

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

رقم الترتيب : .....

رقم التسلسلي:.....

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ورقلة

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

## النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالسلوك الصحي الغذائي لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضة.

دراسة ميدانية على طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة

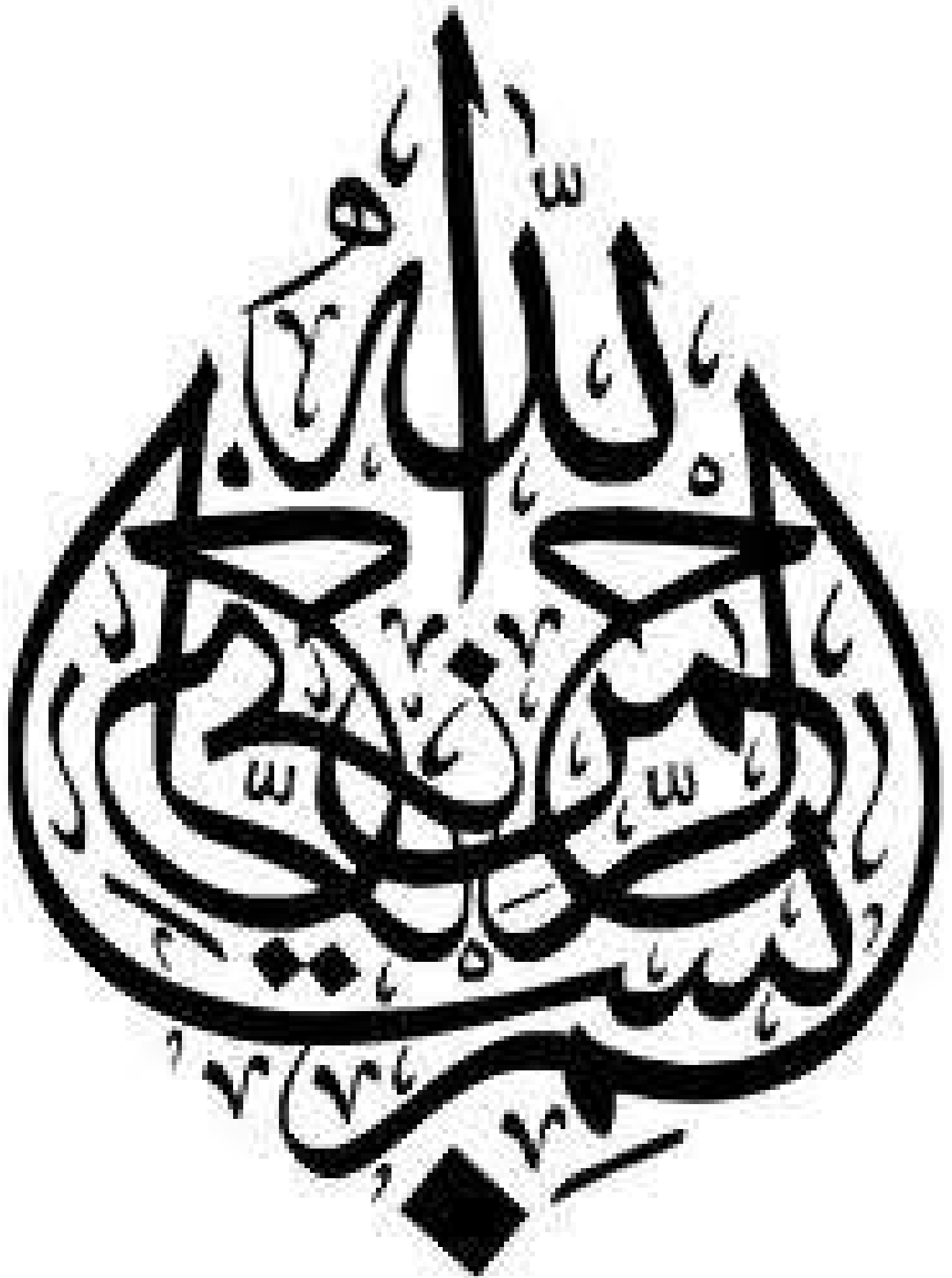
من إعداد الطالبة: كنزة بلعقون

نوقشت وأُنجزت علنا بتاريخ: 2020/06/02

أمام اللجنة المكونة من :

رئيسا	أستاذ التعليم العالي جامعة ورقلة	كريع محمد
مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر أ جامعة ورقلة	مولود كنيوة
مناقشا	أستاذ محاضر أ جامعة ورقلة	عايدي مراد

السنة الجامعية: 2021 / 2022



# الإهداء

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا  
أن هدانا اللهما أسرع قلبي و أسعد قلبي في  
صدري حين أكتب هذا الإهداء أهدي ثمرة  
جهدي الى التي قال عنها عليه الصلاة والسلام  
"أمك، ثم أمك، ثم أمك" إلى من كانت المهدي  
لتحن علينا و النور الذي يضيء طريقي، إلى من  
حملتني تسعة أشهر وهنا على وهن إنها أمي  
الغالية.

إلى الذي أفنى عمره من أجل راحتي و سعادتي  
وضحى بالغالي من أجل تعليمي الى أبي العزيز  
أحسن.

إلى أسرتي جميعا صغيرا وكبيرا إلى الأهل والأقارب  
وأخص بالذكر إخوتي: صفية، حليلة، مسعودة،  
عبد القادر، عبد المالك.

إلى جميع الأصدقاء والرفاق وعائلي الثانية معهد  
علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة.  
إلى جميع اصدقائي خارج اطار الجامعة وكان لهم  
دور في انجاز هاد العمل البسيط.

إلى كل من سبق ذكرهم والى من نسيتهم لأن  
الإطار صغر والإهداء طال والسماح  
والرضا والسلام عليكم .

# شكر وتقدير

عملا بقوله سبحانه وتعالى:

"ولئن شكرتم لأزيدنكم... " البقرة-152

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده عليه الصلاة

والسلام

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع

وخاصة الأستاذ " كنيوة مولود " الذي لم يبخل علينا

بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيّمة

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحة وآخِر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى الإجابة عن التساؤل العام حول العلاقة بين النشاط البدني الرياضي و سلوك الصحي الغذائي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بولاية ورقلة، وللإجابة على ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، تم اختيار عينة عشوائية من طلبة قسم التربية البدنية والرياضية بورقلة مقدرة بـ 100 طالب وطالبة، تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (spss) ، وكانت النتائج المتحصل عليها:

- لطلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية ورقلة مستوى سلوك صحي غذائي متوسط.
  - لطلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية ورقلة مستوى نشاط البدني الرياضي منخفض.
  - توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين السلوك الصحي الغذائي وبعد الانخراط في النشاط البدني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة.
- الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني الرياضي ، سلوك الصحي الغذائي، طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

### Résumé de l'étude :

La présente étude visait à répondre à la question générale sur la relation entre l'activité physique sportive et les comportements alimentaires sains chez les étudiants de l'Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives de la Wilayat de Ouargla. Sports à Ouargla, estimé à 100 élèves, les données ont fait l'objet d'un processus d'analyse statistique à l'aide du programme des paquets statistiques (spss), et les résultats obtenus sont :

- Pour les étudiants de l'Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, Ouargla, à un niveau moyen de comportement alimentaire sain.
- Pour les élèves de l'Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives de Ouargla, le niveau d'activité physique est faible.
- Il existe une corrélation (positive) avec une signification statistique entre un comportement alimentaire sain et après avoir pratiqué une activité physique chez les étudiants de l'Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et des Sports de Ouargla.

**Mots-clés :** activité physique sportive, comportements alimentaires sains, étudiants de l'institut.

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	شكر وتقدير
	ملخص الدراسة
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
أ	المقدمة
مدخل عام للدراسة	
5	إشكالية الدراسة
5	التساؤل العام للدراسة
6	التساؤلات الفرعية
6	الفرضية العامة
6	فرضيات الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
الجانب النظري	
7	تمهيد
8	I. مصطلحات الدراسة:
8	1. السلوك الصحي:
8	1.1 <u>التعريف الاصطلاحي:</u>
8	2.1 <u>التعريف الإجرائي:</u>
8	2. السلوك الغذائي:
8	1.2 <u>مفهوم الغذاء:</u>

## قائمة المحتويات

9	<u>2.2 التعريف الإجرائي للغذاء:</u>
9	3. التعريف بأهم مصطلحات علم الغذاء وعلم التغذية:
9	<u>1.3 علم الغذاء:</u>
9	<u>2.3 الغذاء:</u>
9	<u>3.3 علم التغذية:</u>
9	<u>4.3 المغذيات:</u>
9	<u>5.3 نقص التغذية:</u>
9	<u>6.3 زيادة التغذية:</u>
10	<u>7.3 التغذية المناسبة:</u>
10	<u>8.3 الكفاية الغذائية:</u>
10	<u>9.3 القيمة الغذائية:</u>
10	4. وظائف الغذاء:
10	<u>1.4 إنتاج الطاقة:</u>
10	<u>2.4 مواد البناء و التجديد:</u>
11	<u>3.4 المواد الغذائية:</u>
11	5. مصادر الغذاء:
11	<u>1.5 الأغذية النباتية Food of Plan Origin :</u>
11	<u>2.5 الأغذية الحيوانية:</u>
12	6. الغذاء الصحي والحقائق الأساسية:
13	<u>1.6 البروتينات:</u>
13	<u>2.6 النشويات:</u>
13	<u>3.6 الدهون:</u>
13	<u>4.6 الفيتامينات والأملاح المعدنية:</u>
13	7. الغذاء الصحي والمعلومات الضرورية:

## قائمة المحتويات

14	<u>1.7 تخطيط الوجبات الغذائية:</u>
16	8. العناصر الغذائية الأساسية:
16	9. النشاط البدني والرياضي:
16	<u>1.9 تعريف النشاط البدني والرياضي:</u>
17	<u>2.9 التعريف الاجرائي:</u>
17	<u>3.9 أنواع النشاط البدني والرياضي:</u>
18	<u>4.9 خصائص النشاط البدني الرياضي:</u>
18	<u>5.9 أهمية النشاط البدني والرياضي:</u>
19	<u>6.9 أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية:</u>
19	10. التغذية و النشاط البدني الرياضي :
19	<u>1.10 مقدار السعرات اللازمة للرياضي:</u>
20	<u>2.10 الكربوهيدرات والنشاط البدني الرياضي:</u>
21	<u>3.10 البروتين والنشاط البدني الرياضي:</u>
22	<u>4.10 الدهون والنشاط البدني الرياضي :</u>
24	<u>5.10 الفيتامينات والنشاط البدني الرياضي:</u>
25	<u>6.10 الأملاح المعدنية و النشاط البدني الرياضي:</u>
25	<u>7.10 الماء والنشاط البدني الرياضي:</u>
26	II. أهم النظريات المفسرة:
26	1. نظرية العزو Attribution Theory
26	<u>1.1 نظرية العزو:</u>
27	2. نظرية التحكم أو الضبط الصحي Lieu de Control de la Santé:
28	3. نموذج القناعة الصحية أو نموذج المعتقد الصحي
29	<u>1.3 التركيب البنائي للنموذج:</u>
30	4. نظرية الدافع إلى الحماية:



## قائمة المحتويات

30	1.4 الحاجة إلى الأمان SafetyNeeds:
30	5. نظرية الفعل المعقول:
32	خلاصة
<b>الفصل الأول: الدراسات السابقة</b>	
34	تمهيد
35	1. عرض الدراسات السابقة:
35	الدراسة الأولى: دراسة مزوز غوثي (2014).
36	الدراسة الثانية: دراسة نرمين قاسم يوسف ياسين (2017).
37	الدراسة الثالثة: الدراسة الثالثة: دراسة شيخ يعقوب (2018).
38	2. مناقشة الدراسات السابقة:
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثاني: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
41	تمهيد
41	1. منهج الدراسة
41	2. مجتمع الدراسة
41	3. عينة الدراسة
41	4. مجالات الدراسة
42	5. أدوات الدراسة
42	6. سكمترية الأدوات الدراسة الحالية.
43	7. المعالجة الإحصائية
<b>الفصل الثالث : عرض ومناقشة النتائج</b>	
45	1. عرض ومناقشة النتائج
47	2. مناقشة الفرضيات
48	3. الاستنتاجات

## قائمة المحتويات

48	4. اهم التوصيات
50	خاتمة
52	قائمة المراجع
57	قائمة الملاحق

## قائمة المحتويات

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
12	مصادر الغذاء ووظائفها	01
43	يوضح نتائج إختبار الفاكرومياخ	02
45	يوضح المتوسط والحسابي والانحراف المعياري لمستوى سلوك الصحي الغذائي	03
45	يوضح المتوسطات والحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات النشاط البدني	04
46	يوضح معامل ارتباط بيرسون بين سلوك التغذية الصحية وابعاد النشاط البدني	05

## مقدمة

الجامعة كونها واحدة من تلك المؤسسات فان من واجباتها تربية الطلبة على العادات اليومية السوية, التي تتأسس على السمات الخلقية.., فيقع على عاتقها حل مشكلات الطلبة, ومنها انخفاض الوعي الصحي, من خلال اكتسابهم الأنماط السلوكية الملائمة وتنميتها لديهم. (عقيل وآخرون, 2012:ص352).

وكما لا يخفى علينا فان طلبة الجامعة يتعرضون لمشكلات تسهم في إعاقة تكيفهم وإعاقة تحقيق أهداف الجامعة في إعداد الكوادر المؤهلة, مثل: المشكلات النفسية كتدني الثقة بالذات, والتوتر النفسي, و المشكلات الاجتماعية, كصعوبة تكوين علاقات مع الأساتذة والطلبة, و المشكلات الدراسية كتدني مستوى التحصيل, واستخدام المكتبة, و مشكلات صحية أخرى كتناول الأغذية غير الصحية, و اللجوء إلى الأدوية و العقاقير دون استشارة الطبيب, كل ذلك يؤثر بشكل سلبي في مستوى توافق الطالب وتكيفه. ( سليمان, 2012:ص117). و السلوك الصحي كغيره من أنواع السلوك يكتسبه الفرد في سن مبكرة, وباستخدام أساليب متنوعة كالإثابة و العقاب, وكلما استمرت عملية الإثابة للسلوك المرغوب فيه, و العقاب بأنواعه المتباينة على السلوك غير المرغوب فيه, أدى ذلك إلى تكرار القيام بالسلوك المرغوب فيه. (الميلادي, 2000. الحسن, 2000. الحجار, 2006:ص203).

وتحتل مسألة السلوك الصحي لدى الأفراد وتنميته أهمية متزايدة, ليس فيما يتعلق بالجوانب البدنية فحسب, وإنما بالجوانب النفسية أيضا, حيث قاد الفهم المتزايد للعلاقات الكامنة بين السلوك و الصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتنميتها, وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي, ولم تعد الصحة مفهوما سلبيا يمكن تحقيقها في كل الأحوال, بل أصبحت مفهوما ديناميكيا, يحتاج إلى جهد وإلى بذل من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها و الحفاظ عليها. (صباريني وآخرون, 1989. رضوان و ريشكة, 2001:ص73).

