



بناء مقياس للمدركات الصحية والغذائية للرياضيين

د / امل محمد فكري

المقدمة ومشكلة البحث:

إن العلاقة بين الرياضة و الصحة لم تكن من قبل كما هي الآن من حيث الارتباط والقوة، فالرياضة هي وسيلة من أجل حياة أفضل، والصحة يجب أن تكون هدفاً يحافظ عليها الرياضي عند ممارسته للرياضة وعند تحقيق المستويات الرياضية العالية.

يشير محمد الامين ، احمد حسن (٢٠١٦) الى ان الوعي الصحي يمثل هو أحد مقاييس التنمية في أي دولة من الدول حيث يلعب دوراً كبيراً ليس فقط في تحسين صحة الفرد والمجتمع وإنما في اقتصاديات الصحة وحسن استخدامها، ومن منطلق أن مفهوم الصحة بشكل عام كما نعرفه هو النكامل الجسمي والعقلي والبدني وليس فقط حدوث الأمراض فنحن نعتمد على استراتيجيات مختلفة ونتعاون مع كافة الجهات، وهناك بعض المفكرين يطلقون عليها التربية الصحية جميعها تعتمد اعتماداً كبيراً على موضوع السلوك البشري وتغيير السلوك البشري وممارسة هذا التغيير مهم جداً (١٠ : ٤٥) .

وأوضح بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) نقلاً عن منظمة الصحة العالمية أن وسائل الإعلام العامة بمختلف أنواعها سواء المرئية أو المكتوبة أو المسموعة تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الصحة وهو مدخل جديد لموضوع التثقيف الصحي ولا يمكن النجاح في برامج التوعية الصحية دون تحريك وسائل التوعية وتعاون وسائل الإعلام ولذا ننظر إلى هذه الوسائل كشريك مهم جداً في موضوع تطوير البرامج الصحية وليس كعامل مساعد وهو ما نطمح إليه فمن خلال الدراسات العلمية لوحظ أن الفرد كلما زادت معلوماته وثقافته الصحية سوف تقل معه معدلات الأمراض والمجتمع المثقف صحياً تتخفف فيه معدلات الإصابة بالأمراض أيضاً من خلال الارتقاء بالمستوى الثقافي الصحي (٤ : ٦٥).

ويؤكد كلا من خالد المندى (٢٠١٦) ، ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠) على ان أن النجاح الحقيقي للفرد يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة، وأن التقدم في العمر قد يبعد الرياضي عن الممارسة ولكنه لا يباعد بينه وبين المعرفة، أي أن الرياضي يستطيع الاحتفاظ بالمعارف والمعلومات مدة أطول من احتفاظه بمستواه البدني والمهاري على ان يمسير المجال المعرفي مع المجال النفسي والحركي والعاطفي (٦ : ١٨) (١ : ٥٦) .

• اخصائى اول شئون تعليم وطلاب ودراسات عليا وعلاقات ثقافية – جامعة الزقازيق



ويؤكد كلا من محمد الأمين ، احمد حسن (٢٠١٦) ، محمد الحماحمي (٢٠١٠) على أهمية الغذاء بالنسبة للإنسان تتأكد في توفير مستلزمات الحياة الأساسية المتمثلة في عمليات النمو وتجديد الخلايا، ومنح الصحة والوقاية من كثير من الأمراض، والإمداد بالطاقة التي تساعد الإنسان على بذل الجهد البدني والعقلي علاوة على أنه يساعد في تنظيم العمليات الحيوية الداخلية بالجسم، وعلى هذا فإن الإلمام بالمعارف والمعلومات المتعلقة بالغذاء تعتبر من الأمور الهامة التي يجب أن تدخل في التكوين المعرفي للإنسان كما أن تقويم المعلومات الغذائية لا يقل أهمية عن الإلمام بها. حيث أن تقويمها هو الذي يعطي الصورة الحقيقية عن صحتها، ومدى تمثيلها مع الحقائق العلمية (١٠: ١١١) (١٤: ٨٥) .

وانطلاقاً مما سبق ومن خلال عمل الباحثة لاحظت انخفاض مستوى المدركات الصحية والغذائية لغالبية الرياضيين سواء الرياضات الجماعية او الرياضات الفردية بمحافظة الشرقية، ومن خلال الاطلاع على الرسائل العلمية (للماستر والدكتوراه) لاحظت الباحثة أن معظم الدراسات التي تطبقت في الفترة السابقة كانت تعتمد على تحديد برامج غذائية أو التخصيص فقط ولم تتعرض بشكل مباشر للمدركات الصحية والغذائية ومع ندرة الأبحاث التي اهتمت ببناء مقياس لتلك الظاهرة في الصحة العامة بشكل عام والتربية الرياضية بشكل خاص و للرياضيين ، وافتقار البيئة المصرية والعربية لمقياس يقيس المدركات الصحية والغذائية للرياضيين يعتبر في حد ذاته مشكلة . مما دفع الباحثة لأجراء هذا البحث لبناء مقياس للتعرف على المدركات الصحية والغذائية للرياضيين لذا كان هذا مدعاة للباحثة كي يقوم بإعداد وبناء مقياس لقياس المدركات الصحية والغذائية للرياضيين ، وقد رأى الباحث أن الحاجة إلى بناء مقياس للمعلومات الغذائية لدى الرياضيين المقيد بالاتحادات الرياضية ، وذلك نظراً قلة المعرفة والفهم لأسس المدركات الصحية والغذائية يؤدي إلى إصابة كثير من الرياضيين في هذه السن ببعض الأمراض التي يمكن الوقاية منها عن طريق التعرف على المدركات الصحية والغذائية السليمة.

أهمية البحث والحاجة اليه : يعتبر هذا البحث إضافة علمية لسلسلة الأبحاث التي تناولت موضوعات المدركات الصحية والغذائية حيث يمكن تحديد مجموعة من أهم المدركات الصحية والغذائية على أساس علمي لعينات مختلفة من الرياضيين ، والتي يمكن على أساسها تحقيق عائد إيجابي في الإنجاز الرياضي، بالإضافة إلى توجيه المدربين إلى تحديد المتغيرات والمدركات الصحية والغذائية اللازمة للاعبين المنازلات، مما قد يساعدهم على تحقيق مستوى مطلوب للإنجاز الرياضي بكافة العوامل الأخرى مثل (التدريب، النوم، الحالة النفسية).



هدف البحث: يهدف البحث الى بناء مقياس للمدركات الصحية والغذائية للرياضيين من خلال الابعاد التالية :-

- ١- البعد الاول : الصحة الشخصية للرياضيين .
- ٢- البعد الثاني : الاسعافات الاولى والوقاية من الامراض .
- ٣- البعد الثالث : نظام الحياة اليومية للرياضيين .
- ٤- البعد الرابع :المكملات الغذائية للرياضيين .
- ٥- البعد الخامس : انقاص الوزن للرياضيين .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

المدركات الصحية والغذائية : هي الإلمام بالمعلومات والحقائق الصحية والغذائية المرتبطة بالصحة والمرض والغذاء ولكن قد لا يستخدمها الفرد في حياته أو يستفيد بها، وهي على ذلك تبقى كثافة صحية غذائية دون أن تؤثر في حياته وسلوك الفرد . (تعريف اجرائي)

الدراسات المرتبطة :

اولا : الدراسات باللغة العربية :

١- دراسة ناجح احمد زهره (٢٠١٦) والتي هدفت الى التعرف على المدركات الصحية والغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية لناشئي كرة القدم .واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتوصل الى النتائج التالية : وجود العديد من المدركات الصحية كالصحة الشخصية والحياة اليومية ترتبط بالعديد من المتغيرات الصحية سواء الفسيولوجية او المورفولوجية لناشئي كرة القدم (١٨) .

٢- دراسة محمد زكي حجر (٢٠١٣) والتي هدفت الى التعرف على الفروق بين لاعبي (الملاكمة، المبارزة، الجودو) في المدركات الصحية والغذائية قيد الدراسة. لتحديد العلاقة بين المدركات الصحية والغذائية ومتغيرات ضبط الوزن للاعبين الممارسين (الملاكمة - المصارعة - الجودو) واتبعت الدراسة المنهج الوصفي المسحي. وتوصلت الدراسة لعدة نتائج منها. توجد فروق دالة إحصائياً لصالح (مجموعة الجودو) على مجموعة (الملاكمة فقط) في محاور (الصحة الشخصية - الاسعافات الاولى - نظم الحياة) ، توجد فروق دالة إحصائياً لصالح (مجموعة الجودو) على (مجموعة المبارزة فقط) في محور (المكملات الغذائية - إنقاص الوزن) (١٢) .

