Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها باللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية

أ.م.د/ إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم*

ملخص البحث باللغة العربية:

يهدف البحث إلى التعرف على سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها باللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية، واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة كان قوامها (٨٠) لاعب من لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية بواقع (٦٥) لاعب هم أفراد العينة الأساسية و(١٥) لاعب هم أفراد العينة الإستطلاعية بنسبة مئوية قدرها ٩٣ % من مجتمع البحث، وقد أظهرت نتائج البحث أن سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية مرتفعة المستوى.

كما أن معظم لاعبو الرياضات البارالمبية يعانون من الانحرافات القوامية البسيطة بنسبة مئوية قدرها ٦٦,٢ %، كما أن البعض الآخر يعانون من الانحرافات القوامية المركبة بنسبة ٣٣,٨٪، كما أن مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية كان ضمن الحدود غير الطبيعية، كما أن مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية) للاعبي الرياضات البارالمبية كان ضمن الحدود الطبيعية.

كما تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في كل من (سلوكيات نمط الحياة الصحية، اللياقة القوامية، اللياقة الفسيولوجية)، كما توجد علاقة ارتباطية عكسية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية غير السليمة للاعبي الرياضات البارالمبية، كذلك وجود علاقة ارتباطية طردية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية ومستوى اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية، ويوصي الباحث بضرورة نشر الوعى الصحي والقوامي والغذائي بين لاعبي الرياضات البارالمبية، كذلك ضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج تأهيلية لتحسين مستوى اللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية.

الكلمات المفتاحية: أسلوب الحياة الصحي، الحالة القوامية، الحالة الوظيفية، أصحاب الهمم.

---

* أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

Research summary in English:

The research aims to identify healthy lifestyle behaviors and their relationship to physical and physiological fitness for Paralympic sports players. A player are members of the main sample and (15) players are members of the reconnaissance sample with a percentage of 93% of the research community. The results of the research showed that the healthy lifestyle behaviors of the Paralympic sports players are of a high level.

Also, most of the Paralympic sports players suffer from simple postural deviations with a percentage of 66.2%, and some others suffer from complex postural deviations at a rate of 33.8%, and the level of postural fitness for the Paralympic sports players was within the abnormal limits, and the The level of physiological fitness such as (respiratory fitness, cardiovascular fitness, and cardiopulmonary fitness) for the Paralympic sports players was within normal limits.

Individual Paralympic sports players were distinguished from team Paralympic sports players in each of (healthy lifestyle behaviors, physical fitness, physiological fitness), and there is an inverse correlation between healthy lifestyle behaviors and improper physical fitness for Paralympic sports players, as well as a direct correlation Between healthy lifestyle behaviors and the level of physiological fitness for Paralympic sports players, the researcher recommends the need to spread health, physical and nutritional awareness among Paralympic sports players, as well as the need to conduct scientific research aimed at developing rehabilitation programs to improve the level of physical and physiological fitness for Paralympic sports players.

Keywords: healthy lifestyle, physical condition, functional condition, people of determination.

مشكلة البحث:

تشتمل الرياضات البارالمبية على الرياضات التي يشارك فيها لاعبين بدرجات إعاقة متفاوتة، منها ضعف القوى العضلية مثل (الشلل السفلي أو النصفي، الشلل الرباعي، متلازمة ما بعد شلل الأطفال، ....، إلخ)، ومنها أيضًا اختلال في الحركة نتيجة عجز في الأطراف مثل البتر، وكذلك قصر القامة والتوتر العضلي والرنح وضعف البصر وإعاقة النمو .

ويذكر " **ديكايا هادجيفستاثيو وبورخا جارسيا وبنوا سجين Dikaia Chatziefstathiou , Borja García , Benoit Séguin** " (٢٠٢١م) أن الرياضات البارالمبية الصيفية للأشخاص ذوي الإعاقة تشتمل على نوعين من الرياضات، **وهما كالآتي:**

١- الرياضات البارالمبية الفردية:

وتشتمل الرياضات البارالمبية الفردية على مجموعة من الرياضات مثل (ألعاب القوي لجميع الإعاقات، رفع الأثقال للمعاقين حركيا، السباحة، تنس الطاولة، القوس والسهم للإعاقات الحركية، الدراجات للإعاقات الحركية والمكفوفين، الرماية للإعاقات الحركية، البولنج للإعاقات الحركية، الريشة الطائرة، التايكوندو، الفروسية للإعاقات الحركية، الجودو للمكفوفين، السلاح على الكراسي المتحركة، ...، إلخ).

٢- الرياضات البارالمبية الجماعية:

وتشتمل الرياضات البارالمبية الجماعية على مجموعة من الرياضات مثل (كرة السلة " كراسي المتحركة "، الكرة الطائرة جلوس، كرة الجرس للمكفوفين، كرة القدم للصم، كرة القدم للمكفوفين، كرة القدم للشلل الدماغي، ....، إلخ). (١٣: ٢٠٦)

ويوضح **عكلة سليمان (٢٠٢١م)** أن نمط الحياة هي البيئة التي يختارها الإنسان ليعيش فيها وكيف يتعامل معها، كل حسب مقدرته ووضعه في المجتمع وقناعته الشخصية، فأسلوب الحياة يختلف من فرد لآخر، فمن يريد الحفاظ على صحته يختار نمطا من الحياة في بيئة صحية مناسبة بعيدا عن العادات الضارة مثل (التدخين، المشروبات الكحولية، ..، إلخ) ويعيش في منطقة هادئة، ويختار برنامجا غذائيا ورياضيا مناسبا، أما من لايهتم بالبيئة الصحية فتراه يدخن ويشرب الكحول وربما يتعاطى المخدرات دون الإكتراث بصحته.(٥: ٧)

ويرى الباحث أن إتباع أنماط الحياة الصحية المتمثلة في إتباع العديد من السلوكيات مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) بشكل متميز عامل أساسي لنشاط الجسم وحيوته حيث أن الإستمرار في إتباع تلك السلوكيات يعمل على تحسين اللياقة الفسيولوجية والقوامية للاعبين.

ويشير **موليام سينغ Mulayam Singh** (٢٠٢٠م) إلى أن هناك مجموعة من الجوانب الأساسية التي ترتبط بسلوكيات نمط الحياة وتؤثر على الحالة الصحية للاعبين ومنها (تناول طعام الإفطار، انتظام وجبات الطعام، ساعات العمل الوظيفي، العادات القوامية، ممارسة النشاط البدني، ساعات النوم، النظافة الشخصية، التدخين، تعاطي الكحوليات، ....، إلخ).(٢٤: ٣٥)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بدراسة سلوكيات نمط الحياة الصحية لجميع المراحل العمرية ولفئات متعددة من المجتمع مثل " الأصحاء، لاعبي الرياضات البارالمبية، ...إلخ " ومع كلا الجنسين " ذكور، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين، ومنها دراسة كل من " ريمر فيجتر وآخرون Riemer Vegter et al "

(٢٠٢١م) (٢٨)، " هاني زكريا، إيهاب عماد، إيمان العربي " (٢٠٢٠م) (٨)، " ديفيد كاليروس وآخرون David Calheiros et al " (٢٠١٩م) (١٢)، " لورين بيرنز، خوانيتا فايسنشتاينر، مارك كوهين Lauren Burns, Juanita Weissensteiner ,Marc Cohen (٢٠١٩م) (٢٠)، " ميلاد دهشمة وآخرون Milad Dehcheshmeh et al " (٢٠١٩م) (٢٣)، "ميرفت عاهد" (٢٠١٧م) (٧).

ويذكر كل من " **وليام سميث وكيث بيرنز وكريستوفر فولجراف Christopher Keith Burns, William Smith Volgraf,** " (٢٠١٨م) أن اللياقة القوامية هى إحدى دعامات اللياقة البدنية، والتي تجعل أجهزة الجسم المختلفة تؤدي وظائفها إما بأعلى كفاءة أو بأقل كفاءة، ويمكن تقسيمها إلى نوعين هما:

١- اللياقة القوامية السليمة:

هي حالة قوامية تؤهل الجسم البشري من أداء مهامه بشكل صحي سليم، كما تساعد في القدرة على المحافظة على الأعضاء الداخلية للجسم في أن تكون في وضعها الصحيح بما يتيح لها أداء وظائفها بشكل متميز، وبما يسمح للجسم بأداء وظيفته بصورة أكثر كفاءة وفعالية.

٢- اللياقة القوامية غير السليمة:

هي حالة قوامية يصاحبها عدم تناسق وإتزان بين مكونات الجهاز الحركي والأجهزة الحيوية المختلفة فينتج عن ذلك الانحرافات القوامية المختلفة والتي تمنع الجسم من أداء أنشطته اليومية والرياضية بشكل مقبول.(٣٤: ١٩-١٨)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بدراسة اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية المختلفة ولجميع المراحل العمرية ومع كلا الجنسين " ذكور، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين، ومنها دراسة كل من " فرحات إساتيبوجلو وآيس إسلر Ferhat Esatbeyoglu, Ayse İsler "(٢٠٢١م) (١٥)، " محمد سعد، إيهاب عماد، بشار فلاح " (٢٠٢٠م) (٦)، " كلوديميردو سانتوس وآخرون Claudemirdo Santos et al " (٢٠١٨م) (١١)، " هيلموراني أروجو وآخرون Helmorany Araújo et al " (٢٠١٩م) (١٦)، " رفائيل بيريرا وآخرون Rapheal Pereira et al " (٢٠١٩م) (٢٧)، " رافائيل كونز وآخرون Rafael Kons et al " (٢٠١٩م) (٢٦).

ويوضح " **تومي بون Tommy Boone** " (٢٠١٩م) أن اللياقة الفسيولوجية هي كفاءة أجهزة الجسم الحيوية في مواجهة الأعباء والمتطلبات البدنية مع تأخر ظهور التعب، والقدرة على التكيف والإستجابة للتغيرات البنائية والوظيفية التي يحدثها التدريب البدني. (٣٢: ١٧)

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

كما أنها تعتبر لياقة لكل وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته، **وتشتمل على الآتي:**

١- **اللياقة التنفسية:** هي قدرة الجهاز التنفسي على امداد الجسم بحاجته من الأكسجين والتخلص من ثاني أكسيد الكربون والمخلفات الغازية الناتجة عن عمليات الإحتراق مع تغير شدة المجهود.(٣٠: ٢٢٤)

٢- **اللياقة القلبية الوعائية** هي قدرة القلب والأوعية الدموية والدم على إمداد العضلات بمواد الطاقة وبخاصة الأكسجين، وقدرة العضلات على الإستفادة من مواد الطاقة والأكسجين معا في أداء جهد بدني يتميز بالأداء المستمر لأطول فترة زمنية ممكنة. (١: ٢١٥)

٣- **اللياقة القلبية الرئوية:** هي قدرة الجهاز القلبى التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ثم نقله بواسطة القلب والأوعية الدموية ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم وخاصة العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للإنقباض العضلى، كما أنه بظهور أجهزة صغيرة وسهلة الحمل وذات دقة عالية في التقاط ضربات القلب أثناء ممارسة النشاط البدنى تمكن الباحثون من رصد العبء الملقى على القلب أثناء الوحدات التدريبية وبالتالى معرفة مدى كفاية هذا العبء لرفع الكفاءة القلبية التنفسية لدى اللاعبين.
(١٩: ٥٠٧)

وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض الدراسات التى اهتمت فى الأونة الأخيرة بدراسة اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية المختلفة ولجميع المراحل العمرية ومع كلا الجنسين" ذكور، إناث " سواء كانوا بالغين أو غير بالغين، ومنها دراسة كل من " ويليا سانتوس وآخرون Wélia Santos et al " (٢٠٢١م) (٣٣)، " ماتياس هنريكيز وآخرون Matías et al Henríquez"(٢٠٢١م)(٢٢)، " أيدين بالتشي وآخرون Aydın Balcı et al " (٢٠٢٠م)(٩)، " ريان كونرز وآخرون "Ryan Conners et al (٢٠٢٠م) (٢٩)، " بنيامين ستون وآخرون Benjamin Stone et al " (٢٠٢٠م) (١٠)، " ماركو برناردي وآخرون Marco et al Bernardi " (٢٠٢٠م) (٢١)، " جولانتا مارساليك وآخرون Jolanta Marszalek et al " (٢٠١٩م) (١٨)، " بابلو سيلفا وآخرون Pablo Silva et al " (٢٠١٨م) (٢٥)، " توماس إدواردز وآخرون Thomas Edwards et al " (٢٠١٨م) (٣١).

وقد لاحظ الباحث من خلال تواجده بالمنتخبات القومية المصرية البارالمبية كمنتخبات الرياضات البارالمبية الفردية مثل (ألعاب القوى، رفع الأثقال، السباحة، الريشة الطائرة، التايكوندو) ومنتخبات الرياضات البارالمبية الجماعية مثل (كرة طائرة جلوس، كرة السلة " كراسي متحركة "، كرة الهدف للمكفوفين) وجود تباين واختلاف في سلوكيات نمط الحياة الصحية بين

لاعبي الرياضات البارالمبية المختلفة وما يتبع ذلك من تغير في مستوى اللياقة القوامية والفسيولوجية لهم.

وهذا ما دعا الباحث إلى التساؤل التالي:

ماهي سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها باللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها باللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية من خلال التعرف على:

١- سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية.
٢- اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية.
٣- اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية.
٤- الفروق في مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية.
٥- الفروق في اللياقة القوامية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية.
٦- الفروق في اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية.
٧- العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية.

تساؤلات البحث:

١- ماهي سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية؟
٢- ما هو مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية؟
٣- ما هو مستوى اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية؟
٤- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟
٥- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة القوامية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟

٦- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟

٧- ماهي العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية؟

مصطلحات البحث:

١- سلوكيات نمط الحياة الصحية:

هي كافة الأفعال والأنشطة التي تصدر عن الشخص الرياضي سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة عند ممارسة مختلف سلوكيات الحياة مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية، .....، إلخ). (١٧: ١١٩)

٢- اللياقة القوامية:

هي التي يستطيع الشخص الرياضي أن يحصل بواسطتها على علاقات مختلفة بين سائر أعضاء الجسم وفى مختلف حركاته. (٣: ١٧)، (٤: ٣)

٣- اللياقة الفسيولوجية:

هي حيوية كل وظائف الجسم المختلفة وكفاءة عمل جميع أجهزته المختلفة وخاصة (كفاءة الجهاز التنفسى، كفاءة الجهاز الدورى، كفاءة الجهاز الدورى التنفسى، ....، إلخ)، كما أنها تشتمل على أنوع متعددة من اللياقة مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية). (٢: ١٨٨-١٨٧)

٤- لاعبو الرياضات البارالمبية:*

هم مجموعة من الرياضيين الممارسين للرياضات البارالمبية الصيفية سواء كانت رياضات فردية مثل (ألعاب القوى، رفع الأثقال، السباحة، الريشة الطائرة، التايكوندو) أو رياضات جماعية مثل (كرة طائرة جلوس، كرة السلة " كراسي متحركة "، كرة الهدف للمكفوفين) وفقا للوائح والقواعد والقوانين التي تضعها اللجنة البارالمبية الدولية في كل رياضة وتحت إشراف اللجنة البارالمبية المصرية.