و تخصصا التربية البدنية و الرياضة و الطب, هما من أكثر التخصصات اهتماما بكل ما له علاقة بالصحة لدى الإنسان, و بالتالي لابد بان يكون لدى طلبة هذين التخصصين مستوى مقبول في السلوك الصحي, فطالب التربية البدنية و الرياضة سيكون في المستقبل إما أستاذا أو مدربا..فهو قدوة لمن يدرسه أو يدرهم فامتلاكه للسلوك الصحي الصحيح لاشك انه سينعكس إيجابا على من يدرسه, نفس الأمر ينطبق على طالب الطب, فسيكون هو كذلك في المستقبل طبيب يداوي الناس ويسهر على سلامة صحتهم, فكيف ينصح الناس بسلوكيات صحية, ومستوى سلوكه الصحي في الأصل منخفض. كما أن سلوكيات الإنسان تؤثر في حياته وإنتاجه إلى حد كبير, لهذا

تهتم الدول و المؤسسات و الأفراد بنشر العادات الصحية السليمة، ومحاربة العادات الصحية الخاطئة، حيث يتأسس على ذلك وجود عوامل عديدة تؤثر في مستوى الكفاءة السلوكية لدى الأفراد. ( محمود,1979).

ومن هذا المنطق ونظرا لأهمية موضوع دراستنا الخاصة بسلوك الصحي الغذائي لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضة ورقلة ، جاءت دراستنا هذه حول تحديد مستوى نشاط البدني الرياضي وكذلك مستوى سلوك الصحي الغذائي و إيجاد العلاقة بينهما ومن أجل ذلك جاءت فصول الدراسة مقسمة أربعة فصول كالآتي بالإضافة إلى المقدمة والخاتمة:

الجانب النظري ويضم فصلين:

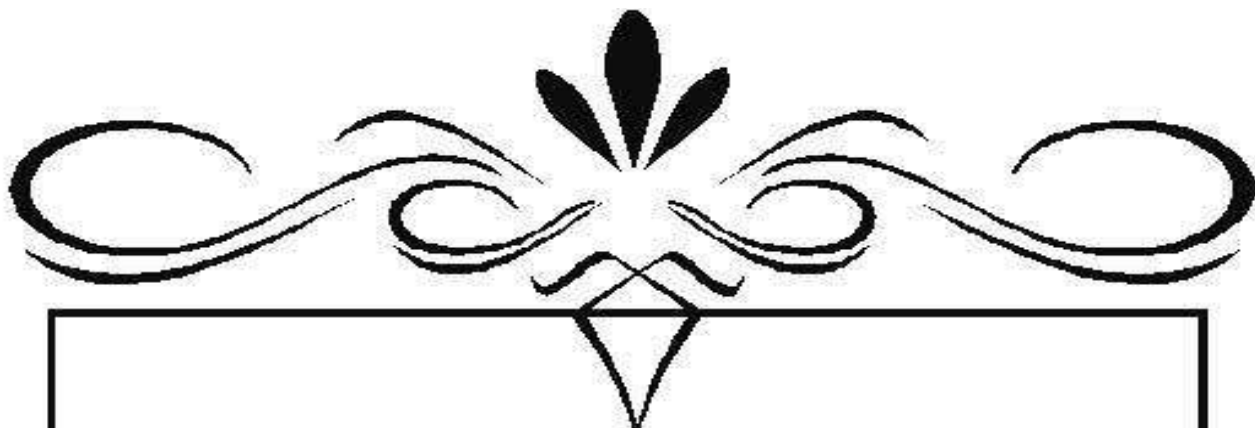
الفصل الأول: مدخل الدراسة، وقد اهتمنا في هذا الفصل بأدبيات النظرية لدراستنا حيث جاء فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها أهداف وأهمية الدراسة ومفاهيم عامة عن المصطلحات المتعلقة بدراستنا.

الفصل الثاني: فهو مخصص لعرض ومناقشة الدراسات السابقة.

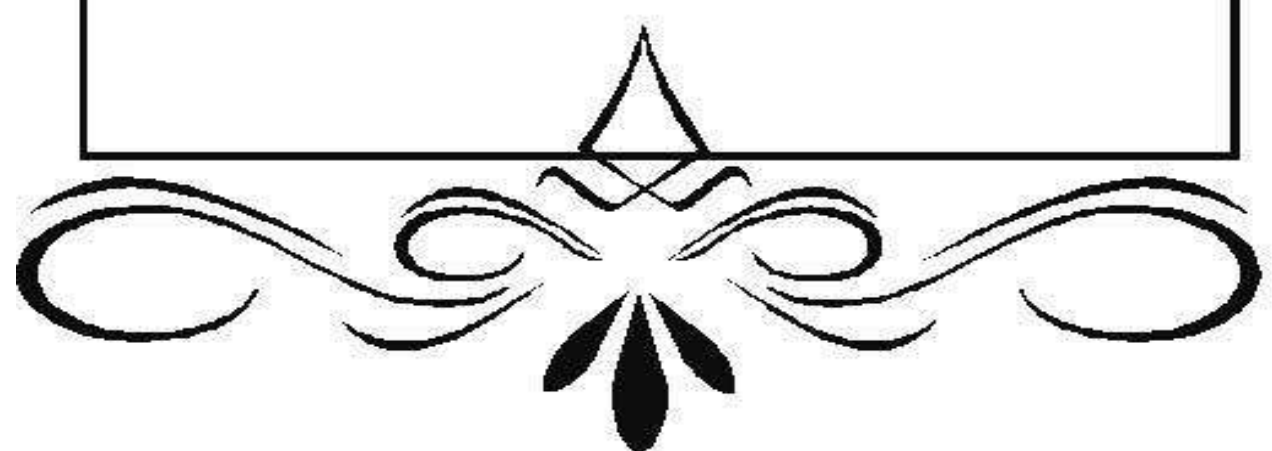
الجانب التطبيقي من الدراسة ويضم فصلين:

الفصل الثالث: يحتوي على منهجية وإجراءات الدراسة.

الفصل الرابع: ويحتوي على عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وأهم الاستنتاجات.



الجانب النظري





مدخل عام للدراسة



## إشكالية البحث:

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة يعمل على تحقيق أغراض المجتمع فهو ميدان خاص هدفه تكوين فرد صالح من الناحية العقلية والانفعالية والبدنية والاجتماعية ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية للفرد كما يساعده على التكيف مع المجتمع وبالتالي تحقيق التوازن الانفعالي وتكوين الشخصية المتكاملة هذا من جهة ومن جهة أخرى يعد الحساسية الباطنية لأعضاء الحس من حيث العضلات والأوتار والمفاصل فهو يبعث الرضا والارتياح لدى الفرد.

يمثل الغذاء الصحي المتوازن عاملاً مهماً أيضاً في المحافظة على صحة الإنسان والنمو السليم والوقاية من الأمراض والقدرة على أداء النشاط البدني. ويمكن تحقيق الاحتياجات من الطاقة عن طريق اختيار نمط غذاء صحي ومتوازن (المركز العربي للتغذية، 2009). تتفق الشواهد العلمية على أهمية كل من التغذية الصحية السليمة في تحقيق الصحة العامة، وكثير ما ينتشر بين العامة سلوكيات غذائية خاطئة تؤدي إلى اعتلال الجسم. وغياب الوعي الغذائي بصوره وأنماطه المختلفة والمتعددة عن أذهان الكثير من الأفراد يؤدي إلى حصر وجباتهم الغذائية في نوع أو نوعين من الغذاء جاهلين القيم الغذائية التي توجد في كثير من الأطعمة والمواد الغذائية الأخرى (الشهري، 2019).

يذكر الدخيل (2012) أن الدراسات العلمية تؤكد على أن العادات الغذائية الخاطئة من ناحية نوعية وكمية الأغذية أدت إلى انتشار الأمراض المرتبطة بالتغذية في دول الخليج العربي. حيث انخفض تناول الأغذية التي تحتوي على الألياف و زاد تناول الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية والدهون وانخفاض مستوى ممارسة النشاط البدني جميعها أدت إلى انتشار الأمراض المزمنة.

كما يذكر الشهري (2019) إلى أن الوعي بأهمية التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني مطلب لكل مجتمع، وضرورة من ضروريات الحياة والتي تؤثر على نمو أفرادهم ونشاطهم وسلوكهم ومقاومتهم للأمراض، خاصة في وقتنا الحاضر. وفي ظل ما وفرته لنا الحضارة والتقنية من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية والغذائية. بينما يؤكد هارون (1996) على أنه يجب أن يتزامن النشاط البدني مع اتباع نظام غذائي صحيح لكي تتحقق الفائدة من أهمية الممارسة وتحمي الفرد من المخاطر الصحية. مما سبق وباعتبار طلبة الجامعة الطبقة المثقفة من فئة الشباب جاءت الدراسة الحالية والتي تهدف الى محاولة التعرف على العلاقة بين النشاط البدني الرياضي و سلوك الصحة الغذائية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.



### التساؤل العام للبحث:

هل توجد علاقة إرتباطية بين النشاط البدني الرياضي و السلوك الصحية الغذائية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة؟

### التساؤلات الفرعية :

- ما مستوى النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة؟
- ما مستوى سلوك التغذية الصحية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين النشاط البدني الرياضي و سلوك التغذية الصحية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة؟

### الفرضية العامة:

توجد علاقة إرتباطية بين النشاط الرياضي و سلوك التغذية الصحية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.

### فرضيات البحث:

1. مستوى النشاط البدني الرياضي مرتفع لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة
2. مستوى سلوك الصحة الغذائية مرتفع لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.
3. توجد علاقة ارتباطية (موجبة) ذات دلالة احصائية بين النشاط البدني الرياضي و سلوك الصحة الغذائية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.

### أهداف البحث:

1. التعرف على مستوى النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.
2. التعرف على مستوى سلوك الصحة الغذائية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.
3. الوقوف على إيجاد علاقة ارتباطية بين النشاط البدني الرياضي و سلوك الصحة الغذائية.
4. إثراء المكتبة الجامعية بالمراجع العلمية.

### أهمية البحث :

- التأكيد على أهمية العلاقة بين النشاط الرياضي و سلوك التغذية الصحية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة.

- العمل على تثقيف طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة على سلوكيات الصحة لتغذية الصحية.
- قلة الدراسات المحلية التي تناولت النشاط البدني الرياضي وسلوك التغذية الصحية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة.

### تهيد:

أورد أشرف عبد العزيز أنه في ظل الاستخدامات التقنية الحديثة في الصناعة الغذائية و المضافات الكيميائية، أصبح إنتاج الأغذية علما قائما بذاته و تعدت اهتماماته بكمية المنتجات من الأغذية إلى نوعية الأغذية المنتجة و الاهتمام بصلاحياتها و جودتها، و ذلك لما للغذاء من أهمية في احتوائه على مجموعة من العناصر الضرورية لبناء أنسجة و نمو الإنسان و توليد الطاقة الضرورية لأداء الوظائف الحيوية لجسم الإنسان، و للقيام بمختلف النشاطات، و يضيف الطالب الباحث على هذا إن التلميذ الرياضي جزء من المجتمع الذي يعيش فيه وهو يتأثر بكل ما يحيط به بما في ذلك الأنماط والنظم الغذائية المتبعة.

و لقد أوصت العديد من المؤسسات و الجمعيات الصحية و الطبية العالمية بأهمية الوجبات الغذائية و تأثيرها الإيجابي في صحة الإنسان، كما وصى العديد من مستشاري و اختصاصي التغذية بضرورة تحديد نمطية وجبات من خلال الاستعانة بجدول البدائل و قوائم البدائل الغذائية، أخذين بنظر الاعتبار أن الغذاء هو أساس صحة الفرد والمجتمع (الحמיד 88، 2010)

وقد تناولت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية العلاقة بين الوجبات الغذائية والأنشطة الرياضية، لهذا كان اعتماد وجبة غذائية متكاملة له تأثير إيجابي على صحة الجسم، كذلك فإن الوجبة الغذائية تساهم بشكل كبير في زيادة قدرة الجهاز المناعي على مقاومة الأمراض المختلفة، كذلك فإن الاهتمام بنوعية الوجبة الغذائية يساعد في راحة نفسية للفرد الرياضي ويزيد من رغبته في تناول الوجبة الغذائية المتكاملة ليزيد من نشاط وحيوية ذهنه وبالتالي يحسن إنجازاته الرياضي.

## I. مصطلحات الدراسة:

### 1. السلوك الصحي:

في معظم المصادر والمراجع مفهوم السلوك الصحي يأتي ضمن مفهوم التربية الصحية لأن مركز اهتمام الأخير هو تحديد السلوك المثالي والملائم مع الإشارة الى السلوكيات الصحية.

#### 1.1 التعريف الاصطلاحي:

يعرف Gochman 1982 - 1997 السلوك الصحي بأنه يخص أولئك الأشخاص الذين يتميزون مثلاً بقناعات، توقعات، دوافع، قيم، إدراكات ومعارف كخصائص شخصية تشمل على حالات عاطفية شعورية وميزات وأنماط سلوكية واضحة، أفعال ومعدات مرتبطة بصيانة، استعادة وتحسين الصحة.

#### 2.1 التعريف الإجرائي:

حسب دراستنا هي ممارسات الطلبة لمجموعة سلوكيات سواء كانت ايجابية او سلبية خلال حياته بشكل متكرر حتى تصبح جزء لا يتجزأ من اتجاهاته وثقافته اليومية والصحية.

### 2. السلوك الغذائي:

نقصد به الطريقة التي يتبعها الطالب في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة ويتأثر هذا السلوك بعدة أمور أهمها: نوع الغذاء، العادات الاجتماعية والتقاليد، شخصية الطالب، الحالة الإقتصادية والحالة الصحية.... (برجم رضوان، 2017، ص283).

#### 1.2 مفهوم الغذاء:

ويعرف يورجان فيكنيه التغذية بأنها مجموعة العمليات التي بفضلها يحصل الكائن الحي على العناصر الأساسية للحيات و التوازن (Weineck.Y 1996, 588).

وتغذية الإنسان هي العنصر الأهم لاستمرار حياته، و العلاقة بين الإنسان و الغذاء باحتياج الجسم إلى الغذاء من أجل تأدية وظائفه الحيوية و المتمثلة بكافة نشاطاته و أعماله اليومية بكفاءة، فالإنسان يعتمد في دوام حياته على ما يتناوله من مواد غذائية، و تعرف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء بداية عملية الأكل حتى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة و الامتصاص في الأمعاء و النقل و الدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها . و الغذاء هو المادة التي يتناولها الإنسان الحي حتى يستمر في النمو و المحافظة على صحته و وقايته من الأمراض و يشير مجلس الغذاء و التغذية الأمريكي إلى أن علم الغذاء يدرس المواد الغذائية و دور العناصر

المكونة لها في المحافظة على حياة الكائن الحي، كما يدرس التفاعلات و العمليات التي تتم في الجسم لهضم وامتصاص و نقل هذه العناصر الغذائية و التخلص من فضلاتها عن طريق الإخراج (كماش 13، 2011)

## 2.2 التعريف الإجرائي للغذاء:

هو أي مادة يتم استهلاكها لتوفير الدعم الغذائي للكائن الحي ، عادة ما يكون الطعام من أصل نباتي أو حيواني أو فطري، يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية، مثل الكربوهيدرات أو الدهون أو البروتينات أو الفيتامينات أو المعادن .

