

## مستخلص البحث باللغة العربية

### الوعي الغذائي وعلاقته بالتكوين الجسمي لدى لاعبي الكاراتيه

الباحث /محمد عبد الحكيم كامل

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

مستوى الثقافة الغذائية لدى ناشئ الكاراتيه ، العلاقة بين الثقافة الغذائية والتكوين الجسمي لناشئ الكاراتيه، وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات الهامة والمميزة والفريدة لدى عينة البحث وهي من الرياضات المفيدة للجسم والممتعة جداً وتعود في تاريخها إلى آلاف السنين، وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات المفيدة للتكوين الجسمي وهو يشمل الجزء بدهون والجزء من غير دهون.

والتكوين الجسمي 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. ويتم القياس المباشر للتكوين الجسمي عن طريق فحص الجثث فقط وعزل مكوناتها عن بعضها البعض ثم تحديد نسبتها إلى المكون الكلي للجسم، غير أن هناك طرق أخرى غير مباشرة يمكن من خلالها تقدير كل من الكتلتين الشحمية وغير الشحمية في الجسم، بعض منها يتم في المختبر فقط والبعض الآخر يمكن استخدامه ميدانياً، ولطبيعة التكوين الجسمي لدى الشخص تأثير ملحوظ على صحته وأدائه وقياس كل من وزن الجسم وطوله.

ومن خلال التواجد الميداني ومتابعة الفرق في التدريب لاحظ الباحث وجود قصور في المستوى البدني للاعبين وقد يرجع ذلك إلى عدم الوعي الكافي للعلاقة بين الثقافة الغذائية بالتكوين الجسمي لدى ناشئ الكاراتيه على الرغم من وجود برامج غذائية وتدريبية لهؤلاء اللاعبين بصفة منتظمة، إلا أن بعض المدربين واللاعبين قد لا يهتم بالثقافة الغذائية للاعب الكاراتيه،

## Research abstract in English

### Nutritional awareness and its relationship to the physical composition of karate players

**Mohamed Abdel Hakim Kamel**

#### **This research aims to identify:**

The level of nutritional culture among the Karate junior, the relationship between nutritional culture and the physical formation of the Karate junior, and Karate is considered one of the important, distinctive and unique sports among the research sample, and it is one of the beneficial and very enjoyable sports that dates back to thousands of years, and Karate is considered one of the sports useful for physical formation, which is It includes the fat portion and the non fat portion.

And the body composition of fats, muscles, bones, fluids, minerals, and so on. The components of the body are usually divided into fat and non-fat mass, which include muscle, bone, minerals, connective tissue, and cartilage. The direct measurement of body composition is done by examining the bodies only and isolating their components from each other and then determining their ratio to the total component of the body. However, there are other indirect methods through which it is possible to estimate both fat and non-lipid masses in the body, some of which are done in the laboratory only and some The other can be used in the field, and the nature of a person's body composition has a noticeable impact on his health, performance, and measurement of both body weight and height.

Through the field presence and follow-up of the teams in training, the researcher noticed a deficiency in the physical level of the players. This may be due to the lack of sufficient awareness of the relationship between food culture and the physical composition of

## مستخلص البحث باللغة العربية

### الوعي الغذائي وعلاقته بالتكوين الجسمي لدى لاعبي الكاراتيه

الباحث /محمد عبد الحكيم كامل

#### مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح المجال الغذائي في السنوات الأخيرة ذو اهتمام على المستوى العالمي والقومي، نظرا لزيادة كثافة السكان وقلة الإنتاج من المواد الغذائية خصوصا في الدول النامية، لذلك تعتبر الثقافة الغذائية عاملا هاما لجميع الأفراد، الان اختيار الغذاء المناسب وتناوله بكميات معينة والتي تتناسب مع حجم ونوع النشاط اليومي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية والمراحل السنية المختلفة، حيث أنها تعتبر دعامة كبيرة من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية. ( ٤٧ : ٢٦٥ )

لذا فان التغذية هي "علم دراسة مكونات ما يطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة"، ومدى الاستفادة منها طبقا لعدد من المتغيرات التي قد يكون في مقدمتها العمر الزمني (السن)، والنوع (الجنس)، والظروف الجوية (الطقس) والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية وطبيعة العمل الذي يؤديه الإنسان، ووظيفته، والحالة البيولوجية والصحية للجسم وبناءه. (٤٣ : ٩) ولقد أثبتت التجارب العلمية المتعددة للتغذية أثر كبير على الجسم البشري والتي يأتي في مقدمتها نمو الجسم ومقدرته على الحركة والإنتاج ومقاومة للأمراض، ولا تقاس قيمة الغذاء للإنسان بكمية ما يتناوله، أو بمقدار إشباعه للفرد، بل تقاس بما تحتويه من المركبات الغذائية التي يحتاج إليها الجسم البشري والتي يأتي في مقدمتها المساعدة على النمو البدني وزيادة القدرة على بذل الجهد من حيث ما يوفره للجسم من العناصر اللازمة لتكوين الأجسام المضادة، كما يمنع الغذاء المتكامل أمراض نقص التغذية والتي منها مرض الأنيميا ومرض البلاجرا. (٨٤ : ٢٤٢)

ويوضح سعد رياض وهاني عبد العليم (٢٠٠٩م) أن التغذية اكتسبت أهميه خاصه للرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق بين الصحة العامة واللياقة البدنية والكفاءة البدنية والأداء الحري للمهارات الحركية والمهارات الخطيطة وما الى ذلك من متغيرات. (٢٥ : ١٦)

ويشير صلاح السيد قادوس (١٩٩٣م) أن عملية التنظيم الغذائي من العوامل الصحية الهامة التي تساعد على تنسيق وتنظيم عملية التدريب الرياضي لتحقيق أحسن النتائج من ممارسة النشاط الرياضي عموماً وممارسة الرياضة التي تعتمد على الأوزان على وجه الخصوص. (٣١ : ١٦٥ - ١٨١)

فالرياضيون في كل مستويات المنافسة سواء من أجل الفوز ببطولة أو ميدالية يهتمون دائماً وسائل تحسين الأداء الرياضي ومن تلك المجالات التي اهتموا بها هي التغذية لما لها من آثار ايجابية على أهمية التغذية للاستشفاء الرياضي. (٣٦ : ٢٧٣)

إن ظروف لعبة الكاراتيه تتطلب من اللاعب إن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية ونفسية لأنه يواجه منافسه عالية، الأمر الذي يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لأفكاره وإعماله وانفعالاته تنظيمياً ذاتياً لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء مما يفقده الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون إدراك النجاح قليل لديه مما يؤثر على مستوى أدائه وسلوكه خلال المنافسة، الأمر الذي يتطلب قياس سلوكه التنافسي إثناء المنافسة وتأثير على الأداء لتحقيق الانجاز. (٣٥ : ١٩٩)

ان منحى التدريب والعلوم المساعدة في المجال الرياضي تنصب جميعها على البطولة والتفوق وأن غاية المدربين هي زيادة العوامل الإيجابية التي تساهم في تحقيق الإنجاز والتقليل من العوامل التي تؤثر سلباً على ذلك .

