

## البناء الجسماني وعلاقته بالسلوك الصحي لبعض لاعبي

### الرياضات المختلفة

ممدوح محمد على حسين - محمد سعد اسماعيل - أحمد فؤاد العليمي

قسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

### الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة بعض متغيرات البناء الجسماني بالسلوك الصحي لبعض لاعبي الرياضات المختلفة ومن ثم التعرف على:

- التعرف على علاقة متغيرات البناء الجسماني بالسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الجماعية.
- التعرف على علاقة متغيرات البناء الجسماني بالسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الفردية.
- التعرف على الفروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية ولاعبين بعض الرياضات الفردية في متغيرات ( البناء الجسماني، السلوك الصحي).

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

وقد أخذت عينة البحث من لاعبي الرياضات الجماعية والفردية بمحافظة الدقهلية بأندية (نادى المنصورة الرياضي - نادى جزيرة الورد الرياضي).

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٨٤) رياضي من لاعبي الرياضات الجماعية فى رياضات (كرة القدم، كرة اليد)، ولاعبين الرياضات الفردية فى رياضات (كاراتيه، مصارعة) من نادى المنصورة الرياضي تحت ٢٠ سنة، ثم قام الباحث باختيار (١٢) رياضي من نادى جزيرة الورد الرياضي تحت ٢٠ سنة فى الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد)، والرياضات الفردية (كاراتيه، مصارعة) كعينة استطلاعية.

استخدم الباحث فى القياس : جهاز الريستاميتير . ميزان طبي . جهاز ( body composition analyzer . مقياس السلوك الصحي . (إعداد الباحث)

### مصطلحات البحث:

البناء الجسماني هو كل ما هو متعلق بشكل الجسم ومركباته من قياسات المكونات الجسمية والأنتروبومترية أو الأنماط وكتل الجسم وتكويناته من عضلات ودهون وعظام ومحتوى معدني وغضاريف وأنسجة، الثقافة الصحية

## أولاً : مدخل البحث

ان لكل نشاط رياضي متطلبات بدنية ومهارية خاصة يتميز بها عن غيره من الانشطة الرياضية الأخرى، وتتعكس هذه المتطلبات الجسمية على المواصفات التي يجب توفرها في الممارسين لهذا النشاط، وتوفر هذه المتطلبات يمكن ان يعطي فرصة أكبر لاستيعاب المهارات وطريقة الأداء الفنية السليمة وتقدم مستوى الأداء الرياضي.

ولقد اصبح من الالهية توفير الاجسام المناسبة كإحدى الدعائم الواجب توفرها للوصول باللاعبين الى أعلى المستويات الرياضية، أن المستويات العالية لا يحققها إلا الرياضيون الذي لديهم أسس خاصة مناسبة لنوع النشاط الرياضي، إذ أن هناك علاقة واضحة ما بين المواصفات الجسمية (الانثروبولوجية) ومستوى الأداء المهاري الذي يحققه الفرد، وهنا ويتطلب كل نشاط رياضي مواصفات جسمية يجب مراعاتها عند اختيار (انتقاء) الرياضي لذلك النشاط، وبهذا تعتبر القياسات الجسمية من العوامل المهمة التي تحدد شكل وتركيب الجسم. (٤٧ : ١٩٢)

يعتبر النمو ظاهرة طبيعية تتعرض لها جميع الكائنات الحية بما في ذلك الإنسان الذي يتميز بطول فترة نموه، حيث أن لهذه الظاهرة عدة مظاهر منها مورفولوجية ونفسية وعقلية وأجتماعية وبالرغم من كون النمو عملية مستمرة إلا أن بعض العلماء قسموه الي عدة مراحل عمرية لتسهيل دراسته، كما أهتم بعض العلماء بهذه الظاهرة وبمظاهرها وخصوصا المختصين بمجال التربية البدنية والرياضة والذين يركزون أهتمامهم علي النمو الجسمي الظاهري وتكوينه فضلا عن النمو البدني والحركي والنفسي. (١١ : ١٥)

وقد ظهرت عدة دراسات تناولت موضوع النمو الجسمي لمختلف المراحل العمرية ، حيث اهتمت هذه الدراسات بوصف النمو الجسمي من حيث حجم الجسم ومكوناته وكذلك الجانب الحركي والوظيفي والعلاقة بينهما، وإجراء مقارنات بين مختلف الأعمار في بعض هذه الجوانب، كما اهتمت دراسات أخرى بتحديد عوامل النمو الجسمي. (٣ : ٤)

وتعتبر الصحة الهدف الأسمى للإنسان حيث تعتبر نعمة يسعى إليها الإنسان في كل مكان وزمان، وهي لا توجد إلا في جسم صحيح سليم ، ولذلك تهتم جميع الدول المتقدمة بمواطنيها عن طريق تقديم الرعاية الصحية و توفير جميع سبل الراحة والاهتمام بسلامة الصحة والسلوكيات الصحية لجميع أفرادها في جميع مراحل العمر وذلك بتعميم وترسيخ السلوكيات الصحية السليمة للجميع. (٨ : ١٤)

يرى " سليمان أحمد حجر ومحمد السيد الأمين" (١٩٩٨م) أن الهدف الأساسي من التربية الصحية هو تغيير المفاهيم والاتجاهات والعادات والسلوك إلى مفاهيم واتجاهات وعادات وسلوك يتمشى مع القواعد الصحية السليمة وتسايير ما يحرره العلم من تقدم. (١٥ : ١٣)

ويذكر بهاء الدين سلامة (٢٠٠١م) لما كان العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الأفراد لتعزيز صحتهم أحد أهداف التربية الصحية كان لزاماً أن ترتبط برامجها بمراحل النمو المختلفة حيث ان مظاهر النمو (العقلي والاجتماعي والبدني) في كل مرحلة يختلف عن غيرها من المراحل من حيث درجة ومظهره مع الأخذ في الاعتبار أن ممارسة العادات الصحية قد تتأتى نتيجة لعملية النضج والتعلم معاً. (٨ : ١١٩)

