



The relationship between health and nutritional culture and the physical development of female volleyball players.

Dr. Ahmed Mohammed Najeeb

The research aims to identify the relationship between both health and nutritional culture and the physical composition of female volleyball players, and then to recognize:

- 1- Building two scales (for health culture, nutritional culture) for the sample of female volleyball players.
- 2- Identifying the relationship between health culture and the physical composition of female volleyball players.
- 3- Identifying the relationship between nutritional culture and the physical composition of female volleyball players.

The researcher used a descriptive methodology by employing survey studies, as it was suitable for the nature and objectives of the research. A deliberate sample was selected from 17 female volleyball players under 17 years old at Benha Sports Club, who participate in the Qalyubia region volleyball league under the Egyptian Volleyball Federation. The researcher then enlisted 10 female volleyball players under 17 years old from Benha Youth Center to utilize them in the exploratory study and to determine the scientific coefficients of "validity and reliability" of the measurement form under study, based on the total sample size of 27 participants.

The findings of the study revealed the following:

- 1- There is a correlation between the axes of the health culture scale and the components of the body for female volleyball players, except for (daily life system, metabolic rate, body mass index).
- 2- There is a correlation between the axes of the nutritional culture scale and the components of the body for female volleyball players, except for (sleep disorders of the player, body composition of the player, body mass index, metabolic rate).
- 3- There is a correlation between the axes of the health culture scale and the axes of the nutritional culture scale for female volleyball players, except for one axis only which is the body composition of the player.

Keywords: Health culture, physical formation, female volleyball players.



الثقافة الصحية والغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني

لناشآت الكرة الطائرة

م.د/ أحمد محمد نجيب عبدالفتاح خميس *

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة كلاً من الثقافة الصحية والغذائية بالتكوين الجسماني لناشآت الكرة الطائرة ومن ثم التعرف على:

- ١- بناء مقياسين (للتقافة الصحية، التقافة الغذائية) لناشآت الكرة الطائرة عينة البحث.
 - ٢- التعرف على علاقة الثقافة الصحية بالتكوين الجسماني لناشآت الكرة الطائرة.
 - ٣- التعرف على علاقة الثقافة الغذائية بالتكوين الجسماني لناشآت الكرة الطائرة.
- وإستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشآت الكرة الطائرة تحت ١٧ سنه بنادي بنها الرياضي والبالغ عددهم (١٧) ناشئه والمشاركات بدوري منطقة القليوبية للكرة الطائرة التابع للاتحاد المصري للكرة الطائرة، ثم قام الباحث بالاستعانة بعدد (١٠) ناشآت الكرة الطائرة تحت ١٧ سنه من مركز شباب بنها تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية " صدق وثبات " إستمارة المقياس قيد البحث وذلك من حجم العينة الاجمالي والبالغ عددهم (٢٧) ناشئه .

وقد أظهرت نتائج البحث ما يلي:

- ١- وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية ومكونات الجسم لناشآت الكرة الطائرة ما عدا (نظام الحياة اليومية ، معدل التمثيل الغذائي ، مؤشر كتله الجسم).
- ٢- وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية ومكونات الجسم لناشآت الكرة الطائرة ما عدا (اضطرابات النوم للاعبه ، البناء الجسمي للاعبه ، مؤشر كتله الجسم ، معدل التمثيل الغذائي).
- ٣- وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية و محاور مقياس الثقافة الغذائية لناشآت الكرة الطائرة ما عدا محور واحد فقط البناء الجسمي للاعبه .

الكلمات المفتاحية: الثقافة الصحية، التكوين الجسماني ، ناشآت الكرة الطائرة.

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



الثقافة الصحية والغذائية وعلاقتها بالتكوين الجسماني

لناشآت الكرة الطائرة

م.د/ أحمد محمد نجيب عبدالفتاح خميس *

مشكلة البحث وأهميته

يعتبر البحث العلمي من أهم سمات العصر الحديث حيث أن معظم الدول تستعين به لحل الكثير من المشكلات في مختلف المجالات لذلك فهو يلعب دوراً بارزاً في مجال التربية الرياضية، والإهتمام بصحة الرياضي السليم بصفة عامة والرياضي من ذوي القدرات الخاصة، يساعد على البناء الجيد الذي يساهم في تحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي لكليهما.

في عالم الرياضة الحديث، لم يعد الأداء البدني وحده كافياً لتحقيق الإنجازات بل أصبحت الثقافة الصحية والغذائية من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الرياضيون للحفاظ على صحتهم وتحسين أدائهم الثقافة الصحية والغذائية للرياضيين تُعد من الركائز الأساسية لأداء رياضي متكامل ومستدام فهي تُمكن الرياضي من تحقيق أقصى قدر من الأداء البدني والذهني، وتساهم في الوقاية من الإصابات والتعافي السريع بعد التدريب فالثقافة الصحية: تشمل المعرفة والممارسات التي تساعد الرياضي على الوقاية من الأمراض، فهم أهمية النوم، الراحة، الفحوصات الدورية، والتعامل مع الإصابات بشكل صحيح أما الثقافة الغذائية: تتعلق بفهم أهمية التغذية المتوازنة، اختيار الأطعمة المناسبة، توقيت الوجبات، والاحتياجات الغذائية الخاصة بكل نوع رياضي.

ويري سليمان حجر ومحمد الأمين (١٩٩٨) أن الهدف الأساسي من الثقافة الصحية هو تغيير مفاهيم واتجاهات الناس وعاداتهم وسلوكهم إلى مفاهيم وعادات واتجاهات وسلوك يتماشى مع القواعد الصحية السليمة وتساهم ما يحرز العلم من تقدم مستمر. ولذلك فإن الصحة والمعرفة الصحية والمعلومات الصحية قرينان إذا وجدت المعلومات والمدرجات الصحية السليمة وجدت الصحة الجيدة ، كما أن للثقافة الصحية والغذائية دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد في عملية التغذية وفي اختيار نوع وكم الغذاء وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وفي تحديد كم الاحتياج من الغذاء وفقاً لمتغيرات النمو والحالة الصحية وطبيعة العمل ونوع الإصابة بالمرض والظروف المناخية المحيطة بالفرد والمجتمع . (٦:٧)

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



ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧) إن للثقافة الصحية والغذائية للاعبات دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أى مجتمع يجب أنه يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الثقافة الصحية والغذائية للاعبات وقد يبدو للبعض أن الثقافة الصحية أو الغذائية يعني شيئا من فرض الأمر على اللاعبه متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئ على استعداد نفسيا وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخطية التي تتطلبها رياضته التخصصية. (١٨:٤) (١١:٥) والتكوين الجسماني يشير إلى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. وهناك طرق يمكن من خلالها حساب مكونات الجسم بطرق دقيقة عن طريق الأجهزة الحديثة وطرق غير تقليدية تحدد المكونات بشكل نسبي ولطبيعة التكوين الجسمي لدى الشخص تأثير ملحوظ على صحته وأدائه البدني. (4:13)

