

المدركات الصحية الغذائية لدى المترددين علي الأندية الصحية

م.د/ أحمد سمير سعد زغلول

مدرس دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث:

ساهمت التقنيات الحديثة في تشكيل مستقبل جديد للمجتمعات الحديثة وزيادة مستوي اللياقة البدنية والصحية للأفراد والمجتمعات ، كما ساهمت في زيادة وانتشار العديد من الأندية الصحية نظراً لرغبة العديد من الأفراد بتحسين الحالة الصحية والتغلب علي بعض المشكلات العصرية الناتجة عن اتباع واستخدام الأجهزة التكنولوجية الحديثة وإهمال الجانب البدني.

وتري " نهال محمد عبد المجيد وآخرون " (٢٠١٥م)، و" سليمان علي حجر، محمد السيد الأمين" (٢٠٠٢م) أن مفهوم المدركات الغذائية أحد الأفكار التي تساعد الانسان علي إنجاز الكثير من التقدم العلمي والتطور الفكري ، كما أن مستوي الوعي الغذائي لأفراد المجتمع يؤثر علي مدي تطوير العادات الغذائية وإن ثقافة الفرد الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءاً من شخصية هؤلاء الأفراد .

(٢٩ : ٢٠٤) ، (١٥ : ١٨٨)

ويري كل من " محمد السيد الأمين ، أحمد علي حسن " (٢٠٠٩م)، و" بهاء الدين سلامة " (٢٠٠٧)، و" جلال خليل مخلاتي" نقلاً عن " سليمان حجر، محمد الحماحمي " (١٩٨٥م) أن التغذية تلعب دوراً مهماً في حياة البشر وفي تقدمها ورفقيها ورفاهيتها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة والتغذية كعلم يجب أن يعرفها جميع طبقات الشعب بكافة درجاته لرفع مستوي الوعي الغذائي للأفراد علي جميع المستويات الاجتماعية منها والاقتصادية.

(٢١ : ١٩٥) ، (٩ : ٨٩) ، (١١ : ١١)

ويتفق كل من " أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، هيثم عبد الحميد داود " (٢٠١٩م)، و" بهاء الدين إبراهيم سلامة " (٢٠٠٠م)، و" جوي شولمان " (٢٠٠٧م)، و" محمد السيد عبد السلام " (١٩٩٨م) أن محتوى الغذاء يجب أن يوفي باحتياجات الجسم وأن يكون أمناً للاستهلاك وألا يعرض صحة المستهلك للخطر وانه من المهم عند تحديد الوجبات الغذائية ان تحتوي علي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، وعندما يكون الهدف هو زيادة وحجم العضلات عن طريق نظام تدريبي معين يمكن زيادة كمية البروتينات في الطعام ولكن بكميات معقولة مع زيادة الإمداد بالمواد سريعة التأكسد أثناء الأداء الرياضي والتي تتمثل في الجلبيكوجين، مع ضرورة تناول الغذاء الكاف بالطاقة خلال فترات التدريب الشديد ، أو التي تستمر لفترة أداء طويلة للمحافظة علي وزن

الجسم والصحة وتحقيق الاستفادة القصوي من التدريب.

(١ : ٢٩٤)، (٨ : ٣٥)، (١٢ : ٧٥)، (٢٢ : ٨٢)

ويشير " ميغان آر إن بينتلي و آخرون . Meghan R.N.Bentley, et al "

(٢٠٢٠م) الي ضرورة تدريب وتنقيف خبراء التغذية وتعديل اللوائح الخاصة بممارسة مهنة التغذية الرياضية وتنقيف المدربين حول حساسية وزن الجسم وتكوينه ووضع مبادئ توجيهية لمراقبة وزن جسم الرياضيين وتكوينه في الرياضة ، إقناع القادة المؤثرين بتطوير إرشادات ثقافية تحول سرد الأداء للأداء العالي (أي إعادة الهيكلة البيئية) . (٣٦)

ويري "بهاء الدين سلامة" (٢٠٠٨م) إلي أن نجاح الوعي الصحي يرتكز علي نشر وسائل التوعية من خلال التعاون مع وسائل الإعلام وتطوير برامج التوعية الصحية ،حيث أنه كلما زادت ثقافة الفرد ومعلوماته الصحية كلما قل معه نسبة الأمراض في المجتمع (١٠ : ٦٥) حيث هناك علاقة بين السلوك والصحة تؤدي إلي تحسين ورفع مستوى الصحة وتساعد علي التأثير في المجتمع ، وضرورة العمل علي رفع الوعي لدي الأفراد بالمجتمع من خلال التنقيف الصحي والسلوكيات الصحية تجاه الجوانب الصحية الإيجابية من خلال تزويد الأفراد بالمعلومات والأفكار والمفاهيم والحقائق الصحية ، واشعارهم بالمسؤولية نحو صحتهم والمحيطين بهم . (١٣)

وتتفق كل من " انيتا بين " (٢٠٠٤م)، و " أنيتا بين " (٢٠٠٣ م)، و " محمد الحماحي (٢٠٠٠ م) " إلي أن معظم الأبحاث التي تدور حول وجبات ما قبل بدء التدريب علي الرياضيين الذين يمارسون رياضات التحمل، علي أن زيادة حجم العضلات يحتاج إلي التدريب بقوة وكثافة وأن الزيادة في نسبة الكربوهيدرات عن(٥٥%) من الحصص الغذائية الكلية تؤدي إلي زيادة الوزن، وذلك لأن الكميات الزائدة عن الاحتياجات اليومية للرياضيين تتحول إلي دهون بعد أن يتم تحويل جزء منها أولاً إلي جليكوجين، بالنسبة للأشخاص الذين يؤدون تدريبات بناء العضلات ينبغي أن يتم تحديد كمية الكربوهيدرات بالجرامات لكل وحدة من وزن الجسم وساعات التدريب ، بالنسبة لتدريب متوسط الكثافة الذي يستمر لساعة واحدة ينبغي أن يكون المعدل من (٥ - ٧) جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم في اليوم .

(٧ : ٢٣١)، (٦ : ٢٦٦ ، ٢٦٨)، (٢٤ : ٣٤٥)

ويشير "نادر شلبي وآخرون" (٢٠١٩م) أن المواد السكرية الموجودة في الطعام

تتعرض في القناة الهضمية لتأثير اللعاب وعصارة البنكرياس ونتيجة ذلك تتحول إلي سكريات بسيطة (الجلوكوز) ويتم امتصاصه في الأمعاء الدقيقة إلي الدم ليصل إلي العضلات والكبد وفي الأعضاء يتكون الجليكوجين ويعتبر مادة مخزونة تتحول حسب

الحاجة مرة أخرى ، ويتعرض جليكوجين العضلات أثناء النشاط الرياضي إلي تحلل تنتج خلاله الطاقة وتستخدم للعمل الميكانيكي وتعتبر مصدراً للحرارة ويحتاج الإنسان للسكريات يومياً تحت الظروف العادية في المتوسط ١٠ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم .

(٢٦٢ : ٢٧)

ويتفق كل من "كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (٢٠٠١م) أن تقدم المواد الكربوهيدراتية في تغذية لاعب رفع الأثقال بكمية معتدلة تتراوح من ٤٥٠ إلي ٥٠٠ جراماً في اليوم وعند زيادة حمل التدريب الرياضي يمكن أن تصل إلي ١٠ جرامات إلي ١١ جراماً لكل كيلو جرام واحد من وزن الجسم . (٢٠ : ٤٠٨)

ويشير كل من "أحمد معد سليمان حربي" (٢٠٢٠م)، و "مهجة زايد" (٢٠١٠م) ، و"أنيتا بين" (٢٠٠٣م) ، وإلي أن حاجة البالغ من البروتينات حوالي (٩٠) جراماً يومياً، والطفل حوالي (٦٠) جراماً يومياً والنحيف حوالي (١٠٠) جرام ، و تختلف حاجة الرياضي من البروتين اليومي تبعاً لعدة عوامل تشمل السن والجنس ونوع النشاط الرياضي ونوعية حمل التدريب ، أن المتدربين الذين يؤدون تدريبات بناء العضلات يحتاجون من (١,٤ - ١,٨) جرام من البروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم في اليوم مقارنة بالنسبة التي يوصي بها عالمياً وهي (٠,75) جرام لكل كيلو جرام من الجسم في اليوم، إلا أن هذه النسبة لا تكون كافية في بعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال إذ يحتاج الرياضيين إلي حوالي (٢.٤ - ٢.٨ جرام) لكل كيلو جرام من وزن الجسم. (٣ : ١٢)، (٢٦ : ١٦٣)، (٦ : ٢٧٩)

بينما يري "محمد محمود عبد الظاهر" (٢٠٢٠م) ان العديد من الرياضيين مثل لاعبي القوة ورفع الأثقال وكمال الاجسام يلجأون إلي اتباع الأنظمة الغنية بالبروتين إلي جانب الحصول علي بعض المساعدات الغذائية مثل الأحماض الأمينية، حيث يساعد البروتين في زيادة تأليف الخلايا العضلية الجديدة وبالتالي نمو العضلة والوصول الي حالة التضخم العضلي، ويستطيع الرياضي الحصول علي احتياجاته الإضافية من البروتين من خلال الاعتماد علي النظم الغذائية المتوازنة التي توفر من ١٢-١٥٪ من كمية الطاقة المستهلكة يومياً، وتشير بعض المراجع العلمية بأهمية حصول الرياضي علي نسبة بروتين من ١.٢ - ١.٧ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم . (٢٥ : ١٦٦، ١٦٧)

ويري "كمال عبد الحميد إسماعيل" ، "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (٢٠٠١م) ان لاعب رفع الأثقال يحتاج حوالي ٣٠٠ إلي ٤٠٠ جرام من اللحم من الدهون يومياً بالإضافة إلي المواد الغذائية الغنية بالمواد البروتينية لكل كيلو جرام واحد من وزن الجسم. (٢٠ : ٤٠٨) وتؤكد "أنيتا بين" (٢٠٠٤م) إلي أن الذين يمارسون تدريبات بناء العضلات وزيادة

القوة يحتاجون إلي كميات إضافية من البروتينات لأنها تمثل المثير الذي يعزز عملية بناء العضلات ونموها، حيث يحصل الجسم علي كمية من البروتينات تفوق ما يفقده أو يستخدمه لإنتاج الطاقة وأن عدم تناول كميات مناسبة من البروتينات ينتج عنه بطء تحقيق نتائج إيجابية فيما يتعلق بزيادة حجم العضلات وقوتها . (٧ : ٦٢)

ويشير كل من "محمد محمود عبد الظاهر" (٢٠٢٠م)، و"نادر شلبي وآخرون" (٢٠١٩م)، و"أنيتا بين" (٢٠٠٣م)، و"كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (٢٠٠١م) أن الأحماض الدهنية غير المشبعة تلعب دوراً هاماً في تقليل الإصابة بتصلب الشرايين وتحافظ علي مرونة جدران الأوعية الدموية، وأن المواد الدهنية حاملة للفيتامينات القابلة للذوبان بها ولها أهميتها الخاصة للجسم وتعادل الحاجة اليومية للشخص العادي ٢.٥ جرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم، ان الجسم يحتاج من ١-٣ جرام لكل كجم من وزنه مواد دهنية أي حوالي ٣٠٪ من مجموع الطاقة المطلوبة يومياً ، وتبلغ كمية المواد الدهنية في تغذية لاعب رفع الأثقال حوالي ١٥٠ جراماً يومياً بحيث لا يقل ما يقدم من مصدر نباتي عن ٣٠ جراماً لكل كيلوجرام واحد من وزن الجسم.

(٢٥ : ١٥٨)، (٢٧ : ٢٦٣)، (٦ : ٢٨٣)، (٢٠ : ٤٠٨)

ويشير "نادر شلبي وآخرون" (٢٠١٩م) ان احتياجات الشخص من الماء تعتمد علي السعرات الحرارية التي يستهلكها ، حيث أن استهلاك ١٠٠٠٠ سعر حراري يقابله ١ لتر ماء في اليوم وحرمان الشخص من الماء يؤدي لحدوث جفاف وتغير لون البول حيث يكون أعمق ومركز مما يساعد في تكوين حصوات الكلي . (٢٧ : ٢٩٢)

ويرى "محمد محمود عبد الظاهر" (٢٠٢٠م) الي ان اثناء ممارسة الأنشطة العنيفة تتضاعف كميات الماء المفقود كنتيجة لارتفاع درجات حرارة الجسم المصاحبة للأداء المستمر حيث تصل كمية الماء المفقود الي ٦ - ٧ لتر في اليوم ، وأن الأنشطة التي يقل زمن أدائها عن ساعة وتستخدم خلالها شدة أداء من (٨٠-١٣٠٪) من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يمكن أن يتناول اللاعب من ٣٠٠ - ٥٠٠ مليلتر بحيث تحتوي هذه المشروبات علي نسبة كربوهيدرات تتراوح من ٣٠-٥٠ جرام ، وبالنسبة للأنشطة التي تستمر لفترة تزيد عن ساعة فيمكن ان يتناول اللاعب كمية من الماء تتراوح من ٣٠٠ - ٥٠٠ مليلتر . (٢٥ : ١٣٣)

الفيتامينات عبارة عن مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً ولكنها ذات حيوية وفاعلية للجسم وأساسية للحفاظ علي وظائفه الفسيولوجية ونموه الطبيعي ، والحصول علي نسب متوازنة من الفيتامينات والمعادن له أهمية ليس للصحة فحسب ولكنه اكبر من ذلك حيث يؤثر علي تحسين الأداء البدني وتدريبات بناء العضلات المنتظمة تحتاج إلي كميات

إضافة للجسم مما يزيد من احتياجات الجسم للكثير من الفيتامينات والمعادن حيث تزيد الكميات المطلوبة عما يوصي به للأفراد العاديين . (٢٤ : ١٣٣) ، (٦ : ٢٩١)
ويتفق كل من " عويس الجبالي ، و تامر عويس الجبالي " (٢٠١٣ م) ، " بورج و ليمينين Borg & Leminen (٢٠٠٢ م) " أن المكملات الغذائية هي العناصر الغذائية التكميلية للغذاء الرئيسي الذي يتناوله اللاعب و لا يمكن الاعتماد عليها بشكل رئيسي كمصدر للغذاء لذلك سميت بالمكملات لأنها تلعب دور المساند أو المدعم لأنظمة الغذاء المختلفة ، وأن (٧٠٪) من الرياضيين يتناولون المكملات الغذائية بغرض تحسين الأداء بصفة يومية ، و أن (٣٧ %) من المدربين يعتقدون أن المكملات الغذائية غير مفيدة ، وأن (٣٤ %) منهم يشيرون إلى أهميتها وضرورة تناولها. (١٨ : ٦٠٧) ، (٣٢ : ٩٠٢)
ويتناول العديد من الرياضيين واحداً أو أكثر من الفيتامينات أو المكملات الغذائية الأخرى بالإضافة إلى الفيتامينات ، يمكن أن تحتوي المكملات الغذائية على معادن ، أعشاب أو نباتات أخرى ، أحماض أمينية ، إنزيمات ، والعديد من المكونات الأخرى . تأتي المكملات الغذائية في أشكال متنوعة ، بما في ذلك الأقراص والكبسولات والعلكة والمساحيق ، بالإضافة إلى المشروبات وألواح الطاقة ، تشمل المكملات الشعبية فيتامينات D و B12 المعادن مثل الكالسيوم والحديد ، الأعشاب مثل إشنسا والثوم، ومنتجات مثل الجلوكوزامين والبروبيوتيك وزيت السمك. (٤٥)

