

مستوى الثقافة الغذائية وعلاقتها بالنظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني  
الأول لكرة القدم

**The level of food culture and its relationship to the healthy diet of the  
first Yemeni national football team**

**Mohammed Ali Al-Khawlani**

*Researcher - Faculty of physical Education  
Sana'a University -Yemen*

**Bara'a Zabin Aziz**

*Researcher - Faculty of physical Education  
Sana'a University -Yemen*

**محمد علي الخولاني**

باحث - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء

**براء زين عزيز**

باحث - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء

## الملخص:

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم، والعلاقة بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين (عينة البحث) من وجهة نظرهم. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (21) لاعبا، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أداة البحث استباننتين، الأولى خاصة بمستوى الثقافة الغذائية، وتتكوّن من أربعة محاور، والثانية خاصة بواقع النظام الغذائي الصحي، وتتكوّن من محورين.

وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى الثقافة الغذائية لدى اللاعبين عالية، بينما كان واقع النظام الغذائي متوسط من وجهة نظر عينة البحث (اللاعبين)، كما لا توجد علاقة دالة إحصائية بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم، وأصى الباحثان بالعديد من التوصيات أهمها الاهتمام بتثقيف اللاعبين ورفع الوعي الغذائي والصحي لديهم باستمرار، وإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية لتطوير المستوى الفني للاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** الثقافة الغذائية - النظام الغذائي الصحي - لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم.

## Abstract

The aim of the research is to identify the level of food culture and the reality of a healthy diet among the players of the first Yemeni national football team, and the relationship between the level of food culture and the reality of a healthy diet among players (the research sample) from their point of view. The researchers used the descriptive approach, and the research sample consisted of (21) players, who were chosen by the intentional method.

The results of the research concluded that the level of food culture among the players is high, as well as the reality of the diet is good from the point of view of the research sample (the players), and there is a statistically significant relationship between the level of food culture and the reality of the healthy diet among the players of the first Yemeni national football team. Among the recommendations, the most important of which is the interest in educating the players and raising their food and health awareness constantly, and conducting more studies and scientific research to develop the technical level of the players of the first Yemeni national football team.

**Keywords:** food culture - healthy diet - players of the national football team.

## المقدمة ومشكلة البحث:

الأفراد بالمعلومات الأساسية عن القيمة الغذائية للأطعمة واحتياجات فئات المجتمع المختلفة من تلك الأطعمة وكيفية توفيرها تعد ذا أهمية بالغة لما للغذاء من تأثير مباشر على نمو وصحة الجسم وقدرته على

تعد التغذية الجيدة هي العامل الأساس في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد البدني والنفسي وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والإنتاج، و إن توعية

الوثيق فيما بين التغذية وكل من الصحة العامة ومكونات اللياقة البدنية والكفاءة البدنية. وتحتاج الرياضة وسائر مجالات الحياة الأخرى للعلم والمعرفة وصولاً لأعلى المستويات لذا فمن الوجهة العلمية يحتاج التقدم في المجال الرياضي للتقنية المتطورة وليس بالضرورة ان يعني ذلك القدرة على استخدام الأجهزة الحديثة والتدريب، ولكنه يمتد إلى التقنية في توظيف التغذية، ويقول (ابو قراط) الملقب بأبي الطب (ليكن غذاؤك طبيبك) حيث إن التغذية تعد من أهم العوامل المؤثرة في صحة وقدرة الإنسان على العمل والتغذية السليمة المبنية على أسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم، وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل، والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالآلام أو الإجهاد المزمع الناتج من التمرين أو اللعب، وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب، والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الأشخاص. (العلي: 2007)

ويؤكد كل من العابدين، وآخرون (2010) أن للوعي الغذائي تأثير فاعل على تطوير العادات الغذائية السليمة لدى الرياضيين بصورة عامة ولاعبي كرة القدم بصورة خاصة، وما لذلك من أثر على أدائهم أثناء المنافسات والتدريبات الرياضية. ويشير أيضاً كل من بني ملحم وآخرون (2019) على ضرورة التغذية الخاصة بالألعاب الرياضية بحسب نوع الرياضة أو ما يطلق عليها بغذاء الرياضات وهي الحرص على بقاء الجسم لائقاً رياضياً بما يتناسب نوع

مقاومة الأمراض كما أن انخفاض مستوى الوعي الغذائي بأسس التغذية السليمة يزيد من أمراض سوء التغذية ويرفع معدلاتها، وكثير من حالات سوء التغذية ترجع إلى الجهل بأصول التغذية الصحيحة حتى في أكثر البلدان تقدماً. (حداد: 2000)

وفي وقتنا المعاصر أصبح وعي الفرد بالتغذية وأهميتها أحد دلائل وعيه وثقافته العالية، لما للتغذية من تأثير على صحة الفرد ونشاطه. وتزداد هذه الأهمية لدى الممارسين للرياضة الذين يولون التقدم أهمية بالغة كونها تزودهم بالطاقة اللازمة لنشاطهم الرياضي وبالتالي أداء وإنجاز أفضل، و يعد الغذاء عنصراً من عناصر الحياة و عاملاً من عوامل تحقيق الصحة بكل جوانبها للفرد العادي، وتعد التغذية الجيدة هي التي تحقق التكامل في العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان مع حساب عدد السعرات الحرارية بما يجعلها متناسبة مع كمية و نوع المجهود الذي يبذله الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية المتنوعة، فالغذاء الجيد هو الذي يحرر الطاقة الغذائي مسبب لانخفاض مستوى الأداء الرياضي و زيادة الإجهاد و الشعور السريع بالتعب و ربما الإصابة بالأمراض . (نشوان: 2009).

ويرى عبد الحميد، وعبد الفتاح (2001) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية وللغذاء مكانة خاصة للرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط

في الرياضة التنافسية، وقد حظي هذا الموضوع باهتمام العديد من الباحثين إذ إن النظام الغذائي، والوعي الغذائي، له علاقة بالمستوى الذهني للاعبين؛ لذا لا بد من توفر مستوى معين من الوعي الغذائي لدى الأفراد وخاصة الرياضيين، لما للتغذية من دور فاعل في الارتقاء بمستواهم البدني وتحقيق الإنجاز الرياضي) وتعد التغذية للرياضيين من أهم عناصر نجاح العملية التدريبية ومكوناً رئيساً من مكونات الثقافة الواجب توافرها لدى المدربين الرياضيين واللاعبين، فالتدريب الرياضي ليس مجرد ممارسة لمجموعة من التمارين متنوعة الكثافة والشدة فقط بل التغذية عامل رئيس من عوامل بناء الجسم والحفاظ على الصحة للرياضي، وبدون التغذية السليمة يتعرض الرياضي للعديد من المشكلات والأمراض التي قد ينتج عنها خسارة الرياضي نفسه وعدم تحقيق أية إنجازات. كما أن التغذية المثلى تعزز النشاط البدني، والأداء الرياضي، وتقلل من فترة الاستشفاء. العلي، وآخرون (2007)

ويرى الباحثان أنه من الأهمية بمكان الحرص على التغذية الصحية السليمة للاعبين المنتخب الوطني وعلى وجه الخصوص لاعبي كرة القدم كونه اللعبة الأكثر شهرة والأكثر ممارسة ابتداءً من أكساب اللاعبين الثقافة الغذائية الصحيحة التي تنعكس إيجاباً لرفع وعيهم الغذائي وبالتالي سلوكهم ونظامهم الغذائي الصحيح الأمر الذي يرفع من مستواهم البدني والمهاري وتحقيق مستويات وإنجازات رياضية عالية.