ويذكر بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢) أن تقييم تكوين الجسم يضيف معلومات أخرى غير الوزن والطول والنماذج المشار إليها، فعلى سبيل المثال إذا كان لاعبه طوله ١٩٠ سم ووزنه ٩١ كيلو جرام هل يكون هو الوزن النموذجي؟ علماً بأن هناك ٥ كيلو جرامات من وزنه دهون والباقي ٨٦ كيلو جراماً خالياً من الدهون، ففي هذا المثال يكون ٥٪ فقط من وزن الجسم دهوناً وهي نسبة تقل عن المطلوب في أى رياضة، ولكن الرياضيين يرون أن هذا الوزن مناسب جداً لطبيعة اللعبة وهو لا يحتاج إلي إنقاص وزن، علماً بأن معايير العلاقة بين الطول والوزن تشير إلي أن وزن اللاعبه زائد، وعلى الرغم من ذلك نجد أن لاعبه آخر من الفريق له نفس الوزن ولكن لديه ٣٣ كيلو جراماً من الدهون، وهو بذلك يعاني من مشكلة كبيرة وهي زيادة نسبة الدهون في الجسم، وبشكل عام في معظم الألعاب ولدى معظم الرياضيين كلما زاد محتوى الجسم من الدهون قل الأداء، وبشكل عام أيضاً الأوزان والتكوين الجسماني النموذجي لمختلف الألعاب لم يحدد بعد، ولكن حتى الآن يظل الاهتمام بالتناسق بين الطول والوزن ومتطلبات اللعبة فقط، وأحياناً يكون وزن اللاعبه غير متناسب مع طوله ولكنها يؤدي بشكل ممتاز، لأن جسمه به نسبة دهون قليلة. (١٠٩:٣)

ولتكوين الجسم أهمية كبيرة كونه أحد مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة واللياقة البدنية ومن أجل تطوير مستوى الأداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين على أن أهمية



تكوين الجسم تتضح من خلال عدة أمور منها (إرتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم حيث أن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعنى المزيد من المشكلات الصحية للفرد وإنخفاض لياقته البدنية ، إرتباط الأداء الرياضى بتكوين الجسم يرتبط مستوى الأداء الرياضى فى مختلف الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة بنوعية تكوين الجسم. حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهن والعضلات بها تبعاً لنوعية النشاط الرياضى التخصصى ، وإرتباط تكوين الجسم بالتغذية حيث أن نوع وطبيعة الغذاء تؤثر بالسلب والإيجاب فى مكونات جسم اللاعب وقد تؤدي لتقدم بالمستوى أو هبوط وانخفاض فى المستوى ، إرتباط تكوين الجسم بالوقاية من الإصابات لتكوين الجسم دوراً أساسياً فى الوقاية من الإصابات، فمن الملاحظ بأن زيادة السمنة عند بعض الأفراد تعنى فقدان العديد من عناصر اللياقة البدنية وصعوبة تحريك أطراف الجسم على المدى الكامل للمفصل وكذلك الحال فى حالة النحافة الزائدة ، أن كل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات ، ارتباط تكوين الجسم بالإنتقاء يسهم تكوين الجسم بشكل كبير جداً فى عملية إنتقاء الأفراد لممارسة الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم فى الإنتقاء لبعض الأنشطة المختلفة التى تتطلب مواصفات بدنية معينة بل وداخل النشاط الرياضى التخصصى. (١٤) : ٩-١٠)

واللاعبون الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الثقافة الصحية قادرون إلى حد بعيد على فهم المعلومات المتاحة عن التغذية، ومتمكنون من اتخاذ خيارات تمتعهم بصحة أوفر وتمكنهم من مكافحة سوء التغذية والإفراط فيها على حد سواء، والمساعدة في وضع نهاية لجميع أشكال سوء التغذية، وهو أمر يمكن أن يعود بفوائد تدوم طوال العمر وفيما بين الأجيال ليس فقط على مستوى الممارسة الرياضية وإنما يتعدى للحياة بشكل عام.

ومن خلال العرض السابق لاحظ وجود بعض الممارسات الصحية والغذائية لبعض اللاعبين غير سليمة فيما يتعلق بأهمية الكشف الطبى والمتابعة فى حالة الإصابة والإهمال فى التأهيل للعودة السريعة للملاعب ونظام حياته من حيث النوم والراحة والسهر وتناول الوجبات الغذائية والميامب بالإضافة إلى أن بعض اللاعبين يلجأون لتناول المياه الغازية بشرهة والإعتماد على الوجبات السريعة والسهر على مواقع التواصل الإجتماعى والتدخين وخلافه التى تؤثر بالسلب على صحته التى تؤثر بالتبعية بالسلب على مكونات جسمه سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى التى تؤثر على مستواه البدنى والمهارى والخططى خلال التدريب أو المنافسات وتجعله أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والإصابات وقد تعوق مشاركته وتؤثر عليه وعلى فريقه ولذلك يحاول الباحث معرفة كل الإيجابيات والسلبيات التى



ترتبط بالثقافة الصحية أو الغذائي ومكونات الجسم للاعبه كأساس لرفع مستوى اللاعبه وتطويره مستقبلاً وهذا ما دعا الباحث لعمل دراسة لمعرفة الثقافة الصحية و الغذائية وارتباطه بمكونات الجسم للاعبات حيث أن كل مكون من هذه المكونات السابقة يؤثر في مستوى أداء اللاعبه ويساعده على الوصول لمستوى جيد خلال التدريب والمنافسات.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة كلاً من الثقافة الصحية والغذائية بالتكوين الجسماني لناشئات الكرة الطائرة ومن ثم التعرف على:

- ١- بناء مقياسين (للتقافة الصحية، التقافة الغذائية) لناشئات الكرة الطائرة عينة البحث.
- ٢- التعرف على علاقة التقافة الصحية بالتكوين الجسماني لناشئات الكرة الطائرة.
- ٣- التعرف على علاقة التقافة الغذائية بالتكوين الجسماني لناشئات الكرة الطائرة.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هي علاقة التقافة الصحية بمكونات الجسم لناشئات الكرة الطائرة ؟
- ٢- ما هي علاقة التقافة الغذائية بمكونات الجسم لناشئات الكرة الطائرة ؟

مصطلحات البحث:

الثقافة الصحية : هي مجموعة من المعارف، والمفاهيم، والسلوكيات، والممارسات التي يمتلكها الرياضي والتي تمكنه من الحفاظ على صحته الجسدية والنفسية، والوقاية من الإصابات، وتحسين أدائه الرياضي ضمن إطار علمي وسليم. (٢٣:٤)

الثقافة الغذائية : هي المعرفة والوعي بالممارسات الغذائية الصحيحة التي تلبي احتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية الضرورية لدعم الأداء الرياضي، تعزيز اللياقة البدنية، تسريع التعافي بعد التمرين، والوقاية من الإصابات. (٢٣:٦)

التكوين الجسماني: هو محتويات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. (١٤ : ١٤)

منهج البحث

قام الباحث بإستخدام المنهج الوصفي بإستخدام الدراسات المسحية وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.



عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة بنادي بنها الرياضي والبالغ عددهم (١٧) ناشئة والمشاركات بدورى منطقة القليوبية للكرة الطائرة التابع للاتحاد المصري للكرة الطائرة، ثم قام الباحث بالاستعانة بعدد (١٠) ناشئات الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة من مركز شباب بنها تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية " صدق وثبات " إستمارة المقياس قيد البحث وذلك من حجم العينة الاجمالي والبالغ عددهم (٢٧) ناشئة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	السن	العدد	المجموع الكلى للعينة
الأساسية	تحت ١٧	١٧	٢٧
الاستطلاعية	تحت ١٧	١٠	

جدول (٢)

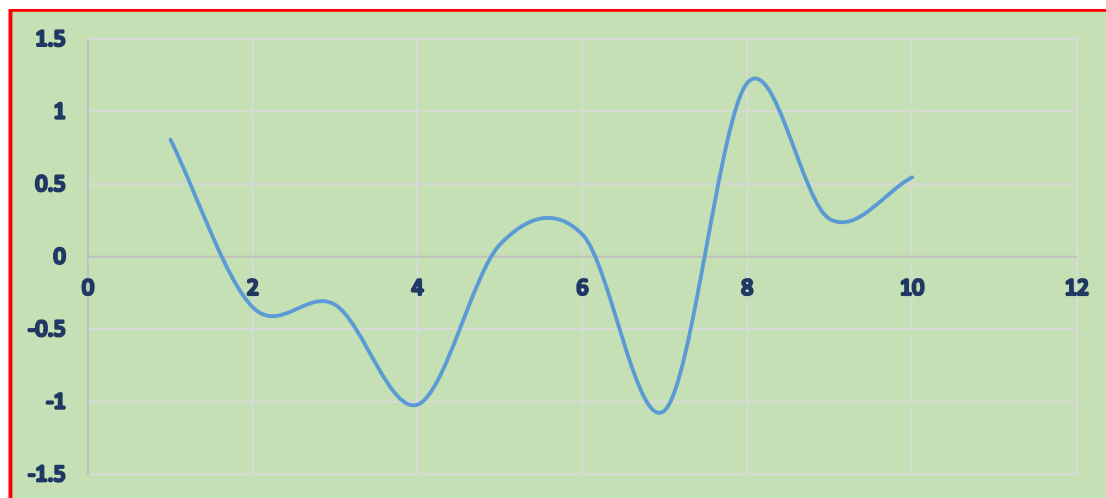
تجانس عينة البحث للعينة الأساسية والإستطلاعية فى متغيرات التكوين

الجسمانى

ن = ٢٥

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
العمر	yrs	١٦,٦٦	١٦,٨	٣,٦٣	٠,٨٠٧
العمر التدريبي	yrs	٥,٢١	٥	٤,٩٨	٠,٣٤٨-
الطول	length	١٦٨,٤٣	١٦٨	٤,١١	٠,٣٣١-
الوزن	weight	٥٧,٣٢	٥٧	٣,٩٨	١,٠١٩-
النسبة المئوية للعضلات	sm	٣٣,٥٩	٣٢,٣٨	٤,٠٣	٠,٠٨٤
النسبة المئوية للدهون	tbf	١٩,٩٨	١٩,٦٥	٢,١٥	٠,١٥٣
الدهون بالكيلو جرام	vfi	٥,٠٢	٥,٠٠	٣,٣٢	١,٠٦-
مؤشر كتلة الجسم	bmi	٢١,٨٢	٢١,٧٠	٢,٨٥	١,١٩٩
معدل التمثيل الغذائى	bmr	١٥٨٧,٧	١٥٨٥,٠	٥,٦٠	٠,٢٦
المجموع	total	٧٨,٢٨	٧٨,٠٠	٣,٤٨	٠,٥٤٧

يتضح من الجدول (٢) والشكل (١) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات مكونات وهى قيم تتحصر ما بين ± 3 مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في المتغيرات المختارة.



شكل (١)

تجانس عينة البحث للعينة الأساسية والإستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني

أدوات جمع البيانات:

المسح المرجعي: قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة في مجال التربية الصحية والغذاء بغرض إعداد عدة محاور لمقياس الثقافة الصحية والغذائية لناشئات الكرة الطائرة وذلك لعرضها علي السادة الخبراء.

استطلاع رأي الخبراء: بعد أن قام الباحث بعمل المسح المرجعي ووضع المحاور في الإستمارة قام الباحث بعرض الإستمارة علي السادة الخبراء وذلك للحصول علي الآراء التي تحدد المحاور التي سيقوم الباحث بعرضها علي عينة البحث الاستطلاعية ومن بعدها العينة الأساسية.

المقابلة الشخصية: قام الباحث بعمل مقابلات عديدة مع السادة الخبراء وأساتذة علوم الصحة الرياضية وكذا السادة الخبراء في مجال الكرة الطائرة من أجل إعداد استمارة المقياس في صورة جيدة، وكذلك قام الباحث بعمل مقابلة مع الناشئات الذين سوف يطبق عليهم البحث وكذا العينة الاستطلاعية.

الأجهزة المستخدمة في البحث

١- جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition"

٢- جهاز رستاميتز لقياس طول الجسم.

٣- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم.



الأدوات المستخدمة في البحث

١- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.

٢- مقياسين الثقافة الصحية و الغذائية.

الدراسة الإستطلاعية الأولى لجهاز تحليل مكونات الجسم

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم الخميس الموافق ٢٥/٢/٢٠٢١م بمعمل كلية التربية الرياضية ببها حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد ١٠ ناشئات كرة طائرة تحت ١٧ سنة من مركز شباب بها من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

هدف الدراسة

١- إختبار جهاز قياس مكونات الجسم (B.C) والتأكد من سلامته وتشغيله.

٢- تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الإختبار لكل لاعبه .

٣- التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز.

٤- نتائج الدراسة

٥- التأكد من سلامة جهاز قياس التكوين الجسماني (B.C) .

٦- تم تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الإختبار لكل لاعبه .

٧- تم التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز وكانت كالآتي :

جدول (٣)

المتغيرات الناتجة عن جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition

م	المتغيرات الناتجة من البرنامج
1	النسبة المئوية للعضلات
2	النسبة المئوية للدهون
3	الدهون بالكيلو جرام
4	مؤشر كتلة الجسم
5	معدل التمثيل الغذائي
6	المجموع

استمارتي المقياس

خطوات بناء المقياس

١- القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.

٢- المقابلة الشخصية المفتوحة.

٣- تحديد المحاور الإفتراضية للاستمارتين.



٤- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء.

٥- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الإستمارتين.

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

٧- صياغة الصورة النهائية للإستمارتين.