والسلوكيات الصحية لها تأثير عميق في شخصية الفرد وسلوكه حيث تشكل أسلوب الحياة ويشكل السلوك الطبيعي جانباً من جوانب الثقافة الصحية لتحسين الصحة والوقاية من المشاكل الصحية، كما تساعد الثقافة الصحية على زيادة المعرفة الصحية وتحسين قدرة الناس على اتخاذ القرارات والإجراءات اللازمة لحل مشاكلهم الصحية، فالثقافة الصحية هي أول عناصر الرعاية الصحية وعملية التربية الصحية وسيلة فعالة لتزويد أفراد المجتمع بالمعلومات الصحية والغذائية فمحصلة الأفراد من المعلومات الصحية عن طريق الثقافة الصحية والغذائية تغير اتجاهاتهم وسلوكهم الصحي والغذائي ألي الأفضل، وللثقافة الغذائية دوراً هاماً في مجال الرعاية الصحية حيث تعد جزء من التنمية الاجتماعية والإقتصادية الشاملة للمجتمع، وواجب حيوي ووسيلة أساسية لتحقيق صحة المجتمع. (٤٦ : ٥)

#### ثانياً : مشكلة البحث:

يشير الكثير من العلماء أن إلي وجود مظهرين أساسين للنمو هما النمو التكويني والنمو الوظيفي ويقصد بالنمو التكويني نمو الطفل في الشكل الجسماني من حيث الطول الكلي للجسم وطول أجزائه وأبعاده المتنوعة وكتلة الجسم التي تمثل وزنه، ويقصد بالنمو الوظيفي نمو الوظائف الجسمية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية المختلفة لتسايير تطور حياة الطفل.

( ٥ : ٣٣ )

ولذلك فدراسة قياسات البناء الجسماني (التركيب الجسمي - التكوين الجسماني) والعلاقات الكامنة ورائها يعتبر أهم الوسائل التي يمكن الإعتماد عليها في توصيف جسم الانسان ومتابعة عملية النمو الجسمي في مختلف المراحل العمرية، كما تكفل لنا فهم وإدراك ديناميكية النمو الجسمي بشكل أدق وأوضح، كما أنه لا يجب الإعتماد فقط على الطول والوزن لمتابعة النمو واتعابها المؤشرات الوحيدة للنمو الجسمي، هذا لأن تحديد مراحل

النمو والتعرف علي معدلات سرعة النمو وكذلك نسب الزيادة في أجزاء الجسم يساعدنا في التعرف علي مدي التغير الحادث في كل جزء من أجزاء الجسم.

( ١٠ : ١٢ )

وعلى الرغم من ذلك فقد أصبح في العصر الحالي نسبة الدهون مؤشر غير كافٍ للتعرف على البناء الجسمي للرياضي والحكم من خلاله على مستواه وذلك في ظل وجود أجهزة حديثة مثل Body composition analyzer وهو جهاز تحليل البناء الجسمي والذي تم استخدامه في هذا البحث والذي من خلاله يمكن دراسة أكثر من متغير البناء والتكوين الجسماني مثل كمية الدهون بالجسم، وكمية الماء بالجسم، الكتلة العضلية، نسبة معادن العظام، معدل استهلاك السعرات الحرارية والتمثيل الغذائي بالإضافة الي مؤشر كتلة الجسم.

يشير بهاء سلامة (٢٠٠٢م) أن تقييم البناء الجسمي يضيف معلومات أخرى غير الوزن والطول والنماذج المشار إليها، فعلى سبيل المثال إذا كان لاعب طوله ١٩٠سم ووزنه ٩١ كيلوجرام هل يكون الوزن النموذجي؟ علماً بأنه هناك ٥ كيلو جرامات من وزنه دهون والباقي ٨٦ كيلو جراماً خالياً من الدهون، ففي هذا المثال يكون ٥% فقط من وزن الجسم دهوناً وهي نسبة تقل عن المطلوب في أي رياضي، ولكن الرياضيين يرن أن هذا الوزن مناسب جداً لطبيعة اللعبة وهو لا يحتاج إلى إنقاص وزن، علماً بأن معايير العلاقة بين الطول والوزن تشير إلى أن وزن اللاعب زائد، وعلى الرغم من ذلك نجد أن لاعباً آخر من الفريق له نفس الوزن ولكن لديه ٣٣ كيلو جراماً من الدهون، وهو بذلك يعاني من مشكلة كبيرة وهي زيادة نسبة الدهون في الجسم، وبشكل عام في معظم الألعاب ولدى معظم الرياضيين كلما زاد محتوى الجسم من الدهون قل الأداء، وبشكل عام أيضاً الأوزان والتكوين الجسماني النموذجي لمختلف الألعاب لم يحدد بعد، ولكن حتى الآن يظل الأهتمام بالتناسق بين الطول والوزن ومتطلبات اللعبة فقط، وأحياناً يكون وزن اللاعب غير متناسب مع طوله ولكنه يؤدي بشكل ممتاز، لأن جسمه به نسبة دهون قليلة. (٧ : ١٠٩)

من خلال العرض السابق ومن خلال عمل الباحث مدرب لكرة اليد والكاراتية بنادي المنصورة الرياضي، فقد لاحظ الباحث أن هناك إختلاف في البناء الجسمي للاعبين الرياضات المختلفة وأيضاً إختلاف السلوكيات والعادات الصحية فيما بينهم، فقد لاحظ الباحث أيضاً وجود بعض السلوكيات الصحية الغير سليمة لبعض الرياضيين والتي تتعلق بالسلوكيات الوقائية مثل السهر وعدم الأنتظام في النوم وأيضاً السلوكيات الغذائية السيئة والغير صحية مثل تناول الوجبات السريعة وعدم تناول الغذاء الصحي والمتنوع الذي يساعد على بناء الجسم بصورة صحيحة ولجوء اللاعبين إلى سلوكيات صحية خاطئة تؤثر بالسلب على مكونات بنائهم الجسمي سواء حالة العضلات أو الدهون أو زيادة الوزن أو تأثير نموهم الأنتروبومتري، الأمر الذي يؤثر على مستوى اللاعب

ويصبح عرضة للإصابات المختلفة والأمراض التي تعوق مشاركة في النشاط الرياضي التخصصي ويؤثر على مستقبله في الملاعب.