ويتفق كل من كل من " بليك ب. راسموسن وآخرون Blake B. Rasmussen, et al. (٢٠٢١) ، " روي وآخرون Roy et al. (٢٠٢١ م) ، و " رازي هرمزنجاد وآخرون Razie Hormoznejad, et al. (٢٠١٩ م) ، و " يوشيهارو شيمومورا وآخرون Yoshiharu Shimomura, et al. (٢٠١٠ م) أن أفضل وسيلة لبناء العضلات تكون عن طريق توصيل الأحماض الأمينية إلى العضلات بعد تدريبات المقاومة ، وذلك من خلال تناول مشروبات الأحماض الأمينية الأساسية الذي يحفز امتصاص العضلات للبروتين، إلى أن النمو العضلي يحدث نتيجة تضخم الألياف العضلية، ويحدث ذلك نتيجة اتباع تدريبات المقاومة الشديدة كما أنه تزداد قدرة العضلات على امتصاص البروتين والأحماض الأمينية بعد تدريبات المقاومة مباشرة وبالتالي تحدث زيادة حجم العضلات وتضخمها، وان استخدام مكملات الكربوهيدرات بعد التمرين تساعد على تحفيز إنتاج الأنسولين و تحسين فاعلية دمج الليوسين بالعضلات بالإضافة الي انها تقلل من كمية النتروجين واليوريا ، أن سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة (BCAA) تساعد على تقليل مستوى الشعور بالألم أثناء التدريب، وتساعد على زيادة القوة العضلية وتحد من انخفاض القوة العضلية، تساعد على رفع تركيز البلازما والميوجلوبين في الدم، كما ان مكملات

الأحماض الأمينية المتفرعة تساعد علي الحد من تلف العضلات، لها تأثير مباشر مفيد وإيجابي علي معدلات الأيونيا والجلوكوز، وتحسن من قدرة التمثيل الغذائي، وتلعب دورًا مفيدًا في تعزيز أداء التمرين . (٣١)،(٤١)،(٣٩)،(٤٣)

ويتفق كل من "عمر عبده القوره" (٢٠١٥م)، و"مايكل أورمسي وأخرون Michael J Ormsbee, et al" (٢٠١٤م)، و"ريتشارد ب. كريدر Richard B. Kreider" (٢٠٠٣م) و"لارسون ماير وأخرون . LARSON-MEYER, et al" (٢٠٠٠م) أن الكرياتين أحد المكملات الغذائية الشائع استخدامها بين الرياضيين وانها تساعد علي زيادة مخزون الكرياتين الكلي بالجسم ومخزون الفسفوكرياتين، تساعد علي تحسين شكل وتركيب الجسم وزيادة الكتلة العضلية علي حساب النسيج الدهني، وزيادة القوة القصوي، زيادة معدلات تحسن الأداء وخاصة في الرياضات التي تحتاج الي مجهود بدني شاق وفترات زمنية طويلة، زيادة معدلات هرمون التستستيرون، زيادة مستويات تحمل القوة ، كما يساعد علي انخفاض معدلات النبض وضغط الدم ، وانخفاض كل من تركيز الكرياتين كينيز ، وديهايدروجينيز وجلوكوز الدم ، وتقليل زمن الاستشفاء في المسافات المتوسطة. (١٧)، (٣٨)،(٤٠)،(٣٥)

ويذكر كل من "رضوان صدقي" (٢٠٠٦م)، و"أشرف حلمي" (٢٠٠٢م) نقلا عن "Dennis R" (١٩٩٩م) أن الجلوتامين أحد أهم أنواع الأحماض الأمينية الغير أساسية والذي يساعد الجسم علي بناء العضلات ، وتقليل آثار التدريب الزائد، ويرفع من الكفاءة الوظيفية للاعب ويساعد علي سرعة الاستشفاء ، ويوجد الجلوتامين بنسب عالية في العضلات والبلازما ويساعد الجسم في التخلص من الأيونيا . (١٤ : ٩٤)، (٥ : ٢٢)

يشير "مايكل جليسون Michael Gleeson" (٢٠٠٨م) يمكن لبعض الرياضيين تناول كميات كبيرة من L-glutamine بسبب تناولهم لمكملات البروتين ، ومحللات البروتين ، والأحماض الأمينية غير الأساسية، يرتبط التدريب وفترات التدريب المكثف بانخفاض تركيز الجلوتامين في البلازما وقد اقترح أن يكون هذا سببًا محتملاً لضعف المناعة الناجم عن التدريب وزيادة التعرض للعدوى لدى الرياضيين ، وأن تناول كميات من الجلوتامين تتراوح بين (٢٠ - ٣٠ جم ليس له تأثير ضار على اللاعبين ولم يتم الإبلاغ عن أي ضرر في دراسة واحدة استهلك فيها الرياضيون ٢٨ جم جلوتامين يوميًا لمدة ١٤ يومًا ، وأن تناول مكملات الجلوتامين يساعد علي (دعم الجهاز المناعي ، وزيادة تخليق الجليكوجين ، وتأخير ظهور التعب). (٣٧ : ٢٠٤٥-٢٠٤٩)

انطلاقًا مما سبق ومن خلال عمل الباحث لاحظ ان عملية تطوير سلوكيات الفرد تعتمد علي تعديل الأشياء التي من المحتمل أن تسبب الضرر لصحة الفرد او تؤدي الي الإصابة

بالمرض مع انخفاض الثقافة الغذائية لدى المترددين علي الأندية الصحية ، ومن خلال الاطلاع علي الدراسات المرجعية لاحظ الباحث أن أغلب الدراسات تناولت جانب الأنظمة الغذائية وبرامج ضبط الوزن وان هناك ندره في الدراسات التي تهتم ببناء استبيان المدركات الصحية الغذائية ، مما دفع الباحث الي التعرف علي المدركات الغذائية الصحية لدي المترددين علي الأندية الصحية ، وذلك للتعرف علي مدى الوعي بالمدركات الغذائية لدي الممارسين ومدى فهمهم للمدركات الصحية والغذائية التي ترتبط بنشاطهم الرياضي والتي تؤثر عليهم بالإيجاب أو السلب أثناء التدريب داخل الأندية الصحية مما يساعدهم علي اتباع سلوكيات صحية سليمة تتعكس علي صحتهم وتساعدهم في الاستمرار ومواصلة الأداء الرياضي .

الدراسات السابقة والمرتبطة:

الأبحاث العربية :

١- قام "محمد حامد أحمد شحاتة" (٢٠٢٠م): **بدراسة عنوانها** " بناء مقياس للثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا " **استهدفت الدراسة** بناء وتصميم مقياس للثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الثانوية وذلك من أجل الوقوف على مستوى الوعي والثقافة الصحية للتلاميذ من خلال الآتي : التعرف على مستوى الثقافة الصحية لدى التلاميذ ، التعرف على نوعية برامج التوعية والتثقيف الصحي التي تقدم أم عدم وجودها ، التعرف على مدى توافر اشتراطات الصحة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، واستخدام الباحث **المنهج الوصفي** لملائمته لطبيعة الدراسة ، وكان من أهم **الاستنتاجات**: انخفاض حجم برامج التوعية الصحية والتثقيف الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، انخفاض حجم الاشتراطات الصحية المدرسية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، وكان من أهم **التوصيات** : توصية وشارك أولياء الامور أثناء تطبيق برامج الثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الثانوية في محافظة المنيا في ضوء نتائج البحث ، تفعيل دور كل من الاخصائي الاجتماعي والتربية الرياضية والتغذية داخل المدرسة بعمل لقاءات مع أولياء الأمور لتعريفهم بأهمية الثقافة الصحية للتلاميذ في هذه المرحلة، عمل ورش عمل من الطلاب لنشر الثقافة الصحية لدى تلاميذ المدارس الثانوية الأخرى ، قيام وزارة الصحة بالتعاون مع وزارة التعليم بعمل ندوات في المدارس الغرض منها نشر الثقافة الصحية الجيدة بين التلاميذ في المدارس. (٢٣)

٢- قام "السيد سليمان حماد" (٢٠٢٠م) : **بدراسة عنوانها** " الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية " **استهدفت الدراسة** التعرف على الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، وقد استخدم الباحث **المنهج الوصفي**

بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث، وتم تطبيق الدراسة على الرياضيين ببعض الأندية الصحية والصالات الرياضية، واشتملت عينة : البحث بالطريقة العشوائية علي (١٣٤) رياضي (٢٠) رياضي للدراسة الاستطلاعية لحساب (الصدق - الثبات) من خارج أفراد عينة البحث الأساسية، و (١١٤) رياضي لعينة البحث الأساسية، استخدم الباحث المقياس كأداة رئيسية لجمع البيانات، وكانت أهم الاستنتاجات : ارتفاع مستوى الثقافة الصحية لدي بعض الرياضيين وانخفاضها لدي بعض الرياضيين في المعارف والمعلومات والسلوك المتعلق باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية، عدم معرفة بعض الرياضيين للأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين، معرفة الرياضيين لأهمية ودور الغذاء المتوازن كبديل لاستخدام المنشطات للرياضيين، وكان من أهم التوصيات: عمل برامج تثقيف صحي للرياضيين والمدربين لتوعيتهم بالأخطار الصحية والآثار السلبية للمنشطات على الرياضيين وأهمية الغذاء المتوازن كبديل لاستخدام المنشطات للرياضيين. (١٥)

٣- قام " فلاح حسن جبر" (٢٠٢٠م) : بدراسة عنوانها " بناء وتطبيق مقياس المعتقد الصحي لدي أطفال الرياض " واستهدفت الدراسة التعرف علي بناء وتطبيق مقياس المعتقد الصحي لدي أطفال الرياض ، واشتمل بناء المقياس علي (٢٣) عبارة منها إيجابية وأخرى سلبية ، واشتملت عينة البحث علي (٢٠٠) طفل وطفلة من الرياض تم تقسيمهم إلي (٦) عينة استطلاعية ، (١٩٤) عينة أساسية (٩٥) ذكور (٩٩) إناث ، وكان من أهم الاستنتاجات أن المقياس يتميز بخصائص سيكومترية مقبولة من خلال قياس الظاهرة موضع الدراسة ، يتميز أطفال الرياض بمستوي من المعتقدات الصحية ، وجود فروق لصالح عينة الإناث في المعتقدات الصحية. (١٩)

٤- قام " أحمد شوقي محمد وآخرون " (٢٠٢٠م) : بدراسة عنوانها " بناء وتقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة " واستهدف البحث التعرف علي بناء وتقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة ، واشتملت عينة البحث علي (٣٢٠) طفل بواقع (٣٠٠) طفل عينة أساسية و (٢٠) طفل عينة استطلاعية من أطفال ما قبل المدرسة بإدارتي (بنها ، طوخ) محافظة القليوبية ، وكان من أهم الاستنتاجات بناء مقياس الثقافة المصور لأطفال ما قبل المدرسة وتحديد أبعادها ، مستوى الثقافة الصحية منخفض لأطفال ما قبل المدرسة ، تميز أطفال المدارس الخاصة عن أطفال المدارس الحكومية في مستوى الثقافة الصحية . (٢)

٥- قامت " وفاء محمد محمد سماحة وآخرون" (٢٠١٧م) : بدراسة عنوانها " ممارسات معلمات

رياض الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال في مدينة جدة " **واستهدفت** الدراسة التعرف علي الممارسات التي تتبعها المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية في رياض الأطفال ، والكشف عن العلاقة بين ممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية واكتساب الطفل للعادات الغذائية الصحيحة ، واستخدم الباحثين **المنهج الوصفي** لملائمته لطبيعة الدراسة، واشتملت **عينة** البحث علي (٣٥٠) معلمة رياض أطفال و (١٠٠٢) طفل وطفلة في رياض الأطفال الحكومية والأهلية بجدة، وكان من أهم **الاستنتاجات** أن ممارسات المعلمة خلال فترة الوجبة الغذائية في رياض الأطفال حصلت علي درجة مرتفعة ، وجود فروق دالة احصائيا في بعد تدريب الطفل علي الضبط الذاتي لسلوكه لصالح المستوي التعليمي الجامعي، وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية لممارسات المعلمة في تنمية العادات الغذائية الصحية للأطفال.(٣٠)

٦- قام كل من "ناصر مصطفى محمد ، و مصطفى حسين باهي " (٢٠٠٣م) : بدراسة **عنوانها** " تصميم وبناء مقياس معرفي للثقافة الصحية للطلاب الرياضيين المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة المنيا " **واستهدفت** الدراسة التعرف علي تصميم وبناء مقياس للثقافة الصحية للرياضيين ، توضيح مجالات الاستفادة من استخدام المقياس، واستخدم الباحثان **المنهج الوصفي** لملائمته لطبيعة الدراسة ، واشتملت **عينة** البحث علي (١٦٠) طالب من المتقدمين لأداء الأختبارات علي أن يكون ممارس لأي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية الفردية أو الجماعية ، وأن تكون مدة الممارسة لا تقل عن ثلاث سنوات ، وكان من أهم **الاستنتاجات** توصل اليها الباحثان لوضع وتحديد محاور بناء المقياس من خلال الإجابات علي العبارات حيث تم تحديد عدد المحاور في (٩) محاور علي التوالي (التخلص من العادات غير الصحيحة - اتباع بعض العادات الضارة بالصحة - العناية بالصحة العامة - أسلوب الحياة المنظم - المحافظة علي الصحة من خلال التعليمات الصحية - عدم الاهتمام بالنظام الصحي السليم - القلق من المجهول - النظام من أجل صحة أفضل) . (٢٨)

الأبحاث الأجنبية :

٧- قام " دانييل إم لوج وآخرون . Danielle M Logue, et al " (٢٠٢١م): بدراسة **عنوانها** " تصورات الرياضيين والمدربين للنصائح الغذائية: تناول المزيد من الطعام من أجل الصحة والأداء " **واستهدفت** الدراسة التعرف علي مدركات الرياضيين والمدربين تجاه تناول طعام أكبر من احتياجاتهم الحالية من الطعام والتعرف علي كيف يمكن لأخصائي التغذية تقديم هذه النصائح ، تم إجراء المقابلات شبه المنظمة (بطول ٢٠ دقيقة تقريباً) باستخدام تقنية الاتصال عبر الإنترنت ، والتسجيل الصوتي ، والنسخ الحرفي. استكشفت المقابلة التعرف

علي النصائح الغذائية المقدمة ، ودورها في دعم الصحة والأداء الرياضي ، والتحديات التي تواجه تناول كميات أكبر من الطعام ، واشتملت عينة البحث علي عدد (٩) رياضيين (إناث = ٦ ؛ ذكور = ٣) وتسعة مدربين (إناث = ٣ ؛ ذكور = ٦) ، وكان من أهم الاستنتاجات أن الرياضيين يتحسن أدائهم بإنتظام التدريب ، وتقل الإصابات والأمراض ، وتتحسن المرونة عند استهلاك الطاقة والمغذيات الكافية لتلبية احتياجاتهم ، كانت قلة الوقت وصعوبات تحضير الوجبات هي التحديات الرئيسية التي واجهت التزويد بالطاقة ، أهمية التثقيف حول نقص الطاقة و تحفيز الرياضيين وتمكينهم ودعمهم لتغيير السلوك أمر مهم لزيادة الثقافة الصحية والغذائية لدي الرياضيين ولإحداث تغييرات غذائية طويلة المدى. (٣٣)

٨- قام " فاليري جي آدمز وآخرون . Valerie J Adams, et al " (٢٠١٦م) بدراسة عنوانها " تصورات وزن الجسم والممارسات الغذائية بين الرياضيين من الذكور والإناث من الرابطة الوطنية لألعاب القوى ، القسم الثاني " استهدفت الدراسة التعرف علي علاقة وزن الجسم بتصورات السلوك الغذائي بين الرياضيين الجامعيين ، واشتملت عينة البحث علي (١٥٥) طالب جامعي من الرياضيين ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، وكان من أهم الاستنتاجات توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق فيما يتعلق بالتأثيرات المتصورة لوزن الجسم على الأداء والممارسات الغذائية بين الجنسين ، وجود اختلافات كبيرة بين الجنسين فيما يتعلق بتصورات وزن الجسم والممارسات الغذائية بين الرياضيين الجامعيين. (٤٢)

