

علاقة الوعي الصحي والغذائي ببعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة القدم

أ.د/ حسين دري ابازة

أ.د / محمد سعد اسماعيل

أ.م.د/ محمد عوده خليل

أ.م.د/ محمد محمود مصلحي

أ/ ناجح أحمد محمود زهرة

تعد المفاهيم والوعي الصحي إحدى الجوانب الهامة بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة للرياضيين على وجه الخصوص، ذلك لأن الرياضي في حاجة ماسة إلى أسلوب غذائي جيد سواء قبل أو اثناء أو بعد المنافسة يساعده على تحقيق الإنجاز الرياضي، ولن يأتي ذلك إلا من خلال وعي كامل بأهمية نوع الغذاء وحجمه والموعد المحدد له، وتأسس هذا على تكوين اتجاهات أو مدركات إيجابية لدى الرياضي نحو الصحة الغذائية . (٣:٢)

ويشير محمد الحماحمي (٢٠٠٠م) أن الوعي الغذائي دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد في عملية التغذية وفي اختيار نوع وكم الغذاء وفقا للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وفي تحديد كم الاحتياج من الغذاء وفقا لمتغيرات النمو والحالة الصحية وطبيعة العمل ونوع الاصابة بالمرض والظروف المناخية المحيطة بالفرد والمجتمع. (٢٣:٥)

ويرى أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠١ م) الى أن التغذية الصحيحة للرياضي تبنى الاساس للمستويات الرياضية، فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع مستوى الاداء الرياضي اضافة الى ذلك يمكن أن تؤدي التغذية الخاطئة الى اضطرابات في الصحة العامة الذي يؤدي بدوره الى ضعف مستوى الاداء الرياضي (٨١:١).

ومن خلال عمل الباحثون الأول والثاني كأساتذته بالجامعة وكعملهم في مجال كرة القدم بالأندية الرياضية والثالث كأخصائي إصابات رياضية وتأهيل بدني بقطاع الناشئين لكرة القدم بالنادي الأهلي المصري وقطاع ناشئين نادي طلائع الجيش لكرة القدم ومن خلال إطلاعهم على الدراسات السابقة والمراجع العلمية المختلفة ومن خلال الملاحظة الدائمة للرياضيين وكذلك أثناء المسابقات الرياضية وجد أن قلة المعرفة لأسس الوعي الصحي والوعي الغذائي للناشئين قد يؤثر علي صحة البراعم والناشئين ومن ثم يتأثر مستواهم البدني والفني وقد يؤدي إلى إصابة الناشئين ببعض الأمراض التي يمكن تجنبها عن طريق التعرف على هذا الوعي الصحي والغذائي السليم وتطبيقه، وقد يؤدي سوء المعرفة والفهم على اتباع الرياضي لبعض أنماط السلوك غير المجدي لقصر معرفتهم وفهمهم لبعض الاسس الصحية العامة بالإضافة إلى عدم وعي الناشئين ببعض الإشتراطات والعوامل الصحية الخاصة به كالعادات الصحية والوقاية من الإصابات والأمراض قد تعوق تقدم الناشئ وصعوده للفرق الأعلى أو انتقاله لفريق آخر. وهذا الأمر الذي دعا الباحثون لإجراء هذه الدراسة وذلك للتعرف على علاقة الوعي الصحي والغذائي ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم .

هدف البحث : من خلال التعرف على علاقة الوعي الصحي والغذائي لناشئي كرة القدم وعلاقتها بالمتغيرات الفسيولوجية من خلال الآتي:

- ١- بناء مقياس (للوعي الصحي - الوعي الغذائي) للناشئين عينة البحث.
- ٢- التعرف على العلاقة بين (الوعي الصحي والغذائي) والمتغيرات الفسيولوجية للناشئين قيد البحث.

تساؤلات البحث:

- ١- ما هو الوعي الصحي والوعي الغذائي للناشئين عينة البحث ؟
- ٢- ما هي العلاقة بين الوعي الصحي والوعي الغذائي وبعض المتغيرات الفسيولوجية للناشئين عينة البحث ؟

مصطلحات البحث:

الوعي الصحي : هو الإلمام بالمعلومات والبيانات والحقائق الصحية والتي ترتبط بالصحة والمرض ولكن قد لا يستخدمها الفرد في حياته أو يستفيد بها (٦٣:٤)

الوعي الغذائي : يعنى الإلمام بالمعارف والمعلومات والحقائق الصحية المرتبطة بالتغذية (تعريف إجرائي)



المتغيرات الفسيولوجية : هي الجوانب الفسيولوجية ذات العلاقة بنوع النشاط الرياضي التخصصي. (٧:٧)

١ - ثانياً: الدراسات المرجعية

م	الباحثون	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة ووسائل جمع البيانات	النتائج
١	خالد يوسف الغريب (٢٠١٥) (٣)	أثر برنامج تثقيفي صحي ورياضي علي إنقاص الوزن للأطفال من ٩ إلي ١٢ سنة	ويهدف البحث إلي التعرف علي أثر برنامج تثقيفي صحي ورياضي علي إنقاص الوزن للأطفال من ٩ إلي ١٢ سنة	استخدم الباحثون المنهج التجريبي علي مجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي البعدي	(٦٥) تلميذاً، واستخدم الباحثون المقابلة الشخصية، والمسح المرجعي، والاستمارات.	وكانت أهم النتائج أن البرنامج أثر إيجابياً علي مستوى (الثقافة الصحية-الثقافة الغذائية-الثقافة الرياضية).
٢	محمد زكي حجر (٢٠١٣) (٦)	المدركات الصحية والغذائية وعلاقتها بمتغيرات ضبط الوزن لدي لاعبي بعض المنازلات (الملاكمة-المبارزة-الجودو)	ويهدف البحث إلي التعرف علي المدركات الصحية والغذائية وعلاقتها بمتغيرات ضبط الوزن لدي لاعبي بعض المنازلات (الملاكمة-المبارزة-الجودو)	استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث	(٩٠) لاعب تحت ١٨ سنة (ملاكمة - مبارزة - جودو)، واستخدم الباحثون المقابلة الشخصية، والمسح المرجعي، والاستمارات.	وكانت أهم النتائج وجود فروق بين مجموعات البحث الثلاثة في متغيرات (الصحة الشخصية-الإسعافات الأولية-الوقاية من الأمراض-نظام الحياة اليومية).
٣	أنوار عبد الله النوري (٢٠١٠) (٢)	المدركات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت	ويهدف البحث إلي التعرف علي المدركات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت	وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي	(٢٠٠) ناشئ من دولة الكويت استخدم الباحثون المقابليين، استطلاع رأي الخبراء، والمسح المرجعي.	وكانت أهم نتائج الدراسة الممارسين للرياضة من البنين والبنات في الألعاب الجماعية والفردية حيث توصلت إلي وجود فروق بين البنين والبنات في الألعاب الجماعية والفردية
٤	محمد لطف محمد إبراهيم (٢٠٠٣)	المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالقاهرة الكبرى.	وتهدف الدراسة إلي التعرف علي المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية	استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته للدراسة	٣٠٠ طالب من المرحلة الإعدادية، استخدمت المقابلات القياسات الفسيولوجية، استطلاع رأي الخبراء، والمسح المرجعي.	وكانت أهم النتائج بناء اختبار لقياس المدركات لطالب المرحلة الإعدادية بالقاهرة الكبرى وفقاً لأسس علمية لبناء الاختبارات المعرفية في المجال التربوي والنفسية.

