

علاقة الوعي الصحى والغذائى بمكونات الجسم للاعبى الكرة الطائرة جلوس

أ.م.د/ محمد عبد الشافى (*)

• مشكلة البحث وأهميته

تعد الرياضة والاهتمام بها في الوقت الحاضر مظهراً من مظاهر التقدم والحضارة، ولم تعد المحافظة على الصحة والاهتمام بها ترفاً صحياً، بل أصبحت من أساسيات حاجة الإنسان لصحته نفسياً وبدنياً، والأسلوب العلمي الصحيح والمنهج السليم هو الأساس للتحقق من النظريات الرياضية العلمية الحديثة وغيرها من النظريات في العلوم الأخرى، بالاعتماد على أفضل الطرق والبرامج ذات الصلة بالموضوع. وقد زاد الاهتمام بالرياضة في السنوات الأخيرة؛ لأسباب عدة، يأتي في مقدمتها الأسباب الصحية للأشخاص الأسوياء وغيرهم، ممن فقدوا جزءاً من أجسامهم، لسبب أو لآخر، "بل ربما تكون الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة أحوج منها للشخص السوي، بحيث تعمل على رفع الحالة المهارية والبدنية لأجسام ذوي الاحتياجات الخاصة؛ لأجل تحقيق إثبات الذات من خلال رفع الروح المعنوية التي تجعله فرداً منتجاً وليس عالة على الآخرين"

وتعتبر رياضته الكرة الطائرة جلوس من الرياضات التي تتميز بكثرة الحركات المتنوعة والمهارات الفنية الدفاعية والهجومية، ويعتمد النجاح في تنفيذها على ما يبذله اللاعب من جهد مهاري وبدني داخل الملعب، ويتعرض اللاعبون خلال الأداء إلى ضغوط كبيرة سواء كانت في المباراة أو التدريب نتيجة لطبيعة اللعبة من حيث الحركات المفاجئة وسرعة الانتقال لتنفيذ المهام الهجومية أو الدفاعية، إذ أن اللاعب يستند ويعتمد على ذراعية والدفع بهما للتحرك أماماً أو جانباً أو خلفاً خلال أدائه المهارات ، والانتقال من الدفاع الى الهجوم أو بالعكس، مما يسبب ضغطاً وجهداً بدنياً كبيراً على عضلات ومفاصل الجسم ، حيث أن ممارستها والإعداد لها والعمل في 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 السنية من توفير الرعاية الصحية باذله فى ذلك الجهد والمال ، وهى على إدراك تام أن ذلك سوف يرد إليها أضعاف مضاعفه ، بالإضافة إلى الوعي والثقافة الغذائية والتي تعطى

(*) استاذ مساعد بقسم الالعاب الجماعية ورياضات المضرب - كلية علوم الرياضة - جامعة بنها

مؤشر جيد لقدرة اللاعبين على مزاوله الأنشطة الرياضية المختلفة بشكل عام والكرة الطائرة جلوس بشكل خاص والوقاية من الأمراض والإستمتاع بهذه الأنشطة وصولاً للمستويات التنافسية.

وتعتبر تربيته اللاعب الصحية والغذائية هي المجموع العام لتجاربه التي تساهم في تكوين المعارف والاتجاهات والعادات الصحية والغذائية المحموده، وضمان صحة الأسرة والمجتمع فالتربية الصحية والغذائية التي يتلقاها الفرد تعينه على بلوغ مستوى أفضل من الصحة عن طريق إكسابه الرغبة في ذلك ووعيه بالمشاكل الصحية والغذائية الملازمة لشخصه ولأسرته ودائرة عمله ومجتمعه عن طريق اكتسابه للمعلومات الأساسية. حيث ذلك مع سليمان حجر ومحمد الأمين (1998) 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 يحزره العلم من تقدم مستمر. ولذلك فإن الصحة والمعرفة الصحية والمعلومات الصحية قرينان إذا وجدت المعلومات والمدرجات الصحية السليمة وجدت الصحة الجيدة، كما أن للتوعية الغذائية دور هام في تحديد مدى استفادة الفرد في عملية التغذية وفي اختيار نوع وكم الغذاء وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وفي تحديد كم الاحتياج من الغذاء وفقاً لمتغيرات النمو والحالة الصحية وطبيعة العمل ونوع الإصابة بالمرض والظروف المناخية المحيطة بالفرد والمجتمع. (6:7)

ويشير بهاء الدين سلامة (2007) ، (2011) إن للوعي الصحي والغذائي للاعبين دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أى مجتمع يجب أنه يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الوعي الصحي والغذائي للاعبين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على اللاعب 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 والخططية التي تتطلبها رياضته التخصصية. (4:18) (5:11)

والتكوين الجسماني يشير إلى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف . وهناك طرق يمكن من خلالها حساب مكونات الجسم بطرق دقيقة عن طريق الأجهزة الحديثة وطرق غير تقليدية تحدد المكونات بشكل نسبي ولطبيعة التكوين الجسمي لدى الشخص تأثير ملحوظ على صحته وأدائه البدني. (4:13)

ويذكر بهاء الدين سلامة (2002م) أن تقييم تكوين الجسم يضيف معلومات أخرى غير الوزن والطول والنماذج المشار إليها، فعلى سبيل المثال إذا كان لاعب طوله 190سم ووزنه 91 كيلو جرام هل يكون هو

