

ملخص البحث باللغة العربية

علاقة الوعي الصحي بالتكوين الجسماني لناشئي كرة القدم

م. د / مصطفى عبدالله عبدالمقصود
مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها *

" يهدف البحث إلى التعرف على علاقة الوعي الصحي بالتكوين الجسماني لناشئي كرة القدم ومن ثم التعرف على:

- ١- بناء مقياسين (لوعي الصحي) لناشئي كرة القدم للعينه قيد البحث.
 - ٢- التعرف على علاقة الوعي الصحي بالتكوين الجسماني لناشئي كرة القدم (تحت ٢٠ سنه ، تحت ١٨ سنه ، تحت ١٦ سنه ، للمراحل كلها).
 - ٣- التعرف على الفروق بين ناشئي كرة القدم (تحت ٢٠ سنه ، تحت ١٨ سنه ، تحت ١٦ سنه) في متغيرات (الوعي الصحي ، التكوين الجسماني)..
- قام الباحث بإستخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.
- قام الباحث بإختيار عينه البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٦٧) ناشئي كرة قدم من ناشئي كرة القدم بنادي سيراميكا كليوبترا (تحت ٢٠ سنه ، تحت ١٨ سنه ، تحت ١٦ سنه) ثم قام الباحث باختيار (١٥) ناشئي من نادي بنها الرياضي كعينه استطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية " صدق وثبات " إستمارة المقياس قيد البحث .
- وكانت من أهم نتائج هذه الدراسة :
- وجود فروق بين ناشئي كرة القدم (تحت ٢٠ سنه ، تحت ١٨ سنه) ولصالح ناشئي تحت ٢٠ سنه في ٣ محاور الوعي الصحي ومتغيرين من متغيرات التكوين الجسماني
 - عدم وجود فروق بين ناشئي كرة القدم (تحت ١٨ سنه ، تحت ١٦ سنه) في الوعي الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني
 - وجود فروق بين ناشئي كرة القدم (تحت ٢٠ سنه ، تحت ١٦ سنه) ولصالح ناشئي تحت ٢٠ سنه في بعض محاور الوعي الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني
 - الإهتمام بزيادة الوعي الصحي لدى ناشئي كرة القدم لما له من تأثير واضح في صحة الناشئي ومن ثم أدائه خلال التدريب والمباريات.

علاقة الوعي الصحي بالتكوين الجسماني

لناشئى كرة القدم

م.د.مصطفى عبدالله المقصود

• مشكلة البحث وأهميته

تعتبر رياضة كرة القدم أحد أهم الرياضات والتي تحظى بإهتمام كبير على الصعيدين العالمي والمحلى وتتميز بتنوع المهارات الأساسية وتعددتها ، ولكى يحقق ناشئى كرة القدم أعلى مستوى أداء فى اللعب ويظهر بمستوى لائق خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً بدنياً وفنياً متكاملأ فى ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة للوصول لمستوى الفورمة الرياضية ، حيث أن ممارستها والإعداد لها والعمل فى ميدانها يتطلب قدراً 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 الصحى للاعبين يعتبر أحد مقاييس التقدم والرقى، لهذا قامت بعض الأندية بتقديم الخدمات المتنوعة للاعبين فى مختلف المراحل السنوية من توفير الرعاية الصحية باذله فى ذلك الجهد والمال ، وهى على إدراك تام أن ذلك سوف يرد إليها أضعاف مضاعفه ، بالإضافة إلى الوعي والثقافة الصحية والتي تعطى مؤشر جيد لقدرة اللاعبين على مزاوله الأنشطة الرياضية المختلفة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص والوقاية من الأمراض والإستمتاع بهذه الأنشطة وصولاً للمستويات التنافسية .

ويتفق ذلك مع ما أكده سليمان حجر ومحمد الأمين (١٩٩٨) على أن الهدف الأساسي من التربية الصحية هو تغيير مفاهيم واتجاهات الناس وعاداتهم وسلوكهم إلى مفاهيم وعادات واتجاهات وسلوك يتماشى مع القواعد الصحية السليمة وتساير ما يحرز العلم من تقدم مستمر . ولذلك فإن الصحة والمعرفة الصحية والمعلومات الصحية قرينان إذا وجدت المعلومات والمدرجات الصحية السليمة وجدت الصحة الجيدة. (٦:٧)

وتعتبر تربيته الناشئى الصحية هى المجموع العام لتجاربه التى تساهم فى تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية المحموده ، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية التى يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق إكسابه الرغبة فى ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية.

ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧) ، (٢٠١١) إن للوعي الصحى والغذائى للناشئين دور هام فى التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك فى أى مجتمع يجب أنه يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية على تنمية الوعي الصحى والغذائى للناشئين وقد

يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الناشئ متناسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئ على استعداد نفسياً وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخطبية التي تتطلبها رياضته التخصصية. (١٨:٤) (١١:٥)

يذكر بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢ م) أن تقييم تكوين الجسم يضيف معلومات أخرى غير الوزن والطول والنماذج المشار إليها، فعلى سبيل المثال إذا كان لاعب 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 أي 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 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. (١٠٩:٣)

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. (٤:١٢)

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 عده أمور منها إرتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم حيث أن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعني المزيد من المشكلات الصحية للفرد وإنخفاض لياقته البدنية، إرتباط 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، إرتباط 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 فى حالة النحافة الزائدة ، أن كل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات ، ارتباط تكوين الجسم بالإنقواء يسهم تكوين الجسم بشكل كبير جداً فى عملية إنقواء الأفراد لممارسة الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم فى الإنقواء لبعض الأنشطة المختلفة التى تتطلب مواصفات بدنية معينة بل وداخل النشاط الرياضى التخصصى.(١٣ : ٩-١٠)

واللاعبون الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الوعي الصحى قادرون إلى حد بعيد على فهم المعلومات المتاحة عن أسلوب الحياة الخاص بهم وأهمية مراعاة هذا الأسلوب فى حياتهم الرياضية من أجل أن يتمتعوا بالصحة الجيدة واللياقة العالية بإستمرار ولأطول فترة ممكنه.