ومن خلال لقاءات الباحثين مع العديد من لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم واطلاعهما على

الرياضة، وذلك بتناول الكمية الملائمة من الطاقة، والتي تتناسب مع حجم الجسم ونوع البرنامج التدريبي، والمداومة على تزويد عضلاته للتدريب والمنافسة بالكربوهيدرات وذلك بإعطاء المزيد من المساحة لهذا النوع من الأطعمة، وتناول أطعمة غذائية غنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، والعناية بالسوائل قبل وبعد أثناء الرياضة وتعد التغذية العنصر المكمل لأداء الرياضيين من حيث توفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي، وعاملاً أساسياً في تحسين اللياقة الصحية والبدنية والتقدم في مستويات الأداء، وتحقيق الإنجازات في مختلف الألعاب الرياضية .

كما يذكر محمد رشدي (1999) أن الأفراد الذين يتنافسون رياضياً يبحثون دائماً عن وسيلة لتحسين الأداء سواء كانت باستخدام بعض الأجهزة أو المعدات أو الطرق التدريبية المتطورة وفي هذا الصدد فإن التغذية تمثل أيضاً عاملاً مهماً لتحسين الصحة والأداء الرياضي.

وتشير بعض الدراسات بأن معظم الرياضيين في الألعاب الجماعية يمتلكون قدرات معرفية منخفضة حول الاختيار الصحيح للغذاء وفي اتباع السلوكيات والممارسات الغذائية الصحية بنمط غذائي يحتوي على كميات عالية من السكر، والملح والدهون المشبعة.

(العابدين، وآخرون (2010)

ويؤكد زين العابدين (2019) على أهمية رفع الوعي التغذوي الصحي في تحقيق الأهداف المنشودة في تحسين الأداء وتحسين قدرات الرياضيين الثقافية والصحية الغذائية وتعتبر التغذية من مقومات النجاح

**الأهمية التطبيقية:**

1. لفت انتباه المسؤولين والفرق والمنتخبات الوطنية لنتائج هذا البحث ومدى أهمية موضوعها في رفع مستوى الإنجاز الرياضي.
2. معالجة أوجه القصور في نظام تغذية اللاعبين من خلال التوصيات التي سيخرج بها هذه البحث.

**أهداف البحث:****هدف البحث للتعرف إلى:**

1. مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.
2. واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.
3. العلاقة بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.

**تساؤلات البحث:****يجيب البحث الحالي على التساؤلات الآتية:**

1. ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.
2. ما واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.
3. هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.

**مجالات البحث:**

1. المجال البشري: لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.
2. المجال الزمني: العام (2021-2022)

مستوى ثقافتهم ووعيهم الغذائي لاحظ الباحثان أن هناك نقصاً كبيراً في المعرفة والتوعية الغذائية لدى العديد من اللاعبين، كما لاحظ الباحثان انتشار العديد من العادات الغذائية غير الصحية في أوساط المجتمع اليمني ومن بينهم بعض اللاعبين الذين تأثروا بتلك العادات ومن أهمها تعاطي القات وغيرها من العادات غير الصحية، في ظل نقص أو غياب وجود دورات تثقيفيه وصحية تغذوية لرفع المستوى المعرفي والثقافي لدى هذه الفئة الهامة من الرياضيين والتي تمثل البلد، و من خلال اطلاع الباحثين على نتائج ومستوى اللاعبين في المباريات الرسمية واللقاءات الدولية لاحظ أن المستوى متدنٍ بالمقارنة مع العديد من المنتخبات العربية والعالمية التي قد تكون الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي غير الصحي جزءاً من أسباب تدني المستوى. و للوقوف على المستوى الفعلي للثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين والعلاقة بينهما فقد حدا ذلك بالباحثين إلى القيام بالبحث الحالي للتعرف على مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي والعلاقة بينهما لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم"

**أهمية البحث:****الأهمية العلمية:**

1. التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.
2. الوقوف على واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم.
3. تزويد المكتبات الرياضية اليمنية والعراقية بالدراسات العلمية الجديدة عن واقع التغذية الرياضية.

والدوري، وتوصلت الدراسة إلى أن (67.61% من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون حوالي ساعة من النشاط الرياضي ضمن منتخبي الجامعة يوميا، وان (33.83% من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون الأنشطة الأخرى غير اللعب مع منتخب الجامعة أقل من ساعة أو لا يمارسونها إطلاقاً، وان (50.87% يتناولون ثلاث وجبات فأكثر يوميا، وأن (50.72% يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، وأنه لا يوجد إشراف طبي مباشر على الفرق الرياضية.

- قام الحوري (2001) بدراسة هدفت إلى بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين والتعرف إلى مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الجامعة الرياضيين وغير الرياضيين، حيث طبقت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة ديالى- العراق على 60 طالبا مقسمين إلى (30) طالبا رياضيا و(30) طالبا غير رياضيين وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، أظهرت النتائج انخفاض مستوى الثقافة الغذائية لدى أفراد عينه البحث بصورة عامة، وأن هناك تفوقا نسبيا بسيطا في الثقافة الغذائية لدى الرياضيين عن غير الرياضيين غير دال إحصائيا ، وأوصى الباحث باستخدام مقياس الثقافة الغذائية في تقييم درجة المعلومات الغذائية لطلبة الجامعة، وتدریس موضوع التربية الغذائية او الثقافة الغذائية ضمن المناهج التعليمية في الجامعات.

- دراسة مها فكري (1995) وكانت بعنوان " العلاقة بين الثقافة الغذائية لدى مدربي الفرق الرياضية

3. المجال المكاني: أماكن تواجد لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم.

#### مصطلحات البحث:

**الثقافة الغذائية:** هي مجموعة المعارف والمفاهيم والمعلومات والخبرات والسلوكيات والاتجاهات الغذائية الصحيحة اللازمة والضرورية للفرد الرياضي عبد القادر (2001).

**النظام الغذائي الصحي:** هو عبارة عن تواجد النظم الغذائية الصحي ضمن سلسلة متواصلة، وأي محاولة لتصنيف النظم الغذائية ضمن أنواع منفصلة لا يجب أن تحجب التنوع الهائل الموجود ضمن كل من هذه الأنواع ابو حليلة (2008)

**لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم:** مجموعة الأفراد الذين تم انتقاؤهم ليكونوا ضمن صفوف لاعبي المنتخب الوطني اليمني للعبة كرة القدم للمشاركة الخارجية باسم البلد. (تعريف اجرائي)

#### الدراسات المرتبطة:

- قام كل من العلي وخويلة (2007) بعمل دراسة بعنوان: دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من 120 لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المكون من 210 لاعبين ضمن المنتخبات في جامعة اليرموك، وقام الباحثان بإعداد استبانة خاصة اشتملت على ثلاثة محاور الأول تتعلق بالواقع الرياضي، والثاني تتعلق بمدى الوعي للعدادات الغذائية الصحية للرياضيين، والثالث يتعلق بمدى وعيهم بأهمية الكشف الطبي المباشر

أهم نتائج هذه الدراسة اقتصر المدربين على الاهتمام بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي.

- دراسة جورال وآخرون (2010) Goral et al: بعنوان "التحقق من مستوى المعرفة الغذائية للهواة والمحترفين في كرة القدم" وهدفت الدراسة الى التحقق من مستوى المعرفة الغذائية للاعبين كرة القدم بمختلف فئات الدوري بتركيا، تكونت العينة من 360 لاعبا، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتم استخدام الاستبانة لجمع البيانات وتكون من مستوى المعرفة الغذائية، متغيرات الزمن بين آخر وجبة ووقت المباراة، عدد الوجبات التي يتناولها اللاعبون في اليوم الواحد، تناول المكملات الغذائية، تناول وجبات مفصلة قبل المباراة، مصادر المعرفة الغذائية، وأشارت أهم النتائج إلى وجود اختلاف بين اللاعبين في عدد الوجبات، الزمن، تناول الفيتامينات، قيم المعرفة، تناول السوائل.

