

## السلوك الغذائي وعلاقته بالتكوين الجسماني لدى ناشئي كرة القدم

الباحث /عبدالله سعد على عباس

يهدف البحث الى دراسة العلاقة بين التكوين الجسماني والسلوك الغذائي لدى ناشئي كرة القدم، حيث تمثلت عينة البحث في ٧٥ ناشئي من اندية محافظة الغربية (٢٧ ناشئي من نادى طنطا \_ ٢٥ من نادى سكة حديد طنطا \_ ٢٣ ناشئي من نادى مقاولون طنطا (عينه استطلاعيه)) استخدم الباحث المنهج الوصفي وبعد الاطلاع على الكتب والمجلات العلمية والدراسات السابقة في مجال البحث قام الباحث بعداد استبيان لقياس السلوك الغذائي لدى عينة البحث ، حيث يتكون من محورين: محور الأسلوب الغذائي، محور المكملات الغذائية، وقام الباحث باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition لقياس التكوين الجسماني. توصلنا من خلال النتائج المتحصل عليها إلى ان معاملات الارتباط بين محاور الأسلوب الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي لناشئي كرة القدم بنادي طنطا كان الأكثر ارتباطا بمتغيرات التكوين الجسمي وأقلهم ارتباطا بمحور المكملات الغذائية للناشئي. ويتضح من معاملات الارتباط بين محاور مقياس السلوك الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي لناشئي كرة القدم نادى سكة حديد طنطا أن محور الأسلوب الغذائي للناشئي كان الأكثر ارتباطا بمتغيرات التكوين الجسمي وأقلهم ارتباطا بمحور المكملات الغذائية. وهذا يعكس ان الاهتمام بالغذاء والصحة هما سبب رئيسي في بناء العضلات ويساعد في تكوين شكل وقوام مناسب لناشئي كرة القدم وكذلك وقاية وحماية الناشئي من الإصابة والأمراض.

الكلمات المفتاحية: السلوك الغذائي – التكوين الجسماني

## **Nutritional behavior and its relationship to the physical composition of junior footballers**

**Researcher / Abdullah Saad Ali Abbas**

The research aims to examine the relationship between physical composition and nutritional behaviour of football startups. The research sample was ٧٥ originators from Western Governorate Clubs. (٢٧ from Tanta Club \_٢٥ Tanta Railway Club \_ ٢٣ from Tanta Contractors Club The researcher used the descriptive curriculum and after reviewing books, scientific journals and previous studies in the field of research, the researcher prepared a questionnaire to measure the nutritional behaviour of the research sample, which consists of two axes: The axis of dietary method, the axis of supplements, and the researcher used the Body Composition analysis device to measure body composition. Through our findings, we found that the correlations between the axes of the diet method and the physical composition variables of the Tanta Club football junior were the most associated with the variables of the physical composition and the least associated with the axis of the young man's supplements. The correlation factors between the axes of the dietary behavioural scale and the physical composition variables of the football junior Tanta Railway Club show that the axis of the young person's dietary style was most associated with the physical composition variables and least associated with the axis of dietary supplements. This reflects the fact that attention to food and health is a major cause of muscle building and helps in the formation of a suitable shape and strength for a football young person as well as the prevention and protection of the young person from injury and disease.

**Keywords: Nutritional Behavior – Physical Composition**

## السلوك الغذائي وعلاقته بالتكوين الجسماني لدى ناشئي كرة القدم

الباحث /عبدالله سعد على عباس

### مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة كرة القدم أحد أهم الرياضات والتي تحظى باهتمام كبير على الصعيدين العالمي والمحلي وتتميز بتنوع المهارات الأساسية وتعددتها ، ولكي يحقق ناشئي كرة القدم أعلى مستوى أداء في اللعب ويظهر بمستوى لائق خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً بدنياً وفنياً متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة للوصول لمستوى الفورمة الرياضية ، حيث أن ممارستها والإعداد لها والعمل في ميدانها يتطلب قدرًا كبيراً من العلم والمعرفة ببعض الجوانب المختلفة سواء من الناحية النفسية أو الصحية مما يساعد اللاعب على وقاية نفسه من الإصابة بالأمراض والإصابات المختلفة والتي قد تؤثر على الفريق مستقبلاً ، كما أن المستوى الصحي للاعبين يعتبر أحد مقاييس التقدم والرقى، لهذا قامت بعض الأندية بتقديم الخدمات المتنوعة للاعبين في مختلف المراحل السنوية من توفير الرعاية الصحية باذله في ذلك الجهد والمال ، وهي على إدراك تام أن ذلك سوف يرد إليها أضعاف مضاعفه ، بالإضافة إلى الوعي والثقافة الغذائية والتي تعطى مؤشر جيد لقدرة اللاعبين على مواصلة الأنشطة الرياضية المختلفة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص والوقاية من الأمراض والاستمتاع بهذه الأنشطة وصولاً للمستويات التنافسية .

ويذكر بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢م) أن تقييم تكوين الجسم يضيف معلومات أخرى غير الوزن والطول والنماذج المشار إليها، فعلى سبيل المثال إذا كان لاعب طوله ١٩٠سم 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 أي رياضي، 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 اللاعب زائد، وعلى الرغم من ذلك نجد أن لاعباً 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 اللاعب غير متناسب مع طوله ولكنه يؤدي بشكل ممتاز، لأن جسمه به نسبة دهون قليلة. (٨: ١٠٩)

والتكوين الجسمي 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 للاعب تأثير ملحوظ على صحته وأداؤه. (١٥: ٤) (١٣: ٤٣) (١٤: ١٢)

