

## الجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركة بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ " دراسة مقارنة "

د. سليمان بن عمر الجلود

أستاذ مساعد-كلية علوم الرياضة والنشاط البدني-جامعة الملك سعود

د. يحيى بن راجح العيافي

أستاذ مساعد-كلية علوم الرياضة والنشاط البدني-جامعة الملك سعود

د. أحمد محمد عبد السلام

أستاذ مشارك-كلية علوم الرياضة والنشاط البدني-جامعة الملك سعود

### المقدمة ومشكلة البحث

حدث تطور كبير في مستوى المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة رافقته زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة ، وتتطلب هذه الزيادة بطبيعة الحال أن يكون اللاعب على مستوى عالٍ من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية لكي يكون مؤهلاً لمواجهة حجم وشدة التدريب المتزايدة. وتمثل الجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة والرياضيين الذين ينتظمون في تدريبات عالية وشاقة على وجه الخصوص ، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضاً (٦ : ٨٦)

وأصبحت نظرة دول العالم إلى الفوز الرياضي في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية دليلاً يسترشد به على رقي المجتمع وتقدمه علمياً واجتماعياً ولذا كرست الكثير من الدول جانباً كبيراً من طاقتها البشرية والمادية بهدف تحقيق المستويات الرياضية العالية . (١ : ١٣)

ويشير (Nicholsetal, ٢٠٠٥) (٢٣٨:٢٤) (Massad,Shier,Koceja,&Ellis, ١٩٩٥) (Rosenbloom, ١٦٧:٣٤) (Reading,McCargar,&Marriage, ١٩٩٩) (٢٩:٥١٧) (Jonnalagadda,&Skinner, ٢٠٠٢) (٤١٨:٣٥) (Shifflett,Timm, & Kahanov, ٢٠٠٢) (٣٦ : ٣٥٩) أن الرياضيين عموماً لديهم سوء فهم لمبادئ التغذية الرياضية ، كما يشير ( Cole et al., ٢٠٠٥) (١٤ : ٤٩٢) إلى الرياضيين غالباً لا يلتزمون بالتوصيات الغذائية والسلوكية المناسبة للرياضة ، كما ذكر ( Juzwiak, Paschoal & Lopez, ٢٠٠٠) (٢١ : ٤٦٢) أن الرياضيين غالباً ما يمارسون السلوكيات الصحية والغذائية غير الصحيحة .

يذكر (Finn et al., ٢٠٠٤) (١٦ : ٢٢٢) أنه لا يزال بعض الرياضيين المشاركين في التدريب والمنافسات لديهم الجهل بأهمية الماء وتوافر السوائل قبل وأثناء وبعد المشاركة ، ويرى ( Nichols et al., ٢٠٠٥) (٢٩ : ٥١٩) أن المعلومات الخاطئة عن أهمية تناول الماء والسوائل قد تكون السبب في قلة تناولهما.

أن دراسة مدى الوعي ببعض الجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية قد يؤدي إلى حدوث

تحولات كبيرة في مستوى وعي الرياضيين وتوجيههم إلى الاهتمام بتلك الجوانب لديهم ، وقد تكون هي الخطوة الأولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم الاهتمام بها ، وقد لاحظ الباحثون من خلال تواجدهم بالأندية الرياضية ومتابعتهم للبطولات الدولية والإقليمية والمحلية أن بعض من اللاعبين يفتقدون للوعي بالجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية ( من خلال توجيه الأسئلة نظامهم الغذائي ومكوناته وعدد الوجبات التي يتناولوها ، وملاحظه السلوك مثل تناول السوائل وإجراء الاستشفاء وارتداء واقي الساقين )، بينما يحرص بعض اللاعبين على الاهتمام بتلك الجوانب ، ولما كان هؤلاء اللاعبين من بيئات مختلفة وأندية ومنتخبات متعددة ينتمي بعضها إلى غرب آسيا كما في بطولة خليجي ٢٢ وبعضهم إلى شرق آسيا كما في التصنيفات المؤهلة لكأس الأمم الآسيوية ، لذا قرر الباحثون محاولة دراسة مدى إدراك هؤلاء اللاعبين لبعض الجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية ومقارنة مستوى الإدراك والعوامل المؤثرة فيه والمسببة له ، يشير مولينز (Mullins, ٢٠٠١) (٢٧ : ٣٠٢) إلى وجود قلة في الدراسات التي تناولت المعرفة والسلوك الغذائي للرياضيين

#### أهمية البحث

- الوقوف على مستوى وعي اللاعبين الحالي يمكن المسؤولين بالأندية والمنتخبات من التقييم الصادق ووضع الحلول المناسبة في حال كان مستوى إدراكهم غير جيد
- دراسة وتحليل بعض الجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية للرياضيين يمكن المسؤولين بالأندية والمنتخبات من التعرف على السلوكيات الإيجابية والعمل على تعزيزها وتحديد السلوكيات غير الإيجابية والعمل على تجنبها.
- الحد من المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها الرياضيين كنتيجة للسلوك الصحي والغذائي غير الصحي
- محاولة إزالة العوائق التي تقف حائلا دون التطور الذي ينشده الرياضي على المستوى البدني والمهاري والنفسي من أجل تحقيق أفضل الانجازات الرياضية.
- التعرف على مدى وعي اللاعبين قد يساعد في فهم الاسباب المؤثرة في وعيهم ومدى ارتباطها بالبيئة.
- قد تساعد هذه الدراسة المسؤولين بالأندية والمنتخبات من إجراء مقارنات أخرى بين لاعبي آسيا واللاعبين بدول أخرى .
- قد تكون من الدراسات القليلة التي أجريت في كأس الأمم الآسيوية بأستراليا لمعرفة إدراك اللاعبين ومقارنة مستواهم.
- قد تمثل الدراسة مرجع للدراسات والبحوث المشابهة

#### هدف البحث

- يهدف البحث إلى دراسة الجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركة بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ من خلال التعرف على :-
- مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥
  - مستوى السلوك الغذائي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥
  - مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥
  - الفروق في متغيرات الدراسة بين اللاعبين المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥

#### تساؤلات البحث

- ما هو السلوك الصحي مستوى لدى لاعبي بعض المنتخبات اللاعبين المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ ؟
- ما هو السلوك الغذائي مستوى لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ ؟
- ما هي الثقافة الغذائية مستوى لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ ؟
- ما هي الفروق بين متغيرات الدراسة بين لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ ؟

#### المصطلحات

كأس آسيا ٢٠١٥ : هي النسخة السادسة عشر من بطولة كأس آسيا لمنتخبات كرة القدم التي أقيمت في أستراليا من ٩ يناير إلى ٣١ يناير ٢٠١٥. (١٩).

**التثقيف الغذائي:**

هو عملية مساعدة افراد المجتمع في الحصول على المعلومات والخبرات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم. (٨ : ١)

**السلوك الغذائي :**

هو الطريقة التي يتبعها الشخص في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من حركة (٢٦ : ١٨٣)

#### السلوك الصحي:

يشير (Noeldner, ١٩٨٩) إلى أن المقصود بالسلوك الصحي هو كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد. (٣٢ : ١٦)

## الدراسات المرجعية

- دراسة ايناس هتريه (١٩٩٩)(١) بعنوان " السلوك الصحي لدى السباحين المشاركين بالدورة العربية الرياضية التاسعة " وهدفت الدراسة إلى قياس السلوك الصحي للسباحين الاردنيين والعرب المشاركين في الدورة العربية التاسعة بالأردن ، كذلك التعرف على الفروق في السلوك الصحي تبعا لمتغير الجنس والبلد ، تم استخدام المنهج الوصفي ، وتكونت العينة من ٨٢ سباحاً وسباحة ، واستخدمت الباحثه استبيانا مكونا من ٧٥ عبارة لجمع البيانات ، وأشارت أهم النتائج إلى أن درجة السلوك الصحي لجميع المحاور كبيرة ، وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس والبلد ، وأوصت الدراسة بضرورة زيادة التنقيف الصحي عن السلوكيات الصحية السليمة للسباحين .
- دراسة جورال وآخرون Göral et al (٢٠١٠)(١٨) بعنوان " التحقق من مستوى المعرفة الغذائية للهواة والمحترفين في كرة القدم " وهدفت الدراسة إلى التحقق من مستوى المعرفة الغذائية للاعبين كرة القدم بمختلف فئات الدوري بتركيا ، تكونت العينة من ٣٦٠ لاعب ، استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، استخدم الاستبيان لجمع البيانات وتكون من مستوى المعرفة الغذائية ، متغيرات الزمن بين اخر وجبة ووقت المباراة ، عدد الوجبات التي يتناولها اللاعبون في اليوم الواحد ، تناول المكملات الغذائية ، تناول الفيتامينات والكربوهيدرات والمعادن ، تناول وجبات مفضلة قبل المباراة ، مصادر المعرفة الغذائية ، وأشارت اهم النتائج إلى وجود اختلافات بين اللاعبين في عدد الوجبات ، الزمن ، تناول الفيتامينات ، قيم المعرفة ، تناول السوائل .
- دراسة دي لوكا وآخرون De Luca et al (٢٠١١)(١٥) بعنوان " الاختلافات الثقافية وتقبل السلوك : جنسية اللاعبين والعقوبات في كرة القدم " وهدفت الدراسة لمعرفة تأثير الخلفية الثقافية للاعبين على سلوكهم ، والعقوبات التي يتلقاها لاعبي الدوري الانجليزي القادمين من شمال أوروبا (الدنمارك وفنلندا وأيسلندا والنرويج والسويد) واللاعبين من جنوب أوروبا (البرتغال،أسبانيا،إيطاليا ) ، اشتملت العينة على ١٣١ لاعب من جنوب أوروبا ، ١٦٠ لاعب من شمال أوروبا ، ١٤٥ لاعب من بريطانيا ، وأشارت أم النتائج أن اللاعبين القادمين من جنوب أوروبا أكثر تلقي للعقوبات يليهم اللاعبين البريطانيين ثم اللاعبين من جنوب أوروبا ، مع مرور السنوات تتناقص العقوبات على لاعبي شمال وجنوب أوروبا لتقارب في معدلها العقوبات التي يتلقاها اللاعبين البريطانيين .
- دراسة مايكل والش وآخرون Michelle walsh et al (٢٠١١)(٢٥) بعنوان " تكوين الجسم والمعارف الغذائية ، الاتجاهات ، السلوكيات ، احتياجات التعلم المستقبلية للاعبين الرجبي الكبار بمدارس أيرلندا " وهدفت الدراسة إلى التعرف على تكوين الجسم والمعارف الغذائية ، الاتجاهات ، السلوكيات ، احتياجات التعلم المستقبلية للاعبين الرجبي الكبار بمدارس أيرلندا ، تكونت العينة من ٢٠٣ من اللاعبين الذكور بعمر ١٥-١٨ عام المتنافسون على كأس المدارس العليا ببلينستر أيرلندا