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م) ، (٢٠١١م) أن للوعي الصحي والغذائي دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أنه يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الوعي الصحي والغذائي وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الاعبين متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل لاعب على الاستعداد نفسياً وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخطية التي تتطلبها رياضته التخصصية . (١١ : ١٢) (١١ : ١٢)

من خلال العرض السابق لاحظ الباحث وجود بعض الممارسات الغذائية لبعض الناشئين غير سليمة فيما يتعلق بأهمية الكشف الطبي والمتابعة في حالة الإصابة ونظام حياته من حيث النوم والراحة والسهر وتناول الوجبات الغذائية والمياه بالإضافة إلى أن بعض الناشئين يلجئون لتناول المياه الغازية بشراهة والاعتماد على الوجبات السريعة ولعب المباريات الخماسية ليلاً

والسهر على مواقع التواصل الاجتماعي والتدخين وخلافه والتي تؤثر بالسلب على صحته والتي تؤثر بالتبعية بالسلب على مكونات جسمه سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى والتي تؤثر على مستواه البدني والمهاري والخطى خلال التدريب أو المنافسات وتجعله أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والإصابات وقد تعوق مشاركته وتؤثر عليه وعلى فريقه ولذلك يحاول الباحث معرفة كل الإيجابيات والسلبيات التي ترتبط بالوعي الغذائي ومكونات الجسم للناشئين كأساس لرفع مستوى الناشئ وتطويره مستقبلاً .

وهذا ما دعا الباحث لعمل دراسة لمعرفة الوعي الغذائي وارتباطه بالتكوين الجسمي للناشئين حيث أن كل مكون من هذه المكونات السابقة يؤثر في مستوى أداء الناشئ ويساعده على الوصول لمستوى جيد خلال التدريب والمنافسات .

أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة في التعرف على علاقة الوعي الغذائي بالتكوين الجسمي لدى لاعبي الكاراتيه .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات البناء الجسمي لدى لاعبي رياضة الكاراتيه من خلال المحاور التالية :-

1. التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى ناشئي الكاراتيه .
- 2- التعرف على العلاقة بين التكوين الجسمي والوعي الغذائي .

فروض البحث:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي والتكوين الجسمي .
- 2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في نسبة الوعي الغذائي للاعبين في رياضة الكاراتيه .

الدراسات السابقة :

1- قام عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠١٩) بدراسة عنوانها " تأثير استخدام بعض التمرينات النوعية على مؤشر كتلة الجسم "BMI" وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للناشئين في رياضة الكاراتيه "

كان الهدف من الدراسة التعرف على استخدام بعض التدريبات النوعية على مؤشر كتلة الجسم وعلى مستوى أداء الكاتا الناشئين وعلى بعض المتغيرات الفسيولوجية، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠) أفراد من نادي زمالك قلين- كفر الشيخ بالطريقة العمدية، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود مؤشرات إيجابية للحد من السمنة وتحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى أداء الكاتا للمجموعة الضابطة.

٢- قام علي بن أحمد بن علي السالم (٢٠١٦) بدراسة عنوانها " نمط الحياة وعلاقته بزيادة الوزن والسمنة لدى المراهقين: دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض "

كان الهدف من الدراسة التعرف على نمط حياة طلاب المرحلة الثانوية مدينة الرياض الذين لديهم زيادة وزن أو سمنة، ومقارنة نمط حياة طلاب المرحلة الثانوية الذين لديهم زيادة وزن أو سمنة (نقص وزن أو وزن طبيعي)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود نسبة عالية من عينة الدراسة لديهم زيادة وزن وسمنة، كما اتضح أن هناك فروقاً جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الأنشطة البدنية ومؤشر كتلة الجسم .

٣- قام محمد بديوي وحسن محمود (٢٠١٣) بدراسة عنوانها " العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك .

كان الهدف من الدراسة التعرف على العادات والسلوكيات الغذائية اليومية لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، وتحديد الفرق في العادات والسلوكيات الغذائية تبعا لمتغيرات الجنس والمستوي الدراسي والمعدل التراكمي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٧٩) طالبا وطالبة من كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، وأظهرت نتائج الدراسة درجة عالية في التزام الطلبة بالعادات والسلوكيات الغذائية الصحية، في حين لم تشر النتائج إلى وجود فروق في العادات والسلوكيات الغذائية لدى الطلبة تبعا لمتغيرات الجنس والمستوي الدراسي والمعدل التراكمي، وأوصي الباحثان بضرورة الاهتمام بتوجيه الطلبة نحو العادات الغذائية الصحية

٤- قامت ابتسام عبد الحميد صالح (٢٠٠٩) بدراسة عنوانها " دراسة السلوك الغذائي ومؤشرات المقاييس الجسمية لدى الطلبة من عمر ( ٢٥ - ١٧ سنة) في مدينة بغداد العراق "

كان الهدف من الدراسة تقييم الحالة التغذوية لعينات من الطلبة حيث تم تسجيل الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم ودراسة العادات الغذائية والنمط الغذائي عن طريق ملء استمارات خاصة و أخذ المعلومات بالمقابلة الشخصية وتسجيل معلومات عن الغذاء وأجريت الدراسة على عينة قوامها ٣٨٤ طالب وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها ارتفاع نسبي في

كمية الغذاء المستهلك بصورة عامة وللمغذيات الكبرى والطاقة أما بالنسبة للسلوك الغذائي بصورة عامة فتبين أن ٦٧٪ يتناولون الإفطار يوميا و ٥١٪ يتناولون الوجبات السريعة و ٦٢٪ يتناولون المشروبات الغازية يوميا، أما بالنسبة لتناول الحليب ومشتقاته والخضروات والفواكه (مواد مغذية فكانت نسبتها ٤٧٪ و ٦٧٪ و ٧٨٪ على التوالي وذلك بصورة يومية وكانت نسبة ما يقارب ٦٣٪ من الشباب يمارسون الرياضة يوميا.

٥- قام وليد محمد سيد احمد (٢٠٠٣) بدراسة عنوانها " السمات الدافعية وعلاقتها بقلق

المنافسة وخصائص الانتباه ومستوى الأداء للاعبين الكاراتيه"

كان الهدف من الدراسة التعرف على الفروق في السمات الدافعية وقلق المنافسة وخصائص الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه وفقا لمستوى الأداء ( الدور ١٦ ، ٨ ، ٤ ) والتعرف على الفروق في كل من السمات الدافعية وقلق المنافسة وخصائص الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه وفقا لفئات الأوزان الثلاثة ( اقل من ٧٠ كجم - اقل من ٨٠ كجم - فوق ٨٠ كجم ) ، ومعرفة العلاقة بين كل من السمات الدافعية وقلق المنافسة وخصائص الانتباه لدى لاعبي الكاراتيه للعينة ككل . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية عن طريق الحصر الشامل حيث شملت جميع لاعبي الكاراتيه المشتركين في بطولة الجمهورية فوق ١٨ سنة موسم ٢٠٠١ / ٢٠٠٢ م ٠ والذين صعدوا لدور الستة عشر وعددهم ٩٦ لاعب ، وذلك في الأوزان تحت ٦٠ كجم ، تحت ٦٥ كجم ، تحت ٧٠ كجم ، تحت ٧٥ كجم ، تحت ٨٠ كجم ، فوق ٨٠ كجم ، وقد تم اختيار عدد ٣٠ لاعب كعينة استطلاعية من لاعبي منطقة الشرقية والذين لم يختاروا للمشاركة في بطولة الجمهورية وتتوافر فيهم خصائص عينة البحث الأساسية ، واستجابة لأهداف البحث قام الباحث بتصنيف الأوزان عينة البحث إلى ثلاث مجموعات وهي ( تحت ٧٠ كجم - تحت ٨٠ كجم - فوق ٨٠ كجم ) كما تم تصنيف اللاعبين تبعا لمستوى الأداء وفقا لمحك نتائج المباريات إلى ثلاث فئات ( الدور ١٦ - الدور ٨ - دور ٤ )، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها تفوق لاعبي الكاراتيه ذو المستوى الأداء العالي في الخصائص النفسية التالية ( الثقة في النفس - خصائص الانتباه الواسع والضيق ) وعدم وجود فروق دالة بين لاعبي الكاراتيه وفقا لفئات الأوزان في الخصائص النفسية فيما عدا وجود فروق دالة في كل من ( الثقة في النفس - الحافز ) لصالح اللاعبين الأقل وزنا ( تحت ٧٠ كجم ).