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 (ارتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم حيث أن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعنى المزيد من المشكلات الصحية للفرد وانخفاض لياقته البدنية، ارتباط الأداء الرياضي بتكوين الجسم يرتبط مستوى الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة بنوعية تكوين الجسم. حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهون والعضلات بها تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي ، وارتباط تكوين الجسم بالتغذية حيث أن نوع وطبيعة الغذاء تؤثر بالسلب والإيجاب في مكونات جسم اللاعب وقد تؤدي لتقدم بالمستوى أو هبوط وانخفاض في المستوى ، ارتباط تكوين الجسم بالوقاية من الإصابات لتكوين الجسم دوراً أساسياً في 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 في حالة النحافة الزائدة ، أن كل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات ، ارتباط تكوين الجسم بالانتقاء يساهم في الانتقاء لبعث الأنشطة المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنية معينة بل وداخل النشاط الرياضي التخصصي. (٩-١٠: ١٤)

ويشير **Dunn, D., Turner** بأن معظم الرياضيين يفتقرون للعادات الغذائية السليمة والمعرفة الخاصة بالسلوكيات الغذائية الصحية، حيث أظهرت نتائج العديد من الدراسات الأجنبية السابقة التي أجريت على طلبة كليات التربية الرياضية في أمريكا وبريطانيا ونيجيريا إلى وجود

انخفاض في المعرفة المتعلقة بالعادات والسلوكيات الغذائية الصحية والمواد والمكملات الغذائية في توفير الطاقة اللازمة ، وتلعب التغذية السليمة والعادات الغذائية الصحية الدور الرئيسي في تحسين صحة الأفراد وخاصة الرياضيين وزيادة قدراتهم على الأداء الرياضي لأفضل المستويات.(١٧-٥٨)

ويضيف نشوان عبد الله (٢٠٠٩م) نقلاً عن علكه سليمان بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم وللغذاء مكانة خاصة لرياضيين في ضوء ما أثبتته النتائج العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق فيما بين التغذية وكل من الصحة العامة ومكونات اللياقة البدنية والكفاءة البدنية والأداء الحركي للمهارات الحركية. الأمر الذي أدى إلى اهتمام الرياضيين بمدى تأثير النظام الغذائي المتبع على كفاءة أدائهم الرياضي.(١٢-٦٣)

وذكرت منظمه الصحة العالمية، ان التغذية السليمة شيئاً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته، فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحررنا، ولا بد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة، وأن تكون العادات التي يتبعها عادات غذائية سليمة لضمان حياة صحية خالية من الأمراض.(٨-٦٦)

كما ذكرت نشوان عبد الله (٢٠٠٩م): ان الهدف الأساسي من تغذية الفرد الرياضي هو تزويد الجسم بالمواد الغذائية الأساسية، وأن التنظيم السليم للتغذية في ظروف التدريب المختلفة من حيث شدة التدريب وحجم التدريب وكذلك في المباريات يعطى النشاط والحيوية لجسم الرياضي. كما تعددت طرق ووسائل الثقافة الغذائية لما لها دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد من عملية التغذية واختيار نوع وكم الغذاء وفقا لاحتياجاته اليومية الضرورية للجسم حيث توجد علاقة بين الغذاء والبدانة حيث تعود البدانة إلى العادات والتقاليد والثقافة الغذائية الغير صحيحة.(١١-٦٥)

كما اضاف ايضا أيمن سليمان مزاهرة (٢٠٠٩م): ان التغذية لدى الرياضيين دوراً هاماً في تحقيق الإنجاز والتفوق الرياضي من خلال تكوين بنية الجسم ودعم أنظمة إنتاج الطاقة الضرورية للاستمرار في المجهود البدني لزمناً كبيراً فضلاً عن عمليات الاستشفاء والتخلص من فضلات التعب واستعادة مكونات الطاقة.(٥-١٣: ١٥)

من خلال العرض السابق وعمل الباحث بقطاعات الناشئين لعدة سنوات لاحظ وجود بعض الممارسات الصحية والغذائية لبعض الناشئين غير سليمة فيما يتعلق بأهمية الكشف الطبي والمتابعة في حالة الإصابة والإهمال في التأهيل للعودة السريعة للملاعب 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 بالتعبية بالسلب على مكونات جسمه سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى والتي تؤثر على مستواه البدني والمهاري والخططي 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 بالسلوك الصحي أو الغذائي ومكونات الجسم للناشئ كأساس لرفع مستوى الناشئ وتطويره مستقبلاً وهذا ما دعا الباحث لعمل دراسة لمعرفة السلوك الغذائي وارتباطه بالتكوين الجسماني للناشئين حيث أن كل مكون من هذه المكونات السابقة يؤثر في مستوى أداء الناشئ ويساعده على الوصول لمستوى جيد خلال التدريب والمنافسات .

#### • هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة السلوك الغذائي بالتكوين الجسماني لناشئي كرة القدم ومن ثم التعرف على:

- 1- بناء مقياسي للسلوك الغذائي لناشئي كرة القدم عينة البحث.
- 2- التعرف على علاقة التكوين الجسماني بالسلوك الغذائي لناشئي كرة القدم (نادى طنطا الرياضي - نادى سكه حديد طنطا)
- 3- التعرف على الفروق بين ناشئي كرة القدم (نادى طنطا الرياضي - نادى سكه حديد طنطا) في متغيرات (التكوين الجسماني - السلوك الغذائي).

#### • تساؤلات البحث:

- 1- ما هي علاقة السلوك الغذائي بالتكوين الجسماني لناشئي كرة القدم (نادى طنطا الرياضي - نادى سكه حديد طنطا)؟
- 2- ما هي الفروق بين ناشئي كرة القدم (نادى طنطا الرياضي - نادى سكه حديد طنطا) في متغيرات (السلوك الغذائي، التكوين الجسماني)؟

#### • مصطلحات البحث:

- ١- السلوك الغذائي: بانه الطريقة الى يتبعها لاعبي كرة القدم في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة ويتأثر هذا السلوك بعدة امور اهمها: نوع الغذاء العادة الاجتماعية والتقاليد، شخصية المراهق، الحالة الاقتصادية، الحالة الصحية. (٦)
- ٢- التكوين الجسمي: هو مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحميه وأخرى غير شحميه تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. (١٥ : ١٤)