، استخدم الباحثون المنهج الوصفي ، استخدمت قياسات الطول والوزن وكتلة الجسم ، استبيان معرفي للسلوكيات والاتجاهات ، اظهرت اهم النتائج أن قلة المعرفة الغذائية عن الأطعمة المزودة بالطاقة ، استخدام مناسب لمشروبات الرياضة ، ارتفاع نسبة استخدام المكملات الغذائية واستهلاك الكحول ، وجود تصور ان زيادة حجم الجسم يعزز الأداء الرياضي ، مصادر المعرفة لدى اللاعبين هي المدرب ٦٦.٩% ، المجالات ٤٢.١% ، مواقع الويب ٣٨.٨% ، الاصدقاء ٣٥.٥% ، الاسرة ٢٨.١% ، المنظمات الرياضية ١٦.٥% ، انخفاض مستوي المعرفة الرياضية والغذائية لدى عينة الدراسة .

- دراسة متسومي اونا وآخرون et alMutsumi Ono (٢٠١١)(٢٨) بعنوان التغذية والثقافة في كرة القدم للمحترفين ، وهدفت الدراسة إلى استكشاف الصعوبات التي تواجه لاعبي كرة القدم لتحديد نظام غذائي لتحقيق الأداء الأمثل وتحديد العوامل الثقافية التي تؤثر على استهلاك الغذاء ، اشتملت العينة على عدد من لاعبي كرة القدم ، واستخدم المنهج الوصفي ، تم جمع البيانات من خلال تقييم الحصاة الغذائية للاعبين والمقابلات الشخصية ، وأشارت أهم النتائج إلى وجود تباين في استهلاك السعرات الحرارية ، استهلاك الكربوهيدرات أقل من الموصي به ، عادات الاكل الشخصية للاعبين مشتقة من خلفيتهم المجتمعية ، يختار اللاعبون اغذية محدد ترتبط بثقافة المجتمع ولا تتناسب مع كونهم لاعبون محترفون .

- دراسة ماكجيهي وآخرون Torres McGehee et al (٢٠١٢)(٣٧) بعنوان المعرفة الغذائية الرياضية للرياضيين بالكليات والمدربين ومراقبي المنشطات وأخصائي القوة والتهيئة، وهدفت الدراسة إلى التعرف على التعرف على المعرفة الغذائية ومصادر الحصول عليها لدى الرياضيين بالكليات والمدربين ومراقبي المنشطات وأخصائي القوة والتهيئة، تكونت العينة من ٥٧٩ مقسمين إلى ١٨٥ من الرياضيين ، ١٣١ من المدربين ، ١٩٢ من مراقبي المنشطات ، ٧١ من اختصاصيين القوة والتهيئة ، تم استخدام المنهج الوصفي ، جمعت البيانات بواسطة استبيان، وأشارت اهم النتائج إلى أن مستوى المعرفة لدى المدربين ٣٥.٩% ، ٧١.٤% لدى مراقبي المنشطات، ٨٣.١% لدى اختصاصي القوة والتهيئة ، ٩% لدى رياضيي الكليات ، اكبر مصدر للحصول على معلومات غذائية لدى افراد العينة كان خبراء التغذية.

- دراسة اليشا وودن وآخرون Allisha M et al (٢٠١٤)(١٠) بعنوان الاختلافات في الثقافة الغذائية لرياضي الكليات على النحو الذي تحدده خصائص الرياضي، وهدفت الدراسة إلى معرفة الثقافة الغذائية لدى الرياضيين والاهتمامات المتعلقة بالتغذية لديهم، وشملت العينة ٨٨ من السيدات ٨٦ من الذكور من المتنافسين في الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات NCAA في ١٣ رياضة مختلفة، تم استخدام المنهج الوصفي، وجمعت البيانات باستخدام الاستبيان، اشارت اهم النتائج على إلى ان

مستوى الثقافة الغذائية لدى المشاركين ٥٦.٤ %، مستوى الثقافة الغذائية لدى الطلاب الذين درسوا مقرر عن التغذية للرياضيين أعلى من الذين لم يدرسوا هذا المقرر، ٤٢ % من العينة كان لديهم قلق بشأن كيفية تناول طعام صحي .

- دراسة رذالي وتان Razalee&Tan (٢٠١٤)(٣٣) بعنوان العادات والمعرفة الغذائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في الجامعة الوطنية بماليزيا، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العادات والمعرفة الغذائية لدى الرياضيين وغير الرياضيين في الجامعة الوطنية بماليزيا، اشتملت العينة على ١٠٠ من الرياضيين ١٠٠ من غير الرياضيين، استخدم المنهج الوصفي، تم جمع البيانات باستخدام الاستبيان، وأظهرت أهم النتائج أن مستوى المعرفة الغذائية للعينة كان ٨٣.٦ %، المصادر الرئيسية للمعلومات الغذائية الانترنت ٨٢ %، الصحف والمجلات ٧٠ %، الاسرة والاصدقاء والجيران ٦٥ %، التلفزيون ٦٠ %.

- دراسة مارتين فازو وآخرون et alMartin Vaso (٢٠١٥)(٢٣) بعنوان " استخدام وإساءة استخدام الدواء أثناء ٢٠١٤ FIFA كأس العالم البرازيل: مسح بأثر رجعي " وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى استخدام اللاعبين الذكور للدواء على خلال نهائيات كأس العالم البرازيل عام ٢٠١٤ " وبلغ عدد المشاركين ٧٦٣ لاعب، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، استخدم الباحثون استبيان لمعرفة قائمة من الأدوية التي يستخدمها كل لاعب خلال ٧٢ ساعة قبل كل مباراة، متوسط عدد الأدوية المستخدمة لكل لاعب في المباراة الواحدة أو خلال البطولة، متوسط عدد اللاعبين الذين استخدموا دواء واحد على الأقل في كل مباراة أو خلال البطولة، وأشارت أهم النتائج إلى الأدوية الأكثر استخداما خلال البطولة العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات (المسكنات)، بنسبة (٥٤.٢ %)، تليها المسكنات بنسبة (١٢.٦ %)؛ استخدمت المنبهات بنسبة ٠.٥ % . في المتوسط، واستخدمت الأدوية من قبل كل لاعب قبل كل مباراة بنسبة ٠.٨ ، أعلى نسبة تناول اللاعبين للأدوية كان خلال دور الستة عشر من خلال تصفيات البطولة، انخفاض نسبة تناول الادوية وبخاصة مضادات الالتهاب في هذه البطولة مقارنة بكأس العالم ٢٠١٠.