٣- دراسة مجدي كامل عبد الرحيم (٢٠٠٠) وتهدف إلى التعرف على الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية



بمحافظة القاهرة قد استخدم المنهج الوصفي مجتمع وعينة البحث. وتوصلت نتائج توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين نتائج الاختبار المعرفية للثقافة الغذائية لأولياء الأمور وإصابة الأبناء من الطلاب بالاضطرابات الغذائية لدى أولياء الأمور لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبة والطالبات فيما يتعلق بالإصابة بالاضطرابات الغذائية في هذه المرحلة السنية وذلك طبقاً لنتائج البحث (٩) .

٤- دراسة رانيا مصطفى محمود (٢٠٠٨) وتهدف إلى تحديد الفروق في الوعي الصحي لطلقات جامعة طنطا في ظل تغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي في مصر، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها ٥٠٠ طالبة من طليات جامعة طنطا، ومن أهم نتائج الدراسة تم بناء مقياس الوعي الصحي للطلقات وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين طليات جامعة طنطا في متغير الوعي الصحي وذلك طبقاً لتغيرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي لهن (المرتفع، المتوسط، المنخفض) لصالح المستوى الأعلى، وجود ارتباط دال إحصائيا بين محاور مقياس الوعي الصحي للطلقات وبين محاور دليل المستوى الاقتصادي والاجتماعي لهن حيث إن طبيعة عمل الوالد والوالدة وموئلهن والمصروف اليومي أو الأسبوعي أو الشهري للطلقات له علاقة بالوعي الصحي لهن (٧) .

٥- دراسة أنوار عبد الله النوري (٢٠١٠) وتهدف إلى التعرف على المدركات الغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وبلغت عدد العينة (١٠٠) نتائج الدراسة الممارسين للرياضة من البنين والبنات في الألعاب الجماعية والفردية حيث توصلت إلى وجود فروق بين البنين والبنات في الألعاب الجماعية والفردية في الأسلوب الغذائي والسعة الحيوية ومعدل النبض (٣) .

٦- دراسة اميمة محمد عبد الرزاق (٢٠١٠) بعنوان " المدركات الصحية للرياضيين في المرحلة السنية من (١٢-١٥ سنة) التي هدفت الي التعرف علي المدركات الصحية للرياضيين في سن (١٢-١٥) سنة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي وتوصلت الى النتائج التالية : الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات محور اللياقة البدنية قد تراوحت ما بين (٦٣.٧٨%، ٨٤.٦٧%) ويشير هذا علي أن عينة البحث علي دراية بأهمية اللياقة البدنية وأنها تعتبر أمر هام وضروري بالنسبة للرياضي. الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات محور الكشف الطبي الدوري قد تراوحت ما بين (٥٥.٧٨%، ٨٠.٨٩%). الأهمية النسبية لآراء عينة البحث عبارات محور الثقافة الصحية قد تراوحت ما



بين (٥٦.٣٣%، ٨٣.٣٣%) حيث يشير هذا إلى أن الرياضيين في هذه المرحلة السنية يدركوا أهمية الإلمام والمعرفة بالنسبة للرياضي (٢) .

ثانيا الدراسات باللغة الاجنبية :

٧- دراسة **فليب Philip (٢٠٠٤)** وتهدف إلى تحديد العلاقة بين العادات الغذائية في تكوين الجسم والنشاط الجسماني واشتملت عينة البحث على (٣٤) طالب و (٣٠) طالبة وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب لديهم معدل نشاط جسماني أعلى من الطالبات واختلاف البنين عن البنات من ناحية مكونات الجسم (٢١) .

٨- دراسة **هيونج و مالينا Huang & Malina (٢٠٠٨)** بعنوان 'دراسة عن الأنشطة البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى البالغين في تايوان'، وهدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الأنشطة البدنية واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واستخدم المنهج الوصفي وقد اشتملت العينة (٢٨٢) من المراهقين في تايوان ممن تتراوح أعمارهم بين ١٢ - ١٤ سنة، ومن أهم نتائج الدراسة وجود علاقة طردية معنوية بين النشاط البدني والتحمل الدوري التنفسي واختبار مرونة أسفل الظهر (١٩) .

٩- دراسة **أندريا لينزي Andrea Lenzi (٢٠١٤)** وتهدف إلى التعرف على تأثير إل - كارنتين على أكسدة الدهون ودورة البروتين ومكونات الجسم وتطور الوزن في الأشخاص ذو البدانة البسيطة (٢٠) .

١٠- دراسة **نيكول وآخرون Nicola J Spurri et, all (٢٠١٥)** وتهدف إلى التعرف على العلاقة بين بيئة المنزل والنشاط البدني والنسق الغذائي رياض الأطفال واشتملت العينة على ٢٨٠ طفل حيث تمت زيارة منازلهم مع الحصول على المعلومات الملاحظة المباشرة والمقابلات الشخصية مع الآباء فيما يتعلق با سمات البدنية والتغذية لبيئة المنزل. ومن نتائج الدراسة تبين وجود ارتباطات دالة بين النشاط البدني للأطفال ومساحة الفناء المنزلي ومدى توافر معدات اللعب خارج المنزل مع مقدار اللعب الخارجي. كما تبين أن قلة القواعد المنزلية بشأن مشاهدة التلفزيون ووجود لعبة البلاستيشن قد ارتبطت مع زمن عدم النشاط البدني داخل المنزل، وقد ارتبط معدل استهلاك الفواكه والخضر مع تقييد حصول الطفل على العصائر وتقييد استهلاك الوجبات البينية مرتفعة الدهون والمشروبات السكرية والوجبات عالية السكر. وقد ارتبط انخفاض معدل استهلاك الخضر والفاكهة مع تذكير الطفل بضرورة تناول الطعام وتقديم حوافز تغذية له لتناول الوجبة الأساسية. كما ارتبط



ارتفاع استهلاك الأطعمة غير الأساسية بمنح الطفل مكملات غذائية وتقديم حوافز لتناول الوجبة الأساسية. كما ارتبط توافر مجموعات الطعام الأساسية بالمنزل مع استهلاك الأطفال لهذه الأطعمة (٢٠) .

ولقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات فيما يلي: تحديد الإجراءات المتبعة في إجراء البحث ، تحديد متغيرات البحث الصحية والغذائية للرياضيين وتحديد الأجهزة والأدوات والاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث ، صياغة الأهداف وتساؤلات البحث واختيار المنهج الملائم لطبيعة البحث ، والمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

إجراءات البحث :

١- منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج الإحصائي لمناسبتها لتحقيق متطلبات هذا البحث .

٢- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من جميع الرياضيين المقيدين بالأندية ومراكز الشباب بمحافظة الزقازيق المسجلين بالاتحادات الرياضية الأولمبية وغير الأولمبية ومناطقها .

٣- عينة البحث: بلغ حجم العينة (٢٥٥) من الرياضيين بالأندية الرياضية ومراكز الشباب بمحافظة الشرقية المسجلين بالاتحادات الرياضية الأولمبية وغير الأولمبية ومناطقها وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية . ويوضح جدول (١) ، (٢) التوصيف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث من الرياضيين (ن = ٢٥٥)

م	الرياضات	العدد	%
١	جماعية	١٧٥	٦٨,٦٣
٢	فردية	٨٠	٣١,٣٧
	المجموع	٢٥٥	١٠٠



جدول (٢)

توصيف عينة البحث طبقا للمتغيرات (ن = ٢٥٥)

م	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
١	المؤهل العلمي	٤	١.٥٧%
		١٠	٣.٩٢%
		٣٥	٢٠%
		١٠٠	٣٩.٢١%
		١٠٦	٤١.٥٧%
		٢٥٥	١٠٠%
٢	عدد سنوات الممارسة الرياضية	١٩٢	٧٥.٢٩%
		٢٦	١٠.٢٠%
		٣٢	١٢.٥٥%
		٥	١.٩٦%
		٢٥٥	١٠٠%
٣	الحصول على دورات تدريبية	١٠٥	٤١.١٨%
		١٥٠	٥٨.٨٢%
		٢٥٥	١٠٠%

٤- خطوات بناء مقياس المدركات الصحية والغذائية : في ضوء هدف البحث وطبيعته ، قامت الباحثة ببناء مقياس المدركات الصحية والغذائية مسترشدة بالخطوات التالية :-

١- تحديد أبعاد وعبارات المقياس : تم الرجوع الى المراجع العلمية المتخصصة في مجال الصحة العامة والتربية الصحية والتغذية في المجال الرياضي و مراجعة قوائم المقاييس الصحية المرتبطة بالمدركات الصحية والغذائية التي تمت في مجال الصحة العامة العام للإطلاع على العديد من الأبعاد التي يمكن الاستفادة منها في بناء مقياس المدركات الصحية والغذائية وذلك لتحديد وصياغة أبعاد المقياس والعبارات التي تمثل كل بعد من أبعاد المقياس .