* مصطلح إجرائى

الدراسات المرجعية:

١- دراسة " **أيدين بالتشي وآخرون Aydın Balcı et al** " (٢٠٢٠م) (٩) بعنوان " العلاقات بين القوة العضلية الأيزومترية ووظائف الجهاز التنفسي لفريق كرة الهدف الوطني التركي البارالمبي "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القوة العضلية الأيزومترية ووظائف الجهاز التنفسي لفريق كرة الهدف الوطني التركي البارالمبي، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى على عينة قوامها (١٤) لاعب من لاعبي كرة الهدف بالفريق التركي البارالمبي، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبى وجهاز قياس وظائف الرئتين Spirostik وجهاز الأيزومتريك Dieres Myoline Professional، وكانت أهم النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين قوة العضلية الأيزومترية للعديد من العضلات العاملة حول مفاصل (الكتف، المرفق، الجذع، الحوض، الركبة) والوظائف التنفسية المختلفة مثل (السعة الحيوية للشهيق، السعة الحيوية القهرية، حجم الزفير القهرى فى ١ ث، أعلى قيمة للتدفق الزفيرى، ....، إلخ)، فكلما زادت القوة العضلية الأيزومترية كلما تحسنت الوظائف التنفسية المختلفة.

٢- دراسة " **محمد سعد وآخرون** " (٢٠٢٠م) (٦) بعنوان " الإصابات الرياضية الشائعة وعلاقتها بالتشوهات القوامية للاعبي بعض الرياضات البارالمبية "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة وعلاقتها بالتشوهات القوامية للاعبي بعض الرياضات البارالمبية، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى على عينة قوامها (٢٧٥) رياضي بارالمبي، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبى وإستمارة تحديد الإصابات الرياضية وبرنامج APECS Pro واختبار ولاية نيويورك، وكانت أهم النتائج أن الإصابات الرياضية في فترة المنافسات كانت الأكثر حدوثا بين لاعبي الرياضات البارالمبية، كما أن لاعبي الرياضات البارالمبية يعانون من التشوهات القوامية المختلفة وكانت التشوهات القوامية المركبة الأكثر انتشارا بنسبة مقدارها ٤٤٪، كذلك وجود وجود ارتباط طردي بين درجة الاصابات الرياضية والتشوهات القوامية المختلفة مثل (التشوهات القوامية للجزء العلوي، التشوهات القوامية للجزء السفلي، التشوهات القوامية المركبة)، فكلما زادت درجة التشوه القوامي كلما زادت درجة الإصابة.

٣- دراسة " **ديفيد كاليروس وآخرون David Calheiros et al** " (٢٠١٩م) (١٢) بعنوان " العلاقة بين جودة الحياة ونمط الحياة للاعبي كرة اليد على الكراسي المتحركة "، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة ونمط الحياة للاعبي كرة اليد على الكراسي المتحركة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى على عينة قوامها (١٠٥) رياضي

بارالمبي، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبى ومقياس جودة الحياة ومقياس نمط الحياة الصحي، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين درجات جودة الحياة العالية ونمط الحياة الصحي للاعبي كرة اليد على الكراسي المتحركة، مما يشير إلى أن ممارسة الرياضات وخاصة كرة اليد على كراسي متحركة يمكن أن يكون لها تأثير مهم على نوعية الحياة وأسلوب حياة الأشخاص ذوي الإعاقات الحركية.

٤- دراسة " **رفائيل بيريرا وآخرون Rapheal Pereira et al** " (٢٠١٩م) (٢٧) بعنوان " التقييم التصويري بإستخدام الحاسب الآلي من المحاذاة القوامية للرياضيين ضعاف البصر "، وهدفت الدراسة إلى تقييم الحالة القوامية للرياضيين ضعاف البصر من وضع الوقوف المستقيم بإستخدام برنامج تحليل القوام المعتمدة على التصوير والحاسب الآلي، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى على عينة قوامها (٢٦) رياضي من ضعاف البصر، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبى وبرمجية تحليل الحالة القوامية Posture Suite 2.2، وكانت أهم النتائج انتشار الانحرافات القوامية للعمود الفقري بين الرياضيين ضعاف البصر مثل (سقوط الرأس أماما، ميل العنق للجانب، ....، إلخ).

٥- دراسة " **بابلو سيلفا وآخرون Pablo Silva et al** " (٢٠١٨م) (٢٥) بعنوان " اللياقة القلبية الوعائية للاعبي كرة القدم ضعاف البصر بالطرق المباشرة وغير المباشرة "، وهدفت الدراسة إلى المقارنة بين لاعبي كرة القدم الطبيعين ولاعبي كرة القدم ضعاف البصر في اللياقة القلبية الوعائية بالطرق المباشرة وغير المباشرة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفى على عينة قوامها (٢٠) لاعبي من لاعبي كرة القدم، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبى وجهاز وظائف القلب والرئتين MetaMax ® 3B Cortex وجهاز قياس ضغط الدم الإلكترونى Digital Blood Pressure Meter ومقياس بورج للجهد البدني، وكانت أهم النتائج تميز لاعبي كرة القدم الطبيعيين عن لاعبي كرة القدم ضعاف البصر في مستوى اللياقة القلبية الوعائية مثل (معدل القلب الأقصى، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين، ضغط الدم، النبض، ....، إلخ)، كما أن تقييم اللياقة القلبية الوعائية للاعبي كرة القدم بالطرق المباشرة أفضل من الطرق غير المباشرة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفى بإستخدام الأسلوب المسحى نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث (٨٦) لاعب من لاعبى الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية.

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة عشوائية وكان قوامها (٨٠) لاعب من لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية بواقع (٦٥) لاعب هم أفراد العينة الأساسية و(١٥) لاعب هم أفراد العينة الإستطلاعية من لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية بنسبة مئوية قدرها ٩٣ % من مجتمع البحث، وجدول (١) يوضح قائمة الرياضات الفردية والجماعية وأعداد اللاعبين والنسب المئوية للعينة الأساسية قيد البحث.

جدول (١)

قائمة الرياضات الفردية والجماعية وأعداد اللاعبين والنسب المئوية للعينة الأساسية قيد البحث

ن = ٦٥

م	الرياضات الجماعية والفردية		أعداد اللاعبين	النسب المئوية %
١	الرياضات الفردية	ألعاب القوى	٨	١٢,٣٪
		رفع الأثقال	٨	١٢,٣٪
		السباحة	٤	٦,٢٪
		الريشة الطائرة	٤	٦,٢٪
		التايكوندو	٣	٤,٦٪
٢	الرياضات الجماعية	كرة طائرة جلوس	١٦	٢٤,٦٪
		كرة السلة " كراسي متحركة "	١٦	٢٤,٦٪
		كرة الهدف للمكفوفين	٦	٩,٢٪
٣	المجموع الكلى		٦٥	١٠٠٪

يوضح جدول (١) الأعداد والنسب المئوية للاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية حيث كان عدد لاعبى الرياضات الفردية كلاعبى رياضات (ألعاب القوى، رفع الأثقال، السباحة، الريشة الطائرة، التايكوندو) (٢٧) لاعب بنسبة مئوية قدرها ٤١,٥ % من عينة البحث الأساسية، وكان عدد لاعبى الرياضات الجماعية كلاعبى رياضات (كرة طائرة جلوس، كرة السلة " كراسي متحركة "، كرة الهدف للمكفوفين) (٣٨) لاعب بنسبة مئوية قدرها ٥٨,٥ % من عينة البحث الأساسية.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

شروط اختيار العينة:

١- يتم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية.

٢- جميع أفراد العينة من لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية.

٣- تم استبعاد اللاعبين المصابين أثناء الموسم التدريبي.

٤- أن تكون مشاركته ضمن عينة البحث بموافقة ورغبة منه.

التوصيف الإحصائى للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث:

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لقياسات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث

ن=٨٠

القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٨	١٧٧,٥	٦,٣	٠,٢
الوزن	كجم	٨٠,١	٧٨	٩,١	٠,٧
السن	سنة	٢٨,٣	٢٩	٢,٥	-٠,٨
العمر التدريبي	سنة	١٤	١٥	٢,١	-١,٤

يوضح جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لقياسات الطول والوزن والسن والعمر التدريبي للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث تراوحت بين (-١,٤: ٠,٧) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ±٣ مما يدل على إعتدالية القياسات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائى لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلي للمقياس للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث

ن= ٨٠

الأبعاد	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
السلوكيات الحياتية اليومية	درجة	٥٠,٦	٥٢	٥,٤	-٠,٨
السلوكيات القوامية	درجة	٥١,٧	٥٤	٦,٧	-١
السلوكيات الغذائية	درجة	٥٤,٩	٥٧	٥,٥	-١,١
سلوكيات الصحة الشخصية	درجة	٦٠,٥	٦٢	٤	-١,١
المجموع الكلى للمقياس	درجة	٢١٧,٧	٢١٧,٧	١٨,١	٠

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

يوضح جدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلي للمقياس للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث تراوحت بين (-١,١: -٠,٨) أى أن معاملات الالتواء تقع بين ±٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى لبيانات المقياس.

جدول (٤)

التوصيف الإحصائى لقياسات اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية

ن = ٨٠

مستوى اللياقة القوامية		مستويات وأوضاع القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
قياسات اللياقة القوامية المرتبطة العمود الفقري	زاوية المنطقة العنقية	المستوى السهمي (جلوس)	درجة	٣,١	٢	٢,٥	١,٣
	زاوية المنطقة الصدرية		درجة	٣٨,٩	٣٨	٦,٤	٠,٤
	زاوية المنطقة القطنية		درجة	-١٢,٥	-١٤,٥	٥,٧	١,١
	زاوية المنطقة العنقية	المستوى الأمامي (جلوس)	درجة	٢,٩	٢	٢,٢	١,٢
	زاوية المنطقة الصدرية		درجة	٣,٩	٤	٢,٨	-٠,١
	زاوية المنطقة القطنية		درجة	٤,٣	٤	٢,٩	٠,٣
قياسات اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي (الرجل اليمنى)	الزاوية الوحشية للركبة اليمنى		درجة	١٧٦	١٧٨	٤,١	-١,٤
	زاوية تقوس الساق اليمنى		درجة	٣	٣	١,٨	٠
	زاوية قوس القدم اليمنى		درجة	٤٢,٣	٤٢	١,٢	٠,٨
	معامل تشجينا للقدم اليمنى		سم	١,٢٥	١,٢٢	٠,١٢	٠,٨
	معيار قوس القدم اليمنى		سم	٠,٧١	٠,٧٠	٠,٠٧	٠,٤
	مساحة القدم اليمنى على الأرض		سم٢	١٤٣,٥	١٤١	٥,٩	١,٣
قياسات اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي (الرجل اليسرى)	الزاوية الوحشية للركبة اليسرى		درجة	١٧٦	١٧٨	٤	-١,٥
	زاوية تقوس الساق اليسرى		درجة	٣	٣	١,٨	٠
	زاوية قوس القدم اليسرى		درجة	٤٢,٣	٤٢	١,٣	٠,٧
	معامل تشجينا للقدم اليسرى		سم	١,٣٥	١,٣٢	٠,١٢	٠,٨
	معيار قوس القدم اليسرى		سم	٠,٧٣	٠,٧٠	٠,١٠	٠,٩
	مساحة القدم اليسرى على الأرض		سم٢	١٤٣,٩	١٤١,٥	٥,٨	١,٢

يوضح جدول (٤) أن قيم معاملات الإلتواء لقياسات اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث تراوحت بين (-١,٥: ١,٣) أى أن معاملات الإلتواء تقع بين ±٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى لقياسات اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٥)

التوصيف الإحصائى لقياسات اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية

ن = ٨٠

اللياقة الفسيولوجية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
اللياقة التنفسية	السعة الحيوية للشهيق	لتر	٤,٩	٥	١,٣	-٠,٢
	السعة الحيوية القهرية	لتر	٥,٥	٦	١,٣	-١,٢
	حجم الزفير القهرى فى ١ ث	لتر	٥,٣	٥	١,٣	٠,٧
	أعلى قيمة للتدفق الزفيرى	لتر / ثانية	٦,١	٦	١,٢	٠,٣
	الحد الأقصى للتهوية الطوعية	لتر / دقيقة	٨٤,٩	٨٢	٨,١	١,١
اللياقة القلبية الوعائية	معدل القلب الأقصى	نبضة خلال ١ ق	١٧٧,٨	١٧٧	٥,٦	٠,٤
	حجم الضربة الأقصى	ملم / ضربة	١١٩,٤	١٢٠	٣	-٠,٦
	الدفع القلبى الأقصى فى الدقيقة	لتر / ق	٢١,٢	٢١,١	١	٠,٣
	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين	ملم/كجم /ق	٥٠,١	٥٠	٢,٦	٠,١
	ضغط الدم في الراحة الإنقباضي	مم / زئبق	١٢٠,٢	١٢٠	٢,٦	٠,٢
	ضغط الدم في الراحة الإنبساطي	مم / زئبق	٧٩,٩	٨١	٣	-١,١
	النبض في الراحة	ن / ق	٧٥,٧	٧٧	٣,١	-١,٣
اللياقة القلبية الرئوية	غازات الدم الشرياني الضغط الجزئى للأكسجين	ملم زئبقى	٨١,٧	٨٢	٢,٢	-٠,٤
	غازات الدم الشرياني الضغط الجزئى لثانى أكسيد الكربون	ملم زئبقى	٤٠,٥	٤١	١,٧	٠,٩
	مكافئ التهوية الرئوية الأكسجينى	ـــــ	٣٠,٥	٣١	١,٨	-٠,٨
	مكافئ التهوية الرئوية لثانى أكسيد الكربون	ـــــ	٣١	٣١,٥	١,٧	-٠,٩

يوضح جدول (٥) أن قيم معاملات الإلتواء لقياسات اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث تراوحت بين (-١,٣: ٠,٩) أى أن معاملات الإلتواء تقع بين ±٣ مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعى لقياسات اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- جهاز الروستميتر.