#### إجراءات البحث:

**منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث.

**مجتمع البحث:** تكون مجتمع البحث من لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم اليمني (لاعبين المنتخب الرسمي الأول). والبالغ عددهم (28) لاعبا والمسجلين رسمياً في الاتحاد اليمني لكرة القدم للعام (1443هـجري) الموافق (2021/2022)

وبعض دلالات الصحة لدى اللاعبين "وتهدف هذه الدراسة إلى تعرف على مستوى الثقافة الغذائية للمدربين وبعض دلالات الصحة للاعبين بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (قدم - سلة - يد) متمثلة في (الطول- الوزن - مجموعة القوة العضلية مرونة الرقبة - السعة الحيوية سمك الدهن - الهيموجلوبين - اللياقة الدورية التنفسية - الكفاءة البدنية) وأيضاً الفرق بين مدربي بعض الألعاب الجماعية (قدم، سلة، يد) في مستوى الثقافة الغذائية. وكذلك الفرق بين لاعبي بعض الألعاب الجماعية (قدم، سلة، يد) في بعض دلالات الصحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة البحث، وذلك من خلال قياس مستوى الثقافة الغذائية، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق بين مدربي بعض الألعاب الجماعية (قدم، سلة، يد) في مستوى الثقافة الغذائية.

- دراسة أشرف عبد الحكيم (2002) والتي كانت بعنوان "دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية" وتهدف هذه الدراسة لتعرف على الثقافة الغذائية لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية والتعرف على الثقافة الغذائية لدى ناشئي الألعاب الفردية والجماعية، والفرق بين المدربين والناشئين في الثقافة الغذائية في بعض الألعاب الفردية والجماعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية وعددهم (120) لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (15-20) سنة و(24) مدربا في (4) أنشطة مختلفة وكانت

**عينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بحيث شملت جميع لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم اليمني (للاعبين المنتخب الرسمي) مع استبعاد بعض اللاعبين الذين لم يتم التوصل ليهم او كانت اجاباتهم ناقصة بحيث بلغ عدد العينة (21) لاعبا من مجتمع البحث، وبلغت أعمارهم (19 إلى 34 عاما). والجدول التالي رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب. **جدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب**

المتغير	الفئة/المركز	عدد	نسبة مئوية من إجمالي العينة %
مركز اللاعبين	حارس مرمى	2	10
	دفاع	9	43
	وسط	7	33
	هجوم	3	14
	إجمالي	21	100

يبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات المستقلة (مركز اللعب) حيث بلغ عدد الحراس (2) بينما عدد لاعبي الدفاع (9)، ولاعبي الوسط (7)، ولاعبي الهجوم (3)، بإجمالي (21) لاعبا.

**أداة البحث:** قام الباحثان بتصميم استبانتيين لتحقيق أهداف البحث وهما:

**الاستبانة الأولى:** لقياس مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم.

**الاستبانة الثانية:** لقياس واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم.

وذلك بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة والمراجع العلمية ذات الصلة.

احتوت الاستبانة الأولى (مستوى الثقافة الغذائية) في صورتها الأولية على أربعة محاور كما يلي:

المحور الأول/ مكونات الغذاء (18عبارة)

المحور الثاني / فوائد الغذاء (11عبارة)

المحور الثالث/ مخاطر سوء التغذية (21عبارة)

المحور الرابع/ الغذاء والرياضة (17عبارة)

بالإضافة الى البيانات الشخصية (الديموغرافية) لأفراد عينة البحث.

بينما احتوت الاستبانة الثانية (النظام الغذائي الصحي) على محورين هما:

المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي (35عبارة)

المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات (20عبارة)

وبناء على رأي السادة الخبراء ومراجعة بعض الدراسات السابقة فقد تم اعتماد مقياس ليكرت الثلاثي للإجابة

عن فقرات الاستبانتيين، على النحو التالي:

لا	احيانا/ الى حد ما	نعم
(درجة واحدة)	(درجتان)	(ثلاث درجات)

**صدق أدواتي البحث:**

**1-الصدق الظاهري:**

للتأكد من صدق أداة البحث، قام الباحثان بعرض الأداة على 8 من المحكمين ( أساتذة متخصصون وخبراء في العلوم الصحية وعلم التغذية وخبراء في علم التدريب الرياضي في كرة القدم من اليمن ومن خارجها، وبذلك ووفقاً لآراء السادة الخبراء فقد حققت عبارات الاستبانتيين المختارة نسبة (75%) من آراء

(2) (3) صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي.

اولا/ صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة الأولى (مستوى الثقافة الغذائية) بعد استبعاد العبارات ذات الارتباط الضعيف كما في جدول (2) التالي:

### جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة الأولى (مستوى الثقافة الغذائية) مع المجموع الكلي لأداة الاستبانة وفق استجابات العينة الاستطلاعية

ن=16

م	العبارات	ارتباط المحور بالمجموع الكلي	الدالة
1	المحور الاول/ مكونات الغذاء	.824**	.000
2	المحور الثاني / فوائد الغذاء	.638**	.002
3	المحور الثالث/ مخاطر سوء التغذية	.799**	.003
4	المحور الرابع/ الغذاء والرياضة	.610**	.003

\* دال عند مستوى معنوية (0.05) \* \* دال عند مستوى معنوية (0.01)

يتضح من جدول (2) أن معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للاستبانة تراوح (0.610 - 0.824) وتعتبر هذه النسب عالية وجميعها دالة عند مستوى 0.01، مما يدل على أن الارتباط قوي ما بين جميع المحاور والمجموع الكلي للاستبانة.

والخبراء، وكان القصد التأكد من (صدق محتواها) والحكم على درجة مناسبة الصياغة اللغوية، ومدى انتماء الفقرة للمجال الذي تنتمي إليه بالإضافة أو الحذف وإجراء التعديلات اللازمة وبناء على إجماع المحكمين، تم تعديل بعض فقرات الاستبانة وحذف وإضافة بعض الفقرات بناء على آراء وملاحظات المحكمين، حيث اشتملت الاستبانتان بصورتها النهائية على ((65 فقرة، حيث احتوت الاستبانة الأولى (مستوى الثقافة الغذائية) في صيغتها النهائية بعد الأخذ برأي الخبراء وصدق الاتساق الداخلي على أربعة محاور كما يلي:

المحور الأول/ مكونات الغذاء (16عبارة)

المحور الثاني / فوائد الغذاء (10عبارة)

المحور الثالث/ مخاطر سوء التغذية (21عبارة)

المحور الرابع/ الغذاء والرياضة (18عبارة)

بالإضافة إلى البيانات الشخصية (الديموغرافية) لأفراد عينة البحث.