منهج البحث : قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية وذلك لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع البحث : يتمثل مجتمع البحث في قطاع البراعم والناشئين بالنادي الأهلي المصري من سن ٦ سنوات وحتى ١٩ سنة والتي يتراوح عددهم من ٤٨٠ إلى ٥٠٠ برعم وناشئ تقريبا من ناشئي كرة القدم بالنادي الأهلي المصري.

عينة البحث : قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٠٥) ناشئ كرة قدم من ناشئي كرة القدم بالنادي الأهلي المصري تم تقسيمهم كالتالي (١٥) ناشئ لإيجاد المعاملات العلمية " صدق وثبات " إستمارة الإستبيان قيد البحث، وعدد(٩٠) ناشئ لإجراء التطبيق النهائي لإستمارة الإستبيان قيد البحث.مرفق(١)

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً: الوسائل المستخدمة في البحث

- المسح المرجعي
- استطلاع رأي الخبراء
- استمارة الإستبيان
- المقابلة الشخصية

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- جهاز رستاميتير لقياس طول الجسم.
- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم.
- جهاز الاسبيروميتر الجاف لقياس السعة الحيوية.
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.

وقد هدف الاستبيان إلي تحديد الوعي الصحي والغذائي:

١-الوعي الصحي

المحور الأول: الكشف الطبي الدوري.

المحور الثاني: الثقافة الصحية.

المحور الثالث: الاسعافات الاولية والوقاية من الامراض.

المحور الرابع: الصحة الشخصية (العناية بالجسم والقوام).

المحور الخامس: نظام الحياة اليومية.

٢- الوعي الغذائي

المحور الأول: الأسلوب الغذائي للرياضيين.

المحور الثاني: المكملات الغذائية.

المحور الثالث: البناء الجسمي للرياضيين.

المحور الرابع: اضطرابات النوم لدي الرياضيين.

المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان

استمارة استبيان الوعي الصحي والغذائي:

صدق المحتوى : توصل الباحثون من خلال تحليل المراجع والبحوث والدراسات السابقة الى تحديد

محاور الاستبيان وصياغة عبارات المحاور .

صدق المحكمين : قام الباحثون بعرض المحاور الخاصة بالاستبيان في صورته الاولية على السادة الخبراء

مرفق (٣)، لإعطاء الرأي والمشورة حول مدى مناسبة العبارات للمحاور.

شروط الخبر

* أن يكون أستاذ أو أستاذ مساعد كحد أدنى في مجال كرة القدم أو الصحة الرياضية.
* أن يكون حاصل على درجة الدكتوراه كحد أدنى في مجال كرة القدم ولديه خبرة ١٠ سنوات. مرفق (٢)
ثبات الاستبيان: قام الباحثون بعمل معامل الفا كرونباخ لمحاو الاستبيان (الوعي الصحي ، والوعي الغذائي) وهي قيم دالة احصائيا مما يشير الي ثبات استبيان الوعي الصحي والغذائي وهذا ما يجعل الباحثون يضمن خلال تطبيق هذا المقياس علي العينة قيد البحث. مرفق (٤)

الدراسة الإستطلاعية: قام الباحثون بإجراء دراسة إستطلاعية علي عينة من خارج عينة الدراسة الأساسية ومن نفس مجتمع الدراسة من ناشئي كرة القدم بالنادي الاهلي المصري فريق (١٠) سنوات وبلغ عدد قوامها (١٠) براعم وذلك في الفترة ٢٠١٩/٢/١٦ م وحتى ٢٠١٩/٢/٢٩ م:

الاستبيان في صورته النهائية: قام الباحثون بإعداد الاستبيان في صورته النهائية بعد العرض علي السادة الخبراء وبعد حذف العبارات وصياغة بعضها قام الباحثون بإعداد وتجهيز الاستبيان تمهيدا لتطبيقه علي الناشئين عينة البحث مرفق (٥)

الدراسة الأساسية: قام الباحثون بإجراء الدراسة الأساسية للبحث في الفترة من ٢٠١٩/٢/١٠ م إلى ٢٠١٩/٥/١ م، وقد أجريت الدراسة علي مرحلتين رئيسيتين كما يلي:

(أ) تطبيق الاستبيان: قام الباحثون بتطبيق الإستبيان في صورته النهائي علي العينة الأساسية للبحث من اللاعبين لرياضة كرة القدم وذلك بعد أخذ الموافقات الإدارية الخاصة بالتطبيق خلال الفترة ٢٠١٩/٢/١ م إلي ٢٠١٩/٤/٥ م وذلك بعد إجراء مقابلات مع أفراد العينة وتعريفهم بأهمية الاستبيان والتأكد علي سرية المعلومات وأنها لن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.

(ب) إجراء الاستبيان: قام الباحثون بأخذ استبيان المدركات الصحية والغذائية وقياس طول الجسم وقياس وزن الجسم وقياس السعة الحيوية وقياس نسبة الكوليسترول بالدم وقياس نسبة السكر بالدم وذلك خلال الفترة من ٢٠١٩/٤/١٠ م إلي ٢٠١٩/٤/٢٥ م.

المعالجات الإحصائية المستخدمة

- ١-الوسط الحسابي.
- ٢-الوسيط.
- ٣-الانحراف المعياري.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- التكرارات.
- ١١- تحليل تباين.
- ٦-النسبة المئوية.
- ٧-الوزن التقديري.
- ٨-الاهمية النسبية.
- ٩-معامل ك.ا.
- ١٠-معامل ألفا كرونباخ.

عرض النتائج ومناقشتها

جدول (١)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لإجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم جميع الاعمار عينة البحث للمحور الاول (الكشف الطبى الدورى) للوعي الصحي

ن=٩٠

م	نعم		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديري	كا
	ك	%	ك	%			
١	٦٤.٠٠	٧١.١١	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٨٧.٤١	٢٣٦	٥٩.٤٧
٢	٦٠.٠٠	٦٦.٦٧	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٨٥.١٩	٢٣٠	٤٦.٦٧
٣	٦٥.٠٠	٧٢.٢٢	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٨٥.٩٣	٢٣٢	٦١.٢٧
٤	٦٢.٠٠	٦٨.٨٩	١٩.٠٠	٢١.١١	٨٦.٣٠	٢٣٣	٥٢.٨٧
٥	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	٢١.٠٠	٢٣.٣٣	٨٤.٠٧	٢٢٧	٤٠.٨٧
٦	٧١.٠٠	٧٨.٨٩	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٩٠.٧٤	٢٤٥	٨٤.٨٧
٧	٥٩.٠٠	٦٥.٥٦	١٦.٠٠	١٧.٧٨	٨٢.٩٦	٢٢٤	٤٢.٠٧
٨	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٨٣.٧٠	٢٢٦	٤٠.٢٧
٩	٤٤.٠٠	٤٨.٨٩	٢٨.٠٠	٣١.١١	٧٦.٣٠	٢٠٦	١١.٤٧
١٠	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٨٠.٠٠	٢١٦	٢٣.٤٠
١١	٥٧.٠٠	٦٣.٣٣	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٨٠.٣٧	٢١٧	٣٧.٢٧
١٢	٦٣.٠٠	٧٠.٠٠	١١.٠٠	١٢.٢٢	٨٤.٠٧	٢٢٧	٥٤.٨٧
١٣	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٢٨.٠٠	٣١.١١	٧٨.٥٢	٢١٢	١٧.٢٧
١٤	٦١.٠٠	٦٧.٧٨	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٨٥.٩٣	٢٣٢	٥٠.٠٧



قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٩٩

جدول (٢)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لإجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم لجميع اعمار عينة البحث للمحور الثاني (الثقافة الصحية) (لوعي الصحي

ن=٩٠

م	نعم		لا		الوزن التقديري	الأهمية النسبية	كا
	ك	%	ك	%			
١	٥٧.٠٠	٦٣.٣٣	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٢٢٧	٨٤.٠٧	٣٩.٢٧
٢	٦٠.٠٠	٦٦.٦٧	٢١.٠٠	٢٣.٣٣	٢٣١	٨٥.٥٦	٤٧.٤٠
٣	٦١.٠٠	٦٧.٧٨	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٢٣٠	٨٥.١٩	٤٨.٨٧
٤	٥٩.٠٠	٦٥.٥٦	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٢٢٨	٨٤.٤٤	٤٣.٤٠
٥	٦٤.٠٠	٧١.١١	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٢٣٦	٨٧.٤١	٥٩.٤٧
٦	٥٤.٠٠	٦٠.٠٠	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	٢٢٠	٨١.٤٨	٢٩.٨٧
٧	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٢٣٠	٨٥.١٩	٤٣.٤٧
٨	٦٦.٠٠	٧٣.٣٣	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢٣٧	٨٧.٧٨	٦٥.٤٠
٩	٦٣.٠٠	٧٠.٠٠	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٢٣٤	٨٦.٦٧	٥٥.٨٠
١٠	٦٩.٠٠	٧٦.٦٧	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٢٤٠	٨٨.٨٩	٧٦.٢٠
١١	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٨.٠٠	٣١.١١	٢٢٢	٨٢.٢٢	٢٩.٦٠
١٢	٦٧.٠٠	٧٤.٤٤	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٢٣٨	٨٨.١٥	٦٨.٨٧
١٣	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٢٢٥	٨٣.٣٣	٣٦.٢٠
١٤	٦٢.٠٠	٦٨.٨٩	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٢٢٢	٨٥.٩٣	٥٢.٢٧

قيمة كا ٢ الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٩٩

جدول (٣)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا ٢ لإجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم لعمر لجميع أعمار عينة البحث للمحور الثالث (الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض) (لوعي الصحي

ن=٩٠

م	نعم		لا		الوزن التقديري	الأهمية النسبية	كا
	ك	%	ك	%			
١	٥٥.٠٠	٦١.١١	٢٩.٠٠	٣٢.٢٢	٢٢٩	٨٤.٨١	٤٠.٠٧
٢	٤٥.٠٠	٥٠.٠٠	٣٤.٠٠	٣٧.٧٨	٢١٤	٧٩.٢٦	٢٠.٠٧
٣	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٣٢.٠٠	٣٥.٥٦	٢٢٤	٨٢.٩٦	٣٢.٤٧
٤	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٢٢٠	٨١.٤٨	٢٧.٤٧
٥	٦٠.٠٠	٦٦.٦٧	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٢٣٤	٨٦.٦٧	٥٠.٤٠
٦	٥٩.٠٠	٦٥.٥٦	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	٢٣٣	٨٦.٣٠	٤٨.٠٧
٧	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	٢٢٨	٨٤.٤٤	٤١.٦٠
٨	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٢١٧	٨٠.٣٧	٢٥.٢٧
٩	٥٩.٠٠	٦٥.٥٦	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	٢٣٠	٨٥.١٩	٤٤.٨٧
١٠	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	٢٢٧	٨٤.٠٧	٣٨.٠٧
١١	٦٠.٠٠	٦٦.٦٧	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٢٣٠	٨٥.١٩	٤٦.٦٧
١٢	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	٢١.٠٠	٢٣.٣٣	٢٢٧	٨٤.٠٧	٤٠.٨٧
١٣	٦٤.٠٠	٧١.١١	١٩.٠٠	٢١.١١	٢٣٧	٨٧.٧٨	٦٠.٢٠
١٤	٦١.٠٠	٦٧.٧٨	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٢٣٢	٨٥.٩٣	٥٠.٠٧
١٥	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٣٦.٠٠	٤٠.٠٠	٢٢٤	٨٢.٩٦	٣٤.٠٧
١٦	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٨.٠٠	٣١.١١	٢٣٠	٨٥.١٩	٤١.٨٧
١٧	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٣١.٠٠	٣٤.٤٤	٢٢٣	٨٢.٥٩	٣٠.٨٧
١٨	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٢٢٦	٨٣.٧٠	٣٧.٠٧
١٩	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٧.٠٠	٣٠.٠٠	٢٢٣	٨٢.٥٩	٣١.٢٧
٢٠	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٣١.٠٠	٣٤.٤٤	٢١٩	٨١.١١	٢٥.٤٠
٢١	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٢٢٢	٨٢.٢٢	٣٠.٢٠
٢٢	٦٣.٠٠	٧٠.٠٠	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٢٣٦	٨٧.٤١	٥٧.٢٧
٢٣	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٢٢٩	٨٤.٨١	٤٢.٤٧
٢٤	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٢٢٠	٨١.٤٨	٢٧.٤٧
٢٥	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٣٥.٠٠	٣٨.٨٩	٢٢٣	٨٢.٥٩	٣٢.٠٧
٢٦	٦١.٠٠	٦٧.٧٨	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٢٣٢	٨٥.٩٣	٥٠.٠٧
٢٧	٥٥.٠٠	٦١.١١	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٢٢٦	٨٣.٧٠	٣٦.٠٧
٢٨	٥٧.٠٠	٦٣.٣٣	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	٢٢٦	٨٣.٧٠	٣٨.٤٧
٢٩	٥٧.٠٠	٦٣.٣٣	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٢٢٤	٨٢.٩٦	٣٧.٢٧



م	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
	ك	%	ك	%	ك	%			
٣٠	٦٣.٠٠	٧٠.٠٠	١٦.٠٠	١٧.٧٨	١١.٠٠	١٢.٢٢	٨٥.٩٣	٥٤.٨٧	
٣١	٥٤.٠٠	٦٠.٠٠	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	١٠.٠٠	١١.١١	٨٢.٩٦	٣٣.٠٧	

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٤)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا لاجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم لجميع أعمار عينة البحث للمحور الرابع (الصحة الشخصية) للوعي الصحي