وقد هدف المقياس إلي تحديد الثقافة الصحية والغذائي:

الثقافة الصحية

١- المحور الأول: الكشف الطبي الدوري. (١٥ عبارة) ثم أصبح (١٣ عبارة)

٢- المحور الثاني: الثقافة الصحية. (١٤ عبارة) ثم أصبح (١٣ عبارة)

٣- المحور الثالث: الصحة الشخصية. (١٥ عبارة) ثم أصبح (١٤ عبارة)

٤- المحور الرابع: نظام الحياة اليومية. (١٤ عبارة) ثم أصبح (١٢ عبارة)

الثقافة الغذائية

١- المحور الأول: الأسلوب الغذائي للاعبات. (١٤ عبارة) ثم أصبح (١٢ عبارة)

٢- المحور الثاني: المكملات الغذائية. (١٥ عبارة) ثم أصبح (١٣ عبارة)

٣- المحور الثالث: البناء الجسمي للرياضيين. (١٢ عبارة) ثم أصبح (١١ عبارة)

٤- المحور الرابع: اضطرابات النوم لدى الرياضيين. (١٤ عبارة) ولم يتغير العدد

المعاملات العلمية للمقياس

استمارات مقياس (الثقافة الصحية والغذائية)

أولاً: الصدق

صدق المحتوى

توصل الباحث من خلال تحليل المراجع والبحوث والدراسات السابقة إلى تحديد محاور المقياسين واقتراحات عبارات المحاور .

صدق الحكمين

قام الباحث بعرض المحاور الخاصة بالمقياسين في الصورة الأولية مرفق (٤) على الخبراء وعددهم ٥ خبراء مرفق (٥) ، وكذلك عبارات كل محور من المحاور مرفق (٤) ، على السادة الخبراء لإعطاء الرأي والمشورة حول مدى المناسبة العبارات للمحاور خلال الفترة من ٢٠٢١/٢/٢٧م وحتى ٢٠٢١/٣/٢٥م

**شروط الخبير**

- ١- أن يكون أستاذ مجال علوم الصحة.
- ٢- أن يكون أستاذ في مجال الكرة الطائرة.

جدول (٤) آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الثقافة الصحية – مقياس الثقافة الغذائية

لناشآت الكرة الطائرة

ن=٥

م	مقياس الثقافة الصحية	التكرار	النسبة المئوية	مقياس الثقافة الغذائية	التكرار	النسبة المئوية
1	الكشف الطبى الدورى	٥	١٠٠	الأسلوب الغذائى	٥	١٠٠
2	الثقافة الصحية	٥	١٠٠	المكملات الغذائية	٤	٨٠
3	الصحة الشخصية	٤	٨٠	البناء الجسمى	٥	١٠٠
4	نظام الحياة اليومية	٥	١٠٠	اضطرابات النوم	٥	١٠٠
5	الرعاية الإجتماعية	٢	٤٠	إنقاص الوزن	١	٢٠
6	الخدمات العلاجية	١	٢٠			

يوضح جدول (٤) تكرار الموافقة والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء على تحديد محاور المقياسين حيث تراوحت ما بين (٤٠ % : ١٠٠ %) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠ % للمحاور التى يتم اختيارها .

جدول (٥) المحاور النهائية لاستمارات (مقياس الثقافة الصحية – مقياس الثقافة الغذائية) لناشآت الكرة الطائرة

م	محاور مقياس الثقافة الصحية	محاور مقياس الثقافة الغذائية
1	الكشف الطبى الدورى	الأسلوب الغذائى
2	الثقافة الصحية	المكملات الغذائية
3	الصحة الشخصية	البناء الجسمى
4	نظام الحياة اليومية	اضطرابات النوم

يوضح جدول (٥) المحاور النهائية لمقياس الثقافة الصحية و الغذائية بعد أخذ آراء السادة الخبراء .

ثم قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور حيث بلغ عدد العبارات (٦٤) عبارة للمقياس الأول و (٦٣) عبارة للمقياس الثانى تم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأى فيها ويوضح الجدول رقم (٦) عدد العبارات بكل محور .



جدول (٦) عبارات كل محور فى الصورة الأولية للمقياسين (الثقافة الصحية و الغذائية) لناشئات الكرة الطائرة

ن=٥

م	عبارات مقياس الثقافة الصحية	العدد	عبارات مقياس الثقافة الغذائية	العدد
1	الكشف الطبى الدورى	١٥	الأسلوب الغذائى	١٤
2	الثقافة الصحية	١٤	المكملات الغذائية	١٥
3	الصحة الشخصية	١٥	البناء الجسمى	١٢
4	نظام الحياة اليومية	١٤	اضطرابات النوم	١٤
٥	المجموع الكلى للعبارات	٥٨	المجموع الكلى للعبارات	٥٥

يوضح جدول (٦) عدد العبارات الخاصة بمقياس الثقافة الصحية و الغذائية لناشئات الكرة الطائرة قبل أخذ آراء السادة الخبراء .

جدول (٧)

عبارات كل محور فى الصورة النهائية للمقياسين (الثقافة الصحية و الغذائية) لناشئات الكرة الطائرة

ن=٥

م	عبارات مقياس الثقافة الصحية	العدد	عبارات مقياس الثقافة الغذائية	العدد
1	الكشف الطبى الدورى	١٣	الأسلوب الغذائى	١٢
2	الثقافة الصحية	١٣	المكملات الغذائية	١٣
3	الصحة الشخصية	١٤	البناء الجسمى	١١
4	نظام الحياة اليومية	١٢	اضطرابات النوم	١٤
٥	المجموع الكلى للعبارات	٥٢	المجموع الكلى للعبارات	٥٠

يوضح جدول (٧) عدد العبارات الخاصة بمقياس الثقافة الصحية و الغذائية لناشئات الكرة الطائرة بعد أخذ آراء السادة الخبراء .