بينما احتوت الاستبانة الثانية (النظام الغذائي الصحي) على محورين هما:

المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي (33عبارة)

المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات (20عبارة)

### 2- صدق الاتساق الداخلي:

كما استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانتين. وذلك لحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك بين العبارة والمجموع الكلي للاستبانة. وتوضح الجداول التالية

**جدول (4) معامل ألفا لحساب ثبات الاستبانيتين وفق استجابات العينة الاستطلاعية.**

المحاور	قيمة الفا للاستبانيتين الأولى (الثقافة الغذائية)	قيمة الفا للاستبانة الأولى (النظام الغذائي الصحي)
المحور الأول	.847	.831
المحور الثاني	.566	.936
المحور الثالث	.813	
المحور الرابع	.872	
المجموع الكلي	.790	.863

يتضح من جدول (4) أن قيمة الفا فيما يخص الاستبانة الأولى (الثقافة الغذائية) بلغت (0.790) وكانت أعلى قيمة عند المحور الرابع، حيث بلغت (0.872) بينما كانت أقل قيمة عند المحور الثاني (0.566)، فيما كانت قيمة ألفا للمحور الأول (0.847) وللمحور الثالث (0.813) وجميع هذه القيم عالية تدل على الثبات الجيد والمرتفع لاستمارة الاستبانة وتصلح لقياس وتحقيق ما وضعت من أجله. وفيما يخص الاستبانة الثانية (النظام الغذائي الصحي) فقد بلغ معامل الثبات (الفا) (0.831) وكانت أعلى قيمة عند المحور الثاني حيث بلغت (0.936) يليه المحور الأول (0.863)، وجميع هذه القيم عالية تدل

ثانياً/ صدق الاتساق الداخلي لمحوري الاستبانة الثانية (النظام الغذائي الصحي) بعد استبعاد العبارات ذات الارتباط الضعيف كما في جدول (2) التالي: جدول (3) صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة الأولى (مستوى النظام الغذائي الصحي) مع المجموع الكلي لأداة الاستبانة وفق استجابات العينة الاستطلاعية ن=16

م	العبارات	ارتباط المحور بالمجموع الكلي	الدالة
1	المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي	.885**	.000
2	المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات	.943**	.000

\* دال عند مستوى معنوية (0.05) \*\* \* دال عند مستوى معنوية (0.01) يتضح من جدول (3) أن معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للاستبانة تراوح بين (0.885 - 0.943) وتعتبر هذه النسب عالية وجميعها دالة عند مستوى 0.01، مما يدل على أن الارتباط قوي ما بين محوري الاستبانة والمجموع الكلي.

**ثانياً الثبات:**

قام الباحثان بحساب معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لحساب ثبات الاستبانيتين لاستجابات العينة الاستطلاعية.

1- حصل الباحثان بتاريخ 2002/4/2 على خطاب من عميد كلية التربية الرياضية جامعة صنعاء إلى رئيس الاتحاد اليمني لكرة القدم، بتسهيل مهمة الباحثين.

2- قام الباحثان بمقابلة المسؤولين بالاتحاد اليمني لكرة القدم ذلك لأخذ أعداد لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم لأجل حصر مجتمع البحث.

3- قام الباحثان بالتنسيق مع اللاعبين (عينة البحث) بهدف تحديد مواعيد لمقابلة اللاعبين لتوزيع استمارات الاستبانة عليهم، وكذلك تم الاتفاق على توزيع الاستبانة الكترونياً عبر (جوجل فورم).

**إجراءات البحث :** قام الباحثان بإجراء التطبيق الأساسي وهو توزيع الاستبانة على عينة البحث ابتداء من تاريخ 2022/5/2- واستمر حتى تاريخ 2022/6/6، وطلب الباحثان من اللاعبين أن يقوموا بتعبئة استمارتي الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي، بعد ذلك وعند مقابلة اللاعبين أو التواصل معهم قام الباحثان بشرح محتويات الاستمارتين للاعبين، حيث تم توزيع وإرسال (26) استبانة، تم استرجاع (23) واستبانتان لم يتم الحصول عليها، ومن ثم قام الباحثان بتفريغ الاستبانات ببرنامج (EXCEL) لعدد (21) استبانة ولمدة أسبوعين وترقيم كل استبيان وتم تفريغه للبرنامج، وتم إلغاء عدد (2) استبانة وذلك بسبب عدم صلاحية استباناتهم في استكمال تعبئة فقرات المجالات، وبعضها لعدم وجود البيانات الشخصية.

على الثبات الجيد والمرتفع لاستمارة الاستبانة وتصلح لقياس وتحقيق ما وضعت من أجله.

### تصحيح أداة البحث:

تم استخدام مقياس ليكرت (Likert) ذي التدرج الثلاثي لدرجات الموافقة على مستوى الثقافة الغذائىة وواقع النظام الغذائى، وقد تم احتساب المتوسط المرجح لتحديد الاتجاه كما يلي:

اتجاه الإجابة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية	واقع النظام الغذائى
الاتجاه الأول (لا)	(1 - 1.66)	33 فاقل	مستوى منخفض	واقع سيء
الاتجاه الثاني (أحياناً/الى حد ما)	(2.33 - 1.67)	34 - 67	مستوى متوسط	واقع متوسط
الاتجاه الثالث (نعم)	(3 - 2.34)	77 فأعلى	مستوى عال	واقع جيد

### متغيرات البحث:

#### أولاً: المتغيرات المستقلة:

استجابة العينة الأساسية (لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم اليمني)  
ثانياً: المتغيرات التابعة:

1. مستوى الثقافة الغذائية

2. واقع النظام الغذائى

#### الإجراءات الإدارية والتنظيمية للدراسة:

تضمنت هذه الإجراءات

## الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحثان برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات ضمن الأساليب والمعالجات الإحصائية الآتية:

1. التكرارات والنسب المئوية.

2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

3. معاملات ارتباط بيرسون.

4. ألفا كرونباخ.

5. مقياس ليكرت (Likert).

عرض وتفسير النتائج

## 1/ عرض نتائج التساؤل الأول والذي نصه: " ما

مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني

الأول اليمني لكرة القدم؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم؟

جدول (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي

المنتخب الوطني الأول اليمني لكرة القدم

المحور الأول/ مكونات الغذاء ن (21)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
1.	الغذاء عبارة عن مجموعة من العناصر المتنوعة	2.43	0.75	80.95	عال
2.	اهتم بقراءة المكونات الغذائية قبل تناولها	1.62	0.59	53.97	متوسط
3.	اقرأ مكونات وتاريخ صلاحية عبوات الأطعمة (الإنتاج والانتهاج)	1.95	0.92	65.08	متوسط
4.	اهتم بالتعرف على العناصر الغذائية التي تمدني بالطاقة	2.43	0.75	80.95	عال
5.	لدي معرفة بالأطعمة التي تعمل على زيادة الوزن	1.62	0.59	53.97	متوسط
6.	اقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية.	1.95	0.92	65.08	متوسط
7.	لدي علم بكمية الفيتامينات التي يحتاجها الجسم	2.10	0.62	69.84	عال

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
8.	لدي علم بكمية المعادن التي يحتاجها الجسم	1.71	0.64	57.14	متوسط
9.	لدي علم بكمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم	2.10	0.89	69.84	عال
10.	لدي علم بكمية الدهون التي يحتاجها الجسم	2.10	0.89	69.84	عال
11.	يحصل الجسم على فيتامين D عند التعرض للشمس.	1.57	0.60	52.38	متوسط
12.	المكملات الغذائية هي التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والبروتين	1.62	0.59	53.97	متوسط
13.	اهتم بقراءة محتويات الغذاء من أجل الاختيار الصحيح لنوعية الغذاء.	1.90	0.77	63.49	متوسط
14.	تخزن الكربوهيدرات في العضلات على شكل جلايكوجين	2.33	0.80	77.78	عال
15.	لدي علم بكميات السعرات الحرارية في العناصر الغذائية	2.81	0.68	93.65	عال
16.	تختلف كميات السعرات الحرارية باختلاف عناصر الغذاء	2.10	0.89	69.84	عال
	مستوى الثقافة الغذائية بمكونات الغذاء	1.99	0.68	66.47	متوسط

**جدول (4) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول اليمني لكرة القدم المحور الثاني / فوائد الغذاء ن (21)**

يتضح من الجدول (3) أن مستوى الثقافة الغذائية على المحور الأول/ مكونات الغذاء لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم متوسط، حيث بلغت النسبة المئوية (66.47%)، وكانت اعلى مستوياتها عند العبارة رقم (15) بنسبة مئوية مقدارها (93.65%). بينما كانت اقل مستوياتها عند العبارة رقم (11) بنسبة مئوية مقدارها (52.38%).