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث والهدف منه.  
ثانيا: مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث هم ناشئ رياضة الكاراتيه بنادي التجديف ونادي نبروه الرياضي ومركز شباب بهوت بمحافظة الدقهلية والبالغ عددهم (١٢٠) ناشئ.

#### جدول (٤)

#### تحديد عينة البحث الأساسية والاستطلاعية

من مجمع البحث

العينة الاستطلاعية		العينة الأساسية		مجتمع البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
٤٠ %	٤٠	٦٠ %	٨٠	١٢٠

ثالثا: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث والبالغ عددهم (١٢٠) ناشئ وقد قام الباحث بحساب معامل الالتواء بدلالة كل من المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لعينة البحث في متغيرات النمو (العمر الزمني، ارتفاع الجسم، وزن الجسم)، ومقياس الوعي الغذائي لناشئ الكاراتيه (السلوك الغذائي، مكونات الغذاء، الغذاء والرياضة، الغذاء والمرض)، كما يتضح في جدول (٥)

#### جدول (٥)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات النمو ومقياس

التعرف على الوعي الغذائي لناشئ رياضة الكاراتيه

م	المتغيرات	وحدات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل
---	-----------	-------	---------	--------	----------	-------

الالتواء	المعياري	الحسابي	القياس		
١٠٠٩١-	٠.٧٠١	١٧.١٠٠	١٦.٨٤٥	سنة	العمر الزمني
٠.٩٣٩	٤.٨٥٣	١٦٧.٥٠٠	١٦٩.٠٢٠	سم	ارتفاع الجسم
٠.٧٨٠	٣.٦٩٠	٦٦.٠٠٠	٦٦.٩٦٠	كجم	وزن الجسم
٠.٨١٦-	١٠.٠٢٤	٣٧.٠٠٠	٣٤.٢٧٥	درجة	السلوك الغذائي
٠.٧٤٩-	١٠.٢٤٦	٤٠.٠٠٠	٣٧.٤٤٢	درجة	مكونات الغذاء
٠.٩٧١-	٨.٥٧٨	٣١.٠٠٠	٢٨.٢٢٥	درجة	الغذاء والرياضة
٠.٦٥٧-	٩.٣٢٢	٣٢.٠٠٠	٢٩.٩٥٨	درجة	الغذاء والمرض

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-١,٠٩١ : ٠,٩٣٩) وقد انحصرت هذه القيم ما بين ( $\pm 3$ )، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي لهذه المتغيرات، وهذا يدل على تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات.

#### شروط اختيار العينة:

- ١- أن يكون من ناشئ الكاراتيه .
- ٢- أن يتواجدوا في مواعيد التمرين بانتظام.
- ٣- أن يكون لديهم قابلية للاشتراك في البحث .

#### رابعاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات التالية لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث وكانت كالتالي:

#### • الأجهزة والأدوات:

- الرستاميتير لقياس طول القامة (بالسنتمتر).
- الميزان الطبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- جهاز قياس نسبة الدهون (body fat analyzer) .

وقد استخدم الباحث المعادلة الآتية BMI body mass index

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن}}{(\text{الطول} \times \text{الطول})}$$

#### • الاستمارات والمقاييس :

- استمارة جمع البيانات حيث قام الباحث بتجميع البيانات الخاصة بالناشئين وهي الوزن - الطول - العمر.

- مقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه . ملحق (٣)

مقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه : ملحق (٣)

قام الباحث بعمل مسح للإطار المرجعي للبحث من خلال المراجع والأبحاث المستوى وما تم الحصول عليه من شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) وذلك للحصول على أحدث الدراسات، من هيئات عالمية و أيضا من خلال اللقاءات المتعددة مع الخبراء المتخصصين في تخصص التربية الصحية، ناشئي الكاراتيه، والتي من خلالها قام بتحديد المحاور واعدادها في صورتها المبدئية والتي بلغ عددها (٥) محاور لمقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه على الترتيب الآتي:

- محاور مقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه :

- السلوك الغذائي.
- مكونات الغذاء.
- الغذاء والرياضة.
- آداب المائدة.
- الغذاء والمرض .

المقابلة الشخصية:

عرض المحاور المقترحة لمقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه على السادة الخبراء .

قام الباحث بعرض المحاور المقترحة على عدد (١٠) خبراء من السادة المتخصصين ملحق (٢) لإبداء آرائهم حول المحاور المقترحة لمقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه. وجدول (٥) يوضح الأهمية النسبية لاستجابات الخبراء حول المحاور المقترحة لمقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه عينة البحث.

## جدول (٦)

الأهمية النسبية للاستجابات السادة الخبراء حول مناسبة

محاور مقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه

ن=١٠

م	اسماء المحاور	عدد اراء الاتفاق	النسبة المئوية
١	السلوك الغذائي	١٠	٪١٠٠
٢	مكونات الغذاء	٩	٪٩٠
٣	الغذاء والرياضة	٩	٪٩٠
٤	آداب المائدة	٢	٪٢٠
٥	الغذاء والمرض	٨	٪٨٠

يتضح من جدول (٦) الخاص بالأهمية النسبية لاستجابات الخبراء حول محاور مقياس الوعي الغذائي لعينة البحث وقد ارتضى الباحث بنسبة مئوية قدرها (٩٠%) لقبول المحور حيث أن هذه النسبة تعد بمثابة موافقة الخبراء على محاور المقياس وصلاحيه هذه المحاور لمقياس الوعي الغذائي لناشئ الكارتيه عينة البحث. وبذلك تم تحديد المحاور في صورتها النهائية والتي بلغ عددها (٤) محاور لمقياس الوعي الغذائي. ملحق (٣) - تحديد العبارات المكونة لكل محور:

بعد أن توصل الباحث للشكل النهائي لمحاور مقياس الوعي الغذائي لناشئ الكارتيه قام بصياغة مجموعة من العبارات التي تتناسب بصورة مبدئية مع كل محور تمهيداً لعرضها على السادة الخبراء حيث بلغ عبارات المقياس في صورته الأولية (٨٣) عبارة. ملحق رقم (٣) وقد راعى الباحث في صياغة العبارات ما يلي:

- ١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة.
  - ٢- ألا توهي العبارات بنوع الاستجابة.
  - ٣- عدم الازدواجية للعبارة
  - ٤- أن تقيس العبارات جانب من جوانب المحور الذي تنتمي إليه.
- ثم قام الباحث بعرض المحاور على السادة الخبراء للتحقق من مدى مناسبة العبارات للمحور الخاص بها . والجدول رقم (٧) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور.