معاملات الارتباط بين العبارات والمحاور لمقياسي الثقافة الصحية والغذائية

جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التي تنتمي إليه

ن=١٠

مقياس الثقافة الغذائية				مقياس الثقافة الصحية				م
المحور الرابع معامل الارتباط	المحور الثالث معامل الارتباط	المحور الثاني معامل الارتباط	المحور الأول معامل الارتباط	المحور الرابع معامل الارتباط	المحور الثالث معامل الارتباط	المحور الثاني معامل الارتباط	المحور الأول معامل الارتباط	
*٠,٦٩٨	*٠,٦٠٣	*٠,٥٧٢	*٠,٦٣٧	*٠,٧٧٧	*٠,٧٩٠	*٠,٧٨٤	*٠,٥٢٢	1
*٠,٧٦٣	*٠,٦٧٧	*٠,٧٢٥	*٠,٥٩٩	*٠,٧٩٠	*٠,٦٨٢	*٠,٦٧٣	*٠,٦٨٢	2
*٠,٥٨٨	*٠,٥٩٩	*٠,٦٥٦	*٠,٦٥٠	*٠,٥٨٨	*٠,٥٣٤	*٠,٦٧٧	*٠,٦٥٤	3
*٠,٧١١	*٠,٧٤١	*٠,٧٠٣	*٠,٦٠٤	*٠,٦٩٥	*٠,٧٣٤	*٠,٦٤٥	*٠,٧٣٥	4
*٠,٥٤٤	*٠,٥٥٦	*٠,٦٩٨	*٠,٦٣٤	*٠,٥٢٦	*٠,٦٥٥	*٠,٦٣٢	*٠,٦٥٩	5
*٠,٧٠٢	*٠,٥٢١	*٠,٦٥٠	*٠,٥٨٠	*٠,٦٥٨	*٠,٧٣٣	*٠,٦٩٨	*٠,٧٨٥	6
*٠,٦٣٤	*٠,٦٩١	*٠,٧٧٦	*٠,٦١٩	*٠,٦٣٤	*٠,٦٦٦	*٠,٥٦٤	*٠,٥٥٨	7
*٠,٥٨٠	*٠,٦٠٣	*٠,٧٦٣	*٠,٥٤٤	*٠,٥١٨	*٠,٧٤٠	*٠,٦٧٠	*٠,٦٠٧	8
*٠,٧٢٥	*٠,٦٩٨	*٠,٥٧٢	*٠,٧٠٣	*٠,٦٥٦	*٠,٦٧٣	*٠,٧٢١	*٠,٥٨٠	9
*٠,٦٥٠	*٠,٦٥٦	*٠,٦٧٧	*٠,٦٩٨	*٠,٦١٤	*٠,٧٩٠	*٠,٥٣٤	*٠,٥٩٩	10
*٠,٦٠٢	*٠,٧٣٣	*٠,٥٩٩	*٠,٥٣٤	*٠,٥٥٥	*٠,٦٨٢	*٠,٦٧٧	*٠,٥٢٢	11
*٠,٦٨٣		*٠,٧٤٤	*٠,٦٧٧	*٠,٥٣٨	*٠,٦٥٥	*٠,٦٨١	*٠,٦٥٨	12
*٠,٧٠٦		*٠,٦٣٢			*٠,٦٧٣	*٠,٦٥٢	*٠,٧٧٨	13
*٠,٦٥٩					*٠,٦٩١			14

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٩ ومستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

يتضح من جدول رقم (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والمحور المنتمة اليه وجد ان قيمة ر المحسوبة أكبر من ر الجدولية مما يدل على إرتباط كل عبارة مع المحور المنتمة له مما يدل على صدق عبارات المقياس .

**جدول (٩)****قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياسين لناشئات الكرة الطائرة**

م	المحور	معامل الارتباط	المحور	معامل الارتباط
1	الكشف الطبى الدورى	*٠,٧٤٤	الأسلوب الغذائى	*٠,٧٣٦
2	الثقافة الصحية	*٠,٦٩٠	المكملات الغذائية	*٠,٧٠٥
3	الصحة الشخصية	*٠,٧٥٧	البناء الجسمى	*٠,٧١٠
4	نظام الحياة اليومية	*٠,٧١٢	اضطرابات النوم	*٠,٦٩٧

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل محور من المقياس ودرجة المقياس الكلية وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى.

ثانياً : الثبات**جدول (١٠) قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور المقياسين (الثقافة الصحية و الغذائية) لناشئات الكرة الطائرة**

م	المحور	قيمة ألفا	المحور	قيمة ألفا
1	الكشف الطبى الدورى	٠,٧٧٧	الأسلوب الغذائى	٠,٧٣٠
2	الثقافة الصحية	٠,٧٢٤	المكملات الغذائية	٠,٧٠٨
3	الصحة الشخصية	٠,٧٤٥	البناء الجسمى	٠,٧٧٢
4	نظام الحياة اليومية	٠,٧٩٨	اضطرابات النوم	٠,٧١٢

يتضح من جدول (١٢) أن معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان مما يدل على ثبات المقياس بدرجة مناسبة .

الدراسة الإستطلاعية الثانية للمقياسين (الثقافة الصحية و الغذائية) :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٤/١م بملعب مركز شباب بنها على عدد ١٠ ناشئات كرة طائرة تحت ١٧ سنة من مركز شباب بنها من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لتطبيق لستمارتى المقياسين (الثقافة الصحية و الغذائية) وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات الإستمارتين.

- هدف الدراسة
- مدى فهم عينة البحث للعبارات التى يتضمنها المقياس.
- التعرف على زمن تطبيق المقياس.
- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها.



- نتائج الدراسة
- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الإستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس.
- تم التعرف على زمن المقياس بحساب الزمن الذى إستغرقته عينة الدراسة الإستطلاعية فى الإجابة على عبارات المقياس وكان يتراوح من ٣٥ : ٤٥ دقيقة وبمتوسط زمنى ٤٠ دقيقة

الدراسة الأساسية

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على عينة عددها ١٧ ناشئه تحت ١٧ سنه من ناشئات الكرة الطائرة بنادي بنها الرياضي والمشاركات بدورى منطقة القليوبية للكرة الطائرة في الفترة من ٢٠٢١/٤/٤م إلى ٢٠٢١/٤/٢٠م، وقد أجريت الدراسة على مرحلتين رئيسيتين كما يلي:

- إجراء القياس باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم body composition
- قام الباحث الباحث بالتطبيق على عينة عددها ١٧ ناشئه تحت ١٧ سنه من ناشئات الكرة الطائرة بنادي بنها الرياضي والمشاركات بدورى منطقة القليوبية للكرة الطائرة وذلك داخل معامل كلية التربية الرياضية جامعة بنها بإستخدام جهاز Body Composition analyzer وذلك يوم ٢٠٢١/٤/٤م ولمده ويوم واحد.

- تطبيق المقياسين (الثقافة الصحية و الغذائية)

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية علي عينة عددها ١٧ ناشئه تحت ١٧ سنه من ناشئات الكرة الطائرة بنادي بنها الرياضي والمشاركات بدورى منطقة القليوبية للكرة الطائرة بملاعب بنادي بنها الرياضي ، وذلك بعد أخذ الموافقات الإدارية الخاصة بالتطبيق وذلك بعد إجراء مقابلات مع أفراد العينة وتعريفهم بأهمية المقياس والتأكد علي سرية المعلومات وأنها لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١/٤/١٤م إلي ٢٠٢١/٤/١٥م ولمده يومين.



عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج التساؤل الأول

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية والتكوين الجسماني لناشئات الكرة الطائرة

ن=١٧

المقياس	المحاور	متغيرات التكوين الجسماني				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الثقافة الصحية	الكشف الطبى الدورى للناشئة	*٠,٤٣٨	*٠,٥٣٩	*٠,٤١٠	*٠,٤٥٨	*٠,٥٤٤
	الثقافة الصحية للناشئة	*٠,٥١١	*٠,٥٨٥	*٠,١٥٩	*٠,٥٨١	*٠,١١٧
	الصحة الشخصية للناشئة	*٠,٥٨٨	*٠,٤١٢	*٠,٠٧٠	*٠,٤٢٠	*٠,٠٩٢
	نظام الحياة اليومية للناشئة	*٠,٤٣٥	*٠,١٥٤	*٠,٢٩٨	*٠,١٣٨	*٠,٥٤٢
	مجموع المقياس الأول	*٠,٥٩٤	*٠,٥٥٣	*٠,٥٨٧	*٠,٥٧٢	*٠,٥٠٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٠٠

يتضح من جدول (١١) أن محور الكشف الطبى الدورى للناشئة كان الأكثر ارتباطاً والتكوين الجسماني وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية فى حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً الدهون بالكيلو جرام.