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
1.	مضادات الأكسدة تساعد على مقاومة الأمراض والشيخوخة وأهمها فيتامين C B A	2.10	0.62	69.84	عال
2.	تعد الكربوهيدرات مصدرا مهما وسريعا للطاقة.	2.81	0.40	93.65	عال
3.	أهم وظيفة للبروتينات بناء الخلايا وتكوين الانزيمات والهرمونات والاجسام المضادة.	2.67	0.58	88.89	عال
4.	الشاي الأخضر يساعد على تحفيز الأيض ويقي من السرطان ويساعد على تهدئة الأعصاب.	2.10	0.77	69.84	عال
5.	ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على خسارة الوزن.	1.90	0.77	63.49	متوسط
6.	اتباع نظام غذائي جيد يساعد على تقليل خطر الإصابة بالأمراض.	2.90	0.30	96.83	عال
7.	اتباع نظام غذائي جيد يساعد على زيادة المناعة	2.90	0.30	96.83	عال
8.	الكميات الكافية من الكالسيوم مهمه لصحة العظام.	2.90	0.30	96.83	عال
9.	المكملات الغذائية تساعد في بناء العضلات	2.86	0.36	95.24	عال
10.	الأغذية الطازجة أفضل صحيا من المعلبة	2.86	0.36	95.24	عال
	مستوى الثقافة الغذائية بفوائد الغذاء	2.60	0.48	86.67	عال

(96,83%) لكل منها. بينما كانت أقل مستوياتها عند العبارة رقم (5) بنسبة مئوية مقدارها (63.49%) جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول اليمني لكرة القدم المحور الثالث/ مخاطر سوء التغذية ن (21)

يتضح من الجدول (4) أن مستوى الثقافة الغذائية على المحور الثاني / فوائد الغذاء لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم عال، حيث بلغت النسبة المئوية (86.67%)، وكانت أعلى مستوياتها عند العبارات رقم (6.7.8) بنسبة مئوية مقدارها

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
1.	لدي علم بمخاطر سوء التغذية	2.10	0.77	69.84	عال
2.	السمنة تساعد على الإصابة بأمراض العصر الحديثة.	2.90	0.30	96.83	عال
3.	نقص فيتامين <b>D</b> يؤدي لهشاشة العظام.	2.62	0.59	87.30	عال
4.	نقص فيتامين <b>B</b> يسبب التهاب الأعصاب.	2.10	0.89	69.84	عال
5.	ينشأ تصلب الشرايين عن زيادة الدهون.	2.71	0.64	90.48	عال
6.	تناول الحلويات بصورة كبيرة يؤدي الى السمنة	2.81	0.51	93.65	عال
7.	زيادة الوزن تسبب الأم الظهر وتصلب الشرايين وأمراض اخرى.	2.76	0.54	92.06	عال
8.	زيادة الوزن تؤدي الى تدني مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين	2.71	0.46	90.48	عال
9.	نقص فيتامين <b>B12</b> يؤدي الانيميا (فقر الدم).	2.62	0.50	87.30	عال
10.	المواد المعلبة تحوي مواد حافظة ضارة.	2.48	0.68	82.54	عال
11.	سوء التغذية قد يسبب نقص الوزن.	2.81	0.40	93.65	عال
12.	البدانة أحد مظاهر سوء التغذية.	2.81	0.51	93.65	عال
13.	نقص فيتامين <b>A</b> يؤدي الى العشو الليلي.	2.05	0.86	68.25	عال
14.	نقص الحديد في النظام الغذائي يؤدي الى التعب.	2.95	0.22	98.41	عال
15.	لدي معرفة عن الأمراض التي تحدث نتيجة سوء التغذية	2.10	0.77	69.84	عال
16.	الأطعمة المكشوفة تسبب الأمراض.	2.95	0.22	98.41	عال
17.	تعاطي القات يؤثر سلبا على الصحة العامة	2.62	0.50	87.30	عال
18.	تعاطي الرياضيين للقات يؤثر سلبا على مستواهم البدني والمهاري	2.86	0.36	95.24	عال

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
19.	تعاطي المشروبات الكحولية مضر بالصحة	2.90	0.30	96.83	عال
20.	تعاطي المنشطات المحظورة رياضيا مضر بالصحة	2.90	0.30	96.83	عال
21.	التدخين سبب رئيسي لكثير من الأمراض	2.86	0.36	95.24	عال
	<b>مستوى الثقافة الغذائية بمخاطر سوء التغذية</b>	2.65	0.51	88.28	عال

كانت أقل مستوياتها عند العبارة رقم (13) بنسبة مئوية مقدارها (68.25%).

**جدول (6) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية المحور الرابع/ الغذاء والرياضة ن (21)**

يتضح من الجدول (5) أن مستوى الثقافة الغذائية بمخاطر سوء التغذية لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم عال، حيث بلغت النسبة المئوية (88.28%)، وكانت أعلى مستوياتها عند العبارة رقم (14،16) بنسبة مئوية مقدارها (98.41%). بينما

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
1.	النظام الغذائي يؤثر على الأداء البدني والمهاري.	2.76	0.54	92.06	عال
2.	اتباع نظام غذائي جيد يساعد على دعم التدريب.	2.76	0.54	92.06	عال
3.	النظام الغذائي يتغير حسب فترات الموسم التدريبي.	2.95	0.22	98.41	عال
4.	النظام الغذائي يتغير حسب شدة التدريب.	2.95	0.22	98.41	عال
5.	النظام الغذائي الجيد يساعد على زيادة التركيز الانتباه أثناء المباريات.	2.95	0.22	98.41	عال

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
.6	النظام الغذائي يختلف باختلاف ظروف التدريب والمباريات.	2.86	0.36	95.24	عال
.7	الهدف الرئيس للنظام الغذائي هو تحمل أحجام التدريب.	2.71	0.56	90.48	عال
.8	المشروبات الرياضية أفضل وسيلة لتعويض السوائل المفقودة أثناء التمرين	2.86	0.36	95.24	عال
.9	الأغذية الطبيعية والطازجة أكثر الأطعمة المغذية للرياضيين.	2.81	0.40	93.65	عال
.10	يختلف النظام الغذائي باختلاف عمر اللاعب (ناشئ - شباب - كبير)	2.71	0.64	90.48	عال
.11	يختلف النظام الغذائي باختلاف جنس اللاعب (ذكر - أنثى)	2.67	0.66	88.89	عال
.12	اتباع الحمية الغذائية ضروري لإنقاص الوزن للرياضيين الذين يعانون من السمنة.	2.95	0.22	98.41	عال
.13	نوعية الغذاء لها تأثير على اداء اللاعب في التدريب والمباريات.	2.76	0.44	92.06	عال
.14	اتباع نظام غذائي معين يعزز أن أكون لاعبا ناجحا	3.00	0.00	100.00	عال
.15	المشروبات الرياضية أفضل من الماء	2.71	0.56	90.48	عال
.16	اللاعبين بحاجة الى المشروبات الرياضية خلال فترات المباريات.	3.00	0.00	100.00	عال
.17	لدي علم بكمية السرعات الحرارية المطلوبة للاعب كرة القدم	2.67	0.48	88.89	عال

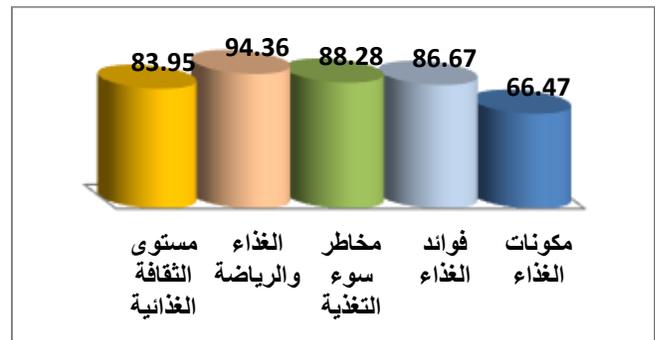
رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
18.	لدي علم بمخاطر التغذية السيئة على مستوي الرياضي	2.86	0.48	95.24	عال
مستوى الثقافة الغذائية بالغذاء والرياضة					
		2.83	0.38	94.36	عال