٩- قام كل من " ديبرا دن وآخرون . Debra Dunn, et al " (٢٠٠٨م) : بدراسة عنوانها " المعرفة التغذوية واتجاهات لاعبي الكلية " واستهدفت الدراسة مقارنة المعرفة التغذوية واتجاهات الرياضيين الجامعيين في إحدى الجامعات ، واشتملت عينة البحث علي ١٩٠ طالب وطالبة من الرياضيين الجامعيين يمارسون أنشطة رياضية مختلفة ، تم تقييم المعرفة التغذوية باستخدام مقياس التغذية والمعرفة الذي طوره " Parameter and Wardle " (٢٠٠٠م)، تم قياس اتجاهات التغذية باستخدام اختبار اتجاهات الأكل (EAT 26) الذي طوره " غارنر و جارفينكل Garner and Garfinkel " ، وكان من أهم الاستنتاجات أن معدل الثقافة الغذائية كان منخفضاً لدي الطلاب الرياضيين الجامعيين حيث بلغ متوسط استجاباتهم (٥١.٤٩) وانحراف معياري (١٣.٥٧) كما وجد فروق دالة احصائياً لمتغير الجنس ولصالح الاناث ، كما أن اختبار الاتجاه نحو الغذاء كان المتوسط الحسابي (٦٠.٤) وانحراف معياري (٥.٩٦) وان نسبة (٥.٨٪) من عينة البحث يحتمل أنهم في خطر

، وكان من أهم التوصيات تعيين أخصائي تغذية كجزء من فريق العمل ، قد يؤدي تزويد الرياضيين بشخص على دراية بالتوصيات الغذائية الحالية وعلى دراية باضطرابات الأكل الحالية إلى منع الأداء الرياضي السيئ والمشاكل المحتملة في سلوكيات الأكل ، الرياضيين الذين يتلقون التثقيف الغذائي لديهم درجات أعلى بكثير من المعرفة والسلوك ، ومع زيادة معرفتهم ، يكونون أكثر عرضة لتناول أو تجنب بعض الأطعمة . (٣٤)

التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة :

من خلال العرض السابق للدراسات المرتبطة نجد أنها قد اشتملت على عدد (٦) دراسات عربية ، و(٣) دراسات أجنبية، وقد تناولت الدراسات التعرف علي مدركات الرياضيين والمدرسين تجاه تناول طعام أكبر من احتياجاتهم الحالية من الطعام والتعرف علي كيف يمكن لأخصائي التغذية تقديم هذه النصائح ، مستوى الثقافة الصحية لدى التلاميذ ، التعرف على نوعية برامج التوعية والتثقيف الصحي التي تقدم أم عدم وجودها ، التعرف على مدى توافر اشتراطات الصحة المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، بناء وتطبيق مقياس المعتقد الصحي لدي أطفال الرياض ، مقارنة المعرفة التغذوية واتجاهات الرياضيين الجامعيين في إحدى الجامعات ، علاقة وزن الجسم بتصورات السلوك الغذائي بين الرياضيين الجامعيين ، مدركات الرياضيين والمدرسين تجاه تناول طعام أكبر من احتياجاتهم الحالية من الطعام والتعرف علي كيف يمكن لأخصائي التغذية تقديم هذه النصائح ، تصميم وبناء مقياس للثقافة الصحية للرياضيين

أوجه استفادة الباحث من الدراسات السابقة والمرتبطة:

- ١- تحديد هدف الدراسة الحالية بدقة.
- ٢- تحديد فرض الدراسة الحالية.
- ٣- تحديد المنهج المستخدم.
- ٤- اختيار العينة المناسبة لطبيعة البحث.
- ٥- استخدام انساب المعالجات الإحصائية في معالجة بيانات الدراسة الحالية.
- ٦- التعرف على نتائج الدراسات السابقة والاستفادة منها في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

مصطلحات البحث :

المدركات الغذائية nutritional perceptions :

هي مجموعة من المعلومات والحقائق الغذائية الصحية المرتبطة بالسلوكيات الصحية للأفراد والتي تعبر عن ثقافة الفرد ويمكن تطبيقها في حياة الفرد اليومية وتنعكس علي سلوكه. (تعريف اجرائي)

المكملات الغذائية Nutritional supplements :

هي مستحضرات هدفها تكملة النظام الغذائي بمواد مغذية مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية والعناصر الأخرى والتي قد تكون مفقودة في النظام الغذائي للفرد أو قد تكون لا تستهلك بكميات كافية ، وكذلك المستحضرات التي يعتقد أنها تعالج أو تخفف بعض أعراض الأمراض . (٤ : ٨)

الثقافة الغذائية food culture :

هي موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءاً من شخصية هؤلاء الأفراد . (٢٩ : ٢٠٤)

النادي الصحي The health club :

ويعرف أيضا بنادي اللياقة البدنية، أو مركز اللياقة البدنية، أو الصالة الرياضية (Health Club Gym) هو مكان مخصص لممارسة الرياضة البدنية. (٤٤)

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على المدركات الصحية الغذائية لدى المترددين علي الأندية الصحية.

تساؤل البحث:

- ما مستوى المدركات الصحية الغذائية لدى المترددين علي الأندية الصحية؟

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدم الباحث المنهج الوصفي (أسلوب المسح الميداني) نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

المجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من الرجال المترددين على الأندية الصحية ومراكز اللياقة البدنية وعددها (١١) نادي صحي بمناطق مختلفة بمحافظة الجيزة، واشتملت عينة البحث على عدد كلي ويبلغ (٣٠٤) ممارس، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الرجال مرتادي الأندية الصحية الذين يتراوح متوسط أعمارهم من (٢٥ - ٣٠) عام، وبلغ إجمالي عدد المشاركين في إجراءات البحث (٣٠٠) ممارس وتم استبعاد (٤) افراد لعدم انتظامهم في تطبيق إجراءات البحث وتم توزيعهم عشوائيا بواقع (٢٠٠) ممارس لتجربة البحث الأساسية، و(١٠٠) ممارس للدراسة الاستطلاعية.

شروط اختيار العينة:

- ١- أن يكون لدي مرتادي الاندية الصحية الرغبة والدافع الشخصي للمشاركة في تنفيذ تجربة البحث.
- ٢- أن لا يقل عدد مرات ممارسة النشاط الرياضي بالأندية الصحية عن (٢ الى ٣) تدريبات أسبوعيا بحد أدنى ٦٠ دقيقة في التمرينة الواحدة من خلال ممارسة : تدريبات المقاومة (أثقال - كرات طبية تدريبات بوزن الجسم - أساتك) ، التدريبات الهوائية (الايروبك - العجلة الارجوميتير - السير المتحرك)، والانتظام في الممارسة بحد أدنى لمدة ٤ أشهر.
- ٣- أن يكون متوسط الأعمار من الرجال (٢٥ - ٣٠) سنة.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

العينة الاستطلاعية	عينة الدراسة	العدد الكلي
١٠٠	٢٠٠	٣٠٤

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

في المتغيرات التوصيفية لمجتمع البحث

ن=٣٠٠

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	٢٧.٤٦	١.٧١	٢٧.٠٠	٠.٠٣
٢	الطول	١٧٣.٣١	٥.٧١	١٧٣.٠٠	٠.١١
٣	الوزن	٧٨.٤٧	٦.٢٥	٧٩.٠٠	٠.٠٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية لمتغيرات (السن، الطول، الوزن) تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وان جميع قيم الالتواء تنحصر بين ٣+ و ٣- مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استبيان المدركات الصحية الغذائية لدى المترددين على الأندية الصحية:

أ- تحديد الابعاد الخاصة باستبيان المدركات الصحية الغذائية:

- قام الباحث بتحليل المراجع العلمية والدراسات العربية والأجنبية المتخصصة في مجال المدركات الصحية الغذائية لمرتادي الأندية الصحية، وذلك بهدف التعرف على أبعاد الاستبيان.