• إجراءات البحث

• منهج البحث

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

• عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٥٢) ناشئ كرة قدم من ناشئي كرة القدم بأندية محافظة الغربية (نادى طنطا الرياضي - نادى سكة حديد طنطا) ثم قام الباحث باختيار (٢٣) ناشئ من نادى مفاولون طنطا الرياضي كعينة استطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية " صدق وثبات " استمارة المقياس قيد البحث، والجدول التالي يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	السن	العدد	المجموع	المجموع الكلى للعينة
الأساسية	نادي طنطا	٢٧	٥٢	٧٥
	نادى سكة حديد طنطا	٢٥		
الاستطلاعية	نادى مفاولون طنطا	٢٣	٢٣	

جدول (٢)

تجانس عينة البحث تحت ٢٠ سنة لناشئي نادي طنطا في متغيرات البناء والتكوين الجسماني

ن = ٢٧

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	age	١٩,٤٣	١٩,٥٠	٤,٠٦	٠,٠٥٢-
الطول	length	١٧٥,٢١	١٧٥,٥	٣,٣٢	٠,٢٦٢-

الوزن	weight	كجم	٧٣,٧٩	٧٣	٤,٧٩	٠,٤٩٥
النسبة المئوية للعضلات	sm	كجم%	٣٤,٦٢	٣٤,٤٥	١,٥٦	٠,٣٢٧
النسبة المئوية للماء	tbw	كجم%	٣٣,٤٧	٣٣,٥٣	٢,٦٩	٠,٠٦٧-
النسبة المئوية للدهون	tbf	كجم%	١٨,٢٤	١٨,٣	٢,٨١	٠,٠٦٤-
الدهون بالكيلو جرام	vfi	كجم	٥,٥٨	٥,٥٢	٣,٠٢	٠,٠٦٠
المحتوى المعدني للعظام	bmc	درجة	٣,٣	٣,١	٣,٣٧	٠,١٧٨
نسبة البروتينات بالجسم	pr	كجم%	١٥,٢	١٥,٤	٥,٨٢	٠,١٠٣-
مؤشر كتلة الجسم	bmi	درجة	٢٢,٧٠	٢١,٦٨	٣,٤٤	٠,٨٩٠
معدل التمثيل الغذائي	bmr	سعر	١٦٥٨,٩٤	١٦٥٦	٦,٠٥	١,٤٥٨
المجموع	total	درجة	٨٦,٩٥	٨٥,٤٤	٤,٨٧	٠,٩٣٠

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التكوين الجسمي على التوالي قد تراوحت ما بين (-٠,٢٦٢ : ١,٤٥٨) وهي قيم تتحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة.

### جدول (٣)

تجانس عينة البحث تحت ٢٠ سنة لناشئي نادي سكة حديد طنطا في متغيرات البناء والتكوين الجسماني

ن = ٢٥

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	age	سنة	١٩,٦٦	١٩,٦٠	٠,٠٣٨
الطول	length	سم	١٧٤,٨	١٧٤,٥	٠,٢٥٨
الوزن	weight	كجم	٧٢,٣٢	٧٢	٠,٢٢٢
النسبة المئوية للعضلات	sm	كجم%	٣٣,٥٦	٣٣,٦٠	٠,٠٩٤-
النسبة المئوية للماء	tbw	كجم%	٣٢,٤٧	٣٢,٣٢	٠,٢١٦
النسبة المئوية للدهون	tbf	كجم%	١٩,٢٤	١٩,٣	٠,٠٧٢-
الدهون بالكيلو جرام	vfi	كجم	٦,٠٤	٦,١٢	٠,٠٦٧-
المحتوى المعدني للعظام	bmc	درجة	٣,٠	٢,٩	٠,٠٨٠
نسبة البروتينات بالجسم	pr	كجم%	١٤,٥	١٤,٣	٠,١١٠
مؤشر كتلة الجسم	bmi	درجة	٢١,١٥	٢١,٤٧	٠,٢٥١-
معدل التمثيل الغذائي	bmr	سعر	١٦٢٣,٠٣	١٦٢٥	١,٨٧٠-
المجموع	total	درجة	٨٤,٤٣	٨٢,٩٨	٠,٨٧٣



يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التكوين الجسمي على التوالي قد تراوحت ما بين (-١,٨٧٠ : ٠,٨٧٣) وهي قيم تتحصر ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة.

#### جدول (٤)

تجانس عينة البحث نادى مقاولون طنطا للعينة الاستطلاعية في متغيرات البناء والتكوين الجسماني

ن = ٢٣

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	age	١٥,٧٥	١٥,٥	٢,٩٨	٠,٢٥٢
الطول	length	١٦٩,٣	١٦٩	٣,٤٧	٠,٢٥٩
الوزن	weight	٦٨,٣	٦٨,٠	٢,٨٨	٠,٣١٢
النسبة المئوية للعضلات	sm	٣٠,٠٤	٣٠	٣,٣٩	٠,٠٣٥
النسبة المئوية للماء	tbw	٣٠,٨٠	٣٠,٦٨	٣,٥٣	٠,١٠٢
النسبة المئوية للدهون	tbf	٢٠,٤٦	٢٠,٢٥	٣,٠٩	٠,٢٠٤
الدهون بالكيلو جرام	vfi	٥,٢٧	٥,٣١	٣,٨١	٠,٠٣١-
المحتوى المعدني للعظام	bmc	١,٩	٢,٠	٣,٤٨	٠,٠٨٦-
نسبة البروتينات بالجسم	pr	١٤,٠	١٤,١	٢,٤٨	٠,١٢١-
مؤشر كتلة الجسم	bmi	٢٠,٥٨	٢٠,٣٩	٢,٧٦	٠,٢٠٧
معدل التمثيل الغذائي	bmr	١٥٦٤,٠٩	١٥٦٣,٠	٥,٠٢	٠,٦٥١
المجموع	total	٧٨,٥٦	٧٨,٤٨	٣,٥٣	٠,٠٦٨

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التكوين الجسمي على التوالي قد تراوحت ما بين (-٠,١٢١ : ٠,٦٥١) وهي قيم تتحصر ما بين  $\pm 3$  مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة.