٢- ميزان طبى معاير.

٣- مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية. مرفق (٤)

٤- برمجية قياس انحراف سقوط الرأس أماما (Forward Head Posture (FHP). مرفق(٥)

٥- برمجية تحليل الحالة القوامية Posture Suite 2.2. مرفق (٦)

٦- جهاز فأرة العمود الفقرى Spinal Mouse مرفق (٧)

٧- برنامج (Knee Registry) لقياس درجة تقوس الساقين ودرجة اصطكاك الركبتين. مرفق (٨)

٨- جهاز تحليل المشي والقدمين DIERS pedoscan مرفق (٩)

٩- قياس زاوية قوس القدم بإستخدام بصمة القدم لكلارك Clarke. مرفق (١٠)

١٠- معامل تشجينا لقياس فلطحة القدمين. مرفق (١١)

١٢- معيار قوس القدم. مرفق (١٢)

١٣- جهاز قياس وظائف الرئتين Spirostik. مرفق (١٣)

١٤- جهاز وظائف القلب والرئتين MetaMax ® 3B Cortex. مرفق (١٤)

١٥ - جهاز قياس ضغط الدم الإلكترونى Digital Blood Pressure Meter. مرفق (١٥)

خطوات إعداد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية:

أ- خطوات بناء الصورة الأولية للمقياس:

في ضوء هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية وفقا للخطوات الأتية:

١- الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرجعية بموضوع البحث.

٢- تحديد الأبعاد الرئيسية لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية، حيث قام الباحث بتحديد الأبعاد المقترحة للمقياس والتي بلغت أربعة أبعاد وهى (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية).

٣- استطلاع أراء الخبراء لإبداء أرائهم فى هذه الأبعاد وذلك كما هو موضح بمرفق (٢)، حيث قام الباحث بعرض الأبعاد المقترحة في صورتها الأولية على عشرة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والصحة النفسية والبحث العلمى وذلك كما هو موضح بمرفق (١) خلال الفترة من ١٥/ ٨/ ٢٠٢٢م إلى ٢٢/ ٨/ ٢٠٢٢ م، **وذلك بهدف التعرف على مايلى:**

أ- مدى مناسبة الأبعاد المقترحة للمقياس.

ب- إضافة أو حذف أو تعديل الأبعاد التى من شأنها إثراء المقياس.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة أبعاد المقياس كما يلى:

جدول (٦)

أراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

ن = ١٠

الخبراء / الأبعاد	سيد عبد الجواد	صفاء الخربوطلي	نجلاء جبر	حسين أباظة	فاطمة جاد	أسامة صلاح	إقبال رسمي	فاطمة سعد	أحمد عمران	هاني زكريا	مجموع الاراء	النسبة المئوية
السلوكيات الحياتية اليومية	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
السلوكيات القوامية	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
السلوكيات الغذائية	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٩	٩٠٪
سلوكيات الصحة الشخصية	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	٩	٩٠٪

يوضح جدول (٦) أراء السادة الخبراء لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث تراوحت النسب المئوية لأراء الخبراء بين (٩٠٪: ١٠٠ %)، وقد ارتضي الباحث نسبة (٩٠٪) لقبول البعد، لذلك قام الباحث بقبول جميع أبعاد المقياس.

٤- صياغة مجموعة من العبارات المقترحة الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس، حيث قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك من خلال اطلاعه على المراجع والدراسات المرجعية وآراء الخبراء المتخصصين في مجالات (علوم الصحة الرياضية، البحث العلمى، القياس والتقويم) , وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

أ- أن تكتب بلغة واضحة وسليمة ومفهومة.

ب- عدم إيحاء العبارة بنوع الاستجابة.

ج- أن تكون العبارات واضحة ومحددة , ولا تقبل أكثر من تفسير.

د- أن تتناسب العبارة مع الهدف الذى وضعت من أجله.

ب- اجراءات تقنين مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية:

(١) الصدق:

للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بحساب صدق المقياس كالآتى:

أ- صدق المحتوى

قام الباحث بعرض المقياس في صورته المبدئية كما هو موضح بمرفق (٣) على الخبراء للتحقق من صدق المحتوى بالإضافة إلى حذف أو إضافة أو تعديل أو صياغة مايرونه مناسب

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

خلال الفترة من ١٢/ ٩ / ٢٠٢٢م إلى ٢٦/ ٩/٢٠٢٢م، وجاء رأي السادة الخبرا حول مناسبة عبارات المقياس **كما يلي:**

جدول (٧)

أراء السادة الخبراء في عبارات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

ن = ١٠

	الخبراء / العبارات	محمود يحيى	صفاء الخربوطلي	نجلاء جبر	حسين أباظة	فاطمة جاد	أسامة صلاح	إقبال رسمي	فاطمة سعد	أحمد عمران	هاني زكريا	مجموع الاراء	النسبة المئوية
عبارات البعد الأول (السلوكيات الحياتية اليومية)	١	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	٢	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	٣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
	٤	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	٥	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٩	٩٠٪
	٦	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	٧	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	٨	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	٩	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	١٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
	١١	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
	١٢	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	١٣	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
عبارات البعد الثاني (السلوكيات القوامية)	١٤	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
	١٥	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	١٦	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
	١٧	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	١٨	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٩	٩٠٪
	١٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
	٢٠	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	٢١	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
	٢٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

	الخبراء / العبارات	محمود يحيى	صفاء الخربوطلي	نجلاء جبر	حسين أباظة	فاطمة جاد	أسامة صلاح	إقبال رسمي	فاطمة سعد	أحمد عمران	هاني زكريا	مجموع الاراء	النسبة المئوية
	٢٣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٢٤	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٢٥	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٢٦	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٢٧	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
عبارات البعد الثالث (السلوكيات الغذائية)	٢٨	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٢٩	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٣٠	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٩	٪٩٠
	٣١	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٣٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٣٣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٩	٪٩٠
	٣٤	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	٩	٪٩٠
	٣٥	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٣٦	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٣٧	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٣٨	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٣٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٤٠	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٤١	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٤٢	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٤٣	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
عبارات البعد الرابع (سلوكيات الصحة الشخصية)	٤٤	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٤٥	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٤٦	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٤٧	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٤٨	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠
	٤٩	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	٪١٠٠
	٥٠	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٪٩٠

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

الخبراء / العبارات	محمود يحيى	صفاء الخربوطلي	نجلاء جبر	حسين أباظة	فاطمة جاد	أسامة صلاح	إقبال رسمي	فاطمة سعد	أحمد عمران	هاني زكريا	مجموع الاراء	النسبة المئوية
٥١	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
٥٢	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
٥٣	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
٥٤	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	٩	٩٠٪
٥٥	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
٥٦	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪
٥٧	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩	٩٠٪
٥٨	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠٪

يوضح جدول (٧) أراء السادة الخبراء لعبارات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث تراوحت النسب المئوية لأراء الخبراء بين (٩٠٪: ١٠٠٪)، وقد ارتضي الباحث نسبة (٩٠٪) لقبول العبارة، لذلك قام الباحث بقبول جميع عبارات المقياس.

ب- صدق الإتساق الداخلي

قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للعبارات الذى تمثله، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

أولا: صدق الإتساق الداخلى لأبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية:

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الأول (السلوكيات الحياتية اليومية)

(ن =١٥)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١	أشعر بالحيوية عند ممارسة الأنشطة اليومية	**٠,٨٦	٠,٠
٢	أمارس النشاط الرياضي بصفة مستمرة ومنتظمة	**٠,٩١	٠,٠
٣	أستخدم الكومبيوتر في الأعمال المختلفة (دراسة، تواصل إجتماعي، ....، إلخ) لمدة لاتقل عن (٦) ساعات يوميا	**٠,٨٧	٠,٠
٤	أجلس على هاتفي المحمول لأستمتع به لمدة لاتقل عن (٣ – ٤) ساعات يوميا	**٠,٩٣	٠,٠
٥	أشاهد التليفزيون لمدة لاتقل عن (٥) ساعات يوميا	**٠,٩٤	٠,٠
٦	أستخدم وسائل المواصلات بصفة مستمرة عند أداء جميع متطلباتى مثل (الذهاب إلى التدريب، الذهاب إلى العمل، ....، إلخ)	**٠,٨٧	٠,٠
٧	ألتزم بأداء جميع التمرينات (البدنية، المهارية، الخططية، ....، إلخ) التي يطلبها مني المدرب داخل الوحدات التدريبية المختلفة	**٠,٨٠	٠,٠
٨	ألتزم بتواجدي في جميع الوحدات التدريبية بصفة مستمرة سواء كانت صباحية أو مسائية	**٠,٨٦	٠,٠
٩	أحرص على أداء الوحدات التدريبية المختلفة في الأماكن المخصصة لها مثل (النوادي، صالات اللياقة البدنية، .....، إلخ)	**٠,٨٩	٠,٠
١٠	أشارك في الأنشطة غير الرياضية مثل الأنشطة (الفنية، الموسيقية، ....، إلخ) التي تتم داخل النادي أوخارجه	**٠,٩٤	٠,٠
١١	أبذل مجهود بدني كبير وشاق عند ذهابي إلى التدريب أو المباريات	**٠,٩٦	٠,٠
١٢	أقوم بأداء مهامي الوظيفية مع إلتزامي بالتواجد في جميع الوحدات التدريبية	**٠,٨٩	٠,٠
١٣	أمارس معظم التمرينات (البدنية، المهارية، ....، إلخ) بشكل فردي أكثر من الشكل الزوجي والجماعي	**٠,٩٥	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٠,٥١٤

يوضح جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٠: ٠,٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه، وبالتالى صدق العبارات فى التعبير عن البعد الأول وهو (السلوكيات الحياتية اليومية).

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الثانى (السلوكيات القوامية)

(ن =١٥)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
١٤	أجلس أمام التلفزيون فترات طويلة	**٠,٩٤	٠,٠
١٥	أحمل حقيبة التدريب على كتف واحد بإستمرار	**٠,٩٠	٠,٠
١٦	أميل بجذعي إلى الأمام ولأسفل عند أداء معظم المهارات الرياضية	**٠,٩٤	٠,٠
١٧	أستخدم يد واحدة عند حمل الأشياء الثقيلة	**٠,٩٣	٠,٠
١٨	أضع رجل على آخرى عند الجلوس لفترات طويلة	**٠,٩٠	٠,٠
١٩	أرتكز على قدم واحدة بإستمرار عند الوقوف لفترات طويلة	**٠,٩٢	٠,٠
٢٠	أهتم بتناسب وزن حقيبتي الرياضية مع قوة عضلات ظهري	**٠,٩٤	٠,٠
٢١	أستخدم عضلات جذعي عند رفع الأشياء الثقيلة من على الأرض	**٠,٨٨	٠,٠
٢٢	أميل برأسي إلى الأمام أو إلى الجانب عندما أتحدث في التليفون	**٠,٨٩	٠,٠
٢٣	أقوم بأداء التمرينات التعويضية بعد كل وحدة تدريبية	**٠,٩٢	٠,٠
٢٤	أنام على وسادة مرتفعة	**٠,٩١	٠,٠
٢٥	أرتدي الأحذية الضيقة	**٠,٨٦	٠,٠
٢٦	أميل بجذعي للأمام أو للجانب عند الجلوس لفترات طويلة	**٠,٨٣	٠,٠
٢٧	أحرص على الإبتعاد عن العادات القوامية الخاطئة التي تؤثر على القوام	**٠,٨٢	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٠,٥١٤

يوضح جدول (٩) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٢: ٠,٩٤) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه، وبالتالى صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثاني وهو (السلوكيات القوامية).

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

جدول (١٠)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الثالث

(السلوكيات الغذائية)

(ن = ١٥)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٢٨	أتناول وجبات الطعام فى أوقات منتظمة	٠,٨٦**	٠,٠
٢٩	أقوم دائما بغسل الخضروات والفاكهه جيدا قبل أكلها	٠,٩١**	٠,٠
٣٠	أكثر من تناول المشروبات الغازية بعد تناول الوجبات	٠,٩٣**	٠,٠
٣١	أقوم بمضغ الطعام جيدا أثناء تناول الوجبات	٠,٩٤**	٠,٠
٣٢	أحافظ على تناول السلطة فى الوجبة دائما	٠,٩٠**	٠,٠
٣٣	أحرص على تناول وجبة العشاء قبل النوم بساعتين أو أكثر	٠,٨٩**	٠,٠
٣٤	أستمر في تناول الطعام حتى الشبع التام	٠,٨٧**	٠,٠
٣٥	أتناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على سكريات	٠,٩٣**	٠,٠
٣٦	أتناول الطعام بشراهة في مواقف متعددة كشعوري بالسعادة أو الحزن	٠,٨٤**	٠,٠
٣٧	أقوم بشراء طعام من النادي	٠,٩٤**	٠,٠
٣٨	أتأكد من نظافة ونقاء مياة الشرب	٠,٨٩**	٠,٠
٣٩	أهتم بشرب العصائر الطازجة	٠,٩١**	٠,٠
٤٠	أحرص على تناول الفاكهة يوميا	٠,٩٢**	٠,٠
٤١	أتناول القهوة أو النسكافيه قبل الذهاب إلى النادي	٠,٩٣**	٠,٠
٤٢	أتناول يوميا وجبة أو إثنين خارج المنزل	٠,٩٤**	٠,٠
٤٣	أحرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن	٠,٩٢**	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٠,٥١٤

يوضح جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٤: ٠,٩٤) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه، وبالتالى صدق العبارات فى التعبير عن البعد الثالث وهو (السلوكيات الغذائية).