## 3. التعريف بأهم مصطلحات علم الغذاء وعلم التغذية:

### 1.3 علم الغذاء:

هو العلم الذي يختص بدراسة الأغذية ومكوناتها المختلفة وجميع الطرق المستخدمة في تجهيزها بأشكال مختلفة وملائمة للاستهلاك البشري.

### 2.3 الغذاء:

هو المادة (حيوانية - نباتية) التي يتناولها الكائن الحي من خلال جهازه الهضمي لاستعمالها في نمو جسمه و وقايته و المحافظة عليه.

### 3.3 علم التغذية :

هو العلم الذي يدرس العمليات الحيوية و الكيميائية التي يستعملها الإنسان في أخذ المواد الغذائية و استخدامها للاستفادة منها في جسمه من حيث هضمها و امتصاصها و نقلها و تمثيلها الغذائي.

### 4.3 المغذيات:

و هي مكونات الغذاء القابلة للهضم و الامتصاص، و التي تتمثل بالنشويات و الدهون و البروتينات و التي تسمى مغذيات الطاقة و النمو.

### 5.3 نقص التغذية :

و هو أن يستهلك الإنسان أقل مما يحتاج جسمه من الغذاء لفترة طويلة، مما يؤدي إلى ظهور أمراض عليه و التي يختلف باختلاف المغذيات الناقصة في غذائه.

### 6.3 زيادة التغذية:

و هو أن يستهلك الفرد أكثر مما يحتاجه الجسم من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي إلى ظهور بعض أعراض سوء التغذية، و منها السمنة.

### 7.3 التغذية المناسبة:

و هي وصول جميع المغذيات الضرورية في الغذاء إلى جسم الإنسان للمحافظة على صحته في أفضل مستوى يمكن الوصول إليه.

### 8.3 الكفاية الغذائية:

هي توافر كميات الغذاء اللازمة لسد الاحتياجات المثالية من المقننات للعناصر الغذائية بما يحفظ الصحة و يمنع ظهور أمراض سوء التغذية.

### 9.3 القيمة الغذائية:

تمثل القيمة الغذائية لأي غذاء ما يحتويه هذا الغذاء من عناصر غذائية محسوبة على أساس وزن معين من الغذاء (جم، أو ملجم، 100 جم مادة جافة)، ويمكن الحصول على بيانات القيمة الغذائية من جداول معينة تسمى جداول تركيب الأغذية.

## 4. وظائف الغذاء:

الاحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيدة، والعمل على إشباع رغبات الإنسان الجسمية والنفسية.

-تزويد الجسم بالمواد التي تولد لطاقة اللازمة للحركة و حفظ درجة حرارة الجسم.

-تزويد الجسم بالمواد التي تبني و تحدد و تعوض الأنسجة .

-تزويد الجسم بالفيتامينات و الأملاح المعدنية التي يحتاجها (كماش 2011 ، 15، 14 .)

### 1.4 إنتاج الطاقة:

تمد العناصر الغذائية المحتوية على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات بواسطة الأكسجين الجسم بالطاقة فالإنسان يستهلك الطاقة لأداء العمليات الحيوية كنبض القلب والدورة الدموية والتنفس والمحافظة على درجة حرارة الجسم، لذلك فإن الغذاء يعتبر مصدر الطاقة التي يحتاجها الإنسان.

لقيام بنشاطاته وأعماله اليومية، فعن طريق التفاعل بين الأكسجين وعمليات الهضم للأطعمة المختلفة تتم الأكسدة لينتج منها الطاقة تستخدمها الخلايا في وظائفها المختلفة.

### 2.4 مواد البناء و التجديد:

تعد وظيفة وتجديد الخلايا وأنسجة الجسم من الوظائف المهمة للغذاء، حيث تعمل البروتينات والدهون وبعض المواد غير العضوية على بناء الخلايا الجديدة، وتعويض الجسم عن التالف منها وفي المواد الضرورية لتكوين خلايا الدم و

مكوناته، فالجسم يحتاج هذه المواد لنموه و في تكوين أجزاء الخلايا و الأوعية الدموية و كذلك في تكوين العظام و الأسنان و بناء العضلات.

### 3.4 المواد الغذائية :

يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالمواد الأساسية من العناصر والمركبات الحيوية اللازمة التي تساعد على عملية الأكسدة داخل خلايا الجسم وتنظيم العمليات والتفاعلات الكيميائية وتسمى بالعوامل المساعدة، فقد وجد أن بعضها يعمل كمساعد للأنزيمات أو حامل للأنزيم لمساعدة الجزء البروتيني على أداء وظيفته داخل الخلية، و من أهم هذه المواد الفيتامينات و الأملاح المعدنية.

### 5. مصادر الغذاء:

يستخدم الإنسان الأطعمة من مصدرين أساسيين هما النباتي و الحيواني لبناء جسمه و تجديد خلاياه و الحصول على الطاقة اللازمة لأداء نشاطاته المختلفة، و تنقسم المواد الغذائية حسب مصدرها إلى قسمين رئيسيين هما: (كماش 2011 ، 17)

### 1.5 الأغذية النباتية Food of Plan Origin:

Cereals	الحبوب
Legumes	البقوليات
Vegetables	الخضروات
Fruits	الفاكهة
Sugar	محاصيل السكر
Oils	محاصيل الزيوت

### 2.5 الأغذية الحيوانية:

RED MEAT	اللحوم الحمراء
Poultry	الدواجن
Eggs	البيض
Fish	الأسماك
Dairy	الألبان

من خلال التقسيمات الغذائية حسب مصادرها سواء كانت أغذية نباتية أو حيوانية، بأن لكل منهما أهميته ومميزاته فنلاحظ بأن الأغذية النباتية هي المصدر الرئيسي للكربوهيدرات، وأن الأغذية النباتية غنية بالألياف التي تشكل الهيكل التكويني في النباتات والتي تلعب دورا كبيرا في عمليات الهضم والامتصاص، وتشكل الكربوهيدرات و الدهون و البروتينات حوالي 85-99% من محتوى الغذاء الجاف (مغذيات الطاقة).

أما الأغذية الحيوانية فإنها غنية بالبروتينات ذات النوعية العالية التي تتميز بتوافر الأحماض الأمينية الأساسية بكميات عالية، ويمتاز البروتين الحيواني بأنه مرتفع في قيمته الحيوية ونوعيته التغذوية الجيدة، والأغذية الحيوانية تمتاز بأنها خالية من الألياف.

وفي ضوء ما سبق ذكره نتوصل إلى حقيقة أساسية وهي لأجل الحصول على غذاء متوازن يجب تنوع مصادر الغذاء لأنه من غير الممكن أن نجد غذاء واحد يحتوي على كافة العناصر الغذائية، الأمر على كلا القسمين الأغذية النباتية والحيوانية وبكميات معقولة للاستفادة من قيمتها الغذائية. وكذلك بناء وتحديد الخلايا والأنسجة إضافة وقاية الجسم من مخاطر الأمراض.

#### الجدول رقم (01): مصادر الغذاء ووظائفها

النوع	سبب تناول الطعام (الوظيفة)	مصادر الغذاء الطبيعية
الكربوهيدرات الدهون	إنتاج الطاقة	الزيوت، الدهون، الحبوب ومنتجاتها، الجبن، السكر، الفاكهة، المكسرات
البروتينات المعادن	البناء والتجديد	اللحوم، الأسماك، الحليب ومنتجاته، البيض، البقوليات
الأملاح المعدنية الفيتامينات	الوقاية والتنظيم	الحليب، الجبن، البيض، الخضروات، والفواكه الطازجة

يوضح جدول رقم (1) أن من الضروري تنوع مصادر الغذاء وذلك بغرض الحصول على الطاقة

#### 6. الغذاء الصحي والحقائق الأساسية :

يعتبر الغذاء ضرورة حياتية للنمو و تزويد الجسم بالطاقة اللازمة، و هو واحدا من أهم الاحتياجات الأساسية اليومية للإنسان في جميع مراحلها من الطفولة حتى الشيخوخة، و لكن المقابل في حالة عدم الاعتناء بنظافته وملائمته و توازنه و الاعتدال في تناوله قد يصبح مصدرا للمرض (الحميد 23،، 2010) .

### 1.6 البروتينات:

وسيلة الجسم في تحقيق النمو والتعويض للأنسجة التالفة وتوجد في اللحوم سواء الحمراء أو البيضاء، وتوجد في اللبن ولبيض، كما توجد في المصادر النباتية كالبقوليات.

### 2.6 النشويات :

هي وقود الطاقة للجسم توجد في منتجات الخبز سواء من القمح أو الشعير، وكذلك توجد في المعجنات والمعكرونة والبطاطا والفاكهة.

### 3.6 الدهون:

هي وقود مركز لإنتاج الطاقة في الجسم. إن الإكثار من تناول الدهون ير الجهاز الهضمي ويسبب السمنة، ويهدد بأمراض ارتفاع ضغط الدم والسكر و أمراض القلب

### 4.6 الفيتامينات والأملاح المعدنية:

تلعب هذه المركبات دورا هاما في قيام الجسم بوظائفه الحيوية وغيابها من الوجبة الغذائية يؤدي إلى ظهور أمراض سوء التغذية، تتوفر في اللحوم والبقوليات والخضروات واللبن ومشتقاته والبيض.

## 7. الغذاء الصحي والمعلومات الضرورية :

في البداية لا بد من التأكد من مدى ملائمة الغذاء لحاجة الجسم، و خاصة بالنسبة للشخص المريض، حيث أن أنظمة غذاء مرض السكر و ارتفاع ضغط الدم و تصلب الشرايين و يقيها من الأمراض الأخرى، يجب أن تكون موضوعة وفقا للشروط و التعليمات الطبية ... كما يجب الأخذ بنظر الاعتبار أن احتياجات الطفل في فترة مراحل الأولى من النمو من الغذاء تختلف عن احتياجات الإنسان البالغ، كما أن الاحتياجات الغذائية للموظف الجالس في المكتب تختلف عن احتياجات عامل البناء، الأمر الذي يتطلب الحرص على احتواء الغذاء على نسب متوازنة من كل المكونات اللازمة لجسم الإنسان من النشويات و، السكريات و الدهون و البروتينات و الفيتامينات و الأملاح المعدنية (كماش 2011، 20).

ويعتبر الشخص الرياضي من الأشخاص الذين يجب أن تكون تغذيته مختلفة كذلك ، ويفصل في هذا الموضوع في عنوان العناصر الغذائية و النشاط الرياضي.

ويجب التأكيد على الاعتدال في تناول هذه المكونات الغذائية، و من أهم الأمور التي يجب مراعاتها في تناول كميات متوازنة من الفواكه و الخضروات لأهميتها الكبيرة و دورها الفعال في صحة الإنسان و في ضوء ما سبق ذكره فإنه يجب التأكيد على بعض الأمور المهمة و التي تتمثل بالآتي:



عدم أكل البقوليات نيئة دون طبخها، و يفضل نقعها و غليها في الماء ثم التخلص من ماء النقع لإزالة المواد المسببة للغازات حيث يحتوي على ثلاث مركبات هي (الديفسين، إيزوراغل، دوبا) وتعمل هذه المركبات على تثبيط الأنزيم المسؤول تكوين كريات الدم الحمراء.

غسل الفواكه والخضروات التي تؤكل نيئة ببدء نظيف وإزالة قشورها أو أوراقها التي قد تخفي تحتها ملوثات كأوراق الخس وغسيل ما لرتها بعناية وتعتبر القشور والأوراق أكثر عرضة للمبيدات والفطريات كما يجب غسل البطاطا قبل و بعد التقشير، و بذنب البطاطا الخضراء أو الزرقاء و ذلك لاحتمالية وجود مواد سامة ضارة لجسم الإنسان.

عد تناول اللبن والجبن أو الزبدة أو الزبادي الذي يلاحظ فيه تغير في الطعم أو الرائحة أو اللون، فهو غير صالح للاستهلاك البشري، كذلك يجب غلي اللبن غير المبستر وحفظه في الثلاجة. عد ترك الفواكه والخضروات المعلبة في علبة، كون ذلك يزيد في كميات المعادن التي تنتقل من العلبة للغذاء، وفي أغلب الأحوال يفضل تجنب المعلبات والمصنعات قدر الإمكان والاعتماد على الأغذية الطبيعية والفواكه الطازجة.

تجنب خلط الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في المبرد، لأن ذلك قد يتسبب في تلوث الطعام المطهي، ويرى الطالب الباحث أن كل هذه العادات الصحية، يجب غرسها منذ الصغر في سلوك الرياضي، و تغير بذلك الاهتمام بالتغذية و السلوك الغذائي السليم ، في برامج تكوين الرياضيين الناشئين ، ليشمل هذا التكوين جانب وقائي وصحي مهم يؤثر تأثيرا هاما في مستقبل هؤلاء الرياضيين الناشئين.

## 1.7 تخطيط الوجبات الغذائية:

لترجمة الاحتياجات اليومية من السرعات الحرارية و العناصر الغذائية الأخرى إلى كميات مجودة من الأطعمة، قامت الهيئات الصحة و المؤسسات التي لديها اهتمام بالغذاء و التغذية بإعداد نظام المجموعات الغذائية التي تساعد الأفراد على اختيار مجموعة من الأطعمة في الوجبة الواحدة بحيث توفر جميع احتياجاتهم من العناصر الغذائية بالكمية الكافية للصحة الجيدة، و يعتمد نظام المجموعات الغذائية أساسا على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات متشابهة أو متقاربة إلى حد ما في مكوناتها من العناصر الغذائية و مما يجب التأكيد عليه هو ضرورة التنوع في اختيار الأطعمة، إذ ليس هناك ثمة طعام منفرد يستطيع تزويد الجسم بكميات كافية من كافة العناصر الغذائية باستثناء حليب الأم و لفترة زمنية محددة (كماش 2011، 22).

و توجد هناك كميات محددة من الأطعمة في المجموعات الغذائية يطلق عليها (الحصة الغذائية) والتي تختلف في عددها و حجمها أو وزنها تبعا لنوعية المادة الغذائية و كذلك العمر و الجنس للفرد.

### 1.1.7 أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية :

- الكفاية: والمقصود بها الحصول على كافة المغذيات بالكميات اللازمة من الأطعمة المتناولة.
- التوازن: وهو التأكد من أن جميع المواد والمجموعات الغذائية تكون شاملة وبالكميات الموصى بها.
- الاعتدال: أي عمل نظام غذائي للفرد حسب احتياجه من الأطعمة أو الأشرطة تبعا لعدد وحجم أو وزن الحصة الغذائية.
- التنوع: ويعني تناول مجموعات مختلفة من الاطعمة.
- مراقبة السعرات الحرارية: أي مراقبة السعرات الحرارية المتناولة بما يتناسب مع احتياج الجسم دون زيادة أو نقصان.