#### • أدوات جمع البيانات:

١- قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع الدراسة من أجل إعداد استمارة المقياس في صورة جيدة، وكذلك قام الباحث بعمل مقابلة مع الناشئين 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- مقياس السلوك الغذائي.

• الدراسة الاستطلاعية الأولى لجهاز تحليل مكونات الجسم

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الاثنين ال الموافق ١٧/١/٢٠٢٢م بمعمل

كلية التربية الرياضية بنين بنها حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد ٢٣ ناشئ كرة قدم من نادى مقاولون طنطا (تحت ٢٠ سنة) وخارج عينة البحث الأساسية.

• هدف الدراسة

• اختبار جهاز قياس التكوين الجسمي (B.C) والتأكد من سلامته وتشغيله.

• تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الاختبار لكل ناشئ.

• التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز.

• نتائج الدراسة

• التأكد من سلامة جهاز قياس التكوين الجسمي (B.C).

• تم تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الاختبار لكل لاعب.

• استمارة المقياس

خطوات بناء استمارة المقياس

١- القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.

٢- المقابلة الشخصية المفتوحة.

٣- تحديد المحاور الافتراضية للاستمارة.

٤- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء.

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

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

٧- صياغة الصورة النهائية للاستمارة.

وقد هدف المقياس إلى تحديد الوعي الغذائي:

• السلوك الغذائي

• المحور الأول: الأسلوب الغذائي للناشئين. (٢٧عبارة) ثم أصبح (٢٥ عبارة)

• المحور الثاني: المكملات الغذائية. (٢١ عبارة) ثم أصبح (٢٠ عبارة)

### المعاملات العلمية للمقياس

- استمارة مقياس السلوك الغذائي

أولاً: الصدق

- صدق المحتوى

توصل الباحث من خلال تحليل المراجع والبحوث والدراسات المرجعية إلى تحديد محاور المقياس واقتراحات عبارات المحاور.

- صدق المحكمين

قام الباحث بعرض المحاور الخاصة بالمقياس في الصورة الأولى على الخبراء وعددهم ١٠ خبراء، لأخذ الرأي في محاور المقياس، وكذلك عبارات كل محور من المحاور، على السادة الخبراء لإعطاء الرأي والمشورة حول مدى المناسبة العبارات للمحاور خلال الفترة من ٢٠٢٢/٢/١٤م وحتى ٢٠٢٢/٣/٧م

- شروط الخبير

- أن يكون أستاذ علوم الصحة الرياضية بإحدى الجامعات المصرية.

- أن يكون أستاذ كرة القدم بإحدى الجامعات المصرية.

### جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس السلوك الغذائي لناشئي كرة القدم

ن=١٠

م	مقياس السلوك الغذائي	التكرار	النسبة المئوية
١	الأسلوب الغذائي	٩	٩٠%
٢	المكملات الغذائية	١٠	١٠٠%
٣	البناء الجسمي	٥	٥٠%
٤	اضطرابات النوم	٥	٥٠%
٥	إنقاص الوزن	٦	٦٠%

يوضح جدول (٥) تكرار الموافقة والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء على تحديد محاور المقياس حيث تراوحت ما بين (٦٠% : ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% للمحاور التي يتم اختيارها.

جدول (٦)

المحاور النهائية لاستمارات (مقياس السلوك الغذائي) لناشئي كرة القدم

المحاور	م	المقاييس
الأسلوب الغذائي	١	مقياس السلوك الغذائي
المكملات الغذائية	٢	

يوضح جدول (٦) المحاور النهائية لمقياس السلوك الغذائي بعد أخذ آراء السادة الخبراء

جدول (٧)

عدد العبارات الخاصة بكل محور في الصورة الأولية للمقياسين

(السلوك الغذائي) لناشئي

كرة القدم

ن=١٠

عدد العبارات	المحاور	م	المقاييس
٢٧	الأسلوب الغذائي	١	مقياس السلوك الغذائي
٢١	المكملات الغذائية	٢	
٤٨	مجموع		

يوضح جدول (٧) عدد العبارات الخاصة بمقياس السلوك الغذائي لناشئي كرة القدم قبل أخذ آراء السادة الخبراء.

جدول (٨)

عدد العبارات الخاصة بكل محور في الصورة النهائية لمقياس (السلوك الغذائي) لناشئي كرة القدم

ن=١٠

عدد العبارات	المحاور	م	المقاييس
٢٥	الأسلوب الغذائي	١	مقياس السلوك الغذائي
٢٠	المكملات الغذائية	٢	
٤٥	مجموع		

يوضح جدول (٨) عدد العبارات الخاصة بمقياس السلوك الغذائي لناشئي كرة القدم بعد أخذ آراء السادة الخبراء.

• صدق المحكمين للعبارات

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية للعبارات الخاصة بمقياسي السلوك الصحي والغذائي

ن=١٠

مقياس السلوك الغذائي				م
المحور الثاني		المحور الأول		
%	ك	%	ك	
٩٠	٩	٩٠	٩	١
٩٠	٩	١٠٠	١٠	٢
١٠٠	١٠	٨٠	٨	٣
٩٠	٩	٩٠	٩	٤
١٠٠	١٠	٩٠	٩	٥
١٠٠	١٠	٩٠	٩	٦
٩٠	٩	١٠٠	١٠	٧
٨٠	٨	١٠٠	١٠	٨
١٠٠	١٠	٩٠	٩	٩
٨٠	٨	٨٠	٨	١٠
١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	١١
٩٠	٩	٨٠	٨	١٢
٩٠	٩	٩٠	٩	١٣
٨٠	٨	٩٠	٩	١٤
١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	١٥
٩٠	٩	٩٠	٩	١٦
٩٠	٩	١٠٠	١٠	١٧
١٠٠	١٠	١٠٠	١٠	١٨
١٠٠	١٠	٩٠	٩	١٩
٨٠	٨	١٠٠	١٠	٢٠
		١٠٠	١٠	٢١
		٩٠	٩	٢٢
		٨٠	٨	٢٣
		٨٠	٨	٢٤
			٩	٢٥

يتضح من جدول رقم (٦) أن التكرارات الخاصة بعبارات مقياس السلوك الغذائي قد انحصرت ما بين (٨-١٠) من خلال آراء الخبراء وهي نسبة مقبولة للعبارات مما يدل على صدق عبارات المقياس.