٢- استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية للحصول على البيانات التي تفيد هذا البحث . وقد تمثلت المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء في مجال الصحة العامة والصحة الرياضية والتربية الصحية والتغذية والتغذية للرياضيين ، حيث تم توجيه سؤال



استكشافي مفتوح من خلال المقابلات الشخصية للمتخصصين في مجال الصحة والتغذية لتحديد مفهوم ومكونات المدركات الصحية والغذائية للرياضيين .

٣- تحديد المفهوم النظري والاجرائى لأبعاد المقياس وقد روعى في تحديد الأبعاد أن تكون مرتبطة بالهدف من المقياس .

٤- تم إعداد جدول المواصفات للأبعاد الأساسية للمقياس ، ثم عرض الأبعاد المقترحة على عدد (٧) من المحكمين المتخصصين من (كليات التربية الرياضية من اساتذة اقسام علوم الصحة الرياضية من جامعات حلوان والاسكندرية والزقازيق وطنطا) مرفق (١) ، ثم تحديد النسبة المئوية لتلك الأبعاد ، وذلك بهدف التعرف على :-

- مدى مناسبة الأبعاد الافتراضية للهدف من البحث ،وهو التعرف على أبعاد المدركات الصحية والغذائية .
- إضافة أو حذف الأبعاد الافتراضية التي يرى الخبراء أهميتها أو عدم أهميتها للمقياس .

٥- اقتراح عبارات المقياس لكل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل بعد (ووفقا للأهمية النسبية لكل بعد) . وعرضها على بعض الخبراء وتسجيل الملاحظات عليها وتعديل صياغة عباراتها.

٦- مراعاة الدقة في اختيار عبارات للمقياس من خلال مراعاة إن يكون للعبارة معنى واحد ومحدد ، واستقلالية كل عبارة عن غيرها من عبارات المقياس، و صياغة العبارات بطريقة تقريرية والابتعاد عن استخدام أسلوب نفى النفي ، واستبعاد العبارات البديهية والعبارات المعقدة التي تحتمل التأويل في كونها عبارات سالبة أو في كونها عبارات موجبة .

٧- عرض العبارات الخاصة بكل بعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي (صدق المحكمين) ومعرفة ملائمة العبارات المقترحة لكل بعد .وفى ضوء الإطار المرجعي والدراسات المرتبطة الذي عرضها الباحث . حدد الباحث الأبعاد الآتية :-

- ١- البعد الاول : الصحة الشخصية للرياضيين .
 - ٢- البعد الثانى : الاسعافات الأولية والوقاية من الامراض .
 - ٣- البعد الثالث : نظام الحياة اليومية للرياضيين .
- ويوضح جدول (٣) الأهمية النسبية لعبارات المقياس المقترحة .



جدول (٣)
الأهمية النسبية لعبارات المقياس

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	الأهمية النسبية
١	الصحة الشخصية للرياضيين .	٢٠	٢٤ر٣٩%
٢	الاسعافات الأولية والوقاية من الأمراض	١٢	١٤ر٦٣%
٣	نظام الحياة اليومية للرياضيين	١٥	١٨ر٢٩%
٤	المكملات الغذائية للرياضيين .	١٥	١٨ر٢٩%
٥	انقاص الوزن للرياضيين .	٢٠	٢٤ر٣٩%
	المجموع	٨٢	١٠٠%

وأشتمل المقياس على ميزان تقدير خماسي على النحو التالي (موافق تماماً/ موافق /متردد/ معارض / معارض تماماً) وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) وتم تحديد الدرجات التالية وفقاً لميزان التقدير وذلك على الترتيب (٤-٣-٢-١-صفر) للعبارات .

٥- الدراسة الاستطلاعية : قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٥/٦/١ حتى ٢٠١٥/٦/٢٠ بهدف التأكد من سلامة وسهولة فهم عبارات المقياس ،ومناسبة الوقت اللازم لاستقاء المقياس حتى لا يتضرر المختبر من طول الفترة التي يقضيها في الإجابة على المقياس ، تمت الدراسة على بعض الرياضيين بالأكاديمية الرياضية ومراكز الشباب بمحافظة الشرقية من غير عينة البحث وبلغ عددهم (٥٠) رياضي .

٦- المعاملات العلمية للمقياس :للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية التالية : حساب الصدق Validity بالأساليب الآتية :-

١-صدق المحكمين : تم عرض أبعاد المقياس وعباراته على مجموعة من المتخصصين (٧) المحكمين المتخصصين من (كليات التربية الرياضية من اساتذة اقسام علوم الصحة الرياضية من جامعات حلوان والاسكندرية والزقازيق وطنطا) من الحاصلين على درجة دكتوراه الفلسفة في التخصص ، ولا تقل خبراتهم في المجال عن (٢٥) سنة، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على إن أبعاد المقياس تتفق مع العرض منه وإن كل عبارة تنتمي للبعد الذي يتضمنها وكذلك مدى الوضوح في فهم كل عبارة ، وترك حرية استبعاد العبارات وإضافة عبارات جديدة يرونها مناسبة. وبعد هذا العرض تم تعديل وصياغة المقياس (أبعاد، عبارات) وذلك في ضوء آراء الخبراء ويوضح جدول (٤) نسب اتفاق الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس .



جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق رأى الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس (ن=٧)

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	%	العبارات المستبعدة	العدد النهائي بعد العرض على الخبراء
١	الصحة الشخصية للرياضيين .	٢٠	٢٤,٣٩%	١	١٩
٢	الاسعافات الأولية والوقاية من الامراض	١٢	١٤,٦٣%	٢	١٠
٣	نظام الحياة اليومية للرياضيين	١٥	١٨,٢٩%	١	١٤
٤	المكملات الغذائية للرياضيين .	١٥	١٨,٢٩%	١	١٤
٥	انقاص الوزن للرياضيين .	٢٠	٢٤,٣٩%	١	١٩
	المجموع	٨٢	١٠٠%	٦	٧٦

وقد جاءت النتائج كما يلي:-

- موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى مناسبتة الأبعاد الاربعة المقترحة
- وفي حدود ما وضعه الباحث من نسبة لقبول رأى الخبراء وهو اتفاق (٨٥%) على الأقل لقبول العبارة ، وقد تم استبعاد عدد (٦) عبارات من الأبعاد الخمسة لعدم حصولها على المحك المقبول لدرجة الموافقة من قبل الخبراء .
- ٢- صدق الاتساق الداخلي : قامت الباحثة بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون Coefficient Person عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للبعد الذي تمثله وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمجموع أبعاد المقياس ، ويوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين كل عبارة و البعد المنتمية إليه. و كما يوضح جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس) .



جدول (٥)

معاملات الارتباط بين عبارات المقياس البعد المنتمية إليه (ن = ٥٠)

البعد الاول رقم العبارة	قيمة ر	تابع البعد الثاني	قيمة ر	تابع البعد الرابع	قيمة ر
١	٠.٦٨٤	٩	*٠.٢٦٤	١١	٠.٨٢٢
٢	٠.٨٥٤	١٠	*٠.٢٦٦	١٢	٠.٨٣٣
٣	٠.٧٤٥	البعد الثالث		١٣	٠.٧٩١
٤	*٠.٢٣٥	١	٠.٧٦٦	١٤	٠.٧٩٥
٥	٠.٦٩٨	٢	٠.٧٥٣	البعد الخامس	
٦	٠.٨٧٤	٣	٠.٨٥٤	١	٠.٦٩٦
٧	٠.٧١١	٤	٠.٨١٤	٢	٠.٧٨٧
٨	٠.٧٢٥	٥	٠.٨٢٣	٣	٠.٨٥٢
٩	٠.٦٩٣	٦	*٠.٢٥٦	٤	٠.٨٤٤
١٠	*٠.٢٨٠	٧	٠.٨٢٢	٥	٠.٨٧٧
١١	٠.٦٦٣	٨	٠.٨٧٨	٦	٠.٧٥٥
١٢	٠.٨٥٢	٩	٠.٧٤٧	٧	٠.٦٩٨
١٣	٠.٩١٢	١٠	٠.٧٥٧	٨	٠.٦٨٧
١٤	٠.٩٢١	١١	٠.٧٦٧	٩	٠.٦٢٢
١٥	٠.٨١١	١٢	*٠.٢٨٤	١٠	٠.٦٤٥
١٦	٠.٧٤٤	١٣	٠.٦٨٧	١١	٠.٦٣٣
١٧	٠.٧١١	١٤	٠.٦٩٧	١٢	٠.٦٩٨
١٨	*٠.٢٧٥	البعد الرابع		١٣	٠.٨٧١
١٩	٠.٨٧٧	١	٠.٦٨٧	١٤	*٠.٢١٨
البعد الثاني		٢	٠.٦٧٧	١٥	٠.٨٧٧
١	٠.٧٧٤	٣	*٠.٢٦٨	١٦	٠.٧٦٦
٢	٠.٦٥٥	٤	٠.٦٦٩	١٧	٠.٧٤٤
٣	٠.٨٥٥	٥	٠.٦٦٦	١٨	٠.٧١١
٤	٠.٦٨٧	٦	٠.٨١١	١٩	٠.٧٢٢
٥	*٠.٢٢٢	٧	٠.٨٧٤	----	----
٦	٠.٩١١	٨	٠.٨٦٢	----	----
٧	٠.٨٣٣	٩	٠.٨٤٤	----	----
٨	٠.٨٤٧	١٠	*٠.٢٧٤	----	----

* قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٥)



يتضح من جدول (٥) استبعاد (١١) عبارة من الأبعاد الخمسة بواقع (٣) عبارات من كلا من البعدين الأول والثاني ، (٢) عبارة من كلا من البعدين الثالث والرابع ، (١) عبارة من البعد الخامس .وبذلك أصبح اجمالي العبارات للمقياس بعد اجراء صدق الاتساق الداخلى (٦٥) عبارة .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)

م	ابعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط
١	الصحة الشخصية للرياضيين .	٠.٨٤٦
٢	الاسعافات الأولية والوقاية من الامراض	٠.٧٥٤
٣	نظام الحياة اليومية للرياضيين	٠.٩١٧
٤	المكملات الغذائية للرياضيين .	٠.٨٨٥
٥	انقاص الوزن للرياضيين .	٠.٨٩٤

*قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ايجابي عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له وهذا الاجراء الاحصائي يشير الى سلامة البناء المنطقي لعبارات وأبعاد المقياس ويؤكد ويتفق مع الاجراء النظري الذى قام به الباحث فى كل من صدق المحتوى وصدق المحكمين للمقياس قيد البحث مما يدل على صدقها في تمثيل المقياس .

٤-الصدق المرتبط بالمحك :

تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك بين أبعاد المقياس المقترح ومقياس الذات الصحى من إعداد (لوليام وفريدمان وريان ١٩٩٦ - William& Freedman& Ryan) ، ويوضح المقياس مدى التنظيم الذاتى الصحى للإفراد . وقد أشارت النتائج كما يوضحها جدول (٧) عن وجود ارتباطات سالبة دالة إحصائيا بين أبعاد المقياس المقترح (المدركات الصحية والغذائية) ومقياس الذات الصحى ، مما يدل على صدقها فى قياس ظاهرة المدركات الصحية والغذائية للرياضيين .

جدول (٧)

معاملات الصدق المرتبط بالمحك بين محاور مقياس

المدركات الصحية والغذائية والدرجة الكلية لمقياس الذات الصحى (ن = ٥٠)

م	ابعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط
١	الصحة الشخصية للرياضيين .	٠.٥٨١-
٢	الاسعافات الأولية والوقاية من الامراض .	٠.٥٧٥-
٣	نظام الحياة اليومية للرياضيين	٠.٦٢١-
٤	المكملات الغذائية للرياضيين .	٠.٤٣٨-
٥	انقاص الوزن للرياضيين .	٠.٣٨٤-



*قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٧) دلالة معاملات الارتباط السالبة بين محاور مقياس الإبداع الإداري لدى أخصائي الترويج الرياضي والدرجة الكلية لاختبار الذات الصحي ، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس المقترح وصدق تمثيلها لقياس ما وضعت لقياسه .

٥- ثبات المقياس على عينة الدارسة الاستطلاعية : وللتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام بطريقة التجزئة التصفية Half-Split واستخراج معامل ألفا Alpha للثبات وفقا للمعادلة الإحصائية لكلا من كودر Kuder وريتشاردسون Richardson ووفقا لما اقترحه كرونباخ Cronbach ، يوضح جدول (٨) قيم معامل ألفا لثبات المقياس .

جدول (٨)

قيم معامل ألفا لثبات المقياس (ن = ٥٠)

م	ابعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط
١	الصحة الشخصية للرياضيين .	٠.٩٤٥
٢	الاسعافات الأولية والوقاية من الامراض .	٠.٧٥٤
٣	نظام الحياة اليومية للرياضيين	٠.٨٥٦
٤	المكملات الغذائية للرياضيين .	٠.٧٩٨
٥	انقاص الوزن للرياضيين .	٠.٩٣٦
	المقياس ككل	٠.٨٤٩

*قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا تتراوح ما بين (٠.٧٩٨ - ٠.٩٤٥) وهي عالية مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

٧-تعليمات تطبيق وتصحيح المقياس النهائي :

- ١-يمكن تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية .
- ٢- يتناسب المقياس مع الفئة العمرية من ١٨ - ٣٠ سنة في مختلف الأنشطة الرياضية.
- ٣- للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير خماسي (٤-٣-٢-١-صفر) ، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس (٦٥ كحد أدنى الى ٢٦٠ درجة كحد أقصى) .
- ٤- تطبيق المقياس ليس له زمن محدد ولكن من خلال تطبيقه على عينة البحث فقد تراوح الزمن ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة .



٨- التطبيق الميداني للبحث : تم التطبيق الميداني على عينة البحث خلال الفترة من

٢٠١٥/٧/١٥ حتى ٢٠١٥/٩/٢٥ .

٩- المعالجة الإحصائية للبيانات: استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

١- الإحصاء الوصفي . ٢- معامل الارتباط لبيرسون .

٣- التحليل العاملي من الدرجة الثانية . ٤- حساب الدرجات المعيارية .

٥- معامل ألفا كرونباك لحساب الثبات .

٩- الصدق العاملي للمقياس : وذلك من خلال ما يلي :-

١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعبارات المقياس .

٢- تفسير العوامل المستخلصة من التحليل العاملي .

* الشروط الأساسية لقبول العامل وتفسيره : اتبعت الباحثة تعليمات

(ثرستون)(Thurston) لقبول عوامل التحليل العاملي والتي تتضمن الاقتصاد في الوصف

العاملي والنواحي الفريدة واختلاف التشعبات والتفسيرات التي لها نفس المعنى، كما اتبع

الباحث تعليمات (كاتل) والتي تتضمن تقبل العوامل التي تتفق مع الحقائق المعروفة

والعوامل المستخلصة من دراسات سابقة ، ويقبل العامل الذي يتشعب عليه (٣) عبارات دالة

على الأقل ويعتمد تفسير العوامل على التشعبات التي تماوى وتزيد عن (+ ، - ، ٣) وتم

ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشعب على كل عبارة . (٨:٩٧) (١٦: ١٣٦) .

وتوضح جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء

لاستجابات عينة البحث لعبارات المقياس .



جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاستجابات

عينة البحث لعبارات المقياس (ن = ٢٥٥)