- دراسة بن لي Bin liu (٢٠١٥)(١٢) بعنوان "المعرفة الغذائية والسلوك الغذائي لطلبة قسم التربية البدنية وكليات معاهد التعليم العالي " وهدفت الدراسة إلى التعرف على المعرفة الغذائية والسلوك الغذائي لطلبة قسم التربية البدنية وكليات معاهد التعليم بجامعة الجنوب الغربي بالصين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من ٨٥١ من الطلاب والطالبات، استخدم الاستبيان لجمع المعلومات كما تم اخذ قياسات الطول والوزن، اشارت اهم النتائج إلى أن المعرفة الغذائية للعينة لا تكفي ، تناول منتجات الالبان والفواكه قليل واستهلاك اللحوم والسكريات عالي، لا يوجد وقت كافي لتناول الوجبات وغالبا لا يتناولون وجبه واحدة من الوجبات، السلوك الغذائي ومهارات الغذاء

ضعيفة، التوازن في الوجبة الغذائية لدى الطالبات أفضل من الطلاب، طلاب قسم التربية البدنية أفضل من غيرهم ممن يدرسون التربية البدنية فقط كمقرر، سلوكيات الغذاء لدى الطالبات أفضل من الطلاب، مدخول الطاقة لدى الطالبات أقل من الطلاب، وأوصت الدراسة بأن يتم تعزيز المعرفة والسلوك الغذائي للطلاب والطالبات

### منهج البحث

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي (الدراسات المسحية-دراسة الحالة) لملائمة وطبيعة الدراسة

### مجتمع البحث

لاعبى منتخبات كرة القدم المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي بعض منتخبات كرة القدم المشاركين بكأس الأمم الآسيوية في كرة القدم وبلغ عددهم (٥٦) ويوضح جدول (١) توزيع العينة وهم :

جدول (١) توصيف العينة

م	الدولة	عدد اللاعبين
١	عمان	١٠
٢	البحرين	١٠
٣	الكويت	٧
٤	العراق	١١
٥	قطر	٦
٦	الامارات	١٢
	المجموع	٥٦

### حدود البحث

أ . الحدود المكانية

اختار الاتحاد الأسترالي لكرة القدم ثمانية ملاعب محتملة لاستضافة المسابقة. وقد أقيمت البطولة في

ملاعب المدن التالية: (بريزين - كانبرا - نيوكاسل - غولد كوست - ملبورن - سيدني). (١٩)

ب. الحدود الزمانية .

مدة الدراسة عشرة أشهر تقريباً ابتداء من ديسمبر ٢٠١٤ إلى سبتمبر ٢٠١٥ .

### أدوات جمع البيانات

أ . استبانة السلوك الغذائي للرياضيين .(من تصميم الباحثين)

ب. استبانة السلوك الصحي للرياضيين .(من تصميم الباحثين)

ت. استبانة الثقافة الغذائية للرياضيين .(من تصميم الباحثين)

ث. الدراسات والمراجع السابقة

ج. المقابلة الشخصية



## المعاملات العلمية للاستبانات

## أ- صدق استبانة السلوك الغذائي للرياضيين

قام الباحثون بحساب صدق الاستبيان بالطرق التالية :  
- صدق المحكمين.

حيث تم عرض الاختبار علي عدد(٣) من السادة المحكمين المتخصصين في مجال تغذية الرياضيين مرفق (١) وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي جدول(٢).

جدول (٢) آراء الخبراء في مدي مناسبة استبانة السلوك الغذائي

م	مناسب (٥)	غير مناسب (٣)	تعديل (١)
٣	٣	٠	٠
المجموع	١٥	٠	٠

يتضح من جدول (٢) إن نسبة موافقة الخبراء علي صدق الاستبانة لما وضعت من أجله (%١٠٠).

## - ثبات استبانة السلوك الغذائي للرياضيين

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وأعاده تطبيقه Test - Retest بفارق زمني قدره ١٤ يوما علي عينه قدرها (٦) لاعبين جدول (٣)

جدول (٣) معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاستبانة السلوك الغذائي ن = ٦

م	عبارات الاستبانة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحسوبة الذاتي	الصدق
		ع	م	ع	م		
١	المواد الكربوهيدراتية المصدر الاساسي لحصولك علي الطاقة	٤,٣٢	٤,٩٧	٤,٤٠	٤,٨٩	٠,٧٤	٠,٨٦
٢	إذا تناولت اللحوم بكمية كبيرة تحصل علي طاقة.	٤,٧٣	١,١١	٣,٨٩	٤,٨٨	٠,٩٣	٠,٩٦
٣	الإقلال من تناول الدهون يعنى تحسين الصحة	٤,٨٨	٠,٦٤	٣,٨١	٠,٦٩	٠,٧٠	٠,٨٣
٤	تلعب الوراثة دورا هاما في العادات الغذائية	٤,٣٩	٠,٨٩	٣,٧٣	٠,٩٤	٠,٨٤	٠,٩١
٥	زيادة الوزن تعنى الصحة السليمة	٤,١٤	١,٠٩	٣,٥٦	٠,٨٨	٠,٧٨	٠,٨٨
٦	انتناول كوب حليب يوميا	٤,٤٨	٠,٩٨	٣,٨١	٠,٥٥	٠,٧٦	٠,٨٧
٧	تناول الدهون بكثرة تسبب أمراض القلب	٤,٩٠	١,٠٦	٤,٠٧	٠,٧٨	٠,٨٥	٠,٩٢
٨	افضل الخبز البر علي الخبز الابيض	٤,٤٩	١,٠١	٣,٧٤	٠,٨٦	٠,٦٧	٠,٨١
٩	انتناول القهوة بعد الأكل مباشرة لتحسين الهضم	٥,٤٠	٠,٦٥	٤,٧٣	٠,٧٥	٠,٧٥	٠,٨٦
١٠	انتناول الطعام كلما شعرت بالجوع	٤,٤٨	٠,٧	٣,٤٩	٠,٥٠	٠,٤٢	٠,٦٤
١١	الاسماك افضل من اللحم من الناحية الصحية	٣,٦٤	٠,٦٣	٣,٢٣	٠,٨٤	٠,٦٢	٠,٧٨
١٢	انتناول الطعام في فترات معينة كل يوم	٤,٣٩	٠,٦٤	٤,٠٦	٠,٨٨	٠,٨٢	٠,٩٠
١٣	تناول الشاي بعد الأكل مباشرة ضروري للصحة	٤,١٤	٠,٩١	٣,٤٨	٠,٨٩	٠,٨٣	٠,٩١
١٤	المضغ الجيد للطعام يساعد علي الهضم	٤,٥٥	١,١٣	٣,٩٧	٠,٩٣	٠,٨٨	٠,٩٣
١٥	السمنة من امراض سوء التغذية	٥,٠٥	٠,٧٦	٣,٧٢	٠,٦٠	٠,٧٦	٠,٨٧
١٦	انتناول طعام بالنادي	٣,٨٠	٠,٦٩	٤,١٣	٠,٨١	٠,٨٠	٠,٨٩
١٧	أقوم بشراء طعام من النادي	٣,٩٨	٠,٩٣	٣,٣٩	٠,٩٧	٠,٦٤	٠,٨٠
١٨	النادي يقدم وجبة غذائية لي	٤,٦٣	٠,٨٦	٣,٦٤	٠,٤٧	٠,٥٣	٠,٧٢
١٩	انتناول الطعام في المنزل قبل الذهاب إلى النادي	٤,٥٦	٠,٨٨	٣,٨١	٠,٨١	٠,٤٨	٠,٦٩
٢٠	انتناول القهوة أو نسكافية فقط قبل الذهاب إلى النادي	٤,٣٠	٠,٨٦	٣,٨٩	٠,٧٧	٠,٦٧	٠,٨١
٢١	وزني يكون زائدا في الاجازة	٤,٣٩	١,٠٥	٣,٥٥	٠,٩٦	٠,٨٢	٠,٩٠
٢٢	لا انتناول طعام الإفطار قبل التدريب	٤,٨٠	١,٠٨	٤,٠٥	٠,٨٧	٠,٨٠	٠,٨٩
٢٣	انتناول مشروبات غازية أثناء التدريب	٥,٠٥	٠,٧٦	٣,٨٩	٠,٦٤	٠,٨٥	٠,٩٢
٢٤	افضل تناول الحلوى بعد التدريب	٤,٣٨	٠,٩٧	٣,٨١	١,٠٧	٠,٨٦	٠,٩٢
٢٥	لا انتناول أى طعام خارج المنزل	٣,٨٠	١,٣٧	٣,٦٥	٠,٧٤	٠,٩٢	٠,٩٥
٢٦	انتناول يوميا وجبة أو اثنتين خارج المنزل	٤,٣٠	٠,٧٥	٣,٨٩	١,٥	٠,٧٨	٠,٨٨



تابع جدول (٣) معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاستبانة السلوك الغذائي ن = ٦