• صدق الاتساق الداخلي

جدول (٧)

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

ن=١٥

مقياس السلوك الغذائي		
المحور الأول	المحور الثاني	م
*٠,٥٨٢	*٠,٦٤٠	١
*٠,٧٢٥	*٠,٦٣٢	٢
*٠,٦٤٦	*٠,٥١٨	٣
*٠,٧٨٠	*٠,٦٩٨	٤
*٠,٥٣٨	*٠,٧٤٣	٥
*٠,٥٣٩	*٠,٦٣٢	٦
*٠,٥٢٦	*٠,٦٥٥	٧
*٠,٦٥٢	*٠,٦٣٨	٨
*٠,٧٨٨	*٠,٦٥٦	٩
*٠,٦٢٣	*٠,٧٢٩	١٠
*٠,٧٩٤	*٠,٧٧٢	١١
*٠,٦٦٢	*٠,٧٥٨	١٢
*٠,٥٣٦	*٠,٦٢٠	١٣
*٠,٦٩٧	*٠,٧٦٦	١٤
*٠,٦٥٤	*٠,٦٤٨	١٥
*٠,٧٠٢	*٠,٦٧٥	١٦
*٠,٦٨٨	*٠,٦٥٧	١٧
*٠,٦٥٥	*٠,٦١٢	١٨
*٠,٦٦٣	*٠,٥٠٨	١٩
*٠,٦٧١	*٠,٦٥٥	٢٠
*٠,٥٩٠		٢١
*٠,٧٤٣		٢٢
*٠,٧١٦		٢٣
*٠,٦٥٨		٢٤
*٠,٧٣٤		٢٥

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ١٤ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول رقم (٧) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والمحور المنتمية إليه قد تراوحت ما بين (٠,٥٠٨ : ٠,٧٨٨) وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية

نجد أن ر المحسوبة أكبر من ر الجدولية مما يدل على ارتباط كل عبارة مع المحور المنتميه له مما يدل على صدق عبارات المقياس.

### جدول (٨)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس

(السلوك الغذائي) لناشئي كرة القدم

معامل الارتباط	المحاور	م	المقاييس
*٠,٨٠٢	الأسلوب الغذائي	١	مقياس السلوك
*٠,٧٦٣	المكملت الغذائية	٢	الغذائي

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الارتباط بين كل محور من المقياس ودرجة المقياس الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٧٦٣ : ٠,٨٠٢) للمقياس وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال إحصائيا مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي.

ثانياً: الثبات

١- التطبيق وإعادة التطبيق للمقياس

### جدول (٩)

قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس

(السلوك الغذائي) لناشئي كرة القدم

معامل الارتباط	التطبيق الثاني	التطبيق الأول	المحاور	م	المقاييس
*٠,٧١٥	٥٥,٧٣	٥٦,٠٨	الأسلوب الغذائي	١	مقياس السلوك
*٠,٧٤٤	٤٢,٩٥	٤٣,٢١	المكملت الغذائية	٢	الغذائي

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني قد تراوحت ما بين (٠,٧٤٤ : ٠,٧١٥) للمقياس وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال إحصائيا مما يؤكد على ثبات المقياس

## ٢- طريقة ألفا كرو نباخ

### جدول (١٠)

قيم معاملات ألفا كرو نباخ لمحاور المقياسين (السلوك الغذائي) لناشئي كرة القدم

المقاييس	م	المحاور	قيمة ألفا
مقياس السلوك	١	الأسلوب الغذائي	*٠,٧٧٠
الغذائي	٢	المكملات الغذائية	*٠,٧٥٩

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين (٠,٧٧٠ : ٠,٧٥٩) للمقياس مما يدل على ثبات المقياس بدرجة مناسبة.

#### • الدراسة الاستطلاعية الثانية لمقياس السلوك الغذائي:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٣/٨م بملعب نادى طنطا الرياضي على عدد ٢٣ ناشئ كرة قدم من مقاولون طنطا (تحت ٢٠ سنة) وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لتطبيق استمارة مقياس السلوك الغذائي وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات الاستمارة.

#### • هدف الدراسة

• مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس.

• التعرف على زمن تطبيق المقياس.

• التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافئها.

#### • نتائج الدراسة

• فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أي منهم الاستفسار عن أي عبارة من عبارات المقياس.

• تم التعرف على زمن المقياس بحساب الزمن الذي استغرقتة عينة الدراسة الاستطلاعية في الإجابة على عبارات المقياس وكان يتراوح من ٣٥ : ٤٥ دقيقة وبمتوسط زمني ٤٠ دقيقة.

#### • الدراسة الأساسية

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على عينة عددها (٥٢) ناشئ كرة قدم من ناشئي كرة القدم بأندية الغربية (نادى طنطا - نادى سكة حديد طنطا) في الفترة من ٢٠٢٢/٣/١٢م إلى ٢٠٢٢/٣/٢٩م، وقد أجريت الدراسة على مرحلتين رئيسيتين كما يلي:

#### • إجراء القياس باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition



قام الباحث الباحث بالتطبيق على عينة عددها (٥٢) ناشئى كرة قدم من ناشئى كرة القدم بأندية محافظة الغربية (نادى طنطا -نادى سكة حديد طنطا) وذلك داخل معامل كلية التربية الرياضية جامعة بنها باستخدام جهاز Body Composition Analyzer وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/٣/١٧م إلى ٢٠٢٢/٣/٢٢م ولمده خمسة أيام.

• تطبيق المقياسين (السلوك الغذائى)

قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية مرفق (٦) على عينة عددها (٥٢) ناشئى كرة قدم من ناشئى كرة القدم بأندية محافظة الغربية (نادى طنطا، نادى سكة حديد طنطا) 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 العلمى فقط وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/٣/٢٢م إلى ٢٠٢٢/٤/١٢م ولمده سبعة أيام.