العبارة	م	ع	الالتواء	العبارة	م	ع	الالتواء
١	-١٥٨٥	٠٨١٧	٣٥٣٧	٣٤	-١٦٢٢	١٢٧٠	٣٣٨٨
٢	-١١٤	١١٢١	٣١٧٦	٣٥	-١٨١٦	١٠٢٥	٣٤٣٥
٣	-١٨٥٨	٠٨٩١	٣٥٢٩	٣٦	-١٣٨٨	١٣١٣	٣٢٩٤
٤	-١٢٢٧	١٢٨٢	٣٢٣٥	٣٧	-١٨٥٨	٠٨٩١	٣٥٢٩
٥	-١٢٤٤	١٢٠٨	٣١٦٠	٣٨	-١٦٠٣	١١٩٣	٣٣١٧
٦	-١٦٢٢	١٢٧٠	٣٣٧٦	٣٩	-٢٠٢٩	١٠٨١	٣٤٣٥
٧	-٢٠٦٤	١٠٨٢	٣٤٤٧	٤٠	-١٩٣٦	١١١٠	٣٤
٨	-١٩١٥	١١٦٢	٣٤	٤١	-٢٤٠٣	٠٧٨١	٣٦٣٥
٩	-١٤٠٣	٠٧٨١	٣٦٣٥	٤٢	-١٢٥٩	١١٤٤	٣٢٢٣
١٠	-١٤٢٥	١٠٣٧	٣٣٤١	٤٣	-١٢٢٩	١٢٣٧	٣١٢٩
١١	-١٥٨٥	٠٨١٧	٣٥٣٧	٤٤	-١٦٢٢	١٢٧٠	٣٣٨٨
١٢	-١٩٩٦	١٠٤٩	٣٤٥٨	٤٥	-١٤٧١	١٢٤٨	٣٢٤٧
١٣	-١١١٦	١٣٣٤	٣٠٣٥	٤٦	-٠٧٩٨	١٤٤٨	٢٨
١٤	-٠٧١٣	١٢٠٧	٢٩٠٥	٤٧	-١٧٢٣	٠٧٢٢	٣٦١١
١٥	-١٤١٠	١٠٤١	٣٣٦٤	٤٨	-١١٨٨	١٤٣٢	٣٠٤٣
١٦	-١٧٣٤	١٢٣٢	٣٣١٧	٤٩	-١٣٧٢	١١٤٧	٣٢٣٥
١٧	-٠٨٩٤	١٤٢٤	٢٨٩٠	٥٠	-١٤٢٥	١٠٣٧	٣٣٤١
١٨	-١٨٦٢	١١٣٠	٣٣٨٨	٥١	-١٦٢٥	١١٠٩	٣٣٠٥
١٩	-٠٩٣٢	١٥٤١	٣٨٤٧	٥٢	-١٩٩٦	١٠٤٩	٣٤٥٨
٢٠	-١٩٩٦	١٠٤٩	٣٤٥٨	٥٣	-١٧٢٣	٠٧٢٢	٣٦١١
٢١	-١٣٨٠	١٢٧٥	٣١٦٤	٥٤	-١٠٩٢	١٢٠١	٣١٣٧
٢٢	-١٦٧٧	١١٣٥	٣٣٤١	٥٥	-١٤٩٢	٠٨٣٢	٣٥١٣
٢٣	-١٣٤٤	١١٢٨	٣٢٤٧	٥٦	-١٦٢٥	١١٠٩	٣٣٠٥
٢٤	-١٢٩٥	١١٧٦	٣١٨٨	٥٧	-١٩٩٦	١٠٤٩	٣٤٥٨
٢٥	-١٩٣٦	١١١٠	٣٤	٥٨	-١٧٣٦	١٠١٩	٣٤١٥
٢٦	-٢٠٦٤	١٠٨٢	٣٤٥٨	٥٩	-٠٦٦٤	١٤٤٥	٢٦٧٠
٢٧	-١٥٨٥	٠٨١٧	٣٥٣٧	٦٠	-٠٨٢١	١٤٦٨	٢٨٢٣
٢٨	-١٥٧٨	١١٨٩	٣٢٩٤	٦١	-١٢٥٩	١١٤٤	٢٢٢٣
٢٩	-١٥٣٢	١٣٠٣	٣٢٤٧	٦٢	-٠٦١٥	١٣٧١	٢٧١٧
٣٠	-١٤٩٢	١٢٨٠	٣٢٠٧	٦٣	-٠٦٧٨	١١٩١	٢٩١٣
٣١	-١٨١٦	١٠٢٥	٣٤٣٥	٦٤	-١٢٢٩	١٢٣٧	٣١٢٩
٣٢	-١١٢٠	١٣٤٢	٣٠٣١	٦٥	-١٤٩٢	٠٨٣٢	٣٥١٣
٣٣	-١٩٣٦	١١١٠	٣٤	-----	-----	-----	-----



يتضح من جدول (٩) أن جميع المتوسطات قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات انتظام العينة على العبارات وتحقيقها للمنحى الاعتدالى ، كما ان قيم معاملات الالتواء قد انحصر ما بين (+ ، - ، ٣) في جميع عبارات المقياس مما يدل على اعتدالية البيانات بين عبارات المقياس الخاضعة للتحليل العاملى .

١- التحليل العاملى من الدرجة الثانية :

استعانت الباحثة بالتحليل العاملى من الدرجة الثانية للوصول إلى أقل عدد ممكن من العوامل تعبر عن أكبر قدر من التباين بين هذه العبارات ويوضح جدول (١٠) مصفوفة عوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكاييرز .

جدول (١٠)

مصفوفة عوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكاييرز

م	البعد الاول	البعد الثانى	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	الشيوخ
١	٠.١٣٣	*٠.٦٥٤	٠.١٢٥	٠.١٠٠	*٠.٦٥٤	٠.٣٥٥
٢	٠.١٢٢	٠.٠٩٨	٠.١٢٧	*٠.٨٥٧	٠.١١١	٠.٧٦٥
٣	٠.١١٠	*٠.٧٨٦	٠.٠٨٥	٠.١٠٩	٠.١١٢	٠.٧٨٦
٤	٠.١١٣	٠.١١١	٠.١٢٢	٠.١٠١	*٠.٥٧٤	٠.٨٤٣
٥	*٠.٦٥٣	٠.١٢١	٠.١٣١	٠.١٠١	٠.١٠١	٠.٥٦٤
٦	٠.١٣١	٠.٠٨٦	٠.١٢٨	٠.٠٩٨	٠.١٠٩	٠.٦٣١
٧	٠.٠٩٨	٠.١٢٢	٠.٠٨٧	*٠.٦٨٧	٠.١١٢	٠.٣٣٧
٨	٠.١٠١	٠.٠٩	*٠.٧٣٢	٠.٠٥٦	٠.٠٩٨	٠.٢٩٩
٩	٠.١١١	*٠.٧٦٥	٠.٠٩٦	٠.٠٩٨	٠.٠٩٩	٠.٢٨٩
١٠	*٠.٧٦٠	٠.١٢٠	٠.٠٦٦	٠.٠٨٧	٠.٠٦٦	٠.٣٥٨
١١	٠.١٢٢	٠.١٢٥	٠.٠٧١	٠.١٠١	٠.١١٧	٠.٤٨٧
١٢	٠.٠٨١	٠.١٢٣	٠.١١٢	*٠.٥٧٦	٠.١١٥	٠.٣٨٧
١٣	٠.١٣١	٠.١٣٣	٠.٠٩٩	٠.١١٢	٠.١٢٧	٠.٤٢٣
١٤	*٠.٥٦٥	٠.١١٧	٠.١٣٢	٠.١٢٩	٠.١٢٥	٠.٢٧٦
١٥	٠.١١٤	٠.١١٤	٠.١٢٧	٠.١٣١	٠.١٣٠	٠.٢٥٨
١٦	٠.١١٩	٠.٠٨٧	٠.١١٨	٠.١٢١	*٠.٦١٧	٠.٣١٢
١٧	٠.١٢١	٠.١١٣	٠.١١٥	٠.٠٩٩	٠.١١٨	٠.٤٣٢
١٨	٠.١٠١	٠.١١٠	*٠.٦٤٥	٠.٠٨٥	٠.١٤١	٠.٦١٩
١٩	٠.١٠٠	*٠.٦٦٤	٠.١٠٠	٠.١٢١	٠.١١٨	٠.٢٧٨
٢٠	٠.١٠١	٠.١١٤	٠.١٠١	٠.١٢٢	*٠.٥٨٩	٠.٢٨٦



تابع جدول (١٠)