### جدول (٧)

#### محاور المقياس وعدد عبارات كل محور

م	المحاور	عدد عبارات كل محور
١	السلوك الغذائي	٢٢

٢١	مكونات الغذاء	٢
١٦	الغذاء والرياضة	٣
٢٠	الغذاء والمرض	٤
٧٩	المجموع	

المعالجات الاحصائية لآراء الخبراء واجراء المعالجات الخاصة بكل محور :

قام البحث بتفريغ اراء الخبراء لإجراء التقدير الكمي لعبارات محاور المقياس .

التقدير الكمي لعبارات محاور المقياس :

وذلك عن طريق حساب الخطأ المعياري للنسبة باستخدام المعادلة الآتية :

$$ع\ خ = \frac{ع \cdot \sqrt{ع \cdot (ع - 1)}}{ن}$$

أ = عدد تكرارات الموافقة

العدد الكلي للخبراء

ب= نسبة عدم الموافقة = ١ - أ = العدد الكلي للخبراء

ثم قام الباحث بحساب حد الدلالة عند (٠.٠٥) = ع خ × ١.٦٩ ، ثم مقارنة حد الدلالة

عند (٠.٠٥) مع (ب) نسبة عدم الموافقة فإذا كانت ب < حد الدلالة عند (٠.٠٥) تحذف

العبارات أو تعدل وإذا كانت ب ≥ حد الدلالة عند (٠.٠٥) تبقى العبارة.

خامسا: الدراسة الاستطلاعية:

اجريت الدراسة الاستطلاعية على (٤٠) ناشئ من عينة البحث وخارج العينة الأساسية في يوم

الموافق السبت ٢٠٢١/١/٩ وكانت تهدف هذه الدراسة إلى الآتي:

• التأكد من وضوح عبارات المقياس بالنسبة لعينة البحث.

• التأكد من تحقيق المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية لمقياس الوعي الغذائي لناشئي الكارتيه :

أولا : صدق مقياس الوعي الغذائي لناشئي الكارتيه :

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة الدراسة

الاستطلاعية قوامها (٤٠) ناشئ من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم

حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس و الدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس ككل.

ثانياً: ثبات الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه:

١ - طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق ايجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لمحاور المقياس، حيث تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٤٠) ناشئ للبحث.

٢ - استخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس:

قام الباحث باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد ثبات محاور مقياس الوعي الغذائي لناشئي الكاراتيه عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لمحاور المقياس.  
سادساً : الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة ناشئي الكاراتيه للبحث الأساسية بمركز شباب بهوت محافظة الدقهلية في الفترة من ١ / ٢ / ٢٠٢١م الى ١٠ / ٢ / ٢٠٢١م  
سابعاً: المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة على تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ( Correlation ( person ) .
- معامل الفا كرونباخ Cronbachs Alpha .
- تقدير الوزن النسبي لمحاور المقياس من خلال (التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات والانحرافات المعيارية).

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج:

جدول (٢٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كاي<sup>٢</sup> لآراء العينة بالنسبة  
لعبارات المحور الأول (السلوك الغذائي)

ن = ٨٠

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كاي
		النسبة	التردد	النسبة	التردد	النسبة	التردد			
١	تناول الطعام خارج المنزل	٢٠.٠٠	١٦	٧١.٢٥	٥٧	٨.٧٥	٧	١٦٩	٧٠.٤١٧	٥٣.٢٦ ٨
٢	أفضل تناول الخضراوات الطازجة	٧٦.٢٥	٦١	١٣.٧٥	١١	١٠.٠٠	٨	٢١٣	٨٨.٧٥	٦٦.٤٦ ٧
٣	تجنب أكل الحلويات	١٠.٠٠	٨	٦٢.٥	٥٠	٢٧.٥	٢٢	١٤٦	٦٠.٨٣٣	٣٤.٢٩ ٦
٤	أفضل شرب اللبن	٦٠.٠٠	٤٨	٢٣.٧٥	١٩	١٦.٢	١٣	١٩٥	٨١.٢٥٠	٢٦.٢٧ ٢
٥	أتناول كوب ماء على الريق	٢٥.٠٠	٢٠	٧٦.٥٠	٥٤	٧.٥٠	٦	١٧٤	٧٢.٥٠٠	٤٥.٦٩ ٤
٦	أتناول سلطات قبل الطعام فهي غنية بالفيتامينات والأملاح	٦٦.٢٥	٥٣	٢٠.٠٠	١٦	١٣.٧	١١	٢٠٢	٨٤.١٦٧	٣٩.٤٧ ٠
٧	أفضل تناول الفاكهة بعد الأكل بثلاث ساعات حتى لا تسبب عسر هضم	١٥.٠٠	١٢	٧٢.٥٠	٥٨	١٢.٥	١٠	١٦٢	٦٧.٥٠٠	٥٥.٢٩ ٣
٨	أتناول الاكالات البحرية مرتين في الاسبوع على الاقل	٨.٧٥	٧	٧٠.٠٠	٥٦	٢١.٢	١٧	١٥٠	٦٢.٥٠٠	٥٠.٢٦ ٩
٩	أمضغ الطعام ببطة حيث	٢٨.٧٥	٢٣	٥٦.٢٥	٤٥	١٥.٠	١٢	١٧١	٧١.٢٥٠	٢١.١٧



٢			٠						ان مضغه يفرز هرمونات تسبب الشبع	
٢٣.٧٢ ٢	٦٨.٧٥٠	١٦٥	١٧.٥ ٠	١٤	٥٨.٧٥	٤٧	٢٣.٧٥	١٩	أفضل الابتعاد عن الاكل المشبع بالدهون والزيت المقلي	١٠
٣٣.٣٢ ١	٧١.٦٦٧	١٧٢	١١.٢ ٥	٩	٦٢.٥٠	٥٠	٢٦.٢٥	٢١	تتعود النوم بعد الطعام مباشرة	١١
١٨.٩٢ ٣	٦٦.٢٥٠	١٥٩	٢٢.٥ ٠	١٨	٥٦.٢٥	٤٥	٢١.٢٥	١٧	أشعر بامتلاء المعدة وصعوبة الهضم	١٢
٧٠.٥١ ٦	٦٨.٣٣٣	١٦٤	٨.٧٥	٧	٧٧.٥٠	٦٢	١٣.٧٥	١١	أتناول وجبة الافطار يوميا لحفاظ على صحتي سليمه	١٣
١٦.٩٣ ٧	٦٧.٥٠٠	١٦٢	٢١.٢ ٥	١٧	٥٥.٠٠	٤٤	٢٣.٧٥	١٩	اتناول الوجبات الخفيفة المغذية (زبادي-عصير- فاكهه) بين الوجبات	١٤
٢٨.٠٧ ١	٨٠.٨٣٣	١٩٤	١٨.٧ ٥	١٥	٢٠.٠٠	١٦	٦١.٢٥	٤٩	أفضل شراء الكولا والشيبسي	١٥
١٩.٠٧ ٣	٧٨.٧٥٠	١٨٩	٢٠.٠ ٠	١٦	٢٣.٧٥	١٩	٥٦.٢٥	٤٥	تحب الطعام المتبقي في الثلاجة	١٦
١٦.٧٦ ٧	٨٩.١٦٧	٢١٤	٨.٧٥	٧	١٥.٠٠	١٢	٧٦.٢٥	١	أتناول غدائي اثناء مشاهدة التلفزيون	١٧
٤٢.٠٩ ٥	٨٤.١٦٧	٢٠٢	١٥.٠ ٠	١٢	١٧.٥٠	١٤	٦٧.٥٠	٥٤	اهتم بغسل يدي قبل الاكل وبعده	١٨
٢٨.٢٢ ١	٦٧.٩١٧	١٦٣	١٧.٥ ٠	١٤	٦١.٢٥	٤٩	٢١.٢٥	١٧	افضل غسل الخضراوات والفاكهة قبل تناولها	١٩
٤٨.٦٩ ٤	٦٨.٣٣٣	١٦٤	١٢.٥ ٠	١٠	٧٠.٠٠	٥٦	١٧.٥٠	١٤	افضل الجلوس بمفردي اثناء تناول الطعام	٢٠