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لدرجات البعد الرابع

(سلوكيات الصحة الشخصية)

(ن =١٥)

م	العبارات	قيمة (ر) المحسوبة	القيمة الإحتمالية
٤٤	أنام أكثر من (١٢) ساعة يوميا خلال فترات الموسم الرياضي	٠,٩٠**	٠,٠
٤٥	أستيقظ مبكرا وأنام مبكرا خلال فترات الموسم الرياضي	٠,٨٥**	٠,٠
٤٦	أشعر بالنشاط والحيوية عند الإستيقاظ من النوم	٠,٨٦**	٠,٠
٤٧	أغسل يدى قبل وبعد تناول الطعام	٠,٩٤**	٠,٠
٤٨	أعتاد الذهاب إلى الطبيب وإجراء الفحوصات الطبية بصفة مستمرة للإطمئنان على صحتي	٠,٩٤**	٠,٠
٤٩	أمتنع عن أداء الوحدات التدريبية عند الإصابة بمرض معدى	٠,٩٢**	٠,٠
٥٠	أحرص دائما على نظافة غرفتى بالمنزل وتهويتها وتعرضها للشمس والهواء	٠,٩٤**	٠,٠
٥١	أهتم بمظهرى ونظافة جسمى مثل نظافة (شعري، أسناني، تقليم أظافري، ....، إلخ)	٠,٩٥**	٠,٠
٥٢	أحرص على الإستحمام بعد كل وحدة تدريبية أو مباراة	٠,٩٤**	٠,٠
٥٣	أتجنب الجلوس بجوار المدخنين	٠,٨٦**	٠,٠
٥٤	أقوم بتنظيف أسناني بعد كل وجبة غذائية	٠,٩٠**	٠,٠
٥٥	أحرص على نظافة المكان الذي أتواجد فيه	٠,٨٨**	٠,٠
٥٦	أستبدل ملابسي كاملة بعد الإنتهاء من أداء الوحدة التدريبية	٠,٩٤**	٠,٠
٥٧	أحرص على ارتداء زي قطني عند أداء الوحدات التدريبية المختلفة	٠,٩٢**	٠,٠
٥٨	أتجنب تدخين السجائر بشكل قاطع	٠,٩٦**	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٠,٥١٤

يوضح جدول (١١) أن جميع قيم معاملات الارتباط لجميع العبارات دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٥: ٠,٩٦) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل عبارة مع البعد الذى تنتمى إليه، وبالتالى صدق العبارات فى التعبير عن البعد الرابع وهو (سلوكيات الصحة الشخصية).

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

(ن = ١٥)

م	الأبعاد	معامل الارتباط	القيمة الإحتمالية
١	السلوكيات الحياتية اليومية	٠,٩٢	٠,٠
٢	السلوكيات القوامية	٠,٩٤	٠,٠
٣	السلوكيات الغذائية	٠,٩٠	٠,٠
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	٠,٨٨	٠,٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٠,٥١٤

يوضح جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة أبعاد المقياس والدرجة الكلية لهذا المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث أن قيم (ر) المحسوبة تراوحت بين (٠,٨٨ : ٠,٩٤) وكانت القيم المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أن القيم الإحتمالية المحسوبة أقل من مستوى المعنوية لها، مما يدل على اتساق كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس الذى تنتمى إليه، وبالتالى صدق الأبعاد فى التعبير عن مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية.

(٢) الثبات:

قام الباحث بحساب معامل ثبات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية عن طريق الآتى:

أ- معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ

قام الباحث بحساب معامل " ألفا " وفقا لتعديل كرونباخ، وذلك على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، والجدول التالى يوضح قيم معاملات الثبات باستخدام معامل " ألفا كرونباخ ":

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١٣)

معامل ثبات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية باستخدام معامل ألفا كرونباخ

ن = ١٥

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
١	السلوكيات الحياتية اليومية	**٠,٩١
٢	السلوكيات القوامية	**٠,٩٢
٣	السلوكيات الغذائية	**٠.٩٠
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	**٠,٨٦
	المجموع	**٠,٩٤

يوضح جدول (١٣) أن جميع أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية والمجموع الكلى للمقياس تتمتع بقيم مقبولة حيث تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ بين (٠,٨٦: ٠,٩٤)، مما يدل على ثبات المقياس.

ب- التجزئة النصفية بإستخدام معادلة جتمان

جدول (١٤)

معامل ثبات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية بإستخدام معادلة جتمان

ن = ١٥

م	الأبعاد	معامل الثبات
١	السلوكيات الحياتية اليومية	**٠,٩٢
٢	السلوكيات القوامية	**٠,٩٣
٣	السلوكيات الغذائية	**٠,٩٥
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	**٠,٩١
	المجموع	**٠,٩٢

يوضح جدول (١٤) أن جميع أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية والمجموع الكلى للمقياس تتمتع بقيم مقبولة حيث تراوحت قيم معامل ثبات المقياس بإستخدام معادلة جتمان بين (٠,٩١: ٠,٩٥)، مما يدل على ثبات المقياس.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

ج- التطبيق وإعادة التطبيق

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (١٥) لاعب من لاعبي الرياضات البارالمبية ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية قدرها أسبوعين.

جدول (١٥)

معاملات الإرتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

ن = ١٥

م	الأبعاد	معاملات الإرتباط
١	السلوكيات الحياتية اليومية	٠,٩١**
٢	السلوكيات القوامية	٠,٩٣**
٣	السلوكيات الغذائية	٠,٩٤**
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	٠,٩٦**
	المجموع	٠,٩٥**

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٣ = ٠,٥١٤

يوضح جدول (١٥) وجود ارتباط طردي قوي بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية فى أبعاد المقياس والمجموع الكلى للمقياس حيث كانت قيم (ر) المحسوبة تتراوح مابين (٠,٩١: ٠,٩٦) وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على ثبات المقياس.

ج- الصورة النهاية للمقياس:

أوضحت اجراءات تقنين مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية بأن يكون عدد عبارات المقياس (٥٨) عبارة , وأن يتم تصحيح المقياس وفقا لميزان التقدير الخماسى (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) ويتم توزيع الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب للعبارات ذات الاتجاه الإيجابي والعكس للعبارات ذات الاتجاه السلبي، ثم قام الباحث بوضع الشكل النهائى للمقياس ثم بعد ذلك وضع العبارات فى ترتيب عشوائى وذلك لتطبيقها على عينة البحث، وجدول (١٦) يوضح توزيع العبارات فى الصورة النهائية للمقياس.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (١٦)

توزيع العبارات فى الصورة النهائية لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

م	الأبعاد	أرقام العبارات بالمقياس	عدد العبارات
١	السلوكيات الحياتية اليومية	١، ٤، ٧، ١١، ١٥، ٢١، ٢٣، ٢٨، ٣٥، ٤٠، ٤٤، ٤٧، ٥٤	١٣
٢	السلوكيات القوامية	٢، ٨، ١٩، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٤١، ٤٥، ٥٠، ٥١، ٥٣، ٥٥، ٥٧، ٥٨	١٤
٣	السلوكيات الغذائية	٣، ٦، ١٢، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٥، ٢٩، ٣٢، ٣٤، ٣٧، ٤٢، ٤٦، ٤٨، ٥٢، ٥٦	١٦
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	٥، ٩، ١٠، ١٣، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٦، ٣١، ٣٣، ٣٦، ٣٨، ٣٩، ٤٣، ٤٩	١٥
المجموع			٥٨

يوضح جدول (١٦) توزيع العبارات فى الصورة النهائية لمقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية.

كما أن جدول (١٧) يوضح عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية.

جدول (١٧)

عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

م	الأبعاد	عدد العبارات	العبارات الإيجابية		العبارات السلبية	
			العدد	العبارات	العدد	العبارات
١	السلوكيات الحياتية اليومية	١٣	٧	١، ٢، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢	٦	٣، ٤، ٥، ٦، ١١، ١٣
٢	السلوكيات القوامية	١٤	٣	٢٠، ٢٣، ٢٧	١١	١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦
٣	السلوكيات الغذائية	١٦	١٠	٢٨، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٣، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٣	٦	٣٠، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٤٢
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	١٥	١٤	٤٥، ٤٦، ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥، ٥٦، ٥٧، ٥٨	١	٤٤
المجموع		٥٨	٣٤		٢٤	

يوضح جدول (١٧) عدد العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية، حيث كانت عدد العبارات الإيجابية لأبعاد المقياس (٣٤) عبارة، بينما كانت عدد العبارات السلبية لأبعاد المقياس (٢٤) عبارة.

كما أن جدول (١٨) يوضح الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية.

جدول (١٨)

الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

م	الأبعاد	عدد العبارات	الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة
١	السلوكيات الحياتية اليومية	١٣	١٣	٦٥
٢	السلوكيات القوامية	١٤	١٤	٧٠
٣	السلوكيات الغذائية	١٦	١٦	٨٠
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	١٥	١٥	٧٥
	المجموع	٥٨	٥٨	٢٩٠

يوضح جدول (١٨) الحد الأدنى والأقصى لدرجة كل بعد من أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية فى صورته النهائية حيث تراوحت الدرجة الكلية للمقياس مابين (٥٨) درجة كحد أدنى و(٢٩٠) درجة كحد أقصى.

خطوات تطبيق البحث:

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بالتحقق من ثبات مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية من خلال تطبيقه على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (١٥) لاعب من لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية خلال الفترة من ٤/ ١٠/ ٢٠٢٢م إلى ٥/ ١٠ / ٢٠٢٢م ثم تم إعادة تطبيق المقياس على نفس العينة خلال الفترة من ١٨ / ١٠/ ٢٠٢٢م إلى ١٩/ ١٠/ ٢٠٢٢م.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء قياسات اللياقة القوامية والفسيولوجية على عينة البحث الإستطلاعية وكان قوامها (١٥) لاعب من لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية خلال الفترة من ٢٢/ ١٠/ ٢٠٢٢م إلى ٢٥/ ١٠/ ٢٠٢٢م، وذلك بهدف:

١- التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة فى البحث.

٢- تحديد الزمن اللازم الذى يستغرقه كل قياس.

٣- تحديد النظام الأمثل لتسلسل القياسات.

٤- تحديد المتغيرات التى يحتاجها الباحث من قياسات اللياقة القوامية والفسيولوجية.

تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتطبيق مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية وإجراء قياسات اللياقة القوامية والفسيولوجية على عينة البحث الأساسية وكان قوامها (٦٥) لاعب من لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية البارالمبية في المركز الأوليمبي لتدريب الفرق القومية بالمعادي خلال الفترة من ١/ ١١/٢٠٢٢م إلى ٣١/ ١٢/ ٢٠٢٢ م.

المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم معالجة البيانات احصائيا بإستخدام برنامج " SPSS 25 "إيجاد مايلى:

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الإنحراف المعيارى
- معامل الإلتواء
- فترة الثقة للمتوسط الحسابى عند ٩٥٪
- التكرارات
- النسب المئوية %
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين
- معامل ارتباط بيرسون

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

عرض ومناقشة النتائج:

عرض النتائج:

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الأول والذى ينص على:

" ماهي سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية؟ "

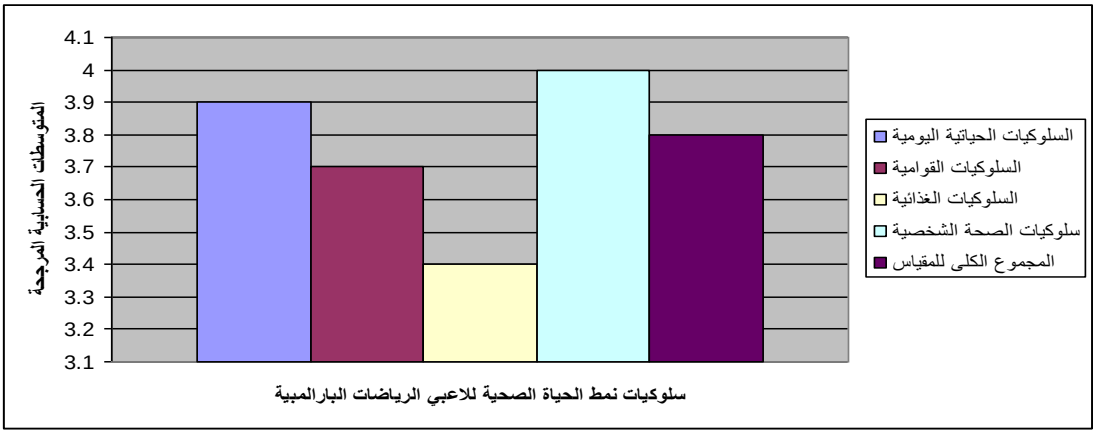
جدول (١٩)

سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

ن = ٦٥

م	الأبعاد	المتوسط الحسابى المرجح	الإنحراف المعيارى	الإتجاه العام للإستجابة
١	السلوكيات الحياتية اليومية	٣,٩	٠,٤	غالبا
٢	السلوكيات القوامية	٣,٧	٠,٣	غالبا
٣	السلوكيات الغذائية	٣,٤	٠,٤	أحيانا
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	٤	٠,٣	غالبا
المجموع الكلى للمقياس		٣,٨	٢	غالبا

يوضح جدول (١٩) وشكل (١) مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية المرجحة لأبعاد المقياس بين (٣,٤: ٤) حيث جاء البعد الرابع (سلوكيات الصحة الشخصية) فى المرتبة الأولى بمتوسط حسابى مرجح قدره (٤) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا)، بينما جاء البعد الثالث (السلوكيات الغذائية) فى المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابى مرجح قدره (٣,٤) وفى اتجاه الإستجابة (أحيانا)، بينما بلغ المتوسط الحسابى المرجح للمجموع الكلى للمقياس (٣,٨) وفى اتجاه الإستجابة (غالبا).