م	عبارات الاستمارة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحسوبه الذاتي
		ع	م	ع	م	
٢٧	أتناول البطاطس الشيبسي يوميا	٠,٩٤	٤,١٥	٠,٨٠	٠,٨٣	٠,٩١
٢٨	أستمر في تناول الطعام إلى أن أشعر بالشبع	١,٢١	٣,٨٩	٠,٦٥	٠,٧٩	٠,٨٨
٢٩	أحرص على تناول ثلاثة عناصر غذائية في كل وجبة	٠,٤٧	٤,٨٠	٠,٣٧	٠,٦٢	٠,٧٨
٣٠	أتناول الفاكهة مع كل وجبة	٠,٧٧	٣,٥٧	٠,٦٥	٠,٥٧	٠,٧٥
٣١	أشرب الماء بكثرة عند تناول الطعام	٠,٨٠	٣,٣٩	٠,٧٨	٠,٦٥	٠,٨٠
٣٢	لا أشرب الماء عند تناول الطعام ولكن اشرب بعده	٠,٨٨	٣,٨٨	٠,٨٩	٠,٨٣	٠,٩١
٣٣	أتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون	٠,٩٦	٤,٣٩	٠,٨٨	٠,٧٤	٠,٨٦
٣٤	أمارس الرياضة بعد تناول الطعام	١,١١	٣,٨٩	٠,٨٨	٠,٩٣	٠,٩٦
٣٥	أتناول طعام العشاء ثم اذهب للنوم مباشرة	٠,٦٥	٣,٨٢	٠,٧٠	٠,٧١	٠,٨٤
٣٦	أتناول أدوية بصفة مستمرة	٠,٩٨	٣,٧٣	٠,٩٥	٠,٨٥	٠,٩٢
٣٧	غذائي دائما الأرز واللحوم أو الدجاج "الكبسة"	١,١٠	٣,٥٧	٠,٨٩	٠,٧٩	٠,٨٨
٣٨	أتناول الخضار في الغذاء مرتان أو ثلاث اسبوعيا	١,٠١	٣,٨٠	٠,٥٦	٠,٧٦	٠,٨٧
٣٩	أحرص أنا وزملائي أن نتناول يوميا وجبات سريعة	١,٠٧	٤,٠٦	٠,٧٦	٠,٨٤	٠,٩١
٤٠	أتناول اللحوم لكي أكون قويا	٠,٩٩	٣,٧٣	٠,٨٥	٠,٦٧	٠,٨١
٤١	أتناول الطعام في الاحتفالات بكثرة	٠,٦٥	٤,٧٣	٠,٧٤	٠,٧٥	٠,٨٦
٤٢	معتاد على الصوم في رمضان	٠,٦	٣,٤٨	٠,٥٠	٠,٤٢	٠,٦٤
٤٣	يوم الجمعة له طعام خاص معتاد عليه	٠,٦٣	٣,٢٣	٠,٨٤	٠,٦٣	٠,٧٩
٤٤	أتناول الطعام في المناسبات حتى ولو غير جائع	٠,٦٥	٤,٠٧	٠,٨٨	٠,٨٢	٠,٩٠
٤٥	دائما اذهب مع أسرتي احتفالات خارج المنزل	٠,٩١	٣,٤٨	٠,٨٨	٠,٨٣	٠,٩١
٤٦	أكثر من أكل اللحوم في الأعياد والمناسبات	١,١٥	٤,٠١	٠,٩٣	٠,٨٨	٠,٩٣
٤٧	تتحكم التقاليد الاجتماعية في طريقة تناولي للطعام والكمية التي اتناولها	٠,٧٧	٣,٧٣	٠,٦٠	٠,٧٦	٠,٨٧
٤٨	أتناول أكثر من ثلاث وجبات يوميا	٠,٦٩	٤,١٤	٠,٨١	٠,٨٠	٠,٨٩
٤٩	أكل لحوم أكثر من مرتان في اليوم	٠,٩٣	٣,٣٩	٠,٩٧	٠,٦٤	٠,٨٠
٥٠	أتناول أكثر من مرة مشروبا غازيا في اليوم	٠,٨٧	٣,٦٤	٠,٤٦	٠,٥٦	٠,٧٤

يتضح من جدول (٣) أن دلالة معاملات الثبات لعبارات استبانة السلوك الغذائي مرتفعة حيث تراوحت ما

بين (٠,٦٤)، (٠,٩٦) وكانت جميعها دالة عند مستوى ٠,٠٥

#### ب- صدق استبانة السلوك الصحي للرياضيين

قام الباحثون بحساب صدق الاستبيان بالطرق التالية :

- صدق المحكمين.

حيث تم عرض الاختبار علي عدد (٤) من السادة المحكمين المتخصصين في صحة الرياضيين مرفق (٢)

وكان إيداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي جدول (٤).

جدول (٤) آراء الخبراء في مدى مناسبة استبانة السلوك الصحي

م	مناسب (٥)	غير مناسب (٣)	تعديل (١)
٤	٤	٠	٠
المجموع	٢٠	٠	٠

يتضح من جدول (٤) إن نسبة موافقة الخبراء علي صدق الاستمارة لما وضعت من اجله (١٠٠%) .

#### - ثبات استبانة السلوك الصحي للرياضيين

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه Test - Retest بفارق زمني

قدره ١٤ يوما علي عينه قدرها (٦) لاعبين جدول (٥)

جدول (٥) معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاستبانة السلوك الصحي ن = ٦

الصدق الذاتي	قيمة ر المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		عبارات الاستمارة	م
		ع	م	ع	م		
٠.٨٤	٠.٧٢	٠.٨٧	٤.٣٥	٠.٩٢	٤.٢٩	هل تدخين السجائر أو النرجيلة؟	١
٠.٩٤	٠.٩٠	٠.٨٦	٣.٨٤	١.٠٦	٤.٦٨	هل تتناول الكحول أو أحد المواد المخدرة؟	٢
٠.٨١	٠.٦٧	٠.٦٤	٣.٧٧	٠.٦٠	٤.٨٢	هل تتناول المواد المنشطة؟	٣
٠.٩٠	٠.٨١	٠.٩١	٣.٦٧	٠.٨٣	٤.٣٤	هل تكثر من شرب المواد المنبهة (الشاي أو القهوة)؟	٤
٠.٨٦	٠.٧٥	٠.٨٣	٣.٥١	١.٠٤	٤.٠٨	هل سبق أن خضعت لاختبارات تشوهات القوام؟	٥
٠.٨٦	٠.٧٤	٠.٥٠	٣.٧٥	٠.٩٢	٤.٤٣	هل تنام من ٦-٨ ساعات في اليوم؟	٦
٠.٨٩	٠.٨٠	٠.٧٤	٤.٠٨	١.٠١	٤.٨٦	هل تستخدم أدوات الوقاية (كواقى السائقين) أثناء اللعب؟	٧
٠.٧٨	٠.٦٢	٠.٨١	٣.٦٩	٠.٩٧	٤.٤٥	هل تنظف اسنانك عدة مرات في اليوم؟	٨
٠.٨٥	٠.٧٣	٠.٧١	٤.٦٨	٠.٦١	٥.٣٤	هل تتناول جميع أنواع اللحوم (طيور-أسماك-غنم-.....)؟	٩
٠.٦٢	٠.٣٩	٠.٤٦	٣.٤٣	٠.٢	٤.٤٣	هل تتناول الفاكهة والخضراوات باستمرار؟	١٠
٠.٧٤	٠.٥٥	٠.٧٩	٣.١٨	٠.٥٧	٣.٥٩	هل تقوم بإضافة نسبة عالية من الملح إلى طعامك؟	١١
٠.٨٨	٠.٧٨	٠.٨٢	٤.٠١	٠.٥٩	٤.٣٥	هل تتناول المواد الغذائية الغنية بالألياف (كالجرجير والسبانخ)؟	١٢
٠.٩٠	٠.٨١	٠.٨٥	٣.٤٤	٠.٨٧	٤.٠٨	هل تتجنب تناول المواد الغذائية الغنية بالدهون والكولسترول؟	١٣
٠.٩٢	٠.٨٦	٠.٩٠	٣.٩٢	١.٠٩	٤.٥١	هل تتناول ثلاث وجبات غذائية رئيسية في اليوم؟	١٤
٠.٨٥	٠.٧٣	٠.٥٦	٣.٧٣	٠.٧٤	٥.٠٦	هل تتناول أي مواد غذائية بين الوجبات الرئيسية؟	١٥
٠.٨٨	٠.٧٨	٠.٧٧	٤.١٠	٠.٦٥	٣.٨٦	هل تتناول الفطور بشكل يومي؟	١٦
٠.٧٦	٠.٥٩	٠.٩٣	٣.٣٦	٠.٩٠	٣.٩٢	إذا شعرت بزيادة في وزنك هل تحاول اتباع حمية (رجيم) معين؟	١٧
٠.٧٠	٠.٥٠	٠.٤١	٣.٦٠	٠.٨٢	٤.٥٨	هل سبق أن راجعت المستشفى لإجراء فحوصات للجسم؟	١٨
٠.٦٧	٠.٤٦	٠.٧٨	٣.٧٧	٠.٨٢	٤.٥٢	هل تراجع طبيب الأسنان بدون الشعور بالألم؟	١٩
٠.٧٩	٠.٦٣	٠.٧٤	٣.٨٥	٠.٨٢	٤.٢٧	هل تجرب فحوصات دورية لقياس ضغط الدم؟	٢٠
٠.٨٨	٠.٧٩	٠.٩٣	٣.٤٩	١.٠٠	٤.٣٥	هل تجري فحوصات القلب في الراحة أو بعد الجهد؟	٢١
٠.٨٧	٠.٧٧	٠.٨٥	٤.٠٢	١.٠٤	٤.٧٧	هل تجري تحاليل لفقر الدم أو السكر؟	٢٢

يتضح من جدول (٥) أن دلالة معاملات الثبات لعبارات استبانة السلوك الصحي مرتفعة حيث تراوحت ما بين

(٠.٦٢)، (٠.٩٤) وكانت جميعها دالة عند مستوى ٠.٠٥

#### ت- صدق استبانة الثقافة الغذائية للرياضيين

قام الباحثون بحساب صدق الاستبيان بالطرق التالية :

- صدق المحكمين.

حيث تم عرض الاختبار علي عدد (٣) من السادة المحكمين المتخصصين في مجال تغذية الرياضيين

مرفق (٣) وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي جدول (٦).

جدول (٦) آراء الخبراء في مدى مناسبة استبانة الثقافة الغذائية

م	مناسب (٥)	غير مناسب (٣)	تعديل (١)
٣	٣	٠	٠
المجموع	١٥	٠	٠

يتضح من جدول (٦) إن نسبة موافقة الخبراء علي صدق الاستمارة لما وضعت من اجله (١٠٠%) .