لذا فقد رأى الباحث أن هناك علاقة إرتباطية بين البناء الجسمي والسلوك الصحي لدى لاعبي الرياضات المختلفة، وأن أي خلل في السلوكيات الصحية سواء بالارتفاع الزائد أو النقص الشديد له أضراره الصحية والبدنية والنفسية التي ترتبط بمتغيرات البناء الجسمي من ضعف العضلات وضعف الجسم بشكل عام بما لا يسمح للرياضي بإمكانية أداء الأعمال والواجبات اليومية التي تتطلب قدرا من القوة العضلية والتحمل، لذا يحاول الباحث معرفة كل الإيجابيات والسلبيات التي ترتبط بالبناء الجسمي والسلوك الصحي للرياضيين كأساس لرفع مستوى الرياضي وتطويره مستقبلاً وهذا ما دعى الباحث لعمل دراسة لمعرفة بعض المتغيرات الخاصة بالبناء الجسمي وعلاقتها بالسلوك الصحي لبعض لاعبي الرياضات المختلفة، حيث أن البناء الجسمي والسلوك الصحي يؤثر في مستوى أداء الرياضيين ويساعدة على الوصول لمستوى جيد خلال التدريب والمنافسة وهو الهدف المراد تحقيقه.

### ثالثاً : أهمية البحث

#### أ- الأهمية العلمية

بناء مقياس للسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات المختلفة والتعرف على البناء الجسمي للاعبين بعض الرياضات المختلفة، وكذلك التعرف على علاقة بعض متغيرات البناء الجسمي بالسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات المختلفة.

#### ب- الأهمية التطبيقية

- ١- معرفة العلاقة بين متغيرات البناء الجسماني والسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الجماعية.
- ٢- معرفة العلاقة بين متغيرات البناء الجسماني والسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الفردية.
- ٣- معرفة الفروق بين متغيرات البناء الجسماني والسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الجماعية والفردية.

#### رابعاً: هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة بعض متغيرات البناء الجسماني بالسلوك الصحي لبعض لاعبي الرياضات المختلفة ومن ثم التعرف على:

- التعرف على علاقة متغيرات البناء الجسماني بالسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الجماعية.
- التعرف على علاقة متغيرات البناء الجسماني بالسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الفردية.
- التعرف على الفروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية ولاعبين بعض الرياضات الفردية في متغيرات ( البناء الجسماني، السلوك الصحي).

#### خامساً: تساؤلات البحث

- ماهى علاقة متغيرات البناء الجسماني بالسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الجماعية؟
- ماهى علاقة متغيرات البناء الجسماني بالسلوك الصحي للاعبين بعض الرياضات الفردية؟
- ماهى الفروق بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية ولاعبين بعض الرياضات الفردية في متغيرات ( البناء الجسماني، السلوك الصحي)؟

#### سادساً: مصطلحات البحث:

#### ١/٦/١ البناء الجسماني

هو كل ما هو متعلق بشكل الجسم ومركباته من قياسات المكونات الجسمية والأنثروبومترية أو الأنماط وكتل الجسم وتكويناته من عضلات ودهون وعظام ومحتوى معدني وغضاريف وأنسجة.

(٢٤ : ١٣٣)

#### ٢/٦/١ الثقافة الصحية Health education

عملية تغيير أفكار وأحاسيس وسلوك الأفراد فيما يتعلق بصحتهم وهي عملية تربية تسعى إلى ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستعمال الأساليب التربوية الحديثة. ( ٣٩ : ١٢٢ )

#### ٣/٦/١ السلوك الصحي Healthy behavior

التصرف الصحي السليم للأفراد في المواقف الصحية المختلفة فيما يتعلق بصحتهم الشخصية وصحة المجتمع ككل. (٦ : ٤٧ )

#### منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

#### مجتمع البحث :

لاعبي الرياضات الجماعية والفردية بمحافظة الدقهلية بأندية (نادى المنصورة الرياضي - نادى جزيرة الورد الرياضي).

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٨٤) رياضي من لاعبي الرياضات الجماعية فى رياضات (كرة القدم، كرة اليد)، ولاعبي الرياضات الفردية فى رياضات (كاراتيه، مصارعة) من نادى المنصورة الرياضي تحت ٢٠ سنة، ثم قام الباحث باختيار (١٢) رياضي من نادى جزيرة الورد الرياضي تحت ٢٠ سنة فى الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة اليد)، والرياضات الفردية (كاراتيه، مصارعة) كعينة استطلاعية.

### شروط إختيار العينة

- ١- لابد أن يكونا مسجلين بالإتحادات و إشتراكوا في بطولات سابقة .
- ٢- لا يعانون من أي إصابات أو أمراض مختلفة.
- ٣- ملتزمين بحضور التدريبات والمنافسات المختلفة.
- ٤- غير مدخنين ولا يتعاطون أي مواد منشطة أو مخدرة.