- قام الباحث بتحديد وصياغة أبعاد الاستبيان من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال المدركات الصحية الغذائية والدراسات السابقة المرتبطة وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).
- استطلاع رأى الخبراء وعددهم (١٠) متخصصين في مجال الصحة الرياضية مرفق (١) وذلك بهدف التعرف على مدى صلاحية الأبعاد المقترحة ومناسبتها لعينة البحث مع إضافة أو حذف الأبعاد المقترحة التي يري الخبراء أهميتها أو عدم أهميتها للاستبيان وذلك في صورة استبيان، وقد تم تحديد الأبعاد التي اتفق عليها السادة الخبراء بنسبة تراوحت من (٧٠٪- ١٠٠٪)، واستبعاد التي حققت نسبة اقل من (٧٠٪)، حيث بلغ إجمالي عدد ابعاد الاستبيان المبدئي (٧) أبعاد مرفق (٢)، وتم حذف بعدين بعد العرض على السادة الخبراء وبذلك وصل إجمالي أبعاد الاستبيان (٥) أبعاد. (مرفق ٣)

جدول (٣)

استطلاع رأى الخبراء حول أبعاد استبيان المدركات الصحية الغذائية
لدى المترددين على الأندية الصحية

ن = ١٠

م	أبعاد الاستبيان	مناسب		غير مناسب		دمج		أوافق بعد التعديل	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	الوعي الغذائي	١	١٠٪	٠	٠٪	٠	٠٪	٩	٩٠٪
٢	العادات الغذائية	١٠	١٠٠٪	٠	٠٪	٠	٠٪	٠	٠٪
٣	الغذاء والصحة النفسية	٩	٩٠٪	٠	٠٪	١	١٠٪	٠	٠٪
٤	المكملات الغذائية	٠	٠٪	٩	٩٠٪	٠	٠٪	١	١٠٪
٥	الوعي الصحي	٨	٨٠٪	٠	٠٪	٢	٢٠٪	٠	٠٪

اتفق الخبراء على مناسبة أبعاد الاستبيان بنسبة مئوية تراوحت من (٧٠٪- ١٠٠٪)، واستبعاد كل من البعد الرابع "التقييم الغذائي" بنسبة (٩٠٪)، والبعد الثامن "التغذية العلاجية" بنسبة (١٠٠٪). (مرفق ٥)

ب- تحديد المفردات المكونة للاستبيان وصياغتها:

- قام الباحث بتحديد وصياغة المفردات المكونة لكل بعد من أبعاد الاستبيان من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في المدركات الصحية الغذائية والدراسات السابقة المرتبطة وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، وتم عرض المفردات المقترحة لكل بعد من أبعاد الاستبيان على السادة الخبراء لاستطلاع رأيهم حول مدى مناسبة تلك المفردات

للأبعاد المدرجة أسفلها حيث بلغ إجمالي عدد مفردات الاستبيان في صورته المبدئية (٩٢) مفردة، وقد ارتضى الباحث نسبة ٧٠٪ لاتفاق السادة الخبراء. (مرفق ٤) - راعي الباحث الدقة في اختيار عبارات الاستبيان بحيث يكون لكل عبارة معني واحد ومحدد واستقلالية كل عبارة عن غيرها من عبارات الاستبيان، وصياغة العبارات بطريقة تقريرية والابتعاد عن أسلوب نفى النفي ، واستبعاد العبارات البديهية والعبارات المعقدة التي تحتمل التأويل.

جدول (٤)

توصيف أبعاد ومفردات الاستبيان

م	الأبعاد	عدد المفردات في الصورة المبدئية	عدد المفردات المستبعدة	عدد المفردات في صورتها النهائية
١	الوعي الغذائي	١٧	١	١٦
٢	العادات الغذائية	٢١	٧	١٤
٣	الغذاء والصحة النفسية	٢٠	٥	١٥
٤	المكملات الغذائية	١٦	٦	١٠
٥	الوعي الصحي	١٨	٦	١٢
	الإجمالي	٩٢	٢٥	٦٧

يتضح من جدول (٤) أنه تم استبعاد (٢٥) مفردات وبهذا يصبح إجمالي عدد مفردات الاستبيان بعد إجراء المعاملات العلمية للاستبيان (٦٧) مفردة. - تم تحديد الأبعاد والعبارات التي اتفق عليها السادة الخبراء بنسبة تراوحت من (٧٠٪ - ١٠٠٪)، واستبعاد التي حققت نسبة اقل من (٧٠٪)، وبلغ عدد الأبعاد التي تم تحديدها للاستبيان في صورتها النهائية (٥)، وعدد العبارات (٦٧) عبارة. مرفق (٥) المعاملات العلمية لاستبيان المدركات الصحية الغذائية:

للتحقق من الشروط العلمية للاستبيان قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية التالية:

أ - الصدق : Validity

قام الباحث بتطبيق استبيان المدركات الصحية الغذائية للمترددين على الاندية الصحية يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٨م عن طريق العرض على (١٠) من المحكمين المتخصصين في مجال الصحة الرياضية لتقرير مدى صلاحية الاستبيان قيد البحث واتفق المحكمون على صلاحية ما وضع لقياسه ولعينة البحث .

- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون Coficient Person عن طريق

إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للبعد الذي تمثله وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمجموع أبعاد الاستبيان، ويوضح جدول (٥) معامل الارتباط بين كل عبارة والبعد المنتمية إليه (الاتساق الداخلي لأبعاد الاستبيان).

جدول (٥)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة و البعد التي تنتمي إليه

(ن = ١٠٠)

م	المحور ١	المحور 2	المحور ٣	المحور ٤	المحور ٥
١	*.752	*.616	*.903	*.736	.198
٢	*.702	.162	*.625	*.269	*.275
٣	*.718	.147	*.627	.163	*.618
٤	.111	*.417	*.871	*.851	*.197
٥	*.645	.005	.115	*.741	*.572
٦	*.952	*.622	*.872	.063	*.698
٧	*.430	*.400	*.177	.087	*.783
٨	*.766	.188	*.647	.110	*.827
٩	*.704	*.576	*.844	*.337	*.718
١٠	*.716	*.428	.173	*.742	*.446
١١	*.622	*.901	*.856	*.904	*.817
١٢	*.718	*.652	.200	.112	*.869
١٣	*.585	*.711	.182	*.886	*.884
١٤	*.557	*.399	*.834	.144	.115
١٥	*.883	*.500	*.579	*.782	.172
١٦	*.758	.123	*.879	*.790	.081
١٧	*.751	.108	*.305		.193
١٨		.103	*.872		.097
١٩		*.700	*.846		
٢٠		*.491	*.803		
٢١		*.516			

• الدلالة عند مستوي (.05) = (.205).

يتضح من جدول (٥) يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة و البعد التي تنتمي إليه عدا (٢٥) عبارة غير داله احصائياً وبذلك تصبح الصورة الثالثة مكونة من (٦٧) عبارة .

جدول (٦)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان

(ن = ١٠٠)

م	(ر)								
١	*.391	١٦	*.493	٣١	*.410	٤٦	*.375	٦١	*.628
٢	*.289	١٧	*.512	٣٢	*.622	٤٧	*.496	٦٢	*.472
٣	*.501	١٨	*.396	٣٣	*.378	٤٨	*.625	٦٣	*.394
٤	*.444	١٩	*.614	٣٤	*.652	٤٩	*.300	٦٤	*.372
٥	*.313	٢٠	*.262	٣٥	*.299	٥٠	*.556	٦٥	*.500
٦	*.557	٢١	*.400	٣٦	*.513	٥١	*.390	٦٦	*.333
٧	*.427	٢٢	*.298	٣٧	*.495	٥٢	*.286	٦٧	*.678
٨	*.373	٢٣	*.325	٣٨	*.676	٥٣	*.412		
٩	*.492	٢٤	*.486	٣٩	*.554	٥٤	*.653		
١٠	*.627	٢٥	*.455	٤٠	*.264	٥٥	*.478		
١١	*.297	٢٦	*.416	٤١	*.392	٥٦	*.677		
١٢	*.395	٢٧	*.603	٤٢	*.472	٥٧	*.388		
١٣	*.675	٢٨	*.522	٤٣	*.558	٥٨	*.514		
١٤	*.415	٢٩	*.483	٤٤	*.586	٥٩	*.222		
١٥	*.523	٣٠	*.288	٤٥	*.632	٦٠	*.263		

• قيمة (ر) الجدولية = (.205)

يتضح من جدول (٦) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة

الكلية للاستبيان

جدول (٧)

قيم الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان

(ن = ١٠٠)

م	الأبعاد	(ر)
١	الوعي الغذائي	*.691
٢	العادات الغذائية	*.702
٣	الغذاء والصحة النفسية	*.599
٤	المكملات الغذائية	*.575
٥	الوعي الصحي	*.608

• قيمة (ر) الجدولية = (.205)

يتضح من جدول (٧) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل بعد والدرجة الكلية

للاستبيان .