أقل مستوياتها عند العبارة رقم (17/11) بنسبة مئوية مقدارها (88،89) جدول (7) خلاصة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم اليمني ن (21)

يتضح من الجدول (6) أن مستوى الثقافة الغذائية بالغذاء والرياضة لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم عال، حيث بلغت النسبة المئوية (94.36%)، وكانت أعلى مستوياتها عند العبارة رقم (14/16) بنسبة مئوية كاملة (100%). بينما كانت

رقم المحور	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية
1.	مكونات الغذاء	1.99	0.68	66.47	متوسط
2.	فوائد الغذاء	2.60	0.48	86.67	عال
3.	مخاطر سوء التغذية	2.65	0.51	88.28	عال
4.	الغذاء والرياضة	2.83	0.38	94.36	عال
إجمالي مستوى الثقافة الغذائية					
		2.52	0.51	83.95	عال

شكل (1) النسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم اليمني يتضح من جدول (7) وشكل (1) أن مستوى الثقافة الغذائية الكلية لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول اليمني لكرة القدم (عالي) وبنسبة مئوية إجمالية مقدارها



الغذائية عن غير الرياضيين. وايضا تتفق مع دراسة براين وديفيس (Davies and Brien, 2007) وتختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة ديني ودان (Dunn and Denny, 2007) والتي هدفت إلى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، وتبين وجود انخفاض كبير في نسبة الثقافة التغذوية لدى عينة الدراسة.

2 / عرض نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: "ما واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الاول لكرة القدم؟"

للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف على واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم، والجداول التالية رقم (8) (9) (10) توضح الإجابة على ذلك:

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لواقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي ن (21)

(83.95%) وكانت أعلى نسبة على المحور الرابع الغذاء والرياضة وبنسبة مئوية بلغت (94.36%) يليه المحور الثاني الثقافة الغذائية بفوائد الغذاء وبنسبة مئوية بلغت (86.67%) ثم المحور الثالث الثقافة بمخاطر سوء التغذية وأخيرا المحور الأول الثقافة بالمكونات الغذائية بنسبة مئوية بلغت (66.47)

مناقشة نتائج التساؤل الأول للدراسة:

من خلال عرض نتائج التساؤل الأول تبين أن مستوى الثقافة الغذائية لدى اللاعبين عال، ويفسر الباحثان ذلك المستوى العالي إلى دور وسائل الإعلام المختلفة، وكذلك انتشار الانترنت في كل مكان حتى أصبح العالم قرية صغيرة، بالإضافة إلى تلقي بعض اللاعبين لدورات تدريبية توعوية كما أفادوا من خلال المقابلات الشخصية وحصول بعضهم على مؤهلات دراسية عالية، ولديهم مستوى متقدم من الخبرات التدريبية. ويرى عبد الحميد، وأبو العلاء (1991) أن أهمية الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الثقافة الغذائي الصحيحة حيث إن العادات والتقاليد الثقافية الغذائية السليمة لها دوا كبيرا وأهمية لدى اللاعبين.

وتتفق مع نتائج دراسة سليمان الحوري (2001) حيث توصلت إلى أن الرياضيين يتفوقون في مستوى الثقافة

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
1.	أهتم بعدم تناول الأطعمة المكشوفة.	2.05	0.74	68.25	جيد
2.	أحرص في الحفاظ على وزني المثالي.	1.86	0.65	61.90	متوسط
3.	أهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا ومتزنًا.	1.76	0.62	58.73	متوسط

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
4.	أحرص على تناول الوجبات الغذائية بما يتناسب وأنشطتي اليومية	1.52	0.60	50.79	متوسط
5.	أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة	1.62	0.67	53.97	متوسط
6.	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي.	1.90	0.62	63.49	متوسط
7.	أتناول الوجبات الغذائية في مواعيدها الأصلية.	2.38	0.59	79.37	جيد
8.	أمارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بفترة زمنية محددة	1.86	0.57	61.90	متوسط
9.	أتناول الحلوى بشكل معتدل	1.57	0.51	52.38	متوسط
10.	أحرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم	1.48	0.51	49.21	متوسط
11.	أهتم بطريقة إعداد الطعام بصورة تحافظ على عناصره الغذائية.	1.38	0.50	46.03	متوسط
12.	أحرص على التنوع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يوميا	1.52	0.60	50.79	متوسط
13.	أحرص على تناول السمك مرة أسبوعيا على الأقل	1.48	0.60	49.21	متوسط
14.	أركز على الأغذية الغنية بالألياف	1.52	0.68	50.79	متوسط
15.	أركز على الأغذية الغنية بالصوديوم	1.76	0.62	58.73	متوسط
16.	أهتم بحساب السعرات الحرارية وفق وزني	1.38	0.50	46.03	متوسط
17.	لا أكثر من تعاطي مشروبات الطاقة	2.38	0.80	79.37	جيد
18.	أبتعد عن العادات الغذائية السيئة	2.33	0.66	77.78	جيد
19.	أهتم بغسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام	2.52	0.68	84.13	جيد
20.	أحرص على عدم التدخين.	2.81	0.51	93.65	جيد
21.	أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية	2.52	0.68	84.13	جيد
22.	أهتم بنظافة الغذاء وأدوات تحضير وتقديم الطعام.	2.24	0.77	74.60	جيد

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
23.	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة.	1.52	0.68	50.79	متوسط
24.	أتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على كافة العناصر الغذائية.	1.57	0.51	52.38	متوسط
25.	أحافظ على وزن مناسب لي.	2.33	0.73	77.78	جيد
26.	أتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة.	2.05	0.74	68.25	جيد
27.	أتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة.	1.86	0.57	61.90	متوسط
28.	أتجنب تناول الطعام أثناء سماع الموسيقى او مشاهدة التلفزيون.	1.57	0.51	52.38	متوسط
29.	أتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة.	1.86	0.79	61.90	متوسط
30.	أتبع نظام غذائي منظم وفق الهرم الغذائي	1.43	0.51	47.62	متوسط
31.	لا اتناول القات	2.67	0.48	88.89	جيد
32.	لا أتعاطى المنشطات والمخدرات	3.00	0.00	100.00	جيد
33.	لا أدخن السجائر بأنواعها	3.00	0.00	100.00	جيد
	<b>واقع النظام الغذائي اليومي</b>	1.96	0.58	65.37	متوسط

يتضح من الجدول (8) أن واقع النظام الغذائي اليومي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم (متوسط) حيث بلغت النسبة المئوية (65.37%)، وكانت أعلى مستوياتها عند العبارة رقم (33/32) بنسبة مئوية كاملة مقدارها (100%). بينما كانت أقل مستوياتها عند العبارة رقم (16) بنسبة مئوية مقدارها (46.03%)

### جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لواقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات ن (21)