عرض نتائج التساؤل الثاني

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية والتكوين الجسماني
لناشئات الكرة الطائرة

ن=١٧

متغيرات التكوين الجسماني						المحاور	المقياس
المجموع	معدل التمثيل الغذائي	مؤشر كتلة الجسم	الدهون بالكيلو جرام	النسبة المئوية للدهون	النسبة المئوية للعضلات		
*٠,٤٣٦	*٠,٤٤٧	*٠,٥١٧	٠,١١١	*٠,٥٠١	*٠,٤٧٦	الأسلوب الغذائي للناشئة	الثقافة الغذائية
*٠,٥٤٤	٠,٠٨٨	٠,٠٢٦	٠,٠٩٠	٠,٢٠٨	*٠,٤٨٨	المكملات الغذائية الخاصة للناشئة	
*٠,٤٧٤	٠,١٠٧	٠,١٣٥	*٠,٤٨٤	*٠,٤٦٦	*٠,٥٤٥	البناء الجسمي للناشئة	
*٠,٤٨٠	*٠,٥٢١	٠,٢٣٧	٠,٠٠٨	٠,١٢٢	*٠,٤٢٠	اضطرابات النوم للناشئة	
*٠,٤٦٥	*٠,٥٣٣	*٠,٤٨٩	*٠,٥٠٩	*٠,٥٩٨	*٠,٥١٤	مجموع المقياس الثاني	

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٠٠

يتضح من جدول (١٢) أن محور الأسلوب الغذائي للناشئة كان الأكثر ارتباطاً بمحاور التكوين الجسماني وأقلهم ارتباطاً محور اضطرابات النوم للناشئة في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً بالدهون بالكيلو جرام.



عرض نتائج التساؤل الثالث

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية و الغذائية ومكونات الجسم
لناشئات الكرة الطائرة

ن=١٧

المقياس	المحاور	الثقافة الغذائية			
		الأسلوب الغذائي للناشئة	المكملات الغذائية الخاصة للناشئة	البناء الجسمي للناشئة	اضطرابات النوم للناشئة
الثقافة الصحية	الكشف الطبى الدورى للناشئة	*٠,٤٠٩	*٠,٥٣٧	*٠,٤٢٢	*٠,٥٤٦
	الثقافة الصحية للناشئة	*٠,٥٤٥	*٠,٥٢٤	٠,٢٠٩	٠,٠٩٢
	الصحة الشخصية للناشئة	*٠,٥٢١	*٠,٤٦٠	٠,٠٨٣	*٠,٤٣٧
	نظام الحياة اليومية للناشئة	*٠,٤٦٧	٠,١١١	٠,١٦٣	٠,١٠٧
	مجموع المقياس الأول	*٠,٥١٠	*٠,٥٩٨	*٠,٥٤٧	*٠,٥١٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٤٠٠

يتضح من جدول (١٣) أن محور الكشف الطبى الدورى للناشئة هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للناشئة فى حين أن محور الأسلوب الغذائى للناشئة هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً محور البناء الجسمى للناشئة .

مناقشة النتائج

مناقشة التساؤل الأول

يوضح الجدول (١١) أيضاً أن متغير النسب المئوية للعضلات والنسب المئوية للدهون هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائى. وهذا يعكس أن ناشئات الكرة الطائرة يجب أن تهتم بتدريبات القوة داخل الفريق أو بشكل فردى من أجل الحصول على قوام مناسب سواء داخل التدريب أو المباريات أو خارج التدريب كما أن الإهتمام بالغذاء والصحة هما سبب رئيسى فى بناء العضلات ويساعد فى تكوين شكل وقوام



مناسب للاعبات وكذلك وقاية وحماية اللاعب من الإصابات والأمراض. وعدم وجود علاقة بين محاور الثقافة الصحية ومعدل التمثيل الغذائي يرجع لعدم وعى اللاعبات بأهمية تناول الطعام الوجبات الثلاثة يوميا للمجهود الذي يقوم به اللاعب وأن يتناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات وأن تحتوي الوجبة الغذائية علي كمية متنوعة من الخضراوات ولا بد من تناول كميات من الفاكهة يوميا والبعد عن المنبهات والمشروبات الغازية والتي تؤثر سلبا على معدل التمثيل الغذائي وكذلك نسب الدهون فإذا ما اعتنى اللاعب بقوامه وغذاؤه وتدريبه قلت نسب الدهون واثرت ذلك في قوامه وشكل جسمه وأداؤه وصحته بشكل عام .

وهذا يتفق مع ما ذكره بوسكيرك **Buskirk** (٢٠٠٩م) أن شكل جسم الإنسان وتكوينه الجسماني متصل ببعضه ببعض اتصالاً وثيقاً وأن العلاقة النسبية بين العظام والعضلات والشحوم هي التي تحدد شكل الجسم وتكوينه عند الفرد، وتتميز الشحوم بأنها التركيب الوحيد المتغير في التكوين الجسماني. كما أن تحليل التكوين الجسماني يعد دليلاً للرياضيين الذين يستعدون للمنافسة وكما يعد مؤشراً مهماً في تقييم مستوى الكفاءة البدنية.

ويتفق مع ما ذكره كلاً من **عبد الناصر القدومي** (٢٠٠٥م)، **محمد سليمان وقاسم على** (٢٠١٢م) أنه يجب زيادة الوعي والثقافة الصحية ومدى أهمية الكشف الطبى الدورى والبعد عن السهر والمشروبات الغازية لما لها من تأثير ضار على مكونات الجسم.

وهذا يتفق أيضاً مع ما ذكره **خليل إسماعيل** (٢٠١٤م) أنه يجب زيادة الثقافة الصحية للاعبه وأهمية الكشف الطبى الدورى وذلك للتعرف علي الأمراض التي قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبى الدورى والتاريخ المرضى السابق للاعبه من واقع السجلات الخاصة به.