الوزن النموذجي؟ علماً بأن هناك 5 كيلو جرامات من وزنه دهون والباقي 86 كيلو جراماً خالياً من الدهون، ففي هذا المثال يكون 5% فقط من وزن الجسم دهوناً وهي نسبة تقل عن المطلوب في أى 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 33 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. (3: 109)

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 تعني المزيد من المشكلات الصحية للفرد وإنخفاض 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 الدهن 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 وإنخفاض في المستوى ، ارتباط تكوين الجسم بالوقاية من الإصابات لتكوين الجسم دوراً أساسياً في الوقاية من الإصابات، فمن الملاحظ بأن زيادة السمنة عند بعض الأفراد تعني 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 تكوين الجسم بشكل كبير جداً في عملية إنتقاء الأفراد لممارسة الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم في الإنتقاء لبعض الأنشطة المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنية معينة بل وداخل النشاط الرياضي التخصصي. (9-10 : 14)

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

من خلال العرض السابق ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لفرق ومنتخبات الكرة الطائرة جلوس للرجال والسيدات لعدة سنوات لاحظ وجود بعض الممارسات الصحية والغذائية لبعض اللاعبين غير سليمة فيما يتعلق بأهمية الكشف الطبّي 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 اللاعبين يلجأون لتناول المياه الغازية بشراهة والإعتماد على الوجبات السريعة والسهر على مواقع التواصل الإجتماعي والتدخين وخلافه والتي تؤثر بالسلب على صحته والتي تؤثر بالتبعية بالسلب على مكونات جسمه سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى والتي تؤثر على مستواه البدني والمهاري 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 بالوعي الصحي أو الغذائي ومكونات الجسم للاعب كأساس لرفع مستوى اللاعب وتطويره مستقبلاً وهذا ما دعا الباحث لعمل دراسة لمعرفة الوعي الصحي والغذائي وارتباطه بمكونات الجسم للاعبين حيث أن كل مكون من هذه المكونات السابقة يؤثر في مستوى أداء اللاعب ويساعده على الوصول لمستوى جيد خلال التدريب والمنافسات .

• هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة كلاً من الوعي الصحي والغذائي بمكونات الجسم للاعبين الكرة الطائرة جلوس ومن ثم التعرف على:

- 1- التعرف على علاقة الوعي الصحي بمكونات الجسم للاعبين الكرة الطائرة جلوس .
- 2- التعرف على علاقة الوعي الغذائي بمكونات الجسم للاعبين الكرة الطائرة جلوس .

• تساؤلات البحث:

- 1- ما هي علاقة الوعي الصحي بمكونات الجسم للاعبين الكرة الطائرة جلوس؟
- 2- ما هي علاقة الوعي الغذائي بمكونات الجسم للاعبين الكرة الطائرة جلوس؟

• مصطلحات البحث:

- 1- **الوعي الصحي** : إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق الصحية، وأيضاً إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم والإستفادة الفعلية منها. (23:4)
- 2- **الوعي الغذائي** : إلمام الأفراد بالمعلومات والمعارف والحقائق عن الغذاء وأهميته ومعرفة أن الغذاء بالكيف وليس بالكم للتمتع بصحة جيدة والوقاية من المرض. (23:6)

3- مكونات الجسم: هو محتويات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. (14: 14)

• منهج البحث

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

• عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بنادي السلام بينها للمعاقين للدرجة الاولى ممتاز أ والبالغ عددهم (15) لاعب ، ثم قام الباحث بالاستعانة بعدد (10) لاعبين للكرة الطائرة جلوس من نادي السلام الرياضي بطنطا تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية " صدق وثبات " إستمارة المقياس قيد البحث وذلك من حجم العينة الاجمالي والبالغ عددهم (25) لاعب .

جدول (1)

توصيف عينة البحث

العينة	السن	العدد	المجموع الكلي للعينة
الأساسية	درجة اولي	15	25
الاستطلاعية	درجة اولي	10	

جدول (2)

تجانس عينة البحث للعينة الأساسية والاستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني

ن = 25

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	yrs	سنه	31.54	31	0.502
العمر التدريبي	yrs	سنه	16.82	16	1.144
طول الطرف العلوي	ln	سم	93.50	93.0	0.721
طول الطرف العلوي + طول الذراع	ln	م	1.66	1.65	0.008
النسبة المئوية للعضلات	sm	كجم%	34.60	33.42	1.433
النسبة المئوية للدهون	tbf	كجم%	18.12	18.20	0.103
الدهون بالكيلو جرام	vfi	كجم	6.35	6.58	0.190
مؤشر كتلة الجسم	bmi	درجة	22.52	21.77	1.510
معدل التمثيل الغذائي	bmr	سعر	1633.35	1634	0.336
المجموع	total	درجة	86.24	85.53	0.609

يتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات الالتواء في متغيرات مكونات وهي قيم تتحصر ما بين ± 3 مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في المتغيرات المختارة .

• أدوات جمع البيانات:

1- **المسح المرجعي** : قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات والبحوث السابقة في مجال التربية الصحية والغذاء بغرض إعداد عدة محاور لمقياس الوعي الصحى والغذائى لاعبي الكرة الطائرة جلوس وذلك لعرضها علي السادة الخبراء .