من خلال العرض السابق ومن خلال عمل الباحث كمدرّب بقطاع الناشئين لعدده سنوات لاحظ وجود بعض الممارسات الصحية الغير سليمة لبعض الناشئين وذلك مثل الكشف الطبى والمتابعة فى حالة الإصابة والإهمال فى التأهيل للعودة السريعة للملاعب ونظام حياته اليومية من حيث النوم والراحة والسهر وتناول الوجبات الغذائية والمياه بالإضافة إلى أن بعضهم يلجأون لتناول المياه الغازية بشراهة والإعتماد على الوجبات السريعة ولعب المباريات الخماسية ليلاً 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 والتى تلاحظ من خلال المتابعة اليومية للاعبين 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 بالوعي الصحى ومكونات الجسم للناشئ كأساس لرفع مستواه وتطويره مستقبلاً وهذا ما دعا الباحث لعمل دراسة لمعرفة علاقة الوعي الصحى وارتباطه بالتكوين الجسمانى للناشئين حيث أن كل مكون من هذه المكونات السابقة يؤثر فى مستوى أداء الناشئ ويساعده على الوصول لمستوى جيد خلال التدريب والمنافسات .

• هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة الوعي الصحى بالتكوين الجسمانى لناشئى كرة القدم ومن ثم التعرف على:

- ١- بناء مقياسين (للوعي الصحى) لناشئى كرة القدم للعينة قيد البحث.
- ٢- التعرف على علاقة الوعي الصحى بالتكوين الجسمانى لناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة ، للمراحل كلها).

٣- التعرف على الفروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة) فى متغيرات (الوعى الصحى ، التكوين الجسمانى).

• تساؤلات البحث:

١- ما هى علاقة الوعى الصحى بالتكوين الجسمانى لناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة ، للمراحل كلها)؟

٢- ما هى الفروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة) فى متغيرات (الوعى الصحى ، التكوين الجسمانى)؟

• مصطلحات البحث:

١- الوعى الصحى : إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم والإستفادة الفعلية منها. (٤:٢٣)

٢- التكوين الجسمانى: 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. (١٣ : ١٤)

• إجراءات البحث

• منهج البحث

قام الباحث بإستخدام المنهج الوصفى بالاسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

• عينة البحث

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٦٧) ناشئى كرة قدم من ناشئى كرة القدم بنادي سيراميكاً كليوبترا (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة) ثم قام الباحث بإختيار (١٥) ناشئى من نادى بنها الرياضى كعينة استطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية " صدق وثبات " إستمارة المقياس قيد البحث، والجدول التالى يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة	السن	العدد	المجموع	المجموع الكلي للعينة
الأساسية	تحت ٢٠ سنة	٢٢	٦٧	٨٢
	تحت ١٨ سنة	٢٣		
	تحت ١٦ سنة	٢٢		
الاستطلاعية	تحت ٢٠ سنة	٥	١٥	
	تحت ١٨ سنة	٥		
	تحت ١٦ سنة	٥		

جدول (٢)

تجانس عينة البحث تحت ٢٠ سنة للعينة الأساسية والإستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = ٢٧

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٨,٣٢	١٧٧	٢,٣٢	١,٧٠٦٨٩٧
الوزن	كجم	٧٢,٥٤	٧٢	١,٤٣	١,١٣٢٨٦٧
النسبة المئوية للعضلات	كجم%	٣٣,٦٥	٣٣,٢١	٢,٧٦	٠,٤٧٨٢٦١
النسبة المئوية للدهون	كجم%	١٨,١١	١٨,٢	٢,٦٥	-٠,١٠١٨٩
الدهون بالكيلو جرام	كجم	٦,٤٣	٦,٩٨	١,٥٥	-١,٠٦٤٥٢
مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٢,١١	٢٢,٤٣	٢,٠٩	-٠,٤٥٩٣٣
معدل التمثيل الغذائي	سعر	١٦٤٤,٣٢	١٦٤١,٨٧	٥,٨٣	١,٢٦٠٧٢
المجموع	درجة	٨٥,٣٢	٨٥,٦٠	١,٢٣	-٠,٦٨٢٩٣

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين (٠,١٠١,١,٧٠٦) وهي قيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في المتغيرات المختارة .

جدول (٣)

تجانس عينة البحث تحت ١٨ سنة للعينة الأساسية والإستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = ٢٨

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٧٥,٣٣	١٧٥	١,٦٦	٠,٥٩٦٣٨٦
الوزن	كجم	٧٠,٣٢	٧١	١,٥٤	-١,٣٢٤٦٨
النسبة المئوية للعضلات	كجم%	٣٢,٤٣	٣٢,٨٧	٢,٢١	-٠,٥٩٧٢٩
النسبة المئوية للدهون	كجم%	١٨,٧٦	١٨,٠٩	٢,٤٣	٠,٨٢٧١٦
الدهون بالكيلو جرام	كجم	٥,٧٦	٥,٥٥	٢,٠٨	٠,٣٠٢٨٨٥
مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٢,٤٣	٢١,٩٨	١,٥٥	٠,٨٧٠٩٦٨
معدل التمثيل الغذائي	سعر	١٦٣٧,٢١	١٦٣٥,٩٨	٤,٣٨	٠,٨٤٢٤٦٦
المجموع	درجة	٨٢,٣٢	٨١,٥٤	٢,٦٥	٠,٨٨٣٠١٩

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين (٠,٣٠٢,١,٣٢٤) وهي قيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في المتغيرات المختارة .