ب - الثبات:

وللتحقق من ثبات الاستبيان قام الباحث باستخدام طريقة التجزئة التصفية Half - Split واستخراج معامل ألفا Alpha للثبات وفقا للمعادلة الإحصائية لكلا من كودر Kuder وريتشاردسون Richardson ووفقاً لما اقترحه كرونباخ Cronbach وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١/٨م، ويوضح جدول (٨) قيم معامل ألفا لثبات الاستبيان.

جدول (٨)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات استبيان المدركات الصحية الغذائية

(ن = ٢٠٠)

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	.8913
معامل جتمان	.7601
معامل ألفا للجزء الأول	.6555
معامل ألفا للجزء الثاني	.7811

يتضح من جدول (٨) معامل الارتباط بين الجزئين (.8913) وهي قيمة مرضية لقبول

ثبات الاستبيان وانها صالحة للتطبيق .

خطوات تنفيذ تجربة البحث الأساسية:

قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث من المترددين على الأندية الصحية في (١١) نادي صحي وعددهم (٢٠٠) فرد في الفترة من يوم ٢٢/١/٢٠٢٢م الموافق السبت ولمدة عشر ايام حتى يوم ٣١/١/٢٠٢٢ الموافق الاثنين ، حيث تم الاتفاق والتنسيق مع إدارة كل نادي صحي علي حدي وتم تجميع أفراد العينة خلال تلك الفترة في الموعد المتفق عليه لتوزيع الاستبيان وتطبيقه .

تعليمات تطبيق وتصحيح الاستبيان النهائي :

١- يمكن تطبيق الاستبيان بصورة فردية أو جماعية .

٢- يتناسب الاستبيان مع الفئة العمرية من ٢٥ - ٣٠ سنة في مختلف الأنشطة الرياضية .

٣- للاستبيان درجة استجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي (١ ، ٢ ، ٣) . مرفق (٧)

٤- تطبيق الاستبيان ليس له زمن محدد ولكن من خلال تطبيقه علي عينة البحث فقد تراوح الزمن ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة .

المعالجات الإحصائية :

١- معامل الارتباط بيرسون .

٢- الفاكرونباخ .

٣- التكرار والنسبة المئوية .

عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الأول

(ن = ٢٠٠)

الترتيب	%	الدرجة المئوية	١		٢		٣		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول الوجبات الغذائية الكاملة التي تحتوي علي جميع العناصر الغذائية (كربوهيدرات - بروتينات - دهون - أملاح معدنية - فيتامينات) .	١
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول ما يقرب من ٣ - ٨ أكواب مياة يوميا .	٢
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول كميات مناسبة من المياة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.	٣
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول منتجات الألبان والبيض يوميا .	٤
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أحرص علي تناول الأطعمة التي تحتوي علي فيتامين C .	٥
١٤	٣٣.٣	٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	—	—	—	—	أحرص علي تناول الأطعمة التي تحتوي علي فيتامين D .	٦
١٤	٣٣.٣	٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	—	—	—	—	أ تناول الأطعمة في أي مطعم خارج المنزل .	٧
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أختار نوع واحد من الطعام للحفاظ علي الصحة وشكل الجسم	٨
١٤	٣٣.٣	٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	—	—	—	—	أضاعف كميات الطعام المتناولة في حالة زيادة شدة التدريب .	٩
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول الماء عند الشعور بالعطش فقط .	١٠
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تأكد من تاريخ الصلاحية الخاص بالأغذية المعلبة .	١١
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول وجبة العشاء الخفيفة التي لا تحتوي علي دهون	١٢
١٤	٣٣.٣	٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	—	—	—	—	أ تناول وجبات طعام متنوعة يوميا .	١٣
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ أتبع البرامج و الأنظمة الغذائية دون الرجوع الي اخصائي التغذية .	١٤
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول كميات مناسبة من البروتين علي مدار اليوم .	١٥
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول الأسماك الغنية بالأوميغا ٣ .	١٦

يتضح من جدول (٩) انه تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد

الأول حيث جاءت العبارات ارقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧)

بنسبة موافقة (١٠٠٪) تليها العبارات ارقام (٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٤) بنسبة موافقة (٣٣.٣٪) .

جدول (١٠)

التكرار والنسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الثاني

(ن = ٢٠٠)

الترتيب	%	الدرجة المئوية	١		٢		٣		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أتناول السلطة كجزء أساسي ضمن وجباتك الغذائية .	١
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أتناول الوجبات الغذائية في مواعيد محددة .	٢
10	33.3	200	100	200	—	—	—	—	أتناول المشروبات الغازية بكثرة أثناء تناول الطعام .	٣
10	33.3	200	100	200	—	—	—	—	أكتفي بقطع من البسكويت والشاي في وجبة الإفطار .	٤
9	46.5	279	70.0	140	٢٠.٥	٤١	٩.٥	١٩	أتناول الشاي بعد تناول الطعام مباشرة .	٥
10	33.3	200	100	200	—	—	—	—	أعرف احتياجاتي من العناصر الغذائية بالسعر الحراري والجرام .	٦
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أتناول كميات كبيرة من الماء بين الوجبات .	٧
10	33.3	200	100	200	—	—	—	—	أتناول ثلاث وجبات يومياً .	٨
8	99.5	597	.5	1	.5	١	٩٩.٠	١٩٨	أتناول كميات كبيرة من الطعام عندما أكون مع الآخرين .	٩
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أتناول الطعام من المطاعم فقط .	١٠
10	33.5	201	99.5	199	.5	١	—	—	لذة الطعام تعتبر من أولوياتي عند اختيار الوجبات .	١١
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	اتبع نظام غذائي لزيادة الوزن .	١٢
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أفضل المشي بعد تناول الطعام .	١٣
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أفضل القبلولة بعد تناول الطعام .	١٤

يتضح من جدول (١٠) انه تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد

الثاني حيث جاءت العبارات ارقام (١ ، ٢ ، ٧ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) بنسبة موافقة (١٠٠٪)

تليها العبارة رقم (٩) بنسبة موافقة (٩٩.٥٪) تليها العبارة رقم (٥) بنسبة موافقة (٤٦.٥٪)

تليها العبارة رقم (١١) بنسبة موافقة (٣٣.٥٪) تليها العبارات أرقام (٣ ، ٤ ، ٦ ، ٨) بنسبة موافقة

(٣٣.٣٪) .

جدول (١١)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الثالث

(ن = ٢٠٠)

الترتيب	%	الدرجة المئوية	١		٢		٣		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أشعر بالرضا عند اتباع البرامج الغذائية الصحية .	١
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أشعر باليقظة الذهنية عند اتباع الأنظمة الغذائية الصحية .	٢

جدول (١١)