#### - ثبات استبانة الثقافة الغذائية للرياضيين

قام الباحثون بإيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه Test - Retest بفارق زمني

قدره ١٤ يوما علي عينه قدرها (٦) لاعبين جدول (٧)

جدول (٧) معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاستبانة الثقافة الغذائية ن = ٦

م	عبارات الاستمارة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر المحسوبة	الصدق الذاتي
		ع	م	ع	م		
١	الكربوهيدرات والدهون هي مصادر الطاقة الرئيسية	٠,٩١	٤,٣٧	٠,٨٠	٤,٣٠	٠,٦٩	٠,٨٣
٢	يجب أن لا تأكل الحلوى قبل المباراة	١,٠٢	٤,٦٥	٠,٨٠	٣,٨١	٠,٨٨	٠,٩٣
٣	أكل الكربوهيدرات يجعلك سمين	٠,٥٥	٤,٨٢	٠,٦٠	٣,٧٥	٠,٧٤	٠,٨٦
٤	يجب أن تأكل الوجبة عالية الدهون من ٢ إلى ٣ ساعات قبل المباراة	٠,٨٣	٤,٣٢	٠,٨٠	٣,٦٦	٠,٧٨	٠,٨٨
٥	البروتين هو مصدر الطاقة الرئيسي للعضلة	١,٠٢	٤,٠٥	٠,٨٠	٣,٤٩	٠,٧٣	٠,٨٥
٦	مكملات البروتين ضروري ي	٠,٩١	٤,٤٢	٠,٤٤	٣,٧٤	٠,٧٠	٠,٨٣
٧	جب تعويض السوائل قبل وأثناء وبعد المباراة	٠,٩٩	٤,٨٤	٠,٧٠	٤,٠٠	٠,٨١	٠,٩٠
٨	المشروبات الرياضية هي أفضل من الماء	١,٠٣	٤,٤٢	٠,٨٠	٣,٦٧	٠,٦٤	٠,٨٠
٩	يجب أن تصل إلى مرحلة العطش وتفقد العرق لضمان استبدال السوائل عند الشرب	٠,٥٨	٥,٣٢	٠,٦٠	٤,٦٦	٠,٧١	٠,٨٤
١٠	الجفاف يقلل الأداء	٠,٠١	٤,٤١	٠,٤٤	٣,٤٤	٠,٤٤	٠,٦٦
١١	تناول مشروبات الطاقة قبل المباراة ضروري	٠,٦٠	٣,٥٨	٠,٨٠	٣,٠٧	٠,٥٧	٠,٧٥
١٢	الفيتامينات والمعادن تزيد من مستويات الطاقة.	٠,٦١	٤,٣٤	٠,٨٠	٣,٠٩	٠,٧٤	٠,٨٦

يتضح من جدول (٧) أن دلالة معاملات الثبات لعبارات استبانة الثقافة الغذائية مرتفعة حيث تراوحت ما بين (٠.٦٦)، (٠.٩٣) وكانت جميعها دالة عند مستوى ٠.٠٥

### المعالجة الإحصائية

أ. المتوسط الحسابي Mean

ب. الانحراف المعياري Stander Deviation

ت. النسبة المئوية Percentage

ث. معامل الارتباط. Correlation.

ج. اختبار ت. T Test

### الدراسة الاستطلاعية

قام الباحثون بعمل دراسة استطلاعية على عدد من لاعبي منتخبات شرق وغرب آسيا المشاركين بكأس آسيا ٢٠١٥ للتأكد من :

- مدى فهم العبارات، الزمن المستغرق لتعبئة الاستبانة، التعرف على أي معوقات قد تحدث أثناء تطبيق الدراسة.

### الدراسة الأساسية

تم تطبيق الدراسة الاساسية من ٩ يناير إلى ٣١ يناير ٢٠١٥

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

الاجابة على التساؤل الأول

ما هو مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية

بأستراليا ٢٠١٥ ؟

جدول (٨) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسلوك الصحي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥

الترتيب	السلوك الصحي		الدولة
	ع	م	
٦	٥.٧٩	٥٨.٣٦	عمان
٥	٨.٧٤	٥٨.٨٦	الامارات
٣	١١.٥٨	٦٢.٥٤	البحرين
١	٥.٠٠	٦٧.٦٣	الكويت
٢	١٦.١٥	٦٧.١٢	قطر
٤	٦.٠٢	٦٠.٥٨	العراق
	٨.٨٨	٦٢.١٥	الكلي

يتضح من جدول (٨) أن المتوسط الحسابي في متغير السلوك الصحي لدول غرب اسيا كان كالتالي :

- في الترتيب الأول الكويت وبلغ المتوسط الحسابي ٦٧.٦٣
- في الترتيب الثاني قطر وبلغ المتوسط الحسابي ٦٧.١٢
- في الترتيب الثالث البحرين وبلغ المتوسط الحسابي ٦٢,٥٤
- في الترتيب الرابع العراق وبلغ المتوسط الحسابي ٦٠.٥٨
- في الترتيب الخامس الامارات وبلغ المتوسط الحسابي ٥٨,٨٦
- في الترتيب السادس عمان وبلغ المتوسط الحسابي ٥٨,٣٦
- بلغ المتوسط الكلي للمنتخبات ٦٢.١٥

يظهر جدول (٨) أن المتوسط الكلي للسلوك الصحي لعينة الدراسة بلغ ٦٢.١٥ وهو مستوى مقبول ويرى الباحثون أن هذا المستوى يعد منخفضاً نظراً لان هؤلاء اللاعبين يشاركون مع فريقهم الوطني وغالبيتهم يمثلون أندية المحترفين والمتوقع منهم أن يكونوا ذوي وعي وسلوك صحي مرتفع، ويتفق الباحثون مع ما ذكره علوان (٢٠١١)(٢) ان معظم الاندية لا تعطي للسلوك الصحي للاعبين أي اهتمام، والبعض منها لا يكلف اختصاصياً طبيباً في متابعة الجوانب الصحية للاعبين ، والمدرّبين يقومون بتطبيق المناهج التدريبية دون أي فكرة عن السلوك الصحي للاعبين ولا عن اتجاهاتهم الصحية، وما اشار الية الهندي (١٩٩٥)(٤) من أن السلوكيات الصحية الخاطئة قد يكون لها أضرار قاتلة وخاصة التدخين والمخدرات والكحول والمنشطات، وما ذكرته هتريه (١٩٩٩)(١) بضرورة زيادة التنقيف الصحي عن السلوكيات الصحية السليمة للرياضيين .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة مازن عبد الهادي وآخرون(٢٠٠٨)(٦) والتي اشارت إلى

أن مستوى السلوك الصحي لدى الرياضيين بالعراق متوسط، كذلك مع دراسة بشير علوان (٢٠١١)(٢) التي أظهرت ارتفاع مستوى العادات السلوكية الصحية الخاطئة لدى اللاعبين، كما اشارت دراسة عبد الرزاق (٢٠٠٨)(٧) إلى افتقار الناشئين في الاندية المصرية عينة الدراسة إلى السلوكيات الصحية والمعلومات الكافية للحياة الصحية السليمة ،

يذكر أحمد الهاشمي (٢٠٠٨)(٣) إلى أن الجهل المترتب على غياب الاهتمام بالتنقيف الخاص للرياضيين، سواء في كرة القدم، أو ببقية الألعاب الأخرى، يقف وراء انخفاض مستوى السلوك الصحي للاعبين كعدم الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية ، والاستسلام للسهر والتدخين، وعدم اتباع العادات الغذائية السليمة وتناول المنشطات وأرجع ذلك لغياب التنقيف بالأندية للاعبين الفرق الأولى، ويشير قنديل وآخرون (١٩٩٣)(٩) أن اللاعبين يصبحون صحيين أو غير صحيين بفعل سلوكهم، والسلوك الصحي هو من يجبرهم على اتباع العادات الصحية مما ينعكس ايجابياً على أدائهم .