١٥.٩٢ ٣	٦٩.٥٨٣	١٦٧	١٨.٧ ٥	١٥	٥٣.٧٥	٤٣	٢٧.٥٠	٢٢	تجلس جلسة صحية عند تناول الطعام	٢١
٢١.٣٢ ٢	٦٥.٠٠٠	١٥٦	٢٣.٧ ٥	١٩	٥٧.٥٠	٤٦	١٨.٧٥	١٥	تقوم بذكر الله والدعاء عند بداية تناول الطعام	٢٢
٢٩.٥٧ ١	٧٠.٤١٧	١٦٩	١٣.٧ ٥	١١	٦١.٢٥	٤٩	٢٥.٠٠	٢٠	تتحدث اثناء تناولك الطعام	٢٣
٤٠.٥١ ٩	٧٠.٤١٧	١٦٩	١١.٢ ٥	٩	٦٦.٢٥	٥٣	٢٢.٥٠	١٨	تبدأ بالسلطة عند الاكل	٢٤

قيمة كا<sup>٢</sup> عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٠) قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لاستجابات عبارات المحور الأول وهي جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة بين (١٥.١٢٣ : ٧٠.٥١٦)، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (٨.٧٥٪ : ٧٦.٢٥٪)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١.٧٥٪ : ٧٧.٥٠٪)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (٧.٥٪ : ٢٧.٥٠٪)، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٦٠.٨٣٣٪ : ٨٩.١٦٧٪).

### جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا<sup>٢</sup> لآراء العينة بالنسبة لعبارات المحور الثاني (مكونات الغذاء)

ن = ٨٠

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	يوجد الكالسيوم في البيض	٦٧,٥٠	١٥	١٨,٧٥	١١	١٣,٧٥	٢٣٠	٨٤,٥٨ ٣	٤٢,٣١ ٩	
٢	البروتينات توجد في الدجاج	٧٦,٢٥	١٢	١٥,٠٠	٧	٨,٧٥	٢١٤	٨٩,١٦ ٧	٦٦,٧٦ ٧	
٣	الفيتامينات توجد في الفاكهة	٦٦,٢٥	١٤	١٧,٥٠	١٣	١٦,٢٥	٢٠٠	٨٣,٣٣ ٣	٣٩,٠٢ ٠	
٤	يوجد فيتامين ج في الفواكه	٧٢,٥٠	١٢	١٥,٠٠	١٠	١٢,٥٠	٢٠٨	٨٦,٦٦ ٧	٥٥,٢٩ ٣	
٥	يحتوى الفطار على البيض والجبنه	٦١,٢٥	١٩	٢٣,٧٥	١٢	١٥,٠٠	١٩٧	٨٢,٠٨ ٣	٢٨,٩١ ٧	
٦	تناول الوجبة الغذائية بانتظام	٧٠,٠٠	١٦	٢٠,٠٠	٨	١٠,٠٠	٢٠٨	٨٦,٦٦ ٧	٤٩,٥٩ ٤	
٧	تحتوى الوجبة الغذائية(٥٥ - ٦٠ %) من الكربوهيدرات	٦٧,٥٠	١٧	٢١,٢٥	٩	١١,٢٥	٢٠٥	٨٥,٤١ ٧	٤٣,٢١ ٩	
٨	تناول اقل من ٢٠٪ كبروهيدرات	٦٢,٥٠	١٨	٢٢,٥٠	١٢	١٥,٠٠	١٩٨	٨٢,٥٠ ٠	٣١,٢٩ ٦	
٩	تحتوى الوجبة الغذائية على ٢٠٪ من الدهون	٦٦,٢٥	١٩	٢٣,٧٥	٨	١٠,٠٠	٢٠٥	٨٥,٤١ ٧	٤١,٢٦ ٩	
١٠	تقلل من الدهون المشبعة	٥٧,٥٠	٢٠	٢٥,٠٠	١٤	١٧,٥٠	١٩٢	٨٠,٠٠ ٠	٢١,٦٩ ٧	
١١	تقلل من الاملاح المعدنية	٦٥,٠٠	١٧	٢١,٢٥	١١	١٣,٧٥	٢٠١	٨٣,٧٥	٣٦,٧٧ ٠	
١٢	تحصل على كميات مناسبة من الفيتامينات من الوجبة الغذائية	٥٦,٢٥	١٩	٢٣,٧٥	١٦	٢٠,٠٠	١٨٩	٧٨,٧٥	١٩,٠٧ ٣	
١٣	أكل الأرز والمكرونه لاحتوائها على الكربوهيدرات	٦٣,٧٥	١٦	٢٠,٠٠	١٣	١٦,٢٥	١٩٨	٨٢,٥٠ ٠	٣٣,٤٧ ١	
١٤	تناول كمية من الخضراوات	٧٧,٥٠	١٢	١٥,٠٠	٦	٧,٥٠	٢١٦	٩٠,٠٠ ٠	٧٠,٨٩ ١	
١٥	تناول كمية من الفاكهة	٥٣,٧٥	٢١	٢٦,٢٥	١٦	٢٠,٠٠	١٨٧	٧٧,٩١ ٧	١٥,٤٧ ٣	

٤٤,٧٩ ١	٨٦,٢٥ ٠	٢٠٧	٨,٧٥	٧	٢٣,٧٥	١٩	٦٧,٥٠	٥٤	تناول كمية من الزبادي	١٦
٢٣,٤٢ ٢	٨٠,٠٠ ٠	١٩٢	١٨,٧٥	١٥	٢٢,٥٠	١٨	٥٨,٧٥	٤٧	تناول الدجاج والسمك واللحم	١٧
٥٩,٢٦ ٧	٨٧,٩١ ٧	٢١١	١٠,٠٠	٨	١٦,٢٥	١٣	٧٣,٧٥	٥٩	نحصل على كمية من المعادن في الوجبة الغذائية	١٨
٢٤,٧٧ ٢	٨١,٢٥	١٩٥	١٥,٠٠	١٢	٢٦,٢٥	٢١	٥٨,٧٥	٤٧	تناول اوراق البقدونس مهم لتكوين العظام	١٩
٢١,٣٢ ٢	٧٩,٥٨ ٣	١٩١	١٨,٧٥	١٥	٢٣,٧٥	١٩	٥٧,٥٠	٤٦	تناول الكبد وصفار البيض والسبانخ لتصنيع الهيموجلوبين	٢٠
٣٣,٧٧ ١	٨٢,٩١ ٧	١٩٩	١٥,٠٠	١٢	٢١,٧٥	١٧	٦٣,٧٥	٥١	تناول الدهون وبياض البيض الغنية بمادة اليوتاسيوم	٢١
٥٥,٥١ ٨	٨٧,٠٨ ٣	٢٠٩	١١,٢٥	٩	١٦,٢٥	١٣	٧٢,٥٠	٥٨	تشرب كمية كافية من الماء حيث له دور في نقل العناصر الغذائية	٢٢
٢١,٠٢ ٢	٧٨,٧٥ ٠	١٨٩	٢١,٢٥	١٧	٢١,٢٥	١٧	٥٧,٥٠	٤٦	تناول الوجبة المثالية التي تحتوى على العناصر الخمسة بروتينات - دهون - كربوهيدرات - فيتامينات - املاح	٢٣
٣٣,٣٢ ١	٨٢,٠٨ ٣	١٩٧	١٧,٥٠	١٤	١٨,٧٥	١٥	٦٣,٧٥	٥١	تقلل من المنبهات لاحتوائه على الكافيين	٢٤