جدول (٤)

تجانس عينة البحث تحت ١٦ سنة للعينة الأساسية والإستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = ٢٧

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الطول	سم	١٧٣,٢١	١٧٣	٢,٥٤	٠,٢٤٨٠٣١
الوزن	كجم	٦٨,٤٠	٦٨	١,٣٢	٠,٩٠٩٠٩١
النسبة المئوية للعضلات	كجم%	٣٣,٠٣	٣٣	١,٥٥	٠,٠٥٨٠٦٥
النسبة المئوية للدهون	كجم%	١٧,٣٢	١٧,٧٦	٢,٧٦	-٠,٤٧٨٢٦
الدهون بالكيلو جرام	كجم	٥,٧٦	٥,٤٣	٢,١١	٠,٤٦٩١٩٤
مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢١,٩٨	٢١,٠٧	١,٧٦	١,٥٥١١٣٦
معدل التمثيل الغذائي	سعر	١٥٧٦,٤٣	١٥٧٥,٢٢	٢,٣٣	١,٥٥٧٩٤
المجموع	درجة	٧٩,٢١	٧٩,٤٠	١,٦٦	-٠,٣٤٣٣٧

يتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الإلتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين (٠,٢٤٨,١,٥٥٧) وهي قيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية والإستطلاعية في المتغيرات المختارة .

• أدوات جمع البيانات:

١- **المسح المرجعي** : قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة في مجال التربية الصحية بغرض إعداد عدة محاور لمقياس الوعي الصحي لناشئي كرة القدم وذلك لعرضها علي السادة الخبراء .

٢- **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.

• الأجهزة المستخدمة في البحث

١- جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition" مرفق ١

٢- جهاز رستاميتير لقياس طول الجسم.

٣- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم.

• الأدوات المستخدمة في البحث

١- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث. مرفق ٢

٢- مقياسين الوعي الصحي والغذائي.

• الدراسة الإستطلاعية الأولى لجهاز تحليل مكونات الجسم

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم الاثنين الموافق ٤ / ٣ / ٢٠١٩م بمعمل كلية التربية الرياضية بنين بنها حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد ١٥ ناشئ كرة قدم (٥ تحت ٢٠ سنة ، ٥ تحت ١٨ سنة ، ٥ تحت ١٦ سنة) وخارج عينة البحث الأساسية .

• هدف الدراسة

- إختبار جهاز قياس التكوين الجسماني (B.C) والتأكد من سلامته وتشغيله.
- تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الإختبار لكل ناشئ.
- التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز.

• نتائج الدراسة

- التأكد من سلامة جهاز قياس التكوين الجسماني (B.C) .
- تم تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الإختبار لكل لاعب.
- تم التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز وكانت كالآتي :

المتغيرات الناتجة من البرنامج عن جهاز تحليل مكونات الجسم **Body Composition**

١- النسبة المئوية للعضلات sm	٤- مؤشر كتلة الجسم bmi
٢- النسبة المئوية للدهون tbf	٥- معدل التمثيل الغذائي bmr
٣- الدهون بالكيلو جرام vfi	٦- المجموع total

• إستمارة المقياس

خطوات بناء المقياس

- ١- القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.
- ٢- المقابلة الشخصية المفتوحة.
- ٣- تحديد المحاور الإفتراضية للإستمارة.
- ٤- عرض المحاور الإفتراضية على السادة الخبراء.
- ٥- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الإستمارة.
- ٦- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء.
- ٧- صياغة الصورة النهائية للإستمارة.

وقد هدف المقياس إلي تحديد المدركات الصحية:

• الوعي الصحي

- المحور الأول: الكشف الطبي الدوري. (١٦ عبارة) ثم أصبح (١٤ عبارة)
- المحور الثاني: الثقافة الصحية. (١٧ عبارة) ثم أصبح (١٤ عبارة)
- المحور الثالث: الصحة الشخصية. (١٧ عبارة) ثم أصبح (١٥ عبارة)

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

المعاملات العلمية للمقياس

• استمارات مقياس (الوعي الصحي)

أولاً: الصدق

• صدق المحتوى

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

• صدق المحكمين

قام الباحث بعرض المحاور الخاصة بالمقياس في الصورة الأولى على الخبراء وعددهم ١٠ خبراء مرفق (٣) ، لأخذ الرأي في محاور المقياس مرفق (٤) ، وكذلك عبارات كل محور من المحاور مرفق (٥) ، على السادة الخبراء لإعطاء الرأي والمشورة حول مدى المناسبة العبارات للمحاور خلال الفترة من ٢٠١٩/ ٣ / ٦م وحتى ٢٠١٩/ ٣ / ٢٨م

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الوعي الصحي

ن=١٠

م	مقياس الوعي الصحي	التكرار	النسبة المئوية
١	الكشف الطبي الدوري	٩	٩٠%
٢	الثقافة الصحية	١٠	١٠٠%
٣	الصحة الشخصية	٩	٩٠%
٤	نظام الحياة اليومية	٩	٩٠%
٥	الرعاية الاجتماعية	٤	٤٠%
٦	الخدمات العلاجية	٥	٥٠%

يوضح جدول (٥) تكرار الموافقة والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء على تحديد محاور المقياس حيث تراوحت ما بين (٤٠% : ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٨٠% للمحاور التي يتم اختيارها .