### الاجابة على التساؤل الثاني

ما هو مستوى السلوك الغذائي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية

بأستراليا ٢٠١٥ ؟

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسلوك الغذائي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥

الترتيب	السلوك الغذائي		الدولة
	ع	م	
٦	٦.٨٥	٥٧.٠٨	عمان
٥	٧.٣٦	٦٠.٨٠	الامارات
٣	٥.٨٠	٦٦.٩٢	البحرين
٢	٢.٨٢	٦٩.٨٤	الكويت
١	١٠.٥٩	٧٤.٨٠	قطر
٤	٤.٥٢	٦٣.٤٤	العراق
	٦.٣٢	٦٥.٤٨	الكلي

يتضح من جدول(٩) أن المتوسط الحسابي في متغير السلوك الغذائي لدول غرب اسيا كان كالتالي

- في الترتيب الأول قطر وبلغ المتوسط الحسابي ٧٤.٨٠
- في الترتيب الثاني الكويت وبلغ المتوسط الحسابي ٦٩.٨٤
- في الترتيب الثالث البحرين وبلغ المتوسط الحسابي ٦٦,٩٢
- في الترتيب الرابع العراق وبلغ المتوسط الحسابي ٦٣.٤٤
- في الترتيب الخامس الامارات وبلغ المتوسط الحسابي ٦٠,٨٠
- في الترتيب السادس عمان وبلغ المتوسط الحسابي ٥٧,٠٨
- بلغ المتوسط الكلي للمنتخبات ٦٥.٤٨

يتضح من جدول (٩) أن المتوسط الكلي للسلوك الغذائي لعينة الدراسة بلغ ٦٥.٤٨ وهو مستوى مقبول ويرى الباحثون أن هذا المستوى يعد منخفضاً ولا يتفق مع مستوى اللاعبين الذين يمثلون أعلى مستويات الأداء

البدني والمهاري في بلدانهم ويمثلون منتخبات بلدانهم في المحافل واللقاءات الدولية العالمية، يشير كارلير ماكوجال Carly Macdougall (٢٠١٥) (١٣) إلى أن تغيير السلوك الغذائي للرياضيين أمر ضروري وينبغي نصح الرياضيين للتوجه إلى اختصاصي تغذية من أجل تعزيز الأداء الرياضي الأمثل .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة بن ليو Bin liu (٢٠١٥) (١٢) والتي أشارت إلى انخفاض مستوى المعرفة الغذائية والسلوك الغذائي لطلاب جامعة جنوب غرب الصين ، كما تتفق مع نتائج نيبر Nipere (٢٠٠٥) (٣٠) التي أظهرت ان مستوى المعرفة والسلوك الغذائي لدي الرياضيين منخفض مقارنة مع غير الرياضيين ، كذلك مع نتائج لي شيشانج Li Shicheng (٢٠٠٨) (٢٢) والتي أشارت إلى أن المعرفة الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الدراجات بالصين في مستوى غير مرضي ، كارلي ماكوجال Carly Macdougall (٢٠١٥) (١٣) والتي أظهرت عدم كفاية سلوكيات التغذية للاعبين الرجبي بجامعة إلون بكارولينا الشمالية Elon University مثل تناول جرعات منخفضة من الألياف في حين تستهلك كميات عالية من الصوديوم والكولسترول ، والدهون المشبعة .

### الاجابة على التساؤل الثالث

ما هي مستوى الثقافة الغذائي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للثقافة الغذائية لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥

الترتيب	الثقافة الغذائية		الدولة
	ع	م	
٦	١٢.٧٥	٥٣.٥٠	عمان
٥	٩.٦٠	٦١.٥٢	الإمارات
٣	٥.٤٥	٦٩.٣٣	البحرين
١	٩.٢٥	٧٦.٠٠	الكويت
٢	٥.٤٥	٧٠.٨٣	قطر
٤	٥.٠١	٦٧.٨١	العراق
	٧.٩١	٦٦.٤٩	الكلي

يتضح من جدول (١٠) أن المتوسط الحسابي في متغير الثقافة الغذائية لدول غرب اسيا كان كالتالي :

- في الترتيب الأول الكويت وبلغ المتوسط الحسابي ٧٦.٠٠
  - في الترتيب الثاني قطر وبلغ المتوسط الحسابي ٧٠.٨٣
  - في الترتيب الثالث البحرين وبلغ المتوسط الحسابي ٦٩,٣٣
  - في الترتيب الرابع العراق وبلغ المتوسط الحسابي ٦٧.٨١
  - في الترتيب الخامس الامارات وبلغ المتوسط الحسابي ٦١,٥٢
  - في الترتيب السادس عمان وبلغ المتوسط الحسابي ٥٣,٥٠
  - بلغ المتوسط الكلي للمنتخبات ٦٦.٤٩
- يتضح من جدول (١٠) أن المتوسط الكلي للسلوك الغذائي لعينة الدراسة بلغ ٦٦.٤٩ وهو مستوى مقبول

ويرى الباحثون أن مستوى الثقافة الغذائية لعينة الدراسة منخفض مقارنة مع كونهم لاعبي دوليون يمثلون منتخبات بلدانهم ويشاركون في البطولات الدولية يشير نيكولاديس وثيودوروبولو and Nikolaidis Theodoropoulou (٢٠١٤) (٣١) إلى أن من المعقول جداً أن نفترض أن الثقافة الغذائية الجيدة تؤدي إلى اختيار أفضل لنوعية الغذاء ، يذكر Mutsumi Ono (٢٠١٢) (٢٨) أن عادات الاكل الشخصية للاعبين مشتقة من خلفيتهم المجتمعية وأن اللاعبين يختارون اغذية محددة ترتبط بثقافة المجتمع ولا تتناسب مع كونهم لاعبي محترفين .

وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة Andrews, C & Itsiopoulos, C (١١) التي أشارت إلى أن لاعبي كرة القدم الاستراليين يفتقدون إلى المعرفة الرياضية فيما يتعلق بمصادر الغذاء الصحية وأنواع الدهون ولديهم استهلاك اقل للكربوهيدرات ، ومستوى معرفتهم الغذائية بشكل عام ٥٤.١% ، ومستوى معرفتهم بالتغذية الرياضية ٦١.٣% ، وهي نتيجة مقارنة لما توصلت اليه الدراسة من ان مستوى الثقافة الغذائية للعينة كان ٦٦.٤٩% ، كما تتفق مع نتائج دراسة Allisha M et al (٢٠١٤) (١٠) والتي اشارت إلى أن مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المشاركين في التنافس في ١٣ رياضة ببطولة الجامعات ٥٦.٤% ، بينما اظهرت نتائج دراسة Razalee S , Tan Y (٢٠١٤) (٣٣) أن مستوى المعرفة الغذائية لطلاب جامعة ماليزيا ٨٣.٦% ، وهي نتيجة مرتفعة مقارنة بنتيجة الدراسة الحالية .

#### الاجابة على التساؤل الرابع

ما هي الفروق بين متغيرات الدراسة بين لاعبي شرق وغرب آسيا المشاركين بكأس الأمم الآسيوية

بأستراليا ٢٠١٥

جدول (١١) تحليل التباين الاحادي للفروق بين متوسطات الدول السلوك الغذائي

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
*٠.٠١	٧.٦٩	٣٨٧.٩٣	٤	١٥٥١.٧١	بين المجموعات
		٥٠.٣٩	٣٨	١٩١٥.١٠	داخل المجموعات
			٤٢	٣٤٦٦.٨١	الكلية

\*دالة عند مستوى الادلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (١١) أن

- قيمة (F) بين المجموعات لمتغير السلوك الغذائي بلغت (٧.٦٩)
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدول في متغير السلوك الغذائي

جدول (١٢) اقل فروق معنوية باستخدام LSD بين الدول السلوك الغذائي

الفرق بين المتوسطات					المتوسط	الدولة
العراق	الكويت	الامارات	البحرين	عمان		
*١٧.٧٢	*١٢.٧٦	٣.٧٢	*٩.٨٤	-	٥٧.٠٨	عمان
**٧.٨٨	٢.٩٢	**٦.١٢	-	-	٦٦.٩٢	البحرين
*١٤.٠٠	**٩.٠٤	-	-	-	٦٠.٨٠	الامارات
٤.٩٦	-	-	-	-	٦٩.٨٤	الكويت
-	-	-	-	-	٧٤.٨٠	العراق



\*دالة عند مستوى الادلالة (٠.٠١)

\*\*دالة عند مستوى الادلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٢) ان الفروق بين المتوسطات في السلوك الغذائي بين بعض لاعبي المنتخبات المشاركين في كأس أمم آسيا ٢٠١٥ كانت كالتالي :

- بين عمان وكل من : الامارات ٣.٧٢- ، البحرين ٩.٨٤- ، الكويت ١٢.٧٦- ، قطر ١٧.٧٢- ، العراق ٦.٣٦- .
- بين الامارات وكل من : البحرين ٩.٨٤- ، الكويت ٩.٠٤- ، قطر ١٤.٠٠- ، العراق ٢.٦٤- .
- بين البحرين وكل من : الكويت ٢.٩٢- ، قطر ٧.٨٨- ، العراق ٣.٤٨ .
- بين الكويت وكل من : قطر ٤.٩٦- ، العراق ٦.٤ .
- بين قطر والعراق ١١.٦٣ .

جدول (١٣) تحليل التباين الاحادي للفروق بين متوسطات الدول السلوك الصحي

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
٠.٢٤	١.٤٣	١٤١.٨٢	٤	٥٦٧.٢٩	بين المجموعات
		٩٨.٨٥	٣٨	٣٧٥٦.٥٩	داخل المجموعات
			٤٢	٤٣٢٣.٨٨	الكلية

\*دالة عند مستوى الادلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٣) أن

- قيمة (F) بين المجموعات لمتغير السلوك الغذائي بلغت (١.٤٣)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدول في متغير السلوك الصحي

جدول (١٤) اقل فروق مغنوية باستخدام LSD بين الدول السلوك الصحي

الفرق بين المتوسطات					المتوسط	الدولة
اليمن	الكويت	الامارات	البحرين	عمان		
٨.٧٥	٩.٢٧	٠.٥٠	٤.١٨	-	٥٨.٣٦	عمان
٤.٥٧	٥.٠٩	٣.٨٦	-		٦٢.٥٤	البحرين
٨.٢٥	٨.٧٧	-			٥٨.٨٦	الامارات
٠.٥١	-				٦٧.٦٣	الكويت
-					٦٧.١٢	اليمن

\*دالة عند مستوى الادلالة (٠.٠١)

\*\*دالة عند مستوى الادلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (١٤) ان الفروق بين المتوسطات في السلوك الصحي بين بعض لاعبي المنتخبات المشاركين في كأس أمم آسيا ٢٠١٥ كانت كالتالي :

- بين عمان وكل من : الامارات ٠.٥٠- ، البحرين ٤.١٨- ، الكويت ٩.٢٧- ، قطر ٨.٧٦- ، العراق ٢.٢٢- .
- بين الامارات وكل من : البحرين ٣.٦٨- ، الكويت ٨.٧٧- ، قطر ٨.٢٤- ، العراق ١.٧٢- .
- بين البحرين وكل من : الكويت ٥.٠٩- ، قطر ٤.٥٨- ، العراق ١.٩٦ .
- بين الكويت وكل من : قطر ٠.٥١ ، العراق ٧.٠٥ .