قيمة كا<sup>٢</sup> عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢١) قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لاستجابات عبارات المحور الثاني وهي جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة بين (١٥.٤٧٣ : ٧٠.٨٩١)، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (٥٣.٧٥% : ٧٧.٥٠%)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٥.٠٠% : ٢٦.٢٥%)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (٧.٥٠% : ٢١.٢٥%)، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٧٧.٩١٧% : ٩٠.٠٠٠%).

#### جدول (٢٢)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا<sup>٢</sup> لآراء العينة بالنسبة

لعبارات المحور الثالث (الغذاء والرياضة)

ن = ٨٠

م	العبارات	نعم		الى حد ما		لا		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	قيمة كا
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
١	تحب تناول الطعام بعد ممارسة الرياضة	١٢	١٥.٠٠	٢١	٢٦.٢٥	٤٧	٥٨.٧٥	١٢٥	٥٢.٠٨٣	٢٤.٧٧٢
٢	تناول كوب ماء اثناء ممارسة الرياضة	١٨	٢٢.٥٠	٥٣	٦٦.٢٥	٩	١١.٢٥	١٦٩	٧٠.٤١٧	٤٠.٥١٩
٣	يؤثر نوع الطعام على الرياضة	٥٥	٦٨.٧٥	١٥	١٨.٧٥	١٠	١٢.٥٠	٢٠٥	٨٥.٤١٧	٤٥.٦١٩
٤	تشارك في الانشطة الرياضية بالمدرسة	٤٨	٦٠.٠٠	١٩	٢٣.٧٥	١٣	١٦.٢٥	١٩٥	٨١.٢٥	٢٦.٢٧٢
٥	تحرص على تعويض الفاقد بعد انتهاء المنافسة	٩	١١.٢٥	٢٠	٢٥.٠٠	٥١	٦٣.٧٥	١١٨	٤٩.١٦٧	٣٥.٥٧١
٦	تتناول اطعمه غنية بالبوتاسيوم اثناء ممارسة الرياضة	١٥	١٨.٧٥	٢١	٢٦.٢٥	٤٤	٥٥.٠٠	١٣١	٥٤.٥٨٣	١٧.٥٧٣
٧	تتناول اطعمة غنية بالصوديوم بعد المباراة لعدم حدوث تشنجات عضلية	٥٠	٦٢.٥٠	١٨	٢٢.٥٠	١٢	١٥.٠٠	١٩٨	٨٢.٥٠٠	٣١.٢٩٦
٨	تتناول كمالات غذائية (واي بروتين - كرياتين - مصل اللبن)	٤٣	٥٣.٧٥	٢٠	٢٥.٠٠	١٧	٢١.٢٥	١٨٦	٧٧.٥٠٠	١٥.١٧٣
٩	تتناول مشروبات الطاقة	٤٩	٦١.٢٥	١٧	٢١.٢٥	١٤	١٧.٥٠	١٩٥	٨١.٢٥	٢٨.٢٢١



٥٦.٤١٨	٨٧.٩١٧	٢١١	٨.٧٥	٧	١٨.٧٥	١٥	٧٢.٥٠	٥٨	١٠	تتناول كمية وفيرة من الالياف الغذائية
٢٢.٨٩٧	٨٠.٨٣٣	١٩٤	١٥.٠٠	١٢	٢٧.٥٠	٢٢	٥٧.٥٠	٤٦	١١	تأكل قبل المباراة مباشرة
٣٨.٧٩٥	٨٥.٠٠	٢٠٤	١٠.٠٠	٨	٢٥.٠٠	٢٠	٦٥.٠٠	٥٢	١٢	تناول أي مشروبات غذائية
١٩.١٢٢	٨١.٢٥٠	١٩٥	١٧.٥٠	١٤	٢٨.٧٥	٢٣	٥٦.٢٥	٤٥	١٣	تناول مدعمات كالسيوم يقي من هشاشة العظام
٥٢.٢١٨	٨٦.٦٦٧	٢٠٨	١١.٢٥	٩	١٧.٥٠	١٤	٧١.٢٥	٥٧	١٤	تتناول مدعمات الفيتامينات يقي من لين العظام
٢٣.٧٢٢	٨١.٢٥٠	١٩٥	١٣.٧٥	١١	٢٨.٧٥	٢٣	٥٠.٧٥	٤٦	١٥	تناول فيتامين ب ومقويات الاعصاب يقي من ضعف النظر
٢٨.٩٧١	٨٢.٠٨٣	١٩٧	١٥.٠٠	١٢	٢٣.٧٥	١٩	٦١.٢٥	٤٩	١٦	تتناول المكملات لأحماض امينية

قيمة كا<sup>٢</sup> عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٢) قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لاستجابات عبارات المحور الثالث وهي جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة بين (١٥.١٧٣ : ٥٦.٤١٨)، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١١.٢٥٪ : ٧٢.٥٠٪)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٧.٥٠٪ : ٦٦.٢٥٪)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (٨.٧٥٪ : ٦٣.٧٥٪)، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٩.١٦٧٪ : ٨٧.٩١٧٪).

جدول (٢٣)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا<sup>٢</sup> لآراء العينة بالنسبة

لعبارات المحور الرابع (الغذاء والمرض)

ن = ٨٠

م	العبارات	نعم	الى حد ما	لا	النسبة	الأهمية	قيمة كا <sup>٢</sup>
---	----------	-----	-----------	----	--------	---------	----------------------

رقم المجلد ( ٢٩ ) شهر ( ديسمبر ) لعام ( ٢٠٢٢ م ) ( العدد السادس ) ( ١٩٨ )