شكل (١)

سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثاني والذى ينص على:

" ما هو مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية؟ "

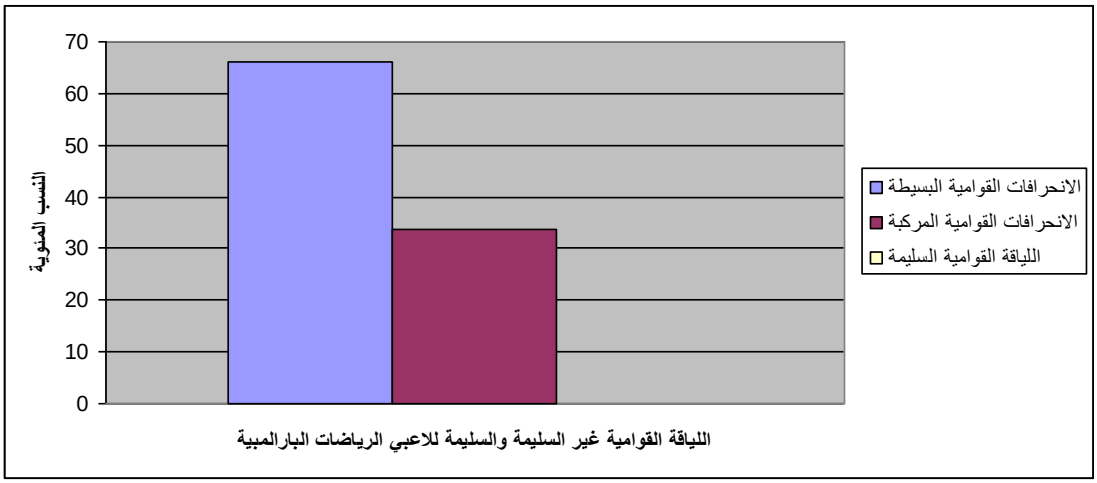
جدول (٢٠)

التكرارات والنسب المئوية للياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية

ن= ٦٥

اللياقة القوامية		لاعبي الرياضات الفردية		لاعبي الرياضات الجماعية		المجموع الكلى	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
اللياقة القوامية غير السليمة	الانحرافات القوامية البسيطة	١٨	٪٢٧,٧	٢٥	٪٣٨,٥	٤٣	٪٦٦,٢
	الانحرافات القوامية المركبة	٩	٪١٣,٨	١٣	٪٢٠	٢٢	٪٣٣,٨
اللياقة القوامية السليمة		٠	٪٠	٠	٪٠	٠	٪٠
المجموع الكلى		٢٧	٪٤١,٥	٣٨	٪٥٨,٥	٦٥	٪١٠٠

يوضح جدول (٢٠) وشكل (٢) التكرارات والنسب المئوية للياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث تراوحت النسبة المئوية بين(٠ %: ٦٦,٢ %) وكانت الانحرافات القوامية البسيطة الأكثر انتشارا بنسبة ٦٦,٢ % يليها الانحرافات القوامية المركبة بنسبة ٣٣,٨٪، كما أن هناك ٠ % من عينة البحث ليس لديهم لياقة قوامية سليمة.



شكل (٢)

النسب المئوية للياقة القوامية غير السليمة والسليمة للاعبي الرياضات البارالمبية

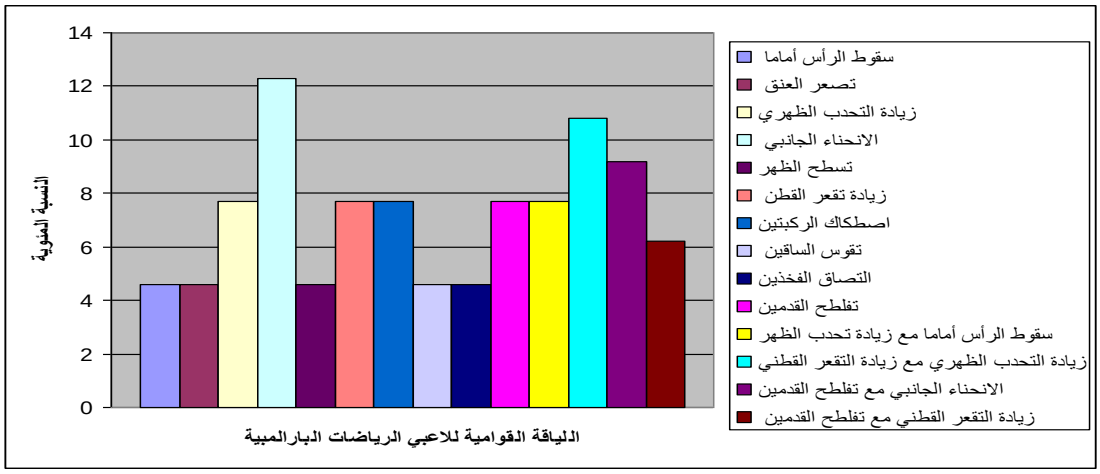
Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

جدول (٢١)

اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية ن= ٦٥

اللياقة القوامية			العدد	النسبة المئوية
اللياقة القوامية غير السليمة	الانحرافات القوامية البسيطة	سقوط الرأس أماما	٣	٤,٦٪
		تصعر العنق	٣	٤,٦٪
		زيادة التحدب الظهري	٥	٧,٧٪
		الانحناء الجانبي	٨	١٢,٣٪
		تسطح الظهر	٣	٤,٦٪
		زيادة تقعر القطن	٥	٧,٧٪
		اصطكاك الركبتين	٥	٧,٧٪
		تقوس الساقين	٣	٤,٦
		التصاق الفخذين	٣	٤,٦٪
		تفلطح القدمين	٥	٧,٧٪
	الانحرافات القوامية المركبة	سقوط الرأس أماما مع زيادة تحدب الظهر	٥	٧,٧٪
		زيادة التحدب الظهري مع زيادة التقعر القطني	٧	١٠,٨٪
		الانحناء الجانبي مع تفلطح القدمين	٦	٩,٢٪
		زيادة التقعر القطني مع تفلطح القدمين	٤	٦,٢٪
اللياقة القوامية السليمة			٠	٠٪
المجموع الكلى			٦٥	١٠٠٪

يوضح جدول (٢١) وشكل (٣) النسب المئوية للياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث تراوحت النسب المئوية بين (صفر %: ١٢,٣٪) حيث كان الانحناء الجانبي الأكثر انتشارا بنسبه مئوية قدرها ١٢,٣ %.



شكل (٣)

النسب المئوية للياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

جدول (٢٢)

مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية

ن= ٦٥

مستوى اللياقة القوامية		مستويات وأوضاع القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	فترة الثقة للمتوسط عند ٩٥٪	
						الحد الأدنى	الحد الأعلى
قياسات اللياقة القوامية المرتبطة العمود الفقري	زاوية المنطقة العنقية	المستوى السهمي (جلوس)	درجة	٢,٩	٢,٣	٢,٤	٣,٥
	زاوية المنطقة الصدرية		درجة	٣٨,٦	٦,١	٣٧	٤٠,١
	زواية المنطقة القطنية		درجة	-١٢,٤	٥,٨	-١٣,٨	-١٠,٩
	زاوية المنطقة العنقية	المستوى الأمامي (جلوس)	درجة	٢,٨	٢	٢,٣	٣,٣
	زاوية المنطقة الصدرية		درجة	٤	٢,٩	٣,٣	٤,٧
	زواية المنطقة القطنية		درجة	٤,٤	٣	٣,٦	٥,١
قياسات اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي (الرجل اليمنى)	الزاوية الوحشية للركبة اليمنى		درجة	١٧٥,٦	٤,٤	١٧٤,٥	١٧٦,٧
	زاوية تقوس الساق اليمنى		درجة	٣	١,٩	٢,٥	٣,٥
	زاوية قوس القدم اليمنى		درجة	٤٢,٤	١,٢	٤٢,١	٤٢,٧
	معامل تشجينا للقدم اليمنى		سم	١,٢٦	٠,١	١,٢٠	١,٣٢
	معيار قوس القدم اليمنى		سم	٠,٧٢	٠,١	٠,٧٠	٠,٧٤
	مساحة القدم اليمنى على الأرض		سم٢	١٤٣,٨	٦,١	١٤٢,٣	١٤٥,٣
قياسات اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي (الرجل اليسرى)	الزاوية الوحشية للركبة اليسرى		درجة	١٧٥,٦	٤,٣	١٧٤,٦	١٧٦,٢
	زاوية تقوس الساق اليسرى		درجة	٣,١	١,٨	٢,٦	٣,٦
	زاوية قوس القدم اليسرى		درجة	٤٢,٤	١,٣	٤٢,١	٤٢,٧
	معامل تشجينا للقدم اليسرى		سم	١,٣٦	٠,١٢	١,٣٠	١,٤٢
	معيار قوس القدم اليسرى		سم	٠,٧٣	٠,١٠	٠,٧١	٠,٧٧
	مساحة القدم اليسرى على الأرض		سم٢	١٤٤,٢	٦	١٤٢,٧	١٤٥,٧

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

يوضح جدول (٢٢) مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث اشتملت اللياقة القوامية على قياسات مرتبطة بالعمود الفقري مثل (زاوية المنطقة العنقية، زاوية المنطقة الصدرية، زاوية المنطقة القطنية) من المستوى السهمي والأمامي حيث تراوحت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥٪ بين (٢,٤: ٣,٥) في زاوية المنطقة العنقية من المستوى السهمي، وبين (٣٧: ٤٠,١) في زاوية المنطقة الصدرية من المستوى السهمي، وبين (-١٣,٨: -١٠,٩) في زاوية المنطقة القطنية من المستوى السهمي، وبين (٢,٣: ٣,٣) في زاوية المنطقة العنقية من المستوى الأمامي، وبين (٣,٣: ٤,٧) في زاوية المنطقة الصدرية من المستوى الأمامي، وبين (٣,٦: ٥,١) في زاوية المنطقة القطنية من المستوى الأمامي، كما اشتملت اللياقة القوامية على قياسات مرتبطة بالطرف السفلي (الرجل اليمنى) مثل (الزاوية الوحشية للركبة اليمنى، زاوية تقوس الساق اليمنى، زاوية قوس القدم اليمنى، معامل تشجينا للقدم اليمنى، معيار قوس القدم اليمنى، مساحة القدم اليمنى على الأرض) حيث تراوحت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥٪ بين (١٧٤,٥: ١٧٦,٧) في الزاوية الوحشية للركبة اليمنى، وبين (٢,٥: ٣,٥) في زاوية تقوس الساق اليمنى، وبين (٤٢,١: ٤٢,٧) في زاوية قوس القدم اليمنى، وبين (٠,٨٢: ٠,٨٨) في معامل تشجينا للقدم اليمنى، وبين (١,٢٠: ١,٣٢) في معيار قوس القدم اليمنى، وبين (١٤٢,٣: ١٤٥,٣) في مساحة القدم اليمنى على الأرض، كما اشتملت اللياقة القوامية على قياسات مرتبطة بالطرف السفلي (الرجل اليسرى) مثل (الزاوية الوحشية للركبة اليسرى، زاوية تقوس الساق اليسرى، زاوية قوس القدم اليسرى، معامل تشجينا للقدم اليسرى، معيار قوس القدم اليسرى، مساحة القدم اليسرى على الأرض) حيث تراوحت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥٪ بين (١٧٤,٦: ١٧٦,٢) في الزاوية الوحشية للركبة اليسرى، وبين (٢,٦: ٣,٦) في زاوية تقوس الساق اليسرى، وبين (٤٢,١: ٤٢,٧) في زاوية قوس القدم اليسرى، وبين (٠,٨٣: ٠,٨٩) في معامل تشجينا للقدم اليسرى، وبين (١,٣٠: ١,٤٢) في معيار قوس القدم اليسرى، وبين (١٤٢,٧: ١٤٥,٧) في مساحة القدم اليسرى على الأرض.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الثالث والذى ينص على:

" ما هو مستوى اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية؟ "

جدول (٢٣)

اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية

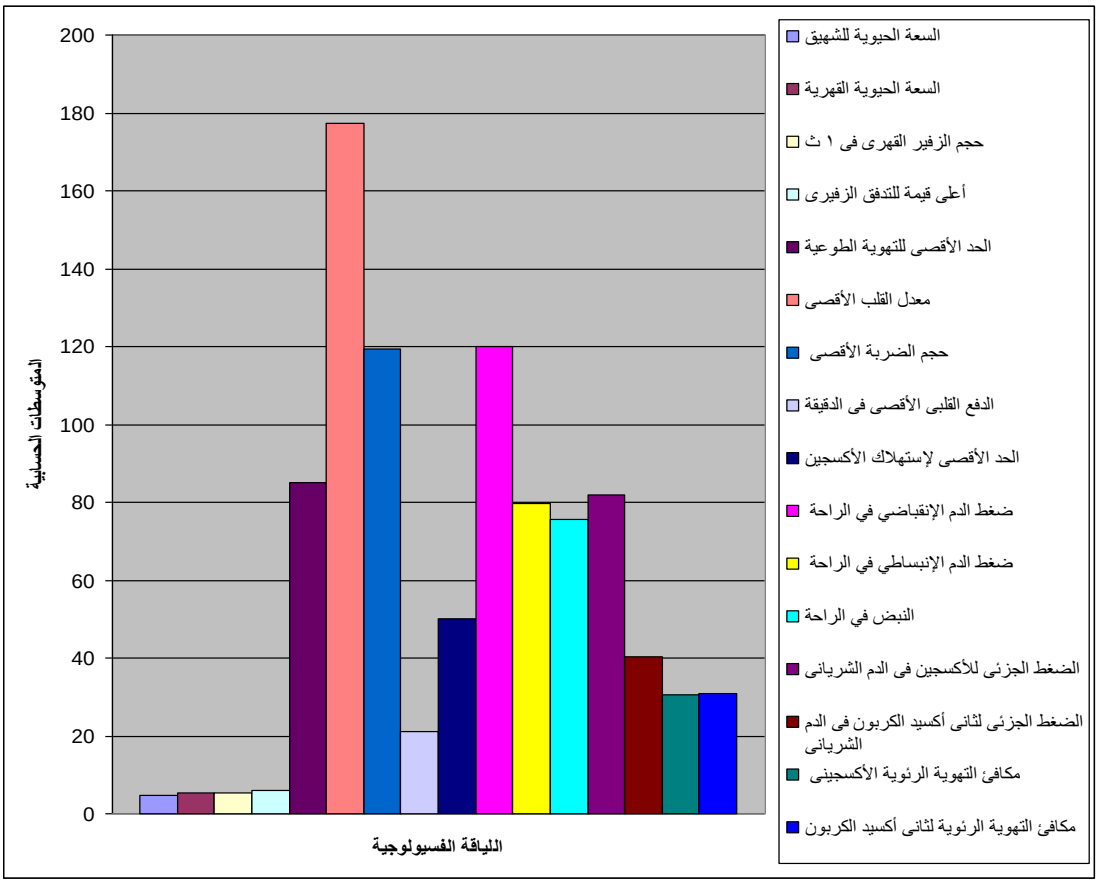
ن = ٦٥

اللياقة الفسيولوجية			وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الإنحراف المعيارى	فترة الثقة للمتوسط عند ٩٥٪	
						الحد الأدنى	الحد الأعلى
اللياقة التنفسية	السعة الحيوية للشهيق		لتر	٤,٨	١,٣	٤,٥	٥,١
	السعة الحيوية القهرية		لتر	٥,٤	١,٣	٥,١	٥,٨
	حجم الزفير القهرى فى ١ ث		لتر	٥,٣	١,٣	٤,٩	٥,٦
	أعلى قيمة للتدفق الزفيرى		لتر / ثانية	٦	١,٢	٥,٧	٦,٣
	الحد الأقصى للتهوية الطوعية		لتر / دقيقة	٨٤,٩	٨,١	٨٢,٩	٨٦,٩
اللياقة القلبية الوعائية	معدل القلب الأقصى		نبضة خلال ١ ق	١٧٧,٤	٥,٤	١٧٦	١٧٨,٧
	حجم الضربة الأقصى		ملم / ضربة	١١٩,٥	٣,٢	١١٨,٧	١٢٠,٣
	الدفع القلبى الأقصى فى الدقيقة		لتر / ق	٢١,٢	١	٢١	٢١,٤
	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين		ملم/كجم /ق	٥٠,٢	٢,٦	٤٩,٥	٥٠,٨
	ضغط الدم في الراحة	الإنقباضي	مم / زئبق	١٢٠	٢,٥	١١٩,٤	١٢٠,٦
		الإنبساطي	مم / زئبق	٧٩,٨	٣,١	٧٩	٨٠,٥
	النبض في الراحة		ن / ق	٧٥,٧	٣,١	٧٥	٧٦,٥
اللياقة القلبية الرئوية	غازات الدم الشرياني	الضغط الجزئى للأكسجين فى الدم الشريانى	ملم زئبقى	٨١,٩	٢,٢	٨١,٣	٨٢,٤
		الضغط الجزئى لثانى أكسيد الكربون فى الدم الشريانى	ملم زئبقى	٤٠,٤	١,٨	٤٠	٤٠,٨
	مكافئ التهوية الرئوية الأكسجينى		ـــــ	٣٠,٥	١,٨	٣٠	٣٠,٩
	مكافئ التهوية الرئوية لثانى أكسيد الكربون		ـــــ	٣١	١,٧	٣٠,٦	٣١,٤