### 2.1.7 العوامل التي يجب مراعاتها عن التخطيط للوجبات الغذائية :

توجد بعض العوامل الأساسية كالاقتصادية و الفسيولوجية و البدنية و الاقتصادية التي تلعب دورا هاما في اختيار النوع و الكم و للمادة الغذائية .. لذلك يجب مراعاة العوامل الآتية:

#### **+** التنوع في الأغذية:

من الضروري التنوع في الأغذية على مدار الأسبوع و تنوع الألوان في الوجبة الواحدة، و العمل على تناول المواد ذات النكهة و التوابل بدرجات متفاوتة، و يفضل عمل قوائم بأنواع الطعام، مثال غذاء يوم السبت، الأحد، الإثنين.

#### **+** عدد أفراد الأسرة:

إن تحديد الاحتياجات الغذائية للأسرة مهم جدا حيث يجب مراعاة نمو الأطفال بتحديد الأطعمة التي تساعد على نموهم، كذلك يجب مراعاة النظام الغذائي لكبار السن و كذلك الإناث كونهم يتعرضون للدورة الشهرية فهم بحاجة إلى مزيد من الحديد في نظامهم الغذائي، بينما يجب مراعاة زيادة مصادر الطاقة بالنسبة للذكور.

#### **+** تكلفة الوجبة الغذائية:

الحالة الاقتصادية للأسرة (غنية أم فقيرة) لها دور هام في اختيار الوجبة الغذائية، من ناحية اختيار نوعية الأطعمة و بدائلها، و على هذا الأساس يمكن تقدير أنواع الأغذية التي يمكن شراؤها بالكميات التي تشبع أفراد الأسرة.

## العادات و التقاليد:

كل المجتمعات هناك معتقدات هامة مرتبطة بالطعام، ولهذه المعتقدات والعادات والتقاليد تأثير قوي فيما يؤكل، وهي تعتبر جزء من سلوك المجتمع نشأت وتكورت معه، وارتبطت بالعامل النفسي الذي يؤثر على إقبال الناس على تناول الأطعمة المختلفة.

## فترات تناول الطعام:

يجب التأكد على أن يكون تناول الوجبات الغذائية وفق فترات منتظمة و أوقات معينة، و يفضل أن يجمع أفراد الأسرة على مائدة الطعام الأمر الذي يساعد على إضافة الرغبة في تناول الوجبة الغذائية.

## 8. العناصر الغذائية الأساسية :

تعمل المواد الغذائية على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال اليومية و الأنشطة المختلفة، كما أنها تحتوي على مواد غذائية تساعد على النمو و البناء و تجديد الأنسجة و العمل على وقاية الجسم من الأمراض، و تتمثل العناصر الغذائية الأساسية فيما يأتي:

- الكربوهيدرات
- الدهون
- البروتينات
- الفيتامينات
- الأملاح المعدنية
- الماء. (Joussellin 2005)

## 9. النشاط البدني والرياضي:

### 1.9 تعريف النشاط البدني والرياضي :

تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و الممتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (بدوي. 1977 . 08)

يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا لإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والرمي والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها

التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من اجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليلبغ أعلى المستويات من المهارة.

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التي تلعب دورا كبيرا في تعزيز الصحة والتضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع، بالإضافة إلى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني. (منصور . 1971. 209).

### 2.9 التعريف الاجرائي :

يمكن تعريف النشاط البدني الرياضي على انه مجموعة من الحركات و التمرين البدنية والرياضية التي يؤديها المتعلم (الطالب) داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها قصد تنمية قدراته العقلية وصفاته البدنية، وتحسي المهارات الحركية قصد الرقية والتسلية وملئ أوقات الفراغ(د.مولود2008، ص6)

### 3.9 أنواع النشاط البدني والرياضي :

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، فقد قسم محمد علال خطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

- النشاطات الرياضية الهادئة: هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.
- النشاطات الرياضية البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.
- النشاطات البدنية التنافسية: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا ( زكي1965، 70)

- ولقد شملت الدراسة الحالية الفئة الأخيرة من أنواع الأنشطة المذكورة، و هي النشاطات الرياضية التنافسية وبالخصوص كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة، ألعاب القوى، و الجمباز، وهي من الرياضات التي تحتاج إلى الاهتمام الكبير بالجانب الصحي والغذائي للرياضي بحكم ما تتطلبه من مجهود بدني وعقلي ونفسي عنيف.

#### 4.9 خصائص النشاط البدني الرياضي :

- من أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد:
- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس .
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على الحالة التغذوية للفرد.
- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف (الخولي،1996،195).

#### 5.9 أهمية النشاط البدني والرياضي :

اهتم الإنسان منذ قديم بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني و الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية- وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لمجهود تنظيم هذه الأنشطة والي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا. (خولي، 2001.41)

## 6.9 أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية :

وتتمثل في كون النشاط البدني الرياضي من أبرز العوامل المعززة لصحة بل يهدف النشاط البدني إلى أهم من هذا و نقصد بذلك الهدف المتعلق بالوقاية من الكثير من الأمراض تفتك بصحة الفرد في مراحل عمره المتأخرة . وتشيد منظمة الصحة العالمية في كل توصياتها الحديثة بالأهداف الوقائية للنشاط البدلي الرياضي . والحديث عن الأهداف الصحية للنشاط البدني يمر بضرورة بعامل مهم وهو عامل التغذية المتوازنة . وما تقدمه من متطلبات طاوية و بنائية و وقائية لمختلف الوظائف الحيوية لجسم الرياضي ، وإي قصور في هذا الجانب لا يؤثر على أداء الرياضي فحسب بل يتعدى ذلك ليصل إلى مشاكل صحية قد تسبب أمراض خطيرة. (حسنين ،1995: 116)

## 10. التغذية و النشاط البدني الرياضي :

تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر هي الكربوهيدرات و الدهون و البروتين و الفيتامينات والأملاح المعدنية و الماء، و هذه المواد الغذائية يستخدمها الجسم لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة التي يمكن تقسيمها كما يلي:

1. المحافظة على أنسجة الجسم و تجديدها.
2. تنظيم آلاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا.
3. إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.
4. توصيل الإشارات العصبية.
5. إفرازات الغدد الداخلية.
6. بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم.
7. النمو و التكاثر

هذه العمليات المختلفة التي يستفيد بها الجسم من خلال التحولات الكيميائية للمواد الغذائية بحيث تصبح مواد سهلة بسيطة هي ما يطلق عليها التمثيل الغذائي ( . V.L.Katch 2004 ، 179)

## 1.10 مقدار السعرات اللازمة للرياضي:

يستخدم السعر الحراري كوحدة قياس للطاقة و هو يعرف باسم كالوري و هو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة كيلو جرا من الماء درجة مئوية واحدة تحت ظروف معينة . و تصل كمية السعرات المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين 1700 - 3000 سعر حراري في اليوم لشخص صغير السن،

و يقل هذا المقدار بالنسبة للأشخاص الكبار، حيث إنهم يحتاجون إلى استهلاك سرعات أقل بالمقارنة بالأصغر سنا و الأكثر نشاطا . و يحتاج الرياضي إلى كمية إضافية تتراوح ما بين 400. 2000 سعر حراري في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب، و تتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين و المنافسة (Farhi s.d).

## 2.10 الكربوهيدرات والنشاط البدني الرياضي :

تعد الكربوهيدرات مركبات عضوية تتكون من الكربون والهيدروجين والأوكسجين (C.H.O) وتشمل النشويات والسكريات، وهي موزعة على الحبوب والخضراوات والفواكه، والجسم يتمكن من أكسدة المواد الكربوهيدراتية سريعا محمرا بذلك الطاقة المخزونة فيها والتي يحتاجها الجسم بوصفها وقودا للقيام بفعاليتها الحيوية، ( قبع، 1989، 15).

### • وظيفة الكربوهيدرات في النشاط البدني الرياضي:

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في الجسم ويزيد في أهميتها أن كمية الأوكسجين اللازمة لأكسدها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدة الدهون، ولذلك فهي تعد مصدرا أساسيا للطاقة أثناء النشاط الرياضي وتنتشر الكربوهيدرات في الدم على شكل جلوكوز، وتخزن في العضلات على شكل جليكوجين.

ويعتمد كثير من الرياضيين على الغذاء الغني بالكربوهيدرات لإنتاج الطاقة بصورة سريعة، وقد أثبتت الدراسات أن الوجبة الغنية بالكربوهيدرات لا تقتصر أبنيتها على سباقات التحمل فقط، إذ أن معظم الأنشطة الرياضية التي تتميز بشدة الأداء و التي يليها فترات راحة يحتاج أيضا إلى المواد الكربوهيدراتية، و لكن يجب أيضا و يمكن تناول هذا الجانب أن نصح خطأ شائعا يقع فيه الكثيرون ألا و هو تناول السكر و العسل قبل السباقات القصيرة ليست بذات قيمة و ليس لها تأثير على الأداء في مثل هذه المسابقات، حيث أف هذه المواد السكرية لا يتم استخدامها خلال هذه الأنشطة كمصدر للطاقة لأنه من المعروف أن نظام الطاقة لهذه الأنشطة يعتمد على التمثيل الغذائي اللاهوائي.

و قد أكدت الدراسات لكثير من الباحثين أبنية الغذاء الغني بالكربوهيدرات لسباقات المسافات الطويلة مثل الماراتون و اختتائي الضاحية، و المشي، و الدراجات، و السباحة، حيث أن تناول الغذاء الغني بالكربوهيدرات لعدة أيام قبل المنافسة في سباقات التحمل له تأثير ايجابي على الأداء، و يؤثر هذا النظام الغذائي إذ ما صاحبه إتباع نظام معين للتدريب يتضمن أداء اللاعب تدريبا عاليا قبل المنافسة بأسبوع، و لكي يستنفد جليكوجين العضلة ثم يعمل اللاعب على بقاء نسبة بزون الكربوهيدرات منخفضة و ذلك بتناول وجبات منخفضة في كمية الكربوهيدرات لمدة 3 ايام ثم يلي ذلك تغيير في نظام غذاء اللاعب لكي يزيد من كمية الكربوهيدرات في الغذاء حتى يوم المسابقة.

ونتيجة لإتباع هذا النظام تتضاعف نسبة تركيز الجليكوجين من مرتين إلى ثلاثة أضعاف المعدل العادي .و يظهر اثر استخدام نظام الكربوهيدرات هذا خلال النصف الثالث أو الربع الأخير من نظام الماراتون، بينما لا يظهر له تأثير خلال النصف الأول... (حوالي 61- 71 دقيقة) و قد أصبح هذا النظام شائعاً بالنسبة للاعبين جري الماراتون .و يجب التحذير من استخدام هذا النظام في المسابقات التي تقل مدتها عن ساعة .و لا يصلح بالنسبة لألعاب الكرة أو سباقات المضمار .

### 3.10 البروتين والنشاط البدني الرياضي :

يعد البروتين الأساس في بناء الجسم إذ يشكل ( 18% - 20 ) من وزن الجسم، ويشكل ( 15% ) من وزن الخلية الحية، وتحتوي خلية المخ على ( 1% ) من البروتين، ويشكل ( 20% ) من الخلية العضلية وعضلة القلب والكبد والغدد، ويزيد البروتين في العضلة المدربة عنه في العضلة غير المدربة ( .عبد الفتاح، 1999، 126). وتتركب البروتينات حسب ما ذكر (محبوب) من الكاربون والهيدروجين والنيتروجين والأوكسجين (C.H.N.O) وهي مهمة للجسم، إذ تدخل في بناء الأنسجة المتهدمة باستمرار نتيجة الفعاليات الحيوية، لذلك يحتاج الفرد الاعتيادي إلى ما يقرب من ( 70- 100 ) غم /بروتين/يوم ( .محبوب، 20، 1990).

ويضيف (عبد الفتاح) أن الجسم يقوم من خلال عمليات التمثيل الغذائي للبروتين بتحويل البروتينات إلى الأحماض الأمينية، إذ يبلغ عددها ( 20 ) حامضاً أمينياً لها أهميتها في عمليات البناء والنمو، وتنقسم الأحماض الأمينية إلى مجموعتين، إحداهما الأحماض الأمينية غير الضرورية ويبلغ عددها ( 11- 10 ) حامضاً أمينياً ويقوم الجسم بتكوينها، والأخرى الأحماض الأمينية الضرورية التي لا يقوم الجسم بتكوينها، لذلك يجب أن يحتوي عليها النظام الغذائي اليومي، والغذاء الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية يسمى بغذاء البروتين الكامل وهي موجودة في السمك، والبيض، واللبن، بينما الغذاء غير الكامل بالبروتين ، لا يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الضرورية وهي موجودة في الخضراوات والبقول، أما فيما يتعلق بإنتاج الطاقة فتساهم البروتينات في حالة المجاعات فقط وفي حالة ممارسة التدريب الرياضي حتى يقل مخزون مصادر الطاقة الأساسية الأخرى كالكاربوهيدرات والدهون، وفي كل الأحوال لا يستحب إنتاج الطاقة من البروتين ولكن يعد مادة أساسية للبناء، ويختلف حاجة الرياضي إلى البروتين اليومي تبعاً لعدة عوامل تشمل السن والجنس ونوع النشاط الرياضي ونوعية حمل التدريب، وتعد نسبة ( 0,8 ) غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم هي النسبة العادية التي يحتاج إليها الإنسان، إلا أن هذه النسبة لا تكون كافية في بعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال، إذ يحتاج الرباعون إلى نسبة تصل من ( 2,4 غرا إلى 2,8 غرا ) لكل كيلو غرام من وزن الجسم، إلا أن تحديد نسبة البروتين تعد من المشكلات التي ما زالت تخضع



للبحث العلمي، إذ أن زيادة تناول البروتين أكثر من هذه النسبة سوف يطرده الجسم على شكل نتوجين مع البول أو يخزن على شكل دهون، كما يؤدي إلى زيادة العبء على الكلى، لذلك فإن الوجبة الغذائية التي تحتوي على البروتين بنسبة ( 12% - 15 ) تعد كافية لمعظم الرياضيين، ولغير الرياضيين في وقت الراحة. (عبد الفتاح، 1999، 126-127 ) .

#### ● وظيفة البروتين في النشاط البدني الرياضي:

تعد قيمة الوجبة الغنية بالبروتين و أثرها على أداء اللاعب من الموضوعات التي نالت اهتمام الرياضيين و المدربين . و هناك سببان للاعتقاد بتأثير الغذاء الغير بالبروتين على كفاءة الأداء:

أولهما : أن البعض ما زال يعتقد أن البروتين يعتبر(غذاء للطاقة) يمد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض . ويرجع انتشار هذه الفكرة إلى الاعتقاد بأن العضلة تحترق خلال التدريب الرياضي، وأن البروتين يقوم بإعادة بناء الأنسجة العضلية خلال فترة الاستشفاء . غير أنه قد ثبت منذ سنوات عديدة أن البروتين لا يستخدم خلال التدريب كوقود لإنتاج الطاقة إلا في حالة المجاعة أو بنسبة بسيطة لا تقدر . لذلك فإن المدرب أو الرياضي الذي يعد برنامج غذائي للحوم بغرض زيادة كفاءة الأداء يفقد مالا دون فائدة.