المحاور النهائية لاستمارات (مقياس الوعي الصحي) لناشئي كرة القدم

(الكشف الطبي الدوري- الثقافة الصحية- الصحة الشخصية- نظام الحياة اليومية)

ثم قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور حيث بلغ عدد العبارات (٦٤) عبارة تم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأي فيها ويوضح الجدول رقم (٨) عدد العبارات بكل محور

جدول (٦)

عدد العبارات الخاصة بكل محور في الصورة الأولى لمقياس (الوعي الصحي) لناشئي كرة القدم

ن=١٠

م	عبارات مقياس الوعي الصحي	العدد
١	الكشف الطبي الدوري	١٦
٢	الثقافة الصحية	١٧
٣	الصحة الشخصية	١٧
٤	نظام الحياة اليومية	١٤
	المجموع الكلي للعبارات	٦٤

يوضح جدول (٦) عدد العبارات الخاصة بمقياس الوعي الصحي لناشئي كرة القدم قبل أخذ آراء السادة الخبراء .

جدول (٧)

عدد العبارات الخاصة بكل محور في الصورة النهائية لمقياس (الوعي الصحي) لناشئي كرة القدم

ن=١٠

م	عبارات مقياس الوعي الصحي	العدد
١	الكشف الطبي الدوري	١٤
٢	الثقافة الصحية	١٤
٣	الصحة الشخصية	١٥
٤	نظام الحياة اليومية	١٢
	المجموع الكلي للعبارات	٥٥

يوضح جدول (٧) عدد العبارات الخاصة بمقياس الوعي الصحي بعد أخذ آراء السادة الخبراء .

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء في مقياس الوعي الصحي والغذائي

جدول (٨)

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

ن=١٥

مقياس الوعي الصحي				
م	المحور الأول معامل الارتباط	المحور الثاني معامل الارتباط	المحور الثالث معامل الارتباط	المحور الرابع معامل الارتباط
١	*٠,٦٩٨	*٠,٦٨٧	*٠,٧٩٧	*٠,٧٣٢
٢	*٠,٦٣٢	*٠,٦٥٥	*٠,٦٨٧	*٠,٧٠٩
٣	*٠,٦١٢	*٠,٧٣٩	*٠,٧٠١	*٠,٧٥٤
٤	*٠,٧٤٣	*٠,٦٢١	*٠,٦٨٠	*٠,٧٢١
٥	*٠,٦٠٩	*٠,٦٠٩	*٠,٦٤٨	*٠,٥٩٧
٦	*٠,٧٣٢	*٠,٧٧٦	*٠,٦٩٦	*٠,٦٠٢
٧	*٠,٥٨٨	*٠,٥٥٥	*٠,٧٥٥	*٠,٦٧٦
٨	*٠,٧١٠	*٠,٦٨٧	*٠,٦٤٨	*٠,٧٧٥
٩	*٠,٦٣٢	*٠,٧٤٤	*٠,٧٤٣	*٠,٧٥٤
١٠	*٠,٦٧٦	*٠,٦٥٤	*٠,٧٨٧	*٠,٧٣٩
١١	*٠,٦٠٩	*٠,٧٦٥	*٠,٦٥٥	*٠,٦٧٦
١٢	*٠,٦٤٤	*٠,٧٧٤	*٠,٧٠٤	*٠,٧٧١
١٣	*٠,٧٠٥	*٠,٦١٦	*٠,٦٩٨	
١٤	*٠,٦٥٥	*٠,٧٤٣	*٠,٦٦٦	
١٥			*٠,٦٥٠	

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

يتضح من جدول رقم (٨) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والمحور المنتمية إليه قد تراوحت ما بين (٠,٥٥٥ : ٠,٧٩٧) للمقياس وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية نجد أن ر المحسوبة أكبر من ر الجدولية مما يدل على إرتباط كل عبارة مع المحور المنتمية له مما يدل على صدق عبارات المقياس .

جدول (٩)
قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس الوعي الصحي لناشئي كرة القدم

م	المحور	معامل الارتباط
١	الكشف الطبي الدوري	*٠,٨١١
٢	الثقافة الصحية	*٠,٧٦٥
٣	الصحة الشخصية	*٠,٨٥٤
٤	نظام الحياة اليومية	*٠,٨٢٩

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين كل محور من المقياس ودرجة المقياس الكلية قد تراوحت ما بين (٠,٧٦٥ : ٠,٨٥٤) للمقياس وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال إحصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي.

ثانياً : الثبات

جدول (١٠)
قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس الوعي الصحي لناشئي كرة القدم

م	المحور	قيمة ألفا
١	الكشف الطبي الدوري	٠,٧٦٣
٢	الثقافة الصحية	٠,٧٥٥
٣	الصحة الشخصية	٠,٨٠٣
٤	نظام الحياة اليومية	٠,٧٤١

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين (٠,٧٤١ : ٠,٨٠٣) للمقياس مما يدل على ثبات المقياس بدرجة مناسبة .

• الدراسة الإستطلاعية الثانية للمقياس (الوعي الصحي) :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق ٢ / ٤ / ٢٠١٩م بملعب نادى بنها الرياضى على عدد ١٥ ناشئى كرة قدم (٥ تحت ٢٠ سنة ، ٥ تحت ١٨ سنة ، ٥ تحت ١٦ سنة) وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لتطبيق استمارة مقياس (الوعي الصحي) وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات الإستمارة.

• 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 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 ٦٧ ناشئ كرة قدم فى الفترة من ٦ / ٤ / ٢٠١٩ م إلى ٢٦ / ٤ / ٢٠١٩ م ، وقد أجريت الدراسة على مرحلتين رئيسيتين كما يلي:
- إجراء القياس باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم **Body Composition**
- قام الباحث بالبحث بالتطبيق على عينة عددها ٦٧ ناشئ كرة قدم وذلك داخل قاعة نادى طرة الإسمنت بإستخدام جهاز **Body Composition Analyzer** وذلك خلال الفترة من ٦ / ٤ / ٢٠١٩ م إلي ١١ / ٤ / ٢٠١٩ م ولمده ٦ أيام.
- تطبيق المقياس (الوعى الصحى)
- قام الباحث بتطبيق المقياس فى صورته النهائية مرفق (٧) علي عينة عددها ٦٧ ناشئ كرة قدم 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 ١٣ / ٤ / ٢٠١٩ م إلي ٢٦ / ٤ / ٢٠١٩ م ولمده ١٤ يوم.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة
- (الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل التقطح- التكرارات- النسبة المئوية- معامل الارتباط لبيرسون- معامل ألفا كرونباخ- اختبار (ت))
- عرض ومناقشة النتائج
- عرض نتائج التساؤل الأول : ما هى علاقة الوعى الصحى بالتكوين الجسمانى لناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة ، للمراحل كلها)؟