2- **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.

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

• الأجهزة المستخدمة في البحث

1- جهاز تحليل مكونات الجسم "body composition" **مرفق 1**

2- جهاز رستاميتير لقياس طول الجسم. **مرفق 2**

3- ميزان طبي معايير لقياس وزن الجسم. **مرفق 3**

• الأدوات المستخدمة في البحث

1- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.

2- مقياسين الوعي الصحى والغذائى.

• الدراسة الإستطلاعية الأولى لجهاز تحليل مكونات الجسم

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى يوم 2024/2/15م بمعمل كلية التربية الرياضية ببناها حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد 10 لاعبين من لاعبي الكرة الطائرة جلوس من نادى السلام الرياضى بطنطا وخارج عينة البحث الأساسية .

• هدف الدراسة

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

• تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الإختبار لكل لاعب.

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

جدول (3)

المتغيرات الناتجة عن جهاز تحليل مكونات الجسم Body Composition

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

- إستمارتي المقياس
 - خطوات بناء المقياس
 - 1- القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.
 - 2- المقابلة الشخصية المفتوحة.
 - 3- تحديد المحاور الافتراضية للاستمارتين.
 - 4- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء.
 - 5- صياغة مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الإستمارتين.
 - 6- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل محور على السادة الخبراء.
 - 7- صياغة الصورة النهائية للإستمارتين.
- وقد هدف المقياس إلي تحديد الوعي الصحي والغذائي:

- الوعي الصحي
- المحور الأول: الكشف الطبي الدوري. (16 عبارة) ثم أصبح (14 عبارة)
- المحور الثاني: الثقافة الصحية. (17 عبارة) ثم أصبح (14 عبارة)

- المحور الثالث: الصحة الشخصية. (17 عبارة) ثم أصبح (15 عبارة)
- المحور الرابع: نظام الحياة اليومية. (14 عبارة) ثم أصبح (12 عبارة)
- الوعي الغذائي
- المحور الأول: الأسلوب الغذائي للاعبين. (17 عبارة) ثم أصبح (15 عبارة)
- المحور الثاني: المكملات الغذائية. (18 عبارة) ثم أصبح (15 عبارة)
- المحور الثالث: البناء الجسمي للرياضيين. (13 عبارة) ثم أصبح (11 عبارة)
- المحور الرابع: اضطرابات النوم لدى الرياضيين. (15 عبارة) ولم يتغير العدد

المعاملات العلمية للمقياس

- استمارات مقياسي (الوعي الصحي – الوعي الغذائي)

أولاً: الصدق

- صدق المحتوى

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

- صدق المحكمين

قام الباحث بعرض المحاور الخاصة بالمقياسين في الصورة الأولية مرفق (4) على الخبراء وعددهم 5 خبراء مرفق (5) ، وكذلك عبارات كل محور من المحاور مرفق (4) ، على السادة الخبراء لإعطاء الرأي والمشورة حول مدى المناسبة العبارات للمحاور خلال الفترة من 2024/2/17م وحتى 2024/3/15م

- شروط الخبير

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

جدول (4)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الوعي الصحى – مقياس الوعي الغذائى للاعبى الكرة الطائرة جلوس

ن=5

م	مقياس الوعي الصحى	التكرار	النسبة المئوية	مقياس الوعي الغذائى	التكرار	النسبة المئوية
1	الكشف الطبى الدورى	5	%100	الأسلوب الغذائى	5	%100
2	الثقافة الصحية	4	%80	المكملات الغذائية	5	%100
3	الصحة الشخصية	5	%100	البناء الجسمى	4	%80
4	نظام الحياة اليومية	5	%100	اضطرابات النوم	4	%80
5	الرعاية الإجتماعية	2	%40	إنقاص الوزن	2	%40
6	الخدمات العلاجية	2	%40			

يوضح جدول (4) تكرار الموافقة والنسب المئوية لآراء السادة الخبراء على تحديد محاور المقياسين حيث تراوحت ما بين (40 % : 100 %) وقد ارتضى الباحث بنسبة 80 % للمحاور التى يتم اختيارها .

جدول (5)

المحاور النهائية لاستمارات (مقياس الوعي الصحى – مقياس الوعي الغذائى) للاعبى الكرة الطائرة جلوس

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

يوضح جدول (5) المحاور النهائية لمقياس الوعي الصحى ومقياس الوعي الغذائى بعد أخذ آراء السادة الخبراء . ثم قام الباحث بصياغة مجموعة من العبارات الخاصة بكل محور حيث بلغ عدد العبارات (64) عبارة للمقياس الأول و (63) عبارة للمقياس الثانى تم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأى فيها ويوضح الجدول رقم (6) عدد العبارات بكل محور

جدول (6)

عبارات كل محور فى الصورة الأولية للمقياسين (الوعي الصحى ، الوعي الغذائى) للاعبى الكرة الطائرة جلوس

ن=5

م	عبارات مقياس الوعي الصحى	العدد	عبارات مقياس الوعي الغذائى	العدد
1	الكشف الطبى الدورى	16	الأسلوب الغذائى	17
2	الثقافة الصحية	17	المكملات الغذائية	18
3	الصحة الشخصية	17	البناء الجسمى	13
4	نظام الحياة اليومية	14	اضطرابات النوم	15
	المجموع الكلى للعبارات	64	المجموع الكلى للعبارات	63

يوضح جدول (6) عدد العبارات الخاصة بمقياس الوعي الصحى ومقياس الوعي الغذائى للاعبى الكرة الطائرة جلوس قبل أخذ آراء السادة الخبراء .