- بين قطر والعراق ٦.٥٤ .

جدول (١٥) تحليل التباين الاحادي للفروق بين متوسطات الدول الثقافة الغذائية

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	بين المجموعات
٠.٠١	٥.٦٦	١٦٧٦.٦٦	٤	٦٧٠٦.٦٦	بين المجموعات
		٢٩٥.٨٢	٣٨	١١٢٤١.٢٠	داخل المجموعات
			٤٢	١٧٩٤٧.٨٦	الكلية

\*دالة عند مستوى الادلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٥) أن

- قيمة (F) بين المجموعات لمتغير السلوك الغذائي بلغت (٥.٦٦)

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الدول في متغير الثقافة الغذائية

جدول (١٦) اقل فروق معنوية باستخدام LSD بين الدول الثقافة الغذائية

الفرق بين المتوسطات					المتوسط	الدولة
اليمن	الكويت	الامارات	البحرين	عمان		
٨.٥٣	٤.٨٠	٦.٣٣	*٣١.١٠	-	٥٦.٠٠	عمان
*٢٧.٢٦	*٢٨.٣٠	*٢٦.٧٦	-	-	٨٩.١٠	البحرين
٠.٥٠	١.٥٣	-	-	-	٦٢.٣٣	الامارات
١.٠٣	-	-	-	-	٦٠.٨٠	الكويت
-	-	-	-	-	٦١.٨٣	اليمن

\*دالة عند مستوى الادلالة (٠.٠١)

يتضح من جدول (١٦) ان الفروق بين المتوسطات في الثقافة الغذائية بين بعض لاعبي المنتخبات المشاركين في كأس أمم آسيا ٢٠١٥ كانت كالتالي :

- بين عمان وكل من : الامارات -٨.٠٢ ، البحرين -١٥.٨٣ ، الكويت -٢٢.٥ ، قطر -١٧.٣٣ ، العراق -١٤.٣١ .
- بين الامارات وكل من : البحرين -٧.٨١ ، الكويت -١٤.٤٨ ، قطر -٩.٣١ ، العراق -٦.٢٩ .
- بين البحرين وكل من : الكويت -٦.٦٧ ، قطر -١.٠٥ ، العراق ١.٥٢
- بين الكويت وكل من : قطر ٥.١٧ ، العراق ٨.١٩ .
- بين قطر والعراق ٣.٠٢ .

يتضح من جدول (١١)(١٣)(١٥) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الدول في متغيرات السلوك الغذائي والثقافة الغذائية ، بينما توجد فروق غير دالة احصائياً بين لاعبي الدول في متغير السلوك الصحي ، ويرى الباحثين أن وجود الفروق في متغير السلوك الغذائي والثقافة الغذائية يرجع لارتباط الثقافة بالسلوك ، فغالباً ما يكون سلوك اللاعب هو ناتج لثقافة ، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة بن لي Bin (٢٠١٥) التي أظهرت أن المعرفة الغذائية للعينة لا تكفي وكذلك أن السلوك الغذائي لديهم ضعيف ، كما تتفق مع نتائج دراسة مايكل والش وآخرون Michelle walsh et al (٢٠١١) التي أشارت إلى انخفاض مستوي المعرفة الرياضية مع ارتفاع نسبة استخدام المكملات الغذائية واستهلاك الكحول.

يتضح من جدول (١٢)(١٤)(١٦) أن الفروق بين المتوسطات في متغيرات الدراسة متفاوتة حيث يشير

جدول (١٢) إلى أن أكبر الفروق في السلوك الغذائي كان بين لاعبي منتخب الامارات ولاعبي منتخب قطر وبلغ (١٤.٠٠) ، بينما كان أقل الفروق بين لاعبي منتخب البحرين ولاعبي منتخب الكويت وبلغ (٢.٩٢) . يشير جدول (١٤) إلى أن أكبر الفروق في السلوك الصحي كان بين لاعبي منتخب عمان ولاعبي منتخب الكويت وبلغ (٩.٢٧) ، بينما كان أقل الفروق بين لاعبي منتخب عمان ولاعبي منتخب الامارات وبلغ (٠.٥٠) .

يشير جدول (١٦) إلى أن أكبر الفروق في الثقافة الغذائية كان بين لاعبي منتخب عمان ولاعبي منتخب الكويت وبلغ (٢٢.٥) ، بينما كان أقل الفروق بين لاعبي منتخب البحرين ولاعبي منتخب قطر وبلغ (١.٠٥) .

ويرى الباحثون أن الفروق بين مستوى اللاعبين يرجع لعوامل أهمها التأثير الثقافي والمجتمعي والسلوكي والذي أدى إلى وجود مستوى عام مقبول لديهم في متغيرات الدراسة ، كذلك فان انخفاض المستوى التعليمي يؤثر في سلوكياتهم وثقافتهم بشكل كبير ، كما تؤثر الظروف العائلية أحيانا والارتباطات الأسرية .

يذكر عويد سلطان (١٩٩٩) (٥) أن العوامل المؤثرة على سلوك الفرد متعددة منها العوامل المتعلقة بالفرد والبيئة (السن وتاريخ الحالة والمعارف والمهارات والاتجاهات...الخ) ، العوامل المتعلقة بالحماية والمجتمع (المهنة والتأهيل أو التعليم وتوقعات السلوك ومتطلباته المتعلقة بمركز الشخص والدعم الاجتماعي...الخ) ، العوامل الثقافية والاجتماعية عموما (منظومات القيم الدينية والعقائدية والأنظمة القانونية...الخ) ، عوامل المحيط المادي (الطقس، الطبيعة، البنى التحتية...الخ).

ويشير مهدي علي مدرب المنتخب الأولمبي الاماراتي إلى غياب دور أخصائي التغذية بالأندية، والذي يقوم بدور كبير في تصحيح العادات الغذائية السلبية لدى اللاعبين، وقال إن معظم لاعبيننا لا يدركون كيفية التصرف الصحيح للحصول على أفضل أغذية تساهم في رفع لياقتهم البدنية والفنية. ويرى حسين بابا لاعب المنتخب البحريني أن هناك عدم التزام كامل في سلوكيات الكثيرين من اللاعبين . (٣)

وتظهر نتائج دراسة Kazem Ghloom & Salman Hajji (٢٠١١) (١٧) على لاعبي المباراة الكويتيين أنهم يستهلكون نظام غذائي غير متوازن ويرجع ذلك إلى أسلوب الحياة الاجتماعية للكويتيين، ويذكر متسومي اونا وآخرون et al Mutsumi Ono (٢٠١١) (٢٨) أن عادات الاكل الشخصية للاعبين مشتقة من خلفيتهم المجتمعية ، يختار اللاعبون اعدية محدد ترتبط بثقافة المجتمع ولا تتناسب مع كونهم لاعبون محترفون ، ويشير جورال وآخرون Göral et al (٢٠١٠) (١٨) إلى وجود اختلافات بين اللاعبين في عدد الوجبات، الزمن، تناول الفيتامينات، قيم المعرفة، تناول السوائل، وتظهر نتائج دراسة ايناس هتريه (١٩٩٩) (١) وجود فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير الجنس والبلد.