	النسبة		النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة	النسبة		
٣٦.٧٧٠	٨٣.٧٥٠	٢٠١	١٣.٧٥	١١	٢١.٢٥	١٧	٦٥.٠٠	٥٢	تقوم بشرب كوب لبن لوقاية من مرض لين العظام	١
٢٥.٨٩٧	٦٥.٠٠٠	١٥٦	٢٢.٥٠	١٨	٦٠.٠٠	٤٨	١٧.٥٠	١٤	تتناول الحلويات بسبب مرض السمنة	٢
٤٨.٦٩٤	٨٥.٨٣٣	٢٠٦	١٢.٥٠	١٠	١٧.٥٠	١٤	٧٠.٠٠	٥٦	انخفاض مكون الحديد يسبب مرض الانيميا	٣
٤٤.٧١٩	٨٦.٢٥٠	٢٠٧	٨.٧٥	٧	٢٣.٧٥	١٩	٦٧.٥٠	٥٤	كثرة الدهون تسبب ارتفاع ضغط الدم	٤
١٦.٥٢٣	٧٨.٧٥٠	١٨٩	١٧.٥٠	١٤	٢٨.٧٥	٢٣	٥٣.٧٥	٤٣	نقص فيتامين ب يسبب التهاب في الاعصاب	٥
٢٤.١٧٢	٨٠.٨٣٣	١٩٤	١٦.٢٥	١٣	٢٥.٠٠	٢٠	٥٨.٧٥	٤٧	انخفاض مكون الحديد يسبب ضيق التنفس اثناء المباراة	٦
٣١.٢٩٦	٨٢.٥٠٠	١٩٨	١٥.٠٠	١٢	٢٢.٥٠	١٨	٦٢.٥٠	٥٠	للتغلب على مرض الامساك يجب الاهتمام بتناول الالياف الغذائية	٧
١٥.٤٧٣	٧٧.٩١٧	١٨٧	٢٠.٠٠	١٦	٢٦.٢٥	٢١	٥٣.٧٥	٤٣	للتغلب على مرض الاسهال يجب الاهتمام بنظافة الاكل	٨
٦٢.٤٩٢	٦٦.٦٦٧	١٦٠	١٢.٥٠	١٠	٧٥.٠٠	٦٠	١٢.٥٠	١٠	للتغلب على زيادة الوزن يجب عدم تناول الأطعمة الغنية بالنشويات ليلا	٩
١٣.٢٩٨	٦٥.٨٣٣	١٥٨	٢٥.٠٠	٢٠	٥٢.٥٠	٤٢	٢٢.٥٠	١٨	نقص الكالسيوم يسبب	١٠



			٠						الام في المفاصل	
٢٥.٨٩٧	٧٩.١٦٧	١٩٠	٢٢.٥ ٠	١٨	١٧.٥٠	١٤	٦٠.٠٠	٤٨	للتغلب على مرض الام العضلات يجب الاهتمام بتناول كوب زبادي لاحتوائه على حمض اللاكتيك	١١
١٦.٩٧٣	٧٧.٠٨٣	١٨٣	٢٣.٧ ٥	١٩	٢١.٢٥	١٧	٥٥.٠٠	٤٤	للتغلب على مرض ضغط الدم يجب التقليل من املاح الصوديوم	١٢
٥٥.٢٩٣	٨٦.٦٦٧	٢٠٨	١٢.٥ ٠	١٠	١٥.٠٠	١٢	٧٢.٥٠	٥٨	اهمال وجبة الافطار تسبب انخفاض ضغط الدم	١٣
٣٩.١٧٠	٨٣.٧٥٠	٢٠١	١٥.٠ ٠	١٢	١٨.٧٥	١٥	٦٦.٢٥	٥٣	تناول الكثير من الكربوهيدرات يسبب مرض السكري	١٤
٢١.٣٢٢	٧٩.٥٨٣	١٩١	١٨.٧ ٥	١٥	٢٣.٧٥	١٩	٥٧.٥٠	٤٦	كثرة تناول البروتين يسبب امراض الكلى	١٥
٣٣.٤٧١	٨٢.٥٠٠	١٩٨	١٦.٢ ٥	١٣	٢٠.٠٠	١٦	٦٣.٧٥	٥١	كثرة تناول التونة والرنقة والفسيح يسبب تدمير خلايا البنكرياس	١٦
٢٣.٧٢٢	٥٢.٩١٧	١٢٧	٥٨.٧ ٥	٤٧	٢٣.٧٥	١٩	١٧.٥٠	١٤	للتغلب على الشعور بالدوار يجب الاهتمام بشرب الماء والعصائر	١٧
١٦.٨٩٨	٥٤.١٦٧	١٣٠	٥٢.٥ ٠	٤٢	٣٢.٥٠	٢٦	١٥.٠٠	١٢	الاهمال بنقع البقوليات يسبب مرض الافلاتوكسين	١٨
٢٨.٢٢١	٥٢.٠٨٣	١٢٥	٦١.٢	٤٩	٢١.٢٥	١٧	١٧.٥٠	١٤	كثرة استعمال الزيت	١٩

قيمة كا<sup>٢</sup> عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٣) قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة لاستجابات عبارات المحور الأول وهي جميعها دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة بين (١٣.٢٩٨ : ٦٢.٤٩٢)، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٢.٥٠٪ : ٧٢.٥٠٪)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٥.٠٠٪ : ٧٥.٠٠٪)، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (٨.٧٥٪ : ٦١.٢٥٪)، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٢.٠٨٣٪ : ٨٦.٦٦٧٪).

#### جدول (٢٤)

مصفوفة معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الغذائي وتغيرات التكوين الجسمي  
لناشئ الكاراتيه

ن = ٨٠

م	متغيرات التكوين الجسمي	الوزن	مؤشر الكتلة	نسبة الدهون %	وزن الدهون	وزن الجسم بدون دهون
١	السلوك الغذائي	*٠.٥٩٢-	*٠.٦١٨-	*٠.٦٣٦-	*٠.٢٥٧-	*٠.٥٩٦-
٢	مكونات الغذاء	*٠.٥٨٧-	*٠.٥٧٤-	*٠.٦١٧-	*٠.٥٨٣-	*٠.٦١٧-
٣	الغذاء والرياضة	*٠.٥٨١-	*٠.٥٩٥-	*٠.٦٤٠-	*٠.٥٧٦-	*٠.٥٧٦-
٤	الغذاء والمرض	*٠.٥٩٣-	*٠.٥٤٢-	*٠.٧٢٦-	*٠.٥٣١-	*٠.٦٨٢-
٥	الدرجة الكلية	*٠.٥٢٦-	*٠.٥٦٦-	*٠.٥٤١-	*٠.٥٨٢-	*٠.٥٥٧-

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٧٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٢١٩

يتضح من جدول (٢٤) العلاقات بين محاور مقياس الوعي الغذائي ( السلوك الغذائي، مكونات الغذاء، الغذاء والرياضة، الغذاء والمرض) ومتغيرات التكوين الجسمي (الوزن، مؤشر الكتلة، نسبة الدهون %، وزن الدهون، وزن الجسم بدون دهون)، حيث يتضح وجود علاقات عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين جميع محاور مقياس الوعي الغذائي ( السلوك الغذائي، مكونات الغذاء، الغذاء والرياضة، الغذاء والمرض) وجميع متغيرات التكوين الجسمي (الوزن، مؤشر الكتلة، نسبة الدهون %، وزن الدهون، وزن الجسم بدون دهون).

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول السلوك الغذائي رقم (٢٠) أن النسب المئوية للاستجابة بـ (نعم) تراوح ما بين (٨.٧٥% : ٧٦.٢٥%)، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٣.٧٥% : ٧٧.٥٠%)، وتراوح النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (٧.٥% : ٢٧.٥٠%)، كما تراوحت الأهمية النسبية للآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٦٠.٨٣٣% : ٨٩.١٦٧%).

ووجد أن أعلى استجابات للعبارات عبارة (٢، ٦، ١٨) (أفضل تناول الخضراوات الطازجة ٨٨.٧٥) (وتناول السلطات قبل الطعام فهي غنية بالفيتامينات والأملاح ٨٤.١٦٧) و (اهتم بغسل الأيدي قبل الأكل وبعده ٨٤.١٦٧) (أفضل شرب اللبن ٨١.٢٥٠) من حيث الأهمية النسبية لهم.

ويعزى الباحث إلى أن ثقافة المجتمع المصري وخاصة لاعبي الكاراتيه في محافظة الدقهلية وهي محافظة زراعية في الأساس وخضروات طازجة.