### رابعاً: أدوات ووسائل جمع البيانات :

إستند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه علي النحو التالي

:

- ١- المسح المرجعي: حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي للدراسات السابقة والمرتبطة في مجال الصحة والتربية الصحية بغرض عمل مقياس للسلوك الصحي لتطبيقه على العينة قيد البحث.
- ٢- المقابلة الشخصية: حيث قام الباحث بعمل مقابلات مع الخبراء وكذلك عينة البحث الأساسية والإستطلاعية

### وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الريستاميتير.

- ميزان طبي.

- جهاز (body composition analyzer)

- مقياس السلوك الصحي. (إعداد الباحث)

تحديد متغيرات البناء الجسمي:

حيث قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات السابقة والمرتبطة التي تناولت البناء الجسمي مثل دراسة إخلاص حسين (٢٠١٤م) (٧)، أسامة عوض (٢٠١٨م) (٩)، أسامة كمال راتب، تامر عز الدين دسوقي (٢٠١٢م) (١٠)، خالد عطيات، عاكف طيفور (٢٠١١م) (٢٢)، زكي محمد حسن (٢٠٠٤م) (٢٦)، سلامى عبد الرحيم (٢٠٠٩م) (٢٨)، شنين عبد القادر (٢٠١٨م) (٣٦)، شهاب أحمد حسن (٢٠٠٤م) (٣٧)، فتحى دربال (٢٠١٢م) (٥١)، محمد أسامة عبد الخالق عبد العظيم (٢٠٢٠م) (٥٨)، محمد بكر محمد (٢٠١٨م) (٦٠)، هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠٥م) (٦٦)، يارا فوزي محمد (٢٠٠٥م) (٦٧)، ياسر زكريا متولي (٢٠١٦م) (٦٩)، جيسلى ميناتو Giseli minato (٢٠١١م) (٧٥)، ماكاما أندريز Makama Andries (٢٠١٢م) (٨٠)، قبل عرضها على الخبراء .

الأدوات والأجهزة:

- قياس متغيرات البناء الجسمي باستخدام جهاز (body composition analyzer)

يعد جهاز body composition analyzer من أحدث الأجهزة وأكثرها تطوراً في مجال التعرف على مكونات الجسم من نسب دهون وكتلة عضلية ونسبة معادن العظام بالإضافة إلى معدل التمثيل الغذائي كما أن الجهاز له مصداقية كبيرة حيث تم استخدامه في كثير من البحوث الأجنبية بالإضافة إلى أنه معتمد من هيئة الغذاء و الدواء الأمريكية .

- مكونات الجهاز وملحقاته

يتكون الجهاز من جزئين منفصلين:

١- الجزء الأرضي وهو عبارة عن قاعدة معدنية على شكل القدم من أسفل يقف عليها المختبر.

٢- الجزء العلوي ويكون على شكل مقبض اليد ويكون بمنصف المقبضين شاشة لإدخال البيانات بها.

٣- جهاز لاب توب يتصل بالجهاز أثناء عملية القياس وتشغيل برنامج الجهاز عن طريق الأسطوانة الخاصة

بالجهاز

- الإجراءات المتبعة خلال الفحص بجهاز (body composition analyzer)

١- أن لا يكون الشخص مرتديا ملابس ثقيله .

٢- أن لا يكون الشخص حاملا لأي اجهزة الكترونيه .

مجلة بنها للعلوم الإنسانية ، العدد (١) الجزء (٤) السنة (2022)



- ٣- أن لا يكون الشخص مرتدي أي حلي أو اكسسوارات .
- ٤- أن لا يكون الشخص قد تعرض لزرعه صمام قلب أو شبكية .
- ٥- يجب خلع الحذاء و الجوارب قبل الإختبار .
- ٦- التأكد من نظافة القدمين واليدين .
- ٧- التأكد علي أفراد العينة عدم تناول وجبة ثقيلة قبل التطبيق مع أفضلية دخول الحمام قبل أتمام عملية القياس.

#### - طريقة القياس بجهاز (body composition analyzer)

بعد تشغيل الجهاز يتم إدخال بيانات اللاعب ( طوله- وزنه- الجنس- تاريخ الميلاد- تاريخ القياس) ثم يقف اللاعب على الجهاز بعد التأكد من توافر كل الإجراءات المتبعة خلال الفحص ويكون النظر إلى الأمام ويضع قدميه على الجزء المعدني أسفل الجهاز مع الألتزام برسمة شكل القدمين ثم يقوم بمسك المقبضين العلويين للجهاز باليدين مع الألتزام بفرد الذراعين على أن تكون اليدين في منتصف وأمام الجذع ثم يتم الضغط على زر start لتبدء عملية القياس.

#### - مقياس السلوك الصحي.(إعداد الباحث)

قام الباحث بتصميم مقياس للسلوك الصحي للرياضيين (لاعبي الرياضات الجماعية والفردية) لقياس سلوكيات اللاعبين الصحية.

#### تحديد الهدف من مقياس السلوكيات الصحية:

قياس السلوكيات الصحية للرياضيين (لاعبي الرياضات الجماعية والفردية).

#### تحليل المحتوى وتحديد المحاور لمقياس السلوكيات الصحية:

- ١- الإطلاع علي المراجع العلمية .
- ٢- الإطلاع علي الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع و ما توصلت إليه من نتائج و ما تبعته من خطوات إجرائية و منهجية في البحث .
- ٣- إجراء مقابلات شخصية مع خبراء و المهتمون بالصحة والتربية الصحية.
- ٤- المقابلات الشخصية و ذلك بهدف التعرف علي السلوكيات الصحية لدي مجتمع البحث و المعلومات و الأفكار الشائعة المتعلقة بالسلوك الصحي.
- ٥- دراسة السلوكيات الصحية التي يتميز بها مجتمع و عينة البحث من الرياضيين.
- ٦- الإطلاع علي مواقع شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت ) .

٧- في ضوء ما سبق عرضه قام الباحث بوضع المحاور الأساسية للاختبار في صورته المبدئية بناء على عمل المسح المرجعي.