ويوضح جدول (١١) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية بمكونات الجسم لناشئات الكرة الطائرة أن محور الكشف الطبى الدورى للاعبه كان الأكثر ارتباطاً بمكونات الجسم فى حين جاءت باقى المحاور الثقافة الصحية للاعبه والصحة الشخصية للاعبه ونظام الحياة اليومية للاعبه أقل ارتباطاً. وهذا يعكس أن ناشئات الكرة الطائرة بشكل عام يجب أن يكون على دراية بأهمية الكشف الطبى وتشخيص الإصابة بعد حدوثها والإهتمام بالتأهيل بعد الإصابة لضمان الحفاظ على مستوى مناسب من اللياقة وكذلك الحفاظ على نسب العضلات وضمان عدم حدوث زيادة فى الوزن وزيادة الدهون بالجسم ، أما نظام الحياة اليومية للاعبه فقد ظهر أقل ارتباطاً وذلك لأن النظام اليومى لمعظم اللاعبات يسير بأسلوب عشوائى من حيث النوم والراحة والإرشادات الخاصة بما يجب عمله قبل وبعد



للتدريب وتناول المياة قبل وأثناء وبعد للتدريب واخذ الراحة الكافية قبل وبعد للتدريب لضمان عدم حدوث إجهاد والتعرض للإصابة .

وهذا يتفق مع ما ذكره عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢م) أنه كلما زاد الثقافة الصحية وإدراك أهمية الكشف الطبي كلما قلت فرص حدوث الإصابة وعلاج الإصابة بشكل سريع والعودة للملاعبه . أما بالنسبة لباقي المحاور الثقافة الصحية للاعبه والصحة الشخصية للاعبه ونظام الحياة اليومية للاعبه فهذا يعكس القصور الواضح والإهمال فى الإهتمام بالصحة والشروط الصحية للممارسة والنوم والراحة وتناول الوجبات بطريقة سليمة وتناول المياة وكذلك السهر وتناول المشروبات الغازية والتي تؤثر سلبا على مستواه وترتبط بمكونات الجسم بشكل واضح .

ويتفق مع ما ذكره يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١م) فى أن معظم اللاعبات يحاولون الحصول على نمط عضلى مناسب من أجل الأداء بشكل جيد خلال التدريب أو المباراة كما أن القوة العضلية ترتبط بشكل كبير بالسرعة . أما لباقي المتغيرات فمن الطبيعى تأثر النسب المئوية للدهون وللدهون ومعدل التمثيل الغذائى للاعبات وذلك لأن بعض اللاعبات ليس لديهم وعى بنوع وشكل الطعام المتناول إضافة إلى تناول المشروبات الغازية والتي تؤثر فى العظام والدهون وتؤثر سلبيا على كفاءة الأجهزة الحيوية .

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من أحمد سليمان (2013) وليث الأغا (٢٠١٣م) فى أن يرتبط تأثر بعض مكونات الجسم وخاصة نسب العضلات والدهون بدرجة كبيرة بمقدار الثقافة الصحية والغذائية. وبذلك يتحقق التساؤل الأول .

مناقشة التساؤل الثانى

يتضح من جدول (١٢) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائى. وهذا يعكس بشكل عام انه يجب أن يهتم اللاعبه بالحصول على قوام مناسب وجيد وهذا يتم من خلال تدريبات القوة داخل الفريق أو بشكل فردى من أجل الحصول على قوام مناسب سواء داخل التدريب أو المباريات أو خارج التدريب كما أن الإهتمام بالغذاء والصحة هما سبب رئيسى فى بناء العضلات ويساعد فى تكوين شكل وقوام مناسب للاعبه وكذلك وقاية وحماية اللاعبه من الإصابة والأمراض . وعدم وجود علاقة بين محاور الثقافة الغذائية ومعدل التمثيل الغذائى يرجع لعدم وعى اللاعبات بأهمية تناول الطعام الوجبات الثلاثة يوميا للمجهود الذى يقوم به اللاعبه وأن يتناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات وأن تحتوي الوجبة الغذائية علي كمية متنوعة من



الخضراوات ولا بد من تناول كميات من للفاكهة يوميا والبعد عن المنبهات والمشروبات الغازية والتي تؤثر سلبا على معدل التمثيل الغذائي وكذلك نسب الدهون فإذا ما اعتنى اللاعبه بقوامه وغذاؤه وتدريبه قلت نسب الدهون واثّر ذلك في قوامه وشكل جسمه وأداؤه وصحته بشكل عام أما بالنسبة لعدم وجود علاقة بين الدهون والمحاور ذاتها فهذا مؤشر جيد أنه كلما زاد الثقافة الغذائية قلت نسب الدهون.

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (٢٠١١م) في أن الالعبات يجب أن يدركون جيدا أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والإهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الإستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالي.

ويتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) معظم للذين يعانون من السمنة نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعى بالغذاء ومواعيد تناوله وهناك ارتفاع في معدلات التدخين وتناول المشروبات الغازية بشراهه والتي تساعد على زيادة الدهون وتؤثر على شكل الجسم.

ويتفق مع ما ذكره خليل إسماعيل (٢٠١٤م) أن معظم الالعبات ليس لديهم وعى غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الثقافة الغذائية .

ويتضح من جدول (١٢) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية بمكونات الجسم لناشئات الكرة الطائرة أن محور المكملات الغذائية الخاصة باللاعب كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات التكوين الجسماني وأقلهم ارتباطاً محور اضطرابات النوم للاعبه . وهذا يعكس أن ناشئات الكرة الطائرة يكونون على دراية بأهمية تناول المشروبات الرياضية المصرح بها طبيا لتعويض ما يفقده أثناء القيام بالمجهود الرياضي وأن يتناول المشروبات التي تجعله بعد التدريب كحاليته قبل التدريب وكعامل إستشفائي له والإبتعاد عن المكملات الصناعية الغذائية التي يقولون عنها أنها مكمل والإستعانة بالعصائر الطبيعية لتعويض الفاقد من التدريب وبشكل عام يجب معرفة أهمية تناول الطعام الوجبات الثلاثة يوميا للمجهود الذي يقوم به اللاعبه وأن يتناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات وأن تحتوي الوجبة الغذائية علي كمية متنوعة من الخضراوات ولا بد من تناول كميات من للفاكهة يوميا والبعد عن المنبهات والمشروبات الغازية وكذلك معرفة أهمية النوم مبكرا والقدرة علي النوم لمدة كافية والتعرف أيضا علي الإحساس بالتوتر وقت دخول النوم وكذا الإستيقاظ عدة مرات أثناء النوم والإستمرار في النوم لمدة طويلة . أما محور البناء الجسمي للالعبات فقد ظهر أقل ارتباطاً



وذلك لأن لعدم إهتمام بعض اللاعبين بتناول الوجبات الغذائية التي يحتاجها الجسم بالإضافة إلى الحصول على قوام مناسب يساعد على الأداء بشكل أفضل ومن ثم التفوق في التدريب والمباراة.

وهذا يتفق مع ما ذكره يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١م) أن القوام المناسب يزيد من إمكانية التغيير في نتيجة التدريب الرياضي والكفاءة البدنية داخل حدود نمط وتكوين جسم الفرد الرياضي، وذلك عن طريق زيادة الكتلة العضلية وتقليل الدهون في الجسم وذلك للحصول على أعلى مستوى من الكفاءة خلال الأداء في التدريب أو المباراة. وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) كلما كان نمط الفرد يميل للنمط العضلي كلما كان هناك أداء أفضل والعكس زيادة نسبة الدهون تؤثر على الأداء بشكل كبير وواضح. وبذلك يتحقق التساؤل الثاني.