أما السبب الثالث: الاعتقاد بأهمية الغذاء الغير بالبروتين بالنسبة لكفاءة اللاعب فترجع إلى أهمية البروتين في نمو العضلات و العظام و هي حقيقة مؤكدة بالطبع ، حيث إن تناول البروتين مهم في بناء الأنزيمات وخلايا الأنسجة هذا في ذلك العضلات و العظام .(عبد الفتاح، 1998 ، 12).

#### 4.10 الدهون والنشاط البدني الرياضي :

عرفها (حيات) على أنها مواد شحمية على شكل سوائل عضوية لا تذوب بالماء وتسمى أحماضاً دهنية ، ويعتمد عليها في توليد الطاقة (حيات 1987 ، 36) وأكد (عبد الفتاح) على أنها مصدر غني بالطاقة إذ يحتوي الغرام الواحد من الدهون على (9 سعرات) حرارية كبيرة أو أكثر، وتتكون الدهون من الأحماض الدهنية وهي الأحماض الدهنية المشبعة ومصدرها حيواني، والنوع الثاني الأحماض الدهنية غير المشبعة ومصدرها نباتي، إذ تعد الدهون المشبعة أكثر خطورة على صحة الإنسان، وتتلخص وظائف الدهون الأساسية، في توفير الطاقة أثناء العمل العضلي لمدة طويلة، حماية الأجهزة الحيوية بالجسم من الصدمات، وتعد عازلاً للحرارة في حالة البرد، تعد معوقاً للتخلص من الحرارة في حالة الجو الحار وتقوم بحمل الفيتامينات وتزيد من الشهية للطعام، وتخزن الدهون في الجسم على شكل الجليسيريدات الثلاثية والتي تتكون من اتحاد ثلاث جزيئات من الأحماض الدهنية تتحد مع جزيء جليسيرول ويتكون الحامض الدهني من سلسلة ذرات الكربون تتحد مع ذرات الهيدروجين ويخزن الجسم نحو (

(50,000 إلى 60,000) سرعة حراري كبيرة على شكل الجلسيريدات الثلاثية، ويستهلك كل فرد نحو (100) سرعة حرارية كبيرة عند المشي لمسافة ميل واحد، وبناءً عليه فان لدى كل فرد طاقة تكفي للمشي مسافة (500) إلى (1000) ميل، إذ أن هذا الحجم الهائل يخزن في كتلة قليلة من الجلسيريدات الثلاثية إذ وأن هذا يتيح الفرصة للإنسان لكي يحمل هذا القدر الهائل من الطاقة ليتحرك به في كل مكان وعلى العكس من ذلك إذا كانت كل هذه الطاقة المخزونة هي الجلايكوجين فسوف تتحد جزيئات الماء الثقيلة الوزن بالجلايكوجين ليصل وزن الطاقة التي يحملها الإنسان إلى ما يزيد على (100) رطل، ويخزن نقاط صغيرة من الجلسيريدات الثلاثية داخل الألياف العضلية مباشرة إذ تصير وقوداً قريباً في عمليات الأكسدة، في مقتدرات العضلة " أجسام صغيرة يتم داخلها أكسدة الوقود للطاقة بالعضلة ويحتوي مخوفن العضلات من الجلسيريدات الثلاثية على مقدار (3,000-2,000) سرعة حرارية كبير، وهذا يحتل مصدراً أكبر للطاقة بالعضلة مقارنة بالجلايكوجين الذي لا يحتوي على أكثر (1,500) سرعة حراري كبير، وأصبح واضحاً أن جلسرين العضلة بيكته أن يوفر الطاقة للتدريب عالي الشدة بمعدل اقل من الثلث مقارنة بمعدل جلايكوجين العضلة لذا اعتبر أن الطاقة الناتجة عن الكلسيريدات الثلاثية للعضلة يمكن اعتبارها طاقة إضافية إلى الطاقة الناتجة عن جلايكوجين العضلة. (عبد الفتاح، 128-129، 1999)

#### • وظيفة الدهون في النشاط البدني الرياضي:

تستخدم الدهون كمصدر للطاقة أثناء النشاط الرياضي المعتدل أو المتوسط مثل الجري الخفيف، و عند زيادة زمن النشاط الرياضي أكثر من ساعة يلاحظ زيادة ملموسة في استهلاك الدهون و يمكن أن تمد الدهون الجسم بحوالي 90% من الطاقة المطلوبة أثناء النشاط الرياضي، و بناء على ذلك فان نقص الدهون يمكن أن يؤثر على مستوى أداء الأنشطة الرياضية التي تعتمد على التحمل. و تؤدي زيادة مستويات الحامض الدهني بالدم إلى توفير جليكوجين العضلة و يصاحب ذلك زيادة زمن التحمل، و يلاحظ أن محاولات زيادة الأحماض الدهنية بتناول الدهون قبل أداء النشاط الرياضي لا تنجح بل قد تؤدي إلى نتائج عكسية، و من طرف زيادة الأحماض الدهنية في الدم قبل أداء النشاط الرياضي تناول الكافيين بمقدار 350 ملليجرام قبل أداء النشاط الرياضي بحوالي ساعة عندما يكون زمن أداء هذا النشاط الرياضي يزيد عن 40 دقيقة، و هذه الكمية من الكافيين تقدر بحوالي 11 كوب شاي، و بهذا يستطيع اللاعب الأداء لفترة طويلة مع توفير جليكوجين العضلات و زيادة الاعتماد على الدهون، إلا انه يجب الإشارة إلى أن هناك بعض الأشخاص لديهم حساسية ضد الكافيين، مما قد يسبب لهم الارتباك و الغثيان، كما أف تناول الكافيين لا يسبب تحسن الأداء لدى جميع الأشخاص لذا فمن الحكمة عدم استخدام جرعات كبيرة منه (عبد الفتاح، 1998، 14)

### 5.10 الفيتامينات والنشاط البدني الرياضي:

كان من المعتقد حتى نهاية هذا القرن أفن الكربوهيدرات والدهوفن والبروتينات فقط هي الاحتياجات الضرورية في تغذية الإنسان إلى أن تم اكتشاف الفيتامينات، وهي مواد عضوية يكون قسم منها ذائباً في الدهن إذ لا يحتوي على التروجين في تركيبها خلافاً للمجموعة الأخرى التي تكون ذائبة في الماء ويحتوي على التروجين عدا فيتامين (C) ، وتتكون الفيتامينات خارج جسم الإنسان والحيوان ويحصل عليها من مصادرها الخارجية، وبما أنها مركبات عضوية لذا فهي موجودة في الأشياء الحية ويستطيع الإنسان أن يحصل عليها من النبات والحيوان وقسم منها تستطيع الكائنات الحية الدقيقة من صنعها داخل أمعاء الإنسان والحيوان مثل فيتامين (K) وفيتامين (B12) ، والجسم يتخلص من الفيتامينات الذائبة في الماء عن طريق البول إذ لا يستطيع تخزينها وتعد مواد غير سامة عندما يتناولها الجسم بكميات كبيرة، أما الفيتامينات الذائبة في الدهون فان الجسم يستطيع تخزينها وتظهر تأثيرات سامة عند تراكمه بكميات كبيرة أي فرط الفيتامينات وغذاء الإنسان المكون من عدد كبير من الأغذية المتنوعة فان أحدها يدعم الآخر بما يحويه من الفيتامينات المختلفة وبهذا يحدث التكامل والتوازن الغذائي. (الزهيري، 1992، 263 – 266 )

#### • وظيفة الفيتامينات في النشاط البدني الرياضي:

لا توجد دلائل تشير إلى أن تناول الفيتامينات يحسن الأداء الرياضي بل إن هناك بعض الفيتامينات المخزنة في الجسم بكميات زائدة مثل فيتامين A و D والتي يمكنها أن تغطي احتياجات الجسم دون حدوث عجز لعدة أشهر أو سنوات إذ ما تناول الإنسان غذاءً تقل فيه نسبة الفيتامين A و D بينما يجب الإشارة إلى أن زيادة تناول الإنسان لهذه الفيتامينات يؤدي إلى الضرر.

أما فيما يتعلق بحاجة الجسم اليومية لبعض الفيتامينات الأخرى مثل B12 فهي قليلة جداً ولا يؤدي النشاط الرياضي إلى نقصها ، ولعلاج النقص في الفيتامينات يجب أن يقوم المدرب إذا ما اشتبه في أن اللاعب يتناول غذاءً لا يحتوي على كمية كافية من الفيتامينات بإعطائه كبسولات الفيتامين بواقع واحدة في اليوم على أن لا تزيد الجرعة عن ذلك حتى لا تؤدي الزيادة إلى الأعراض الجانبية، ويستحسن اخذ رأي الطبيب في ذلك ( عبد الفتاح، 1998 . 21).

### 6.10 الأملاح المعدنية و النشاط البدني الرياضي :

الأملاح المعدنية ضرورية للمحافظة على توازن سوائل الجسم ولتكوين الدم والعظام وللمحافظة على نشاط الأعصاب ولتقوم الغدد بوظيفتها . ومن الأمثلة على المعادن الصوديوم، البوتاسيوم، المغنيسيوم، الحديد، و اليود .

وتتواجد هذه الأملاح المعدنية في اللبن والجبن والأسماك و البقول . و يجب أن يكون هناك توازن داخلي بين نسب هذه الأملاح بحيث لا يقل احدهم عن الآخر أو يزيد احد عن المتطلبات فيجب أن يكون هناك توازن دائم في الأملاح المعدنية لان أي خلل ينتج عنه الإصابة بالأمراض مثل (الأنيميا -زيادة أو نقص إفراز الغدة الدرقية- قصر القامة - هشاشة العظام - ضغط الدم المرتفع-السكر أعراض الشيخوخة)

### • وظيفة المعادن في النشاط البدني الرياضي:

فيما يتعلق بالمعادن فأن الكالسيوم له دور مهم في تكوين العظام ، ولكنه يلعب دورا مهما أيضا في النمو و انقباض العضلات و نقل الإشارات العصبية ، في الحين أن الجسم لديه القدرة على زيادة أو نقص امتصاص هذا المعدن بناء على احتياجاته ، وعليه نذكر هنا أن بعض التدريبات مثل الجري وتدرجات رفع الأثقال تؤدي إلى زيادة حجم العضلات ودرجة امتصاص الكالسيوم ولذا فانه من المهم الحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم عن طريق الطعام .علاوة على ذلك فإن الحديد من العناصر المهمة للرياضيين وتمثل الوظيفة الأساسية التي يقوم بها الحديد في دوره في تكوين الهيموجلوبين (المادة المسؤولة عن نقل الأكسجين في الدم ) ، و الهيموجلوبين الذي يقو بنقل الأكسجين في الخلايا العضلية . ) كما أن الكثير من إنزيمات العضلات التي تشارك في عملية الأيض الطاقوي تحتاج إل الحديد . بما لاشك في أن الرياضيون يكون لديهم احتياجات أكبر من الحديد مقارنة بالأشخاص غير الرياضيين . حيث يمكن أن يؤدي نقص الحديد في الطعام بشكل متكرر بالإصابة بمرض فقر الدم (العامري2004، 87).

### 7.10 الماء والنشاط البدني الرياضي:

يحتوي جسم الإنسان البالغ على نسبة تتراوح بين % 51 - 61 من الماء, كما تبلغ نسبة الماء في الدم %92 هذا و يمثل الماء حوالي %70 من العضلات الهيكلية و %22 من النسيج العظمي .وهو يعتبر أحد المكونات الأساسية لأنسجة الجسم .يحافظ الجسم على مستوى الماء به عن طريق توازن دخوله و خروجه من الجسم بحيث تتساوى كمية الماء التي يكتسبها الجسم مع تلك التي يفقدها,و يكتسب الإنسان الماء من ثلاث مصادر وهي السوائل و الطعام و من خلال التمثيل الغذائي بينما يخرج الماء من الجسم عن طريق البول و الجلد مع العرق و بخار الماء عند الزفير و في البراز ( .عبد الفتاح، 1998، 19).

### • وظيفة الماء في النشاط البدني والرياضي

لابد من المحافظة على توازن الماء في الجسم عند أداء النشاط الرياضي في الجو الحار ويمكن أن يتناول اللاعب بعض الماء (600- 400 مليلتر) قبل أداء النشاط الرياضي بحوالي 20- 10 دقيقة ,حيث يؤدي ذلك إلى زيادة

العرق و بذلك تقل درجة حرارة الجسم أثناء الأداء في الجو الحار , أما أثناء الأداء فيمكن أن يتناول اللاعب حوالي 250 مليلتر كل - 15 10 دقيق (عبد الفتاح، 1998 .)

وقد دلت الدراسات عن امتصاص الجسم للسوائل على أن السوائل الباردة يتم امتصاصها من المعدة بمعدل أسرع من السوائل التي تعادل درجة حرارة الجسم، كما أن سرعة الامتصاص تقل في حالة احتواء السوائل على سكر في أي شكل من أشكاله . وخلال فترة السباقات الطويلة يفضل تناول 200 مليلتر من الماء كل 15 دقيقة خلال الأداء ويساعد ذلك على المحافظة على درجة حرارة الجسم وتجنب الأمراض الناجمة عن زيادة الحرارة بالإضافة إلى رفع مستوى الأداء.

## II. أهم النظريات المفسرة:

### 1. نظرية العزو Attribution Theory

#### 1.1 نظرية العزو:

هي نظرية طورها فريتز هايدر Fritz Heider، وهارولد كيللي Harold Kelley، بيرنارد فاينر Bernard Weiner، وهي نظرية تختص بالطرق التي يفسر فيها الناس سلوك الآخرين أو أنفسهم مع أمر آخر (Moskowitz, 2005).

الخطأ الأساسي في نظرية العزو هو ميلنا إلى تفسير سلوك شخص ما استنادًا إلى العوامل الداخلية مثل التصرفات الشخصية، وتقليلنا من أهمية تأثير العوامل الخارجية على سلوك هذا الشخص مثل التأثيرات الطارئة التي تحدث تحت ظروف معينة. في الحقيقة أحياناً تكون افتراضاتنا صحيحة ولكن الخطأ الأساسي في هذه النظرية هو ميلنا إلى شرح سلوك الآخرين استنادًا إلى السمات الشخصية خاصةً عندما يكون هذا السلوك سلبياً.

عندما يتعلق الأمر بتفسير سلوكنا فمن المرجح أن نفعل عكس ذلك. بعبارة أخرى، نحن نميل إلى تبرير سلوكنا حسب التأثيرات والظروف الخارجية لأننا على دراية بظروفنا الخاصة.

### 2. نظرية التحكم أو الضبط الصحي Lieu de Control de la Santé:

اعتمدت هذه النظرية في نشأتها مع بداية الثمانينات على أحد أبعاد نظرية العزو وهو البعد الداخلي مقابل البعد الخارجي في نشأة أسلوب العزو. وذلك من خلال تطبيق هذا البعد في مجال الصحة للتحدث عن مفهوم مركز التحكم الصحي.

يشير مفهوم مركز التحكم عامة والذي جاء به روتر (Rotter, 1966) إلى كيفية إدراك الأفراد لمدى قدرتهم على التحكم في النتائج المرتبطة بسلوكياتهم. وهم بذلك ينقسمون إلى نوعين من الأفراد، أفراد ذووا مركز

تحكم داخلي (lieu de control interne) يعتقدون بقدرتهم على التحكم الذاتي والتأثير على الأحداث والسيطرة عليها. وأفراد ذوو مركز تحكم خارجي (lieudecontroleexterne) يعتقدون بأن عملية التحكم في النتائج المرتبطة بسلوكياتهم تخضع لقوى وعوامل خارجية كالحظ وتأثير ذوي السلطة والنفوذ. (فاطمة الزهراء الرزوق، 2015).