محاور السلوكيات الصحية المعروضة على السادة الخبراء وفقاً للمسح المرجعي:

١- السلوكيات الصحية الوقائية.

٢- السلوكيات الصحية الشخصية.

٣- السلوكيات الصحية الغذائية.

٤- السلوكيات الصحية القوامية.

٥- السلوكيات الصحية الرياضية.

٦- السلوكيات الصحية البيئية.

٧- السلوكيات الصحية الاجتماعية.

٨- السلوكيات الصحية المهنية.

٩- السلوكيات الصحية الطبية.

١٠- السلوكيات الصحية النفسية.

- صياغة مفردات المقياس:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة للاختبارات الموضوعية وشروط كتابتها وخطوات بنائها وتحديد تعليماتها والمواصفات الواجب إتباعها مثل دراسات كلاً من "أحمد فؤاد" (٢٠١٦م) (٤)، أحمد محمد عبد السلام (١٩٩٥) (٥)، أسامه عوض عبد الغنى صالح (٢٠١٨م) (٩)، أسامه كمال راتب، تامر عز الدين دسوقي (٢٠١٢م) (١٠)، أمال زكى محمود (١٩٩٥م) (١٥)، ريهام رفعت المليجي (٢٠٢١م) (٢٤)، "ياسر زكريا" (٢٠١٢م) (٦٨)، بين كوينزي "ben" (٢٠١٢م) (٧١)، "تيكول خان Nicol Khan" (٢٠٢٠م) (٨٢)، "وينا علي ما سبق تم صياغة عبارات المقياس وبلغ عدد مفرداتها (٧٢) مفردة، وقد روعي في هذه الأسئلة قياس السلوك الصحي لعينه البحث، وقد روعي الشمول، والوضوح، والبساطة، وعم احتمال اللفظ لأكثر من مدلول، والدقة العلمية.

- الصورة الأولية للمقياس :

تم إعداد الصورة الأولية للمقياس، وقد روعي التنوع في استخدام الأسئلة وأن تكون متضمنة لعدد كبير من المعلومات في المحاور الرئيسية للمقياس والتي يتضمنها السلوكيات الصحية، حيث اشتمل المقياس في صورته الأولية علي (الاستمارة الاولية) عبارات موزعة لعرضها على السادة الخبراء.

- الصورة النهائية للمقياس :

تم تفرغ بيانات الاستثمارات بعد عرضها علي السادة الخبراء وكانت النتيجة ما يلي:  
كانت عبارات المقياس قبل عرضها على الخبراء تحتوي على (٧٢) عبارة، موزعة على عدد (٤) محاور، ثم قام الخبراء بحذف (١٩) عبارة لعبارات المقياس وتعديل صيغة بعض العبارات، ليصل المقياس إلى صورته النهائية والذي أصبح يحتوي على (٥٣) عبارة، وعدد (٤) محاور لمقياس السلوك الصحي.

#### خامساً: الدراسات الاستطلاعية

##### ١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من الخميس ١٨/١١/٢٠٢١م إلى الأربعاء ١/١٢/٢٠٢١م لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) على العينة الإستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك من أجل:  
\* إيجاد الصدق والثبات لمقياس السلوك الصحي.

##### - المعاملات العلمية لمقياس السلوك الصحي.

##### - صدق الاختبار:

تم حساب صدق الإختبار المعرفي بإستخدام صدق الإتساق الداخلي وصدق المحكمين.

##### (١) صدق المحكمين :

تم حساب صدق المحكمين والخبراء للتحقق من صدق المقياس وقد تم عرض المقياس عليهم في صورته المبدئية وفي ضوء ملاحظتهم تم إجراء بعض التعديلات وتم عرضه عليهم لإيجاد صدق المحكمين على المقياس وقد أشارت النتائج الى أن جميع المحاور والعبارات قد حققت معاملات صدق المحكمين تزيد عن ٨٠%.

##### (٢) صدق الإتساق الداخلي:

قام الباحث بإستخدام صدق الإتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط ما بين درجات كل عبارة من عبارات كل محور بالمقياس والدرجة الكلية للمحور وذلك على عينة قوامها (١٢) لاعب من لاعبي الرياضات الجماعية والفردية، والجدول رقم (١٧) يوضح معامل الارتباط (صدق الإتساق الداخلي) بين كل عبارة من عبارات كل محور بالمقياس والدرجة الكلية للمحور.

حيث قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للعبارات الذي تمثله، وبذلك يتحقق صدق التكوين الفرضي على أساس افتراض أن الدرجات الفرعية تعد مؤشرا جيدا للدرجة الكلية.

#### ثانيا: حساب ثبات مقياس السلوكيات الصحية

حيث تم حساب معامل ثبات مقياس السلوكيات الصحية عن طريق الآتي:

**طريقة حساب معامل ثبات مقياس السلوكيات الصحية باستخدام معامل "ألفا" وفقا لتعديل كرونباخ:**

حيث قام الباحث بحساب معامل "ألفا" وفقا لتعديل كرونباخ على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وفي الجدول التالي يوضح الجدول قيم معاملات الثبات باستخدام معامل "ألفا كرونباخ".

#### **طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه test retest:**

وقد تم تطبيق الاختبار على عينة الدراسة الإستطلاعية يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٤/٤ م على عينة قوامها (١٢) طالب من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية تنطبق عليهم مواصفات وشروط اختيار العينة الأساسية، ثم إعادة تطبيقه يوم الخميس الموافق ٢٠٢٠/٤/٩ م

#### **وضع المقياس في صورته النهائية:**

حيث أوضحت إجراءات تقنين مقياس السلوكيات الصحية بأن يكون عدد عبارات المقياس هو (٥٣) عبارة، ويتم تصحيح المقياس من خلال وضع مفتاح تصحيح للمقياس ، وذلك لتسهيل عملية التصحيح، وتحصل الإجابة الصحيحة على ٣ درجات بينما تحصل الإجابة الخاطئة على درجة واحدة من إجمالي (٥٣ سؤال) للمقياس يمثلون (١٠٠%) للمقياس، ويوضح الجدول التالي توزيع العبارات في الصورة النهائية للمقياس.