• المعالجات الإحصائية المستخدمة

- المتوسط الحسابى.
- الوسيط
- الانحراف المعيارى.
- معامل الالتواء.
- التكرارات.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط لبيرسون
- معامل ألفا كرو نباخ
- اختبار (ت)

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين متغيرات التكوين الجسماني ومحاور مقياس

السلوك الغذائى لناشئى كرة القدم تحت ٢٠ سنة بنادى طنطا

ن=٢٧

السلوك الغذائى			المحاور	المقياس
مجموع المقياس	المكملات الغذائىة	الأسلوب الغذائى		
*٠,٦٥٣	*٠,٤٨٦	*٠,٦٩١	النسبة المئوية للعضلات	التكوين

*٠,٥١٤	*٠,٤٧٣	٠,١٤٦	النسبة المئوية للماء	الاجسامي
*٠,٤١١	*٠,٥١٢	٠,١٠٨	النسبة المئوية للدهون	
*٠,٥٣٤	*٠,٥١٦	*٠,٤٩٧	الدهون بالكيلو جرام	
*٠,٥٨٠	*٠,٥٥٤	*٠,٥٧٥	المحتوى المعدني للعظام	
*٠,٥٠٤	٠,٠٤٤	٠,٢٧٠	نسبة البروتينات بالجسم	
*٠,٥٠٥	*٠,٦٠١	*٠,٥٥٦	مؤشر كتلة الجسم	
*٠,٥٨٢	٠,٠٩٧	*٠,٤٧٦	معدل التمثيل الغذائي	
*٠,٤٩٨	*٠,٥٤٩	*٠,٥٢٥	المجموع	

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٢٦ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٧٤

يتضح من جدول (١١) أن محور الاسلوب الغذائي الخاصة بالناشئ كان الأكثر ارتباطا بمتغيرات التكوين الجسمي وأقلهم ارتباطا محور المكملات الغذائية للناشئ في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات الأكثر ارتباطا بمحاور مقياس السلوك الغذائي وأقلهم ارتباطا معدل نسبة البروتينات بالجسم

## جدول (١٢)

. معاملات الارتباط بين متغيرات التكوين الجسماني ومحاور مقياس

السلوك الغذائي لناشئ كرة القدم تحت ٢٠ سنة بنادي سكه حديد طنطا

ن=٢٥

السلوك الغذائي			المحاور	المقياس
مجموع المقياس	المكملات الغذائية	الأسلوب الغذائي		
*٠,٤١١	*٠,٥٢٥	٠,٠٥٦	النسبة المئوية للعضلات	التكوين الجسماني
*٠,٥٢٠	*٠,٦٦٢	٠,٢٠١	النسبة المئوية للماء	
*٠,٥٥٩	*٠,٥٠٧	*٠,٤٩٢	النسبة المئوية للدهون	
*٠,٤٤٤	*٠,٥٢٤	*٠,٥٣٥	الدهون بالكيلو جرام	
*٠,٤٧٢	*٠,٤٥٩	٠,١٤٤	المحتوى المعدني للعظام	
*٠,٤٠٢	*٠,٤٣٨	٠,١٢٨	نسبة البروتينات بالجسم	
*٠,٤٦٥	*٠,٤١٧	*٠,٤٧٢	مؤشر كتلة الجسم	
*٠,٥٤٦	*٠,٤٧٦	٠,١١١	معدل التمثيل الغذائي	
*٠,٤١٢	*٠,٥٣٥	٠,١٢٠	المجموع	

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٢٤ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٣٨٨

يتضح من جدول (١٢) أن محور المكملات الغذائية الخاصة بالناشئ كان الأكثر ارتباطا بمتغيرات التكوين الجسمي وأقلهم ارتباطا محور الاسلوب الغذائي للناشئ في حين أن متغير النسب المئوية للماء الأكثر ارتباطا بمحاور مقياس السلوك الغذائي وأقلهم ارتباطا معدل النسبة المئوية للعضلات.

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين ناشئي نادي طنطا تحت ٢٠، نادي سكه حديد طنطا تحت ٢٠ في متوسطات مقياس السلوك الغذائي

ن ٢٧=١، ن ٢٥=٢

المتغيرات	طنطا تحت ٢٠		س.ح طنطا تحت ٢٠		قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الأسلوب الغذائي	٦٤,٥٥	٣,٢٣	٦٢,٦٨	٤٣,٠٦	٣,٠٨
المكملات الغذائية	٤٨,٧٣	٤,٥٤	٤٦,٠٥	٣,٣٨	٣,١٨
المجموع	١١٣,٢٨	٣,٦٥	١٠٨,٧٣	٣,٧٠	٥,٢٠

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٥٠ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠١