يوضح جدول (٢٣) وشكل (٤) مستوى اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث اشتملت اللياقة الفسيولوجية على قياسات مرتبطة باللياقة التنفسية مثل (السعة الحيوية للشهيق، السعة الحيوية القهرية، حجم الزفير القهرى فى ١ ث، أعلى قيمة للتدفق الزفيرى، الحد الأقصى للتهوية الطوعية) حيث تراوحت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥٪ بين (٤,٥ : ٥,١) في السعة الحيوية للشهيق، وبين (٥,١ : ٥,٨) في السعة الحيوية القهرية، وبين (٤,٩ : ٥,٦) في حجم الزفير القهرى فى ١ ث، وبين (٥,٧ : ٦,٣) في أعلى قيمة للتدفق الزفيرى، وبين (٨٢,٩ : ٨٦,٩) في الحد الأقصى للتهوية الطوعية، كما اشتملت اللياقة الفسيولوجية على قياسات مرتبطة باللياقة القلبية الوعائية مثل (معدل القلب الأقصى، حجم الضربة الأقصى، الدفع القلبى الأقصى فى الدقيقة، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين، ضغط الدم في الراحة، النبض في الراحة) حيث

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences

تراوحت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥٪ بين (١٧٦: ١٧٨,٨) في معدل القلب الأقصى، وبين (١١٨,٧: ١٢٠,٣) في حجم الضربة الأقصى، وبين (٢١: ٢١,٤) في الدفع القلبى الأقصى فى الدقيقة، وبين(٤٩,٥: ٥٠,٨) في الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين، وبين (١١٩,٤: ١٢٠,٦) في ضغط الدم الإنقباضي في الراحة، وبين (٧٩: ٨٠,٥) في ضغط الدم الإنبساطي في الراحة، وبين (٧٥: ٧٦,٥) في النبض في الراحة، كما اشتملت اللياقة الفسيولوجية على قياسات مرتبطة باللياقة القلبية الرئوية مثل (الضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني، الضغط الجزئي لثاني أكسيد الكربون في الدم الشرياني، مكافئ التهوية الرئوية الأكسجيني، مكافئ التهوية الرئوية لثاني أكسيد الكربون) حيث تراوحت فترات الثقة للمتوسط عند ٩٥٪ بين (٨١,٣: ٨٢,٤) في الضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني، وبين (٤٠: ٤٠,٨) في الضغط الجزئي لثاني أكسيد الكربون في الدم الشرياني، وبين (٣٠: ٣٠,٩) في مكافئ التهوية الرئوية الأكسجيني، وبين (٣٠,٦: ٣١,٤) في مكافئ التهوية الرئوية لثاني أكسيد الكربون.



شكل (٤)

اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الرابع والذى ينص على:

" هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟ "

جدول (٢٤)

دلالة الفروق فى مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية

(ن١ = ٢٧، ن٢= ٣٨)

م	الأبعاد	العينة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
١	السلوكيات الحياتية اليومية	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٥٤,٢	٢	٦,٩	*٦,٥
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤٧,٣	٥,٢		
٢	السلوكيات القوامية	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٥٨	٢	١٠,٧	*١١
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤٧,٣	٤,٧		
٣	السلوكيات الغذائية	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٥٩,٩	٢	٥,٤	*٥,٧
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٥٤,٥	٤,٧		
٤	سلوكيات الصحة الشخصية	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٦٣,٨	١,٧	٦,١	*٨,٣
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٥٧,٧	٣,٥		
	المجموع الكلى للمقياس	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢٣٥,٩	٥	٢٩,١	*١٢,٢
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٢٠٦,٨	١١,٧		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٦٣= ٢

يوضح جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية فى أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلى للمقياس بين لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية والجماعية بالمنتخبات المصرية، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة بين (٥,٧: ١٢,٢) وكانت جميع القيم المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وهذا يوضح زيادة مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) للاعبي الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل الخامس والذى ينص على:

"هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة القوامية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟"

جدول (٢٥)

دلالة الفروق فى مستوى اللياقة القوامية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية

(ن١ = ٢٧، ن٢= ٣٨)

اللياقة القوامية		العينة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
اللياقة القوامية المرتبطة بالعمود الفقري	زاوية المنطقة العنقية (المستوى السهمي)	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢,١	٢	١,٥-	٢,٦-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٣,٦	٢,٤		
	زاوية المنطقة الصدرية (المستوى السهمي)	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٣٦,٥	٥,٩	٣,٥-	٢,٤-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤٠	٦		
	زاوية المنطقة القطنية (المستوى السهمي)	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٧,٤-	٤,٩	٨,٥	٨,٤*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١٥,٩-	٣,٣		
	زاوية المنطقة العنقية (المستوى الأمامي)	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١,٨	١,٥	١,٦-	٣,٥-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٣,٤	٢		
	زاوية المنطقة الصدرية (المستوى الأمامي)	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢,٥	١,٥	٢,٦-	٣,٩-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٥,١	٢,٣		
	زاوية المنطقة القطنية (المستوى الأمامي)	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢,٧	١,٦	٢,٩-	٤,٤-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٥,٦	٢,٤		
اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي (الرجل اليمنى)	الزاوية الوحشية للركبة اليمنى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١٧٧,٩	٣,٢	٣,٨	٣,٧*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١٧٤,١	٤,٥		
	زاوية تقوس الساق اليمنى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢	١,١	١,٧-	٤-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٣,٧	١,٥		
	زاوية قوس القدم اليمنى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٤١,٩	٠,٩	٠,٨-	٢,٧-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤٢,٧	١,٣		
	معامل تشجينا للقدم اليمنى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١,١٥	٠,١٠	٠,٢١-	٥,٤-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١,٣٦	٠,٠٤		
	معيار قوس القدم اليمنى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٠,٦٩	٠,٠٦	٠,٠٥-	٢,٧-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٠,٧٤	٠,٠٧		
	مساحة القدم اليمنى على الأرض	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١٤٠,٩	٥,١	٥-	٣,٦-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١٤٥,٩	٥,٩		
اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي (الرجل اليسرى)	الزاوية الوحشية للركبة اليسرى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١٧٧,٩	٣,٢	٣,٨	٣,٨*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١٧٤,١	٤,٤		
	زاوية تقوس الساق اليسرى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢	١,٥	١,٨-	٤,٥-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٣,٨	١,٢		
	زاوية قوس القدم اليسرى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٤١,٨	١	١-	٣-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤٢,٨	١,٤		
	معامل تشجينا للقدم اليسرى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١,٢٥	٠,١٠	٠,٢١-	٦,٧-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١,٤٦	٠,٠٦		
	معيار قوس القدم اليسرى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٠,٧٠	٠,٠٦	٠,٠٦-	٢,٤-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٠,٧٦	٠,١٢		
	مساحة القدم اليسرى على الأرض	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١٤١,٢	٤,٩	٥,١-	٣,٧-*
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١٤٦,٣	٥,٩		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٦٣= ٢

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

يوضح جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة القوامية بين لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية والجماعية بالمنتخبات المصرية، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة بين (-٦,٧ : ٨,٤) وكانت جميع القيم المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وهذا يوضح زيادة مستوى اللياقة القوامية مثل (اللياقة القوامية المرتبطة بالعمود الفقري، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي " الرجل اليمنى "، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي "الرجل اليسرى") للاعبي الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية.

- **عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل السادس والذى ينص على:**

" هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟ "

جدول (٢٦)

دلالة الفروق فى مستوى اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية

(ن١ = ٢٧، ن٢= ٣٨)

اللياقة الفسيولوجية		العينة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
اللياقة التنفسية	السعة الحيوية للشهيق	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٥,٤	١,٧	١	*٣,٤
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤,٤	٠,٧		
	السعة الحيوية القهرية	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٦,١	١,٣	١,٢	*٣,٩
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤,٩	١,١		
	حجم الزفير القهري في ١ ث	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٥,٩	١,٧	١.١	*٣,٧
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤,٨	٠,٦		
	أعلى قيمة للتدفق الزفيري	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٦,٧	١,٣	١,٢	*٥,١
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٥,٥	٠,٦		
	الحد الأقصى للتهوية الطوعية	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٩٢,٧	٦	١٣,٤	*١١,٤
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٧٩,٣	٣,٤		
اللياقة القلبية الوعائية	معدل القلب الأقصى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١٨٠,٣	٦,٢	٥	*٤,١
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١٧٥,٣	٣,٥		
	حجم الضربة الأقصى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١٢١,٦	٢,٨	٣,٧	*٥,٦
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١١٧,٩	٢,٥		
	الدفع القلبي الأقصى في الدقيقة	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢١,٩	٠,٩	١,٢	*٦,٧
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٢٠,٧	٠,٦		

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

اللياقة الفسيولوجية		العينة	ن	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الفرق بين متوسطين	قيمة " ت " المحسوبة
	الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٥٢,٤	٢	٣,٩	*٩,١
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤٨,٥	١,٥		
	ضغط الدم الإنقباضي في الراحة	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	١٢١,٨	١,٥	٣,١	*٥,٩
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	١١٨,٧	٢,٤		
	ضغط الدم الإنبساطي في الراحة	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٨١,٦	١,٩	٣	*٤,٤
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٧٨,٦	٣,٢		
	النبض في الراحة	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٧٢,٧	٢	-٥,١	*-١٢,١
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٧٧,٨	١,٥		
اللياقة القلبية الرئوية	الضغط الجزئى للأكسجين	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٨٣,١	٢,١	٢,٢	*٤,٦
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٨٠,٩	١,٨		
	الضغط الجزئى لثانى أكسيد الكربون	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٣٩,٣	١,٣	-١,٩	*-٥,٢
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٤١,٢	١,٦		
	مكافئ التهوية الرئوية الأكسجينى	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢٩	١,٥	-٢,٥	*-٧,٩
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٣١,٥	١,١		
	مكافئ التهوية الرئوية لثانى أكسيد الكربون	لاعبى الرياضات الفردية	٢٧	٢٩,٥	١,٥	-٢,٥	*-٨,١
		لاعبى الرياضات الجماعية	٣٨	٣٢	١		

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية ٦٣= ٢

يوضح جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية والجماعية بالمنتخبات المصرية، حيث تراوحت قيم " ت " المحسوبة بين (-١٢,١: ١١,٤) وكانت جميع القيم المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، وهذا يوضح زيادة مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية) للاعبي الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية.

Print ISSN: 2682-2687
Online ISSN: 2682-2695
جامعة بنها
المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة
Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences
Journal

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالتساؤل السابع والذى ينص على:

" ماهي العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية؟ "

جدول (٢٧)

العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية

اللياقة القوامية واللياقة الفسيولوجية / سلوكيات نمط الحياة الصحية			السلوكيات الحياتية اليومية	السلوكيات القوامية	السلوكيات الغذائية	سلوكيات الصحة الشخصية	المجموع الكلي للمقياس
اللياقة القوامية غير السليمة	الانحرافات القوامية البسيطة		-٠,٨٧**	-٠,٩٠**	-٠,٩٤**	-٠,٩٢**	-٠,٨٩**
	الانحرافات القوامية المركبة		-٠,٩٢**	-٠,٩٥**	-٠,٩٦**	-٠,٩٢**	-٠,٩٣**
اللياقة الفسيولوجية	اللياقة التنفسية	السعة الحيوية للشهيق	٠,٨٨**	٠,٨٩**	٠,٨٦**	٠,٨٤**	٠,٩٢**
		السعة الحيوية القهرية	٠,٩٠**	٠,٩٣**	٠,٩٣**	٠,٩٠**	٠,٩٠**
		حجم الزفير القهرى فى ١ ث	٠,٩٤**	٠,٩١**	٠,٩٦**	٠,٩٤**	٠,٨٩**
		أعلى قيمة للتدفق الزفيرى	٠,٩٣**	٠,٩٥**	٠,٨٨**	٠,٨٦**	٠,٨٧**
		الحد الأقصى للتهوية الطوعية	٠,٨٣**	٠,٨٧**	٠,٩١**	٠,٨٨**	٠,٨٠**
	اللياقة القلبية الوعائية	معدل القلب الأقصى	٠,٩١**	٠,٧٩**	٠,٩٢**	٠.٨٢**	٠,٩٢**
		حجم الضربة الأقصى	٠,٩٤**	٠,٨٦**	٠,٩٦**	٠,٨٦**	٠,٨٠**
		الدفع القلبى الأقصى فى الدقيقة	٠,٨٩**	٠,٨٨**	٠,٨٧**	٠,٨٦**	٠,٩٤**
		الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين	٠,٨٦**	٠,٩٤**	٠,٨٣**	٠,٩٢**	٠,٩٦**
		ضغط الدم الإنقباضي	٠,٨٢**	٠,٨٩**	٠,٨٥**	٠,٩٠**	٠,٩٤**
		ضغط الدم في الراحة الإنبساطي	٠,٨٠**	٠,٩١**	٠,٨٦**	٠,٨٩**	٠,٩١**
		النبض في الراحة	٠,٩٤**	٠,٩٣**	٠,٩٠**	٠,٩٥**	٠,٩٤**
	اللياقة القلبية الرئوية	غازات الدم الشرياني الضغط الجزئى للأكسجين	٠,٨٨**	٠,٩٢**	٠,٩٤**	٠,٩٠**	٠,٩١**
		غازات الدم الشرياني الضغط الجزئى لثانى أكسيد الكربون	٠,٨٩**	٠,٩٠**	٠,٩٣**	٠,٨٨**	٠,٩٣**
		مكافئ التهوية الرئوية الأكسجينى	٠,٩٤**	٠,٨٦**	٠,٨٢**	٠,٨٦**	٠,٩٥**
		مكافئ التهوية الرئوية لثانى أكسيد الكربون	٠,٨٤**	٠,٨٢**	٠,٨٧**	٠,٨٣**	٠,٨٩**