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
1.	أتناول الطعام قبل التدريب بثلاث ساعة.	2.48	0.68	82.54	جيد
2.	أركز على تحديد موعد الوجبة قبل النشاط بفترة كافية	2.19	0.87	73.02	جيد
3.	قبل المنافسة بساعة واحدة أتناول الفاكهة الطازجة	2.00	0.32	66.67	متوسط
4.	أتناول وجبة قبل المباراة بساعتين على الأقل	2.33	0.86	77.78	جيد
5.	أتناول مكرونة / رز/ فطائر قبل المباراة 2-3 ساعة قبل المباراة او التدريب	1.67	0.66	55.56	متوسط
6.	أتناول وجبة خفيفة بعد انتهاء السباق مباشرة في مدة لا تتجاوز 30 دقيقة	1.38	0.50	46.03	متوسط
7.	تحتوي وجبة بعد السباق على كربوهيدرات وبروتين وسوائل	1.67	0.58	55.56	متوسط
8.	قبل المباراة بـ 2 ساعة أتناول وجبة كاملة مع الكثير من السوائل.	1.52	0.60	50.79	متوسط
9.	أهتم بنوعية وكمية الغذاء التي أتناولها قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي	1.67	0.66	55.56	متوسط
10.	أتناول وجبة كاملة بعد المباراة بـ 2-4 ساعات	1.67	0.66	55.56	متوسط
11.	هناك خطة للطعام أثناء المنافسة تتناسب مع جدول المباريات.	1.57	0.60	52.38	متوسط
12.	قبل المنافسة بـ 2-4 ساعات اتناول وجبة عالية الكربوهيدرات.	1.38	0.50	46.03	متوسط
13.	أهتم بنوع وكمية السوائل التي أتناولها قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي	1.86	0.57	61.90	متوسط

رقم العبارة	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
14.	أهتم بتناول وجبة الافطار الصباحي وخاصة خلال المباريات والتدريب	2.48	0.75	82.54	جيد
15.	يوجد اخصائي تغذية أثناء المعسكرات والتدريب	2.24	0.70	74.60	جيد
16.	يوجد اخصائي تغذية خلال ايام المنافسات	2.14	0.79	71.43	جيد
17.	يوجد اخصائي تغذية في النادي الذي أنتمي إليه	2.14	0.79	71.43	جيد
18.	أتبع خطة غذائية منظمة خلال التدريب والمنافسات وفق نصائح أخصائي التغذية.	2.05	0.74	68.25	جيد
19.	أشرب الماء البارد بكميات محدودة اثناء التدريب في الجو الحار.	1.67	0.66	55.56	متوسط
20.	أكثر من شرب السوائل خلال أيام التدريب في الجو الحار	2.38	0.80	79.37	متوسط
	<b>واقع النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات</b>	1.92	0.66	64.13	متوسط

كانت اقل مستوياتها عند العبارة رقم (6) بنسبة مئوية مقدارها (46.03%).

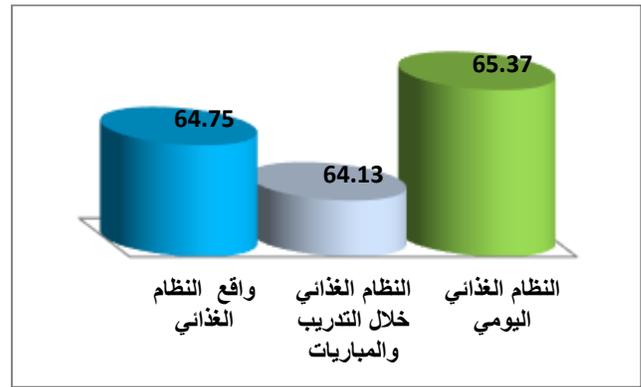
**جدول (10) خلاصة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لواقع النظام الغذائي الكلي لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم اليمني ن(21)**

يتضح من الجدول (9) أن واقع النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم (متوسط) حيث بلغت النسبة المئوية (64.13%)، وكانت أعلى مستوياتها عند العبارتين رقم (1) و (14) بنسبة مئوية مقدارها (82،54). بينما

رقم المحور	المحور	لاعبي المنتخب الوطني اليمني ن(21)		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %
1.	النظام الغذائي اليومي	1.96	0.58	65.37
				متوسط

رقم المحور	المحور	لاعبي المنتخب الوطني اليمني ن(21)		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %
2.	النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات	1.92	0.66	64.13
	واقع النظام الغذائي	1.94	0.62	64.75

للاعبين، بالإضافة الى انخفاض المستوى المادي والاقتصادي لدى معظم اللاعبين الامر الذي يحول دون التمكن من شراء وتناول الأغذية المتكاملة صحياً، وعدم الاهتمام الكبير من قبل المعنيين والإداريين في الاتحاد والأندية بتغذية اللاعبين على الوجه المطلوب باستمرار، ويرى الباحثان أن هذا المستوى من واقع النظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين يعد مستوى عاليا بالنظر إلى الظروف الصعبة التي يمر بها الشعب اليمني ومنهم لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة القدم نتيجة الحرب والأزمة المستمرة منذ (8) سنوات تقريبا مما تسبب بإيقاف الدوري اليمني واجبر كثير من اللاعبين في الانخراط بأعمال حره بيذا عن التدريب والملاعب لتوفير المعيشة لهم ولعائلاتهم ويذكر كل من هارون وآخرون (1996) وملحم (1999) أن العديد من البحوث العلمية تؤكد على علاقة النظام الغذائي بالأداء الرياضي وأنه ثبت أن تناول الصحي لعدة أيام كما يحدث في المسابقات التي تتطلب التحرك لمسافات طويلة يؤدي إلى تحسين النتائج، وكذلك فان تناول الجلوكوز أثناء المسابقات الطويلة يساعد على تأخير ظهور التعب وتحسين الأداء حيث يتمكن المدرب من اختيار نوع الغذاء



شكل (2)

### النسبة المئوية لواقع النظام الغذائي الكلي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم اليمني

يتضح من جدول (10) وشكل (2) أن واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول اليمني لكرة القدم (متوسط) وبنسبة مئوية إجمالية مقدارها (64.75%) وكانت أعلى نسبة على المحور الاول واقع النظام الغذائي اليومي يليه المحور الثاني واقع النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات.

### مناقشة نتائج التساؤل الثاني للدراسة:

من خلال عرض نتائج التساؤل الثاني تبين أن واقع النظام الغذائي لدى اللاعبين متوسط، ويفسر الباحثان ذلك المستوى المتوسط إلى واقع البلد من الحرب والحصار وعدم وجود اهتمام بالتغذية الصحية المتكاملة

## الغذائية والنظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم؟

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحثان اختبار معامل الارتباط (بيرسون) لغرض التعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي من وجهة نظر عينة البحث. ويتضح ذلك من خلال جدول (11) التالي:

### جدول (11)

معامل الارتباط (بيرسون) بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم  $n = 21$

المناسب لإنتاج الطاقة اللازمة حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

ويشير سالمة (1992) إلى أن الأبحاث والدراسات عن نوعية النظام الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي أو الشخص الرياضي ما زالت قليلة. وقد تطرق العديد من الباحثين لدراسة تأثير الغذاء والنظام الصحي والغذائي لدى اللاعبين على الإنجاز الرياضي وذلك لما لهذا الموضوع من أهمية لدى المدربين والرياضيين. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة محمود خلاف محمود (2014) حيث توصل إلى انخفاض السلوك الغذائي لدى عينة تلاميذ المرحلة الإعدادية.