ن=٩٠

م	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
	ك	%	ك	%	ك	%			
١	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٨.٠٠	٣١.١١	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٨٠.٧٤	٢٤.٢٧	
٢	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٨٢.٩٦	٣٥.٤٧	
٣	٥٩.٠٠	٦٥.٥٦	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	١١.٠٠	١٢.٢٢	٨٤.٤٤	٤٣.٤٠	
٤	٥٧.٠٠	٦٣.٣٣	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	١١.٠٠	١٢.٢٢	٨٣.٧٠	٣٨.٤٧	
٥	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٨١.٤٨	٢٨.٤٧	
٦	٤٣.٠٠	٤٧.٧٨	٣٣.٠٠	٣٦.٦٧	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٧٧.٤١	١٤.٤٧	
٧	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	١٧.٠٠	١٨.٨٩	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٨٢.٥٩	٣٩.٢٧	
٨	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٢١.٠٠	٢٣.٣٣	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٧٨.٨٩	٢٢.٢٠	
٩	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	١١.٠٠	١١.١١	٨٣.٧٠	٣٧.٠٧	
١٠	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٨٠.٣٧	٢٥.٢٧	
١١	٥٧.٠٠	٦٣.٣٣	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	٨.٠٠	٨.٨٩	٨٤.٨١	٤١.٢٧	
١٢	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٧٩.٦٣	٢١.٦٧	
١٣	٤٨.٠٠	٥٣.٣٣	٢٨.٠٠	٣١.١١	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٧٩.٢٦	١٩.٤٧	
١٤	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	١١.٠٠	١٢.٢٢	٨٢.٢٢	٣٠.٢٠	
١٥	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٨.٠٠	٣١.١١	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٨٠.٠٠	٢١.٨٠	
١٦	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٣١.٠٠	٣٤.٤٤	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٧٩.٦٣	٢٠.٤٧	
١٧	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٣١.٠٠	٣٤.٤٤	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٧٩.٦٣	٢٠.٤٧	

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٥)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا لاجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم لجميع أعمار عينة البحث للمحور الخامس (نظام الحياة اليومية) للوعي الصحي

ن=٩٠

م	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
	ك	%	ك	%	ك	%			
١	٤٠.٠٠	٤٤.٤٤	٣٣.٠٠	٣٦.٦٧	١٧.٠٠	١٨.٨٩	٧٥.١٩	٩.٢٧	
٢	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٧٨.٥٢	٢٠.٢٧	
٣	٦٢.٠٠	٦٨.٨٩	١٣.٠٠	١٤.٤٤	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٨٤.٠٧	٥١.٢٧	
٤	٤٠.٠٠	٤٤.٤٤	٣٣.٠٠	٣٦.٦٧	١٧.٠٠	١٨.٨٩	٧٥.١٩	٩.٢٧	
٥	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٨١.١١	٢٧.٨٠	
٦	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٧.٠٠	٣٠.٠٠	٧.٠٠	٧.٧٨	٨٤.٨١	٤٠.٤٧	
٧	٥٥.٠٠	٦١.١١	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٨١.٤٨	٣١.٦٧	
٨	٤٦.٠٠	٥١.١١	٣٤.٠٠	٣٧.٧٨	١٠.٠٠	١١.١١	٨٠.٠٠	٢٢.٤٠	
٩	٥٧.٠٠	٦٣.٣٣	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٩.٠٠	٩.٠٠	٨٤.٤٤	٤٠.٢٠	
١٠	٤٨.٠٠	٥٣.٣٣	٣١.٠٠	٣٤.٤٤	١١.٠٠	١٢.٢٢	٨٠.٣٧	٢٢.٨٧	
١١	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٧٩.٦٣	٢١.٦٧	
١٢	٤٨.٠٠	٥٣.٣٣	٢٧.٠٠	٢٧.٧٨	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٧٨.٨٩	١٨.٦٠	

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٦)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا ٢١ لاجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم لجميع أعمار عينة البحث للمحور الاول (الأسلوب الغذائي للرياضيين) للوعي الغذائي

ن=٩٠

م	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
	ك	%	ك	%	ك	%			
١	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٢٧.٠٠	٣٠.٠٠	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٢١٩.٠٠	٨١.١١	٢٥.٨٠
٢	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٣٢.٠٠	٣٥.٥٦	٨.٠٠	٨.٨٩	٢٢٢.٠٠	٨٢.٢٢	٢٩.٦٠
٣	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٨.٠٠	٨.٨٩	٢٣٠.٠٠	٨٥.١٩	٤٣.٤٧
٤	٥٤.٠٠	٦٠.٠٠	٢١.٠٠	٢٣.٣٣	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢١٩.٠٠	٨١.١١	٢٩.٤٠
٥	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	٩.٠٠	٩.٠٠	٢٢٧.٠٠	٨٤.٠٧	٣٨.٠٧
٦	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	١٧.٠٠	١٨.٨٩	٢١٦.٠٠	٨٠.٠٠	٢٦.٦٠
٧	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٨.٠٠	٣١.١١	١٠.٠٠	١١.١١	٢٢٢.٠٠	٨٢.٢٢	٢٩.٦٠
٨	٤٦.٠٠	٥١.١١	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	١٨.٠٠	١٨.٨٩	٢٠٨.٠٠	٧٧.٠٤	١٣.٨٧
٩	٦٠.٠٠	٦٦.٦٧	٢١.٠٠	٢٣.٣٣	٩.٠٠	٩.٠٠	٢٣١.٠٠	٨٥.٥٦	٤٧.٤٠
١٠	٦٤.٠٠	٧١.١١	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٨.٠٠	٨.٨٩	٢٣٦.٠٠	٨٧.٤١	٥٩.٤٧
١١	٤١.٠٠	٤٥.٥٦	٣١.٠٠	٣٤.٤٤	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٢٠٣.٠٠	٧٥.١٩	٨.٨٧
١٢	٦٤.٠٠	٧١.١١	١٩.٠٠	٢١.١١	٧.٠٠	٧.٧٨	٢٣٧.٠٠	٨٧.٧٨	٦٠.٢٠
١٣	٤٨.٠٠	٥٣.٣٣	٢٩.٠٠	٣٢.٢٢	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٢١٥.٠٠	٧٩.٦٣	٢٠.٤٧
١٤	٥٤.٠٠	٦٠.٠٠	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٢٢٢.٠٠	٨٢.٢٢	٣١.٢٠
١٥	٥٤.٠٠	٦٠.٠٠	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	١١.٠٠	١٢.٢٢	٢٢٣.٠٠	٨٢.٥٩	٣٢.٠٧
١٦	٥٥.٠٠	٦١.١١	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	١١.٠٠	١٢.٢٢	٢٢٤.٠٠	٨٢.٩٦	٣٤.٠٧
١٧	٥٧.٠٠	٦٣.٣٣	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	١١.٠٠	١٢.٢٢	٢٢٦.٠٠	٨٣.٧٠	٣٨.٤٧
١٨	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٢٢٤.٠٠	٨٢.٩٦	٣٥.٤٧
١٩	٤٨.٠٠	٥٣.٣٣	٣٢.٠٠	٣٥.٥٦	١٠.٠٠	١١.١١	٢١٨.٠٠	٨٠.٧٤	٢٤.٢٧
٢٠	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٨.٠٠	٣١.١١	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٢١٦.٠٠	٨٠.٠٠	٢١.٨٠
٢١	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢١٤.٠٠	٧٩.٦٦	٢٠.٠٧
٢٢	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢١٨.٠٠	٨٠.٧٤	٢٧.٢٧
٢٣	٤٦.٠٠	٥١.١١	٣١.٠٠	٣٤.٤٤	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٢١٣.٠٠	٧٨.٨٩	١٨.٢٠
٢٤	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٢٨.٠٠	٣١.١١	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢١٢.٠٠	٧٨.٥٢	١٧.٢٧

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٩٩

جدول (٧)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا ٢١ لاجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم لجميع أعمار عينة البحث للمحور الثانى (المكملات الغذائية) للوعي الغذائي