### جدول (١٤)

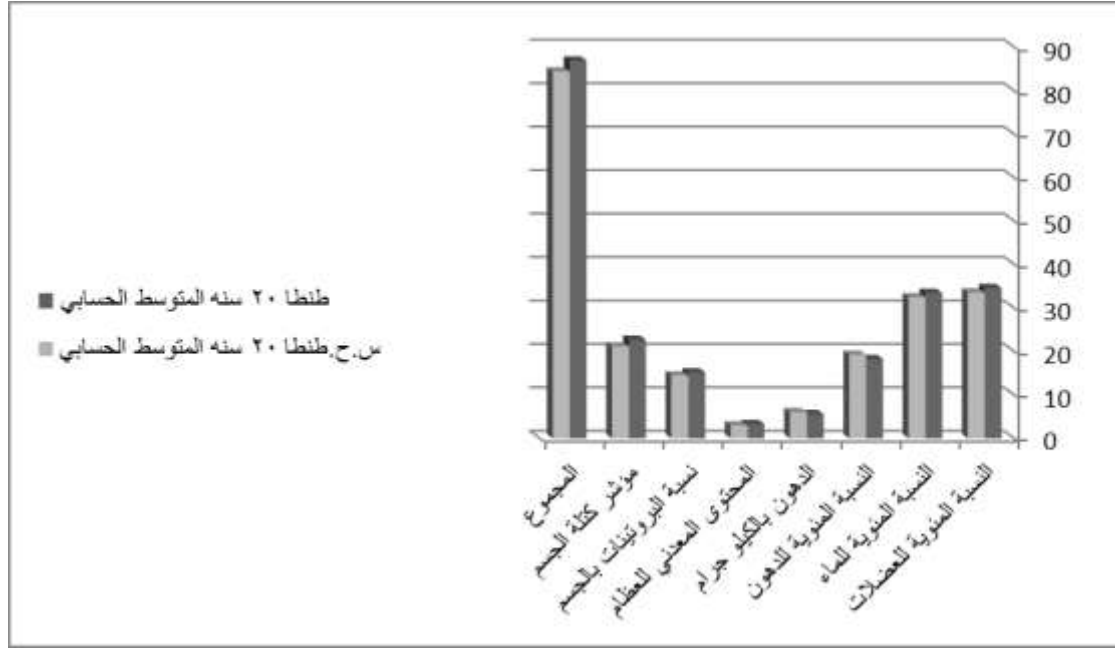
دلالة الفروق بين ناشئي نادي طنطا تحت ٢٠، نادي سكه حديد طنطا تحت ٢٠ في متوسطات متغيرات البناء والتكوين الجسماني

ن ٢٧=١، ن ٢٥=٢

المتغيرات	طنطا تحت ٢٠		س.ح طنطا تحت ٢٠		قيمة ت
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
النسبة المئوية للعضلات	٣٤,٦٢	١,٥٦	٣٣,٥٦	١,٢٨	٣,٨٧
النسبة المئوية للماء	٣٣,٤٧	٢,٦٩	٣٢,٤٧	٢,٠٨	٣,٢٠
النسبة المئوية للدهون	١٨,٢٤	٢,٨١	١٩,٢٤	٢,٤٩	٢,٩٠
الدهون بالكيلو جرام	٥,٥٨	٣,٠٢	٦,٠٤	٣,٦٠	٣,٢٦
المحتوى المعدني للعظام	٣,٣	٣,٣٧	٣,٠	٣,٧٧	٣,٤٨

٢,٧٩	٥,٤٣	١٤,٥	٥,٨٢	١٥,٢	نسبة البروتينات بالجسم
٣,١١	٣,٨٣	٢١,١٥	٣,٤٤	٢٢,٧٠	مؤشر كتلة الجسم
٤,٠٤	٣,١٦	١٦٢٣,٠٣	٣,٠٥	١٦٥٨,٩٤	معدل التمثيل الغذائي
٣,٣٨	٤,٩٨	٨٤,٤٣	٤,٨٧	٨٦,٩٥	المجموع

قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٥٠ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠١



شكل (١)

الفروق بين ناشئي نادي طنطا تحت ٢٠، نادي س.ح. طنطا تحت ٢٠ في متوسطات متغيرات البناء والتكوين الجسماني

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق بين ناشئي كرة القدم (نادى طنطا -نادى سكه حديد طنطا)

ولصالح ناشئي نادي طنطا.

#### • مناقشة النتائج

#### • مناقشة التساؤل الأول

يتضح من جدول (١١) معاملات الارتباط بين محاور مقياس السلوك الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي لناشئي كرة القدم بنادي طنطا أن محور الاسلوب الغذائي الخاصة بالناشئي كان الأكثر ارتباطا بمتغيرات التكوين الجسمي وأقلهم ارتباطا محور المكملات الغذائية للناشئي ويتضح من جدول (١٢) معاملات الارتباط بين محاور مقياس السلوك الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي لناشئي كرة القدم نادى سكة حديد طنطا أن محور الأسلوب الغذائي للناشئي كان الأكثر ارتباطا بمتغيرات التكوين الجسمي وأقلهم ارتباطا محور المكملات الغذائية. وهذا يعكس أن الناشئين نادى طنطا يكونون على دراية بأهمية تناول المشروبات الرياضية المصرح بها طبييا

لتعويض ما يفقده أثناء القيام بالمجهود الرياضي وأن يتناول المشروبات التي تجعله بعد التدريب كحالته قبل التدريب وكعامل استشفائي له والابتعاد عن المكملات الصناعية الغذائية التي يقولون عنها أنها مكمل والاستعانة بالعصائر الطبيعية لتعويض الفاقد من التدريب ، وبالنسبة للناشئين بنادي سكة حديد طنطا وللناشئين بشكل عام يجب معرفة أهمية 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 وبالنسبة

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (٢٠١١م) (٣)، أحمد سليمان (٢٠١٣م) (٤)، في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يجب أن يدركون جيدا أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والاهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الاستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالي. وأن معظم اللاعبين ليس لديهم وعي غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعي الغذائي.

ويتضح من جدول (١٣) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات الأكثر ارتباطا بمحاور مقياس السلوك الغذائي وأقلهم ارتباطا النسبة المئوية للدهون. ويتضح من جدول (١٣) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطا بمحاور مقياس السلوك الغذائي وأقلهم ارتباطا الدهون بالكيلو جرام. ويتضح من جدول (١٢) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطا بمحاور مقياس السلوك الغذائي وأقلهم ارتباطا الدهون بالكيلو جرام ومؤشر كتلة الجسم. ويتضح من جدول (١٢) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات هم الأكثر ارتباطا بمحاور مقياس السلوك الغذائي وأقلهم ارتباطا الدهون بالكيلو جرام.