مصفوفة عوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكايذر

م	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	الشيوع
٢١	٠.١٠٥	٠.١٢٠	٠.٠٩١	٠.١٣٠	٠.١٠٨	٠.٣٩٧
٢٢	*٠.٤٣٥	٠.٠٨١	٠.٠٩٥	*٠.٧١٠	٠.١١١	٠.٣٥١
٢٣	٠.١٠١	٠.١١٢	*٠.٨٠١	٠.٠٩١	٠.١١٤	٠.٢٧٦
٢٤	٠.١١١	٠.٠٨٩	٠.١٠٥	٠.١٢١	٠.١١٨	٠.٢٧٦
٢٥	٠.١٢٣	٠.١١٢	٠.١٠١	٠.١٠٠	*٠.٦٢١	٠.٢٥٣
٢٦	٠.١٠٩	٠.١١٤	٠.١١١	٠.١٠١	*٠.٦٣٣	٠.٣٣٠
٢٧	٠.١١١	٠.١٢٤	*٠.٦٣٣	٠.٠٩٦	٠.١١٢	٠.٣٧٩
٢٨	٠.١٠٩	٠.١١١	٠.١٣٠	٠.٠٨٨	٠.١٣٣	٠.٦٢٨
٢٩	٠.١١٠	٠.١٣١	٠.١٣٢	*٠.٥٥٣	٠.١١٤	٠.٣٢١
٣٠	*٠.٦١٠	٠.١٢٧	٠.١٣٣	٠.٠٩٨	٠.١١٩	٠.٢٣١
٣١	٠.١٣١	٠.١٤١	*٠.٧٦٤	٠.٠٩٨	٠.١٢٥	٠.٣٤٩
٣٢	٠.١١٢	٠.١٢٢	٠.٠٨٧	٠.٠٧٧	٠.١٢٧	٠.٤١١
٣٣	٠.١١٢	٠.١١٩	٠.٠٧٧	٠.٠٦٩	٠.١٣١	٠.٦٢١
٣٤	٠.١٢١	٠.١٢٢	٠.١٢٠	٠.١٠٧	*٠.٥٢٩	٠.٤٣٢
٣٥	٠.١١٠	٠.٠٩٢	*٠.٨٢١	٠.١٠٢	٠.١٢٢	٠.٣٢١
٣٦	٠.١٠٩	٠.٠٨٧	٠.١٣٣	٠.١٠٦	٠.١١٢	٠.٢٧٨
٣٧	٠.١٠٧	٠.٠٩٩	٠.٠٩٣	٠.١٢١	٠.١٢٤	٠.٥٦٤
٣٨	٠.٠٥٤	٠.١٢١	٠.١٠٧	٠.٠٦٨	٠.١٢٧	٠.٦٢٢
٣٩	٠.١٢٩	٠.٠٩١	*٠.٥٦٨	٠.١٢١	٠.١٣١	٠.٤٣٢
٤٠	٠.١٣٣	٠.١٢٢	٠.١٢٨	٠.١٣٢	*٠.٦٤٣	٠.٢٥٠
٤١	٠.١٣٦	٠.٠٩٣	*٠.٦٦١	٠.١٢١	٠.٠٩٩	٠.٣١٧
٤٢	٠.١٢٣	٠.٠٩٢	٠.٠٩١	٠.١٠٢	٠.٠٨٨	٠.٦٥٤
٤٣	*٠.٤٩٥	٠.١١٧	٠.١١٩	٠.١٢٧	٠.١٠٥	٠.٥٤٦
٤٤	٠.٠٩٨	٠.١١٠	٠.١٢١	*٠.٦٤٨	٠.١١٤	٠.٧٢٣
٤٥	٠.٠٧٦	٠.١٢١	٠.١٠٣	٠.١٣٠	٠.١٠١	٠.٨٠١
٤٦	٠.١٢٩	٠.٠٨٨	٠.٠٨٥	٠.٠٩٩	٠.١٠٢	٠.٣١٠
٤٧	٠.١٢٦	٠.١١٨	*٠.٦٥١	٠.١٠١	٠.١١٩	٠.٢٠٧
٤٨	٠.١٢٦	٠.١٤١	٠.٠٨٩	٠.١٢١	*٠.٥٨٥	٠.٢٢٨
٤٩	٠.١٢٤	٠.٠٧٤٣	٠.١٢١	٠.١١٩	٠.١١٢	٠.٢٥٤
٥٠	٠.١٢١	٠.١٣٤	٠.١٣٠	٠.١١٧	٠.١١٧	٠.٤٥٥
٥١	٠.١٣٠	٠.١٢٤	٠.١٢٧	*٠.٦٣٥	٠.٠٩٩	٠.٦٤٥
٥٢	*٠.٥٤٣	٠.١٢٧	٠.١٢١	٠.١٢٦	٠.٠٨٩	٠.٧٦٥
٥٣	٠.١٣١	٠.١٣٢	٠.١١٢	٠.١١٧	٠.٠٧٨	٠.٣٤٢
٥٤	٠.١١٠	٠.٠٦	٠.٠٧٦	٠.١٢٥	٠.٠٩٧	٠.٢٧٦
٥٥	٠.١١١	٠.١١٨	٠.٠٩١	٠.١٢٦	٠.١٣٠	٠.٢٥٤
٥٦	٠.١٢٣	٠.١٢١	٠.١٢٨	٠.١٣٢	٠.١٣٥	٠.٢٥٠



تابع جدول (١٠)

مصفوفة عوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكايزر

م	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	الشيوع
٥٧	٠.١٢٩	*٠.٦١١	٠.١١٨	٠.٠٩٢	٠.٠٩٨	٠.٢٨٨
٥٨	٠.١١٧	٠.١١٠	٠.١٠٧	٠.١٣٤	*٠.٥٥٥	٠.٣٠٧
٥٩	٠.١٣٠	٠.١٠٩	٠.٠٨٨	*٠.٤٧٩	٠.١١١	٠.٤٨٢
٦٠	*٠.٤٤٩	٠.١٣٤	٠.١٢٦	٠.١٢٢	٠.١٢٦	٠.٢٦٩
٦١	٠.١٣٣	٠.٠٩٥	*٠.٦٢٧	٠.٠٨٥	٠.١٢٨	٠.٢٧٧
٦٢	٠.١٣٣	٠.١١١	٠.١٢٩	٠.٠٧٩	٠.١٣١	٠.٣٢١
٦٣	٠.١٠١	٠.١٠٩	٠.١٢٩	٠.١٢٨	٠.١٢٢	٠.٨١١
٦٤	٠.١٢١	٠.١٣٩	٠.١٢٥	٠.١١٣	٠.١٢٢	٠.٣٢٠
٦٥	٠.١٠١	٠.١٢١	٠.١٢٢	٠.١٢٦	*٠.٤٧٨	٠.٧٢٣
الجنر الكامن	٥٢٧	٤٣٦	٣٥٤	٣٣٦	١٦٥٣	٥٢٧
نسبة التباين	٤٧٩	٣٣٩	٢٣٨	٣٢٢	١٣٧٨	٤٧٩

مما سبق يتضح من جدول (١٠) وجود تباين في المستويات المعنوية مما يشير إلى وجود تجمعات تنبئ بظهور عوامل مستقلة. كما يتضح من جدول (٩) تشعبت عبارات المقياس بتشعبات تقع ما بين (٠.٣) فأكثر وقد استخلصت (٥) عوامل وكان أعلى تشعب على العامل الأول (٨) عبارات ، والثاني (٥) عبارات ، الثالث (٩) عبارات ، والرابع (٨) عبارات والخامس (١١) عبارة تمثل (٦٣.٠٨%) من مجموع عبارات المصفوفة .

وتوضح الجدول من (١١) حتى جدول (١٥) توضح العوامل المستخلصة بعد اجراء التحليل العاملي لعوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكايزر .

ثانيا : تفسير العوامل المستخلصة .

تفسير البعد الأول : الصحة الشخصية للرياضيين .



جدول (١٠)

العبارات التي تشبعت على العامل الأول

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	١٠	أحرص على عدم استعمال أو استخدام ملابس أي زميل آخر	الصحة الشخصية	٠.٦٧٠
٢	٥	أخذ دش ماء عقب أداء أي مجهود بدني .		٠.٦٥٣
٣	٣٠	نادراما استخدم أدوات زملائي في حالة نسيان أدواتي الشخصية.		٠.٦١٠
٤	١٤	أحرص على الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية.		٠.٥٦٥
٥	٥٢	أهتم بنظافة ملابسي واستبدالها كاملة بعد أي مجهود أقوم به .		٠.٥٤٣
٦	٤٣	أهتم بنظافتي الشخصية (قص الأظافر، نظافة شعري، الاستحمام) .		٠.٤٩٥
٧	٦٠	أقوم بإجراء الكشف الطبي الدوري الشامل كل عام .		٠.٤٤٩
٨	٢٢	للمدرب دور هام في إرشاد اللاعبين عن كيفية المحافظة على الصحة .		٠.٤٣٥

يتضح من جدول (١٠) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقبول العامل (٨) عبارات وتمثل (٣١ر١٢%) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠.٦٧٠ - ٠.٤٤٩) حيث حققت عبارة رقم (١٠) أعلى تشبع على هذا العامل ، وترجع الباحثة أدراك عينة البحث إلى أهمية الصحة الشخصية للفرد الرياضي وأهمية الدور الذي تلعبه في مستوى الفرد الرياضي كما أنها تؤثر بشكل واضح وكبير على حالته النفسية وبالتالي تنعكس على العملية التدريبية ومستوى الأداء له

ويتفق ذلك مع آراء كلا من : محمد الامين ، احمد حسن (٢٠١٦) (١٠) ، خالد المدنى (٢٠١٦) (١٠) ، فليب Philip (٢٠٠٤) (٢١) ، هيونج و مالينا Huang&Malina (٢٠٠٨) (١٩) ، بهاء الدين سلامة (٢٠٠٥) (٥) ، محمود احمد (٢٠٠٧) (١٥) ، محمد ابراهيم (٢٠٠٣) (١٣) على إن مفهوم الصحة الشخصية يتضح من خلال الاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة الملابس الشخصية للرياضي وإجراء الكشف الطبي وعدم استعمال أدوات أو ملابس أي زميل والالتزام بإرشادات المدرب للمحافظة على الصحة . وفي ضوء ما سبق أمكن تسمية هذا العامل " الصحة الشخصية للرياضيين " .

تفسير البعد الثاني : الاسعافات الأولية والوقاية من الامراض .