ن=٩٠

م	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
	ك	%	ك	%	ك	%			
١	٥٩.٠٠	٦٥.٥٦	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	١١.٠٠	١٢.٢٢	٢٢٨.٠٠	٨٤.٤٤	٤٣.٤٠
٢	٤٦.٠٠	٥١.١١	٣٠.٠٠	٣٣.٣٣	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٢١٢.٠٠	٧٨.٥٢	١٧.٠٧
٣	٥٤.٠٠	٦٠.٠٠	٢١.٠٠	٢٣.٣٣	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢١٩.٠٠	٨١.١١	٢٩.٤٠
٤	٤٨.٠٠	٥٣.٣٣	٣٢.٠٠	٣٥.٥٦	١١.٠٠	١١.١١	٢١٨.٠٠	٨٠.٧٤	٢٤.٢٧
٥	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢١٥.٠٠	٧٩.٦٣	٢١.٦٧
٦	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٢٠٧.٠٠	٧٦.٦٧	١٤.٦٠
٧	٤٨.٠٠	٥٣.٣٣	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٢١٠.٠٠	٧٧.٧٨	١٦.٨٠
٨	٥٥.٠٠	٦١.١١	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٢٢٢.٠٠	٨٢.٢٢	٣٢.٦٠
٩	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	١٦.٠٠	١٧.٧٨	٢١٣.٠٠	٧٨.٨٩	١٩.٤٠
١٠	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٢١٦.٠٠	٨٠.٠٠	٢٢.٤٠
١١	٤٨.٠٠	٥٣.٣٣	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	١٦.٠٠	١٧.٧٨	٢١٢.٠٠	٧٨.٥٢	١٧.٨٧
١٢	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢١٦.٠٠	٨٠.٠٠	٢٣.٤٠
١٣	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	١٣.٠٠	١٤.٤٤	٢١٨.٠٠	٨٠.٧٤	٢٤.٨٧
١٤	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٢١٨.٠٠	٨٠.٧٤	٢٥.٨٧
١٥	٥٥.٠٠	٦١.١١	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	١٥.٠٠	١٦.٦٧	٢٢٠.٠٠	٨١.٤٨	٣١.٢٧
١٦	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	١٧.٠٠	١٨.٨٩	٢١٢.٠٠	٧٨.٥٢	١٨.٨٧
١٧	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٧.٠٠	٣٠.٠٠	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٢١٥.٠٠	٧٩.٦٣	٢٠.٨٧
١٨	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٣١.٠٠	٣٤.٤٤	١٢.٠٠	١٣.٣٣	٢١٥.٠٠	٧٩.٦٣	٢٠.٤٧
١٩	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٨.٠٠	٣١.١١	١٠.٠٠	١١.١١	٢٢٢.٠٠	٨٢.٢٢	٢٩.٦٠



م	نعم		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
	ك	%	ك	%			
٢٠	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٩.٠٠	٣٢.٢٢	٨١.١١	٢١٩.٠٠	٢٥.٤٠
٢١	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٩.٠٠	٣٢.٢٢	٨٠.٣٧	٢١٧.٠٠	٢٢.٨٧
٢٢	٤٦.٠٠	٥١.١١	٢٧.٠٠	٣٠.٠٠	٧٧.٤١	٢٠٩.٠٠	١٤.٤٧
٢٣	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	٧٧.٧٨	٢١٠.٠٠	١٨.٢٠
٢٤	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٧٩.٢٦	٢١٤.٠٠	٢٠.٠٧
٢٥	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٢٩.٠٠	٣٢.٢٢	٧٨.٨٩	٢١٤.٠٠	١٨.٢٠
٢٦	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	٢٠.٠٠	٢٢.٢٢	٨٣.٧٠	٢٢٦.٠٠	٤٠.٢٧
٢٧	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٢٩.٠٠	٣٢.٢٢	٨١.٨٥	٢٢١.٠٠	٢٨.٠٧
٢٨	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٧٦.٦٧	٢٠٧.٠٠	١٤.٦٠

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٨)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا لاجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم لجميع أعمار عينة البحث للمحور الثالث (البناء الجسمي للمضلات) للوعي الغذائي

ن=٩٠

م	نعم		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
	ك	%	ك	%			
١	٤٤.٠٠	٤٨.٨٩	٣٢.٠٠	٣٥.٥٦	٧٧.٧٨	٢١٠.٠٠	١٥.٢٠
٢	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	٨٠.٣٧	٢١٧.٠٠	٢٤.٠٧
٣	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٧٧.٧٨	٢١٠.٠٠	١٥.٨٠
٤	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٨٣.٣٣	٢٢٥.٠٠	٣٦.٢٠
٥	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٨١.١١	٢١٩.٠٠	٢٧.٨٠
٦	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	٧٧.٧٨	٢١٠.٠٠	١٨.٢٠
٧	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٨٠.٧٤	٢١٨.٠٠	٢٤.٨٧
٨	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٢.٠٠	٢٤.٤٤	٨٢.٩٦	٢٢٤.٠٠	٣٥.٤٧
٩	٥٥.٠٠	٦١.١١	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٨٣.٧٠	٢٢٦.٠٠	٣٦.٠٧
١٠	٤٣.٠٠	٤٧.٧٨	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	٧٤.٤٤	٢٠١.٠٠	٨.٦٠
١١	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٢٨.٠٠	٣١.١١	٧٨.٥٢	٢١٢.٠٠	١٧.٢٧

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (٩)

الأهمية النسبية والتكرارات والنسب المئوية وكا لاجابات عينة البحث من ناشئين كرة القدم لجميع أعمار عينة البحث للمحور الرابع (اضطرابات النوم لدي الرياضيين) للوعي الغذائي

ن=٩٠

م	نعم		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
	ك	%	ك	%			
١	٤٧.٠٠	٥٢.٢٢	٢٨.٠٠	٣١.١١	٧٨.٥٢	٢١٢.٠٠	١٧.٢٧
٢	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٨٠.٧٤	٢١٨.٠٠	٢٥.٨٧
٣	٤٣.٠٠	٤٧.٧٨	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٧٤.٨١	٢٠٢.٠٠	٨.٨٧
٤	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	٧٩.٦٣	٢١٥.٠٠	٢١.٦٧
٥	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٧٨.١٥	٢١١.٠٠	١٨.٤٧
٦	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٨٠.٧٤	٢١٨.٠٠	٢٥.٨٧
٧	٤٦.٠٠	٥١.١١	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٧٦.٣٠	٢٠٦.٠٠	١٣.٠٧
٨	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٨٠.٧٤	٢١٨.٠٠	٢٤.٨٧
٩	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٨.٠٠	٣١.١١	٨٠.٠٠	٢١٦.٠٠	٢١.٨٠
١٠	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٧٨.٥٢	٢١٢.٠٠	١٨.٨٧
١١	٤٩.٠٠	٥٤.٤٤	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٧٨.٥٢	٢١٢.٠٠	١٨.٨٧
١٢	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٤.٠٠	٢٦.٦٧	٧٩.٢٦	٢١٤.٠٠	٢١.٠٧
١٣	٥٠.٠٠	٥٥.٥٦	٢٣.٠٠	٢٥.٥٦	٧٨.٨٩	٢١٣.٠٠	٢٠.٦٠
١٤	٤٥.٠٠	٥٠.٠٠	٢٨.٠٠	٣١.١١	٧٧.٠٤	٢٠٨.٠٠	١٣.٢٧
١٥	٥٢.٠٠	٥٧.٧٨	٢٩.٠٠	٣٢.٢٢	٨٢.٥٩	٢٢٣.٠٠	٣٠.٨٧
١٦	٥٥.٠٠	٦١.١١	٢٦.٠٠	٢٨.٨٩	٨٠.٠٠	٢١٦.٠٠	٣١.٤٠
١٧	٥٨.٠٠	٦٤.٤٤	١٤.٠٠	١٥.٥٦	٨١.٤٨	٢٢٠.٠٠	٣٩.٤٧
١٨	٥٣.٠٠	٥٨.٨٩	٢٥.٠٠	٢٧.٧٨	٨١.٨٥	٢٢١.٠٠	٢٩.٢٧
١٩	٥١.٠٠	٥٦.٦٧	١٧.٠٠	١٨.٨٩	٧٧.٤١	٢٠٩.٠٠	٢٢.٤٧
٢٠	٤٦.٠٠	٥١.١١	٢٨.٠٠	٣١.١١	٧٧.٧٨	٢١٠.٠٠	١٥.٢٠
٢١	٥٦.٠٠	٦٢.٢٢	١٩.٠٠	٢١.١١	٨١.٨٥	٢٢١.٠٠	٣٤.٠٧
٢٢	٥٩.٠٠	٦٥.٥٦	١٨.٠٠	٢٠.٠٠	٨٣.٧٠	٢٢٦.٠٠	٤٢.٤٧