3 / عرض نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: " هل توجد علاقة داله احصائيا بين مستوى الثقافة

معامل الارتباط بالنظام الغذائي الصحي				مستوى الثقافة الغذائية
المحور الثاني (النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات)	المحور الاول (النظام الغذائي اليومي)	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
النظام الغذائي الصحي الاجمالي				المحور الاول
		-0.375	0.042	مكونات الغذاء
		0.094	0.855	المحور الثاني فوائد الغذاء
		-0.097	0.187	المحور الثالث
		0.675	0.417	مخاطر سوء التغذية
		-0.102	0.146	المحور الرابع
		0.659	0.528	الغذاء والرياضة
		0.079	0.007	مستوى الثقافة الغذائية الكلي
		0.735	0.976	
		-0.233	0.128	
		0.309	0.581	
			0.915	

اللاعبين او الاندية التي ينتسبون اليها بسبب ظروف البلاد والازمة الحالية المستمرة، كما قد يكون سبب عدم وجود علاقة بين الثقافة الغذائية والنظام الغذائية - بحسب وجهة نظر الباحثين - الى أن اللاعبين يتلقون المعلومات الغذائية من أفراد غير متخصصين بالغذاء كالأصدقاء مثلاً أو المجالات والجرائد غير المتخصصة، أو من مواقع الانترنت المتعددة غير الموثوقة أو ممكن أن يعود السبب إلى أن الافراد يقلدون زملائهم بنوعية وكمية الطعام الذي يتناولها كونهم يقضون أغلب الوقت سويًا داخل الملعب أو الوحدة التدريبية وجاءت هذه الدراسة متفقة مع دراسة القدومي وزايد (2009)

ويذكر كل من هارون وآخرون (1996) وملحم (1999) أن العديد من البحوث العلمية تؤكد على علاقة النظام الغذائي بالأداء الرياضي وأنه ثبت ان تناول الغذاء الصحي لعدة أيام كما يحدث في المسابقات التي تتطلب التحرك لمسافات طويلة يؤدي إلى تحسين النتائج، وكذلك فإن تناول الجلوكوز أثناء المسابقات الطويلة يساعد على تأخير ظهور التعب وتحسين الأداء حيث يتمكن المدرب من اختيار نوع الغذاء المناسب لإنتاج الطاقة اللازمة حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

ويشير سلامة (1998) إلى أن الأبحاث والدراسات عن نوعية النظام الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي أو الشخص الرياضي ما زالت قليلة. وقد تطرق العديد من الباحثين لدراسة تأثير الغذاء والنظام الصحي والغذائي لدى اللاعبين على الإنجاز الرياضي

### \*. Correlation is significant at the 0.05 .

يتضح من جدول (11) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول اليمني لكرة القدم حيث بلغت معامل الارتباط (ر) بين (-.375 & .128). وهي نسب ضعيفة جدا بعيدة عن الواحد الصحيح ومستوى الدلالة جميعها أعلى من 0.05.

### مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

من خلال عرض نتائج التساؤل الثالث تبين عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الأول اليمني لكرة القدم ، ويفسر الباحثان عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين (عينة البحث) حيث إنه وبرغم وجود ثقافة غذائية عالية لدى اللاعبين فإن واقع النظام الغذائي الصحي مستواه متوسط وليس عال يفسر الباحثان ذلك إلى انه ليس بالضرورة دائما ان يكون هناك علاقة بين الثقافة والسلوك او النظام المتبع والدليل ان الكثير من المدخنين لديهم ثقافة غذائية عالية عن اضرار التدخين الصحية الخطيرة ومع ذلك يدخنون السجائر بأنواعها مع علمهم بأضرارها ، وهكذا عدد من اللاعبين يدركون اهمية الغذاء الصحي ولديهم ثقافة غذائية عالية كما هو حال عينة البحث الحالية لكنهم لا يتبعون النظام او السلوك الغذائي الصحي وقد يرجع ذلك لأسباب عدة اما للتعود على أطعمة معينة مألوقة دون غيرها ، أو لواقع المستوى الاقتصادي والمادي المنخفض لدى

3. الاهتمام بتنقيف اللاعبين ورفع الوعي الغذائي والصحي لديهم باستمرار.
4. الإسهام في نشر الوعي الثقافي الغذائي والصحي في أماكن تجمعات المنتخب الوطني وتعريفهم على أهمية الثقافة الصحية.
5. - الاهتمام بالنظام الغذائي للاعبين وخاصة لاعبي المنتخب الوطني الاول.

#### المراجع:

- [1] سلامة، بها الدين. (1998): أضواء على تطوير مناهج العلوم التعليم العام في الدول العربية للجمعية المصرية، مجلة التربية العلمية، المجلد (1)، العدد (2)، القاهرة، مصر.
- [2] هارون، بسام حمدان، وساري أبو حليلة فائق (1996): الرياضة والصحة، مؤسسة وائل حمادة للنشر والتوزيع، اربد، الاردن.
- [3] ملحم، عائد (1999): الطب الرياضي والفسولوجي قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للنشر والتوزيع، اربد، الاردن.
- [4] مها أحمد فكري (1995): العلاقة بين الثقافة الغذائية لذوي مدربي الفرق الرياضية وبعض دلالات الصحة لدى اللاعبين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- [5] الحوري، سليمان: (2001): بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين، مجلة المعلمين، جامعة ديالي كلية التربية الرياضية العراقية، مجله العلمية لكلية التربية، العدد الرابع بحث منشور.
- [6] أبو العلا، عبد الفتاح، احمد إسماعيل، عبد الحميد (2001): الثقافة الصحية للرياضيين الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- [7] العابدين زين، و محمد بني هاني واخرون (2019): الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة

وذلك لما لهذا الموضوع من أهمية لدى المدربين والرياضيين. وتختلف نتائج هذه الدراسة مع دراسة" محمود خلاف محمود"(2014) حيث توصل إلى انخفاض السلوك الغذائي لدى عينة تلاميذ المرحلة الاعدادية. **الاستنتاجات:**

1. مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول لكرة القدم عال.
2. أعلى مستوى للثقافة الغذائية محور الغذاء والرياضة يليه محور مخاطر سوء التغذية ثم محور فوائد الغذاء وأخيرا محور مكونات الغذاء.
3. واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم متوسط.
4. أعلى مستوى للنظام الغذائي الصحي محور النظام الغذائي اليومي يليه النظام الغذائي خلال التدريب والمنافسات.
5. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول اليمني لكرة القدم.

#### التوصيات:

1. الاهتمام بشريحة لاعبي المنتخب الوطني اليمني الأول من النواحي الصحية والتغذوية بجانب النواحي الأخرى.
2. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول واقع المستوى الفني للاعبين وأسباب تدني مستوى الإنجاز في البطولات الخارجية.

- [17] Nicola J Spurrier, Anthea A Magarey, Rebecca Golley, et al (2008): *Relationships between the home environment and physical activity and ,dietary.*
- [18] Brien, G and Davies, M (2007): *Nutrition knowledge and body mass index, Health Education Research*, 71-575.
- [19] Michelle walsh, et al:(2011). *The Body Composition ,Nutritional Behaviors,Attitudes ,Knowledge Future Education Needs of Senior Schoolboy Rugby players in Ireland , International journal and of sport nutrition and Exercise Metabolism, 2011,21,365-376. ,*
- [20] Goral, k, saygin o., karacaby k. (2010). "amateur and professional football player to investigate the level of nutritional knowledge" *uluslararası insan bilimleri dergisi {baglantıda} 7:1 erisim: <http://www.insanbilimleri.Com>*
- القدم المحترفة في الأردن، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الرابع، العدد الرابع.
- [8] بني ملحم، محمد بديوي، واخرون (2010): مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الأردن، قسم علوم الرياضة، بكلية التربية الرياضية جامعة اليرموك، الاردن.
- [9] المراسي، سونيا، عبد المجيد أشرف (2010): التثقيف الغذائي، ط 1، دار النشر، عمان، الاردن
- [10] محمد رشدي (1999): التغذية في المجال الرياضي: مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية مصر .
- [11] العلي، محمد وقاسم خويلة، (2007) : دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، اريد، الاردن.
- [12] عبد القادر، مني خليل (2001): التغذية العلاجية، مجموعة النيل العربية، القاهرة، مصر .
- [13] أبو حليلة، جهاد، (2008): إثر برنامج بالوسط المتعددة الاحداث المناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الاساسي في مادة العلوم رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الإسلامية، غزة.
- [14] المخلوفي، سامي عامر (2018): مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا، المجلة العلمية لكلية التربية، العدد الرابع.
- [15] عكله الحوري سليمان (2001) :بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين، مجلة المعلمين، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية، العراق.
- [16] محمد أشرف صالح عبد الحكيم (2002): مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.