جدول (7)

عبارات كل محور فى الصورة النهائية للمقياسين (الوعي الصحى ، الوعي الغذائى) للاعبى الكرة الطائرة جلوس

ن=5

م	عبارات مقياس الوعي الصحى	العدد	عبارات مقياس الوعي الغذائى	العدد
1	الكشف الطبى الدورى	14	الأسلوب الغذائى	15
2	الثقافة الصحية	14	المكملات الغذائية	15
3	الصحة الشخصية	15	البناء الجسمى	11
4	نظام الحياة اليومية	12	اضطرابات النوم	15
	المجموع الكلى للعبارات	55	المجموع الكلى للعبارات	56

يوضح جدول (7) عدد العبارات الخاصة بمقياس الوعي الصحى ومقياس الوعي الغذائى للاعبى الكرة الطائرة جلوس بعد أخذ آراء السادة الخبراء .

• النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء فى مقياس الوعي الصحى والغذائى

جدول (8) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور التى تنتمى إليه

ن=5

مقياس الوعي الصحى					مقياس الوعي الغذائى			
م	المحور الأول	المحور الثانى	المحور الثالث	المحور الرابع	المحور الأول	المحور الثانى	المحور الثالث	المحور الرابع
	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
1	*0.677	*0.699	*0.652	*0705	*0.638	*0.645	*0.772	*0.790
2	*0.699	*0.722	*0.744	*0.725	*0.671	*0.632	*0.725	*0.648
3	*0.741	*0.682	*0.725	*0.607	*0.693	*0.652	*0.659	*0.763
4	*0.796	*0.784	*0.733	*0.690	*0.713	*0.735	*0.726	*0.610
5	*0.650	*0.673	*0.659	*0.710	*0.677	*0.777	*0.682	*0.682
6	*0.705	*0.790	*0.785	*0.634	*0.656	*0.711	*0.686	*0.734
7	*0.720	*0.723	*0.668	*0.680	*0.698	*0.664	*0.690	*0.740
8	*0.710	*0.756	*0.722	*0.698	*0.607	*0.741	*0678	*0.677
9	*0.778	*0.721	*0.762	*0.701	*0.726	*0.679	*0.740	*0.734
10	*0.614	*0.691	*0658	*0.699	*0658	*0.645	*0.752	*0.655
11	*0.758	*0.688	*0.740	*0.743	*0.699	*0.564	*0.634	*0.588
12	*0.652	*0.703	*0.664	*0.698	*0.695	*0.619		*0.681
13	*0.778	*0.698	*0.670		*0.792	*0.675		*0.652
14	*0.710	*0.745	*0.721		*0.637	*0.698		*0.769
15			*0.666		*0.703	*0.776		*0.788

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية 9 ومستوى معنوية $0.05 = 0.602$

يتضح من جدول رقم (8) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والمحور المنتمية اليه وجد ان قيمة ر المحسوبة أكبر من ر الجدولية مما يدل على إرتباط كل عبارة مع المحور المنتمية له مما يدل على صدق عبارات المقياس .

جدول(9)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياسين للاعبين الكرة الطائرة جلوس

م	المحور	معامل الارتباط	المحور	معامل الارتباط
1	الكشف الطبى الدورى	*0.793	الأسلوب الغذائى	*0.755
2	الثقافة الصحية	*0.846	المكملات الغذائية	*0.738
3	الصحة الشخصية	*0.779	البناء الجسمى	*0.820
4	نظام الحياة اليومية	*0.804	اضطرابات النوم	*0.759

يتضح من جدول (9) أن معاملات الارتباط بين كل محور من المقياس ودرجة المقياس الكلية وبمقارنة قيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال إحصائيا مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى.

ثانياً : الثبات

جدول(10)

قيم معاملات ألفا كرونباخ لمحاور المقياسين (الوعى الصحى ، الوعى الغذائى) للاعبين الكرة الطائرة جلوس

م	المحور	قيمة ألفا	المحور	قيمة ألفا
1	الكشف الطبى الدورى	0.764	الأسلوب الغذائى	0.717
2	الثقافة الصحية	0.738	المكملات الغذائية	0.799
3	الصحة الشخصية	0.793	البناء الجسمى	0.748
4	نظام الحياة اليومية	0.767	اضطرابات النوم	0.785

يتضح من جدول (12) أن معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان تراوحت ما بين (0.738 : 0.793) للمقياس الأول ، (0.717 : 0.799) للمقياس الثانى مما يدل على ثبات المقياس بدرجة مناسبة .

• الدراسة الإستطلاعية الثانية للمقياسين (الوعى الصحى - الوعى الغذائى) :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية يوم 2024/3/20م بملعب نادى السلام الرياضى بطنطا على عدد 10 لاعبين من لاعبي الكرة الطائرة جلوس من نادى السلام الرياضى بطنطا وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لتطبيق استمارتى المقياسين (الوعى الصحى والغذائى) وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات الإستمارتين.