#### الاستخلاصات

- مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا

- ٢٠١٥ متوسط
- مستوى السلوك الغذائي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ متوسط
- مستوى الثقافة الغذائي لدى لاعبي بعض المنتخبات المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ متوسط
- الفروق في متغيرات الدراسة بين اللاعبين المشاركين بكأس الأمم الآسيوية بأستراليا ٢٠١٥ متوسطة

#### التوصيات

- اهتمام الاندية والمنتخبات بوضع برامج ثقافية لرفع مستوى السلوك الصحي والسلوك الغذائي والثقافة للاعبين
- تطبيق نظم الاحتراف الغذائية والسلوكية على اللاعبين
- الاهتمام بوجد اخصائي التغذية بالاندية والمنتخبات
- ضرورة وجود كوادر طبية في المؤسسات الرياضية تعنى بأنواع السلوك الصحي.
- إجراء الرياضيين لفحوصات طبية دورية للتعرف على حالتهم الصحية بدقة.
- إجراء مزيد من الدراسات حول العادات الغذائية والسلوكية للاعبين

## المراجع

١. ايناس هاشم أحمد هنترية : السلوك الصحي لدى السباحين المشاركين بالدورة العربية الرياضية التاسعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن ، ١٩٩٩م
٢. بشير أحمد علوان : السلوك الصحي لدى لاعبي الكرة الطائرة في الاردن ، المجلة العربية للغذاء والتغذية ، السنة الرابعة عشر ، المجلد الثالث والثلاثون ، ٢٠١٥
٣. جريدة الاتحاد الاماراتية ، العادات السيئة للاعبين ترجع إلى غياب التنقيف في الاندية ، ، السنة الثالثة والاربعون ، العدد ١٣٤١٨ ، ٣١ مارس ٢٠١٢
٤. حسن عبد الرؤوف الهندي : تقييم مستوى الوعي الغذائي لطالبات كلية التربية النوعية شعبة اقتصاد منزلي بالزقازيق ، مجلة الاسكندرية للبحوث الزراعية ، المجلد ٤٠ العدد ٢ ، ١٩٩٥
٥. عويد سلطان المشعان وعبد اللطيف محمد خليفة: تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين طلاب جامعة الكويت، مجلة مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية، الكويت، جامعة الكويت، ١٩٩٩، ص١٠٤.
٦. مازن عبد الهادي أحمد ، نزار حسين جعفر النفاخ ، سلمان عكاب سرحان الجنابي : السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد السابع ، المجلد الأول، ٢٠٠٨
٧. مدحت قاسم عبد الرازق : المفاهيم الصحية وممارسة السلوك الصحي عند الناشئين في الاندية الرياضية ، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، جمهورية مصر العربية ، ٢٠٠٨م
٨. مصيقر، عبدالرحمن. (٢٠٠٠). "دراسات في التنقيف الصحي والغذائي". مركز البحرين للدراسات والبحوث. المنامة. البحرين.
٩. يسن قنديل عبد الرحمن ، عبد الله الحيصن : الوعي الغذائي لدى طالبات كليه البنات بمدينة الرياض مستواه ومصادره وعلاقته ببعض المتغيرات ، دراسات في المناهج وطرق التدريس ، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر
١٠. Allisha M. Weeden, Janette Olsen, John M. Batacan, Teri Peterson.(٢٠١٤). Differences in Collegiate Athlete Nutrition Knowledge as Determined by Athlete Characteristics, U.S. Sports Academy - The Sport Journal - <http://thesportjournal.org>
١١. Andrews, Michael C.; Itsiopoulos, Catherine.٢٠١٦. Room for Improvement in Nutrition Knowledge and Dietary Intake of Male Football (Soccer) Players in Australia , International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism .

- Feb ٢٠١٦, Vol. ٢٦ Issue ١, p٥٥-٦٤. ١٠p
١٢. Bin Liu , ٢٠١٥ . Nutrition Knowledge and Dietary Behavior of Students in Physical Education Departments and Colleges of Institutes of Higher Education , International Core Journal of Engineering Vol.١ No.٥
١٣. Carlyr M , Gytis B , Svetlana N .٢٠١٥ . Assessment of Dietary Behaviors, Body Composition, and Cardiovascular Disease Risk among College Club Rugby Team , International Journal of Exercise Science ٨(٤): ٤٠٣-٤١٣, ٢٠١٥
١٤. Cole, C.R., Salvaterra, G.F., Davis, J.E., Jr., Borja, M.E., Powell, L.M., Dubbs, E.C., & Bordi, P.L. (٢٠٠٥). Evaluation of dietary practices of National Collegiate Athletic Association Division I football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, ١٩, ٤٩٠-٤٩٤.
١٥. De Luca, G., Schokkaert, J., & Swinnen, J. (٢٠١١), 'Cultural Differences, Assimilation and Behavior: Player Nationality and Penalties in Football', Discussion Paper No. ٢٩٧. LICOS Centre for Institutions and Economic Performance, Leuven .
١٦. Finn, J.P. & Wood, R.J. (٢٠٠٤). Incidence of pre-game dehydration in athletes competing at an international event in dry tropical conditions. *Nutrition and Dietetics* ٦١(٤), pg. ٢٢١-٢٢٥
١٧. Ghloum K. and Hajji S. (٢٠١١) Comparison of diet consumption, body composition and lipoprotein lipid values of Kuwaiti fencing players with international norms. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* ٨:١٣.
١٨. Göral, K., Saygın Ö., Karacabey K. (٢٠١٠). "Amateur and professional football player to investigate the level of nutritional knowledge" *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. ٧:١. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>
١٩. [http://ar.wikipedia.org/wiki/%D%٨٣%٩D%٨A%٣D%٨B٣\\_%D%٨A%٢D%٨B%٣D%٨%٩A%D%٨A٧\\_٢٠١٥](http://ar.wikipedia.org/wiki/%D%٨٣%٩D%٨A%٣D%٨B٣_%D%٨A%٢D%٨B%٣D%٨%٩A%D%٨A٧_٢٠١٥)
٢٠. Junge A , Chomiak J, Dvorak J. Incidence of football injuries in youth players. Comparison of players from two European regions , *Am J Sports Med.* ٢٠٠٠;٢٨(٥ Suppl):S٤٧-٥٠.
٢١. Juzwiak, C., Paschoal, V., & Lopez, F. (٢٠٠٠). Nutrition and physical activity. *The Journal of Pediatrics*, ٧٦, ٣٤٩-٣٨٥.
٢٢. Li Shicheng, Liu Wenjun, Liu Gang, ٢٠٠٨. Application of nutritent timing supplementation for elite cyclists during training [J]. *Journal of Wuhan Institute of Physical Education*, ٤٢(٣):.٦٧-٦٢
٢٣. Martin Vaso , et al . ٢٠١٥. Use and abuse of medication during ٢٠١٤ FIFA World Cup Brazil: a retrospective survey , 1. *BMJ Open*;٥:e٠٠٧٦٠٨. doi:١٠.١١٣٦/bmjopen-٢٠١٥-٠٠٧٦٠٨
٢٤. Massad, S.J., Shier, N.W., Koceja, D.M., & Ellis, N.T. (١٩٩٥). High school athletes and nutritional supplements: A study of knowledge and use. *International Journal of Sport Nutrition*, ٥, ٢٣٢-٢٤٥.
٢٥. Michelle walsh, et al.(٢٠١١). The Body Composition, Nutritional

- Knowledge, Attitudes, Behaviors, and Future Education Needs of Senior Schoolboy Rugby Players in Ireland, International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, ٢٠١١, ٢١, ٣٦٥ -٣٧٦
٢٦. Mitchell, Mary Kay. (٢٠٠٣). Nutrition across life span. ٢<sup>nd</sup> ed. W.B. Saunders Company.
٢٧. Mullins, V. A., Houtkooper, L. B., Howell, W. H., Going, S. B., & Brown, C. H, (٢٠٠١). Nutritional status of U.S. elite female athletes during training[J]. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, ١١: ٢٩٩-٣١٤.
٢٨. Mutsumi Ono, Eileen Kennedy , Sue Reeves, Linda Cronin. ٢٠١٢. Nutrition and culture in professional football. A mixed method approach , journal of Appetite Volume ٥٨, Issue ١, February ٢٠١٢, Pages ٩٨-١٠٤
٢٩. Nichols, P.E., Jonnalagadda, S.S., Rosenbloom, C.A., & Trinkaus, M. (٢٠٠٥). Knowledge, attitudes and behaviours regarding hydration and fluid replacement of collegiate athletes. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, ١٥, ٥١٥-٥٢٧.
٣٠. Nieper, A, ٢٠٠٥. Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes[J]. British Journal of Sports Medicine, ٣٩: ٥٤٩-٦٤٥.
٣١. Nikolaidis P, Theodoropoulou E. Relationship between Nutrition Knowledge and Physical Fitness in Semiprofessional Soccer Players. Scientifica. ٢٠١٤.
٣٢. Noeldner, W. (١٩٨٩). Gesundheitspsychologie – Grundlagen und Forschungskonzepte. In: D. Rüdiger, W. Nöldner, D. Hang, empirische Beiträge (S. ١١-٢٠). Regensburg: S. Roderer Verlag.
٣٣. Razalee Sedek , Tan Yun Yih. ٢٠١٤. Dietary Habits and Nutrition Knowledge among Athletes and Non-Athletes in National University of Malaysia (UKM), Pakistan Journal of Nutrition ١٣ (١٢): ٧٥٢-٧٥٩, ٢٠١٤
٣٤. Reading, K., McCargar, L., & Marriage, B. (١٩٩٩). Adolescent and young adult male hockey players: Nutrition knowledge and education. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, ٦٠, ١٦٦-١٦٩.
٣٥. Rosenbloom, C.A., Jonnalagadda, S.S., & Skinner, R. (٢٠٠٢). Nutrition knowledge of collegiate athletes in a Division I National Collegiate Athletic Association institution. Journal of the American Dietetic Association, ١٠٢, ٤١٨-٤٢٠.
٣٦. Shifflett, B., Timm, C., & Kahanov, L. (٢٠٠٢). Understanding of athletes' nutritional needs among athletes, coaches, and athletic trainers. Research Quarterly for Exercise and Sport, ٧٣, ٣٥٧-٣٦٢.
٣٧. Torres-McGehee TM, Pritchett KL, Zippel D, Minton DM, Cellamare A, Sibilia M: Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. J Athl Train ٢٠١٢ ٢١١-٤٧:٢٠٥