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجات حرية ٤١، ٢٩، ٦٣ = ٠,٣٠٤، ٠,٣٥٥، ٠,٢٥٠

يوضح جدول (٢٧) وجود معاملات إرتباط معنوية عند مستوى ٠,٠٥ بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية، حيث وجد ارتباط عكسى قوى بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين اللياقة القوامية غير السليمة مثل (الانحرافات القوامية البسيطة، الانحرافات القوامية المركبة) من لاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث حيث تراوحت قيم

معاملات الإرتباط المحسوبة بين (-٠,٩٦: -٠,٨٧) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيمتيْ ر الجدولية، كما وجد إرتباط طردي قوي بين سلوكيات نمط الحياة الصحية وبين مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية) من لاعبي الرياضات البارالمبية قيد البحث حيث تراوحت قيم معاملات الإرتباط المحسوبة بين (٠,٨٠: ٠,٩٦) وكانت قيم ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية.

مناقشة النتائج:

- **للتحقق من صحة التساؤل الأول ينص على:**

" ماهي سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية؟ "

يوضح جدول (١٩) وشكل (١) مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية للاعبي الرياضات البارالمبية، حيث أن سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) تتميز بمستوى مرتفع، **ويرجع الباحث ذلك إلى مايلى:**

١- الممارسات السليمة للاعبي الرياضات البارالمبية لمختلف السلوكيات الحياتية اليومية سواء كانت ظاهرة أو غير ظاهرة مثل (ممارسة النشاط الرياضي، الجلوس على الكومبيوتر أو الهاتف المحمول أو مشاهدة التليفزيون، ممارسة الأنشطة الفنية والموسيقية المختلفة، ...، إلخ)

٢- الممارسات السليمة للاعبي الرياضات البارالمبية لمختلف السلوكيات القوامية من أفعال أو حركات أو تصرفات ترتبط بالحلة القوامية في المواقف القوامية المختلفة مثل (الجلوس أمام التلفزيون، حمل الحقيبة التدريبية، أداء التمرينات التعويضية بعد كل وحدة تدريبية، .....، إلخ).

٣- الممارسات السليمة للاعبي الرياضات البارالمبية لمختلف السلوكيات الغذائية من اتجاهات أو أفعال أو حركات أو تصرفات ترتبط بالتغذية مثل (تناول وجبات الطعام، غسل الخضروات والفاكهه قبل أكلها، مضغ الطعام جيدا أثناء تناول الوجبات، التأكد من نظافة ونقاء مياة الشرب، الإهتمام بشرب العصائر الطازجة، ....، إلخ).

٤- الممارسات السليمة للاعبي الرياضات البارالمبية لمختلف السلوكيات المرتبطة بالصحة الشخصية مثل (النوم، الكشف الطبي، العناية بأعضاء الجسم المختلفة، .....، إلخ).

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " ميلاد دهشمة وآخرون Milad et al Dehcheshmeh " (٢٠١٩م) (٢٣)، " لورين بيرنز، خوانيتا فايسنشتاينر، مارك كوهين Lauren Burns, Juanita Weissensteiner ,Marc Cohen (٢٠١٩م) (٢٠)، " ديفيد كاليروس وآخرون David Calheiros et al " (٢٠١٩م) (١٢)، " ريمر فيجتر وآخرون et al

Riemer Vegter " (٢٠٢١م) (٢٨) على أن سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) تتميز بمستوى مرتفع للاعبي الرياضات البارالمبية المختلفة.

- **للتحقق من صحة التساؤل الثاني ينص على:**

" ما هو مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية؟ "

يوضح جدول (٢٠) وشكل (٢) التكرارات والنسب المئوية للياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث تراوحت النسبة المئوية بين (٠ %: ٦٦,٢ %) وكانت الانحرافات القوامية البسيطة الأكثر انتشارا بنسبة ٦٦,٢ % يليها الانحرافات القوامية المركبة بنسبة ٣٣,٨٪، كما أن هناك ٠ % من عينة البحث ليس لديهم لياقة قوامية سليمة، **ويعزو الباحث ذلك إلى مايلي:**

١- وجود إعاقات مختلفة تؤثر على الجهاز الحركي ومايشمله من (عظام، مفاصل، عضلات، ....، إلخ) للاعبي بعض الرياضات البارالمبية.

٢- العيوب الخلقية التي توجد بالجسم البشري.

٣- اتباع العادات القوامية الخاطئة.

٤- عدم أداء تمرينات تعويضية بعد النشاط الرياضي.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " كلوديميردو سانتوس وآخرون Claudemirdo Santos et al " (٢٠١٨م) (١١)، " رافائيل كونز وآخرون Rafael Kons et al " (٢٠١٩م) (٢٦)، " هيلموراني أروجو وآخرون Helmorany Araújo et al " (٢٠١٩م) (١٦) على انتشار الانحرافات القوامية البسيطة بين العينات قيد كل دراسة.

يوضح جدول (٢١) وشكل (٣) النسب المئوية للياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث تراوحت النسب المئوية بين (صفر %: ١٢,٣٪) حيث كان الانحناء الجانبي الأكثر انتشارا بنسبه مئوية قدرها ١٢,٣ %، **ويعزو الباحث ذلك الى الآتي:**

١- وجود بتر في أحد الذراعين أو أحد الرجلين لبعض لاعبي الرياضات البارامبية.

٢- وجود أمراض بين بعض لاعبي الرياضات البارالمبية مثل (أمراض العظام، شلل الأطفال، الشلل الجانبى لبعض عضلات الظهر والبطن، درن مفصل الفخذ، أمراض هشاشة العظام بفعل ضعف الهرمونات، ....، إلخ).

٣- وجود إصابات العمود الفقري لبعض لاعبي الرياضات البارامبية.

٤- العيوب والمشاكل الخلقية في فقرات العمود الفقري

٥- اتباع العادات القوامية الخاطئة فى الأوضاع المختلفة مثل الحمل الخاطئ للشنطة سواء على الظهر أو الكتف.

٦- عدم أداء التمرينات التعويضية بعد النشاط الرياضي.

٧- الضعف العضلي بشكل عام.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " رفائيل بيريرا وآخرون Rapheal Pereira et al " (٢٠١٩م) (٢٧)، " محمد سعد، إيهاب عماد، بشار فلاح " (٢٠٢٠م) (٦) على انتشار الانحناء الجانبي بين العينات قيد كل دراسة.

يوضح جدول (٢٢) مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية مثل (اللياقة القوامية المرتبطة بالعمود الفقري، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي " الرجل اليمنى "، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي " الرجل اليسرى ") حيث كان ضمن الحدود غير الطبيعية، **ويرجع الباحث ذلك إلى مايلى:**

١- انتشار الانحرافات القوامية البسيطة بين لاعبي الرياضات البارالميبية مثل انحرافات (الانحناء الجانبي، زيادة التقعر القطني، اصطكاك الركبتين، تفلطح القدمين، .....، إلخ).

٢- انتشار الانحرافات القوامية المركبة بين لاعبي الرياضات البارالميبية مثل انحرافات (سقوط الرأس أماما مع زيادة تحدب الظهر، زيادة التحدب الظهري مع زيادة التقعر القطني، الانحناء الجانبي مع تفلطح القدمين، .....، إلخ).

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " هيلموراني أروجو وآخرون Helmorany et al Araújo " (٢٠١٩م) (١٦)، " محمد سعد، إيهاب عماد، بشار فلاح " (٢٠٢٠م) (٦)، " فرحات إساتيبوجلو وآيس إسلر Ferhat Esatbeyoglu, Ayse İsler "(٢٠٢١م) (١٥) على أن مستوى اللياقة القوامية للاعبي بعض الرياضات البارالمبية كان ضمن الحدود غير الطبيعية.

- **للتحقق من صحة التساؤل الثالث الذى ينص على:**

" ما هو مستوى اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية؟ "

يوضح جدول (٢٣) وشكل (٤) مستوى اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية حيث اشتملت اللياقة الفسيولوجية على قياسات مرتبطة باللياقة التنفسية مثل (السعة الحيوية للشهيق، السعة الحيوية القهرية، حجم الزفير القهرى فى ١ ث، أعلى قيمة للتدفق الزفيرى، الحد الأقصى للتهوية الطوعية)، كما اشتملت اللياقة الفسيولوجية على قياسات مرتبطة باللياقة القلبية الوعائية مثل (معدل القلب الأقصى، حجم الضربة الأقصى، الدفع القلبى الأقصى فى الدقيقة، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين، ضغط الدم في الراحة، النبض في الراحة)، كما اشتملت اللياقة الفسيولوجية على قياسات مرتبطة باللياقة القلبية الرئوية مثل (الضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني، الضغط الجزئي لثاني أكسيد الكربون في الدم الشرياني، مكافئ التهوية الرئوية

الأكسجيني، مكافئ التهوية الرئوية لثاني أكسيد الكربون)، وكان مستوى اللياقة الفسيولوجية ضمن الحدود الطبيعية، **ويعزو الباحث ذلك إلى مايلي:**

١- لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية والجماعية ضمن المنتخبات المصرية البارالمبية ويخضعون لبرامج تدريبية مختلفة وفقا لمتطلبات كل رياضة تعمل على تحسين لياقتهم الفسيولوجية، كذلك انتظامهم في التدريبات الرياضية.

٢- استخدام المعدات والأدوات الرياضية والأجهزة المعملية في فسيولوجيا الجهد البدني أثناء تطبيق البرامج التدريبية المختلفة للاعبي الرياضات البارالمبية.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " ماركو برناردي وآخرون Marco et al Bernardi " (٢٠٢٠م) (٢١)، " أيدين بالتشي وآخرون Aydın Balcı et al " (٢٠٢٠م) (٩)، " ويليا سانتوس وآخرون Wélia Santos et al " (٢٠٢١م) (٣٣) على أن مستوى اللياقة الفسيولوجية للاعبي بعض الرياضات البارالمبية كان ضمن الحدود الطبيعية.

- **للتحقق من صحة التساؤل الرابع الذى ينص على:**

" هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟ "

يوضح جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية فى أبعاد مقياس سلوكيات نمط الحياة الصحية والمجموع الكلى للمقياس بين لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية والجماعية بالمنتخبات المصرية، حيث تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية)، **ويرجع الباحث ذلك التميز إلى مايلى:**

١- إتباع لاعبوا الرياضات البارالمبية الفردية لمختلف السلوكيات الحياتية اليومية بشكل أفضل من لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية مثل (الإلتزام بأداء جميع التمرينات، الحرص على أداء الوحدات التدريبية في الأماكن المخصصة لها....، إلخ).

٢- إتباع لاعبوا الرياضات البارالمبية الفردية لمختلف السلوكيات القوامية بشكل أفضل من لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية مثل (الإبتعاد عن العادات القوامية الخاطئة، أداء التمرينات التعويضية بعد كل وحدة تدريبية، .....، إلخ).

٣- إتباع لاعبوا الرياضات البارالمبية الفردية لمختلف السلوكيات الغذائية بشكل أفضل من لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية مثل الحرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن.

٤- إتباع لاعبوا الرياضات البارالمبية الفردية لمختلف السلوكيات المرتبطة بالصحة الشخصية بشكل أفضل من لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية مثل (الذهاب إلى الطبيب بصفة دورية، النظافة الشخصية، ....، إلخ).

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة " لورين بيرنز، خوانيتا فايسنشتاينر، مارك كوهين Lauren Burns, Juanita Weissensteiner ,Marc Cohen (٢٠١٩م) (٢٠) على أن لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية يتميزوا عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية.

- **للتحقق من صحة التساؤل الخامس الذى ينص على:**

" هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة القوامية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟ "

يوضح جدول (٢٥) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة القوامية بين لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية والجماعية بالمنتخبات المصرية، حيث تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى اللياقة القوامية مثل (اللياقة القوامية المرتبطة بالعمود الفقري، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي " الرجل اليمنى "، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي " الرجل اليسرى ")، **ويعزو الباحث ذلك إلى مايلى:**

١- انتشار الانحرافات القوامية المختلفة مثل (الانحرافات القوامية البسيطة، الانحرافات القوامية المركبة) بين لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية.

٢- تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في أداء التمرينات التعويضية بعد النشاط الرياضي.

٣- تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في إتباع العادات القوامية السليمة وممارسة السلوكيات القوامية المختلفة.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة " محمد سعد، إيهاب عماد، بشار فلاح " (٢٠٢٠م) (٦) على أن لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية يتميزوا على لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى اللياقة القوامية.

- **للتحقق من صحة التساؤل السادس الذى ينص على:**

" هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي الرياضات البارالمبية (الفردية، الجماعية) بالمنتخبات المصرية؟ "

يوضح جدول (٢٦) وجود فروق دالة إحصائية في مستوى اللياقة الفسيولوجية بين لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية والجماعية بالمنتخبات المصرية، حيث تميز لاعبو الرياضات

البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية)، **ويرجع الباحث ذلك إلى مايلي:**

١- تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في إتباع وأداء البرامج التدريبية المختلفة التي تعمل على تطوير مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية).