• هدف الدراسة

- مدى فهم عينة البحث للعبارات التى يتضمنها المقياس.
- التعرف على زمن تطبيق المقياس.

- التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلافيها.
- نتائج الدراسة
- فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس حيث لم يبدر من أى منهم الإستفسار عن أى عبارة من عبارات المقياس.
- تم التعرف على زمن المقياس بحساب الزمن الذى إستغرقتة عينة الدراسة الإستطلاعية فى الإجابة على عبارات المقياس وكان يتراوح من 35 : 45 دقيقة وبمتوسط زمنى 40 دقيقة .
- الدراسة الأساسية
- قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على عينة عددها 15 لاعب من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بنادي السلام بينها للمعاقين للدرجة الاولى ممتاز أ في الفترة من 2024/3/24م إلى 2024/4/12م، وقد أجريت الدراسة على مرحلتين رئيسيتين كما يلي:
- إجراء القياس باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم body composition
- قام الباحث الباحث بالتطبيق على عينة عددها 15 لاعب من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بنادي السلام بينها للمعاقين للدرجة الاولى ممتاز أ وذلك داخل معامل كلية التربية الرياضية جامعة بنها بإستخدام جهاز Body Composition analyzer وذلك يوم 2024/3/24م ولمده يوم واحد.
- تطبيق المقياسين (الوعى الصحى – الوعى الغذائى)
- قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية علي عينة عددها 15 لاعب من لاعبي الكرة الطائرة جلوس بنادي السلام بينها للمعاقين للدرجة الاولى ممتاز أ 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 2024/4/4م إلي 2024/5/5م ولمده يومين.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح
- التكرارات.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط لبيرسون
- معامل ألفا كرونباخ

- اختبار (ت)
- عرض ومناقشة النتائج
- عرض نتائج التساؤل الأول

جدول (11)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعى الصحى ومكونات الجسم للاعبى الكرة الطائرة جلوس

ن=15

المقياس	المحاور	متغيرات التكوين الجسمانى				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائى
الوعى الصحى	الكشف الطبى الدورى للاعب	*0.585	*0.606	*0.638	0.216	*0.588
	الثقافة الصحية للاعب	*0.662	*0.624	*0.561	0.222	0.326
	الصحة الشخصية للاعب	*0.604	*0.678	0.224	*0.582	0.210
	نظام الحياة اليومية للاعب	0.153	0.209	0.112	0.217	0.077
	مجموع المقياس الأول	*0.582	*0.650	*0.580	*0.593	0.232

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية $0.05 = 0.497$

يتضح من جدول (11) أن محور الكشف الطبى الدورى للاعب كان الأكثر ارتباطاً بمكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية فى حين أن متغير النسب المئوية للعضلات والنسب المئوية للدهون هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعى الصحى وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائى.

• عرض نتائج التساؤل الثانى

جدول (12)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعى الغذائى ومكونات الجسم للاعبى الكرة الطائرة جلوس

ن=15

المقياس	المحاور	متغيرات التكوين الجسمانى				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهون بالكيلو جرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائى
الوعى الغذائى	الأسلوب الغذائى للاعب	*0.584	*0.583	*0.530	0.048	0.269
	المكملات الغذائية الخاصة باللاعب	*0.629	*0.652	*0.628	*0.551	0.130
	البناء الجسمى للاعب	*0.687	0.119	0.248	*0.646	0.114
	اضطرابات النوم للاعب	0.082	0.055	0.132	0.234	0.048
	مجموع المقياس الثانى	*0.611	*0.688	*0.509	0.169	0.263

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية $0.05 = 0.497$

يتضح من جدول (12) أن محور المكملات الغذائية الخاصة باللاعب كان الأكثر ارتباطاً بمكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور اضطرابات النوم للاعب في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الغذائي وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائي.

• عرض نتائج التساؤل الثالث

جدول (13)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحي ومقياس الوعي الغذائي ومكونات الجسم للاعبين الكرة الطائرة جلوس

ن=15

المقياس	المحاور	الوعي الغذائي			
		الأسلوب الغذائي للاعب	المكملات الغذائية الخاصة باللاعب	البناء الجسمي للاعب	اضطرابات النوم للاعب
الوعي الصحي	الكشف الطبى الدورى للاعب	*0.573	*0.673	0.307	*0.559
	الثقافة الصحية للاعب	*0.629	0.149	*0.525	*0.627
	الصحة الشخصية للاعب	*0.548	*0.538	*0.589	0.139
	نظام الحياة اليومية للاعب	*0.560	0.251	0.106	*0.537
	مجموع المقياس الأول	*0.596	*0.646	0.095	*0.511
		*0.598			

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى معنوية $0.05 = 0.497$

يتضح من جدول (13) أن محور الكشف الطبى الدورى للاعب والثقافة الصحية للاعب والصحة الشخصية للاعب هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الغذائي وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للاعب في حين أن محور الأسلوب الغذائي للاعب هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الصحي وأقلهم ارتباطاً محور البناء الجسمي للاعب.