جدول (١١)

العبارات التي تشبعت على العامل الثاني على البعد الثاني

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	٣	أشعر بالرضا من العناية الطبية والاهتمام بصحة الرياضي داخل النادي.	الاسعافات الأولية	٠.٧٨٦
٢	٩	إدارة النادي تقدم معلومات عن أسباب انتشار العدوى.		٠.٧٦٥
٣	١٩	استطيع أن أسعف مصاب بنزيف أو كسر في أي وقت .		٠.٦٦٤
٤	١	يوجد حقيبة إسعافات أولية باستمرار قريبة من أماكن التدريب.		٠.٦٥٤
٥	٥٧	يوجد طبيب أو أخصائي إصابات مع الفريق بصفة دائمة.		٠.٦١١

يتضح من جدول (١١) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقبول العامل (٥) عبارات وتمثل (٧٦٩%) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠.٧٨٦ - ٠.٦١١) حيث حققت عبارة رقم (٣) أعلى تشبع على هذا العامل . وترجع الباحثة ذلك الى قناعة عينة البحث بأهمية ودور الاسعافات الأولية ومدى ضرورة الامام ببعض المعلومات الاساسية اللازمة للفرد الرياضي حتى يتمكن من اسعاف نفسه او اسعاف زميله في الملعب او تقديم يد العون لاي شخص يتعرض لحالة صحية طارئة .

ويتفق ذلك مع اراء كلاً من : محمد حجر (٢٠١٣) (١٢) ، محمد الحماحمي (٢٠١٠) (١٤) ، فليب Philip (٢٠٠٤) (٢١) ، هيونج و مالينا Huang&Malina (٢٠٠٨) (١٩) ، بهاء الدين سلامة (٢٠٠٥) (٥) ، مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٦) (١٧) ، مجدى خفاجى (٢٠٠٠) (٩) على إن مفهوم الاسعافات الأولية هو محاولة تقديم الرعاية والعناية الفورية الأولية المؤقتة للشخص الذى يتعرض بشكل مفاجى لحالة صحية طارئة وتقديم اوجه الرعاية السريعة له حتى يصل الطبيب المتخصص او نقلة الى اقرب مستشفى وان العناية الطبية متوافرة داخل النادي الذى ينتمى اليه الرياضى وتتوافر لدى الرياضيين بعض المعلومات المرتبطة بانتشار العدوى وكيفية مواجهتها . وفى ضوء ما سبق أمكن تسمية هذا العامل " الاسعافات الأولية والوقاية من الامراض " .

تفسير البعد الثالث : نظام الحياة اليومية.



جدول (١٥)

العبارات التي تشبعت على العامل الاول على البعد الثالث

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	٣٥	يؤثر النوم غير الكافي في القدرة على التدريب .	نظام الحياة اليومية	٠.٨٢١
٢	٢٣	يؤثر التمتع بصحة نفسية سليمة على مستوى الأداء المهاري		٠.٨٠١
٣	٣١	لا يؤثر السهر حتى بعد منتصف الليل قدرتي على التدريب.		٠.٧٦٤
٤	٨	استخدم بعض وسائل الاستشفاء مثل الساونا والجاكوزي .		٠.٧٣٢
٥	٤١	عدم اهتمام المدرب بالراحة ونحن مجهدين أو مصابين.		٠.٦٦١
٦	٤٧	أنام يوميا ٨ ساعات واحرص على الاستيقاظ مبكرا .		٠.٦٥١
٧	١٨	غالباً ما يتم تشجيع اللاعبين دائماً على ممارسات العادات الصحية.		٠.٦٤٥
٨	٦١	وجود بطاقة متابعة صحية لكل رياضي .		٠.٦٢٧
٩	٣٩	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان .		٠.٥٦٨

يتضح من جدول (١٥) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقياس العامل (٩) عبارات وتمثل (١٣.٨٥%) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠.٨٢١ - ٠.٥٦٨) حيث حققت عبارة رقم (٣٥) أعلى تشبع على هذا العامل . وترجع الباحثة وعي عينة البحث من الرياضية من خلال ما تلقوه من تدريب بأهمية وضع نظام للحياة اليومية والتنسيق بين العمل أو الدراسة والتدريب والنوم وضرورة متابعة الحالة الصحية لكل فرد منهم بشكل دوري . ويتفق ذلك مع آراء كلا من : محمد الامين واحمد حسن (٢٠١٦) (١٠) ، خالد المدني (٢٠١٦) (٦) ، نيكول وآخرون Nicola J Spurri et, all (٢٠١٥) (٢٠) ، هيونج و مالينا Huang&Malina (٢٠٠٨) (١٩) ، بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) (٤) ، مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٦) (١٧) ، ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠) (١) على ضرورة اتباع اسلوب صحي وممارسة العادات الصحية والحرص على النوم المبكر ليحصل الجسم على كامل قسطه من الراحة يعد من افضل القرارات التي يجب ان يلتزم بها الرياضيين عن طريق مدربيهم وادارة الاندية التي ينتمون اليها . وفي ضوء ما سبق أمكن تسمية هذا العامل " نظام الحياة اليومية للرياضيين " .

تفسير البعد الرابع : المكملات الغذائية للرياضيين .



جدول (١٧)

العبارات التي تشبعت على البعد الرابع

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	٢	يجب تناول المكملات الغذائية الطبيعية فقط .	المكملات الغذائية	٠,٨٥٧
٢	٢٢	يجب الإقلال من تناول المكملات الغذائية الصناعية .		٠,٧١٠
٣	٧	يجب تناول المشروبات الطبيعية .		٠,٦٨٧
٤	٤٤	يجب تناول الكرياتين بعد التدريب كعامل استشفائي .		٠,٦٤٨
٥	٥١	يجب تناول الفيتامينات أثناء التدريب عالي الشدة .		٠,٦٣٥
٦	١٢	١ تناول المكملات الغذائية الصناعية بشكل أساسي عن طريق طبيب الفريق .		٠,٥٧٦
٧	٢٩	اتناول المشروبات التي تحتوي على العديد من الاملاح المعدنية والبوتاسيوم والمغنسيوم		٠,٥٥٣
٨	٥٩	يفضل تناول المكمل الغذائي الذي تحتوي على البروتين والكربوهيدرات ويعمل على التنشيط السريع للعضلة ، يحزن الاحماض الامنية بالعضلات		٠,٤٧٩

يتضح من جدول (١٧) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقبول العامل (٨) عبارات وتمثل (٣١٪) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠,٨٥٧ - ٠,٤٧٩) حيث حققت عبارة رقم (٢) أعلى تشبع على هذا العامل . وترجع الباحثة قناعة عينة البحث من الرياضيين أن المكملات الغذائية ما هي الا مجموعة منتجات غذائية مستخلصة من مكونات غذائية حيوانية ونباتية تحتوي على المادة الغذائية او المركب الغذائي نفسه للحصول على الطاقة اللازمة أو لزيادة مساحة الخلية العضلية .

ويتفق ذلك مع اراء كلا من : محمد الامين واحمد حسن (٢٠١٦) (١٠) ،

خالد المدني (٢٠١٦) (٦) ، انوار النوري (٢٠١٠) (٣) ، هيونج و مالينا Huang & Malina (٢٠٠٨) (١٩) ، فليب Philip (٢٠٠٤) (٢١) ، محمد ابراهيم (٢٠٠٣) (١٣) ، ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠) (١) على ان المكملات الغذائية سواء كانت (مضادات الاكسدة - البروتينات - الاحماض الامنية - الكرياتين - الكربوهيدرات - الفيتامينات المختلفة) تعمل على امداد الجسم بالطاقة واعادة بناء الخلايا التالفة وصيانة الالياف العضلية وزيادة مساحة المقطع الفسيولوجي للالياف



العضلية واكتساب القوة العضلية وزيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لفترة طويلة
كما انها تزيد من قوة المناعة عند تناولها بشكل مقنن وبإشراف طبي . وفي ضوء ما
سبق أمكن تسمية هذا العامل " المكملات الغذائية للرياضيين " .
تفسير البعد الخامس : انقاص الوزن للرياضيين .