يعتبر مركز التحكم من المتغيرات الأساسية في التأثير على الصحة النفسية، حيث يرتبط البعد الخارجي لمركز التحكم بكل من العصابية والقلق والسلبية في التفاعل الاجتماعي. بينما يزيد مستوى التوافق النفسي الاجتماعي كلما كان مركز التحكم داخليا (عثمان يخلف، 2001) وحسب نظرية التحكم الصحي، فإن هناك بعدين أيضا لمركز ضبط الصحة والتحكم فيها: بعد داخلي وآخر خارجي. حيث يعتقد أصحاب مركز التحكم الصحي الداخلي أن حماية صحتهم والارتقاء بها هي مسؤولية تقع عليهم وحدهم، بما يقومون به من ممارسات سلوكية صحية وقائية. على عكس أصحاب مركز التحكم الخارجي الذين يرون أن الصحة تتأثر بعوامل خارجية كالحظ وأن حماية صحة الأفراد وترقيتها تقع على عاتق العاملين في مجال الصحة من مسؤولين وأطباء.

لقد بينت نتائج البحوث والدراسات التي تبنت نظرية التحكم الصحي أن هناك علاقة دالة بين ممارسة السلوكيات المرتبطة بالصحة وبين مركز التحكم الصحي الداخلي. حيث أشارت هذه النتائج إلى أن مركز التحكم الصحي الداخلي يرفع من مستوى الاستعداد والرغبة في ممارسة السلوكيات الصحية الوقائية، على عكس مركز التحكم الخارجي (Seeman, 1991) وأن مركز التحكم الداخلي لا يوجه فقط السلوك الصحي الوقائي، بل يعمل أيضا على تفعيل أسلوب المواجهة (Coping) أو التعامل مع وضعية المرض. (Marks et al, 1986 ; Holtenhof et al, 2000).

إن نظرية مركز التحكم الصحي وحتى وإن برهنت على قوتها من خلال استخدامها الواسعة في شرح العلاقة بين الصحة والسلوك في مجالات التربية الصحية، والوقاية والتعامل مع وضعيات المرض، إلا أنها لم تسلم من الانتقادات. ولعل أبرزها ما يتعلق ببعدي مركز التحكم، الداخلي والخارجي اللذان يظهران في النظرية وكأنهما قطبين منفصلين. بمعنى إما أن يكون الفرد ذو بعد داخلي في مركز تحكمه الصحي وبشكل دائم زمنيا وبنسبة مطلقة من الثبات، وإما أن يكون ذو بعد خارجي، وهو ما لا يتطابق دائما مع الواقع.

لذا يجب النظر إلى مركز التحكم كمتصل واحد طرفاه الجانبان هما الضبط أو التحكم الداخلي والخارجي وأن الأفراد يقعون على نقاط ومواضع بينهما، فينتج عن ذلك أن هناك عددا قليلا منهم، هو ذوو توجه داخلي أو خارجي بدرجة كبيرة وثابتة نسبيا. (Hjell and Ziegler, 1992).

في نفس السياق وفي إطار الانتقادات الموجهة لنظرية الضبط الصحي، أشارت دراسة قام بها عثمان يخلف وزملائه (1997) إلى أن مركز التحكم الصحي يتأثر بالمعطيات الثقافية التي تجعل من مركز التحكم الصحي الخارجي مصدر قوة بدلا من أن يكون مصدرا للإحساس بالعجز والتشاؤم، فيرفع من مستوى الرغبة والاستعداد لممارسة السلوك الصحي. حيث بينت نتائج هذه الدراسة أن ذوي مركز التحكم الخارجي في عينة البحث كانوا أكثر ميلا من ذوي مركز التحكم الداخلي لممارسة السلوكيات الصحية الوقائية.

ومن جانبنا، فإننا نرى أن عدم الانسجام في النتائج بين الدراسات المتعلقة بالبحث في علاقة مركز التحكم الصحي بالسلوك المرتبط بالصحة، قد يعود إلى عدم الاتفاق حول المعنى المعطى لمفهوم التحكم أو الضبط، من حيث هو خاصية من خصائص الفرد أم هو خاصية من خصائص الوضعية محل التعامل. هذا الأمر الذي يدفع إلى ضرورة أخذ هذا المفهوم من زوايا متعددة إذا ما اتفق على أنه واحدا من بين المحددات التي تقف وراء توجيه السلوك المرتبط بالصحة. وعليه، فإن اعتماد فكرة تفاعل مفهوم مركز التحكم الصحي مع متغيرات الشخصية الأخرى من جهة، ومعطيات البيئة الخارجية من جهة أخرى، هو الذي سيعطي لمفهوم مركز التحكم الصحي بعده التنبؤي العميق.

### 3. نموذج القناعة الصحية أو نموذج المعتقد الصحي Behaviorpsychological change

هو عبارة عن نموذج للتغيير تم وضعه من قبل "إروين روزنستوك" في عام 1966 لدراسة وتشجيع الإقبال على الخدمات الصحية. وقد تم تعزيز وتطوير هذا النموذج من قبل "بيكر وزملاؤه" في السبعينات والثمانينات. وقد أجريت تعديلات على هذا النموذج فيما بعد في أواخر عام 1988 وذلك لاستيعاب النتائج والأدلة التي تم التوصل إليها في مجال الصحة حول الدور الذي تلعبه كل من المعرفة والتصورات في المسؤولية الشخصية.

في بداية الأمر تم تصميم هذا النموذج للتنبؤ بالاستجابات السلوكية للعلاج الذي يتلقاه الأشخاص الذين يعانون من أمراض حادة ومزمنة، ولكن في السنوات الأخيرة تم استخدام هذا النموذج للتنبؤ بالسلوكيات الصحية العامة.

#### 1.3 التركيب البنائي للنموذج:

لقد احتوى النموذج على العناصر البنائية التالية:

- إدراك القابلية (تقييم الفرد لإمكانية الإصابة بالمرض أو العدوى)
- إدراك الخطورة (تقييم الفرد لخطورة الوضع وأثاره المحتملة)



- إدراك الحواجز (تقييم الفرد للتأثيرات التي تسهل أو تثبط تبني السلوك المعزز)
- إدراك الفوائد (تقييم الفرد للنتائج الإيجابية لتبني السلوك)

ولقد تمت إضافة مجموعة من المتغيرات لهذا النموذج لربط الأنواع المختلفة للإدراك بالسلوك الصحي المتوقع وهي:

- المتغيرات الديموغرافية أو سكانيه (مثل العمر والجنس والعرق والمهنة)
- المتغيرات الاجتماعية والنفسية (مثل الحالة الاجتماعية والاقتصادية والشخصية، واستراتيجيات المواجهة)
- إدراك الفعالية (التقييم الذاتي للفرد على القدرة على التبني بنجاح للسلوك المطلوب)
- التأثيرات الخارجية التي تعزز السلوك المطلوب
- الحوافز الصحية
- إدراك مدى سيطرة الفرد على المرض (مقياس لمستوى الكفاءة الذاتية)
- إدراك التهديد الناجم عن عدم إتباع السلوك الصحي

إن التنبؤ الذي يقوم به هذا النموذج يتمثل في مدى احتمالية قيام الفرد بالإجراءات الصحية الموصى بها (مثل الإجراءات الصحية الوقائية والعلاجية)

وتسهم القناعات الصحية التي ترتبط مع المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية والظروف الموقفية في بناء أو تشكيل الاعتقادات الفردية لنهج السلوك الصحي أو اتخاذ إجراءات التأمين الصحي. فإذا ما اعتبر المدخن مثلاً أن صحته غير مهددة أو اعتقد أنه لن يؤثر على احتمال إصابته بالسرطان إذا توقف عن التدخين، فالنتيجة أنه لن يقلع عن التدخين.

#### 4. نظرية الدافع إلى الحماية:

### 1.4 الحاجة إلى الأمان SafetyNeeds:

بمجرد أن يشبع الفرد حاجات الفسيولوجية بطريقة مرضية، فإنه ينتقل إلى حاجات الأمان وعدم الخوف من خلال تأمين حياته وحمايتها من أي خطر يهدق به أو يهدد حياته، بمعنى الحاجة إلى الاطمئنان على صحته من خلال أنظمة الأمان الصناعية والتأمينات الاجتماعية والرعاية الصحية وغيرها.

- تتميز الشخصية بالقدرة على حماية نفسها من الأشخاص السلبيين أو التأثيرات الداخلية.
- الحماية النفسية للشخصية موجودة في كل كائن بشري، إلا أنها تختلف في درجة الشدة.
- الحماية النفسية توفر الصحة النفسية والعقلية، وتحمي "الأنا" من الإجهاد، والقلق المتزايد، والأفكار السلبية، المدمرة.



يقوم نموذج الحاجة إلى الحماية على التمثل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة من جهة ثم اتخاذ القرارات المناسبة والقيام بالإجراءات الملائمة وبالتالي القدرة على تبني السلوك الصحي.

يتضمن هذا النموذج التفريق بين المركبات الأربعة التالية:

- 1- الدرجة المدركة من الخطورة severity المتعلقة بتهديد الصحة.
- 2- القابلية المدركة للإصابة vulnerability بهذه التهديدات الصحية.
- 3- الفاعلية المدركة responseeffectiveness لإجراء ما، بهدف الوقاية أو إزالة التهديد الصحي.
- 4- توقعات الكفاءة الذاتية self efficacy لمواجهة الخطر.

## 5. نظرية الفعل المعقول:

لا تركز هذه النظرية على السلوك نفسه وإنما تركز على تشكل النوايا (تشكيلة المحددات الممكنة للنوايا

السلوكية). وتتحدد المقاصد أو النوايا في التصرف من خلال عاملين هما:

- الميول والاتجاهات التي يحملها الشخص نحو سلوك ما.

- النظرة التي تتشكل لدى الفرد في ضوء التوقعات المنتظرة من طرف الآخر.

تشكل القناعات المعيارية والشخصية صلب الرصيد المعرفي لمركبات هذا النموذج النظري، حيث ترتبط القناعات الشخصية من خلال إدراك النتائج من خلال التقييمات. أما القناعات المعيارية ترتبط بالتوقعات التي ينتظرها الشخص من المجموعات التي تمثل له الإطار المرجعي.

وطبقاً لنظرية توقعات الكفاءة الذاتية لباندورا (Bandora, 1977, 1986) فإن نية الفرد من أجل القيام بالسلوك الصحي لا تحدث إلا بعد توفر الإرادة وإدراك واقتناع الشخص بالنتائج المرجوة (outcome expectance) أي على الشخص ألا يعتقد فقط أن التدخين مضر بالصحة مثلاً من أجل أن يتوقف عن التدخين وإنما عليه أن يكون مقتنعاً على أنه قادر على تحمل عملية الإقلاع الصعبة عن التدخين. (فاطمة الزهراء، 2015).

## خلاصة:

مما سبق ذكره تنكشف أماننا العديد من الحقائق العلمية الواضحة و التي تتمثل بوجود علاقة ارتباطية وثيقة جدا بين نوعية الغذاء و صحة الطالب و ممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة و المختلفة، إذ أن الاهتمام بنوعية الوجبة الغذائية و توفير العناصر و المجموعات الغذائية لها تأثيرا إيجابيا مباشرا على صحة الفرد و المجتمع، إن الهدف الأساسي هو تقديم المعلومات الخاصة ببعض الإجراءات الوقائية و العلاجية عن طريق استخدام بعض المجموعات و العناصر الغذائية و التعريف بأسس التغذية الصحية كونها جزءا لا يتجزأ من خطة التكوين الشامل لأي رياضي.



# الفصل الأول

## الدراسات السابقة



**تمهيد:**

تناول الباحث في هذا الفصل الدراسات السابقة، ومن خلال المسح المرجعي التي قامت به الباحثة للدراسة والبحوث السابقة، التي تم جمعها عن طريق المراجع العربية والدوريات العلمية وهي مختصة بدراسات تناولت التغذية الصحية والنشاط الرياضي لطلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية في العديد من الجامعات، بحيث توصلت الباحثة إلى مجموعة من الدراسات المتنوعة التي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وهذه الدراسات تعين الباحثة على إخراج درستها بصورة سليمة وإلقاء الضوء على الكثير من المعالم التي تفيد الباحثة في دراستها، والوقوف على أهم الموضوعات التي تناولتها الدراسة.

## 1. عرض الدراسات السابقة:

## الدراسة الأولى: دراسة مزوز غوثي (2014)

عنوان الدراسة: فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية.

فرضيات الدراسة: لا يتوفر النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية على التغذية المنصوح بها.

- مستوى الوعي السائد لدى ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوي منخفض.
- توجد علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين المستوى الوعي الغذائي والممارسة الغذائية للتلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية.
- يستطيع البرنامج الإرشادي المقترح أن يرفع من مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية.

هدف الدراسة: التعرف على النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية. منهجية الدراسة: استخدم الباحث المنهج التجريبي لمعرفة اثر البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ الذين يمارسون أنشطة البدنية والرياضية بالانتظام.

العينة: تكونت العينة من 80 تلميذ رياضي من الذكور فقط

الأسلوب الأخصائي: معامل الارتباط بيرسون - اختبار "ت"

أهم نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: تبين الفرضية قد تحققت، حيث النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الرياضيين لا يحترم الكثير من الوصايا الغذائية الصادرة عن المنظمات والجهات الصحية المختصة.

الفرضية الثانية: الفرضية قد تحققت، مستوى الوعي منخفض.

الفرضية الثالثة: تبين الفرضية قد حققت، توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الممارسات الغذائية ومستوى الوعي الغذائي عند التلاميذ الرياضيين في المرحلة الثانوية.

الفرضية الرابعة: يوجد فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية وهذا ما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث.

### الدراسة الثانية: دراسة نرمين قاسم يوسف ياسين (2017)

**عنوان الدراسة:** مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية". دراسة إستكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية والرياضية بكلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية - نابلس - فلسطين.

#### أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية والرياضة في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.
- معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية والرياضة في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير الجامعة.
- معرفة الفروق في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة التربية والرياضة في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية تبعاً لمتغير الجنس.

**منهجية الدراسة:** قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي المسحي

**عينة الدراسة:** عينة طبقية عشوائية من طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم (432) طالبا وطالبة.

أسلوب الإحصائي المتبع: استغلال المتوسطات الحسابية والنسبة المئوية - اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين - اختبار تحليل التباين الأحادي.

#### أهم النتائج:

- تميزت عينة البحث بمستوى وعي صحي مرتفع ومستوى غذائي متوسط.
- لا يختلف مستوى الوعي الغذائي بين الذكور والإناث، لكن اختلف المستوى الصحي بين الذكور والإناث ولصالح الإناث.
- تميز طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة العربية الأمريكية بمستوى وعي صحي وغذائي أعلى من طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأخرى التي تم تناولها في الدراسة.