• مناقشة النتائج

• مناقشة التساؤل الأول

يوضح جدول (11) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحي بمكونات الجسم للاعبين الكرة الطائرة جلوس أن محور الكشف الطبى الدورى للاعب كان الأكثر ارتباطاً بمكونات الجسم في حين جاءت باقى المحاور الثقافة الصحية للاعب والصحة الشخصية للاعب ونظام الحياة اليومية للاعب أقل ارتباطاً. وهذا يعكس أن لاعبي الكرة الطائرة جلوس 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 للاعب فقد ظهر أقل ارتباطاً وذلك لأن النظام اليومى لمعظم اللاعبين 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 مع ما ذكره **عماد عبد الحق وآخرون (2012م)** أنه كلما زاد الوعي الصحي وإدراك أهمية الكشف الطبي كلما قلت فرص حدوث الإصابة وعلاج الإصابة بشكل سريع والعودة للملاعب. أما بالنسبة لباقي المحاور الثقافة الصحية للاعب والصحة الشخصية للاعب ونظام الحياة اليومية للاعب فهذا يعكس القصور الواضح والإهمال فى الإهتمام بالصحة والشروط الصحية للممارسة والنوم والراحة وتناول الوجبات بطريقة سليمة وتناول المياة وكذلك السهر وتناول المشروبات الغازية والتي تؤثر سلبا على مستواه وترتبط بمكونات الجسم بشكل واضح .

ويتفق مع ما ذكره كلاً من **عبد الناصر القدومى (2005م)** ، **محمد سليمان وقاسم على (2012م)** 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 أيضا مع ما ذكره **خليل إسماعيل (2014م)** أنه يجب زيادة الوعي الصحى للاعب وأهمية الكشف الطبى الدورى وذلك للتعرف علي الأمراض التي قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبى الدورى والتاريخ المرضى السابق للاعب من واقع السجلات الخاصة به.

ويوضح الجدول (11) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات والنسب المئوية للدهون هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الصحى وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائى. وهذا يعكس أن لاعبي الكرة الطائرة جلوس يجب أن تهتم بتدريبات القوة داخل الفريق أو بشكل فردى من أجل الحصول على قوام مناسب وخاصة في الطرف العلوى للاعب لأن تدريبات القوة للذراعين والجذع مهمة جدا للاعب الكرة الطائرة جلوس لأن اللاعب يتحرك أثناء المباراة على ذراعيه ويقوم برفع الذراعين عاليا لأداء جميع المهارات الأخرى مثل الضرب الساحق وحائط الصد وغيرها من المهارات الأخرى ويهتم بهذه التدريبات 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 للاعبين وكذلك وقاية وحماية اللاعب من الإصابة والأمراض. وعدم وجود علاقة بين محاور الوعي الصحى ومعدل التمثيل الغذائى يرجع لعدم وعى اللاعبين 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 سلباً على معدل التمثيل الغذائي وكذلك نسب الدهون فإذا ما اعتنى اللاعب بقوامه وغذاؤه وتدريبه قلت نسب الدهون واثّر ذلك في قوامه وشكل جسمه وأداؤه وصحته بشكل عام وهذا يتفق مع ما ذكره بوسكيرك **Buskirk (2009 م)** أن شكل جسم الإنسان وتكوينه الجسماني متصل ببعضه ببعض اتصالاً وثيقاً وأن العلاقة النسبية بين العظام والعضلات والدهون هي التي تحدد شكل الجسم وتكوينه عند الفرد، وتتميز الشحوم بأنها التركيب الوحيد المتغير في التكوين الجسماني. كما أن تحليل التكوين الجسماني يعد دليلاً للرياضيين الذين يستعدون للمنافسة وكما يعد مؤشراً مهماً في تقييم مستوى الكفاءة البدنية.

ويتفق مع ما ذكره يوسف كماش ، صالح بشير (2011م) في أن معظم اللاعبين يحاولون الحصول على نمط عضلي مناسب من أجل الأداء بشكل جيد خلال التدريب أو المباراة كما أن القوة العضلية ترتبط بشكل كبير بالسرعة . أما لباقي المتغيرات فمن الطبيعي تأثر النسب المئوية للدهون والدهون ومعدل التمثيل الغذائي للاعبين وذلك لأن بعض اللاعبين ليس لديهم وعي بنوع وشكل الطعام المتناول إضافة إلى تناول المشروبات الغازية والتي تؤثر في العظام والدهون وتؤثر سلباً على كفاءة الأجهزة الحيوية .

وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من أحمد سليمان (2013) و ليث الأغا (2013م) في أن يرتبط تأثر بعض مكونات الجسم وخاصة نسب العضلات والدهون بدرجة كبيرة بمقدار الوعي الصحي والغذائي. وبذلك يتحقق

التساؤل الأول

• مناقشة التساؤل الثاني

يتضح من جدول (12) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الغذائي بمكونات الجسم للاعبي الكرة الطائرة جلوس أن محور المكملات الغذائية الخاصة باللاعب كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات التكوين الجسماني وأقلهم ارتباطاً محور اضطرابات النوم للاعب. وهذا يعكس أن لاعبي الكرة الطائرة جلوس يكونون على دراية بأهمية تناول المشروبات الرياضية المصرح بها طبياً لتعويض ما يفقده أثناء القيام بالمجهود الرياضي وأن يتناول المشروبات التي تجعله بعد التدريب كحالاته قبل التدريب وكعامل إستشفائي له والإبتعاد عن المكملات الصناعية الغذائية التي يقولون عنها أنها مكمل والإستعانة بالعصائر الطبيعية لتعويض الفاقد من التدريب وبشكل عام يجب معرفة أهمية تناول الطعام الوجبات الثلاثة يوميا للمجهود الذي يقوم به اللاعب وأن يتناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات وأن تحتوي الوجبة الغذائية علي كمية متنوعة من الخضراوات ولابد من تناول كميات من الفاكهة يوميا والبعد عن المنبهات والمشروبات الغازية وكذلك معرفة أهمية النوم مبكراً والقدرة علي النوم لمدة كافية والتعرف أيضا علي الإحساس بالتوتر وقت دخول النوم وكذا الإستيقاظ عدة مرات أثناء النوم والإستمرار في النوم لمدة طويلة . أما محور البناء الجسمي للاعبين فقد ظهر أقل ارتباطاً وذلك لأن لعدم

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

وهذا يتفق مع ما ذكره أحمد حماد (2011م) في أن اللاعبين يجب أن يدركون جيدا أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والإهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الإستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالى .

ويتفق مع ما ذكره ليث الأغا (2013م) معظم الذين يعانون من السمنة نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعى بالغذاء ومواعيد تناوله وهناك ارتفاع فى معدلات التدخين وتناول المشروبات الغازية بشرائه والتي تساعد على زيادة الدهون وتوثر على شكل الجسم.

ويتفق مع ما ذكره خليل إسماعيل (2014م) أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعى غذائى وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الوعى الغذائى .

ويتضح من جدول (12) أيضا أن متغير النسب المئوية للعضلات الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعى الغذائى وأقلهم ارتباطاً معدل التمثيل الغذائى. وهذا يعكس بشكل عام انه يجب أن يهتم اللاعب بالحصول على قوام مناسب وجيد وهذا يتم من خلال تدريبات القوة داخل الفريق أو بشكل فردى من أجل الحصول على قوام مناسب سواء داخل التدريب أو المباريات أو خارج التدريب كما أن الإهتمام بالغذاء والصحة هما سبب رئيسى فى بناء العضلات ويساعد فى تكوين شكل وقوام مناسب للاعب وكذلك وقاية وحماية اللاعب من الإصابة والأمراض. وعدم وجود علاقة بين محاور الوعى الغذائى ومعدل التمثيل الغذائى يرجع لعدم وعى اللاعبين 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 اللاعب بقوامه وغذاؤه وتدريبه قلت نسب الدهون واثرت ذلك فى قوامه وشكل جسمه وأداؤه وصحته بشكل عام أما بالنسبة لعدم وجود علاقة بين الدهون والمحاور ذاتها فهذا مؤشر جيد أنه كلما زاد الوعى الغذائى قلت نسب الدهون .

وهذا يتفق مع ما ذكره يوسف كماش ، صالح بشير (2011م) أن القوام المناسب يزيد من إمكانية التغيير فى نتيجة التدريب الرياضى والكفاءة البدنية داخل حدود نمط وتكوين جسم الفرد الرياضى، وذلك عن طريق زيادة الكتلة العضلية وتقليل الدهون في الجسم وذلك للحصول على أعلى مستوى من الكفاءة خلال الأداء فى التدريب أو المباراة. وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (2013م) كلما كان نمط الفرد يميل للنمط العضلى

كلما كان هناك أداء أفضل والعكس زيادة نسبة الدهون تؤثر على الأداء بشكل كبير وواضح. وبذلك يتحقق التساؤل الثاني .

• مناقشة التساؤل الثالث

يتضح من جدول (13) معاملات الارتباط بين محاور مقياس الوعي الصحى ومقياس الوعي الغذائى للاعبى الكرة الطائرة جلوس أن محور الكشف الطبى الدورى للاعب والثقافة الصحية للاعب والصحة الشخصية للاعب هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الغذائى وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للاعب فى حين أن محور الأسلوب الغذائى للاعب هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الوعي الصحى وأقلهم ارتباطاً محور البناء الجسمى للاعب.

وهذا يعكس مدى الترابط بين الوعي الصحى متمثلاً فى الكشف الطبى والثقافة الصحية والصحة الشخصية والوعي الغذائى متمثلاً فى المكملات الغذائية وأسلوب الغذاء وبناء الجسم حيث تفاوتت درجة الترابط بين المراحل السنية المختلفة حيث ظهرت العلاقة بشكل كبير

ولأن اللاعب الواعى صحياً وغذائياً هو الشخص المثالى المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة رياضة الكرة الطائرة جلوس تعمل على الوقاية من الأمراض مثل السمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية المصاحبة للإعاقات المختلفة وألام المفاصل باعتبار أن العلاقة تقوم على جانبين أساسيين هما: الوعي الصحى والذي يتمثل فى ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات المتعلقة بالثقافة الصحية والصحة الشخصية ، الوعي الغذائى والذي يتمثل فى ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات بأسلوب الغذائى وبناء الجسم للاعب حيث يؤثر الوعي الصحى والغذائى فى رفع المستوى الصحى العام للاعبين وأن الوعي الغذائى يرتبط بالوعي الصحى ويتأثر به والعكس صحيح لأنهم يعملان فى اتجاه واحد وهو حالة اللاعب بشكل عام وقدرته على الأداء بشكل مناسب وهو فى كامل لياقته وبصحة جيدة .