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الغذائي والمتغيرات الفسيولوجية المختارة فى عينة البحث



الاستبيان	السعة الحيوية	النبض	الضغط الانقباضى	الضغط الانبساطى	الكولسترول
المدرجات الصحية	*٠.٢٨٣	*٠.٤٤٠	٠.٠٦٨	٠.٠٧٩	*٠.٢٧٠
	٠.١٨٥	*٠.٣٦٠	٠.١٠٨	٠.١٦١	٠.٢٠٢
	٠.١١٦	*٠.٢٧٧	٠.٠٠٠	٠.٠٦٦	٠.١٤٦
	*٠.٢٣٣	*٠.٣٤٢	٠.١١٥	٠.٠٨٣	٠.٢٠٥
	٠.١٠٢	*٠.٣٧٢	٠.١٣٩	٠.١٠٨	٠.١٧٢
المدرجات الغذائية	٠.١٥٨	*٠.٢٥٩	٠.٠٠٣	٠.٠٧٥	٠.٠٩٥
	*٠.٣٠٦	*٠.٤١٧	٠.٠٤٠	*٠.٢٦٣	*٠.٢٧٤
	٠.١٥٨	*٠.٣٤٦	٠.١٥٣	٠.٠٥٤	*٠.٢١٧
	٠.١٦٦	*٠.٥٠١	٠.٠٣٢	٠.١٣٥	*٠.٢٦٠

جدول (١١)
تحليل التباين بين المجموعات الثلاثة في الثلاثة محاور الاستبيان

المحاور	المصادر	مجموع المربعات	درجة الحرية	التباين	ف	الادلالة
المحور الاول	بين المجموعات	٥١٥.٣٦	٢.٠٠	٢٥٧.٦٨	*٧.٥١	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٢.٩٨٣.٧٧	٨٧.٠٠	٣٤.٣٠		
	المجموع	٣,٤٩٩.١٢	٨٩.٠٠			
المحور الثاني	بين المجموعات	١٢٥.٤٩	٢.٠٠	٦٢.٧٤	*٣.٤١	٠.٠٤
	داخل المجموعات	١,٦٠١.٤٠	٨٧.٠٠	١٨.٤١		
	المجموع	١,٧٢٦.٨٩	٨٩.٠٠			
المحور الثالث	بين المجموعات	٢٨٨.١٦	٢.٠٠	١٤٤.٠٨	*١.٨١	٠.١٧
	داخل المجموعات	٦,٩٣٨.٨٣	٨٧.٠٠	٧٩.٧٦		
	المجموع	٧,٢٢٦.٩٩	٨٩.٠٠			
المحور الرابع	بين المجموعات	٢٥٨.٤٩	٢.٠٠	١٢٩.٢٤	*٣.٦٠	٠.٠٣
	داخل المجموعات	٣,١٢٧.٧٣	٨٧.٠٠	٣٥.٩٥		
	المجموع	٣,٣٨٦.٢٢	٨٩.٠٠			
المحور الخامس	بين المجموعات	١٤٧.٦٢	٢.٠٠	٧٣.٨١	*٢.٩٥	٠.٠٦
	داخل المجموعات	٢,١٧٣.٦٧	٨٧.٠٠	٢٤.٩٨		
	المجموع	٢,٣٢١.٢٩	٨٩.٠٠			
المحور الأول	بين المجموعات	١٤٠.٠٠	٢.٠٠	٧٠.٠٠	*١.١٩	٠.٣١
	داخل المجموعات	٥,١٠٨.٥٠	٨٧.٠٠	٥٨.٧٢		
	المجموع	٥,٢٤٨.٥٠	٨٩.٠٠			
المحور الثاني	بين المجموعات	١,٤٨٢.٩٦	٢.٠٠	٧٤١.٤٨	*٧.٠٣	٠.٠٠
	داخل المجموعات	٩,١٨٠.٨٧	٨٧.٠٠	١٠٥.٥٣		
	المجموع	١٠,٦٦٣.٨٢	٨٩.٠٠			
المحور الثالث	بين المجموعات	١٣٢.٣٦	٢.٠٠	٦٦.١٨	*٤.٨٠	٠.٠١
	داخل المجموعات	١,١٩٨.٢٧	٨٧.٠٠	١٣.٧٧		
	المجموع	١,٣٣٠.٦٢	٨٩.٠٠			



...	*٧.٧٠	٥٢١.٦٤	٢.٠٠	١,٠٤٣.٢٩	بين المجموعات	المحور الرابع
		٦٧.٧١	٨٧.٠٠	٥,٨٩١.٠٣	داخل المجموعات	
			٨٩.٠٠	٦,٩٣٤.٣٢	المجموع	

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.١٠٠

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعات في محاور الاستبيان

المتغيرات	المجموعات	المتوسطات	مواليد سنة ١٤	مواليد سنة ١٣	مواليد سنة ١٢
استبيان الوعي الصحي	المحور الأول	مواليد ١٣ سنة	٣٧.٨٠	٢.١٦٧	*٥.٨٠٠
		مواليد ١٢ سنة	٣٥.٦٣	٢.١٦٧	*٣.٦٣٣
		مواليد ١١ سنة	٣٢.٠٠	*٥.٨٠٠	*٣.٦٣٣
	المحور الثاني	مواليد ١٣ سنة	٣٧.٤٣	١.٧٦٧	١.٧٦٧
		مواليد ١٢ سنة	٣٥.٦٧	١.٧٦٧	١.١٠٠
		مواليد ١١ سنة	٣٤.٥٧	*٢.٨٦٧	١.١٠٠
المحور الرابع	مواليد ١٣ سنة	٤٣.٤٠	١.٧٣٣	١.٧٣٣	
	مواليد ١٢ سنة	٤١.٦٧	١.٧٣٣	٢.٤٠٠	
	مواليد ١١ سنة	٣٩.٢٧	*٤.١٣٣	٢.٤٠٠	
استبيان الوعي الغذائي	المحور الثاني	مواليد ١٣ سنة	٧٢.٧٧	*٧.٣٦٧	*٩.٤٦٧
		مواليد ١٢ سنة	٦٥.٤٠	*٧.٣٦٧	٢.١٠٠
		مواليد ١١ سنة	٦٣.٣٠	*٩.٤٦٧	٢.١٠٠
	المحور الثالث	مواليد ١٣ سنة	٢٨.٠٧	*٢.٦٦٧	*٢.٦٦٧
		مواليد ١٢ سنة	٢٥.٤٠	*٢.٦٦٧	٠.٢٠٠
		مواليد ١١ سنة	٢٥.٦٠	*٢.٤٦٧	٠.٢٠٠
المحور الرابع	مواليد ١٣ سنة	٥٧.١٠	*٥.٨٦٧	*٥.٨٦٧	
	مواليد ١٢ سنة	٥١.٢٣	*٥.٨٦٧	٢.٢٠٠	
	مواليد ١١ سنة	٤٩.٠٣	*٨.٠٦٧	٢.٢٠٠	