مناقشة التساؤل الثالث

إن اللاعب الواعي صحياً وغذائياً هي الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة رياضة الكرة الطائرة تعمل على الوقاية من الأمراض مثل السمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية المصاحبة للإعاقات المختلفة وآلام المفاصل باعتبار أن العلاقة تقوم على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات المتعلقة بالثقافة الصحية والصحة الشخصية ، الثقافة الغذائية والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات بالأسلوب الغذائي وبناء الجسم للاعب حيث تؤثر الثقافة الصحية والغذائية في رفع المستوى الصحي العام للاعبين أن الثقافة الغذائية يرتبط بالثقافة الصحية ويتأثر به والعكس صحيح لأنهم يعملان في اتجاه واحد وهو حالة اللاعب بشكل عام وقدرته على الأداء بشكل مناسب وهو في كامل لياقته وبصحة جيدة .

وهذا يعكس مدى الترابط بين الثقافة الصحية متمثلاً في الكشف الطبي والثقافة الصحية والصحة الشخصية والثقافة الغذائية متمثلاً في المكملات الغذائية وأسلوب الغذاء وبناء الجسم حيث تفاوتت درجة الترابط بين المراحل السنية المختلفة حيث ظهرت العلاقة بشكل كبير .

ويتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية والغذائية لناشئات الكرة الطائرة أن محور الكشف الطبي الدوري للاعب والثقافة الصحية للاعب والصحة الشخصية للاعب هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً



محور نظام الحياة اليومية للاعبه فى حين أن محور الأسلوب الغذائى للاعبه هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً محور البناء الجسمى للاعبه . وهذا يتفق مع ما ذكره محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م)، هاريت ولينكولن (2016 Harrit,Lincoln) فى أن الثقافة الصحية و الغذائية وجهان لعملة واحدة ويرتبطان ببعضهما البعض وهما شرط أساسى لحدوث تطور فى مستوى اللاعبه . وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (٢٠١٣م) كلما زادت درجة الثقافة الصحية و الغذائية للأفراد كلما أثر إيجابياً على صحتهم وعلى مكونات الجسم . وبذلك يتحقق التساؤل الثالث

الاستنتاجات

- ١- وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية ومكونات الجسم لناشئات الكرة الطائرة ما عدا (نظام الحياة اليومية ، معدل التمثيل الغذائى ، مؤشر كتله الجسم).
- ٢- وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية ومكونات الجسم لناشئات الكرة الطائرة ما عدا (اضطرابات النوم للاعبه ، البناء الجسمى للاعبه ، مؤشر كتله الجسم ، معدل التمثيل الغذائى).
- ٣- وجود ارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية و محاور مقياس الثقافة الغذائية لناشئات الكرة الطائرة ما عدا محور واحد فقط البناء الجسمى للاعبه .

التوصيات

- ١- الإهتمام بزيادة الثقافة الصحية و الغذائية لناشئات الكرة الطائرة لما له من تأثير واضح فى صحة اللاعبه ومن ثم أدائه خلال التدريب والمباريات.
- ٢- استخدام جهاز قياس مكونات الجسم الذى يتميز بالسهولة والبساطة فى الإستخدام لمعرفة مكونات الجسم للاعبه للحكم علىه وتقييم عمليات التدريب.
- ٣- تنظيم محاضرات دورية للاعبات لرفع مستوى الثقافة الصحية و الغذائية ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين .
- ٤- تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للاعبه فى إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما فى مكونات الجسم والصحة.
- ٥- الإهتمام بمتابعة الحالة الصحية للاعبه بشكل دورى والمتابعة مع الطبيب فى حالة حدوث تعب أو قصور .



- ٦- اهتمام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للاعبات تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الاستفادة منها. الإستعانة بخبير (أخصائي تغذية) لما له من دور هام في تثقيف اللاعبات بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما في الأداء.
- ٧- الإستعانة بالنتائج التي توصل لها الباحث وتوظيفها في برامج لزيادة مستوى الثقافة الصحية و الغذائية للاعبات .
- ٨- إجراء المزيد من الدراسات باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم مع ربطها بمتغيرات مختلفة وعينات مختلفة ومراكز اللعب وعقد المقارنة بينهما.



قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد حماد (٢٠١١م): علاقة النمط الغذائي بالثقافة الغذائية وأثره على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٢. أحمد سليمان (٢٠١٣م): التكوين الجسمي وعلاقته بمستوى الأداء البدني والمهارى والثقافة الصحية لدى لاعبي كرة الماء بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
٣. بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢م): الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة .
٤. بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م): الصحة العامة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي، القاهرة .
٥. بهاء الدين سلامة (٢٠١١م): الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة .
٦. خليل إسماعيل (٢٠١٤م): علاقة الثقافة الغذائية ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية.
٧. سليمان حجر ، محمد الأمين (١٩٩٨م): الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، القاهرة
٨. عبد الناصر القدومي (٢٠١٢م): مستوى الثقافة الصحية ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي كرة القدم العربية للكرة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد السادس ، المجلد الأول ، كلية التربية ، جامعة البحرين ، البحرين.
٩. عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢م): مستوى الثقافة الصحية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس ، بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، العدد الرابع ، المجلد السادس والعشرون ، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ، فلسطين.



١٠. ليث الأغا (٢٠١٣م): علاقة الثقافة الغذائية بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
١١. محمد سليمان وقاسم على (٢٠١٢م): دراسة مدى الثقافة الصحية و الغذائية لدى لاعبي المنتخب الرياضية في جامعة اليرموك بالأردن ، بحث منشور ، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية ، العدد الثامن ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، الأردن.
١٢. هبه المسلمي (٢٠٠٦م) : الثقافة الصحية وعلاقتها بالتكوين الجسمي لدى تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية ، ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
١٣. هزاع بن الهزاع (٢٠٠٥م): التكوين الجسمي للإنسان وتقدير نسب الشحوم للأطفال والشباب ، مذكرات منشورة ، مركز البحوث ، كلية التربية (قسم التربية البدنية) ، جامعة الملك سعود، السعودية.
١٤. هزاع بن الهزاع (٢٠٠٩م): القياسات الأنثروبومترية للإنسان ، مذكرات منشورة ، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية ، المنامة ، البحرين.
١٥. يوسف كماش وصالح بشير (٢٠١١م): مقدمة في بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

16. Buskirk, E. (2009) : Body composition analysis, past , present and future , human kinetics, ltd Published, USA.
17. Ellias, A. and Elder, K. (2010). " Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students ", Journal of Sport Sciences, Vol. 9, 74-80.
- Harrit, S. and Lincolin, A. (2016). " The relationship between health and nutrition habits with juniors health behavior in basketball " Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Vol. 6 , 65-75