جدول (١٧)

العبارات التي تشبعت على البعد الخامس

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	١	أحرص على إنقاص الوزن لتحسين الأداء الرياضي وللحصول على نتائج أفضل	انقاص الوزن	٠.٦٥٤
٢	٤٠	إنقاص الوزن عن طريق السونا يخفف نسبة الدهون بالجسم		٠.٦٤٣
٣	٢٦	يمكن استخدام منترات البول لتقليل الوزن بسرعة		٠.٦٣٣
٤	٢٥	الوزن المثالي يساعد على التفوق الرياضي		٠.٦٢١
٥	١٦	ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على التحكم في الوزن		٠.٦١٧
٦	٢٠	يجب اختيار الأطعمة ذات السعرات الحرارية المنخفضة لعدم زيادة الوزن		٠.٥٨٩
٧	٤٨	عدد ساعات التمرين لها علاقة بمقدار السعرات الحرارية التي يتم حرقها		٠.٥٨٥
٨	٤	إنقاص الوزن يؤدي إلى نقصان في حجم الدم والبلازما بجسم اللاعب		٠.٥٧٤
٩	٥٨	يؤثر إنقاص الوزن إلى حدوث اضطرابات في وظائف عمل الكليتين		٠.٥٥٥
١٠	٣٤	أمتنع عن إنقاص الوزن باستخدام الأدوية والعقاقير والمواد المسهلة		٠.٥٢٩
١١	٦٥	يؤثر إنقاص الوزن إلى زيادة في سرعة ضربات القلب ونقص في كمية ضخ الدم الانقباضي		٠.٤٧٨

يتضح من جدول (١٧) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقياس العامل (٩) عبارات وتمثل (١٣.٠٤%) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠.٩٨٦ - ٠.٩٢٥) حيث حققت عبارة رقم (١٦) أعلى تشبع على هذا العامل . ويرجع الباحث ذلك وعى العديد من عينة البحث من أهمية ضبط الوزن خاصة اصحاب الرياضات الفردية مثل المنازلات حيث يتحكم وزن اللاعب



فى ميزانه كما ان المحافظة على الوزن المثالى يسهم بشكل كبير فى التفوق كما ان الانتظام فى التدريب اليومى يسهم ايضا فى التحكم فى الوزن .

ويتفق ذلك مع اراء كلا من : نيكول وآخرون Nicola J Spurri et, all

(٢٠١٥)(٢٠)، بهاء الدين سلامة (٢٠٠٥)(٥)، محمود احمد (٢٠٠٧) (١٥)، مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٦)(١٧) على عملية ضبط وانقاص الوزن عامل مهم ومؤثر بالنسبة للفرد الرياضى خاصة رياضات التى يتحكم فيها الوزن مثل رياضات المنازلات ان يلتزم اللاعب بالضوابط الصحية اللازمة لانقاص عملية الوزن حتى لا يتعرض لاي مشكلات صحية تؤثر على مستواه. وفى ضوء ما سبق أمكن تسمية هذا العامل ' انقاص الوزن للرياضيين '

٥- ثبات المقياس على عينة البحث كاملة :

بعد ان قامت الباحثة باجراء التحليل العاملى وتوصل الى العدد النهائى لعبارات المقياس والبالغه (٤١) عبارة وللتحقق من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام بطريقة التجزئة التصفية Half-Split واستخراج معامل ألفا Alpha للثبات وفقا للمعادلة الإحصائية لكلا من كودر Kuder وريتشاردسون Richardson ووفقا لما اقترحه كرونباخ Cronbach ، يوضح جدول (١٨) قيم معامل ألفا لثبات المقياس .

جدول (١٨)

قيم معامل ألفا لثبات المقياس (ن = ٢٥٥)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	قيمة معامل الارتباط
١ البعد الاول : الصحة الشخصية للرياضيين .	٨	٠.٩٩٠
٢ البعد الثانى : الاسعافات الاولى والوقاية من الامراض	٥	٠.٩٩١
٣ البعد الثالث : نظام الحياة اليومية للرياضيين .	٩	٠.٨٥٤
٤ البعد الرابع : المكملات الغذائية للرياضيين .	٨	٠.٩٠٦
٥ البعد الخامس : انقاص الوزن للرياضيين .	١١	٠.٩٥٧
المقياس ككل	٤١	٠.٨٤٩

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.١٣٨)

يتضح من جدول (١٨) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا تتراوح ما بين (٠.٩٩٠ - ٠.٩٠٦) وهى عالية مما يدل على ان للمقياس درجة عالية من الثبات.



الاستخلاصات والتوصيات : فى إطار ما أسفرت عنه نتائج البحث وتحقيق لأهداف البحث

تقدم الباحثة الاستخلاصات التالية:-

- ١- يتكون مقياس المدركات الصحية والغذائية للرياضيين من (٥) أبعاد ويضم (٤١) عبارة مستخلصة من التحليل العاملى وهى على الترتيب :-
 - البعد الأول : الصحة الشخصية للرياضيين ويتضمن (٨) عبارات جميعها فى اتجاه البعد .
 - البعد الثانى الاسعافات الاولى والوقاية من الامراض ويتضمن (٥) عبارة جميعها فى اتجاه البعد .
 - البعد الثالث : نظام الحياة اليومية للرياضيين ويتضمن (٩) عبارات جميعها فى اتجاه البعد .
 - البعد الرابع : المكملات الغذائية للرياضيين ويتضمن (٨) عبارات جميعها فى اتجاه البعد .
 - البعد الخامس : انقاص الوزن للرياضيين ويتضمن (١١) عبارة جميعها فى اتجاه البعد .
- ٢- يتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عال ويمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن لإمكانية التعرف على مستوى المدركات الصحية والغذائية للرياضيين .

التوصيات :

- ١- الاستعانة بمقياس المدركات الصحية والغذائية للكشف عن مستوى المدركات الصحية والغذائية للرياضيين .
- ٢- ضرورة الاهتمام بالبرامج الدراسية المقدمة من الكليات المتخصصة التى تهدف إلى تنمية وتطوير المعتقدات والمدركات الصحية والغذائية للرياضيين .

قائمة المراجع :

اولا : المراجع باللغة العربية :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٠) : "موسوعة الطب البديل فى علاج الرياضيين وغير الرياضيين" ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢- اميمة محمد عبد الرازق (٢٠١٠) : " المدركات الصحية للرياضيين فى المرحلة السنية من (١٢-١٥ سنة) " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٣- انوار عبدالله النورى (٢٠١٠) : " المدركات الغذائية وعلاقته ببعض المتغيرات الصحية للرياضيين بدولة الكويت " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .



- ٤- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨) : " التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي " ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٥) : " صحة الغذاء و وظائف الأعضاء " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط٢ ٢٠٠٠ م .
- ٦- خالد على المدنى (٢٠١٦) : " التغذية خلال مراحل الحياة ، دار مدنى للنشر والتوزيع ، جدة ، السعودية .
- ٧- رانيا مصطفى محمود (٢٠٠٨) : دراسة الفروق فى الوعى الصحى للطالبات جامعة طنطا فى ظل تغيرات المستوى الاقتصادى والاجتماعى فى مصر " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٨- صفوت فرج (٢٠١٢) : " التحليل العاملى فى العلوم السلوكية " ، ط ٥ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٩- مجدى كمال خفاجى (٢٠٠٠) : " الثقافة الغذائية لاولياء الامور وعلاقتها بالتكوين الجسمانى والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة القاهرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٠- محمد السيد الامين ، احمد على حسن (٢٠١٦) : " جوانب فى الصحة الرياضية " ، ط٢ ، دار قباء للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر رضوان (٢٠٠٠) : " القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى " ط ٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٢- محمد زكى حجر (٢٠١٣) : " المدركات الصحية والغذائية وعلاقتها بمتغيرات ضبط الوزن لدى لاعبي بعض المنازل (الملاكمة - المبارزة - الجودو) " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٣- محمد لطفى ابراهيم (٢٠٠٣) : " المدركات الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بالقاهرة الكبرى " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٤- محمد محمد الحماحمي (٢٠١٠) : " التغذية و الصحة للحياة " ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر .
- ١٥- محمود سيد احمد (٢٠٠٧) : " المدركات الصحية لمعلم التربية الرياضية فى الأنشطة الرياضية المدرسية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .



- ١٦- مصطفى حسين باهى (٢٠١٣) : " الاحصاء فى المجال الرياضى " مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٧- مصطفى عبد الرازق (٢٠٠٦) : " الطريق إلى الغذاء الصحي " ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٨- ناجح احمد زهره (٢٠١٦) : " المدركات الصحية والغذائية وعلاقتها ببعض المتغيرات الصحية لناشئى كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 19- Huang yc (2008): Physical activity and health – related & Malinarm Physical fitness in Journal of Physiology Anthropology Apply Human.
- 20- Nicola J (2015): Relationships between the home spurrier, environron and physical activity and dietary antheaAMa patterns of preschool children: a cross – sectional garcy, study international Journal of Behavioral Nutrition Rebecca and Physical Activity, 5: 31. Golley.
- 21- Philip (2004): Nutritional habits in body composton parets, et all somato type physical activity. And cardion respiratory fitness in male and female physical education students.
- 22- Williams & Grow & Freedman & Ryan and Deci (1996) : " Self regulation Questionnaires : treatment motivation for therapy ,journal of personality .Assessment , v.68, pp 414_435 .