يتضح من جدول (١) الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الأول (الكشف الطبي الدوري) للوعي الصحي تراوحت ما بين ٧٦.٣٠ إلى ٩٠.٧ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية الكشف الطبي الدوري وذلك للتعرف على الأمراض التي قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبي الدوري وتاريخ المرض السابق للاعب من واقع السجلات (السجلات). وهذا يتفق مع محمد لطفى (٢٠٠٣م)، محمد رشاد (٢٠٠٤م)، خالد يوسف (٢٠١٥م) في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية الوعي الصحي وإدراك أهمية الكشف الطبي وكذا الإهتمام بالثقافة الصحية.

يتضح من جدول (٢) الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الثاني (الثقافة الصحية) للوعي الصحي تراوحت ما بين ٨٨.٨٩ إلى ٨١.٤٨ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية الثقافة الصحية وذلك للتعرف على أهمية استخدام الفرشاة والعجون بانتظام وأهمية الابتعاد عن السهر لتأثيره على مستواه الرياضي والإهتمام بالزي الرياضي وكيفية تقنين الوجبة الغذائية وتناول الوجبات في مواعيدها وكيفية الابتعاد عن تناول الوجبات قبل المباريات مباشرة ومعرفة نوع الطعام الذي يتناوله يوم المباراة خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب المعرفة للثقافة الصحية وهذا يتفق مع موسى عباس (٢٠٠٧)، نيسير (٢٠٠٨)، محمد حجر (٢٠١٣) في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية الوعي الصحي وإدراك أهمية المعرفة بالثقافة الصحية.

يتضح من جدول (٣) الأهمية النسبية لأراء عينة البحث في عبارات المحور الثالث (الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض) للوعي الصحي تراوحت ما بين ٨٧.٧٨ إلى ٧٩.٢٦ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية الإسعافات

الأولية والوقاية من الأمراض وذلك للتعرف علي أهمية وجود حجرة إسعافات أولية بالنادي وأن تكون قريبة من أماكن التدريب وأن لا تخلوا من الأدوات المفترض تكون فيها وأن يكون لدية دراية بالاهتمام بالنظافة الشخصية وأنه يعرف أهمية تغيير الملابس بعد التدريب مباشرة). وهذا يتفق مع **محمد لطفي (٢٠٠٣)** ، **محمود سيد (٢٠٠٧)** ، **محمد حجر (٢٠١٣)** في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية الإسعافات الأولية والوقاية من الأمراض وإدراك أهمية وجود أخصائي الإسعافات الأولية .

يتضح من جدول (٤) الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الرابع (الصحة الشخصية) للوعي الصحي تراوحت ما بين ٨٤.٨١ إلى ٧٧.٤١ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية الصحة الشخصية وذلك للتعرف علي الإهتمام بنظافة ملبسه واستبدالها كاملة بعد القيام بأي مجهود ومعرفة بالإهتمام بالإحماء الجيد وأن يهتم بنظافته الشخصية من قص الأظافر والإستحمام وعدم إستخدام أدوات زملائي وأن أبتعد عن العادات الصحية الخاطئة. وهذا يتفق مع **محمود سيد (٢٠٠٧)** ، **موسي عباس (٢٠٠٧)** ، **محمد حجر (٢٠١٣)** في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية الصحة الشخصية وإدراك أهميتها وكذا الإهتمام بالناية بالجسم والقوام.

يتضح من جدول (٥) الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الخامس (نظام الحياة اليومية) للوعي الصحي تراوحت ما بين ٨٤.٨١ إلى ٧٥.١٩ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية نظام الحياة اليومية وذلك للتعرف علي أهمية النوم والإستيقاظ مبكرا وأهمية وجود بطاقة صحية للمتابعة عند الشعور بأي أعراض تضر بالصحة وأن يعرف مدي أهمية أن لا يقل النوم عن ثمانية ساعات). وهذا يتفق مع **محمود سيد (٢٠٠٧)** ، **نيسير (٢٠٠٨م) خالد يوسف (٢٠١٥م)** في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية نظام الحياة اليومية وإدراك أهميتها وكذا الإهتمام بالتمتع بصحة جيدة.

يتضح من جدول (٦) الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الأول (الأسلوب الغذائي للرياضيين) للوعي الغذائي تراوحت ما بين ٨٧.٧٨ إلى ٧٥.١٩ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية الأسلوب الغذائي للرياضيين وذلك للتعرف علي 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). وهذا يتفق مع **مها خليل (١٩٩٠)** ، **إيمان مقبل (١٩٩٨)** ، **أنوار النوري (٢٠١٠)** في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية الأسلوب الغذائي للرياضيين وإدراك أهميته وكذا الإهتمام بتنظيم الأسلوب الغذائي.

يتضح من جدول (٧) الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثاني (المكملات الغذائية) للوعي الغذائي تراوحت ما بين ٨٤.٤٤ إلى ٧٦.٦٧ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية المكملات الغذائية وذلك للتعرف علي أهمية تناول المشروبات الرياضية المصروح بها طبييا لتعويض ما يفقده أثناء القيام بالمجهود الرياضي وأن يتناول المشروبات التي تجعله بعد التدريب كعامل إستشفائي له والإبتعاد عن المكملات الصناعية الغذائية التي يقولون عنها أنها مكمل غذائي للعضلات. وهذا يتفق مع **إيمان مقبل (١٩٩٨)** ، **أنوار النوري (٢٠١٠)** ، **محمد حجر (٢٠١٣)** في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية المكملات الغذائية وإدراك أهميته وكذا الإهتمام بالإبتعاد عن المكملات الغذائية الصناعية.

يتضح من جدول (٨) الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثالث (البناء الجسمي للرياضيين) للوعي الغذائي تراوحت ما بين ٨٣.٧٠ إلى ٧٤.٤٤ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية البناء الجسمي للرياضيين وذلك للتعرف علي أهمية الحرص من زيادة في منطقة البطن وكذا الأرداف ويجب دائما أن يتميز بجسم رشيق ومتناسق وأن الجسم المثالي يساعد علي تحقيق التفوق الرياضي ويجعله دائما راضي عن بنائه الجسمي. وهذا يتفق مع، **نيكول وآخرون (٢٠٠٨)** ، **أنوار النوري (٢٠١٠)** ، **محمد حجر (٢٠١٣)** في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية البناء الجسمي للرياضيين وإدراك أهميته وكذا الإهتمام بجسمه رياضي ليسانده بممارسة أكثر من رياضة.