#### **الدراسة الاستطلاعية الثانية**

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية في الفترة من السبت ٢٠٢١/١٢/١٨ م إلي الخميس ٢٠٢١/١٢/٢٣ م حيث قام بتطبيق الدراسة على عدد (١٢) لاعب من لاعبي الرياضات الجماعية والفردية.

#### **- أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية**

١- إختبار جهاز (body composition analyzer) والتأكد من سلامته وتشغيله.

٢- تحديد الزمن المستغرق اللازم لإجراء الإختبار لكل لاعب.

٣- التعرف على المتغيرات التي تخرج من الجهاز.

#### **- نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية**

١- التأكد من سلامة جهاز (body composition analyzer) والتأكد من سلامته وتشغيله.

٢- تم تحديد الزمن المستغرق لإجراء الإختبار لكل لاعب.

٣- تم التعرف على جميع المتغيرات التي تخرج من الجهاز.

### - الدراسة الأساسية

حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية للبحث على عينة قوامها (٧٦) رياضي من لاعبي الرياضات الجماعية (كرة القدم- كرة اليد) ولعبي الرياضات الفردية ( كاراتيه- مصارعة) فى نادى المنصورة الرياضي فى الفترة من ٢٠٢٢/١/٨م إلى ٢٠٢٢/٢/٣م، وقد أجريت الدراسة على مرحلتين:

### جدول (٢٧)

#### مراحل ومحتوى الدراسة الأساسية

م	مراحل القياسات	وسيلة القياس	محتوى مراحل الدراسة الأساسية
١	المرحلة الأولى	جهاز body composition analyzer	تشتمل على إجراء قياسات البناء الجسمي خلال الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٨م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/١/١٣م.
٣	المرحلة الثانية	مقياس السلوك الصحي	تشتمل على تطبيق مقياس السلوك الصحي خلال الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٢٢م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/٢/٣م.

سادساً : المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- النسبة المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (ت).

قائمة المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية.

ثانياً : المراجع الأجنبية.

قائمة المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧م): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة.
- ٢- أبو العلا عبدالفتاح ( ١٩٨٥ م ) : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أحمد حسين اللقاني (٢٠٠١م) : مناهج التعليم بين الواقع والمستقبل ،عالم الكتب القاهرة.
- ٤- أحمد فؤاد العليمي (٢٠١٦م): تأثير برنامج تأهيلي بدني وصحي بإستخدام الوسائط الفائقة على بعض إنحرافات الطرف السفلى والسلوك الصحي لتلاميذ الصم وضعاف السمع بمحافظة القليوبية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.
- ٥- أحمد محمد عبد السلام : السلوك الصحي وعلاقته باتجاهات تلاميذ المرحلة الإعدادية نحو ممارسة النشاط الرياضي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٥ م .
- ٦- أحمد نصر الدين (٢٠١٠م): مدخل الي سيكولوجية المرأة، تأليف محمد حسن غانم، القاهرة، ايتراك.
- ٧- إخلص حسين دحام وآخرون (٢٠١٤م): دراسة مقارنة ببعض المكونات الجسمية بين طلبة كلية التربية الرياضية ، إنتاج علمي ،الجامعة المستنصرية.
- ٨- إخلص محمد عبد الحفيظ : التوجيه والإرشاد النفسي فى المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ٩- أسامه عوض عبد الغنى صالح(٢٠١٨م): دراسة مكونات البناء الجسمى ومستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة القليوبية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٠- أسامه كمال راتب، تامر عز الدين دسوقي (٢٠١٢ م ) : تأثير نسبة الشحوم بالجسم وعلاقتها بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي البنين - البنات، إنتاج علمي .
- ١١- أسامه كامل راتب، إبراهيم خليفة (١٩٩٨م): رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٢- أسامة كامل راتب (١٩٩٠م): النمو الحركي ( الطفولة - المراهقة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- أشرف محمد صالح (٢٠٠٢م) : دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدي ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان.
- ١٤- المتولي حسين أحمد (٢٠١٢م) : الثقافة الغذائية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة )،ماجستير ،جامعة حلوان.
- ١٥- أمال زكي محمود(١٩٩٥م) : ارتباط السلوك الصحي لطالبات كلية التربية الرياضية بدراسة بعض المقررات الصحية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنين ، بالهرم جامعة حلوان.
- ١٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة(٢٠٠٧م): الصحة والتربية الصحية ، دار الفكر العربي.
- ١٧- بهاء ابراهيم الدين سلامة (٢٠١١م): الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- بهاء ابراهيم الدين سلامة (٢٠٠٢م) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٩- بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠١م) : الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٠- بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠١م): الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢١- بهاء الدين سلامة (١٩٩٧م) : الصحة و التربية الصحية و دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٢- خالد عطيات، عاكف طيفور(٢٠١١م ) : التركيب الجسماني والصفات البدنية لدي لاعبين ولاعبات المباراة المشاركين في كأس العالم ( دراسة مقارنة )، بحث منشور، مجلة جامعة النجاح للأبحاث الانسانية، مجلد ٢٥ عدد ٨
- ٢٣- رضوان محمد رضوان (١٩٩٢م) : بيولوجيا الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٢٤- ريهام رفعت المليجي (٢٠٢١م): برنامج الكتروني باستخدام المنصة التعليمية لتنمية الاتجاهات الصحية للطالبة المعلمة وأثره على اتجاهاتهن نحو فيروس كورونا ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية
- ٢٥- زكريا حسن شحاته (١٩٩٩م) : المعلومات والاتجاهات الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية، ماجستير ،جامعة حلوان.
- ٢٦- زكي محمد حسن (٢٠٠٤م) : الظواهر المورفولوجية في رياضي الألعاب الجماعية -معلات النمو، تقييم مستوي النمو البدني، التماثل والتناسب الجسمي - مثال تطبيقي في كرة الطائرة، المكتبة المصرية .

- ٢٧- سرور أسعد ( ١٩٨٧م ) : الصحة والمجتمع ، دار العربية للنشر .
- ٢٨- سلامي عبد الرحيم سلامي ( ٢٠٠٩م ) : تحديد عوامل النمو الجسمي الظاهري بدلالة (القياسات الأنثروبومترية، بعض مكونات الجسم، النمط الجسمي) لتلاميذ الذكور بأعمار ( ١٢ : ١٨ ) سنة في بلدية قسنطينة ، رسالة دكتوراه ، جامعة منتوري، قسنطينة، الجزائر .
- ٢٩- سليمان حجر ، محمد الأمين ( ١٩٩٨ م ) : الأسس العامة للصحة و التربية الصحية ، مكتبة و مطبعة الغد ، القاهرة .
- ٣٠- سليمان أحمد حجر ( ١٩٩٥م ) : مقياس المعلومات الغذائية لطلبة وطلاب المرحلة ، المؤتمر الرياضة للجميع في الدول النامية ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة .
- ٣١- سليمان أحمد حجر ( ١٩٨٧م ) : الثقافة الغذائية وعلاقتها ببعض دلالات التكوين البنائي للجسم لطلاب الجامعة ، مجلة التربية الشاملة بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٣٢- سليمان أحمد حجر ، محمد السيد الأمين ( ١٩٩٨م ) : الأسس العامة للصحة و التربية الصحية، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ٣٣- سمير محمد سعدالله ( ١٩٩٩م ) : أهمية التثقيف الصحي ، وزارة الصحة والسكان، الإدارة العامة للثقافة والإعلام الصحي، القاهرة.
- ٣٤- سميرة خليل محمد ( ٢٠٠٦م ) : التربية الصحية للرياضيين، جامعة بغداد.
- ٣٥- سهام درويش أبو عيطة ( ١٩٩٧م ) : مبادئ الإرشاد النفسي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر .
- ٣٦- شنين عبد القادر ( ٢٠١٨م ) : مقارنة البناء الجسماني بين الأسوياء وذوي الإعاقة العقلية، رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، الجزائر .
- ٣٧- شهاب أحمد حسن ( ٢٠٠٤م ) : كفاءة بعض مؤشرات البناء الجسمي في التنبؤ ببعض عناصر اللياقة البدنية للأعمار ( ١٢ - ١٥ ) سنة في مدينة الموصل، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل .
- ٣٨- عاصم الدين عبد المنعم مصطفى ( ٢٠٠٢م ) : التوازن الغذائي وعلاقته بمكونات البناء الجسماني واللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الرياضية العسكرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٩- عبد الباسط محمد السيد ( ٢٠٠٤ م ) : التغذية ، ط ٣ ، دار ألفا للنشر و التوزيع ، القاهرة .
- ٤٠- عبد الرحمن عبيد مصيقر ( ٢٠٠٣م ) : التغذية الصحة ل طلبة المدارس، سلسلة ثقافية للاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، العدد ١١ ، الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة، الرياض .
- ٤١- عبد الرحمن عدس ( ١٩٩٨م ) : علم النفس التربوي، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر .



- ٤٢- عصام بدوى : الرياضة دواء لكل داء ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م
- ٤٣- عصام حسن عويضة (٢٠٠٤م) : أساسيات تغذية الإنسان، مكتبة العبيكان، الرياض .
- ٤٤- عصام حلمي (١٩٨٤م): الصحة واللياقة وضبط الوزن، دار المعارف، القاهرة.
- ٤٥- عصمت عبد المقصود (٢٠٠٠م): التربية الصحية ( الصحة المدرسية ) والسلوك الصحى والضغوط ، الطبعة السادسة ، الإسكندرية .
- ٤٦- عطيات محمد البهي، إلهام محمد محمود، ياسر توفيق (١٩٩٨م) : تقويم فاعلية برنامج التنقيف الغذائي لطلاب الصف الخامس للمدرسة الابتدائية، إنتاج علمي.
- ٤٧- عفاف أحمد عويس : ثقافة الطفل بين الواقع والطموحات ، ط٢ ، القاهرة ، مكتبة الزهراء ، ١٩٩٢م
- ٤٨- على جلال الدين (٢٠٠٥م): الصحة الشخصية والاجتماعية " للتربية البدنية والرياضيين " ، دار الكتاب للنشر.
- ٤٩- علياء بركات السيد (٢٠١٥م) : الثقافة الصحية والغذائية والرياضية للمرأة في الريف والحضر بمحافظة الغربية (دراسة مقارنة)، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا.
- ٥٠- عمرو سعيد ابراهيم (٢٠١٨م): التنقيف الغذائي والصحي وعلاقتها بالتكوين الجسماني للرياضيين بحث منشور، تربية رياضية بنات، جامعة الزقازيق .
- ٥١- فتحى دريال (٢٠١٢م): البناء الجسمى مع المتطلبات البدنية والوظيفية للاعبى كرة القدم، رسالة دكتوراة، معهد التربية البدنية والرياضة، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم، الجزائر.
- ٥٢- فوزية العوض (١٩٨٧م) : التغذية وصحة المجتمع، ط ٢، إدارة التغذية والأطعمة، وزارة الصحة العامة، الكويت
- ٥٣- كمال عبد الحميد اسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد الأمين (٢٠٠٩م) : التغذية للرياضيين، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٥٤- مجدي كمال خفاجي (٢٠٠٠م): الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٥٥- مجدي كمال خفاجي (٢٠٠٠م): التغذية و الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥٦- مجدي كمال خفاجي (١٩٩٧م): الغذاء والصحة، الأمين للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٥٧- محمد أحمد محمد سباعي (٢٠٠٥م): مشروع مقترح لتطوير برامج الثقافة الرياضية لمراكز الشباب محافظة اسيوط، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.

- ٥٨- محمد أسامه عبد الخالق عبد العظيم (٢٠٢٠م): العلاقة بين التكوين الجسماني و الثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٥٩- محمد السيد الأمين : دراسة بعض الأساليب السلوكية المرتبطة بالمجال الصحي وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية الانثروبومترية للأفراد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م.
- ٦٠- محمد بكر محمد (٢٠١٨م): الثقافة الصحية والغذائية وعلاقتها ببعض مكونات الجسم للاعبي بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة)، إنتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٦١- محمد حتوت (١٩٩٠م): دليل الفريق الصحي للتغذية في الرعاية الصحية الأساسية، مشروع الحفاظ علي حياة الطفل بالتعاون مع وكالة التنمية الأمريكية، وزارة الصحة.
- ٦٢- محمد محمد الحماحي (٢٠٠٠م): التغذية والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٦٣- منال محمد السيد شحاتة (٢٠٠٦م): تقييم الثقافة الغذائية لدي طاب وطالبات المرحلة الابتدائية بمدينة الزقازيق، رسالة كتورة ، جامعة الزقازيق .
- ٦٤- ناية رشاد (١٩٩٢م) : التربية الصحية الأمان، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦٥- هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠٩م): القياسات الأنثروبومترية للإنسان، أكاديمية البحرين للدراسات والبحوث الرياضية، المنامة، البحرين.
- ٦٦- هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠٥م): التكوين الجسمي للإنسان وتقدير نسبة الشحوم لدي الأطفال والشباب، مركز البحوث، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- ٦٧- يارا فوزي محمد (٢٠٠٥م): العلاقة بين التكوين الجسماني وبعض دلالات الصحة والمستوي الرقمي للاعبي ٨٠٠ متر جري، رسالة ماجستير ، غير منشور.
- ٦٨- ياسر زكريا متولي (٢٠١٢م): الإتجاهات الصحية وعلاقتها بالسلوك الصحي لدى طلاب جامعة بنها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٦٩- ياسر زكريا متولي (٢٠١٦م): التكوين الجسماني وعلاقته بالكفاءة الوظيفية كمؤشر للكفاءة البدنية لبعض لاعبي الانشطة الهوائية واللاهوائية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٧٠- يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد ابو خيط (٢٠١١م) : مقدمة في بيولوجية الرياضة، دار الوفاء للنشر، القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 71- **Ben Coetzee et al (2012)** : Relationship between sport participation the physical, motor performance and anthropometric components of a selected group of grade 10 adolescent, north-west university.
- 72- **Boileau, A, Lohman T, Slaughter M (1985)** Exercise and body composition of children and youth . *Scand J Sports Sci*, 7
- 73- **do Valle CG1, Gibbons (2015):** HEALTH/ILLNESS, BIOSOCIALITIES AND CULTURE. 2Department of Anthropology, University College London30Jun
- 74- **Jr moon (2013 )** : body composition in athletes and sports nutrition : an examination of the bioimpedance analysis technique, *European journal of clinical nutrition* .
- 75- **Giseli Minato, et al (2011):** Eshociation Between inadequate body composition sociodemographic factors in adolescent
- 76- **Heyward, V, Wagner D. (2004):** Applied Body Composition Assessment Champaign (IL) Human Kinetics
- 77- **Latkin CA1, Knowlton AR. (2015):** Social Network Assessments and Interventions for Health Behavior Change: A Critical Review. 1a Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. *Behave Med*.
- 78- **Laurina F. and WselyB., (1984): Health Education Foundations for the Future, Saint Louis, P. 226.**
- 79- **Lazaro A, G Bueno Moreno, Flea J(2010)** : Trends In food habits in adolescents, Universidad de Zaragoza,Spain
- 80- **Makama andries et al (2012)** : the relationship between body composition and physical fitness in 14 year old adolescents residing within the tlokwe local municipality, south Africa : the PAHL study, monyeki et al . *BMC public health* .
- 81- **Michelle A. Green , Mary Jo Bowie :** Essentials Of Health Information Management " Principles and practices" , Second Edition , Suny Alfred State College , New York , 2010 .
- 82- **Nicole Fran Kahn (2020):** Optiming Adolescent Health Behavior Program, June 2020 *Journal of Youth Development* 15(3):74-85 Doi: 10.5195/jyd.2020.949.
- 83- **Nogueira,j.A. and Da costa, T.H.(2004)** : Nutrient intake and eating habits of triathletes on a Brazilian diet .*Int-j- Sport . Nutr . Exerc Metap* .

- 84- **Reeves,S.and Collins,k(2003 )** : the nutritional and anthrobometric status of caelic football players . int-j- sports .Nutr-Exerc-Metab
- 85- **Small, Meg Leavyetal (1995)**: School health services, journal of school health.
- 86- **Vivian, Heyward (1996)** : Applied boby composition assessment human kinetics.
- 87- **World Health Organizaation . (2020)** : Obesity : Preveenting and Managing The Global Epidemic. Report of WHO Consultation on Obesity. Gneeva Switzerland : WHO

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية:

- 88- **W.H.O** : about school health and youth . promotion
- 89- <http://www.ksu.edu.sa/sites/> 72-
- 90- <http://www.ksu.edu.sa/sites>