ويشير الباحث إلى وجود عبارات سلبية وهي عبارة رقم (١٧) وهي (تناول غذائي اثناء مشاهدته التلفزيون) وكانت الأهمية النسبية لها (٨٩.١٧٦).

وكانت بنسب متوسطة في عبارات (١، ٥، ٩، ١٢، ١٣، ١٦، ١٩، ٢١، ٢٣) حيث كانت الأهمية النسبية لهم تروحت ما بين (٦٦.٢٥٠ الى ٧١.٢٥٠٧).

وكانت أقل النسب من حيث الأهمية وهي عبارات (٣، ٨، ٢٢) حيث تراوحت الأهمية النسبية لهم ما بين (٦٠.٨٣٣ الى ٦٥.٠٠٠).

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى امتلاك ناشئ الكاراتيه للثقافة الغذائية والسلوك الغذائي وأهميتها للصحة وأهمية الماء والسوائل والمشروبات وأهمية وجبة الافطار التي تشكل طاقة العمل العضلي خلال اليوم وهذا ظهر من خلال ارتفاع اجابات العينة على عبارات المحور وتتفق هذه النتائج مع دراسة ديان **Dunn** (٢٠٠٧م) التي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الثقافة الغذائية تبعاً لمتغيرات الرياضة والجنس. (١٤٧ : ٥٤)

ودراسة باركرت وكوند **Coad & Burkhart** (٢٠١٠م) والتي أشارت إلى وجود مستويات متوسطة في الثقافة الغذائية و وجود فروق في المعرفة الغذائية تبعاً لمتغيرات الجنس.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي لناشئي الكاراتيه رقم (٢٤) العلاقات الارتباطية بين محاور مقياس التعرف على الوعي الغذائي (السلوك الغذائي، مكونات الغذاء، الغذاء والرياضة، الغذاء والمرض) ومتغيرات التكوين الجسمي (الوزن، مؤشر الكتلة، نسبة الدهون %، وزن الدهون، وزن الجسم بدون دهون)، حيث يتضح وجود علاقات عكسية (سالبة) ذات دلالة إحصائية بين جميع محاور مقياس التعرف على الوعي الغذائي (السلوك الغذائي، مكونات الغذاء، الغذاء والرياضة، الغذاء والمرض) وجميع متغيرات التكوين الجسمي (الوزن، مؤشر الكتلة، نسبة الدهون %، وزن الدهون، وزن الجسم بدون دهون).

ويعزو الباحث أن الوعي الغذائي المفتاح الرئيسي للوقاية من الإصابة بالسمنة وذلك أنه ضرورية للشخص البدين في خفض الوزن ولذلك يجب على الرياضي بالإلمام بمعرفة نوعية العناصر الغذائي وعدد السرعات الحرارية المطلوبة اليومية. وهذه الدراسة تتفق مع كرسنتين سندرلاند (٢٠١٤م) أن دهون الجسم تبطن من معدل التمثيل الغذائي وتزيد الوزن مما يسبب الكثير من الأمراض كالمرض السكري - وأمراض الغدة الدرقية - أمراض القلب. (٦٥ : ١٧٠)

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### اولا: الإستنتاجات :

في ضوء ما توصل اليه الباحث الى:

- ١- ان مستوى الوعي الغذائي لدى ناشئي الكاراتيه كانت بنسب مرتفعة لدى العينة.
- ٢- كلما زاد مستوى الوعي الغذائي لدى عينة البحث كلما كان له تأثير ايجابي في تحسين متغيرات التكوين الجسمي.
- ٣- ان التغذية الجيده لها دور هام في بلوغ الرياضيين لمستوى عالى في الأداء وتعويض الجسم عن كل مافقده من عناصر أثناء التدريب.
- ٤- أن ممارسات العادات الغذائية الخاطئة تسبب البدانة أو النحافة.
- ٥- أن دهون الجسم تبطن من معدل التمثيل الغذائي وتزيد الوزن مما يسبب العديد من الأمراض مثل ( مرض السكري - وأمراض الغده الدرقيه- وأمراض القلب).
- ٦- عدم وجود وعى غذائي لدى اللاعبين يؤثر على تكوينهم الجسمي.

##### ثانيا: التوصيات :

- ١- الاستفادة من نتائج المقياس من قبل الباحث في زيادة الوعي الغذائي ومعرفة المكونات

- الغذائية وما يرتبط بها من أطعمه للإرتقاء بالمستوى الرياضي.
- ٢- إجراء محاضرات تثقيفية مع توزيع منشورات وارشادات تسهم في رفع مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين.
- ٣- توفير اختصاصي تغذية يشرف على البرامج الغذائية لدى اللاعبين قبل وأثناء المنافسات مع وضع برامج غذائية في فترات الراحة وبين المسابقات الرياضية.
- ٤- إجراء أبحاث ودراسات متشابهة تهتم بالمنتجات الوطنية بشكل عام والاستفادة من نتائج هذه الأبحاث والدراسات في تطوير اللاعبين للوصول إلى أفضل إنجاز رياضي لهم .
- ٥- إنشاء لجنة علمية متخصصة في العلوم الرياضية داخل الاتحادات ولجان المنتخبات تهتم بتطوير اللاعبين على أسس علمية ومن هذه العلوم علم التغذية.

## المراجع

### أولاً المراجع العربية :

- ١- أسماء سليم الهادي: تأثير استخدام تدريبات الأثقال على القوة العضلية الخاصة لمهارة المواشي جيري في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٩ م .
- ١- آيات ابراهيم الدسوقي عبيد : تأثير برنامج غذائي تثقيفي على المعلومات والاتجاهات الغذائية لطالبات المدارس الثانوية بمحافظة المنوفية ، رسالة ماجستير، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية ، ٢٠٠١ م .
- ٢- بهاء الدين سلامة : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٣- بهاء الدين سلامة : الصحة العامة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٧ م .
- ٤- بهاء الدين سلامة : الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠١١ م .
- ٥- خليل إسماعيل : علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٤ م
- ٦- سجي محمود أحمد عباسي: أثر برنامج تدريبي مقترح على منحنى التغير في القوة المميزة بالسرعة في مهارتي الجياكوزوكي والأوراموشي جيري لدى لاعبات الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ٢٠١٤ .



- ٧- سري، هشام محمود : الكاراتيه رائد الفنون القتالية (الكاتا ومرحلة التأسيس ) ، أكاديمية الشرطة بدبي ، ٢٠٠٩ م .
- ٨- عباس مهدي صالح: السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الأول، المجلد الخامس، ٢٠١٢ .
- ٩- هزاع بن الهزاع : التكوين الجسمي للإنسان وتقدير نسب الشحوم للأطفال والشباب ، مذكرات منشورة ، مركز البحوث ، كلية التربية (قسم التربية البدنية) ، جامعة الملك سعود، السعودية، ٢٠٠٥ م .
- ١٠- هزاع بن الهزاع : القياسات الأنثروبومترية للإنسان ، مذكرات منشورة ، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية ، المنامة ، البحرين ، ٢٠٠٩ م .
- ١١- يوسف كماش وصالح بشير: مقدمة في بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة، ٢٠١١ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 1- Buskirk, E. : **Body composition analysis**, past , present and future , human kinetics, ltd Published, USA, 2009 .
- 2- Ellias, A. and Elder, K. " **Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students** ", Journal of Sport Sciences, Vol. 9, 74-80, 2010 .