يتضح من جدول (٩) الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الرابع (اضطرابات النوم لدي الرياضيين) للوعي الغذائي تراوحت ما بين ٨٣.٧٠ إلى ٧٤.٨١ مما يعكس وعي الناشئين بأهمية اضطرابات النوم لدي الرياضيين وذلك للتعرف علي القدرة علي النوم لمدة كافية والتعرف أيضا علي الإحساس بالتوتر وقت دخول النوم وكذا الإستيقاظ عدة مرات أثناء النوم والإستمرار في النوم لمدة طويلة وكذا تحريك العينين بحركة سريعة أثناء النوم والأحلام المزعجة أثناء النوم). وهذا يتفق مع **مها خليل (١٩٩٠)** ، **نيكول وآخرون (٢٠٠٨)** ، **خالد يوسف (٢٠١٥)** في أن الناشئين في هذه المرحلة السنية يدركون جيدا أهمية معرفة اضطرابات النوم لدي الرياضيين وإدراك أهميته وكذا الإهتمام بالشعور بالنشاط عند الإستيقاظ.

يتضح من جدول (١٢) توجد فروق دالة إحصائياً ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الاول لاستبيان الوعي الصحي ، توجد فروق دالة إحصائياً ناشئين (١٢ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٢ سنة في المحور الاول لاستبيان الوعي الصحي ، توجد فروق دالة إحصائياً ناشئين (١٣ سنة)



وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الثاني لاستبيان الوعي الصحي، توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الرابع لاستبيان الوعي الصحي، توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١٢ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الثاني لاستبيان الوعي الغذائي، توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح الناشئين ١٣ سنة في المحور الثالث لاستبيان الوعي الغذائي، توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١٢ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الرابع لاستبيان الوعي الغذائي، توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الرابع لاستبيان الوعي الغذائي.

الإستنتاجات

- ١- توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الأول لاستبيان الوعي الصحي
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٢ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٢ سنة في المحور الأول لاستبيان الوعي الصحي
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الثاني لاستبيان الوعي الصحي
- ٤- توجد فروق دالة إحصائية ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة في المحور الرابع لاستبيان الوعي الصحي



- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١٢ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة فى المحور الثانى لاستبيان الوعي الغذائى
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة فى المحور الثانى لاستبيان الوعي الغذائى
- ٧- توجد فروق دالة إحصائياً ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١٢ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة فى المحور الثالث لاستبيان الوعي الغذائى
- ٨- توجد فروق دالة إحصائياً ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١٢ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة فى المحور الرابع لاستبيان الوعي الغذائى
- ٩- توجد فروق دالة إحصائياً ناشئين (١٣ سنة) وناشئين (١١ سنة) لصالح ناشئين ١٣ سنة فى المحور الرابع لاستبيان الوعي الغذائى

التوصيات

- ١- ضرورة قياس الوعي الصحى والغذائى للاعبين لرفع المستوى الثقافى لديهم والاهتمام بالوعي لهم .
- ٢- ضرورة إقامة ندوات ودورات تثقيفية توضح أهمية الوعي الصحى والغذائى ومدى تأثيرهم على مستوى الرياضى.
- ٣- إقامة مركز صحى داخل الأندية لإجراء الكشف الطبى الدورى على اللاعبين والتأكد من إجراءه بصوره صحيحه تحت إشراف النادي.
- ٤- الإهتمام بالناشئين من الرياضيين فى هذه المرحلة السنوية (١٠-١٥ سنة) من حيث توعيتهم لتجنب الإصابة وما يترتب على ذلك من خبرات سيئة تطارد الناشئ فى حياته.
- ٥- الإهتمام بالتغذية السليمة كوسيلة ضرورية لتحقيق وزن مثالى.
- ٦- عمل ملف وسجل طبي لكل لاعب يتضمن المعلومات الصحية والغذائية.
- ٧- وجود أخصائى تغذية ضمن الفريق الطبى فى كل نادى ومنتخب وذلك للقيام بالمهام الصحية والغذائية لكل لاعب وتخطيط الوجبات للاعبين طوال الموسم الرياضى والمنافسات.
- ٨- توفير المعلومات والوسائل الصحية والغذائية فى كل نادى (مكتبة - مراجع علمية - مجلات صحية - نشرات - انترنت).



- ٩- ضرورة إهتمام الأندية بوجود سيارات إسعاف وطبيب داخل النادي من بداية اليوم لعدم تضاعف الإصابة.
- ١٠- ضرورة استخدام أساليب إنقاص الوزن الصحية السليمة المتوازنة التي تعتمد علي التحكم في الإتران الطاقوي للسعرات الحرارية.
- ١١- الإبتعاد عن المكملات الغذائية الصناعية لعدم توفر دراسات علمية تؤكد علي سلامتها من وجود تأثيرات جانبية علي الرياضي.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، محمد صبحي حسنين (٢٠٠١م): تطبيقات الطب البديل، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- أنوار عبد الله النوري (٢٠١٠): المدركات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.



- ٣- إيمان مقبل غلاب (١٩٩٨م) : تأثير العادات الغذائية علي الحالة الصحية"، إنتاج علمي ، المجلد الرابع ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
- ٤- خالد يوسف الغريب (٢٠١٥) : تأثير برنامج تنقيفي صحي ورياضي علي إنقاص الوزن للأطفال من ٩ إلي ١٣ سنة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين أبوقير، جامعة الإسكندرية.
- ٥- كمال عبدالحميد إسماعيل، أبو العلام محمد عبدالفتاح (٢٠٠١م) : الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- محمد رشاد محمد جاد الله (٢٠٠٤م) : تأثير استخدام بعض وسائل إنقاص الوزن علي بعض المتغيرات الصحية ومستوى الأداء للاعبين للجودو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٧- محمد محمد الحماحي (٢٠٠٠م) : " التغذية والصحة للحياة والرياضة"، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- ٨- محمد محمد حجر (٢٠١٣) : المدركات الصحية والغذائية وعلاقتها بمتغيرات ضبط الوزن لدي لاعبي بعض المنافسات (الملاكمة- المبارزة- الجودو)، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٩- محمود سيد علي أحمد (٢٠٠٧م) : المدركات الصحية لمعلم التربية الرياضية في الأنشطة الرياضية المدرسية "، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان .
- ١٠- مها خليل محمد (١٩٩٠م) : العلاقة بين الثقافة الغذائية وبعض دلالات الصحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١١- موسى عباس علي احمد (٢٠٠٧م) : " تأثير الممارسة الرياضية علي بعض المتغيرات البدنية والصحية وخفض ضغوط احداث الحياة للأفراد من



(٤٥-٦٠) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية

التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة.

١٢- هشام مصطفى عيسى (٢٠١٣م): دينامية بعض المتغيرات الصحية وفقاً لنمط الإيقاع

الحيوى وعلاقتها بمستوى الأداء للاعب كرة

القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية

للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

١٣- Nesser TW . Huxel KC. Tincher JL , Okado T (٢٠٠٨) : " the relationship between core stability performance in Division , football players", J Strength Condaton press

١٤- Nicola J (٢٠٠٨) : Relationships between the home Spurrier, environment and physical activity and dietary Anthea AMa patterns of preschool children : a cross-sectional garey , study Internationa Journal of Behavioral Nutrition Rebecca and physical Activity.