدنية وجسمية معينة بل وداخل النشاط الرياضى التخصصى. **واستخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام الدراسات المسحية وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه. على عينه** اختيرت بالطريقة العمدية وعددهم (٥٩) ناشئ كرة قدم من ناشئي كرة القدم بنادي بنها الرياضى (تحت ٢٠ - ١٨ - ١٦ سنة) ، وكانت **أهم النتائج** عدم وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحي وبعض متغيرات التكوين الجسماني لناشئي كرة القدم ما عدا (الكشف الطبى الدورى ، النسبة المئوية للعضلات ، معدل التمثيل الغذائي) . عدم وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعي الغذائي ومتغيرات التكوين الجسماني لناشئي كرة القدم ما عدا (الأسلوب الغذائي للناشئ ، النسبة المئوية للعضلات) . وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحى و محاور مقياس الوعي الغذائى لناشئي كرة القدم.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها