



جامعة النجاح الوطنية  
كلية الدراسات العليا

السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص  
التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في  
الجامعات الفلسطينية

إعداد

ريم عمار نمر عبدالرازق

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. قيس نعييرات

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، من كلية الدراسات  
العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2023

السلوك الغذائي وعلاقتها بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص  
التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في  
الجامعات الفلسطينية

إعداد

ريم عمار نمر عبد الرازق

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2023/9/11م، وأجيزت:

التوقيع	أ. د. عماد عبد الحق
التوقيع	المشرف الرئيسي
التوقيع	د. قيس نعيرات
التوقيع	المشرف الثاني
التوقيع	أ. د. جمال أبو بشارة
التوقيع	الممتحن الخارجي
التوقيع	د. بدر رفعت
التوقيع	الممتحن الداخلي

## الاهداء

اهدي ثمرة جهدي وهذا العمل المتواضع إلى الذي رباني على الفضيلة والأخلاق وغمرني بالعطف والحنان وكان لي درع الأمان وجنبني شرور الزمان، وتحمل لأجلي أعباء الحياة، حتى لا أشعر بطعم الحرمان أبي الغالي أطال الله عمرك.

إلى ريحانة حياتي، وبهجة وجودي إلى نور عيني التي كانت دعواتها رفيق الألق والتفوق امي اطال الله عمرك.

الى كل من علمني حرفا وزادني علماً في هذه المرحلة التعليمية، الى الذي تابع وسهر الليالي من اجل هذه اللحظة واطال الله المشرف الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق والدكتور قيس نعييرات والى كل من تعاون معي والى جميع دكاترتي في الكلية.

كما اسأل الله عز وجل بكل اسمائه الحسنی وصفاته العلیا ان یوفقني فی مشوار حياتي.

الباحثة

## الشكر والتقدير

الحمد لله تعالى الذي أفاض عليّ من نعمته وجمال عطائه وهداني لأسلك طريق العلم والمعرفة وألهمني ما تيسر من دراسة هذه العلوم الجمّة وأعانني على ذلك، أثني عليه وأحمده كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه.

وتصديقاً لقوله صلى الله عليه وسلم " من لا يشكر الناس لا يشكر الله". (البخاري)

يسرني التقدم بجزيل الشكر والامتنان لمشرفي الرسالة على الجهد الكبير الذي بذلوه وما قدماء لي من نصح وإرشاد في سبيل إتمام هذا العمل أساتذتي الأفاضل، أ. د. عماد عبد الحق، والدكتور قيس نعيرات.

وأقدم بجزيل الشكر والامتنان للسادة أعضاء لجنة المناقشة على مناقشة الرسالة وإبداء ملحوظاتهم وتوجيهاتهم القيمة لإثراء الدراسة.

ثم الشكر والتقدير الى رؤساء اقسام التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والجامعة العربية الامريكية وجامعة فلسطين التقنية -خضوري.

والشكر والتقدير لطالبات مساقات الايقاع الحركي في هذه الجامعات.

وفي الأخير لا يمكنني أن أنسى دور والدي وعائلي على دعمي طوال فترة التحضير لهذه المناقشة، والشكر جازر لهم منذ بداية تعليمي على مدار كل المراحل التعليمية، فلولا وجودهم لما كنت أنا على ما أنا عليه.

الباحثة

## الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

### السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب:

---

التوقيع:

---

التاريخ:

---

## فهرس المحتويات

ج	الاهداء .....
د	الشكر والتقدير .....
هـ	الإقرار .....
و	فهرس المحتويات .....
ح	فهرس الجداول .....
ي	فهرس الاشكال .....
ك	فهرس الملاحق .....
ل	الملخص .....
1	الفصل الأول: (الإطار النظري/ المقدمة وسياق الدراسة) والدراسات السابقة .....
1	مقدمة الدراسة .....
6	الإطار النظري .....
29	مصطلحات الدراسة .....
30	مشكلة الدراسة .....
30	تساؤلات الدراسة .....
31	أهداف الدراسة .....
32	أهمية الدراسة .....
33	الفصل الثاني: منهجية الدراسة .....
33	منهج الدراسة .....
33	مجتمع الدراسة .....
33	عينة الدراسة .....
34	المعاملات العلمية لاداة الاختبار .....
36	متغيرات الدراسة .....
36	إجراءات الدراسة .....
37	المعالجات الإحصائية .....
38	الفصل الثالث: نتائج الدراسة .....

38.....	أولاً: نتائج التساؤل الأول
39.....	ثانياً: نتائج التساؤل الثاني
40.....	ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث
41.....	رابعاً: نتائج التساؤل الرابع
44.....	خامساً: نتائج التساؤل الخامس
53.....	الفصل الرابع: مناقشة نتائج الدراسة/ خلاصة الدراسة والتوصيات
53.....	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل
54.....	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
55.....	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
56.....	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
58.....	خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس
61.....	حدود الدراسة
62.....	خلاصة الدراسة
64.....	قائمة المصادر والمراجع
72.....	الملاحق
b .....	Abstract

## فهرس الجداول

- جدول 1: توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن = 58) ..... 34
- جدول 2: صدق الاتساق الداخلي لأداة السلوك الغذائي (ن = 30) ..... 35
- جدول 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للسلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن = 58) ..... 80
- جدول 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن = 58) ..... 39
- جدول 5: العلاقة بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن = 58) ..... 40
- جدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن = 58) ..... 41
- جدول 7: نتائج تحليل التباين الأحادية لدلالة الفروق في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن = 58) ..... 42
- جدول 8: نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في مستوى السلوك الغذائي تبعاً لمستوى التعليمي ..... 43
- جدول 9: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمستوى التعليمي (ن = 58) ..... 45
- جدول 10: نتائج تحليل التباين الأحادية لدلالة الفروق في مستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمستوى التعليمي (ن = 58) ..... 46
- جدول 11: نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في مستوى تكوين الجسم تبعاً لمستوى التعليمي ..... 47

جدول 12: نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية (ن= 58) ..... 82

جدول 13: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة (ن= 58) ..... 82

جدول 14: نتائج تحليل التباين الأحادية لدلالة الفروق في مستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة (ن= 58) ..... 83

## فهرس الاشكال

- شكل 1: المتوسطات الحسابية للسلوك الغذائي لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية ..... 43
- شكل 2: المتوسطات الحسابية للسلوك الغذائي لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير المستوى التعليمي ..... 44
- شكل 3: متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير المستوى التعليمي ..... 48
- شكل 4: متوسط نسبة الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير المستوى التعليمي ..... 48
- شكل 5: متوسط كتلة الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير المستوى التعليمي ..... 49
- شكل 6: متوسط الكتلة الخالية من الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير المستوى التعليمي ..... 49
- شكل 7: متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية ..... 50
- شكل 8: متوسط نسبة الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية .. 51
- شكل 9: متوسط كتلة الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية ... 51
- شكل 10: متوسط الكتلة الخالية من الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية ..... 52

## فهرس الملاحق

- ملحق أ: الامتارة الخاصة لاستطلاع السلوك الغذائى قبل التحكيم ..... 72
- الملحق ب: الامتارة الخاصة لاستطلاع السلوك الغذائى بعد التحكيم ..... 76
- الملحق ج: أسماء المحكمين ورتبهم العلمية وأماكن عملهم ..... 79
- الملحق د: تسهيل مهمة لتوزيع الاستبانة في الجامعة العربية الامريكية وجامعة فلسطين التقنية-خضوري  
..... 63
- الملحق هـ: جداول الدراسة ..... 80

# السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية

## في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية

إعداد

ريم عمار نمر عبدالرازق

إشراف

أ. د. عماد عبد الحق

د. قيس نعيرات

### الملخص

**الهدف:** هدفت الدراسة التعرف الى السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية.

**الطريقة:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة من الطالبات المسجلات في مساقات الايقاع الحركي بالجامعات الفلسطينية، بواقع (58) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام جهاز تتنا لقياسات الجسم واستبانة السلوك الغذائي كأداة لجمع البيانات، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الاحصائية (spss) لتحليل النتائج.

**النتائج:** أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.62). وان متغيرات تكوين الجسم (مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم والكتلة الخالية من الشحوم) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية كانت معتدلة وضمن التوزيع الطبيعي وهذا يظهر من نتيجة معامل الالتواء لهذه المتغيرات ما بين  $(1 \pm)$ . كما اظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي وكل من (مؤشر كتلة الجسم (BMI)، ونسبة الشحوم (Fat%)، وكتلة الشحوم (FM)) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع

الحركي (2,1) في الجامعات الفلسطينية، وأشارت ايضاً الى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي والكتلة الخالية من الشحوم (FFM) لدى الطالبات، وأنه توجد فروق دالة إحصائياً في جميع متغيرات تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي (2,1) في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى التعليمي لصالح المستوى الاعلى.

**التوصية:** ضرورة الاهتمام بالطالبات بالممارسات للالعاب الفنية وسلوكهن الغذائي مثل مسابقات الجمناستيك والايقاع الفني لان ذلك ينعكس على أدائهن المهاري.

**الكلمات المفتاحية:** السلوك الغذائي، تكوين الجسم، الأيقاع الحركي.

## الفصل الأول

### (الإطار النظري/ المقدمة وسياق الدراسة) والدراسات السابقة

#### مقدمة الدراسة

يعد الغذاء ضروري للجسم، إذ يمدّه بالطاقة، ويقيه من الأمراض المختلفة، ويساعد الفرد على أداء الأعمال بكفاءة وفاعلية، لذلك كان السلوك الغذائي السليم والإيجابي أمرًا مطلوبًا في المجتمع، حيث أدى انتشار السلوك الغذائي السلبي إلى حدوث مخاطر عديدة للأفراد، تتمثل في إصابتهم بالأمراض المختلفة وتقليل الفاعلية الإنتاجية لهم، وشعور الأفراد بالكسل والخمول. ويُعدّ الغذاء الصحي مهما للجسم؛ حيث يعتمد ذلك على طبيعة الأطعمة التي يتم تناولها، والأساليب التي يتم من خلالها تناول الغذاء، بما يسهم في تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تمكنه القيام بالنشاطات الحيوية المختلفة، وبمعنى آخر فإن تناول الأغذية المختلفة من لحوم وحبوب وخضار وفاكهة وبما تحتويه من عناصر غذائية لازمة لإنتاج الطاقة، والمساهمة في عمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة، الأمر الذي يُظهر مدى أهمية تناول الأغذية المختلفة للجسم. ( Al-Amoudi, 2007 )

وقد خضع السلوك الغذائي في الفترة الأخيرة، لبحوث عديدة مشفوعة بالنتائج الصحية السلبية التي ترتبط بنقص النشاط البدني واللياقة البدنية، حيث أظهرت نتائج البحوث الحديثة أنّ السلوك الغذائي والعادات الغذائية، ترتبط جميعها بنحو مباشر مع اللياقة البدنية وصحة الجسم، فالخيارات الصحية في تناول الأغذية الصحية لها أثر إيجابي على اللياقة البدنية، أما العادات والخيارات السلبية في تناول الغذاء مثل تناول المشروبات الغازية، واستهلاك المشروبات المحلاة بالسكر، والعادات الغذائية السيئة، فإن لها آثار سلبية على صحة الجسم ولياقته، كما تُظهر هذه الدراسات أنّ السلوك الغذائي عند الشباب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنمط الحياة، ويُعد فهم العلاقة بين السلوك الغذائي الصحي واللياقة البدنية أمرًا ضروريًا للوقاية الفعالة من العوامل الخطرة المرتبطة بنمط الحياة وإدارتها. ( Giles & Brennan, 2014 )

تؤثر التغذية تأثيراً مباشراً في نمو الجسم حيث تتوقف عملية النمو على كمية الغذاء التي تصل لأجزاء الجسم المختلفة، ولذلك لا بد ان يفي الغذاء بجميع متطلبات الجسم الضرورية من المواد الغذائية حتى يصبح الفرد قادراً على الحركة والنشاط، وفي حالة زيادة كمية الطعام فأن الجسم يبدأ في تخزينها في صورة دهون بالجسم ليستخدمها في حالة نقص كمية الطعام المتناول هو تعتقد الباحثة أنّ السلوك الغذائي الجيد انعكاس للقوام الجيد والعقل الجيد وبالتالي يُعدّ السلوك الغذائي الجيد الأساس المهم للارتقاء باللياقة البدنية العامة للفرد والمجتمع. (شاهين وموسى، 2017)

تتأثر مكونات الجسم للفرد بصفه اساسيه بالغذاء الذي يتناوله لانه يمثل مصدر تكوين بناء الجسم وامداده باحتياجته الضرورية، لذلك كانت التغذية المتوازنة هي المطلوب الذي يحقق بناء الجسم ونضجه الكامل. كما أشار رضوان (2017) أن التكوين الجسمي يشير إلى مكونات الجسم من شحوم وعضلات وعظام وسوائل ومعادن العضلات وغير ذلك، وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحميه وأخرى غير شحميه تشمل العظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف، وهناك طرق يمكن من خلالها حساب مكونات الجسم بطرق دقيقة عن طريق الأجهزة الحديثة وطرق غير تقليدية تحدد المكونات بشكل نسبي، ولطبيعة التكوين الجسمي للاعب تأثير ملحوظ على صحته وادائه.

وتؤثر طبيعة تكوين الجسم بشكل كبير على الصحة والاداء البدني حيث يعد تكوين الجسم جزءا اساسيا من اللياقة البدنية وتطوير مستوى الاداء الحركي ويرتبط تكوين الجسم بالحالة الصحية واللياقة البدنية وبالتالي قد تؤدي زيادة الوزن او النحافة الزائدة الى العديد من المشاكل الصحية وتقليل مستوى اللياقة البدنية ونوعية تكوين الجسم تؤثر بشكل على مستوى الاداء الرياضي في مختلف الانشطة الرياضيه ويمكن لنوعية النشاط الرياضي التخصصي والتغذية ان يؤثران على تكوين الجسم ونسبة الدهون والعضلات للرياضين بالتالي يمكن ان يؤثر على مستوى الاداء للاعب ويؤثر تكوين الجسم بشكل على

الرياضة المناسبة للشخص بالتالي يمكن ان يحدد الرياضة الانسب للشخص ومستواه الصحي والبدني.  
(الهزاع، 2009).

ان نسبة الشحوم تختلف من لاعب الى اخر وتعتبر نسبة الشحوم جزءا اساسيا من الجسم الذي يؤدي دورا مهما في الحفاظ على صحة الجسم حيث تحافظ على صحة الوظائف الحيوية مثل العزل الحراري وتزويد الجسم بالطاقة. ومع ذلك اذا زادت نسبة الشحوم بشكل غير صحي في الجسم قد يؤدي ذلك الى الاصابة بامراض القلب والاعوية الدموية وغيرها من الامراض لذلك من الضروري معرفة اهمية الشحوم في الجسم والمحافظة عليها لدعم الصحة العامه والمحافظة على لياقة اللاعب وان الدهون في الجسم تلعب دورا مهما في الحفاظ على الاحشاء الداخلية وتغليفيها وحمايتها من الصدمات ونسبة الدهون المثالية في الجسم تختلف حسب الجنس وتتراوح بين (18-2%) للرجال و(25-30%) للنساء ويوجد نسبة دهون (4%) في الجسم ثابتة للحفاظ عليه لا يتم للجوء اليها في انتاج الطاقة ولا حتى في حالة المجاعة والدهون مهمه لتخزين فيتامينات A,D,E,K التي تذوب في الدهون.(Adams,1990).

ان من الامور المهمه لتحديد نسبة الدهون عند الافراد هو مؤشر كتلة الجسم (BMI) وهي عباره عن الوزن بالكيلو الغرام مقسومه على مربع الطول بالمتر.(عايدة، 1999)

وان زيادة نسبة الدهون عن معدلها الطبيعي تعتبر عبء صحي واجتماعي ونفسي والتعرض للاصابة بالعديد من الامراض واثار ابو العلا (1998) ان هناك علاقه وثيقة بين زيادة دهون الجسم واللياقة البدنية والتعرض للاصابات لان الوزن الزائد يؤدي للضغط على العضلات والاربطة والعظام لانها تحمل وزن دهون زائد عن حاجة الجسم فيفقد الفرد صفة الرشاقة والمرونة لذلك يجب الحفاظ على نسبة الدهون المناسبة للجسم.

ان النشاط الفعال للطعام عبارة عن مقدار الطاقة الزائدة عن القيمة الحرارية الفسيولوجية للطعام التي يحصل عليها الجسم بسبب استقلاب عناصره الغذائية المختلفة يقدر النشاط الفعال للبروتين (12%) وللشحوم (4,5%) وللنشويات (6%) وللطعام الخليط ب(10%). يتناسب النشاط الفعال للطعام تناسباً طردياً مع النشاطات البدنية.

حيث يستخدم جسم الانسان جزءاً من الطاقة التي يحصل عليها من اكسدة العناصر الغذائية في ممارسة جميع نشاطاته الحيوية اللاارادية كالتنفس وحركة الدم ونبض القلب والنشاط الفعال للطعام والنمو وتسمى الطاقة المستخدمة لانجاز النشاطات اللاارادية بطاقة الاستقلاب الاساسية ويستخدم جسم الانسان ما تبقى من الطاقة التي يحصل من طعامه في ممارسة نشاطاته الحياتية الارادية التي تعتمد على ظروف معيشته وطبيعة عمله وهويته وتسمى الطاقة المستخدمة في انجاز النشاطات الارادية بطاقة الاستقلاب الثانويه. (فطاير، 2000).

ولتكوين الجسم أهمية كبيرة كونه أحد مكونات اللياقة البدنية من أجل الصحة واللياقة البدنية ومن أجل تطوير مستوى الأداء الحركي وقد أكد العديد من الباحثين مثل (Dunn,etal,2007) على أن أهمية تكوين الجسم تتضح من خلال عدة أمور منها ارتباط الحالة الصحية بتكوين الجسم حيث أن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تعني المزيد من المشكلات الصحية للفرد وانخفاض لياقته البدنية، وارتباط الأداء الرياضي بتكوين الجسم يرتبط مستوى الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية بدرجة كبيرة بنوعية تكوين الجسم حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسب الدهون والعضلات بها تبعاً لنوعية النشاط الرياضي التخصصي، وارتباط تكوين الجسم بالتغذية حيث أن نوع وطبيعة الغذاء تؤثر بالسلب والإيجاب في مكونات جسم اللاعب وقد تؤدي لتقدم بالمستوى أو هبوط وانخفاض في المستوى، وارتباط تكوين الجسم بالوقاية من الإصابات لتكوين الجسم دوراً أساسياً في الوقاية من الإصابات، فمن الملاحظ بأن زيادة السمنة عند بعض الأفراد تعني فقدان العديد من عناصر اللياقة البدنية وصعوبة تحريك أطراف الجسم على المدى الكامل للمفصل

وكذلك الحال في حالة النحافة الزائدة، أن كل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابات، بالإضافة الى ارتباط تكوين الجسم بالانتقاء يسهم تكوين الجسم بشكل كبير جداً في عملية انتقاء الأفراد لممارسة الرياضة المناسبة كما يمكن أن يساهم في الانتقاء لبعض الأنشطة المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنية معينة بل وداخل النشاط الرياضي التخصصي.

وتعتبر الحركة وسيله من وسائل التعبير التي يستخدمها الانسان ليعبر بها عن رغباته ومشاعره وهي غريزه فطريه موجوده منذ ولادته، ويرتبط تطوره الى حد كبير بالتطور الحركي وعن طريق الحركة يتكون لديه تدريجياً التغير الايقاعي للشد والارتخاء، وللحركة اهميه، فهي تنشط القلب والعقل والجسم. (عبد القادر، 2001) ويعتبر الايقاع الحركي من الرياضات الفنية التي لاتعتمد على الحركة فقط، كما يتبادر الى ذهن بعض الناس، ولكن تعتمد الحركة في الايقاع على التعبير الشخصي الذي يعطي الفرصه للارتجال الحركي الصادر من الاحساس، وتمارين الايقاع الحركي تستلزم استجابته كامله مستمره من الفرد لايقاع ومقدره فائقه في ملائمة حركاته وفقاً للتغيرات التي يملها الايقاع عليه وعلى ذلك فهمي تتطلب اليقظه والانتباه المستمر حتى ينتج عنها الاستجابته الكامله للجسم والاعضاء جميعها اثناء اداء التمرين المطلوب. (رضا ولييب، 1991)، والايقاع الحركي علم وفن في ان واحد مبني على الاحساس والادراك والاداء يخلق اندماجاً تاماً بين الذهن والسمع واعضاء الجسم وممارسة الفرد للايقاع الحركي تقوم على تكرار عدد من الافعال النفسيه والعضليه المتناهيه في البساطه واداء هذه الافعال يتطلب ادراكا واستجابته سريعه بين اعضاء الجسم والوامر الصادره اليها من المراكز الحسيه والعصبيه في المخ. (فهمي وسليم، 2002).

تشكل اللياقه البدنيه الاساس الفعلي لكثير من الممارسات سواء كانت مهنيه ام رياضيه، والهدف الاساسي لها هو تحسين قدرة الجسم على امكانية مواجهه تحديات بدنيه اكثر صعوبه سواء في التدريب او خلال المنافسات الرياضيه. وقد تعددت الانشطه والاساليب التي ترتقى بمستوى اللاعب لمواجهه هذه المتطلبات ومن بينها التدريبات التي تتصف بديناميكة العمل والاداء المصاحب للموسيقى وتنمية اللياقه البدنيه

والكفايه الوظيفيه بشيء من التحدي والمتعه، والربط بين الايقاع النغمي والايقاع الحركي واشترك مجموعة عضليه كبيره. ( عوض والسيد أحمد، 1995).

ومن هنا كان إتجاه الباحثة لدراسة السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية للعمل على زيادة الوعي والحد من تطور هذه المشكلة التي تؤثر على مستوى الأداء الحركي لدى الطالبات في الجامعات.

### الإطار النظري:

يعد الغذاء من العناصر الاساسية للاستمرار بالحياة والحصول على الصحة الجيدة وتتناسب التغذية السليمة مع الشخص من حيث كمية السعرات الحرارية التي من الضروري ان يحصل عليها كذلك نوع الغذاء الذي يجب ان يتناول ليساعد جسمه على القيام بعملياته الحيوية ونمو الخلايا وامداد الجسم بالطاقة وتقوية جهاز المناعة الذي يساعد على الوقاية من الاصابة بالامراض وان التغذية لها اهمية خاصة عند الرياضيين بسبب الارتباط الوثيق بين صحة الرياضي العامه والكفاءه البدنيه والقدرة الحركية لاداء المهارات المختلفة سواء كانت مهارات حركية او خططية. (فطائر، 2000).

أشار كلا من عبد المجيد والمراسي (2010) عن اهمية السلوك الغذائي بان السلوك الغذائي السليم من العوامل المهمه للحفاظ على صحة الرياضيين وان تناول الوجبات المتوازنة يؤدي للحفاظ على اداء عالي عند الرياضيين ويعمل على بناء انسجة الجسم والمحافظة عليها ويمد الجسم بالطاقة والتغلب على الاجهاد وتعب العضلات وسرعة توليد الطاقة.

وان السلوكيات الغذائية السليمة تساعد في بناء شخصية سوية للرياضي من جوانب نفسية وبدنية وعقلية.

ومن اهم العوامل والخصائص المتعلقة بالسلوك الغذائي التي اشار اليها رضوان (2007) وهي:

1. الجوانب المتصلة بالشخص والبيئة، مثل العمر على سبيل المثال.
2. العوامل المتعلقة بالمجتمع والجماعة، مثل المهنة والتعليم.
3. العوامل الاجتماعية والثقافية، مثل توفر مراكز التغذية.
4. العوامل المحيطة، كحالة الطقس على سبيل المثال.

ويعمل السلوك الغذائي الجيد على العديد من الفوائد المتمثلة في تقليل عدد الوفيات التي ترتبط بالامراض المختلفة وزيادة الشعور بالسعادة عند الافراد بسبب قلة الاصابة بالامراض المختلفة والتقليل من كميات العلاجات الطبيه كما اكد على ذلك (تايلور، 2008).

تتضمن العوامل المهمة للصحة واللياقة البدنية للفرد الرياضي على التغذية المتوازنة والتدريب البدني المناسب، والراحة الجيدة والنوم وإدارة التوتر والاستشفاء بعد التمرين والمتابعة الطبية الدورية ولهذه العوامل. دورًا حاسمًا في تعزيز أداء الرياضي وتحقيق التميز في الأنشطة الرياضية. (lamb,1984)

ويشير عبد الخالق (1999) إن التكوين الجسمي ووزن الجسم وطوله يعتبران من العوامل الرئيسية التي تسهم في تحقيق مستويات متقدمة في الأداء الرياضي وهناك ارتباط وثيق بين التكوين الجسمي مثل: الطول والوزن وطول الأطراف وقدرة اللاعب على الوصول إلى مستويات متقدمة في مجاله الرياضي حيث يتمتع كل لاعب رياضي بخصائص مورفولوجية فريدة تجعله مميزًا وهذه الخصائص يجب مراعاتها وتطويرها من أجل تحقيق التقدم والتفوق في مجال الأداء الرياضي.

حيث اكدت دراسة عبد العظيم (2022) التي هدفت التعرف الى العلاقة بين التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، حيث اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في الدهون والعضل بين الرياضيين وغير الرياضيين واطهرت ايضا وجود فروق غير دالة احصائيا بين الرياضيين وغير الرياضيين في مستوى الثقافة الغذائية.

توجد عدة عوامل تؤثر في السلوك الغذائي ومنها عوامل تتعلق بالفرد والبيئه مثل العمر وعوامل اخرى تتعلق بالمجتمع مثل طبيعة المهنة والعديد من العوامل الثقافية والاجتماعية الاخرى التي اشار اليها (رضوان،2007).

الغذاء مهم للجسم حيث يعتمد على طبيعة الطعام الذي يتناولو وعلى الاساليب التي من خلالها يتناول هذا الطعام حيث يساعد على امداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالانشطة المطلوبة وامداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية واعادة بناء الانسجة التالفة وأكد على ذلك (العمودي، 2007).

والوظيفة الاساسية للغذاء انه يمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالاعمال والانشطة الحركية المختلفة ويمد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض العضلي وبناء الجسم ونموه والقيام بتعويض الخلايا التالفة ويسهل تفاعلات الجسم سواء كانت كيميائية او حيوية التي تمد الجسم بالطاقة اللازمة بالاضافة الى تنظيم بعض الوظائف مثل تنظيم عمل افراز الغدد (نشوان ومبيضين، 2010).

الأداء العضلي يقتضي خاصية التمثيل الغذائي ليعمل على تحسين اداء الجسم الرياضي خلال التدريبات ويؤثر تأثيرا ايجابيا على عملية التمثيل الغذائي مما يعمل على رفع مستوى التمثيل الغذائي وتحسين الاداء الرياضي ويسرع استعادة الشفاء بعد الاداء الرياضي والمنافسات، ويمكن ان يحدث عكس ذلك في حالة عدم تناول الغذاء بشكل متوازن فيؤدي حدوث خلل في الاداء الرياضي فمن الضروري اتباع المبادئ الاساسية للغذاء (ادريس، 2015).

كما اكدت دراسة المعاينة (2018) والتي هدفت التعرف إلى مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك والى معرفة الفروق في مستوى السلوك الغذائي ومستوى اللياقة البدنية على مستوى المدارس وعلى مستوى الوزارة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستوى السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، وكان مستوى السلوك الغذائي متوسط لدى الطالبات، وأوصت الباحثة بإعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة واللياقة البدنية والتغذية وضرورة توفير اخصائيين تغذية في المدارس لتزويد الطلبة بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية.

تحتوي الاغذية التي يتناولها الفرد على عدد محدود من العناصر الغذائية التي لا يستطيع جسم الإنسان تصنيعها لهذا من الضروري تزويده بها عن طريق تناول الغذاء للمحافظة على حياة وتقسيم العناصر الغذائية الى:(الكاربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، الماء).

#### **الكاربوهيدرات:**

يستمد الجسم حاجته من الطاقة من الكاربوهيدرات بدرجة اولى ومن الشحوم بدرجة ثانية ومن البروتينات بدرجة ثالثة تشكل البروتينات الجزء الرئيسي في بنية الجسم التي تساهم فيها النشويات والشحوم بكميات قليلة نسبيا وتتميز مدخلات النشويات والشحوم والبروتينات بضخامتها بالمقارنة مع مدخلات بقية العناصر الغذائية. يخزن فائض مدخلات النشويات والشحوم داخل الجسم في حين يخرج فائض مدخلات البروتينات على هيئة احماض امينية عن طريق البول.

الكاربوهيدرات او النشويات وتعتبر من العناصر الغذائية التي توفر للجسم حوالي 50-70% من حاجته للطاقة وتعرف بانها المشتقات المائية لعنصر الكربون. (نوار، 2005)

وتصنف النشويات بناء على طبيعتها الكيميائية الى المجموعات التالية:

1. النشويات احادية السكر.
2. النشويات تنائية السكر.
3. النشويات عديدة السكر.(عبد الحق واخرون، 2004)

النشويات احادية السكر: تعتبر النشويات احادية السكر ابسط انواع النشويات لانها لا تتحلل الى نشويات ابسط منها عند مفاعلتها مع الماء وتعرف بانها الديهايدات او كيتونات متعددة الكحول وتصنف النشويات احادية السكر بناء على عدد ذرات الكربون الداخلة في تركيبها الجزيئي الى خمسة مجموعات وهي كما يلي:

1. ترايوز وتحتوي على (3) ذرات كربون.
2. تيتروز وتحتوي على(4) ذرات كربون.
3. بينتوز وتحتوي على (5) ذرات كربون.
4. هكسوز وتحتوي على (6) ذرات كربون.
5. هبتوز وتحتوي على (7) ذرات كربون.

تتميز النشويات احادية السكر بامكانية تشكلها الجزيئي بسبب احتواء معظمها على ذرات كربون غير منتظمة. تتميز ذرات الكربون غير المنتظمة بارتباطها باربعة مجموعات او عناصر غير متشابهة وتعتبر مسؤولة عن قدرة محاليلها على ادارة شعاع نيكول.

## النشويات ثنائية السكر:

يتحلل الجزيء الواحد من النشويات ثنائية السكر عند تفاعله مع الماء الى جزيئين من النشويات احادية السكر. تتفاعل النشويات ثنائية السكر مع الماء داخل الخلايا بمساعدة الانزيمات وفي المختبر بالتسخين مع الاحماض المخففة.

ويعتبر بقصب السكر وسكر اللبن وسكر الشعير اكثر النشويات ثنائية السكر انتشاراً في الطبيعة.

## النشويات عديدة السكر:

يشار للنشويات عديدة السكر باسم جلايكانات ويتحلل كل جزيء منها عند تفاعله مع الماء الى اكثر من جزيئين من النشويات احادية السكر.

وتسمى النشويات عديدة السكر التي تتكون جزيئاتها من (3-10) جزيئات احادية السكر باسم اوليجوسكارايدات وتصنف بناء على عدد جزيئات النشويات احادية السكر المكونة لجزيئاتها الى ثلاثة ورباعية وخماسية السكر.

وتصنف النشويات عديدة السكر بناءً على وظائفها الحيوية الى مجموعتين هما:

1. نشويات خازنة للطاقة وتعمل هذه النشويات كمستودعات للطاقة في النباتات مثل النشا وقي الحيوان مثل الجلايكوجين.

2. نشويات دعامية وتعمل هذه النشويات على بناء الهياكل الاساسية للنباتات مثل السيلليوز وتساهم في

بناء جدران الخلايا الحيوانية مثل النشويات المخاطية. (فطائر، 2000)

## • البروتينات:

تتميز البروتينات عن الشحوم والكاربوهيدرات بوجود عنصر النيتروجين الذي يشكل حوالي (16%) من وزنها وعن بقية المركبات العضوية حيث تحتوي معظم البروتينات على عنصر الكبريت ويحتوي بعضها على اي من عناصر الحديد واليود والارصين والكالسيوم والمغنيسيوم والنحاس والكوبالت والفسفور بنسب متفاوتة.

تصنف البروتينات بناءً على طبيعتها الكيميائية الى: بروتينات بسيطة وبروتينات معقدة.

البروتينات البسيطة: هي المكونة من سلاسل بيتايد فقط ولا يدخل في تكوينها اي مركب غير بروتيني وتمثل في بروتينات الالبومين والجلوبولين والبروتامين.

البروتينات المعقدة: هي الناتجة عن اتحاد اي من البروتينات البسيطة مع مجموعات او مركبات غير بروتينية مثل الهيموجلوبين والبروتينات النشوية.

كما تصنف البروتينات بناءً على احتفاظها بخصائصها الحيوية الى بروتينات طبيعية وبروتينات غير طبيعية. (عبد الخالق واخرون، 2004)

تعرف القيمة الغذائية للبروتين بمدى قدرة الجسم على الاستفادة من مكونات البروتين (احماض امينية) في المحافظة على استمرار نموه وممارسة لنشاطات الحيويه بشكل طبيعي.

وتعتمد القيمة الغذائية لأي بروتين على العوامل التالية:

1. مدى توفر الاحماض الامينية لضرورية في جزيئاته.
2. مدى تقبل الانسان للطعام الذي يوفر البروتين ويعتمد مدى تقبل الانسان لطعامه على طعمه ورائحته وطريقة تحضيره وعلى حالة الانسان النفسيه وعلى ظروفه الاجتماعية.

3. نسبة المؤية في الطعام اذ تقل حاجة الجسم للبروتين عند زيادة نسبة الشحوم والنشويات.
4. حالة الانسان الصحية وخاصة مدى كفاءة قناتة الهضمية وصلاحيه كبدة واسنانه...الخ.

وتصنف البروتينات بناءً على مدى توفر الاحماض الامينية الضرورية فيها الى:

1. بروتينات كاملة: وهي البروتينات التي تحتوي على الاحماض الامينية الضرورية بكميات تناسب حاجة الانسان بحيث يبقى اتران النتروجين عند تناولها موجياً او متعادلاً وتتمثل بالبروتينات الحيويه مثل بروتينات اللحوم والاسماك والبيض.
2. بروتينات غير كاملة: وهي البروتينات التي لا تحتوي على الاحماض الامينية الضرورية بكميات تناسب حاجة الانسان وتتمثل بالبروتينات النباتية بشكل فردي وبالتالي يبقى اتران النتروجين عند تناولها سالباً.

تبين ان بروتينات الحبوب (القمح والرز والذره) تكمل بروتينات البقول (العدس والحمص والبقول والفصوليا) ويمكن ترتيب البروتينات النباتية على شكل مجموعات متكاملة غذائياً مثل:

1. الارز والبقول.
2. الارز والعدس.
3. الخبز والبقول.(فطاير، 2000)

#### • الدهون:

تعرف الدهون بانها مركبات عضوية لا تذوب في الماء وتذوب في السوائل العضوية مثل الايثر والكلوروفورم ورباعي كلوريد الكربون وتشمل الاحماض الدهنية والجليسيردات الثلاثية والشحوم الفسفورية والمركبات الستيريديه والشموع.

تحتوي الشحوم على عناصر الكربون والهيدروجين بالإضافة الى نسبة قليلة من الاوكسجين. تتميز الشحوم عن النشويات والبروتينات بانها ليست مضاعفات لوحدات بناء جزيئية ولا تشكل سلاسل طويلة كسلاسل الامايلوز او الببتيد ولا تساهم في تدعيم بنية النبات او الحيوان بشكل فعال وتوفر الشحوم حوالي (20-40%) من الطاقة اللازمه لجسم الانسان. (حمدان واخرون، 2001).

تعتبر الاحماض الدهنية ابسط انواع الشحوم لأنها لا تتحلل الى شحوم أبسط منها عند تفاعلها مع الماء وتعرف بأنها سلاسل هيدروكربونية زوجية عدد ذرات الكربون وتنتهي بمجموعة كربوكسيل.

تصنف الاحماض الدهنية بناءً على عدد ذرات الكربون الى احماض دهنية قصيرة واحماض دهنية طويلة.

لاتساهم الأحماض الدهنية القصيرة في بناء المخزون الدهني لكنها تظهر بشكل مرحلي اثناء عمليات الاستقلاب وتسمى الاحماض الدهنية الخالية من الروابط الثنائية بالأحماض الدهنية المشبعة والاحماض الدهنية التي تحتوي على روابط ثنائية بالاحماض الدهنية غير المشبعة.

تتميز الأحماض الدهنية المشبعة القصيرة والأحماض غير المشبعة الطويلة بأنها نباتية او حيوانية وصلبة بدرجة حرارة الغرفة.

يشار للأحماض الدهنية التي لا يستطيع جسم الانسان تكوينها ويجب أن يحصل عليها في طعامه بالأحماض الدهنية الضرورية وتتمثل بالأحماض الدهنية الحلقية والأحماض الدهنية غير المشبعة تحتوي على رابطتين ثنائيتين او اكثر.

الجليسيريدات الثلاثية وتعرف بأنها الأملاح الدهنية للجليسرول وتشكل الجزء الرئيسي من الشحوم الطبيعية الموجودة في جسم الإنسان ويشار للجليسيريدات الثلاثية التي يساهم في بنائها نوع واحد من الأحماض الدهنية بجليسيريدات ثلاثية بسيطة.(فطائر، 2000).

## • الفيتامينات:

تعرف الفيتامينات بأنها مركبات عضوية يجب ان تتوفر في جسم الإنسان من مصادرها المختلفة بكميات قليلة جداً لأنها ضرورية لاستكمال النشاطات الحيوية بشكل طبيعي.

يحصل جسم الإنسان على حاجته من الفيتامينات عن طريق الطعام والدواء وجراثيم الامعاء وخاماتها الجلدية.

وتصنف الفيتامينات بناءً على ذائبيتها الى:

فيتامينات دهنية: هي الفيتامينات التي توجد في العناصر الغذائية الدهنية وتذوب في السوائل العضوية ولا تذوب في الماء وتشمل فيتامينات K,E,D,A.

فيتامينات مائية: هي الفيتامينات التي توجد في العناصر الغذائية غير الدهنية وتذوب في الماء ولا تذوب في السوائل العضوية وتشمل فيتامينات مجموعة ب المركبة وفيتامين ج.

يمكن تقدير حاجة الانسان للفيتامين بقياس متطلباته اليومية او مخصصاته اليومية وتعرف متطلبات الفيتامين اليومية بكمية الفيتامين اللازمة لتجنب مضاعفات نقصه وتعرف مخصصاته اليومية بمعدل ما يجب ان يوفر في الطعام اليومي لأفراد المجتمع لتأمين المستوى الصحي الجيد.

تزيد المخصصات اليومية عادة عن المتطلبات اليومية بانحرافين معيارين على الأقل لأنها تأخذ باعتبارها طبيعة فيتامينات الطعام ومدى قدرة الجسم على الاستعادة منها. (Manore,2000)

## • المعادن:

تتميز المعادن الحيوية بمساهمتها بشكل فعال في النشاطات الحيوية للإنسان ويجب أن تتوفر في غذائه لتجنب المضاعفات غير الطبيعية الناجمة عن تعطيل دورها الحيوي.

تصنف العناصر المعدنية الحيوية بناءً على حجم المتطلبات اليومية وعلى مدى الألام بطبيعة دورها الحيوي الى ثلاثة مجموعات:

1. المجموعة الاولى: تتميز عناصر هذه المجموعة بضخامة المتطلبات اليومية بالمقارنة مع متطلبات عناصر المجموعات الاخرى بوضوح دورها الحيوي وتشمل هذه المجموعة عناصر الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم والفسفور والكلور.

2. المجموعة الثانية: تتميز عناصر هذه المجموعة بقلة المتطلبات اليومية بالمقارنة مع متطلبات عناصر المجموعة الأولى وبوضوح دورها الحيوي وتشمل هذه المجموعة عناصر الحديد والخاصين والنحاس واليود والكلور والكبريت والكوبالت والكروم السيلينيوم.

3. المجموعة الثالثة: تتميز عناصر هذه المجموعة بقلة المتطلبات اليومية بالمقارنة مع متطلبات عناصر المجموعة الأولى بعدم وضوح أي دور حيوي لها في نشاطات الإنسان بالرغم من وضوح دورها في نشاطات الكائنات الاخرى.

يتم امتصاص العناصر المعدنية الحيوية المتوفرة في طعام الإنسان في القناة الهضمية بعد تحررها من مشتقاتها الطبيعية الى أيونتها التي يعاد أفرزها عن طريق القناة الصفراوية في الاثنا عشر أو عن طريق الكلى في البول وتستطيع الكلى والقناة الهضمية اعادة امتصاص معظم العناصر المعدنية التي تفرز من خلالها بناء حاجة الجسم.(فطائر، 2000)

#### • الماء:

يشكل الماء حوالي 60-70% من كتلة الجسم وتختلف نسبته من نسيج لآخر اذ تقدر في الشحوم بحوالي 0,3% وفي العضلات بحوالي 32%.

يساهم الماء في الوظائف الحيوية التالية:

1. عمليات الهضم وبعض التفاعلات الاستقلابية.
2. إذابة المواد غير الدهنية وحمل المواد الدهنية على شكل مستحلبات لنقلها من وإلى الخلايا.
3. تثبيت حرارة الجسم ومنع تأثيرها بالتقلبات الحرارية مما يسمح لفقدان كميات كبيرة من الحرارة دون تجمد الأنسجة وذلك بسبب ارتفاع حرارته النوعية.

يحصل الإنسان على حوالي 86% من حاجته للماء عن طريق الشراب والطعام ويوفر الجسم بقية حاجته من الماء الفائض عن طريق المخارج التالية:

البول: يفقد جسم الإنسان 500-700 ملل ماء في اليوم على الأقل تقدير كي يتخلص من الفضلات الكيميائية السامة عن طريق البول. وتتناسب كمية الماء التي يفقدها الجسم عن طريق البول طردياً مع ما يتناولها الإنسان من بروتينات وأملاح.

البراز: يفقد جسم الإنسان حوالي 100 ملل ماء في اليوم عن طريق البراز على أقل تقدير وتختلف باختلاف الظروف الصحية والغذائية.

العرق: يفقد جسم الإنسان حوالي 500 ملل ماء في اليوم على أقل تقدير عن طريق الغدد العرقية في الجلد.

التنفس: يفقد جسم الإنسان حوالي 300 ملل ماء في اليوم عن طريق الرئتين أثناء عملية التنفس.

أي إن جسم الإنسان يفقد حوالي 1600 ملل ماء في اليوم وهذه الكمية تعادل الحد الأدنى لما يحتاجه الجسم من الماء لممارسة نشاطاته الحيوية بشكل طبيعي (عبد الخالق وآخرون، 2004).

قام القفاص (2003) بدراسة هدفت التعرف الى بعض معدلات النمو البدني وعلاقتها بالسلوك الغذائي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة الشرقية وكانت اهم نتائج الدراسة ان مستوى السلوك يؤثر في زيادة معدلات النمو البدني لطلاب المرحلة الاعدادية كما تؤثر البيئه على معدلات النمو البدني لطلاب المرحلة الاعدادية.

وكما لخص عويضة (2012) وظائف العناصر الغذائية في جسم الانسان الى الاتي:

1. امداد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاطات المختلفة
  2. امداد الجسم بالمواد اللازمة لبناء انسجة جديدة واصلاح التالف منها.
  3. ضرورة لتنظيم العمليات الحيوية (وظائف الجسم) داخل الجسم.
- وأكد على اهمية الغذاء انه من خلاله يتم تنظيم عمليات هضم العناصر الغذائية وامتصاصها وايضا داخل الجسم عن طريق افرازات الغذاء الصماء والانزيماتاي هضم الغذاء وتحوله الى طاقة ومركبات اخرى ضرورية لعملية النمو واصلاح الانسجة التالفة وتسهيل والاسراع من التفاعلات التي تتم في جسم الانسان التي من خلالها يتحول الغذاء الى مواد بسيطة يستطيع ان يستفيد منها الجسم لقيام اعضاءه المختلفة بوظائفها الحيوية.

كما ورد في دراسة ديني ودان (Denny& Dunn, 2007)، التي هدفت التعرف الى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، بينت النتائج ان هناك انخفاض كبير في نسبة الثقافة التغذوية، اذ كان متوسط استجاباتهم (51,49 من اصل 101 فقرة، والانحراف المعياري 13,57)، كما تبين ان هناك فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الاناث، اما بالنسبة لاختبار الاتجاه نحو الغذاء فقد كان المتوسط ( 6,04) وبانحراف معياري ( 5.96) اقل من متوسط الاناث (6,73)، وبناءا عليه اوصى الباحثان بضرورة توفير اخصائيين في التغذية مع الرياضيين

لتزويدهم بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية، ويجب عمل المزيد من الدراسات لقياس اثر الثقافة التغذوية على السلوكيات الغذائية.

يذكر عبد الحميد واخرون (1999) بأن وعي الافراد بالغذاء يقودهم الى تغذية صحية وعيش حياة صحية وبالتالي تحسين مستواهم الصحي وان العادات والتقاليد بالتغذية السيئه لها دور كبير في تراجع الوضع الصحي للافراد.

### تكوين الجسم:

تؤثر مكونات الجسم على معدل الأيض الأساسي بحيث تزيد نسبة الأنسجة العضلية وتقل نسبة الأنسجة الدهنية وتعتبر الأنسجة الدهنية مراكز نشطة لعمليات الأوكسدة والأيض الغذائي، بينما تُعْتَبَرُ الأنسجة العضلية مراكز خاملة بالنسبة لهذه العمليات.

ويفسر ذلك ارتفاع معدل الأيض الأساسي في الرياضيين عنه في غير الرياضيين، وفي الرجال عنه في النساء نظراً لاحتواء اجسامهم على نسب اعلى من الانسجة العضلية.(عويضة، 2012)

ومن مكونات الجسم الرئيسية مؤشر كتلة الجسم (BMI) فهو من القياسات السهلة وذات الثبات العالي ويستخدم لعدة اسباب فالطول والوزن يسهل قياسهما الا انه يرتبط بشكل معقول مع كمية الدهون في الجسم مما يجعله مقياسا جيدا للمخاطر الصحية ويعطي مؤشر كتلة الجسم قياسا يدل على ما اذا كان الفرد يتمتع بوزن طبيعي اي يتوافق مع طول الفرد واذا كان مؤشر كتلة الجسم للفرد بين (18.5-24.9) فانه يعتبر وزن صحي اما اذا كان مؤشر كتلة الجسم فوق ال(25) اي زيادة في نسبة الدهون للفرد واذا كان مؤشر كتلة الجسم (30) ما فوق يعتبر الفرد بدين واحتمال تعرضه للعديد من المخاطر والامراض والاصابات (سلامة، 2000).

ويشير الاشقر (2006) الى ان التكوين الجسمي للانسان يحتوي على العديد من المركبات الهائلة والدقيقة والمعقدة وجميعاً تتأثر في البيئة سواء كانت داخل مكونات الجسم او خارجة وتندمج مع المتغيرات الداخلية والخارجية ويتألف جسم الانسان من العظام والعضلات التي تكون الهيكل الجسمي.

اشار (Adms,1990) الى ان مؤشر كتلة الجسم هو قياس يستخدم لتقييم الوزن النسبي للشخص بالنسبة لطوله ويتم حسابه من خلال قسمة وزن الشخص بالكيلوغرام على مربع طوله بالمتر.

وتصنف مؤشرات كتلة الجسم الى:

- النحافة اقل من (18.5) اي نقص في الوزن.
- لوزن المثالي (18.5-25).
- زيادة الوزن (25-30).
- اكثر من (30) سمنة مفرطة. (الحراري، 2019).

يشير (الهزاع، 1997) انه عند معرفة التكوين الجسمي نتمكن من معرفة نسبة الشحوم في الجسم بدقة ومعرفة التغيرات التي من الممكن ان تحدث لتكوين الجسم عند ممارسة تمارين بدنية.

ويمكن تقسيم الشحوم الى شحوم اساسية وشحوم مخزنة وتوجد الشحوم الاساسية حول الدماغ ونخاع العظم والاعصاب والاعشوية اما الشحوم المخزنة فهي تتراكم حول الجلد وتكون محيطة ببعض اجهزة الجسم.

واكدت دراسة حسين (2012) التي هدفت التعرف الى العلاقة بين الثقافة الغذائية ومؤشر كتلة الجسم للرياضيين وغير الرياضيين وتوصلت نتيجة الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين ارتفاع مؤشر كتلة الجسم وانخفاض مستوى الثقافة الغذائية.

واشار الهزاع (2009) ان معرفة نسبة دهون الجسم لا يعني فقط اعطاء معلومات حول نسبة البدانة او النحافة بل انه يكشف عن الحالات المرضية مثل سوء التغذية ومن الممكن ان يعبر عن نتائج ممارسة الرياضة او اتباع حمية غذائية ويمكن معرفة نسبة الدهون في الجسم من خلال اتباع عدة امور وهي مثل الوزن تحت الماء وطريقة ازاحة الهواء وبعض الطرق الاخرى مثل قياس ثنايا الجلد ويمكن استخدام بعض المعدلات الرياضية.

ان ممارسة التمارين الهوائية تؤدي الى تحسين مكونات الجسم وذلك من خلال تقليل نسبة الدهون في الجسم وزيادة الكتلة العضلية. (Patrick,2003)

كما اكدت دراسة MoonJR (2013) بعنوان التكوين الجسمي والتغذية الرياضية للرياضيين، وهدفت الى التعرف على مدى العلاقة بين التكوين الجسمي والتغذية الرياضية للرياضيين، واطهرت النتائج ان متغيرات التكوين الجسمي (كتلة الدهون\_ الكتلة الخالية من الدهون) من الخصائص المهمة للرياضيين.

ويرى تايلور (2008) ان السلوك الغذائي الذي يتبعه الافراد يؤدي الى تعزيز وضعهم الصحي والتخلص من الامراض. وتشكل مكونات الجسم أهم العناصر الأساسية التي تسهم في تحقيق الصحة الجيدة واللياقة البدنية المناسبة للأفراد الرياضيين وان السلوك الغذائي يرتبط بشكل عميق بين الغذاء والصحة لما له من اهمية في تكوين وتجديد خلايا الجسم ويوفر الصحة للاجهزة الحيوية، ويؤثر الغذاء على الصحة العامه من حيث سوء التغذية التي من الممكن ان تؤدي الى السمنة او النحافة ويؤثر على العمليات الحيوية وعمليات النمو وكما يؤثر على الحالة النفسية للافراد ومن الممكن ان يؤثر على مستوى التركيز والادراك ومستوى التحصيل. (Murphy,2004)

ويشير مصيقر (2001) ان الرياضي الذي يقوم بممارسة النشاط البدني والتدريب لعدة ساعات في الاسبوع بهدف تحسين أدائه يحتاج بشدة إلى اتباع نظام غذائي متوازن وان الأداء الرياضي المتميز والتغذية السليمة هما عناصر أساسية تترابط بشكل كبير، وليس كافيًا مجرد ممارسة التمارين البدنية بمفردها لتحقيق

النتائج المطلوبة ففي كثير من الأحيان تكون التغذية الغير صحية أحد العوامل التي تعيق تحقيق الأهداف الرياضية وهناك العديد من الرياضيين الذين يتمتعون بمواهب رياضية استثنائية ولكن بسبب تغذيتهم السيئة يجدون صعوبة في استغلال إمكانياتهم بالكامل لذلك يجب على الرياضي الاهتمام بتغذيته بشكل جاد من أجل تحقيق أقصى إمكاناته في مجال الرياضة.

كما اكدت الدراسة التي قام بها الحيالي (2004) والتي هدفت التعرف الى اثر برنامجين غذائي، وغذائي مصحوب ببرنامج رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية، وتوصل الباحث ان البرنامج أديا الى خفض نسبة الدهون ووزن دهن الجسم بسبب اختلال ميزان الطاقة الناتج من تحديد البرنامج الغذائي الرياضي وانعكس هذا على تحسن ملحوظ من خلال انخفاض وزن الجسم وادى البرنامج الغذائي الى الانخفاض الحسابي في كوليسترول الدم مما ادى البرنامج الغذائي الرياضي الى تحسن معنوي في اللياقة البدنية.

ويشير مزاهرة (2009) ان تغذية الرياضيين لها دور مهم في تحقيق انجازات رياضية من خلال تكوين الجسم ونتاج الطاقة الضرورية للقيام بالانشطة اللازمة فضلا عن عملية استعادة الشفاء.

يرتبط اداء الفرد الرياضي في مختلف النشاطات البدنيه بنوعية التركيب الجسمي وحيث تختلف طبيعة الجسم من ناحية نسبة العضل ونسبة الدهون تبعا لنوع الرياضه التخصصية التي يمارسها الفرد الرياضي ويرجع ذلك الى الفروق الفردية بين كل شخص رياضي واخر من حيث الوزن والطول او كثافة العظام الى العوامل الوراثية والعوامل البيئية بما في ذلك نوعية التدريب.

ويشير (Christopher,1995) الى ان تكوين الجسم يتضمن مجموعة متنوعة من العناصر التي تشمل العظام، والعضلات، والدهون، والسوائل بالإضافة إلى أنواع متعددة من الأنسجة الضامة وهناك تقييس يلائم تكوين الجسم يُعرف بالدهون وحجم الجسم بدون الدهون والذي يُقصد به الأنسجة التي تبقى بعد استبعاد الجزء الذي يحتوي على الدهون.

واكدت دراسة عبد الكريم (2007) التي هدفت التعرف الى التكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية الخاصة في مستوى الانجاز الرقمي للسباحين الناشئين، العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث ومستوى الانجاز الرقمي لسباحة 100م حرة للسباحين الناشئين ومن اهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا في التكوين الجسمي وبعض عناصر اللياقة ومستوى الانجاز الرقمي لدى سباحي مجموعة البحث المتميزين والاقبل تميزا لصالح مجموعة السباحين المتميزين، وجود علاقة ارتباطية بين بعض متغيرات التكوين الجسمي وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والانجاز الرقمي لسباحة 100م حرة لصالح مجموعة السباحين المتميزين.

يشير عبد الله (2009) ان السلوك الغذائي من العوامل الصحية الهامة التي تساعد على ترتيب عملية التدريب الرياضي وتنسيقها وتحقيق افضل النتائج عند ممارسة الانشطة الرياضية بالفرد الذي يمارس الرياضة على كل اشكالها ومستوياتها يسعى دائما الى تحسين الاداء الرياضي عن طريق الاهتمام في عدة مجالات ومن اهمها مجال التغذية لما لها من اثار ايجابية على الفرد الرياضي.

يشير سلامة (2007) ان الوعي الصحي والسلوك الغذائي دور هام في تنمية وتطوير الرياضة التخصصية وتحقيق الانجازات: لذلك يتطلب من المسؤولين في الاندية او المؤسسات الاهتمام بالتوجيه والارشاد من ناحية السلوك الغذائي ليتمكن الرياضي للوصول الى حالة نفسيه وعاطفية قادرا من خلالها على تلبية المهام والواجبات البدنيه والمهاريه والخطية التي تتطلبها الرياضة التي يمارسها.

واكدت على ذلك دراسة حماد (2011) والتي هدفت للتعرف الى النمط الغذائي واثرة على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الغربية. وتوصل الباحث الى نتيجة ان معظم التلاميذ ليس لديهم وعي غذائي بالاضافة الى تناول بعضهم الشيبسي والمياة الغازية والحلويات بشراهة مما يزيد من نسب السمنة لديهم وزيادة الوزن وعدم اهتمام اولياء الامور بتناول وجبة الافطار للتلاميذ قبل التوجه للمدرسة.

## الإيقاع الحركي:

تعتبر التمرينات الإيقاعية من الأنشطة التي يتحرك فيها الجسم ككل في الفراغ ويكون الممارس للتمرينات الإيقاعية مهتماً باستغلال هذا الفراغ والتمييز بين أماكن وضع أجزاء الجسم مع الاهتمام بالتحكم الدقيق الواعي لحركة الجسم في الفراغ.

تذكر زهران (1982) أنها تساعد اللاعبة على أداء الحركة في أوسع مدى لها ويظهر هذا في تمرينات الأطواق وكذلك أكساب الجسم أو جزء منه مستوى عالي من المهارة وتشير الهرجسي (2009) إلى أن الأيقاع الحركي من التمرينات الفنية المستقلة في برنامج التربية الرياضية يتم تنفيذها بوضعيات محددة وحركات متناسقة ومختارة وذلك وفقاً للأسس العلمية والتربوية ويهدف ذلك إلى بناء الجسم وتطوير القدرات الحركية اللازمة لتحقيق مستوى متقدم من الأداء، سواء في الجوانب الوظيفية أو المهنية بالإضافة إلى ذلك تلعب الجوانب الفنية دوراً في هذا السياق وأشار (نخلة، 2011) أن الإيقاع الحركي يشمل مجموعة من الحركات التي تتفاعل معاً بتناغم بين الحس والعقل وأجزاء الجسم ويتحقق ذلك من خلال استخدام الحركة بطريقة متناغمة وحيوية، حيث تعتمد على الحساسية ثم الإدراك وأخيراً التنفيذ الحركي ويتطلب ذلك أن يكون الشخص قادراً على التحسس للتفاصيل والنقاط الدقيقة وفهمها بوعي ومن ثم تنفيذها بطريقة دقيقة ومتقنة حيث يتم تطوير هذه المهارات من خلال الممارسة والتدريب المستمر على الإيقاع الحركي.

يتم بناء علم وفن الإيقاع الحركي على الحساسية والإدراك والتنفيذ، ويتحقق ذلك من خلال دمج الذهن والسمع وأجزاء الجسم ويعتمد ممارسة الفرد للإيقاع الحركي على تكرار الأفعال النفسية والعضلية ببساطة، وهي طريقة فعالة لتعزيز المهارات الحركية والتنسيق بين العقل والجسم (فهيم وسليم، 2002)

أشارت (العرب، 1989) إلى أن الإيقاع هو عنصر أساسي وجوهري في الطبيعة والإنسان ويُعتبر قوة داخلية تنبض بالحياة وتوجد منذ بداية تاريخ الجنس البشري حيث يُعتبر الإيقاع والغناء عنصرين لا غنى عنهما في الفن ويترجمان إلى تأثيرات حسية واستجابات للسمع، البصر، الشعور، اللمس، والحركة ويظل الإيقاع

صعبًا في التحديد لكن يمكن التعرف على بعض الخصائص المميزة له حيث يشبه الإيقاع عجلة تتألف من ثلاثة أجزاء رئيسية: وهي الانسيابية والتتابع والتكرار وتلك العناصر تعزز تجربة الإيقاع وتساهم في إيجاد التوازن والتناسق في الموسيقى.

وفقًا لما ذكره زهران (1982)، يمكن تقسيم الإيقاع الحركي إلى فئتين استنادًا إلى المادة أو الطريقة المستخدمة في تنفيذها وهذه الفئات تشمل:

التمارين الحرة: وتشير هذه الفئة إلى التمارين التي يتم تنفيذها بدون استخدام أدوات أو أجهزة حيث يتم تنفيذ هذه التمارين باستخدام الجسم فقط لتعزيز قدرات الحركة الفردية وتنمية المهارات المطلوبة.

التمارين بالأدوات: تضمن هذه الفئة التمارين التي يتم تنفيذها باستخدام أدوات صغيرة تساعد في تعزيز القدرة الحركية للفرد أو تساهم في تحسين مهارته والإحساس بالحركة وتشمل بعض الأمثلة على هذه الأدوات (الأطواق، والأيشارب، والشريط).

أشارت كل من فهمي وسليم (2002) أن الإيقاع الحركي يتأثر بالبيئة والعادات الاجتماعية والثقافية في البلدان والمناطق المختلفة، وتظهر التجارب البحثية والدراسات العلمية وأن استخدام الأفعال الحركية والأوزان الموسيقية في المؤسسات التعليمية والعلاجية يمكن أن يساعد في تحسين التنسيق الحركي والإيقاعي ويعزز الصحة العقلية والجسدية في المجتمع.

وأشارت كل من فهمي وسليم (2002) إلى أن الهدف الأساسي من الإيقاع الحركي هو إيجاد طرق مؤثرة لتمكين المستفيدين من التفاعل مع الشخصية الحسية والحركية بأنماط مختلفة لتحقيق التوازن والتناغم في الحياة اليومية وتحديداً، يمكن تلخيص الأهداف الرئيسية كما يلي:

1. التوازن الشخصي: يهدف الإيقاع الحركي إلى إيجاد توازن مستمر ومتجانس بين الشخصية والمزاج

والذكاء ويساعد هذا التوازن على تحقيق نمو متوازن للفرد وتنمية جوانبه المختلفة.

2. الارتباط بالحن: يعتبر ربط الإيقاع الحركي بالحن هدفًا مهمًا حيث يكتمل العناصر الأساسية للموسيقى عندما يتواجد الإيقاع الحركي بجانب اللحن يعمل هذا الارتباط على تعزيز وتحسين التجربة الموسيقية وتعميق تأثيرها على الفرد.

3. التأثير الشامل: يتركز تأثير الإيقاع الحركي على الإنسان من ثلاثة جوانب رئيسية:

- العاطفة: حيث يمكن للموسيقى أن تؤثر على حالة المزاج وتجعل الشخص يشعر بالسعادة أو الحزن.
- العقل: حيث يمكن للموسيقى أن تساعد في فهم المؤلفات الموسيقية والصيغة الموسيقية وتحفز العقل لاستيعاب العناصر الموسيقية.
- الجسم: حيث يمكن للموسيقى أن تؤثر في تهدئة الشخص أو تحفيزه وإثارة تفاعلات جسدية مثل التوتر أو الاسترخاء، أي ان الإيقاع الحركي يهدف إلى تحقيق التوازن والتناغم بين الشخصية والمزاج والذكاء وتوفير تأثيرات متعددة تشمل العاطفة والعقل والجسم.

أكدت دراسة (Paulette,2000) التي هدفت التعرف الى أهمية الإيقاع الحركي في أداء تدريبات البالية. وظهرت نتائج هذه الدراسة أن الإيقاع كان له أكبر الأثر في تصحيح الأداء الخاطيء والتعلم الصحيح، كما اشارت النتائج ايضا الى ان فهم الإيقاع الصحيح والإيقاع الحركي للمهارة بالإضافة الى السيطرة على الأداء من خلال الإيقاع سيسهل التدريب في البالية كثيراً.

يبين(Smalensk,1996) ان التوقيت الصحيح وتتابع الإيقاع يلعبان دورًا هامًا في تحقيق دقة وضبط الأداء في الحركة، ويساعدان اللاعب على تنفيذ الحركات المطلوبة وإدراك كل حركة منها بشكل كامل. يلعب الإيقاع الحركي دورًا بارزًا في تطوير الحركة بشكل فعال لتحقيق أقصى أداء ووضع الكروز تمارين متنوعة للإيقاع الحركي حيث تمكن الفرد من الانغماس في اللحن وتنمية إحساسه بالإيقاعات المتنوعة

ويبتكر تدريبات تعمل على تطوير الإحساس الإيقاعي بحيث تحفز العقل للتجاوب السريع مع التوجيهات.  
(عبد القادر، 1998).

يتربط الإيقاع الحركي بالإحساس الحركي، حيث يُعزز تطوير الحركات الرياضية بوساطة متعددة منها التغيرات الصوتية ويحمل الإيقاع أهمية كبيرة في تنمية الأداء البدني، حيث يسهم في تعزيز الشعور بحالة نفسية جيدة عن طريق تحسين المزاج أثناء ممارسة النشاط البدني كما يساهم في تسهيل الحركة وتطوير كفاءة الأجهزة الحيوية، ويُسهم في تسهيل وظيفة الجهاز العصبي وتخفيف التوتر العصبي وبالإضافة إلى ذلك يعزز الإيقاع تنمية الذكاء وزيادة القدرة على التركيز (عبد الكريم، 1995)

الإيقاع الحركي يُعتبر واحدًا من الرياضات الأساسية التي تمهّد الطريق لباقي أنواع الألعاب الفردية والجماعية ويتميز الإيقاع الحركي بتنوع تمارينه وحركاته وبالتالي يؤثر على كفاءة وظائف الجسم بشكل فعال جميع حركات الإيقاع الحركي تتطلب التوازن وتتضمن تغيرات بين الثني والمد والتكور والاستقامة، وبين الشد والارتخاء ويستخدم الإيقاع الحركي في تسخين الجسم قبل ممارسة الألعاب الفردية والجماعية ويعمل على تنمية وتقوية العضلات في الجسم وزيادة مرونتها ورشاققتها كما يساهم في تطوير المهارات البدنية والقدرات الحركية، بالإضافة إلى تعزيز الإحساس بالحركة وتنمية الوعي الحركي.

وبفضل جماليته يوفر الإيقاع الحركي فوائد للإنان من خلال زيادة الإحساس بالجمال والتدقيق السليم والشعور الرفيق وذلك بمصاحبة الموسيقى في جميع تمارينه. (عبد الحق، 1999)

الإيقاع الحركي يتمثل في عملية التوازن بين الشد والارتخاء وفقًا لمتطلبات الحركة يظهر الإيقاع الحركي عندما يعمل الجهاز العصبي العضلي بكفاءة واقتصادية ويعد الإيقاع الحركي عنصرًا أساسيًا في تسهيل فهم وشرح الحركة حيث يرتبط بالحس والإحساس ويعتبر الإيقاع الحركي أحد الأساليب المحفزة لعملية التعلم الحركي وتنمية القدرة على التعبير الحركي وتطوير التربية الجمالية كما يساعد في تسهيل أداء الحركة المطلوبة ورفع مستوى حاسة السمع بالموسيقى المترافقة مع الحركة حيث يمثل الإيقاع وسيلة فعالة

للمساعدة في عملية التعليم ويرتبط بالحس الحركي ويساعد في توضيح الحركة وتسهيل شرحه، ويحتل الإيقاع الحركي مكانة بارزة في مجال التربية الرياضية حيث أن الإيقاع الحركي يمنح الفرد القدرة على التحكم في جميع تفاعلات جسمه، سواء على صعيد العقل والمشاعر، ويمكنه الاستفادة القصوى من قدراته البدنية والدهنية وحتى الطاقات الشعورية التي يمتلكها. (المطارنة والرحاحلة، 2015)

ويشير عبد الحق (2003) إلى أن الإيقاع الحركي يُعدُّ جزءًا أساسيًا من الرياضيات سواء الرياضيات الفردية أو الجماعية، ويعتبر جزءًا مهمًا في تعلم مهارات الحركة المختلفة التي تنطوي عليها تلك الرياضيات ويضم الإيقاع الحركي مجموعة من الحركات الحيوية مثل التوازن، التغيير في وضع الجسم من المد والثني والتكور والاستقامة بالإضافة إلى الشد والارتخاء.

يتم استخدام الإيقاع الحركي بشكل واسع في عمليات الاحماء التي تُجرى قبل ممارسة الألعاب الفردية والجماعية الجمالية، حيث يهدف إلى تنمية جميع القدرات الحركية والمهارات البدنية للرياضيين تسهم هذه العمليات في تحسين قدراتهم البدنية ومرونتهم وتنسيقهم الحركي مما يؤدي في النهاية إلى تحسين أدائهم الرياضي.

واكدت دراسة عبد القادر واحمد (2014) والتي هدفت التعرف الى الكشف عن اثر برنامج مقترح يستخدم احد الانماط الايقاعيه الغريبة لتحسين الاداء في الايقاع الحركي، وظهرت النتائج مدى تاثير البرنامج على تحسين الاداء في مادة الايقاع الحركي لدى طلاب التربية الموسيقي والاهتمام بمدى تاهيل معلمين التربية الموسيقية باستمرار سواء كان ذلك قبل التخرج او بعد التخرج.

ووضح محجوب (1991) ان يمكن استخدام الإيقاع الحركي كجزء من التمارين الرياضية وبرامج اللياقة البدنية، حيث يساهم في تحسين تكوين الجسم عن طريق بناء العضلات وتعزيز الكفاءة الحيوية وذلك من خلال زيادة الحركة حيث يُمكن للإيقاع الحركي أن يساهم في تعزيز اللياقة البدنية وتحسين القدرات الحيوية

وأن الإيقاع الحركي يتمحور حول قدرة الرياضي على السيطرة على عضلات جسمه وقدرته على تتابع الحركة مع الصوت المتوافق مع الأداء السمعي، وذلك في إطار خدمة الواجب الرياضي.

### مصطلحات الدراسة:

#### السلوك الغذائي:

هو مجموعة من السلوك المتبع في إختيار نوعية الطعام وإعداده وطريقة تناوله ونوعيات الإتجاهات المرتبطة به، وأي قصور في تناوله قد يعرض الفرد إلى أمراض سوء التغذية. (Mitchell, 2003)

**تكوين الجسم:** هو مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وعادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحميه وأخرى غير شحميه تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف. (Dunnetal, 2007)

**الإيقاع الحركي:** هو توازن يتناغم مع احتياجات الحركة لكل فرد ويظهر الإيقاع الحركي عندما يتفاعل الجهاز العضلي والجهاز العصبي بكفاءة. وتعتبر الموسيقى عاملاً مهماً وأساسياً لفهم الحركة بشكل أفضل حيث يرتبط بشدة بالإحساس ويلعب الإيقاع الحركي دوراً بارزاً في تسهيل عملية التعلم الحركي وتطوير القدرة على التعبير الحركي ورفع مستوى التربية الجمالية كما يُسهم في تحسين أداء الحركة وزيادة الحس السمعي عند استخدام الموسيقى الملائمة والإيقاع يُعتبر وسيلة فعالة في عمليات التعليم نظراً لارتباطه الوثيق بالإحساس، ويعد أداة مساعدة مفيدة لشرح الحركة وتسهيل فهمها. (المطارنة والرحاحلة، 2015)

## مشكلة الدراسة:

بناءً على خبرة الباحثة كمدرية للإيقاع الحركي وبعد اطلاعها على العديد من الدراسات ذات الصلة، ومن خلال تواجدي في مرحلة الدراسة الجامعية وملاحظة السلوك الغذائي غير السليم بين طالبات تخصص التربية الرياضية في الجامعة، حيث لاحظت اختلافاً واضحاً في التكوين الجسمي للطالبات اللواتي يدرسن مسابقات الإيقاع الحركي، خاصة ان هذا المساق الوحيد المخصص للطالبات، لذلك يجب الانتباه إلى السلوك الغذائي الصحي، الذي يؤثر على التكوين الجسمي للطالبات ويساهم في تحسين أداء المهارات وتعزيز اللياقة البدنية وتحسين القدرات الحيوية. لذلك ارتأت الباحثة تناول هذه المشكلة للتعرف الى العلاقة بين السلوك الغذائي والتكوين الجسمي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية.

## تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟
2. ما مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟
3. هل توجد علاقة بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟
4. هل توجد فروق في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى الى متغيرات (الجامعة، والممارسة، والمستوى التعليمي)؟

5. هل توجد فروق في مستوى التكوين الجسمي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى الى متغيرات (الجامعة، والممارسة، والمستوى التعليمي)؟

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية.
2. مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية.
3. العلاقة بين مستوى التكوين الجسمي والسلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى الى متغيرات (الجامعة، والممارسة، والمستوى التعليمي).
4. الفروق في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الأيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً الى متغيرات (الجامعة، والممارسة، والمستوى التعليمي).
5. الفروق في مستوى التكوين الجسمي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الأيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً الى متغيرات (الجامعة، والممارسة، والمستوى التعليمي).

## أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في التعرف إلى السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية، حيث تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم المتناسق والمناسب لممارسة الإيقاع الحركي بشكل إنسيابي وصحيح، حيث تمد الكادر التعليمي والطالبات في المجال الرياضي في مساق الإيقاع الحركي بمعلومات قيمة تساهم في تطور وزيادة المعرفة لديهم في هذا المساق.

## الفصل الثاني

### منهجية الدراسة

يتناول هذا الفصل شرحاً لكيفية تحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة وبناء أداة الدراسة والخطوات المتبعة للتحقق من صدق وثبات الأداة، فضلاً عن توضيح الأساليب الإجرائية والإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

#### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الطالبات المسجلات في مساق الإيقاع الحركي (2,1) للفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي ( 2022 / 2023 ) والبالغ عددهم (58) طالبة.

#### عينة الدراسة:

تم إختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من الطالبات المسجلات في مساقات الإيقاع الحركي (2,1) للفصل الدراسي الثاني (2022 / 2023) في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات (النجاح الوطنية، العربية الامريكية، فلسطين التقنية\_خضوري) والبالغ عددهم(58).

والجدول(1) يوضح توزيع افراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة.

## جدول 1

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات المستقلة (ن = 58)

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	النسبة %
المستوى التعليمي	سنة ثانية	13	22.4
	سنة ثالثة	24	41.4
	سنة رابعة	21	36.2
	المجموع	58	100%
الممارسة للعبة التخصصية	ممارسة	26	44.8
	غير ممارسة	32	55.2
	المجموع	58	100%
الجامعة	النجاح الوطنية	23	39.7
	العربية الامريكية	15	25.9
	فلسطين التقنية- خضوري	20	34.4
	المجموع	58	100%

المعاملات العلمية لاداة الاختبار:

### أولاً: صدق الاداة

تكونت الأداة بصورتها الأولية من (51) فقرة قبل عرضها على مجموعة من المحكمين (الملحق أ) للتأكد من صدقها الظاهري، وبعد التحكيم وإجراء التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها (80%) فأعلى أصبحت في صورتها النهائية مكونة من (42) فقرة (الملحق ب)، وبالتالي تقيس الأداة ما وضعت لأجله. ومع ذلك تم استخدام صدق الاتساق الداخلي كطريقة أخرى للتأكد من صدق الأداة بعد التحكيم، وذلك من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للسلوك الغذائي، حيث تم توزيع اداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من تخصص التربية الرياضية تم استبعادهن من العينة الأصلية للدراسة، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

## جدول 2

صدق الاتساق الداخلي لأداة السلوك الغذائي (ن = 30)

رقم الفقرة	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	12	**0.74	23	34	**0.69	2	13
2	13	**0.71	24	35	**0.76	3	14
3	14	**0.67	25	36	**0.75	4	15
4	15	**0.62	26	37	**0.68	5	16
5	16	**0.65	27	38	**0.70	6	17
6	17	**0.70	28	39	**0.68	7	18
7	18	**0.69	29	40	**0.80	8	19
8	19	**0.71	30	41	**0.66	9	20
9	20	**0.74	31	42	**0.72	10	21
10	21	**0.80	32		**0.75	11	22
11	22	**0.77	33		**0.69		

\*\* علاقة دالة عند  $(0.01 \geq \alpha)$ .

تشير نتائج الجدول رقم (2) إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq \alpha)$  بين جميع الفقرات والدرجة الكلية للسلوك الغذائي، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين  $(0.80 - 0.61)$ ، وبالتالي تقيس الأداة ما وضعت لأجله.

### ثانياً: ثبات الأداة

ولمعرفة ثبات الأداة تم تطبيق معادلة كرونباخ الفا (Cronbach' s Alpha)، حيث كانت قيمة معامل الثبات للأداة  $(0.95)$ ، ويعني ذلك أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وتحقق الأغراض المرجوة من استخدامها.

متغيرات الدراسة:

تشمل الدراسة على المتغيرات الآتية:

**المتغيرات المستقلة: (Independent Variables)**

- المستوى التعليمي
- الممارسة للعبة التخصصية
- الجامعة

**المتغيرات التابعة: (Dependent Variables)**

- السلوك الغذائي
- التكوين الجسمي

**إجراءات الدراسة:**

لقد تم اجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

1. تم تصميم استبيان السلوك الغذائي المكونة من (51) فقرة.
2. تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين.
3. تم تحكيم الاستبيان من قبل المحكمين.
4. تم اجراء التعديلات المطلوبة التي اجمع عليها المحكمين.
5. ثم اصبح الاستبيان بصورته النهائية مكونة من (42) فقرة.
6. تم توزيع الاستبيان على (30) طالبة من تخصص التربية الرياضية تم استبعادهن من العينة الاصلية للدراسة.
7. تم توزيع الاستبيان على طالبات مساق الايقاع الحركي في جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية الامريكية، جامعة فلسطين-التقنية خضوري.

8. تم استخدام جهاز تنتا لاختد قياسات التكوين الجسمي لطالبات مساقات الايقاع الحركي .

9. تم قياس الطول والوزن وكتلة الجسم (BMI) ونسبة الدهون لطالبات مساق الايقاع الحركي في الجامعات الثلاث بواسطة جهاز تنتا.

10. عرض ومناقشة النتائج واستخلاص الاستنتاجات والتوصيات.

### المعالجات الإحصائية:

ولمعالجة البيانات والوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) من خلال تطبيق ما يلي:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري، معامل الالتواء.

- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach' s Alpha) لمعرفة الثبات لأداة السلوك الغذائي.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لتحديد الفروق في تكوين الجسم تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية.
- اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم.
- تحليل التباين الأحادي (One- way ANOVA) لتحديد الفروق في السلوك الغذائي تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة، وكذلك تحديد الفروق في تكوين الجسم تبعا لمتغيري المستوى التعليمي والجامعة.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم، وكذلك للتأكد من صدق أداة السلوك الغذائي.

## الفصل الثالث

### نتائج الدراسة

تعرض الباحث في هذا الفصل النتائج التي توصلت اليها الدراسة بعد الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في

الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي

للسلوك الغذائي، ونتائج الجدول رقم(3) تبين ذلك. ولتصنيف المستويات تم اعتماد المتوسطات الحسابية

لتدريج ليكرت للسلم الخماسي وهي:

- (1- 1.80) مستوى منخفض جدا.
- (1.81- 2.60) مستوى منخفض.
- (2.61- 3.40) مستوى متوسط.
- (3.41- 4.20) مستوى مرتفع.
- (4.21- 5) مستوى مرتفع جد.

انظر الى الملحق (هـ) صفحة (80) الى الجدول رقم (3) الذي يبين أن مستوى السلوك الغذائي لدى

طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً

وبمتوسط حسابي (3.62)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (12، 21، 22، 23، 25، 38) حيث

تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3- 3.34)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات

المتبقية وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.41- 4.10). وكانت أعلى استجابة على الفقرة

(19) (أشرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم مباشرة) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابي (4.10)، بينما كانت اقل استجابة على (12) (أشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة) بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني والذي نصه:

ما مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسافات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكل متغير من متغيرات تكوين الجسم والجدول رقم (4) يظهر ذلك.

#### جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسافات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن=58).

متغيرات تكوين الجسم	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	كغم/م <sup>2</sup>	22.13	2.52	0.53
نسبة الشحوم (Fat %)	%	26.61	9.71	0.58
كتلة الشحوم (Fat Mass)	كغم	15.01	6.67	0.94
الكتلة الخالية من الشحوم (Fat Free Mass)	كغم	40.08	3.82	0.74-

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات تكوين الجسم من حيث مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم والكتلة الخالية من الشحوم كانت على التوالي (22.13 ± 2.52 كغم/م<sup>2</sup>، 26.61 ± 9.71%، 15.07 ± 6.93 كغم، 40.08 ± 3.82 كغم) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسافات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية. وتراوحت قيم معامل الالتواء للمتغيرات ما بين (± 1) والذي يدل على توزيعها بشكل طبيعي ومعتدل.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟

(Pearson correlation) ولدلالة العلاقة بين المتغيرات تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون.

كما يظهر في الجدول رقم (5)

### جدول 5

العلاقة بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن= 58)

متغيرات تكوين الجسم	السلوك الغذائي	مستوى الدلالة	طبيعة العلاقة
(BMI) مؤشر كتلة الجسم	-0.45	**0.000	عكسية
(Fat%) نسبة الشحوم	-0.72	**0.000	عكسية
(Fat Mass) كتلة الشحوم	-0.68	**0.000	عكسية
(Fat Free Mass) الكتلة الخالية من الشحوم	0.63	**0.000	طردية

\*\* علاقة دالة عند  $(0.01 \geq \alpha)$ .

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة  $(0.01 \geq \alpha)$  بين السلوك الغذائي وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) ونسبة الشحوم (Fat%) وكتلة الشحوم (FM) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية، حيث كانت معاملات الارتباط بينها على التوالي (-0.45، -0.72، -0.68)، ويتضح أيضاً وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي والكتلة الخالية من الشحوم (FFM) لدى الطالبات، حيث كان معامل الارتباط بينها (0.63).

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات (المستوى التعليمي، الممارسة للعبة التخصصية، الجامعة)؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) كما هو مبين في الجداول رقم (6).

## جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعا للمتغيرات المستقلة (ن = 58)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.39	3.21	13	سنة ثانية	المستوى التعليمي
0.48	3.58	24	سنة ثالثة	
0.35	3.92	21	سنة رابعة	الممارسة للعبة
0.45	3.87	26	ممارسة	
0.43	3.41	32	غير ممارسة	التخصصية
0.48	3.60	23	النجاح الوطنية	الجامعة
0.43	3.58	15	العربية الامريكية	
0.56	3.66	20	فلسطين التقنية- خضوري	

## جدول 7

نتائج تحليل التباين الأحادية لدلالة الفروق في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعا للمتغيرات المستقلة (ن=58)

مستوى	قيمة	متوسط	درجات	مجموع مربعات	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة
الدلالة*	(ف)	المربعات	الحرية	الانحراف		
*0.000	11.43	2.05	2	4.10	بين المجموعات	
		0.18	55	9.84	داخل المجموعات	المستوى التعليمي
			57	13.94	المجموع	
*0.000	15.41	3.01	1	3.01	بين المجموعات	
		0.20	56	10.93	داخل المجموعات	الممارسة للعبة
			57	13.94	المجموع	التخصصية
0.874	0.14	0.03	2	0.06	بين المجموعات	
		0.25	55	13.88	داخل المجموعات	الجامعة
			57	13.94	المجموع	

\*فروق دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (7) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في السلوك الغذائي لدى الطالبات تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية ولصالح (ممارسة) كما يظهر في الشكل (1)، وتوجد أيضا فروق دالة إحصائياً في السلوك الغذائي لدى الطالبات تبعا لمتغير المستوى التعليمي، ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار بعدي (LSD) كما يظهر في الجدول رقم (8).

## جدول 8

نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في مستوى السلوك الغذائي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

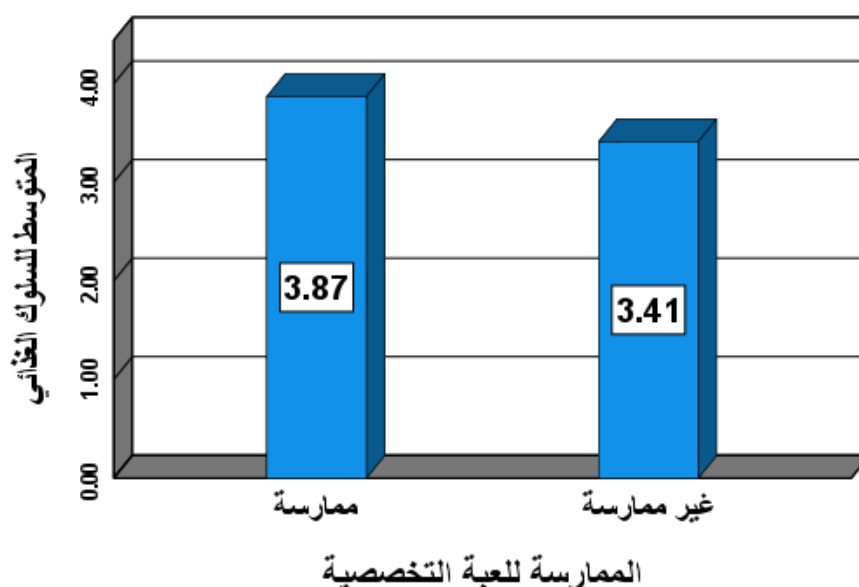
المتغير التابع	المتوسط الحسابي	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
	3.21		*0.37-	*0.71-
السلوك الغذائي	3.58			*0.34-
	3.92			

\*فروق دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (8) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى التعليمي بين (سنة رابعة) و(سنة ثالثة، ثانية) ولصالح (سنة رابعة)، وكذلك بين سنة (ثالثة) وسنة (ثانية) ولصالح سنة (ثالثة) كما يظهر في الشكل (2).

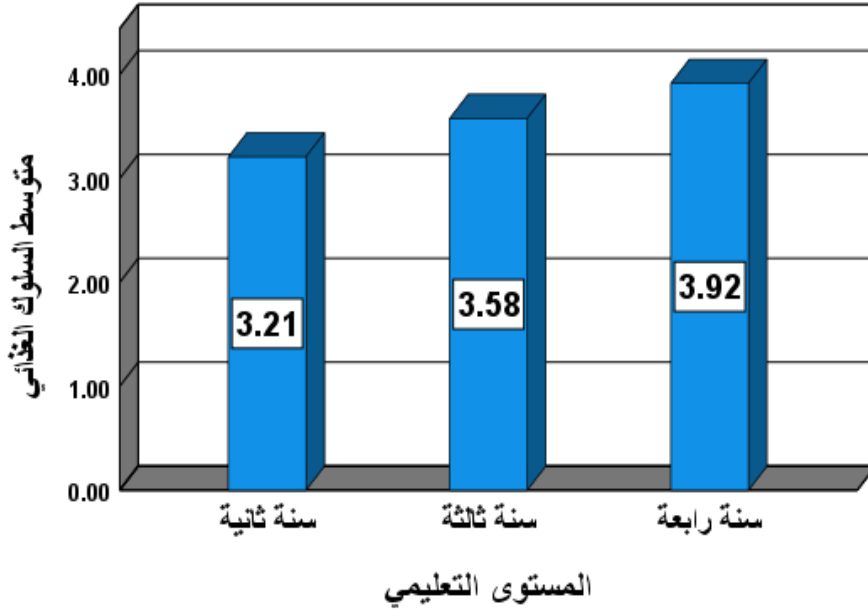
## شكل 1

المتوسطات الحسابية للسلوك الغذائي لدى طالبات التربية الرياضية تبعاً لمتغير الممارسة للعبة التخصصية



## شكل 2

المتوسطات الحسابية للسلوك الغذائي لدى طالبات التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي



خامساً: نتائج التساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات (المستوى التعليمي، الممارسة للعبة التخصصية، الجامعة)؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتحديد الفروق في تكوين الجسم تبعاً لمتغيري (المستوى التعليمي، والجامعة) كما يظهر في الجداول (9,10)، أما لتحديد الفروق في تكوين الجسم وفقاً لمتغير الممارسة للعبة التخصصية تم تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) كما يظهر في الجدول (12). وفيما العرض لنتائج التساؤل وهي:

## 1. متغير المستوى التعليمي:

### جدول 9

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الابقاع

الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (ن = 58)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى التعليمي	متغيرات تكوين الجسم
2.66	24.04	13	سنة ثانية	مؤشر كتلة الجسم
2.42	21.83	24	سنة ثالثة	(BMI)
1.98	21.28	21	سنة رابعة	
9.26	33.04	13	سنة ثانية	نسبة الشحوم
10.47	26.85	24	سنة ثالثة	(Fat %)
6.77	22.37	21	سنة رابعة	
6.21	18.73	13	سنة ثانية	كتلة الشحوم
7.29	15.32	24	سنة ثالثة	(Fat Mass)
5.12	12.33	21	سنة رابعة	
4.29	36.95	13	سنة ثانية	الكتلة الخالية من
3.92	40.38	24	سنة ثالثة	الشحوم ( Fat Free )
1.91	41.67	21	سنة رابعة	(Mass)

## جدول 10

نتائج تحليل التباين الأحادية لدلالة الفروق في مستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (ن = 58)

متغيرات الجسم	تكوين	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) الدلالة*	مستوى
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	بين المجموعات	65	2	32.50	*0.004	6.01
		داخل المجموعات	297.48	55	5.41		
		المجموع	362.47	57			
نسبة الشحوم (Fat %)	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	بين المجموعات	915.84	2	457.92	*0.006	5.64
		داخل المجموعات	4466.13	55	81.20		
		المجموع	5381.97	57			
كتلة الشحوم (Fat Mass)	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	بين المجموعات	332.90	2	166.45	*0.021	4.14
		داخل المجموعات	2210.26	55	40.19		
		المجموع	2543.16	57			
الكتلة الخالية من الشحوم (Free Mass)	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	بين المجموعات	182.77	2	91.38	*0.001	7.76
		داخل المجموعات	647.80	55	11.78		
		المجموع	830.56	57			

\*فروق دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في جميع متغيرات تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى التعليمي، ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار بعدي (LSD) كما يظهر في الجدول رقم (11).

## جدول 11

نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في تكوين الجسم تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

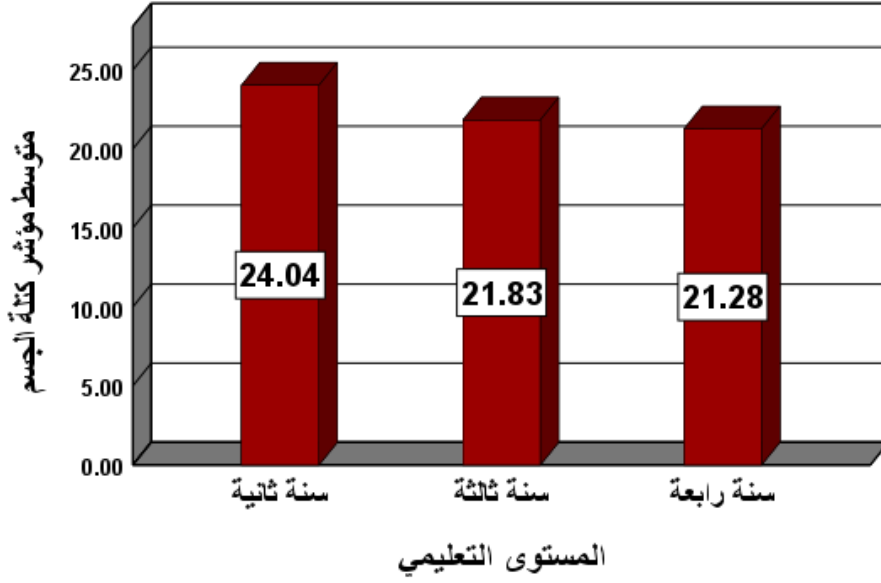
متغيرات تكوين الجسم	المتوسط الحسابي	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	24.04	*2.21		*2.76
	21.83			0.55
	21.28			
نسبة الشحوم (Fat %)	33.04	6.19		*10.67
	26.85			4.48
	22.37			
كتلة الشحوم (Fat Mass)	18.73	3.41		*6.40
	15.32			2.99
	12.33			
الكتلة الخالية من الشحوم (Fat Free Mass)	36.95	*3.43-		*4.72-
	40.38			1.29-
	41.67			

\*فروق دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

تشير نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد فروق دالة إحصائياً في متغيرات تكوين الجسم (مؤشر كتلة الجسم، ونسبة الشحوم، والكتلة الخالية من الشحوم) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى التعليمي بين سنة (رابعة) وسنة (ثانية) ولصالح (سنة ثانية)، وفي متغير الكتلة الخالية من الشحوم بين سنة (رابعة، ثالثة) وسنة (ثانية) ولصالح سنة (رابعة، وثالثة)، وتوجد فروق دالة إحصائياً في مؤشر كتلة الجسم بين سنة (ثالثة) وسنة (ثانية) ولصالح سنة (ثانية)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والأشكال البيانية رقم (3-6) تبين ذلك.

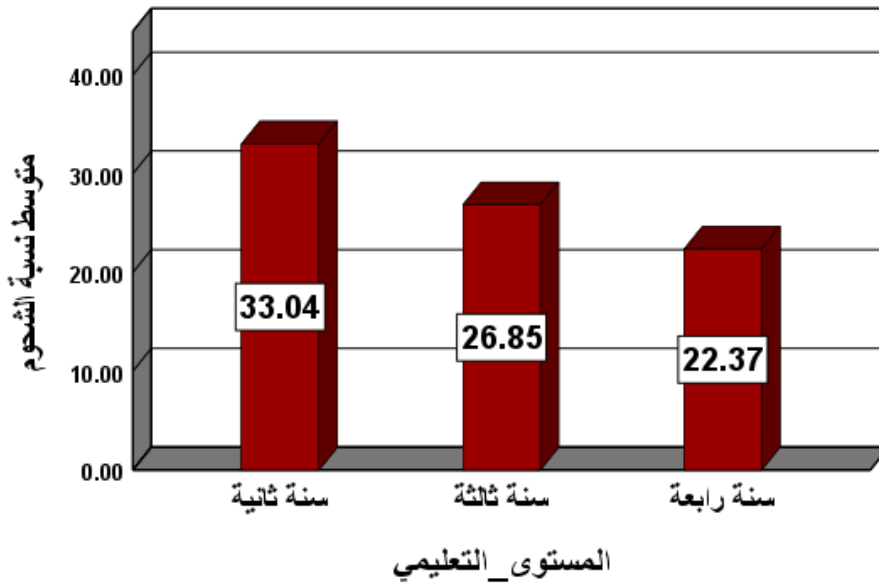
### شكل 3

متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي



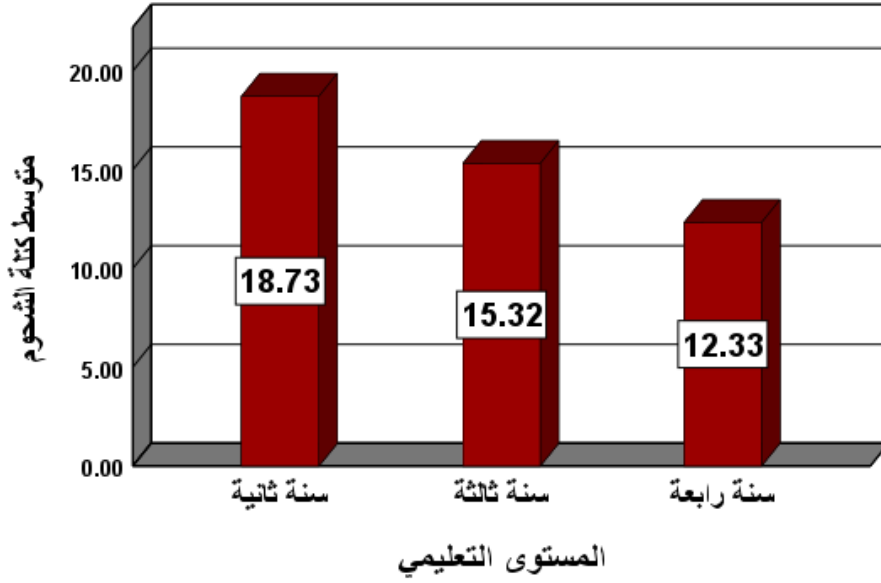
### شكل 4

متوسط نسبة الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي



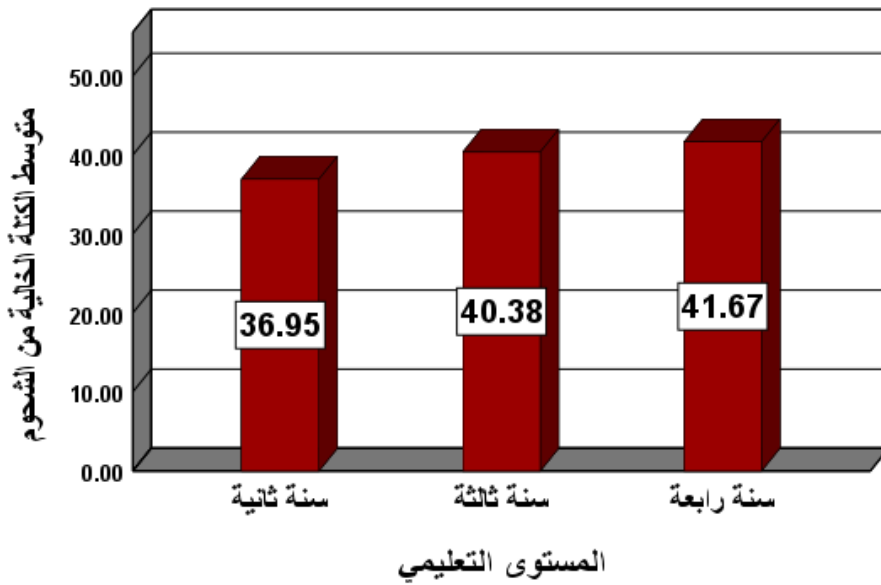
شكل 5

متوسط كتلة الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير المستوى التعليمي



شكل 6

متوسط الكتلة الخالية من الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير المستوى التعليمي

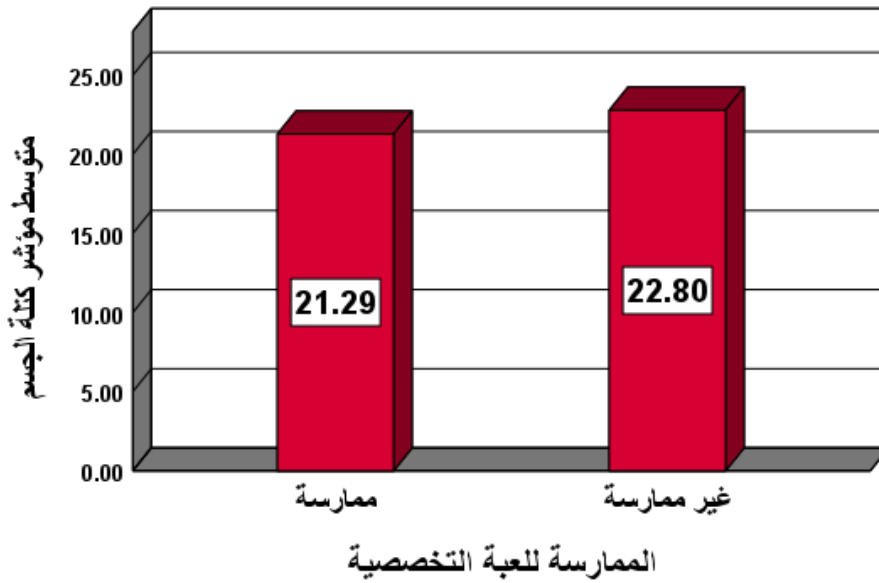


## 2. متغير الممارسة للعبة التخصصية:

انظر الى الملحق (هـ) صفحه (82) الى جدول رقم(12) الذي يبين أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متغيرات تكوين الجسم (مؤشر كتلة الجسم، ونسبة الشحوم، وكتلة الشحوم) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الممارسة للعبة التخصصية ولصالح (غير ممارسة)، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في (الكتلة الخالية من الشحوم) ولصالح (ممارسة)، والاشكال البيانية (7- 10) تبين ذلك.

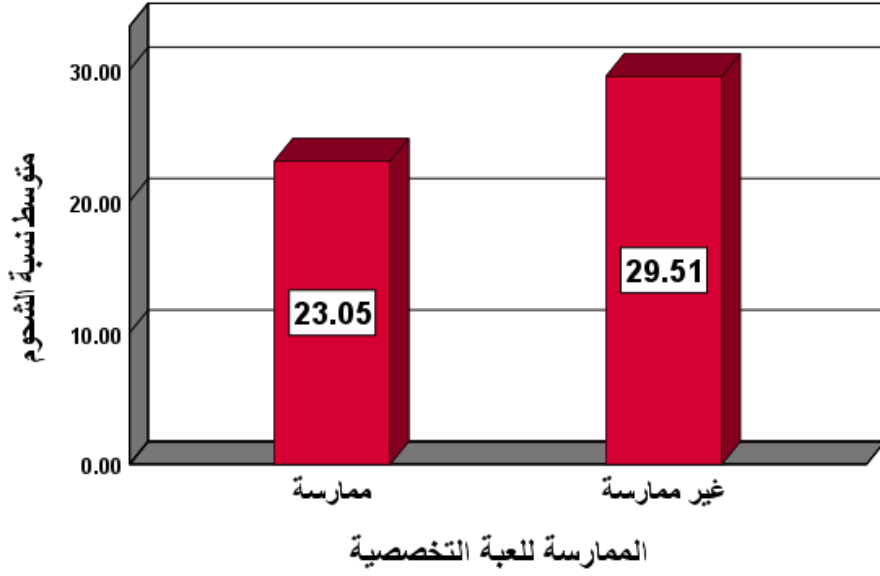
### شكل 7

متوسط مؤشر كتلة الجسم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية



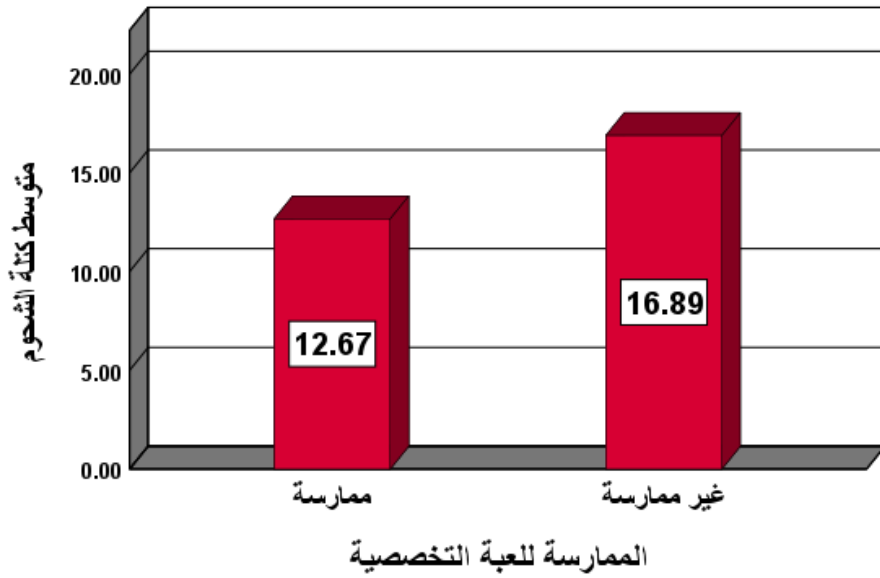
## شكل 8

متوسط نسبة الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعاً لمتغير الممارسة للعبة التخصصية



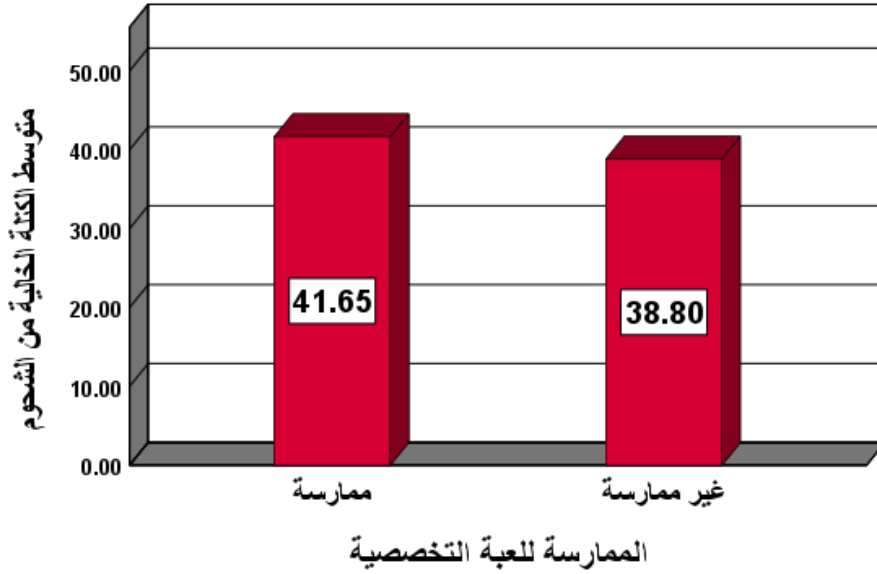
## شكل 9

متوسط كتلة الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعاً لمتغير الممارسة للعبة التخصصية



## شكل 10

متوسط الكتلة الخالية من الشحوم لدى طالبات التربية الرياضية تبعا لمتغير الممارسة للعبة التخصصية



### 3. متغير الجامعة:

انظر الى الملحق (هـ) صفحه (82) الى جدول رقم (13) الذي يبين نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الابقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعا لمتغير الجامعة (ن = 58).

انظر الى الملحق (هـ) صفحه (83) الى جدول رقم (14) الذي يبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في جميع متغيرات تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الابقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة.

## الفصل الرابع

### مناقشة نتائج الدراسة/ خلاصة الدراسة والتوصيات

يحتوي هذا الفصل على مناقشة النتائج تبعا لتساؤلات الدراسة إضافة الى الاستنتاجات والتوصيات، وفيما يلي بيان ذلك:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي نصه:

ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الایقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟

يتضح من الجدول رقم (3) أن مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الایقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية كان مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.62)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (12، 21، 22، 23، 25، 38) حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3-3.34)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات المتبقية وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.41-4.10). وكانت أعلى استجابة على الفقرة (19) (أشرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم مباشرة) بمستوى مرتفع ومتوسط حسابي (4.10)، بينما كانت اقل استجابة على (12) (أشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة) بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3).

وتعزو الباحثه الى ان مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات مساق الایقاع الحركي مرتفعاً بسبب الوعي الصحي لديهن واتباعهن العادات الغذائية السليمة مثل شرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم مباشرة، يُظهر مستوى السلوك الغذائي المرتفع بأن الطالبات يمتلكن فهماً دقيقاً للعلاقة بين الغذاء والصحة وهذا يعكس الوعي الصحي الجيد والقدرة على اتباع عادات غذائية صحية ومتوازنة وتفهمهن العميق لأهمية الغذاء الصحي والمتوازن على الصحة العامة ووظائف الجسم بشكل العام ويتفق ذلك مع دراسة

(حامد، 2010) التي هدفت التعرف الى تقويم السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين من خلال التعرف على مستوى السلوك الصحي واطهرت نتائج الدراسة ارتفاع مستوى السلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضياً حيث انحصرت النتائج ما بين (97,5%) كأكبر نسبة مئوية في محور السلوك الصحي القوامي.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لكل متغير من متغيرات تكوين الجسم وتشير نتائج الجدول رقم (4) أن قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات تكوين الجسم من حيث مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم والكتلة الخالية من الشحوم كانت على التوالي ( $22.13 \pm 2.52$  كغم/ م<sup>2</sup>،  $26.61 \pm 9.71\%$ ،  $15.07 \pm 6.93$  كغم،  $40.08 \pm 3.82$  كغم) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية. وتراوحت قيم معامل الالتواء للمتغيرات ما بين ( $1 \pm$ ) والذي يدل على توزيعها بشكل طبيعي ومعتدل.

تعزو الباحثة ذلك الى ارتفاع مستوى السلوك الغذائي لديهم بسبب عدم اهمالهم جانب النشاط البدني حيث كان مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم والكتلة الخالية من الشحوم لدى طالبات مساق الايقاع الحركي موزعه بشكل طبيعي ومعتدل ويمكن أن يؤثر الاهتمام بالجانب البدني بشكل إيجابي على جميع جوانب تكوين الجسم، من الوزن إلى العضلات والدهون والهيكل العظمي ومما يسهم في تحقيق توازن وصحة جسدية عامة مما ينعكس بشكل كبير على تكوين الجسم وتركيبته وممارسة النشاط البدني يسهم في زيادة حرق السعرات الحرارية وتحسين التمثيل الغذائي. وهذا بدوره يمكن أن يقلل من نسبة الدهون في

الجسم ويساهم في الحفاظ على تركيبة جسم صحية ومتوازنة ويتفق ذلك مع دراسة (هرمز) 2015 التي هدفت التعرف الى اثر تدريبات بيومترية على بعض مكونات تركيبة الجسم والمتغيرات التنفسية لدى العدائين الناشئين واطهرت نتائج الدراسة ان البرنامج التدريبي له تاثير كبير على التكوين الجسمي لدى عينة البحث، ودراسة (عبد الهادي، 2000) التي هدفت التعرف الى العلاقة بين التركيب الجسم ومستوى الحالة الصحية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بنين بمحافظة الجيزة واطهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية دالة احصائية بين جميع قياسات تركيب الجسم (وزن الجسم بدون دهون، الوزن النسبي للدهن، الكتلة العضلية، الكتلة العضلية النسبية) ومستوى الحالة الصحية ماعدا مؤشر كتلة الجسم.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السلوك الغذائي وتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية؟

ولدلالة العلاقة بين المتغيرات تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) كما يظهر في الجدول رقم (5).

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.01 \geq \alpha$ ) بين السلوك الغذائي وكل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) ونسبة الشحوم (Fat%) وكتلة الشحوم (FM) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية، حيث كانت معاملات الارتباط بينها على التوالي (-0.45، -0.72، -0.68)، ويتضح أيضاً وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين السلوك الغذائي والكتلة الخالية من الشحوم (FFM) لدى الطالبات، حيث كان معامل الارتباط بينها (0.63).

تعزو الباحثة ذلك الى ان هذا يعكس الاهتمام بالغذاء والصحة حيث تعتبر هذين العاملين السبب الرئيسي المحافظ على تكوين الجسم بشكل طبيعي ومعتدل مثل اهتمام الطالبات في تناول الكربوهيدرات بشكل معتدل والحرص على شرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم وان الطالبات اللاتي يتبعن السلوك او النمط الغذائي يقل لديهن مؤشر كتلة الجسم وكذلك نسبة الشحوم وكتلة الشحوم اي ان هناك علاقة بين اتباع نمط غذائي صحي وبين القليل من الدهون في الجسم وأن الطالبات اللاتي يتبعن نمطاً غذائياً صحياً قد يمتلكن كتلة عضلية أكبر، حيث يزيد السلوك الغذائي الجيد من تطور العضلات والكتلة العضلية في الجسم.. ويتفق ذلك مع دراسة (Jaminka,etal,2003) بعنوان العلاقة بين التغذية والتكوين الجسمي والنشاط البدني على التكوين العظمي، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التغذية والنشاط البدني في مكونات التكون الجسمي وبالتالي تأثيرها على النمو العظمي

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات (المستوى التعليمي، الممارسة للعبة التخصصية، الجامعة)؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) كما هو مبين في الجداول رقم (6).

وتظهر نتائج تحليل التباين الاحادي (One way ANOVA) في الجدول رقم (7) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في السلوك الغذائي لدى الطالبات تبعاً لمتغير الممارسة للعبة التخصصية ولصالح (ممارسة) كما يظهر في الشكل (1)، وتوجد أيضاً فروق دالة إحصائية في السلوك الغذائي لدى الطالبات

تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار بعدي (LSD) كما يظهر في الجدول رقم (8).

تعزو الباحثة الى ان متغير الجامعة لايؤثر بشكل كبير في السلوك الغذائي لطالبات تخصص التربية الرياضية في مساق الايقاع الحركي بينما هناك فرق في السلوك الغذائي بناءً على ما إذا كانت الطالبات يمارسن لعبة تخصصية أم لا، اي ان متغير الجامعة لا يلعب درواً كبيراً في عادات تناول الطعام لدى طالبات مساقات الأيقاع الحركي الا انه بالمقابل الطالبات الممارسات للعبة تخصصية يؤثر في عادات الغذاء لديهن فعندما تمارس الطالبات الألعاب الرياضية التخصصية سواء كانت الرياضات جماعية أو فردية متخصصة ولهذا تأثير على الطريقة التي يختارن بها الأطعمة وكيفية تناولها. وللرياضة التخصصية دور في تحفيز الطالبات على تناول الطعام الصحي أو الحفاظ على نمط غذائي مناسب لتحقيق أهدافهم الرياضية والصحية وبالنسبة لمتغير المستوى التعليمي تعزو الباحثة ان هناك فرق في عادات التغذية بناءً على مستوى التعليمي لدى الطالبات. ويتفق ذلك مع دراسة (بيومي، 2001) التي تهدف التعرف الى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض مكونات الجسم ومستوى الاداء المهاري للاعبات الجمباز الايقاعي واطهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين السلوك الغذائي وسمك ثنايا الجلد بمنطقة البطن واسفل اللوح وخلف العضد للاعبات الجمباز الايقاعي.

ولتحديد مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار بعدي (LSD) كما يظهر في الجدول رقم (8).

وتظهر نتائج الجدول أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى التعليمي بين (سنة رابعة) وسنة (ثالثة، ثانية) ولصالح (سنة رابعة)، وكذلك بين سنة (ثالثة) وسنة (ثانية) ولصالح سنة (ثالثة) كما يظهر في الشكل (2).

تعزو الباحثه الى ان السنة التعليمية التي ينتمي إليها الطالبات تؤثر على مستوى سلوك التغذية لديهن ايان السلوك الغذائي لدطالبات السنة الرابعة والثالثة يظهر سلوكاً غذائياً مختلفاً عن طالبات السنوات الأقل حيث ان العادات الغذائية لدى طالبات السنة الرابعة والثالثة افضل مما يُعزى إلى مزيج من العوامل مثل الوعي الأكبر بأهمية التغذية السليمة بعد سنوات دراسية أطول، والتجربة الشخصية التي تؤدي إلى اتخاذ قرارات أكثر وعياً بشأن الغذاء. ويختلف ذلك مع دراسة (القدومي، 2009) التي اظهرت ان مستوى الوعي الغذائي العام لدى افراد العينة كان منخفضاً حيث وصلت النسبة المؤية للاستجابة (59%) واطافة انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائياً في الوعي اغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجامعة والجنس والمستوى الدراسي بينما كانت الفروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير المعدل التراكمي.

#### خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الابقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغيرات (المستوى التعليمي، الممارسة للعبة التخصصية، الجامعة)؟

وللإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لتحديد الفروق في تكوين الجسم تبعاً لمتغيري (المستوى التعليمي، والجامعة) كما يظهر في الجداول (10,9)، حيث تظهر نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في جميع متغيرات تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الابقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى التعليمي، ولتحديد مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار بعدي (LSD) كما يظهر في الجدول رقم (11) حيث تشير نتائج الجدول أنه توجد فروق دالة إحصائياً في متغيرات تكوين الجسم (مؤشر كتلة الجسم، ونسبة الشحوم، والكتلة الخالية من الشحوم) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساقات الابقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير المستوى

التعليمي بين سنة (رابعة) وسنة (ثانية) ولصالح (سنة ثانية)، وفي متغير الكتلة الخالية من الشحوم بين سنة (رابعة، ثالثة) وسنة (ثانية) ولصالح سنة (رابعة، وثالثة)، وانه توجد فروق دالة إحصائياً في مؤشر كتلة الجسم بين سنة (ثالثة) وسنة (ثانية) ولصالح سنة (ثانية)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائياً في المقارنات البعدية الأخرى بين المتوسطات الحسابية، والأشكال البيانية رقم (3-6) تبين ذلك.

تعزو الباحث ذلك انالسنة التعليمية التي ينتمي إليها الطالبات تؤثر على مستوى التكوين الجسمي لديهن حيث انه التكوين الجسمي لدى طالبات السنة الدراسية الثانية افضل من طالبات السنة الدراسية الرابعة ويعود ذلك لاهتمامهن بالتغذية والصحة، حيث تعتبر هاتين من العوامل الأساسية في الحفاظ على تكوين الجسم بشكل طبيعي ومتوازن، مثل اهتمام الطالبات بتناول وجبة الفطور قبل الذهاب الى الجامعة. وانه يوجد فروق دالة إحصائياً في متغير الكتلة الخالية من الشحوم بين السنة الرابعة والثالثة عند الطالبات اللواتي يدرسن مساقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية. كما تُظهر النتائج أن هذه الفروق تكون لصالح السنة الرابعة والثالثة مما يعني هذا أن الطالبات في هاتين السنتين تمتلكن متوسطات أعلى للكتلة الخالية من الشحوم مقارنةً بالسنة الثانية.

حيث ان الطالبات في السنوات الرابعة والثالثة لديهن اهتمام أكبر بتطوير نمط حياة صحي مما يؤدي إلى اتخاذ خيارات غذائية أكثر وعياً وهناك جهود متزايدة في توعية الطالبات بأهمية التغذية الصحية في السنوات الأعلى من التحصيل الدراسي، مما يشجع على اتخاذ قرارات أكثر وعياً بالنسبة للاختيارات الغذائية وتزايد مستويات ممارسة النشاط البدني لدى الطالبات في السنوات المتقدمة يؤثر إيجابياً على تركيبة الجسم والكتلة الخالية من الشحوم لديهن اما بالنسبة لوجود مؤشر كتلة الجسم أدنى للطالبات في السنة الثانية بالمقارنة مع الطالبات في السنة الثالثة قد يعزى إلى عوامل متعددة منها انه لديهن مزيداً من الوقت والفرص لممارسة النشاط البدني واتباع نمط حياة صحي وقد يكون هناك توجهات ثقافية أو

اجتماعية في السنة الثانية تشجع على اتباع أنماط حياة صحية، وقد يؤثر هذا على اختياراتهن الغذائية والنشاط البدني.

ولم يتم العثور على أي فروق دالة إحصائية معنوية في المقارنات بين المتوسطات الحسابية للمتغيرات الأخرى.

يتفق مع دراسة (Levin,etal,2003) بعنوان النشاط البدني ومؤشر الجسم وكتلة الجسم لدى الناشئين الأمريكيين ومن اهم النتائج ارتباط مؤشر كتلة الجسم بطبيعة النشاط البدني وشدته خاصة الأنشطة التي تتطلب قوة عضلية وشدته عالية.

وتشير نتائج الجدول رقم (14) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في جميع متغيرات تكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الجامعة حيث تعزو الباحثة ذلك الى ان متغير الجامعة تعزو الباحثة الى ان متغير الجامعة لا يؤثر في التكوين الجسمي لطالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الأيقاع الحركي. أما لتحديد الفروق في تكوين الجسم وفقاً لمتغير الممارسة للعبة التخصصية تم تطبيق اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) وتشير نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متغيرات تكوين الجسم (مؤشر كتلة الجسم، ونسبة الشحوم، وكتلة الشحوم) لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تعزى إلى متغير الممارسة للعبة التخصصية ولصالح (غير ممارسة)، بينما كانت الفروق دالة إحصائية في (الكتلة الخالية من الشحوم) ولصالح (ممارسة)، والاشكال البيانية (7- 10) تبين ذلك.

تعزو الباحثة لذلك متغير الجامعة لا يؤثر في التكوين الجسمي لطالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الأيقاع الحركي بينما يوجد فروق دالة إحصائية في متغيرات التكوين الجسمي لدى طالبات مسابقات الايقاع الحركي اللاتي لا يمارسن اللعبة التخصصية وذلك يعود الى اتباعهن العادات الغذائية

جيدة، مما يجعلهن يحافظن على (مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم) في صورتها الطبيعية والمعتدلة بينما الطالبات الاتي يمارسن اللعبة التخصصية يمتلكن كتلة خالية من الشحوم عالية بسبب التأثير الأيجابي للعبة التخصصية على تكوين الجسم حيث ان ممارستهن لنشاط بدني محدد ومنظم يساعد في التقليل من نسبة الدهون وتعزيز نسبة العضلات اي ان هناك تأثيراً واضحاً للعادات الغذائية الجيدة على تكوين الجسم للطالبات اللاتي لا يمارسن اللعبة التخصصية، وأن ممارسة اللعبة التخصصية يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على الكتلة الخالية من الشحوم للطالبات اللاتي يمارسن اللعبة التخصصية.

ويتفق ذلك مع دراسة مصطفى وعزمي (2005) التي هدفت التعرف الى تأثير برنامج رياضي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية والصحية لتلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بمدينة المنيا وكانت اهم النتائج ان البرنامج الرياضي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية القدرات البدنية والقيم الصحية، واهمية البرنامج الرياضي الموجة والمنظم في تنمية وغرس المفاهيم والقيم التربوية الصحية من خلال مواقف اللعب.

#### حدود الدراسة:

1. الحد البشري: تم اجراء الدراسة على الطالبات المسجلات في مساقات الإيقاع الحركي (2,1) في كليات واقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية.
2. الحد المكاني: تم اجراء الدراسة في كليات وأقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. (جامعة النجاح الوطنية، الجامعة العربية الامريكية، جامعة فلسطين التقنية خضوري).
3. المحدد الزمني: تم اجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الاكاديمي (2023/2022).

## خلاصة الدراسة

في ضوء أهداف الدراسة ومناقشة نتائجها استنتجت الباحثة ما يأتي:

1. ان مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساق الايقاع الحركي جاء مرتفعاً.
2. ان التكوين الجسمي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مساق الايقاع الحركي جاء معتدلاً وضمن التوزيع الطبيعي حيث (مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم والكتلة الخالية من الشحوم)
3. علاقة عكسية دالة احصائياً بين السلوك لغذائي ومكونات الجسم اي ان الارتفاع بمستوى السلوك الغذائي يؤدي الى التقليل بمؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم وكتلة الشحوم.
4. أن هناك علاقة طردية بين ارتفاع مستوى السلوك الغذائي والقليل من الدهون في الجسم.
5. ان الطالبات اللاتي يمارسن لعبة تخصصية السلوك الغذائي لديهن افضل من الطالبات اللاتي لا يمارسن اللعبة التخصصية، والسلوك الغذائي افضل لدى طالبات السنة الدراسية (الثالثة والرابعة).

## التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالطالبات الممارسات للالعاب الفنية وسلوكهم الغذائي مثل مسابقات الجمناستيك والايقاع الفني لان ذلك ينعكس على اداءهن المهاري.
2. ضرورة قياس تكوين الجسم بانتظام لدى طالبات مساقات الإيقاع الحركي للحفاظ على مستوى الدهون والعضلات، ومراقبة مؤشر كتلة الجسم لتحسين الأداء البدني.
3. تنفيذ دراسات إضافية باستخدام أجهزة قياس تكوين الجسم مع ربط هذه القياسات بمتغيرات متنوعة واستخدام عينات مختلفة.

4. ضرورة تنفيذ برامج تثقيفية وتوعوية غذائية مُخصّصة لطالبات السنة الدراسية الأولى، بهدف تعزيز

الوعي الغذائي وتوجيههن نحو اختيارات غذائية صحية.

## قائمة المصادر والمراجع

### المراجع العربية:

- ادريس، طارق. (2015). *اصول التغذية للرياضيين*. الجاندرية لنشر والتوزيع.
- ايزيس، نوار. (2005). *غذاء وتغذية الانسان*. مكتبة بيسان المعرفة.
- الأشقر، حامد. (2006). *العلاقة بين مكونات الجسم ونسب السوائل لطالبات ممارسات النشاط الرياضي وغير ممارسات [علوم الرياضة في عالم المتغير]*. المؤتمر العلمي الدولي الخاص، القاهرة.
- برجم، رضوان. (2017). *دراسة تحليلية للسلوك الغذائي والصحي لدى لاعبي كرة القدم*. مجلة المعارف العلمية، 12(22).
- بن حسن عويضة، عصام. (2012). *اساسيات تغذية الانسان* (ط.4). مكتبة العبيكان.
- بيومي، نجوى. (2001). *السلوك الغذائي وعلاقته ببعض مكونات الجسم ومستوى الاداء المهاري للاعبات الجمباز الايقاعي*. مجلة علوم وفنون الرياضة المجلد(15). جامعة حلوان.
- تايلور، شيلي. (2008). *علم النفس الصحي: (بريك، درويش، شاكرا، فوزي، مترجم)*. دار الحامد.
- تيم، ريما. الهزاع، هزاع واخرون (2013). *العادات الغذائية ومستوى النشاط البدني بين المراهقين الأردنيين الملتحقين بالمدارس الخاصة مقابل المدارس العامة*. المجلة الصحية للشرق الاوسط (ط.20). الاردن.
- الحراري، رقية. (2019). *مؤشر كتلة الجسم وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالاداء في التمرينات*. المؤتمر الدولي الاول- كلية التربية البدنية بالخمسة، جامعة المرقب.

الحيالي، كسرى. (2004). تأثير برنامجين غذائي وغذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والمكونات الجسمية ببعض الصفات البدنية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة ديالي.

حامد، احمد. (2010). دراسة تقييمية للسلوك الصحي لتلاميذ مدرسة الموهوبين [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة طنطا.

حسين، المتولي. (2012). الثقافة الغذائية وعلاقتها بمؤشر كتلة الجسم للرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الاعدادية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة حلوان.

حامد، احمد. (2011). علاقة النمط الغذائي بالوعي الغذائي واثرة على بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الغربية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة طنطا.

حمدان، ساري، سليم، نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحية. داروائل للنشر.

رضا، عايدة، لبيب، عنايات. (1991). الابقاع الحركي، المؤسسة السعودية، مصر.

رضوان، سامر. (2007). السلوك الصحي والاتجاهات الصحية. دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين والمان. [www.albazes.com/p1220](http://www.albazes.com/p1220).

زهران، ليلي. (1982). الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية (ص 118.32.31،401،440،453). دار الفكر العربي.

سلامة، ابراهيم. (2000). المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية. منشأة المعارف بالأسكندرية.

سلامة، بهاء الدين. (2007). الصحة العامة والتربية الصحية. دار الفكر العربي.

شملولي، اصالة. (2020). اثر دمج بعض اساليب التدريس على مستوى اداء بعض مهارات الايقاع الحركي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح الوطنية.

- العمودي، هالة. (2007). فعالية برنامج مقترح في التريبيه الصحية لتنمية التنور الصحي لدى لتميزات المرحلة المتوسطة في مدينة مکه المكرمه [اطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة مکه المكرمه.

العرب، فاطمة. (1989). العناصر الفنية للتعبير الحركي. الفنون للطباعة والتشكيلات.

عباس، عبد الله. (2022). السلوك الغذائي وعلاقتة بالتكوين الجسماني لدى ناشئي كرة القدم. جامعة بنها، مجلد 30 (5).

عبد الحق، عماد. (1999). الطريقة العلمية الحديثه لانتقاء ناشئي الجمباز. مجلة النجاح للأبحاث، مجلد(3)، العدد(1). جامعة النجاح الوطنية.

عبد الحق، عماد. (2003). اثر مصاحبة الايقاع الموسيقي على تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات الارضية لطالبات التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلد جامعة النجاح للأبحاث 17(1).

عبد الحميد، كمال، عبدالفتاح، ابوالعلا، عبدالفتاح، امين، محمد. (1999). التغذية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر.

عبدالخالق، سهير، صبحي، عفاف واخرون. (2004). تخطيط الوجبات واسس اعداد الاطعمه. مكتبة زهراء الشرق.

عبد العظيم، محمد، القفاص، مصطفى. (2003). بعض معدلات النمو البدني وعلاقتها بالسلوك الغذائي لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الاساسي [طروحة دكتوارة غير منشورة]. جامعة حلوان.

عبد العظيم، محمد. (2020). العلاقة بين التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية [رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية] جامعة بنها.

عبد القادر، جيلان. (1998). الموسيقى والطفل. كلية التربية الموسيقة، جامعة حلوان.

عبد القادر، جيلان. (2014). برنامج مقترح يستخدم احد الانماط الايقاعية لتحسين الاداء في الايقاع الحركي، المجلة المصرية للدراسات المتخصصة. جامعة عين شمس.

عبد الكريم، خالد. (2007). التكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لسباحي المسافات القصيرة للناشئين [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة حلوان.

عبد الكريم، عفاف. (1995). البرامج الحركية والتدريس للصغار. دار منشا المعرفة بالاسكندرية (ص453). الاسكندرية.

عبدالخالق، عصام الدين. (1999). التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات (ط.9). دار الكتب الجامعية.

عبدالمجيد، يوسف، المراسي، سونيا. (2010). التثقيف الغذائي. دار النشر، عمان.

عوض، هدى، نعيمة، احمد. (1995). اثر التمارين الهوائية باستخدام صندوق الخطوة على الواقعية الاداء وبعض المتغيرات الحركية والفسولوجية في التمرينات. المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة-كلية التربية للبنات، جامعة الاسكندرية، مصر.

فاروق، شاهين، موسى، وفاء. (2017). دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية (ط.3). معهد التغذية

فطائر، عبد الرحيم. (2000). *الغذاء والتغذية*. دار الثقافة للنشر والتوزيع.

فهمي، اميمة، سليم، عائشة. (2002). *الموضوعات الدالكرولية بين النظرية والتطبيق في الايقاع*

الحركي. مكتبة الانجلو المصرية.

القنومي، عبد الناصر. (2009). *مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة*

النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس. مجلة النجاح الوطنية.

كوركيس، شذى. هرمز، سميرة. (2015). *تأثير تدريبات اليومترك في بعض مكونات البناء الجسمي*

والمغيرات التنفسية لدى العدائين الناشئين. انتاج علمي مجلة العلوم للرياضة، 8(25).

المعايطه، سجي. (2018). *مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقه البدنية لدى طالبات*

الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك [رسالة

ماجستير غير منشورة]. الجامعة الاردنية..

محجوب، وجية. (1991). *نظريات التعلم والتطور الحركي*. دار وائل للطباعة والنشر.

محمود، هياجنة. (2017). *السلوك الغذائي والنشاط البدني للاطفال ذي الاعاقة السمعية وعلاقتها*

بمستوى اللياقة البدنية والسمنة مقارنة بالطلبة الأسوياء [رسالة دكتوراه، الجامعة الاردنية]. عمان.

مزهرة، ايمن. (2009). *التغذية في الصحة والمرض*. اثناء للنشر والتوزيع.

مصطفى، عزمي. (2005). *تأثير برنامج رياضي مقترح على تنمية بعض القدرات البدنية لتلاميذ الحلقة*

الأولى من التعليم الأساسي بمدينة المينا: مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. جامعة

اسيوط.

مطارنة، اشراق، الرحاطة، وليد. (2015). تاثير تعلم الايقاع الحركي على ضبط الخطوات البيئية وتعلم مهارة اجتياز الحاجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية. 42 (3) الجامعة الاردنية.

مصيفر، عبد الرحيم عبيد. (2001). *التغذية في الصحة والمرض*. دار القلم للنشر والتوزيع.

نخلة، سعاد. (2011). *التربية الموسيقية للطفولة من خلال اللعب والعزف والتذوق الموسيقي*. دار العالم العربي.

نشوان، نشوان، المبيضين، محمد. (2010). *فن الرياضة والصحة*. دار الحامد للنشر والتوزيع.

نشوان، عبد الله. (2009). *فن الرياضة والصحة*. دار الحامد للنشر والتوزيع.

الهزاع، هزاع. (1997) *فسلوجيا الجهد البدني لدى الاطفال والناشئين: الاتحاد السعودي للطب الرياضي*. مكتبة الملك فهد الرياض.

الهزاع، هزاع. (2009). *فسلوجيا الجهد البدني: الاسس النظرية والاجرائات المعملية للقياسات الفسلوجية*. جامعة الملك السعود للنشر العلمي.

الهرجسي، سامية كامل. (2009). *التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي* (ط.6). مكتبة ومطبعة الغد

#### المراجع الأجنبية:

Adams.G, (1990), Exercise physiology laboratory Manual,W mc.Brown phublishers.

Al-Amoudiin, Hala, (2007). the effectiveness of a suggested program in health education for the development of health illuminations among middle school students in Makkah Al-Mukarramah,Unpublished Dissertation, Makkah University, MakkahSaudi Arabi.

- Christopher, M., N. (1995)., weight training principles & practice, A & Black publishing, London.
- Dunn, D & Denny G. (2007). Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes, The sport journal, unite states sport academy :10(4):221-229
- Dunn, D., Turner, L., Denny, G. ( 2007 ). Nutrition Knowledge and attitudes of college athletes the sport journal, united states sport academy 10(4):25-45
- Giles, L., Brennan, M. ( 2014 ) Trading between healthy food alcohol and physical activity behaviors, BMC Public Health, 1(18):1-7
- Jr moon (2013); body composition in athlete and sport nutrition: an examination of the bioimpedance analysis technique, European journal.
- Jasminca, (.2003) sport Training journal of body composition, cohabited –celled
- Lamb, D.R ( 1984 ),; physiology of Exercise, Response & Adeptation, 2<sup>nd</sup> ed., Mac Millan publishing Company, New York.
- Murphy, AS: (.2004) Nutrition Education need sand learnin gof Michigan students in grades 5,8,11, Nutrition Education consultant, east lansing, J.Sch.Health, .
- Michell, Mary kay (2003). Nutrition across life span. 2 neded. W.B. Saunders company.
- Manore, M. (2000) Effect of physical activity on thiamine, riboflavin and vitamin B6 requirements, American Journal of Clinical Nutrition (72): 598s-606s.
- Patrick, k (2003) ; A Multicomponent program for nutrition and physical activity change in primary care. RVE. MED jan. 24, (1) m, P, 75-92
- Paulett Cote-Larnec (2000) The Role Of Role Of Rhythm In Ballet Training, Carfax Publishing Company Part of Taylor and Francis Group, 1(2).
- Smolensky V. M (1996) Gymnastics for Physical Education majors Physical Education and Culture Muscov

Sara Levin, Richard Lowry, David R. Brown, and William H. Dietz: physical activity and body mass index among US adolescents, *Arch Pediatr Adolesc Med*. Exercise physiology, Drown Benchmark .2003.

Trost, S., G. Sirard, J., R. M Dowda, M., Pfeiffer, K., A. & Pate, R., R. (2003). Physical activity in overweight and nonoverweight school children. *International Journal of Obesity* 27, 834-839

## الملاحق

### ملحق (أ)

#### الاستمارة الخاصة لاستطلاع السلوك الغذائي قبل التحكيم

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية، وذلك إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، قامت الباحثة بإعدادها، وذلك للإستفادة من خبرتكم ومعرفتكم بهذا المجال، وعليه يرجى من حضرتكم التكرم بالاطلاع على الفقرات وإبداء ملاحظتكم واقتراحاتكم، مما يضيف عليها موضوعية وقيمة علمية، شاكرة لكم حسن تعاونكم المسبق معي.

#### أولاً: المعلومات الشخصية:

- السنة الدراسية:

الاولى ( )، الثانيه ( )، الثالثه ( )، الرابعه ( ) .

- ممارسة للعبة تخصصية:

ممارس ( )، غير ممارس ( ) .

- الجامعة :

النجاح الوطنيه ( )،العربية الامريكية ( )، فلسطين التقنية\_خضوري ( ) .

## ثانياً: استبانة السلوك الغذائي

الرقم	الفقرة	مناسب	غير مناسب	تعديل
1	احرص على تناول وجبة الافطار يومياً قبل الذهاب للجامعة			
2	استمر في تناول الطعام الى ان اشعر في الشبع			
3	اشرب المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام			
4	اشرب 8 اكواب من الماء على الأقل يومياً			
5	اشرب النسكافيه والقهوة عند الاستيقاظ من النوم مباشرة			
6	أتناول الوجبات السريعة يومياً			
7	أتناول المقرشات المالحة يومياً			
8	أتناول الحلويات العربية الدسمة يومياً			
9	أتناول الاطعمة المشويه والمسلوقة يومياً			
10	أتناول الخضراوات لانها مصدر ممتاز للالياف الغذائية			
11	اشرب كوب من الحليب يومياً			
12	أشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة			
13	أحرص على تناول الفاكهة يومياً لاحتوائها على الفيتامينات			
14	أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً			
15	ابتعد عن تناول السناكات الغير صحية بين الوجبات			
16	اتناول الفاكهة المعلبة			
17	أتناول الأسماك الطازجة مره واحده في الأسبوع على الأقل			
19	أتناول بيضه واحده في اليوم على الأقل لاحتوائها على 5غرام من بروتين			
20	لا أتناول وجبة الافطار اثناء فترة الاختبارات الجامعية			
21	أشرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم مباشرة			

			أتناول مشروبات الطاقة يومياً	22
			أتناول الشوكولاتة السوداء الداكنة مره يومياً	23
			أتناول وجبة العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة	24
			أتناول حصة من المكسرات يومياً مما يعادل كفة اليد	25
			أتناول الاطعمة المقلية يومياً	26
			أتناول يومياً العصائر المعلبة	27
			أحرص على تناول طبق من السلطة مع وجبة الغذاء	28
			أقوم بقراءة لائحة مكونات الاغذية قبل تناولها	29
			أحرص على تناول ثلاث حصص من الفاكهة يوميا	30
			يزيد وزني في فترة الاجازة الجامعية	31
			أحرص على تناول وجبة مناسبة قبل المحاضرات العملية	32
			أفضل تناول الشوكولاتة بكثره اثناء المذاكرة في المنزل	33
			أتناول كميات كبيرة في الإفطار (يزيد عن 1500 سعر حراري)	34
			أتناول الطعام بسرعة كبيرة مما يؤدي إلى زيادة كمية الطعام عن الازم	35
			أتناول الاطعمهالتي تحتوي على مكونات يمكن تحديدها بسهولة	36
			ابدل البطاطا المقلية بالبطاطا المطهية على البخار	37
			أتناول الطعام اثناء مشاهدة التلفاز	38
			أتناول الطعام في وقت متأخر من الليل	39
			أحرص على تناول اللبن يومياً لاحتوائه على الكالسيوم المفيد للعظام	40
			أتناول وجبة غذاء متوازنه من حيث الكمية والنوعية	41
			احرص على ان تحتوي وجبة الغذاء على الكربوهيدرات والدهون والبروتين والالياف	42

			أُتجنب الوجبات السريعة قدر الامكان	<b>43</b>
			أتناول القهوة قبل النوم	<b>44</b>
			أصل الى مرحلة التخمرة عند تناول الطعام	<b>45</b>
			أتناول اللحوم المصنعة كالانشون والسحق	<b>46</b>
			أتناول الأرز بكميات معتدلة	<b>47</b>
			أتناول كوب من الشاي الأخضر يومياً	<b>48</b>
			أتناول الدهون المفيدة بصورة معتدلة مثل زيت الزيتون والافوكادو	<b>49</b>
			المبالغة في تناول المخللات قبل واثناء تناول الطعام	<b>50</b>
			اشرب الماء اثناء تناول الطعام	<b>51</b>

## الملحق (ب)

### الاستمارة الخاصة لاستطلاع السلوك الغذائي بعد التحكيم

تقدم الباحثة دراسة بعنوان "السلوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسافات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية " ولذلك استكمالا لمتطلبات درجة الماجستير بالتربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، ارجو من محضرتكم التكرم بالاستجابة على جميع الفقرات. واخذ الاستبيان بعناية ودقة علما بأن جميع المعلومات التي سيتم الحصول عليها لغاية البحث العلمي فقط.

أولاً: المعلومات الشخصية:

- السنه الدراسية:

الاولى ( )، الثانيه ( )، الثالثه ( )، الرابعه ( ) .

- ممارسة للعبة تخصصية:

ممارسة ( )، غير ممارسة ( ) .

- الجامعة:

جامعة النجاح الوطنيه ( )، الجامعة العربية الامريكية ( )، فلسطين التقنية\_خضوري ( ) .

## ثانياً: استبانة السلوك الغذائي

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1	احرص على تناول وجبة الافطار يومياً قبل الذهاب للجامعة					
2	استمر في تناول الطعام الى ان اشعر في الشبع					
3	اشرب المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام					
4	اشرب 8 اكواب من الماء على الأقل يومياً					
5	اشرب النسكافيه والقهوة عند الاستيقاظ من النوم مباشرة					
6	أتناول الوجبات السريعة يومياً					
7	أتناول النقرشات المالحة يومياً					
8	أتناول الحلويات العربية الدسمة يومياً					
9	أتناول الاطعمة المشويه والمسلوقة يومياً					
10	أتناول الخضراوات الانها مصدر ممتاز للالياف الغذائية					
11	اشرب كوب من الحليب يومياً					
12	أشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة					
13	أحرص على تناول الفاكهة يومياً لاحتوائها على الفيتامينات					
14	أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً					
15	تناول الوجبات السريعة غير الصحية بين الوجبات					
16	اتناول الفاكهة المعلبة					
17	أتناول الأسماك الطازجة مره واحده في الأسبوع على الأقل					
18	أتناول بيضه واحده في اليوم على الأقل لاحتوائها على 5غرام من بروتين					
19	أشرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم مباشرة					
20	أتناول مشروبات الطاقة يومياً					

					أتناول الشوكولاتة السوداء الداكنة مره يومياً	21
					أتناول وجبة العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة	22
					أتناول حصة من المكسرات يومياً مما يعادل كفة اليد	23
					أتناول الاطعمة المقلية يومياً	24
					أتناول يومياً العصائر الصناعية	25
					أحرص على تناول طبق من السلطه مع وجبة الغذاء	26
					أقوم بقراءة لائحة مكونات الاغذيه قبل تناولها	27
					أحرص على تناول وجبة مناسبة قبل المحاضرات العملية	28
					أفضل تناول الشوكولاتة بكثره اثناء المذاكره في المنزل	29
					أتناول الطعام بسرعة كبيرة مما يؤدي ألى زيادة كمية الطعام عن الازم	30
					أتناول الاطعمهالتي تحتوي على مكونات يمكن تحديدها بسهولة	31
					أتناول الطعام اثناء مشاهدة التلفاز	32
					أتناول الطعام في وقت متأخر من الليل	33
					أحرص على تناول اللبن يومياً لاحتوائه على الكالسيوم المفيد للعظام	34
					أتناول وجبة غذاء متوازنه من حيث الكمية والنوعية	35
					احرص على ان تحتوي وجبة الغذاء على الكربوهيدرات والدهون والبروتين والالياف	36
					أتناول اللحوم المصنعة كالانشون والسحق	37
					أتناول الكربوهيدرات بكميات معتدلة	38
					أتناول كوب من الشاي الأخضر يومياً	39
					أتناول الدهون المفيده بصورة معتدلة مثل زيت الزيتون والافوكادو	40
					المبالغة في تناول المخللات قبل واثناء تناول الطعام	41
					اشرب الماء اثناء تناول الطعام	42

الملحق (ج)

أسماء المحكمين ورتبهم العلمية وأماكن عملهم

اسم المحكم	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
أ.د. جمال ابو بشارة.	أستاذ	نظريات التدريب	فلسطين التقنية- خضوري
د. بشار صالح	أستاذ مساعد	فسيولوجيا الجهد البدني	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
د. روند قطب	أستاذ مساعد	اساليب تدريس	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
د. حسن جود الله	أستاذ مساعد	فسيولوجيا الجهد البدني	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
د. اسلام عباس	أستاذ مشارك	كرة سلة	الجامعة العربية الامريكية
د. سليمان العمد	أستاذ مساعد	تحليل الاداء الرياضي	جامعة النجاح الوطنية- نابلس
د. عدي دراغمة	أستاذ مساعد	نظريات التدريب	الجامعة العربية الامريكية

## الملحق (د)

تسهيل مهمة لتوزيع الاستبانة في الجامعة العربية الامريكية وجامعة فلسطين التقنية-خضوري



جامعة النجاح الوطنية  
An-Najah National University

مكتب نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية  
Vice President for Academic Affairs Office

الرقم: ن ك ص/52/أي/2023

التاريخ: 2023/5/30

السادة الجامعة العربية الأمريكية المحترمون

تحية طيبة وبعد،

الموضوع: تسهيل مهمة

نهديكم أطيب التحيات، ونعلمكم بأن ريم عمار نمر عبد الرازق طالبة دراسات عليا ماجستير تخصص التربية الرياضية وهي بصدد اعداد اطروحة الماجستير الخاصة بها والتي بعنوان " السوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية" ولإتمام الرسالة تحتاج الطالبة إلى توزيع استبانة على رؤساء الأقسام الأكاديمية في كلية العلوم الرياضية في جامعتكم، يرجى من حضرتمكم الايعاز للمعنيين في الجامعة لديكم تسهيل مهمة الطالبة علما بأن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم المحافظة على السرية التامة للمعلومات.

شاكرين لكم تعاونكم ومساعدتكم للعملية التعليمية.

مع وافر الاحترام والتقدير.

نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية

د. عبد السلام الخياط

نسخه: الدراسات العليا.



## جامعة النجاح الوطنية

An-Najah National University

مكتب نائب رئيس الجامعة للشؤون الأكاديمية  
Vice President for Academic Affairs Office

الرقم: ن ك ص/52أي/2023

التاريخ: 2023/5/30

السادة جامعة فلسطين التقنية ( خضوري) المحترمون

تحية طيبة وبعد،

### الموضوع: تسهيل مهمة

نهديكم أطيب التحيات، ونعلمكم بأن ريم عمار نمر عبد الرازق طالبة دراسات عليا ماجستير تخصص التربية الرياضية وهي بصدد اعداد اطروحة الماجستير الخاصة بها والتي بعنوان " السوك الغذائي وعلاقته بتكوين الجسم لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في مسابقات الايقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية" وإلتام الرسالة تحتاج الطالبة إلى توزيع استبانة على رؤساء الأقسام الأكاديمية في كلية العلوم الرياضية في جامعتكم، يرجى من حضرتكم الإيعاز للمعنيين في الجامعة لديكم تسهيل مهمة الطالبة علما بأن المعلومات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم المحافظة على السرية التامة للمعلومات.

شاكرين لكم تعاونكم ومساعدتكم للعملية التعليمية.

مع وافر الاحترام والتقدير.

نائب الرئيس للشؤون الأكاديمية

عم السلام  
د. عبد السلام الخياط

نسخه: الدراسات العليا.

نسخه: الملف.

University

Nablus, Palestine - Tel: +972(9)2345113 - EX. 2217 - Fax: +972(9)2345982 - E: info@najah.edu

Department

vp.academic@najah.edu

ANajahUni

https:// www.najah.edu

## الملحق (هـ)

### جداول الدراسة

#### جدول 3

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للسلوك الغذائي لدى طالبات تخصص التربية الرياضية في

مساقات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية (ن = 58)

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي *	الانحراف المعياري	المستوى
1	أحرص على تناول وجبة الافطار يومياً قبل الذهاب للجامعة	3.66	0.93	مرتفع
2	استمر في تناول الطعام الى ان اشعر في الشبع	3.71	0.94	مرتفع
3	اشرب المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام	3.45	0.94	مرتفع
4	اشرب 8 اكواب من الماء على الأقل يومياً	4.02	0.87	مرتفع
5	اشرب النسكافية والقهوة عند الاستيقاظ من النوم مباشرة	3.79	0.95	مرتفع
6	أتناول الوجبات السريعة يومياً	3.71	0.94	مرتفع
7	أتناول النقرشات المالحة يومياً	3.64	0.85	مرتفع
8	أتناول الحلويات العربية الدسمة يومياً	3.98	0.96	مرتفع
9	أتناول الاطعمة المشوية والمسلوقة يومياً	3.59	0.86	مرتفع
10	أتناول الخضراوات الانها مصدر ممتاز للألياف الغذائية	3.97	0.88	مرتفع
11	اشرب كوب من الحليب يومياً	3.45	0.92	مرتفع
12	أشرب الشاي بعد تناول الطعام مباشرة	3	0.86	متوسط
13	أحرص على تناول الفاكهة يومياً لاحتوائها على الفيتامينات	3.93	0.92	مرتفع
14	أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً	3.97	0.97	مرتفع
15	تناول الوجبات السريعة غير الصحية بين الوجبات	3.78	0.97	مرتفع
16	اتناول الفاكهة المعلبة	3.72	0.95	مرتفع
17	أتناول الأسماك الطازجة مره واحده في الأسبوع على الأقل	3.41	0.73	مرتفع
18	أتناول ببيضه واحده في اليوم على الأقل لاحتوائها على 5غرام من بروتين	3.69	0.94	مرتفع
19	أشرب كوب من الماء عند الاستيقاظ من النوم مباشرة	4.10	0.97	مرتفع
20	أتناول مشروبات الطاقة يومياً	3.53	0.98	مرتفع
21	اتناول الشوكلاتة السوداء الداكنة مره يومياً	3.28	0.95	متوسط
22	أتناول وجبة العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة	3.16	0.72	متوسط
23	أتناول حصة من المكسرات يومياً مما يعادل كفة اليد	3.24	0.88	متوسط
24	أتناول الاطعمة المقلية يومياً	3.43	0.90	مرتفع

متوسط	0.98	3.26	أتناول يومياً العصائر الصناعية	25
مرتفع	0.90	3.69	أحرص على تناول طبق من السلطه مع وجبة الغذاء	26
مرتفع	0.96	3.50	أقوم بقراءة لائحة مكونات الأغذية قبل تناولها	27
مرتفع	0.99	3.72	أحرص على تناول وجبة مناسبة قبل المحاضرات العملية	28
مرتفع	0.99	3.59	أفضل تناول الشوكولاتة بكثرة اثناء المذاكرة في المنزل	29
مرتفع	0.88	3.88	أتناول الطعام بسرعة كبيرة مما يؤدي الى زيادة كمية الطعام عن الازم	30
مرتفع	0.96	3.41	أتناول الاطعمة التي تحتوي على مكونات يمكن تحديدها بسهولة	31
مرتفع	0.90	3.48	أتناول الطعام اثناء مشاهدة التلفاز	32
مرتفع	0.85	3.86	أتناول الطعام في وقت متأخر من الليل	33
مرتفع	0.92	3.55	أحرص على تناول اللبن يومياً لاحتوائه على الكالسيوم المفيد للعظام	34
مرتفع	0.98	3.74	أتناول وجبة غذاء متوازنة من حيث الكمية والنوعية	35
مرتفع	0.99	3.41	أحرص على ان تحتوي وجبة الغذاء على الكربوهيدرات والدهون والبروتين والالياف	36
مرتفع	0.99	3.60	أتناول اللحوم المصنعة كالانشون والسجق	37
متوسط	0.95	3.34	أتناول الكربوهيدرات بكميات معتدلة	38
مرتفع	0.94	3.53	أتناول كوب من الشاي الأخضر يومياً	39
مرتفع	0.95	3.79	أتناول الدهون المفيدة بصورة معتدلة مثل زيت الزيتون والافوكادو	40
مرتفع	0.99	3.64	المبالغة في تناول المخللات قبل واثناء تناول الطعام	41
مرتفع	0.90	3.76	اشرب الماء اثناء تناول الطعام	42
مرتفع	0.49	3.62	المستوى الكلي للسلوك الغذائي	

\*على استجابة (5) درجات.

## جدول 12

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الايقاع

الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الممارسة للعبة التخصصية (ن = 58)

متغيرات تكوين الجسم	الممارسة للعبة التخصصية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	ممارسة	26	21.29	1.88	-2.36	*0.011
	غير ممارسة	32	22.80	2.79		
نسبة الشحوم (Fat %)	ممارسة	26	23.05	6.84	-2.65	*0.005
	غير ممارسة	32	29.51	10.80		
كتلة الشحوم (Fat Mass)	ممارسة	26	12.67	4.39	-2.50	*0.015
	غير ممارسة	32	16.89	7.63		
الكتلة الخالية من الشحوم (Fat Free Mass)	ممارسة	26	41.65	2.57	3.02	*0.004
	غير ممارسة	32	38.80	4.21		

\*فروق دالة إحصائياً عن مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ).

## جدول 13

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسابقات الايقاع

الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة (ن = 58)

متغيرات تكوين الجسم	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	النجاح الوطنية	23	22.01	2.60
	العربية الامريكية	15	22.39	2.55
	فلسطين التقنية - خضوري	20	22.06	2.53
نسبة الشحوم (Fat %)	النجاح الوطنية	23	27.73	8.45
	العربية الامريكية	15	28.19	8.35
	فلسطين التقنية - خضوري	20	24.15	11.81
كتلة الشحوم (Fat Mass)	النجاح الوطنية	23	15.97	6.92
	العربية الامريكية	15	15.39	4.74
	فلسطين التقنية - خضوري	20	13.59	7.65
الكتلة الخالية من الشحوم (Fat Free Mass)	النجاح الوطنية	23	39.99	1.50
	العربية الامريكية	15	38.86	4.32
	فلسطين التقنية - خضوري	20	41.10	5.01

## جدول 14

نتائج تحليل التباين الأحادية لدلالة الفروق في مستوى تكوين الجسم لدى طالبات التربية الرياضية في مسافات الإيقاع الحركي في الجامعات الفلسطينية تبعاً لمتغير الجامعة (ن = 58)

متغيرات تكوين الجسم	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
مؤشر كتلة الجسم (BMI)	بين المجموعات	1.45	2	0.72	0.11	0.896
	داخل المجموعات	361.03	55	6.56		
	المجموع	362.47	57			
نسبة الشحوم (Fat %)	بين المجموعات	187.19	2	93.60	0.99	0.378
	داخل المجموعات	5194.78	55	94.45		
	المجموع	5381.97	57			
كتلة الشحوم (Fat Mass)	بين المجموعات	63.89	2	31.94	0.71	0.497
	داخل المجموعات	2479.27	55	45.08		
	المجموع	2543.16	57			
الكتلة الخالية من الشحوم (Free Mass)	بين المجموعات	43.21	2	21.61	1.51	0.230
	داخل المجموعات	787.35	55	17.32		
	المجموع	830.56	57			

\*فروق دالة إحصائية عن مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ )



**An-Najah National University**

**Faculty of Graduate Studies**

**NUTRITIONAL BEHAVIOR AND ITS  
RELATIONSHIP WITH BODY  
COMPOSITION OF PALESTINIAN  
UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION  
STUDENTS IN MOTOR RHYTHM COURSES**

**By**

**Reem Abdelraziq**

**Supervisors**

**Prof. Imad Abdelhaq**

**Dr. Qais Nairat**

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University,  
Nablus – Palestine.**

**2023**

**NUTRITIONAL BEHAVIOR AND ITS RELATIONSHIP WITH BODY  
COMPOSITION OF PALESTINIAN UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION  
STUDENTS IN MOTOR RHYTHM COURSES**

**By**

**ReemAbdelraziq**

**Supervisor**

**Prof. ImadAbdelhaq**

**Dr.QaisNairat**

**Abstract**

**Purpose:** The study aimed to identify the nutritional behavior and its relationship to body composition among Physical Education students in motor rhythm course in Palestinian universities.

**Method:** The researcher used the descriptive and correlational methods. The study was conducted on a purposive sample consisting of 58 female students enrolled in motor rhythm course in Palestinian universities. Body composition components were measured using Tanita, and a questionnaire was used as a research instrument to assess the nutritional behavior. Data were analyzed by using SPSS.

**Results:** The results of the study showed that the level of nutritional behavior of Physical Education students in motor rhythm course in Palestinian universities was high, as the mean of response was (3.62). Body composition components (BMI, fat%, Fat mass, Fat free mass) were normally distributed and the values of skewness ranged between ( $\pm 1$ ). Furthermore, BMI, fat%, Fat mass were significantly and negatively correlated with nutritional behavior of PE female students in motor rhythm course. Whereas, fat free mass was significantly and positively correlated with nutritional behavior of PE female students. Finally, there were statistically significant differences in all body composition components among PE female students in motor rhythm course due to the educational level in favor of the highest level.

**Recommendation:** The need to pay attention to increase nutritional awareness for female students in motor rhythm course, which reflects well on their body composition.

**Keywords:** Nutritional behavior; body composition; motor rhythm.