### الدراسة الثالثة: دراسة شيخ يعقوب (2018)

**عنوان الدراسة:** "مستوى السلوك الصحي لدى طلبة التربية الرياضية مقارنة بطلبة الطب" ( أطروحة دكتوراة ).

**التساؤل العام للدراسة:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، في مستوى السلوك الصحي بين طلبة التربية البدنية والرياضة وطلبة الطب، لصالح طلبة التربية البدنية والرياضة،

**هدف الدراسة:** - معرفة العينة الأفضل بين طلبة التربية البدنية والرياضة وطلبة الطب في مجال العناية بالجسم.

- معرفة العينة الأفضل بين طلبة التربية البدنية والرياضة وطلبة الطب في مجال العناية بالصحة العامة.

- معرفة العينة الأفضل بين طلبة التربية البدنية والرياضة وطلبة الطب في مجال التعامل مع الأدوية.

- معرفة العينة الأفضل بين طلبة التربية البدنية والرياضة وطلبة الطب في مجال النفس الاجتماعي.

**منهجية الدراسة:** استخدم المنهج الوصفي . **العينة:** 24 طالب وطالبة ( 12 طلبة تربية البدنية والرياضية، 12 طلبة الطب).

**الأسلوب الإحصائي:** النسبة المئوية - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل اتساق ألفا كرومباخ - إختبار كولموغروف سميترتوف - إختبار ليفن - إختبار مان .

#### نتائج فرضية الدراسة:

**الفرضية الاولى:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مجال العناية بالجسم لصالح طلبة التربية البدنية والرياضية.

**الفرضية الثانية:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مجال العناية بالصحة العامة لصالح طلبة التربية البدنية والرياضية.

**الفرضية الثالثة:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مجال التعامل مع الأدوية لصالح طلبة الطب.

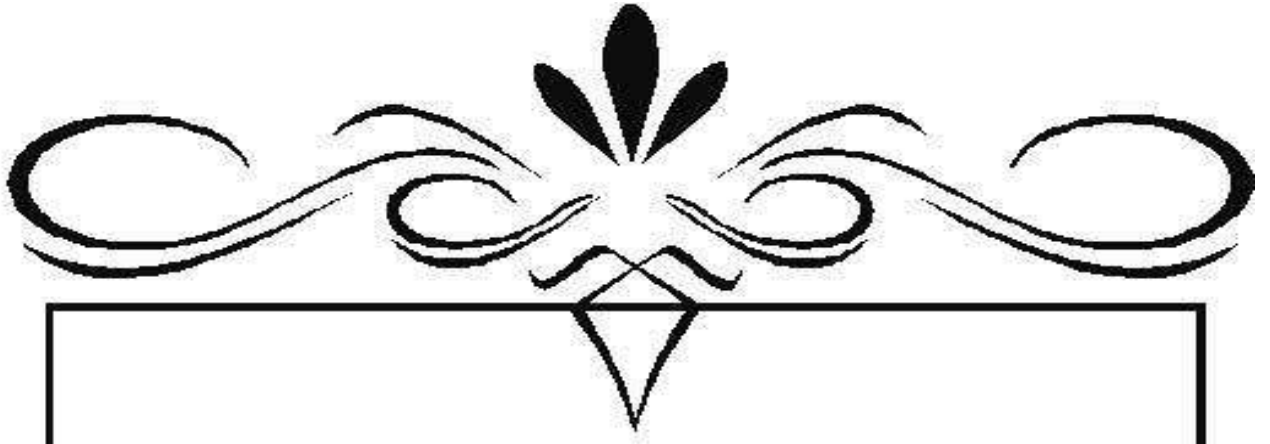
**الفرضية الرابعة:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في مجال النفس الاجتماعي لصالح طلبة التربية البدنية والرياضية.

## 2. مناقشة الدراسات السابقة:

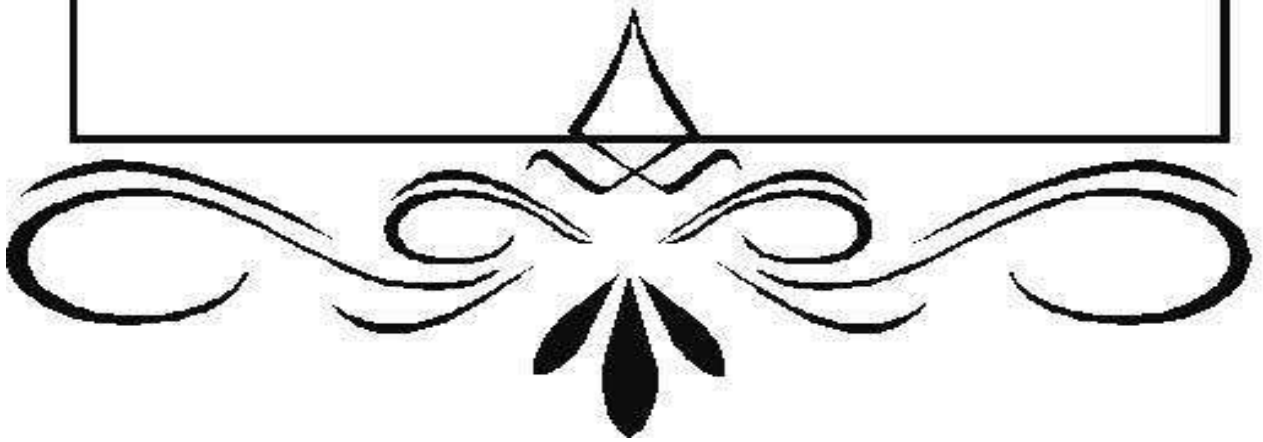
من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن هذه الدراسات تناولت الوعي الغذائي والوعي الصحي وعلاقتهم بالنشاط البدني الرياضي في مختلف المستويات وهنا تتضح الأهمية العلمية والتطبيقية لموضوع البحث، حيث لم توجد دراسة توضح الوصف الدقيق للعلاقة الموجودة بين النشاط الرياضي البدني وسلوك التغذية الصحية ومستوى كل منها وهادا ما تميزت به دراستنا.

كخلاصة في القول أنه من خلال الدراسات السابقة تمكن الباحث من الاستفادة من حيث الإطار النظري لموضوع الدراسة الحالية وفي تحديد العينة الدراسة و الإجراءات المستخدمة كأسلوب الإحصائي المناسب للبحث.





# الجانب التطيقي





## الفصل الثاني

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية



**تمهيد:**

يتناول هاد الفصل الوصف التفصيلي لمنهجية الدراسة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة لتنفيذ البحث، حيث يتضمن منهج الدراسة، ومجتمعها ومفرداتها والعينة والأداة التي استخدمت والخطوات التي اتبعت، وطريقة توزيع وجمع المقياس وتفريغها وتفسير النتائج والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، وذلك للتعرف على العلاقة بين النشاط البدني الرياضي بالسلوك الغذائي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.

**1. منهج الدراسة:**

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة عملية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبطة بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث. ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، وتحديد العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والسلوك الصحي الغذائي، تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي المسحي وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة، فالدراسة الوصفية تهدف إلى تقرير خصائص ظاهرة معينة بالاعتماد على جمع وتحليلها وتفسيرها واستخلاص دلالاتها.

**2. مجتمع الدراسة:**

تكون مجتمع الدراسة من طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضة ورقلة (جامعة قاصدي مرباح ورقلة)، والبالغ عددهم (195) طالبا وطالبة، وذلك حسب إحصائيات المسؤول في هذه الجامعة للعام الدراسي 2022/2021.

**3. عينة الدراسة:**

تم إجراء هذه الدراسة على عينة طبقية عشوائية من طلبة الماستر معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة، والبالغ عددهم (100) طالبا وطالبة.

**4. مجالات البحث:**

1. المجال البشري: طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة

2. المجال المكان: جامعة قاصدي مرباح - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة.

3. المجال الزمني:

• الدراسة النظرية: شرعت الباحثة في هذه الدراسة منذ شهر أكتوبر 2021 إلى غاية شهر أبريل 2022.

- الدراسة الميدانية: تمت توزيع المقياس خلال ايام 12/06 ديسمبر 2021، وذلك لجمع المعلومات الخاصة بمجتمع الدراسة، تم تفرغ هذه البيانات يوم 27 جانفي 2022، وتحليل ومناقشة هذه البيانات كانت خلال شهر ماي 2022.

### 5. أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياس السلوك الصحي الذي اعده (Renner & schwarzer 2009)، الذي يتكون في الحقيقة من اربعة ابعاد الاسلوب الغذائي، النشاط البدني الرياضي، التدخين، الكحول؛ حيث تم اختيار بعدي الاسلوب الغذائي (التغذية الصحية) والنشاط البدني الرياضي، بعد اسلوب التغذية يتكون من 19 عبارة يتم اختيار الاجابة على السلم الخماسي لليكرت (دائما: 4 درجات؛ غالبا: 3 درجات؛ احيانا: 2؛ لا ابدا: 1)، العبارات الايجابية: (أنا نباتي اعتمد في غذائي على الخضر والفواكه؛ عندما آكل كعكة أو شوكولاتة، فأنا آكل فقط القليل منه؛ أنا حريص على تناول القليل من الدهون؛ عادة آكل الاطعمة الطازجة؛ عندما أشرب الحليب أو أتناول منتجات الألبان ، فأنا اختر المنتجات قليلة الدسم؛ غالبًا ما آكل البيض؛ أنا على دراية بكمية السعرات الحرارية في طعامي؛ أشرب مشروبات غازية بدون سكر؛ أنا لا آكل الوجبات السريعة؛ أنا آكل طعامًا متوازنًا؛ أنا آكل فقط الأطعمة قليلة الملح؛ أتجنب الأطعمة الغنية بالكوليسترول؛ أتناول الكثير من الفيتامينات عمدًا؛ أنا أفضل اللحوم قليلة الدسم؛ دائمًا أزيل الدهون المرئية ( التي اراها) في اللحوم، اما العبارات السلبية: ( أتناول مكملات الفيتامينات بانتظام؛ أقوم دائمًا بإضافة المزيد من الملح إلى طعامي؛ أنا آكل الكثير من اللحوم الحمراء؛ أفضل الكثير من التحلية في طعامي)، اما البعد الثاني المتمثل في النشاط البدني الرياضي يحتوي على ثلاثة اسئلة تدور حول عدد مرات ممارسة لنشاط البدني في الاسبوع، الانخراط في الفرق الرياضية، وشدة النشاط البدني الرياضي الممارس.

يشير (Renner & schwarzer 2009) ان الخصائص الساكو مترية للمقياس تم التأكد منها بصدق وثبات عالين في كل الدراسات التي اجريت في العالم سواء في اوروبا، امريكا، اسيا وبعض الدول في الشرق الاوسط.

### 6. سيكومترية أدوات الدراسة الحالية:

تم عرض عبارات المقياس على بعض الاساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة بجامعة ورقلة، وقد تم اعادة صياغة بعض العبارات بناء على طلب المحكمين. يشير القدومي وزايد (2009) ان المقياس تم التأكد من صدقته في العديد من الدراسات المحلية في الوطن العربي.

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل الفا كرونباخ على عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة المعامل (0.86) و(0.80) في بعد سلوك التغذية الصحية والنشاط البدني على التوالي، كما هو موضح في الجدول رقم (2).

المقياس	العينة	معامل الاتساق الفا كرومباخ
مقياس سلوك الصحي الغذائي	100	0.86
مقياس النشاط البدني	100	0.80

جدول رقم (02) يبين نتائج إختبار ألفا كرومباخ

### 7. المعالجة الإحصائية:

من اجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة قامت الباحثة بتحليل النتائج باستخدام برنامج رزم التحليل الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجة الإحصائية الآتية:

- إيجاد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمستوى سلوك الصحي الغذائي وكذلك مستوى النشاط البدني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة بورقلة.
- ولتحديد العلاقة بين النشاط البدني وسلوك الغذائي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون.
- لمعرفة سكوتمترية أدوات - ثبات - استعملنا معامل اتساق الفا كرومباخ.



## الفصل الثالث

عرض ومناقشة النتائج



### 1. عرض ومناقشة النتائج:

الفرضية الاولى: مستوى سلوك الصحي الغذائي مرتفع لدى طلبة معهد علم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.

الجدول رقم (03) يوضح المتوسط والحسابي والانحراف المعياري لمستوى سلوك الصحي الغذائي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0.354	2.43	100

#### - المتوسط الفرضي 2.50.

من خلال الجدول رقم (03) يتضح ان المتوسط الحسابي لمستوى سلوك الصحي الغذائي لدي الطلبة قد بلغ 2.43 بانحراف معياري قدره 0.354، واذا ما قورن بالمتوسط الفرضي الذي يقدر بـ 2.50 فان المتوسط الحسابي لمستوى سلوك الصحي الغذائي لدى الطلبة جاء تحت المتوسط.

مما يوضح ان الفرضية الاولى: "مستوى سلوك الصحي الغذائي مرتفع لدى طلبة معهد علم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة" لم تحقق.

الفرضية الثانية: مستوى النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة مرتفع.

الجدول رقم (04) يوضح المتوسطات والحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات النشاط البدني

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مستويات النشاط البدني
1.341	2.67	100	عدد مرات ممارسة النشاط البدني
0.482	0.64	100	الانحراف
0.423	2.11	100	الشدة

#### - المتوسط الفرضي 2.00.

من خلال الجدول رقم (04) يتضح ان طلبة التربية البدنية والرياضية يمارسون النشاط البدني بمعدل ثلاث مرات في الاسبوع، اما الطلبة المنخرطين في الفرق الرياضية فقد بلغت نسبتهم 64% من مجموع الطلبة الممتحنين، في حين كانت شدة ممارسة النشاط البدني لدى الطلبة متوسطة (2.11) اذا ما قورنت بالمتوسط الفرضي الذي بلغ (2.00).

مما يؤكد ان الفرضية الثانية "مستوى النشاط البدني الرياضي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة مرتفع" لم تحقق.

**الفرضية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية (موجبة) بين النشاط البدني الرياضية سلوك الصحي الغذائي لدى طلبة عهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة.

**الجدول رقم (05) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين سلوك التغذية الصحية وابعاد النشاط البدني**

الشدة	الانحراف	عدد مرات ممارسة النشاط البدني	سلوك التغذية الصحية	ابعاد النشاط البدني
0.108-	<b>*0.198</b>	0.035	1	سلوك التغذية الصحية
0.153	<b>*0.205</b>	1	0.035	عدد مرات ممارسة النشاط البدني
<b>**0.245</b>	1	<b>*0.205</b>	<b>*0.198</b>	الانحراف
1	<b>**0.245</b>	0.153	0.108-	الشدة

**\*\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.**

**\* دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05.**

من خلال الجدول رقم (05) تبين انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الصحي الغذائي والنشاط البدني في بعد الانحراف لدى طلبة التربية البدنية والرياضية؛ حيث يرجع السبب الرئيس الى ان الطلبة المنخرطين في النوادي الرياضة المحترفة او الهاوية حريصين على التغذية الصحية السليمة حتى يحافظوا على مستوى لياقتهم البدنية وكذا الحفاظ على الوزن المناسب للمنافسة، كما أنهم يكتسبوا ثقافة التغذية الصحية عند تواصلهم مع المدربين، والاطباء ومختصو التغذية

ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين سلوك الصحي الغذائي وبعدي مرات ممارسة النشاط البدني والشدة، كما اتضح انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين ابعاد النشاط البدنية (بين الانحراف ومرات ممارسة النشاط البدني والانحراف والشدة) عند مستوى دلالة 0.01 و0.05.