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني لنادي كرة القدم تحت ٢٠ سنة

ن=٢٢

المقياس	المحاور	متغيرات التكوين الجسماني				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الوعي الصحي	الكشف الطبي الدوري للنادي	*٠,٥٦٠	*٠,٤٩٩	*٠,٥٠٢	٠,١١٦	*٠,٥٩٨
	الثقافة الصحية للنادي	*٠,٥٤٩	٠,٢٠٩	*٠,٥١٠	٠,٢٧٢	٠,٣٨٥
	الصحة الشخصية للنادي	*٠,٤٨٦	*٠,٤٨٣	*٠,٥٢٧	*٠,٥٨٨	٠,٢٠٦
	نظام الحياة اليومية للنادي	٠,٣٧٦	٠,٢٦٣	٠,٤٠٣	٠,٢٩٨	٠,٢٣١
	مجموع المقياس الأول	*٠,٤٧٦	*٠,٥٢١	*٠,٥٧٦	*٠,٦١١	٠,٢٩٥

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٢١ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٠٠٠

يتضح من جدول (١١) أن محور الكشف الطبي الدوري للنادي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات التكوين الجسماني وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات والنسب المئوية للدهون هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الصحي وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائي.

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني لنادي كرة القدم

تحت ١٨ سنة

ن=٢٣

المقياس	المحاور	متغيرات التكوين الجسماني				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الوعي الصحي	الكشف الطبي الدوري للنادي	*٠,٥٤٣	٠,٢١٤	٠,١٢٠	*٠,٥٨٨	*٠,٥٧٢
	الثقافة الصحية للنادي	*٠,٤٨٩	*٠,٥٧٦	*٠,٤٨٧	٠,٢٠٨	٠,٢٦٢
	الصحة الشخصية للنادي	*٠,٥٢٢	*٠,٥٠٩	٠,٢١١	٠,١٨٤	٠,١٣٧
	نظام الحياة اليومية للنادي	٠,٠٩٨	٠,٢٤٣	٠,٣٢١	*٠,٥٧٦	٠,٠٨٧
	مجموع المقياس الأول	*٠,٥٩٦	*٠,٥٧٠	٠,٢١٩	*٠,٥٠٥	٠,٢٧٦

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٢٢ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٠٠٠

يتضح من جدول (١٢) أن محور الكشف الطبي الدوري للناشئ كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات التكوين الجسماني وأقلهم ارتباطاً محور الصحة الشخصية للناشئ ونظام الحياة اليومية للناشئ في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الصحي وأقلهم ارتباطاً النسب المئوية للدهون ومعدل التمثيل الغذائي.

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة

ن=٢٢

المقياس	المحاور	متغيرات التكوين الجسماني				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الوعي الصحي	الكشف الطبي الدوري للناشئ	٠,٢١١	*٠,٥٤٨	٠,٢٦٥	*٠,٥٣٠	*٠,٦٧٧
	الثقافة الصحية للناشئ	*٠,٥٤٣	*٠,٤٩٦	٠,١٩٨	٠,١٨١	٠,١٢٩
	الصحة الشخصية للناشئ	٠,٢٦٥	*٠,٤٨٧	٠,٠٦٣	٠,٢٥٤	*٠,٥٨٧
	نظام الحياة اليومية للناشئ	٠,١٠٨	*٠,٠٨٧	٠,١١٥	٠,٠٨٢	٠,١٥٥
	مجموع المقياس الأول	*٠,٦٢٠	*٠,١٦٥	٠,٢٤٢	٠,١٦٦	*٠,٥٥٠

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٢١ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٠٠٠

يتضح من جدول (١٣) أن محور الكشف الطبي الدوري كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات التكوين الجسماني وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الصحي وأقلهم ارتباطاً النسب المئوية للدهون والدهون بالكيلو جرام.

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني لعينة البحث الأساسية

ن=٦٧

المقياس	المحاور	متغيرات التكوين الجسماني				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الوعي الصحي	الكشف الطبي الدوري للناشئ	*٠,٣٢٥	*٠,٣٦٩	٠,١٤١	٠,٠٤٥	*٠,٤٣٢
	الثقافة الصحية للناشئ	*٠,٣٧٦	*٠,٣٨٣	٠,٠٩٥	٠,٠٥٨	٠,١٠٤
	الصحة الشخصية للناشئ	*٠,٣٥٤	٠,١٢٤	٠,٠٥٤	*٠,٣٧٦	٠,٠٩٠
	نظام الحياة اليومية للناشئ	٠,٠٨٦	٠,١١٠	*٠,٣٦٠	٠,١١٤	٠,٠٣٢
	مجموع المقياس الأول	*٠,٣٨٤	٠,٠٨٧	٠,١٠٦	*٠,٣٧١	*٠,٣٧٦

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية ٦٦ ومستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٠٠٠

يتضح من جدول (١٤) أن محور الكشف الطبي الدوري كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات التكوين الجسماني وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للناشئ في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الصحي وأقلهم ارتباطاً بالدهون بالكيلو جرام.