وهذا يعكس أن الناشئين بنادي طنطا ونادى سكة حديد طنطا وللناشئين بشكل عام يجب أن يهتم بالحصول على قوام مناسب وجيد وهذا يتم من خلال تدريبات القوة داخل الفريق أو بشكل فردي من أجل الحصول على قوام مناسب سواء داخل التدريب أو المباريات أو خارج التدريب كما أن الاهتمام بالغذاء والصحة هما سبب رئيسي في بناء العضلات ويساعد في تكوين شكل وقوام مناسب لناشئ كرة القدم وكذلك وقاية وحماية الناشئ من الإصابة والأمراض. وعدم وجود علاقة بين محاور الوعي الغذائي ومعدل التمثيل الغذائي يرجع لعدم وعي الناشئين 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 الناشئ بقوامه وغذاؤه وتدريبه قلت نسب الدهون واثرت ذلك في قوامه وشكل جسمه وأداؤه وصحته بشكل عام أما بالنسبة لعدم وجود علاقة بين الدهون والمحاور ذاتها فهذا مؤشر جيد أنه كلما زاد الوعي الغذائي قلت نسب الدهون .

وهذا يتفق مع ما ذكره يوسف كماش، صالح بشير (٢٠١١م) (١٤) 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) (١٠) 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 الأول.

#### • مناقشة التساؤل الثاني

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين ناشئي كرة القدم (بنادي طنطا ونادي سكة حديد طنطا) في محورين في مقياس السلوك الغذائي ومتغير واحد من متغيرات التكوين الجسمي أي ظهرت الفروق في ٦ محاور من إجمالي ١٦ محور ولصالح ناشئي تحت ٢٠ سنة. حيث يرى الباحث ظهور الفروق بين الناشئين (بنادي طنطا ونادي سكة حديد طنطا) في الوعي الغذائي لأن ناشئين نادي طنطا وصل للمرحلة الجامعية وأحيانا يتم تصعيد معظمهم للفريق الأول وذلك يكسبهم المزيد من الخبرات والعادات سواء عن طريق المشاهدة أو الاستفسار كما أن سلوكيات اللاعبين ترتقي كلما تقدم بهم العمر بالإضافة إلى الإمكانيات المتاحة والفروق في الدرجة والمستوى المشارك به مقارنة بنادي س ح طنطا.

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من وإلياس والدر Ellias,Elder (٢٠١٠) (١٦)، وليث الأغا (٢٠١٣م) (١٠) وجود فروق بين الطلاب في السلوك الغذائي ووجود علاقة طردية بين السلوك الغذائي ومكونات الجسم. وبذلك يتحقق التساؤل الثاني.

#### • الاستنتاجات

١. وجود ارتباط بين محاور مقياس السلوك الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي لناشئي كرة القدم نادي طنطا ما عدا (البناء الجسمي للناشئ، مؤشر كتله الجسم، معدل التمثيل الغذائي).
٢. وجود ارتباط بين محاور مقياس السلوك الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي لناشئي كرة القدم سكه حديد طنطا ما عدا (المكملات الغذائية، النسبة المئوية للعضلات، معدل التمثيل الغذائي).

٣. وجود فروق بين ناشئي كرة القدم (نادى طنطا ونادى سكه حديد طنطا) ولصالح ناشئي نادى طنطا في بعض محاور السلوك الغذائي ومتغيرات التكوين الجسمي.

#### • التوصيات

١. الاهتمام بزيادة الوعي الغذائي لدى ناشئي كرة القدم لما له من تأثير واضح في صحة الناشئ ومن ثم أدائه خلال التدريب والمباريات.
٢. استخدام جهاز قياس مكونات الجسم والذي يتميز بالسهولة والبساطة في الاستخدام لمعرفة مكونات الجسم للناشئ للحكم علىه وتقييم عمليات التدريب.
٣. تنظيم محاضرات دورية للناشئين لرفع مستوى الوعي الصحي والغذائي ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين.
٤. تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للناشئ في إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما في مكونات الجسم والصحة.
٥. اهتمام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للناشئين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الاستفادة منها. الاستعانة بخبير (أخصائي تغذية) لما له من دور هام في تثقيف الناشئين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما في الأداء.
٦. الاستعانة بالنتائج التي توصل لها الباحث وتوظيفها في برامج لزيادة مستوى السلوك الغذائي والصحي للناشئين.
٧. إجراء المزيد من الدراسات باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم مع ربطها بمتغيرات مختلفة وعينات مختلفة وخطوط ومراكز اللعب وعقد المقارنة بينهما.

## قائمة المراجع

- أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد حماد (٢٠١١م) : علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي 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- أيمن سليمان مزاهرة (٢٠٠٩م) : التغذية فى الصحة والمرض، اثرها للنشر والتوزيع، الأردن.
- ٤- بـرجم رضوان (٢٠١٧م) : دراسة تحليليه للسلوك الغذائى والصحى لدى لاعبي كرة القدم والمنشور فى مجلة معارف العلميه الدوليه
- ٥- بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٢م) : البيولوجيا الرياضية والأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضى ، دار الفكر العربي، القاهرة . (٢٠٠٢م)
- ٧- خليل إسماعيل (٢٠١٤م) : علاقة الوعي الغذائى ببعض مكونات البناء الجسمى للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية.
- ٨- عماد عبد الحق وآخرون : مستوى الوعي الصحى لدى طلبة جامعة النجاح



- (٢٠١٢م) الوطنية وجامعة القدس ، بحث منشور ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، العدد الرابع ، المجلد السادس والعشرون ، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ، فلسطين.
- ٩- **ليث الأغا (٢٠١٣م) :** علاقة الوعي الغذائي والصحي بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- ١٠- **نشوان عبد الله (٢٠٠٩م) :** فن الرياضة والصحة: فن الرياضة والصحة، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- ١١- **يوسف كماش وصالح :** مقدمة فى بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، بشير(٢٠١١م) القاهرة

- ثانياً : المراجع الاجنبية :

- ١٢- *Buskirk, E.* (٢٠٠٩) : Body composition analysis, past , present and future , human kinetics, ltd Published, USA.
- ١٣- *Ellias, A. and Elder, K.* : " Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students ", Journal of Sport Sciences, Vol. ٩, ٧٤-٨٠. (٢٠١٠)
- ١٤- *Dunn, D., Turner, L., Denny, G.* (٢٠٠٧) : "Nutrition knowledge and attitudes of college athletes", Sport Jonrnal, ١٠ (٤): ٢٥-٤٥.