٢- كفاءة الجهاز التنفسي وخاصة الرئتين بالإضافة إلى قوة عضلات التنفس مثل "عضلة الحجاب الحاجز، العضلات بين الضلوع " للاعبي الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية.

٣- كفاءة الجهاز القلبي الوعائي وخاصة عضلة القلب للاعبي الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية.

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " بابلو سيلفا وآخرون Pablo Silva et al " (٢٠١٨م) (٢٥)، " ماتياس هنريكيز وآخرون Matías Henríquez et al " (٢٠٢١م) (٢٢) على أن لاعبي الرياضات البارالمبية الفردية يتميزوا على لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية).

- **للتحقق من صحة التساؤل السابع الذى ينص على:**

" ماهي العلاقة بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية والفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية؟ "

يوضح جدول (٢٧) وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية غير السليمة مثل (الانحرافات القوامية البسيطة، الانحرافات القوامية المركبة) للاعبي الرياضات البارالمبية، فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل(السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) كلما انخفض انتشار اللياقة القوامية غير السليمة مثل (الانحرافات القوامية البسيطة، الانحرافات القوامية المركبة) للاعبي الرياضات البارالمبية المختلفة.

كما يوجد علاقة ارتباطية طردية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية ومستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية) للاعبي الرياضات البارالمبية، فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) كلما زاد وتحسن مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية) للاعبي الرياضات البارالمبية.

الإستنتاجات:

فى ضوء هدف البحث وتساؤلاته وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات التالية:

١- سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) للاعبي الرياضات البارالمبية مرتفعة المستوى.

٢- معظم لاعبو الرياضات البارالمبية يعانون من الانحرافات القوامية البسيطة بنسبة مئوية قدرها ٦٦,٢ %، كما أن البعض الآخر يعانون من الانحرافات القوامية المركبة بنسبة ٣٣,٨٪، كما أن هناك ٠ % من عينة البحث ليس لديهم لياقة قوامية سليمة.

٣- تراوحت النسب المئوية للياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية بين (صفر %: ١٢,٣٪) حيث كان الانحناء الجانبي الأكثر انتشارا بنسبه مئوية قدرها ١٢,٣ %.

٤- مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية مثل (اللياقة القوامية المرتبطة بالعمود الفقري، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي " الرجل اليمنى "، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي " الرجل اليسرى ") كان ضمن الحدود غير الطبيعية.

٥- مستوى اللياقة الفسيولوجية للاعبي الرياضات البارالمبية سواء كانت لياقة تنفسية مثل (السعة الحيوية للشهيق، السعة الحيوية القهرية، حجم الزفير القهرى فى ١ ث، أعلى قيمة للتدفق الزفيرى، الحد الأقصى للتهوية الطوعية) أو لياقة قلبية وعائية مثل (معدل القلب الأقصى، حجم الضربة الأقصى، الدفع القلبى الأقصى فى الدقيقة، الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين، ضغط الدم في الراحة، النبض في الراحة) أو لياقة قلبية رئوية مثل (الضغط الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني، الضغط الجزئي لثاني أكسيد الكربون في الدم الشرياني، مكافئ التهوية الرئوية الأكسجيني، مكافئ التهوية الرئوية لثاني أكسيد الكربون) كان ضمن الحدود الطبيعية.

٦- تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية المختلفة مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية).

٧- تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى اللياقة القوامية مثل (اللياقة القوامية المرتبطة بالعمود الفقري، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي " الرجل اليمنى "، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي "الرجل اليسرى").

٨- تميز لاعبو الرياضات البارالمبية الفردية عن لاعبي الرياضات البارالمبية الجماعية في مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية).

٩- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية واللياقة القوامية غير السليمة مثل (الانحرافات القوامية البسيطة، الانحرافات القوامية المركبة) للاعبي الرياضات البارالمبية، فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) كلما انخفض انتشار اللياقة القوامية غير السليمة مثل (الانحرافات القوامية البسيطة، الانحرافات القوامية المركبة) للاعبي الرياضات البارالمبية، كما يوجد علاقة ارتباطية طردية بين سلوكيات نمط الحياة الصحية ومستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية) للاعبي الرياضات البارالمبية، فكلما ارتفع مستوى سلوكيات نمط الحياة الصحية مثل (السلوكيات الحياتية اليومية، السلوكيات القوامية، السلوكيات الغذائية، سلوكيات الصحة الشخصية) كلما زاد وتحسن مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية) للاعبي الرياضات البارالمبية.

التوصيات: في ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها وفى ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالآتي:

١- نشر الوعى الصحي والقوامي والغذائي بين لاعبي الرياضات البارالمبية.

٢- ضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج تأهيل خاصة للانحرافات القوامية البسيطة للاعبي الرياضات البارالمبية مثل (الإنحناء الجانبي، زيادة التحدب الظهري، زيادة التقعر القطني، اصطكاك الركبتين، تفلطح القدمين، ...، إلخ)، كذلك وضع برامج تأهيل خاصة للانحرافات القوامية المركبة للاعبي الرياضات البارالمبية مثل (زيادة التحدب الظهري مع زيادة التقعر القطني، الانحناء الجانبي مع تفلطح القدمين، ...، إلخ).

٣- ضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج تأهيلية لتحسين مستوى اللياقة القوامية للاعبي الرياضات البارالمبية مثل (اللياقة القوامية المرتبطة بالعمود الفقري، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف العلوي، اللياقة القوامية المرتبطة بالطرف السفلي).

٤- ضرورة إجراء أبحاث علمية تستهدف وضع برامج تأهيلية لتحسين مستوى اللياقة الفسيولوجية مثل (اللياقة التنفسية، اللياقة القلبية الوعائية، اللياقة القلبية الرئوية) للاعبي الرياضات البارالمبية.

٥- وضع إستراتيجية قومية تستهدف تحسين اللياقة الصحية والقوامية والفسيولوجية للاعبى الرياضات البارالمبية.

المراجع:

أولا: المراجع العربية:

١- **أحمد نصر الدين سيد** (٢٠٢١م): القياسات الفسيولوجية ومختبرات الجهد البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٢- **إيهاب محمد عماد الدين** (٢٠١٦م): القياسات المعملية الحديثة " بدنية – فسيولوجية – قوامية – تكوين جسمانى "، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية.

٣- **إيهاب محمد عماد الدين** (٢٠١٨م): تربية القوام، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٤- **صفاء صفاء الدين الخربوطلى** (٢٠١٦م): اللياقة القوامية والتدليك، دار الجامعيين للطباعة والتجليد، الإسكندرية.

٥- **عكلة سليمان الحوري** (٢٠٢١م): أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء)، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، عمان.

٦- **محمد سعد إسماعيل، إيهاب محمد عماد الدين، بشار فلاح علي** (٢٠٢٠م): الإصابات الرياضية الشائعة وعلاقتها بالتشوهات القوامية للاعبي بعض الرياضات البارالمبية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها، ٢٦ (١)، ١- ٢٠.

٧- **ميرفت عاهد ذيب** (٢٠١٧م): المؤشرات الصحية المتعلقة بنمط الحياة والتي تؤثر على السلوك الصحي لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، جامعة الإسكندرية، ٩٣ (٣)، ٤٢- ٥٦.

٨- **هاني محمد زكريا، إيهاب محمد عماد الدين، إيمان محمد العربي** (٢٠٢٠م): سلوكيات نمط الحياة الصحية وعلاقتها بالأنماط والتكوينات الجسمية لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها، ٢٥ (١)، ١- ٥٩.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

9- **Aydın Balcı,Bihter Akınoğlu, Tuğba Kocahan, Adnan Hasanoğlu** (2020).The relationships between isometric muscle strength and respiratory functions of the Turkish National Paralympic Goalball Team,Journal of Exercise Rehabilitation ,December; 17 (1): 45-51.

10- **Benjamin Stone, Barry Mason, Ben Stephenson, Vicky Tolfrey** (2020).Physiological responses during simulated 16 km recumbent handcycling time trial and determinants of performance in trained handcyclists, European Journal of Applied Physiology , May; 121(5): 1621-1628.

11- **Claudemirdo Santos, Thiago Carvalho, Lilian Felício, Míriam Mainenti,Patrícia Vigário**(2018).Postural control in athletes with different degrees of visual impairment,Journal of Physical Education,May; 29 (1): 1-7.

12- **David Calheiros , Jorge Neto, Flávio Melo, Mey Munster** (2019). The Association between Quality of Life and Lifestyle of Wheelchair Handball Athletes, Journal of Developmental and Physical Disabilities, November; 32 (10): 1-12.

13- **Dikaia Chatziefstathiou , Borja García , Benoit Séguin** (2021).Routledge handbook of the olympic and paralympic games, Routledge Taylor & Francis Group "London and New York", New York, U.S.A.

14- **Dwayne Zaucha (2021).** How to fix forward head posture: powerful ways to help prevent forward head posture: how to fix computer neck posture, UNICORN Publishing Group, London, England.

15- **Ferhat Esatbeyoglu, Ayse İsler** (2021).Gender differences in postural balance, physical activity level, BMI, and body composition in athletes with visual impairment, British Journal of Visual Impairment,May; 39 (2): 1-15.

16- **Helmorany Araújo, Felipe Mendes,Caroline Fortes,Gabriela Borin,Patrícia Garcia,Osmair Macedo,Vera Silva ,Joao Durigan**(2019).Dynamic and static postural control in volleyball players with transfemoral amputation ,Rev Bras Med Esporte ,February; 25 (1): 58-62.

17- **James Rippe** (2020).Lifestyle Medicine, Second Edition, CRP Press, Florida, U.S.A.

18- **Jolanta Marszalek, Karol Gryko, Grzegorz Prokopowicz, Andrzej Kosmol, Anna Mroz, Natalla Adamowicz, Bartosz Molik** (2019).The physiological response of athletes with impairments in wheelchair basketball game, Human Movement Science , March; 20 (4): 1-7.

19- **Larry Kenney, Jack Wilmore, David Costill** (2019).Physiology of sport and exercise, 7th edition, library of congress cataloging-in-publication data, California, U.S.A.

20- **Lauren Burns, Juanita Weissensteiner, Marc Cohen** (2019)**.**Lifestyles and mindsets of Olympic, Paralympic and world champions: is an integrated approach the key to elite performance? , British Journal of sports medicine, July; 53(13): 15-29.

21- **Marco Bernardi, Emanuele Guerra, Angelo Rodio, Donatella Dante, Vincenzo Castellano, Ilaria Peluso, Federico Schena, Yagesh Bhambhani** (2020).Assessment of exercise stroke volume and its prediction from oxygen pulse in paralympic athletes with locomotor impairments: cardiac long-term adaptations are possible, Frontiers in Physiology , January; 10 (1451): 1-12.

22- **Matías Henríquez, Aitor Iturricastillo, Arturo Olguín, Felipe Herrera,Sonny Riquelme, Raul Reina** (2021).Time–motion characteristics and physiological responses of para-footballers with cerebral palsy in two small-sided games and a simulated game, Human Kinetics Journal ,February; 38 (2): 232-247.

23- **Milad Dehcheshmeh, Ali Majelan, Seyedeh Jafari, Nader Samami, Hassan Daneshmandi** (2019). Comparison of the quality of life and physical fitness in males and female athletes with intellectual disability participating in Iranian Special Olympics , Journal of Rehabilitation Medicine ,May; 8 (4): 82-91.

24- **Mulayam Singh** (2020)**.**Healthy Life Style Health and Nutrition: Health is wealth, BookRix GmbH& Co.kg, München, Germany.

25- **Pablo Silva, Míriam Mainenti, Lilian Felicio, Arthur Ferreira, Agnaldo Lopes, Marcus Bernhoeft, Patrícia Vigário** (2018).Cardiorespiratory fitness of visually impaired footballers through direct and indirect methods: A pilot study, Journal of Exercise Physiology,October; 21 (5): 170-183.

26- **Rafael Kons, Raphael Sakugawa, Mateus Rossato, Fernando Diefenthaeler, Daniele Detanico** (2019)**.**Neuromuscular and postural control in visually and nonvisually impaired judo athletes: case study, Journal of Exercise Rehabilitation,January; 15 (1): 60-66.

27- **Rapheal Pereira,Patricia Vigario ,Miriam Mainenti ,Dalila Silva ,Tatiana Limaa , Thiago Lemosa** (2019).Computerized photogrammetric assessment of postural alignment in visually impaired athletes ,Journal of Bodywork and Movement Therapies,January; 23 (1): 142-147.

28- **Riemer Vegter , Helco Keeken ,Sonja Groot , Han Houdijk ,Marian Joëls, Lucas Woude** (2021).Active lifestyle for people with physical disabilities; mobility, exercise & sports, Disability and Rehabilitation, June; 10(1): 1-2.

29- **Ryan Conners, Jeremy Elliott, David Kyle, Stacy Solomon, Paul Whitehead** (2020).Physiological responses of youth Players during wheelchair basketball games, European Journal of Adapted Physical Activity , July; 13 (9): 1-11.

30- **Scott Powers , Edward Howley** (2017).Exercise physiology: theory and application to fitness and performance ,10th Edition, library of congress cataloging-in-publication data, California, U.S.A.

31- **Thomas Edwards ,JP Barfield ,Grace Niemiro,Joseph Beals, Elizabeth Broad,Robert Motl,Michael De Lisio,Nicholas Burd,Lara Pilutti** (2018).Physiological responses during a 25-km time trial in elite wheelchair racing athletes, The International Spinal Cord Society,July; 114 (3): 1-7.

32- **Tommy Boone** (2019).Advancing the Profession of Exercise Physiology, Routledge Taylor & Francis Group "London and New York", New York, U.S.A.

33- **Wélia Santos, Felipe Aidar,Dihogo Matos,Roland Tillaar,Anderson Marçal,Lázaro Lobo,Lucas Barbosa,Saulo Machado,Paulo – Neto,Nuno Garrido,Victor Reis,Érica Vieira,Breno Cabral,José Alves,Albená Silva,Walderi Júnior** (2021).Physiological and biochemical evaluation of different types of recovery in national level paralympic powerlifting, International Journal Environmental Research and Public Health,May; 18 (1): 1-14.

34- **William Smith, Keith Burns, Christopher Volgraf** (2018)**.**Exercises for Perfect Posture: The Stand Tall Program for Better Health through Good Posture , library of congress cataloging-in-publication data, California, U.S.A.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات Internet:

35- https: //iorg.co.in/2013/01/knee-registry/