• عرض نتائج التساؤل الثاني

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة) في محاور مقياس الوعي الصحي ومتغيرات التكوين الجسماني

ن = ٢٢ = ١ ، ن = ٢٣ = ٢ ، ن = ٢٢ = ٣

الفروق بين (٢٠-١٦ سنة)				الفروق بين (١٨-١٦ سنة)				الفروق بين (٢٠-١٨ سنة)				المتغيرات
قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	متوسط تحت ١٦ سنة	متوسط تحت ٢٠ سنة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	متوسط تحت ١٦ سنة	متوسط تحت ١٨ سنة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطات	متوسط تحت ١٨ سنة	متوسط تحت ٢٠ سنة	
٣,٧٩	٣,١٧	٣٣,١٥	٣٦,٣٢	١,٠٧	٠,٦١	٣٣,١٥	٣٣,٧٦	٠,٨٧	٢,٥٦	٣٣,٧٦	٣٦,٣٢	الكشف الطبي الدوري للناشئ
٢,٧٦	٠,٧١	٣٣,٨٧	٣٤,٥٨	٠,٨٨	٠,٦٣	٣٣,٨٧	٣٤,٥	٢,٦٥	٠,٠٨	٣٤,٥	٣٤,٥٨	الثقافة الصحية للناشئ
٣,١٥	٢,٧٣	٣٣,٦	٣٦,٣٣	٠,٦٥	٠,٢	٣٣,٦	٣٣,٤	٢,٤٢	٢,٩٣	٣٣,٤	٣٦,٣٣	الصحة الشخصية للناشئ
١,٠٤	٠,٩٢	٢٤,٥٥	٢٥,٤٧	١,٣٢	٠,١	٢٤,٥٥	٢٤,٦٥	٠,٤٣	٠,٨٢	٢٤,٦٥	٢٥,٤٧	نظام الحياة اليومية للناشئ
٣,٥٤	٧,٥٣	١٢٥,٢	١٣٢,٧	١,١٩	١,١٤	١٢٥,١٧	١٢٦,٣١	٣,١٥	٦,٣٩	١٢٦,٣١	١٣٢,٧	مجموع المقياس الأول
٠,٧٦	١,٣١	٣٣,٥٤	٣٤,٨٥	١,٤٤	٠,٠٤	٣٣,٥٤	٣٣,٥٨	١,٠٨	١,٢٧	٣٣,٥٨	٣٤,٨٥	النسبة المئوية للعضلات
٣,٦١	٠,٨٣	١٧,٥	١٨,٣٣	٢,٨٧	١,٤٨	١٧,٥	١٨,٩٨	١,٣٢	٠,٦٥	١٨,٩٨	١٨,٣٣	النسبة المئوية للدهون
٠,٥٤	١,٣	٥,١٣	٦,٤٣	١,٠٥	٠,٦٣	٥,١٣	٥,٧٦	٢,٤٠	٠,٦٧	٥,٧٦	٦,٤٣	الدهون بالكيلو جرام
١,٣٢	١,٥٩	٢٠,٥٧	٢٢,١٦	١,٢٨	١,٣	٢٠,٥٧	٢١,٨٧	١,٢٠	٠,٢٩	٢١,٨٧	٢٢,١٦	مؤشر كتلة الجسم
٢,٦٠	٧١	١٥٧٧	١٦٤٨	٠,٦٩	٥٤	١٥٧٧	١٦٣١	١,٠٩	١٧	١٦٣١	١٦٤٨	معدل التمثيل الغذائي
٣,٠٧	٥,٧٨	٧٩,٨٧	٨٥,٦٥	٠,٧٠	٠,٦	٧٩,٨٧	٨٠,٤٧	٣,٥٧	٥,١٨	٨٠,٤٧	٨٥,٦٥	المجموع الكلى للمتغيرات

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ (درجات الحرية ٤٣ = ٠,٠٠٠ ، درجات الحرية ٤٥ = ٠,٠٠٠ ، درجات الحرية ٤٤ = ٠,٠٠٠)

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة) ولصالح ناشئى تحت ٢٠ سنة ، عدم وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة) ، وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٦ سنة) ولصالح ناشئى تحت ٢٠ سنة.

• مناقشة النتائج

• مناقشة التساؤل الأول

يوضح جدول (١١) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحى ومتغيرات التكوين الجسمانى لنادى كرة القدم تحت ٢٠ سنة أن محور الكشف الطبى الدورى للنادى كان الأكثر إرتباطاً بمتغيرات التكوين الجسمانى و أقلهم إرتباطاً محور نظام الحياة اليومية للنادى. ويوضح جدول (١٢) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحى ومتغيرات التكوين الجسمانى لنادى كرة القدم تحت ١٨ سنة أن محور الكشف الطبى الدورى للنادى كان الأكثر إرتباطاً بمتغيرات التكوين الجسمانى وأقلهم إرتباطاً محور الصحة الشخصية للنادى ونظام الحياة اليومية للنادى .

ويتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحى ومتغيرات التكوين الجسمانى لنادى كرة القدم تحت ١٦ سنة أن محور الكشف الطبى الدورى للنادى كان الأكثر إرتباطاً بمتغيرات التكوين الجسمانى وأقلهم إرتباطاً محور نظام الحياة اليومية. ويتضح من جدول (١٤) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحى ومتغيرات التكوين الجسمانى لعينة البحث الأساسية أن محور الكشف الطبى الدورى كان الأكثر إرتباطاً بمتغيرات التكوين الجسمانى وأقلهم إرتباطاً محور نظام الحياة اليومية للنادى. وهذا يعكس أن الناشئين تحت ٢٠ سنة وتحت ١٨ سنة وتحت ١٦ سنة والناشئين 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 للنادى فقد ظهر أقل إرتباطاً وذلك لأن النظام اليومى لمعظم الناشئين يسير بأسلوب عشوائى من حيث النوم والراحة والإرشادات الخاصة بما يجب عمله قبل وبعد التدريب وتناول المياة قبل وأثناء وبعد التدريب واخذ الراحة الكافية قبل وبعد التدريب لضمان عدم حدوث إجهاد والتعرض للإصابة.