وهذا يتفق مع ما ذكره محمد سليمان وقاسم على (2012م) ، هاريت ولينكولن Harrit,Lincoln (2016) فى أن الوعي الصحى والغذائى وجهان لعمله واحده ويرتبطان ببعضهما البعض وهما شرط أساسى لحدوث تطور فى مستوى اللاعب.

وهذا يتفق مع ما ذكره ليث الأغا (2013م) كلما زادت درجة الوعي الصحى والغذائى للأفراد كلما أثر إيجابياً على صحتهم وعلى مكونات الجسم .وبذلك يتحقق التساؤل الثالث

• الإستنتاجات

1. وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعى الصحى ومكونات الجسم للاعبى الكرة الطائرة جلوس ما عدا (نظام الحياة اليومية ، معدل التمثيل الغذائى ، مؤشر كتله الجسم).
2. وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعى الغذائى ومكونات الجسم للاعبى الكرة الطائرة جلوس ما عدا (اضطرابات النوم للاعب ، البناء الجسمى للاعب ، مؤشر كتله الجسم ، معدل التمثيل الغذائى).
3. وجود ارتباط بين محاور مقياس الوعى الصحى و محاور مقياس الوعى الغذائى للاعبى الكرة الطائرة جلوس ما عدا محور واحد فقط البناء الجسمى للاعب .

• التوصيات

1. الإهتمام بزيادة الوعى الصحى والغذائى للاعبى الكرة الطائرة جلوس لما له من تأثير واضح فى صحة اللاعب ومن ثم أدائه خلال التدريب والمباريات.
2. استخدام جهاز قياس مكونات الجسم والذى يتميز بالسهولة والبساطة فى الإستخدام لمعرفة مكونات الجسم للاعب للحكم علىه وتقييم عمليات التدريب.
3. تنظيم محاضرات دورية للاعبين لرفع مستوى الوعى الصحى والغذائى ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين.
4. تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للاعب فى إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما فى مكونات الجسم والصحة.
5. الإهتمام بمتابعة الحالة الصحية للاعب بشكل دورى والمتابعة مع الطبيب فى حالة حدوث تعب أو قصور .
6. اهتمام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للاعبين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الإستفادة منها. الإستعانة بخبير (أخصائى تغذية) لما له من دور هام فى تثقيف اللاعبين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما فى الأداء.
7. الإستعانة بالنتائج التى توصل لها الباحث وتوظيفها فى برامج لزيادة مستوى الوعى الصحى والغذائى للاعبى الكرة الطائرة جلوس.
8. إجراء المزيد من الدراسات باستخدام جهاز قياس مكونات الجسم مع ربطها بمتغيرات مختلفة وعينات مختلفة ومراكز اللعب وعقد المقارنة بينهما.

المراجع

- 1- أحمد حماد (2011م): 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.
- 2- أحمد سليمان (2013) : التكوين الجسمي وعلاقته بمستوى الأداء البدني والمهارى والثقافة الصحية لدى لاعبي كرة الماء بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- 3- بهاء الدين سلامة (2002م): الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- بهاء الدين سلامة (2007م): الصحة العامة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- بهاء الدين سلامة (2011م): الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 6- خليل إسماعيل (2014م): علاقة الوعي الغذائي ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية.
- 7- سليمان حجر ، محمد الأمين (1998م): الأسس العامة للصحة والتربية الصحية، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، القاهرة
- 8- عبد الناصر القدومي (2012م): 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.
- 9- عماد عبد الحق وآخرون (2012م): 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.

- 10- ليث الأغا (2013م): علاقة الوعي الغذائى والصحى بمكونات الجسم لطلاب جامعة بغداد بالعراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق.
- 11- محمد سليمان وقاسم على (2012م): دراسة مدى الوعي الصحى والغذائى لدى لاعبي المنتخبات الرياضية فى جامعة اليرموك بالأردن ، بحث منشور ، مجلة العلوم الإجتماعية والإنسانية ، العدد الثامن ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك ، الأردن.
- 12- هبه المسلمى (2006م) : الثقافة الصحية وعلاقتها بالتكوين الجسمى لدى تلميذات المرحلة الثانوية بمحافظة الشرقية ، ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- 13- هزاع بن الهزاع (2005م): التكوين الجسمى للإنسان وتقدير نسب الشحوم للأطفال والشباب ، مذكرات منشورة ، مركز البحوث ، كلية التربية (قسم التربية البدنية) ، جامعة الملك سعود، السعودية.
- 14- هزاع بن الهزاع (2009م): القياسات الأنثروبومترية للإنسان ، مذكرات منشورة ، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية ، المنامة ، البحرين.
- 15- يوسف كماش وصالح بشير(2011م): مقدمة فى بيولوجيا الرياضة ، دار الوفاء للنشر ، القاهرة.

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