مما يوضح ان الفرضية الثالثة "توجد علاقة ارتباطية (موجبة) بين النشاط البدني الرياضي وسلوك الصحي الغذائي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات بدنية والرياضة ورقلة" قد تحققت نسبيا.



## 2. مناقشة الفرضيات:

**الفرضية الاولى:** يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها ان مستوى سلوك الصحي الغذائي متوسط وهذا حسب النتيجة الكلية الخاصة بمقياس سلوك الصحي الغذائي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات بدنية والرياضية ورقلة ، قد يرجع السبب إلى عوامل عدة منها الثقافية والاجتماعية و اتجاهات الافراد نحو الخيارات الغذائية الصحية؛ فمن المعروف ان الفرد الجزائري يهتم جدا بالأكلات التقليدية التي في اغلبها عبارة اغذية دسمة، كما تعتبر وجبة العشاء اساسية وتؤخر (بعد صلاة العشاء) حتى يتنسى للجميع تناولها، كذلك يرجع السبب الى عدم الاهتمام ببرامج التغذية السليمة التي تحافظ على صحة الجسم. وقد اتفقت هذه الدراسة مع نتائج كل من دراسة العربي (2018)، ودراسة الكيكي وآخرون (2012)، وكذا دراسة نرمين قاسم (2017).

**الفرضية الثانية:** أظهرت النتائج جدول رقم (04) ان مستوى ممارسة النشاط البدني لدى افراض العينة كان متذبذب نوعا ما خاصة عي عدد مرات ممارسة النشاط البدني والرياضي وشدة التمارين، وبما يعود السبب الرئيس الى تبعيات فترة الجائحة كورونا حيث ان الطلبة قللوا من الانشطة البدنية خلال تلك الفترة، ويعود كذلك الى التزامات الطلبة فمنهم الموظفين ومنهم المتزوجين، كما ان اغلب الطلبة من الماستر الذين يركزون على الجانب المعرفي والدروس النظرية أكثر من الجانب التطبيقي.

وهذا ما أكدته دراسة العصيمي واخرون (2020) ان نسبة افراد العينة كان مستوى ممارستهم لنشاط البدني منخفض، ومن الضرورة تكثيف الجهود حول ممارسة النشاط البدني.

**الفرضية الثالثة:** توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الصحي الغذائي والنشاط البدني في بعد الانخراط لدى طلبة التربية البدنية والرياضية؛ حيث يرجع السبب الرئيس الى ان الطلبة المنخرطين في النوادي الرياضة المحترفة او الهاوية حرصين على التغذية الصحية السليمة حتى يحافظوا على مستوى لياقتهم البدنية وكذا الحفاظ على الوزن المناسب للمنافسة، كما انهم يكتسبوا ثقافة التغذية الصحية عند تواصلهم مع المدربين، والاطباء ومختصو التغذية، وقد اتفقت هذه النتيجة الى ما اشار اليه علاوي (1998) وكذا الكيكي واخرون (2012).

بينت النتائج ايضا انه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين بعد الانخراط وبعدي عدد مرات ممارسة النشاط والشدة؛ هذه العلاقة الطردية توضح ان الطلبة المنخرطون في النوادي الرياضية تكون عدد مرات وشدة النشاط تكون مرتفعة، لان الطالب -اللاعب يقدم على المنافسة ويجب ان يكون مثابرا ومستمرًا وملتزمًا في تدريباته حتى يستطيع مجاراة زملائه والتغلب على منافسيه.

**3. الاستنتاجات:**

- لطلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية ورقلة مستوى سلوك صحي غذائي متوسط.
- لطلبة معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية ورقلة مستوى نشاط البدني الرياضي منخفض.
- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين السلوك الصحي الغذائي وبعد الانخراط في النشاط البدني لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة.

**4. اهم التوصيات:**

- تشجيع الطلبة على إتباع سلوكيات إيجابية صحية واختيار الصحيح لنوع غذائهم.
- قياس مستوى السلوك الصحي لدى طلبة بشكل دوري.
- العمل على تثقيف طلبة التربية البدنية على اهمية تنظيم ممارسات الرياضة المصاحبة بالبرامج الغذائية.
- جعل مقرر مادة الصحة العامة والمواد الخاصة بالغذاء متطلب ضروري لكل قسم من اقسام كليات التربية وعدم اقتصره على قسم العلوم والأحياء.
- ضرورة إجراء العديد من الدراسات لتعريف بالجانبين الصحي والغذائي في كليات الجامعات الأخرى.



# الخاتمة



## خاتمة :

لقد كان هدفنا من إجراء هذه الدراسة هو الإشارة إلى أهمية الصحة الغذائية في الميدان الرياضي، لما في ذلك من أهمية في النهوض بالمستوى النشاط البدني الرياضي، بغية رفع النتائج إلى أبعد الحدود.

فقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى النشاط البدني الرياضي وذلك من خلال دراسة علاقته بالسلوك الصحة الغذائية لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة ورقلة.

وبعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات الاستبائية وجدنا أنه لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين النشاط البدني الرياضي وسلوك الصحي الغذائي لدى طلبة قسم تربية وعلم حركة.

وفي الأخير وختاماً لسنا نزعم الكمال والإحاطة بموضوع بحثنا ودراسة ولكن حسبنا فإننا بذلنا جهداً يشهد له هذا البحث فإذا كان ثمة نقص أو تقصير في جانب من جوانب البحث فالكمال لله تعالى، فما كان فيه صواب فهو من الله، وما كان خطأ فهو منا ومن الشيطان والله ورسوله منه براءة، فكما قيل: "ما لا يدرك كله لا يترك جله". وعلى كل حال نرجو أن تكون هذه الدراسة تمهيد وتوطئة لدراسات ورسائل أخرى تكون أكثر شمولية. ونرجو من الله تعالى أن نكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع، وندعوه جل وعلا أن يجعله عملاً نافعا ومفيدا لمن يطلع عليه وأن ينفع به إنه على كل شيء قدير. والحمد لله رب العالمين أولاً وأخيراً وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

-تم بحمد الله وفضله-



# قائمة المراجع

## والمصادر



## المراجع

1. هزاع محمد الهزاع والزامل، هناء الحقبائي، منال عبدالله نورة المسلم ، سارة محمد، (2019): دراسة حول النشاط البدني والسلوكيات المستقرة والنوم و العادات الغذائية للطالبات الجامعيات في السعودية :مركز الأبحاث نمط الحياة والصحة.
2. الحجار، رائد حسين .( 2006 ). الصحة المنظمة في المدارس الأساسية بقطاع غزة من وجهة نظر المديرين والمعلمين .مجلة العلوم التربوية والنفسية . كلية التربية .البحرين7(1)،203 – 222. ،
3. الحسن، أميرة .( 2000 ). تحليل للمحتوى الصحي والغذائي في المناهج الدراسية لبعض الدول العربية، وقائع حلقة عمل حول إدماج المفاهيم والمعلومات المتعلقة بالتغذية الصحية في المناهج الدراسية بدول مجلس التعاون .المنامة: مركز البحرين للدراسات والبحوث.
4. رضوان، سامر جميل، وريشكه، كونراد .( 2001 ). السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة (دراسة ميدانية مقارنة، بين طلاب سورين وألمان) .مجلة التربية . جامعة دمشق 4 . 42 – 73.
5. سليمان، شاهر .( 2012 ). قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها .مجلة رسالة الخليج العربي،117، 117 – 155.
6. صباريني، محمد، والخليل خليل، والقادري، صالح .( 1989 ). المعلومات الصحية ومصادرها لدى طلبة الصحافة والإعلام بجامعة اليرموك ، المجلة التربوية . جامعة الكويت 20(6)، 255 270
7. عقيل، مسلم عبد الحسين، ومحمد، مطر غراك، وجاسم، جابر محمد .( 2012 ). الوعي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المثنى . مجلة كلية التربية الأساسية .جامعة بابل، 352 – 380.
8. محمود، أحمد حلمي .( 1979 ). التربية الصحية . ط .2 القاهرة :المطبعة العربية.

9. الميلادي، سمير سالم. (2000). دراسة عن الغذاء والتغذية في مناهج التعليم الابتدائي لبعض الدول العربية، وقائع حلقة عمل حول إدماج المفاهيم والمعلومات المتعلقة بالتغذية الصحية في المناهج الدراسية بدول مجلس التعاون. المنامة: مركز البحرين للدراسات والبحوث.
10. أبو العلب عبد الفتاح. (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. أبو العلب عبد الفتاح، رشدي فتوح (1988): "أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا"، ط 2 دار السلسبيل للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت.
12. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، الطبعة 216، عالم المعرفة، الكويت: سنة 1996
13. أمين أنور الخولي، التربية الرياضية، المدرسية، ط3، 1994.
14. الزهيري، عبد الله محمود ذنون (2000): "تغذية الإنسان"، ط 2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل
15. عمار عبد الرضن قبع (1989) الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
16. محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقول في التَّبْيَةِ البدنية و الرياضية ج 1 ط 2، القارة: دار الفكر العربي.
17. محمد نصر الدين رضواف. (2006). الإحصاء الوصفي في علو التَّبْيَةِ البدنية والرياضية. القارة: دار الفكر العربي.
18. المدني خالد. 2005 التغذية خلال مراحل الحياة دار المدني جدة.
19. يوسف لاز كماش. (2011). التغذية والنشاط الرياضي ط 1. عماف الأردف: دار دجلة- ناشروف وموزعوف.

20. وديع ياسن التكريتي ومحمد علي ، ياسن طه ( 1986): "الأعداد البدني للنساء "، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
21. محدان، سارة أحمد وسليم، نورما عبد الرزاق(2001):اللياقة البدنية والصحة، دار وئلل للطباعة والنشر، عمان الأردن.
22. العصيمي، مجد سعود ، واخرون،(2020): تأثير العمل ونوع الجنس على مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدى السعوديين،المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجلد الاول، جامعة جدة.
23. علاوي محمد حسن،(1998): علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. برجم رضوان.(2017):دراسة تحليلية للسلوك الغذائي و الصحي لدى لاعبي كرة القدم، معارف ( مجلة علمية دولية محكمة) قسم ISTAPS، العدد 22، الجزائر.
25. فاطمة الزهراء الرزق، (2015). علم النفس الصحي، مجلاته، نظرياته، والمفاهيم المنبثقة عنه، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
26. العربي، محمد.(2018). دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي لدى بعض طلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،3(2)،147-187.
27. نرمين قاسم، يوسف ياسين.(2017).مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة اقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
28. الكيكي، أسعد على أحمد، وحامد، سليمان، ويونس محمود، جمال، (2012). الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدورى الممتاز، مجلة تطبيقات علوم الرياضة،179،90-194.



- 29.EricJoussellin. 2005.La médecine du sport sur le terrain. Edition Masson, PARIS.
- 30.Mc Ardle, Katch. F, Katch.V. 2001.Physiologie de l'activité physique: énergie, nutrition et performance, ed Maloine/EDISEM.
- 31.Jean Paul Blanc. 1996. Diététique du sportif. Edition Amphora , PARIS
- 32.HAS haute autorité de sante .(2007). La prise en charge de votre maladie coronarienne:vivre avec une maladie coronarienne. Guide affection de longue duree .



# قائمة الملاحق



Renner, B., & Schwarzer, R. (2005). Risk and health behaviors. *Documentation of the scales of the research project: "risk Appraisal consequences in Korea"* (RACK), 2. <http://www.gesundheitsrisiko.de/docs/RACKEnglish.pdf>

### مقياس السلوك الصحي ل(رانرو شفارزر)

هذا المقياس مستل من مجموعة من المقاييس التي أعدها رانرو و شفارزر ( Renner, B., & Schwarzer, 2005) حيث طبقت على العديد من الثقافات في العالم، وقد تاكدت صلاحية وثبات المقاييس في كل الثقافات التي طبقت فيها.

المقياس الحالي يتكون من استبانة بغرض جمع الخصائص العامة للعينة المشاركة، وبعده جزء خاص بعبارات السلوك الغذائي الصحي، وجزء اخر خاص بالنشاط الرياضي.

مقياس السلوك الغذائي الصحي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية زملائي الطلبة اضع بين ايديكم بعض العبارات الخاصة بمقياس السلوك الغذائي الصحي وثقتي كبيرة فيكم بالاجابة بكل مصداقية، للتذكير فقط لاتوجد عبارات خاطئة واخرى صحيحة كل إجاباتكم ستؤخذ بمحل الجد.

### 1-الخصائص العامة

- العمر: .....
- الجنس: ذكر  انثى
- الحالة العائلية: اعزب  متزوج
- المهنة: موظف  غير موظف

## 2- السلوك الغذائي

هذه بعض العبارات عن عاداتك الغذائية بشكل عام : كم تنطبق عليك كل عبارة؟ رجاء اعمل دائرة على الرقم الذي تراه مناسباً

الرقم	العبارات	لا ابدا	احيانا	غالبا	دائما
1	أنا نباتي اعتمد في غذائي على الخضر والفواكه.				
2	عندما آكل كعكة أو شوكولاتة ، فأنا آكل فقط القليل منها.				
3	أنا حريص على تناول القليل من الدهون.				
4	أتناول مكملات الفيتامينات بانتظام.				
5	عادة آكل الاطعمة الطازجة .				
6	عندما أشرب الحليب أو أتناول منتجات الألبان ، فأنا اختر المنتجات قليلة الدسم.				
7	غالبًا ما آكل البيض .				
8	أنا على دراية بكمية السعرات الحرارية في طعامي .				
9	أشرب مشروبات غازية بدون سكر.				
10	أنا لا آكل الوجبات السريعة.				
11	أنا آكل طعامًا متوازنًا.				
12	أنا آكل فقط الأطعمة قليلة الملح.				
13	أبتجنب الأطعمة الغنية بالكوليسترول.				
14	أتناول الكثير من الفيتامينات عمداً.				
15	أنا أفضل اللحوم قليلة الدسم.				
16	أقوم دائمًا بإضافة المزيد من الملح إلى طعامي.				
17	أنا آكل الكثير من اللحوم الحمراء				
18	أفضل الكثير من التحلية في طعامي				
19	دائماً أزيل الدهون المرئية ( التي اراها) في اللحوم				

### 3-النشاط البدني

1- كم مرة في الاسبوع تمارس النشاط البدني والرياضي داخل الجامعة وخارجها؟

.....

2- هل تمارس نشاط رياضي منتظم في السنوات القليلة الماضية ( مثلا منخرط في فريق رياضي سواء رياضة فردية

او جماعية)؟ ... الاجابة يكون ب نعم أو لا .....

3- كيف تكون شدة النشاط الممارس في أغلب الاحيان؟ ( اختر اجابة واحدة فقط)

شدة منخفضة

شدة متوسطة

شدة عالية