وهذا يتفق أيضا مع ما ذكره خليل إسماعيل (٢٠١٤م) أنه يجب زيادة الوعي الصحى للنادى وأهمية الكشف الطبى الدورى وذلك للتعرف على الأمراض التى قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبى الدورى والتاريخ المرضى السابق للنادى من واقع السجلات الخاصة به.

ويتفق مع ما ذكره كلاً من عبد الناصر القدومى (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 مع ما ذكره عماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢م) أنه كلما زاد الوعي الصحى وإدراك أهمية الكشف الطبى كلما قلت فرص حدوث الإصابة وعلاج الإصابة بشكل سريع والعودة للملاعب. أما

بالنسبة لباقي المحاور الثقافية الصحية للناشئ والصحة الشخصية للناشئ ونظام الحياة اليومية للناشئ فهذا يعكس القصور الواضح والإهمال في الإهتمام بالصحة والشروط الصحية للممارسة والنوم والراحة وتناول الوجبات بطريقة سليمة وتناول المياه وكذلك السهر وتناول المشروبات الغازية والتي تؤثر سلبا على مستواه وترتبط بمكونات الجسم بشكل واضح .

ويوضح الجدول (١١) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات والنسب المئوية للدهون هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعى الصحى وأقلهم ارتباطاً بمعدل التمثيل الغذائى ويوضح الجدول (١٢) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعى الصحى وأقلهم ارتباطاً بالنسب المئوية للدهون ومعدل التمثيل الغذائى. ويوضح الجدول (١٣) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعى الصحى وأقلهم ارتباطاً بالنسب المئوية للدهون والدهون بالكيلو جرام. ويوضح الجدول (١٤) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعى الصحى وأقلهم ارتباطاً بالدهون بالكيلو جرام. وهذا يعكس أن الناشئين تحت ٢٠ سنة وتحت ١٨ سنة وتحت ١٦ سنة والناشئين بشكل عام يجب أن يهتم 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 لناشئ كرة القدم وكذلك وقاية وحماية الناشئ من الإصابة والأمراض. وعدم وجود علاقة بين محاور الوعى الصحى ومعدل التمثيل الغذائى يرجع لعدم وعى 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 الغذائى وكذلك نسب الدهون فإذا ما اعتنى الناشئ بقوامه وغذاؤه وتدريبه قلت نسب الدهون واثرت ذلك فى قوامه وشكل جسمه وأداؤه وصحته بشكل عام .

ويتفق مع ما ذكره يوسف كماش ، صالح بشير (٢٠١١م) فى أن معظم اللاعبين 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 والدهون ومعدل التمثيل الغذائى للناشئ وذلك لأن بعض الناشئين 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 (٢٠١٣) و ليث الأغا (٢٠١٣م) في أن يرتبط تأثر بعض مكونات الجسم وخاصة نسب العضلات والدهون بدرجة كبيرة بمقدار الوعي الصحي والغذائي. وبذلك يتحقق التساؤل الأول

وهذا يتفق مع ما ذكره بوسكيرك Buskirk (٢٠٠٩ م) 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.

• مناقشة التساؤل الثاني

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة) في ثلاثة محاور من مقياس الوعي الصحي ومتغيرين من متغيرات التكوين الجسماني أى ظهرت الفروق في ٥ محاور من إجمالي ١١ محور ولصالح ناشئى تحت ٢٠ سنة . حيث يرى الباحث ظهور الفروق بين الناشئين تحت ٢٠ سنة وتحت ١٨ سنة في الوعي الصحي لأن فريق ٢٠ سنة وصل للمرحلة الجامعية وأحياناً يتم تصعيد معظمهم للفريق الأول وذلك يكسبهم المزيد من الخبرات والعادات سواء عن طريق المشاهدة أو الإستفسار كما أن سلوكيات اللاعبين ترتقى كلما تقدم بهم العمر لكن فريق تحت ١٨ لازال تلميذاً بالمدرسة الثانوية وهناك سلوكيات خاطئة يقوم بها معظمهم تحتاج لتعديل. أما بالنسبة لظهور فروق بين الناشئين تحت ٢٠ سنة وتحت ١٨ سنة في الوعي الغذائي فهذا يرجع لنفس السبب أن فريق ٢٠ سنة بالجامعة وأحياناً يشارك مع الفريق الأول ويتلقى خبرات من اللاعبين القدامى إضافة إلى أن الراتب الشهري يختلف عن تحت ١٨ سنة وبالتالي يستطيع تناول الوجبات بانتظام قبل وبعد التدريب. وبالنسبة للتكوين الجسماني لا توجد فروق بين المرحتين لأن المرحتين يتشابهان في التدريب والمجهود فلا توجد فروق داله في نسب الدهون والعضلات للمرحتين.

وعدم وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة) حيث ظهرت في محور واحد لمقياس الوعي الغذائي ومتغير واحد من متغيرات التكوين الجسماني أى ظهرت الفروق في محور واحد فقط من إجمالي ١١ محور. حيث يرى الباحث عدم ظهور الفروق بين الناشئين تحت ١٨ سنة وتحت ١٦ سنة في الوعي الصحي والوعي الغذائي والتكوين الجسماني لأن المرحتين في التعليم الثانوى أو الإعدادية وتكون لهما نفس الخصائص والسلوكيات ويكون إيقاع اليوم ثابت لهم ما بين المدرسة والدروس وهكذا فلهذه الأسباب لا توجد فروق بينهما.

وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٦ سنة) فى اربعة محاور من مقياس الوعى الصحى وثلاثة متغيرات من متغيرات التكوين الجسمانى أى ظهرت الفروق فى ٧ محاور من إجمالى ١١ محور ولصالح ناشئى تحت ٢٠ سنة. حيث يرى الباحث ظهور الفروق بين الناشئين تحت ٢٠ سنة وتحت ١٦ سنة فى الوعى الصحى والتكوين الجسمانى نظرا لفارق الأربع سنوات من حيث العمر الزمنى والتدريبى والخبرات المكتسبة ولأن فريق ٢٠ سنة وصل للمرحلة الجامعية وأحيانا ويتم تصعيد بعضهم للفريق الأول لكن فريق تحت ١٦ لازال تلميذا بالمدرسة الثانوية أو الإعدادية وهناك سلوكيات خاطئة يقوم بها معظمهم تحتاج لتعديل تظهر فى الناحية الصحية وتؤثر فى مكونات الجسم . وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من إلياس وإيلدر (Ellias, Elder (٢٠١٠) وعماد عبد الحق وآخرون (٢٠١٢م) وليث الأغا (٢٠١٣م) و خليل إسماعيل (٢٠١٤م) وجود فروق بين الطلاب فى الوعى الصحى ووجود علاقة طردية بين الوعى الصحى والغذائى ومكونات الجسم. **وبذلك يتحقق**

التساؤل الثانى

• الإستنتاجات

١. وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعى الصحى ومتغيرات التكوين الجسمانى لناشئى كرة القدم تحت ٢٠ سنة ما عدا (نظام الحياة اليومية ، معدل التمثيل الغذائى ، مؤشر كتله الجسم).
٢. وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعى الصحى وبعض متغيرات التكوين الجسمانى لناشئى كرة القدم تحت ١٨ سنة ما عدا (الصحة الشخصية للناشئ ، نظام الحياة اليومية للناشئ ، الدهون بالكيلو جرام ، معدل التمثيل الغذائى) .
٣. عدم وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعى الصحى وبعض متغيرات التكوين الجسمانى لناشئى كرة القدم تحت ١٦ سنة ما عدا (نظام الحياة اليومية للناشئ ، النسبة المئوية للعضلات ، الدهون بالكيلو جرام، مؤشر كتله الجسم).
٤. عدم وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعى الصحى وبعض متغيرات التكوين الجسمانى لناشئى كرة القدم ما عدا (نظام الحياة اليومية للناشئ، الدهون بالكيلو جرام ، مؤشر كتله الجسم ، معدل التمثيل الغذائى) .
٥. وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٨ سنة) ولصالح ناشئى تحت ٢٠ سنة فى ٣ محاور الوعى الصحى ومتغيرين من متغيرات التكوين الجسمانى
٦. عدم وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ١٨ سنة ، تحت ١٦ سنة) فى الوعى الصحى ومتغيرات التكوين الجسمانى

٧. وجود فروق بين ناشئى كرة القدم (تحت ٢٠ سنة ، تحت ١٦ سنة) ولصالح ناشئى تحت ٢٠ سنة فى بعض محاور الوعى الصحى ومتغيرات التكوين الجسمانى
- **التوصيات**
١. الإهتمام بزيادة الوعى الصحى لدى ناشئى كرة القدم لما له من تأثير واضح فى صحة الناشئ ومن ثم أدائه خلال التدريب والمباريات.
 ٢. استخدام جهاز قياس مكونات الجسم الذى يتميز بالسهولة والبساطة فى الإستخدام لمعرفة مكونات الجسم للناشئ للحكم علىه وتقييم عمليات التدريب.
 ٣. تنظيم محاضرات دورية للناشئين لرفع مستوى الوعى الصحى ومعرفة الممارسات الصحية من خلال المتخصصين .
 ٤. تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للناشئ فى إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة وتأثيرهما فى مكونات الجسم والصحة.
 ٥. الإهتمام بمتابعة الحالة الصحية للناشئ بشكل دورى والمتابعة مع الطبيب فى حالة حدوث تعب أو قصور .
 ٦. الإستعانة بالنتائج التى توصل لها الباحث وتوظيفها فى برامج لزيادة مستوى الوعى الصحى للناشئين.
 ٧. إجراء المزيد من الدراسات باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم مع ربطها بمتغيرات مختلفة وعينات مختلفة وخطوط ومراكز اللعب وعقد المقارنة بينهما.

المراجع

- ١- أحمد حماد (٢٠١١م): علاقة النمط الغذائى بالوعى الغذائى وأثره على بعض مكونات البناء الجسمى لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٢- أحمد سليمان (٢٠١٣) : التكوين الجسمى وعلاقته بمستوى الأداء البدنى 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 الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م): الصحة العامة والتربية الصحية ، دار الفكر العربى، القاهرة.

- ٥- بهاء الدين سلامة (٢٠١١م): الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٦- خليل إسماعيل (٢٠١٤م): علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلنج ، 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 الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية 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 الوعي الصحي 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 الوعي الغذائي والصحي بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- ١١- محمد سليمان وقاسم علي (٢٠١٢م): دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك بالأردن ، بحث منشور ، مجلة العلوم الإجتماعية والإنسانية ، العدد الثامن ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، الأردن.
- ١٢- 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.
- ١٣- هزاع بن الهزاع (٢٠٠٩م): القياسات الأنثروبومترية للإنسان ، مذكرات منشورة ، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية ، المنامة ، البحرين.
- ١٤- يوسف كماش وصالح بشير (٢٠١١م): مقدمة في بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة.
- ١٥- Buskirk, E. (٢٠٠٩) : Body composition analysis, past , present and future , human kinetics, ltd Published, USA.
- ١٦- Ellias, A. and Elder, K. (٢٠١٠). " Awareness textures and its relation with health and food culture of Sydney university students " , Journal of Sport Sciences, Vol. ٩, ٧٤-٨٠.



١٧- Harrit, S. and Lincolin, A. (٢٠١٦). " The relationship between health and nutrition habits with juniors health behavior in basketball " Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Vol. ٦ , ٦٥-٧٥.