الترتيب	%	الدرجة المئوية	١		٢		٣		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أكمل الوحدات التدريبية عند اتباع الأنظمة الغذائية الصحية.	٣
١٥	٣٣.٣	٢٠٠	١٠٠	٢٠٠	—	—	—	—	أ تناول الطعام بكميات كبيرة تشعر بالقدرة علي الاستمرار في النشاط البدني .	٤
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أشعر بالسعادة عند ممارسة النشاط البدني وتدريب المقاومة	٥
١٤	٣٤.٦	٢٠٨	٩٦.٠	١٩٢	٤.٠	٨	—	—	أشعر بأفني تخلصت من الاكتئاب عند تناول الوجبات الغذائية .	٦
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أشعر ان الانتظام في برامج التغذية الصحية أمر يجب اتباعه بصورة منتظمة في حياتك .	٧
١٣	٤٩.٣	٢٩٦	٧٦.٠	١٥٢	—	—	٢٤.٠	٤٨	أشعر بالألم المعدة عند تناول الوجبات السريعة .	٨
١٠	٧٦.٠	٤٥٦	٣٦.٠	٧٢	—	—	٦٤.٠	١٢٨	أ تناول الأغذية التي تحتوي علي حمض الفوليك لتجنب الإصابة بالاكتئاب .	٩
٩	٩٥.٨	٥٧٥	—	—	١٢.٥	٢٥	٨٧.٥	١٧٥	أ تناول الأطعمة الغنية بفيتامين B3 , B للحفاظ علي أداء الجهاز العصبي والتخلص من القلق والإجهاد .	١٠
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول الأطعمة الغنية بفيتامين E (البيض - الحليب - البطاطا - الفول السوداني) للحفاظ علي سلامة الدورة الدموية وعدم تعرض المخ للتلف .	١١
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم مثل (الألبان - الأسماك - واللحوم الحمراء - الموز - المشمش - الجزر - النعناع) للحفاظ علي الحالة الانفعالية وعدم التعرض للعصبية الزائدة .	١٢
١	١٠٠	٦٠٠	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أ تناول الخضروات والفواكه الطازجة لتخفيف التعب والقلق والضغط النفسية .	١٣
١١	٦٠.٠	٣٦٠	٦٠.٠	١٢٠	—	—	٤٠.٠	٨٠	أ تناول الطعام اذا كنت منفعلأ . (عكسية)	١٤
١٢	٥٢.٦	٣١٦	٧١.٠	١٤٢	—	—	٢٩.٠	٥٨	أشعر بزيادة الوزن وتراكم الدهون بالجسم عند التعرض للمشكلات النفسية.	١٥

يتضح من جدول (١١) انه تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الثالث حيث جاءت العبارات ارقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣) بنسبة موافقة (١٠٠٪) تليها العبارة رقم (١٠) بنسبة موافقة (٩٥.٨٪) تليها العبارة رقم (٩) بنسبة موافقة (٧٦.٠٪) تليها العبارة رقم (١٤) بنسبة موافقة (٦٠.٠٪) تليها العبارة رقم (١٥) بنسبة موافقة (٥٢.٦٪) تليها العبارة رقم (٨) بنسبة موافقة (٤٩.٣٪) تليها العبارة رقم (٦) بنسبة موافقة (٣٤.٦٪) تليها العبارة رقم (٤) بنسبة موافقة (٣٣.٣٪).

جدول رقم (١٢)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الرابع

(ن = ٢٠٠)

الترتيب	%	الدرجة المئوية	١		٢		٣		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أتناول المكملات الغذائية الطبيعية (الجينسيخ - الماغنسيوم - حمض الفوليك - زيت السمك - فيتامين د - فيتامين ب)	١
8	89.3	536	16.0	32	—	—	٨٤.٠	١٦٨	أتناول المكملات الغذائية المصنعة (الأمينو - الكرياتين - الواي بروتين)	٢
10	33.3	200	100	200	—	—	—	—	أتناول المكملات الغذائية التي تساعد علي زيادة حرق الدهون (الارجنين - هيدروكسي كت هارد كور)	٣
7	98.3	590	—	—	٥.٠	١٠	٩٥.٠	١٩٠	أتناول المكملات الغذائية التي تساعد علي زيادة وزن الجسم والكتلة العضلية (سل تك - انيمال بامب)	٤
9	65.0	390	52.5	105	—	—	٤٧.٥	٩٥	أعرف أنواع المكملات الغذائية وكيفية استخدامها .	٥
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	يساعد تناول المكملات الغذائية علي بذل مجهود أكبر .	٦
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أتناول المكملات الغذائية لتوفير احتياجاتي الغذائية بصورة كاملة .	٧
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أتناول المكملات الغذائية لأنها تعمل بشكل اسرع من تناول الغذاء وتلبي احتياجاتي من الطاقة المطلوبة للتدريب والعمل .	٨
5	99.1	595	—	—	٢.٥	٥	٩٧.٥	١٩٥	أتناول المكملات الغذائية بناء علي تعليمات اخصائي التغذية داخل النادي الصحي.	٩
5	99.1	595	1.0	2	.5	١	٩٨.٥	١٩٧	أقرأ الوصفات المدونة علي عبوات المكملات الغذائية وكيفية استخدامها قبل تناولها .	١٠

يتضح من جدول (١٢) انه تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الرابع حيث جاءت عبارات ارقام (١ ، ٦ ، ٧ ، ٨) بنسبة موافقة (١٠٠٪) تليها عبارات ارقام (٩ ، ١٠) بنسبة موافقة (٩٩.١٪) تليها العبارة رقم (٤) بنسبة موافقة (٩٨.٣٪) تليها العبارة رقم (٢) بنسبة موافقة (٨٩.٣٪) تليها العبارة رقم (٥) بنسبة موافقة (٦٥.٠٪) تليها العبارة رقم (٣) بنسبة موافقة (٣٣.٣٪)

جدول (١٣)

التكرار والنسبة المئوية لاستجابات العينة علي البعد الخامس

(ن = ٢٠٠)

الترتيب	%	الدرجة المئوية	١		٢		٣		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
11	96.1	577	.5	١	١٠.٥	٢١	٨٩.٠	١٧٨	أتناول بعض الأنوع من الفيتامينات .	١
12	33.3	200	100	٢٠٠	—	—	—	—	استخدم الملح في الوجبات .	٢
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	أستيقظ مبكرا .	٣

تابع جدول (١٣)

الترتيب	%	الدرجة المئوية	١		٢		٣		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية .	٥
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	اهتم بنظافة المنزل والتهوية الجيدة .	٦
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	اهتم بعدم تناول الأطعمة المكشوفة .	٧
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	اهتم بتقليم اظافر اليد والقدم كلما احتاج الأمر لذلك .	٨
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	اهتم بنظافتي الشخصية (الاستحمام) وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي .	٩
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	اهتم بنظافة ملابسها واختيارها بعناية .	١٠
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	احفظ علي نظافة اسناني وسلامتها .	١١
1	100	600	—	—	—	—	١٠٠	٢٠٠	اتناول الدواء حسب إرشادات الطبيب .	١٢

يتضح من جدول (١٣) انه تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي البعد الخامس حيث جاء اعلي نسبة موافقة علي العبارات ارقام (٣، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢) بنسبة موافقة (١٠٠٪) تليها العبارة رقم (٤) بنسبة موافقة (٩٨.٦٪) ثم العبارة رقم (١) بنسبة موافقة (٩٦.١٪) وأخيرا العبارة رقم (٢) بنسبة موافقة (٣٣.٣٪) .

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الألتواء لاستجابات العينة علي ابعاد الاستبيان (ن = ٢٠٠)

م	الابعاد	عدد العبارات	م	ع	ل
١	الوعي الغذائي	١٦	٤٠٠٠	.000	—
٢	العادات الغذائية	١٤	٣٣.٣٨	.662	1.37
٣	الغذاء والصحة النفسية	١٥	٣٦.٠٥	1.58	.992
٤	المكملات الغذائية	١٠	٢٦.٥٣	1.07	.191
٥	الوعي الصحي	١٢	٣٣.٨٤	.471	-1.09
٦	الدرجة الكلية للاستبيان	—	١٦٩.٨١	١.٧٧	.915

يتضح من جدول (١٤) انه تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي ابعاد الاستبيان حيث جاءت اعلي متوسط حسابي للبعد الأول بقيمة (٤٠٠٠) وجاءت أقل متوسط حسابي للبعد الرابع بقيمة (٢٦.٥٣) .

مناقشة النتائج :

عرض ومناقشة التساؤل الأول الذي ينص علي : ما مستوي المدركات الصحية

الغذائية لدي المترددين على الأندية الصحية ؟

يتضح من جدول (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣) أنه تفاوتت التكرارات والنسب المئوية لإستجابات العينة في عبارات ابعاد البحث للمدركات الصحية الغذائية (الوعي الغذائي، العادات الغذائية، الغذاء والصحة النفسية، المكملات الغذائية، الوعي الصحي) .

حيث انه تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الأول (الوعي الغذائي) حيث جاءت العبارات ارقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٦ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧) بنسبة موافقة (١٠٠٪) و العبارات ارقام (٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١٤) بنسبة موافقة (٣٣.٣٪) .

وتفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الثاني (العادات الغذائية) حيث جاءت العبارات ارقام (١ ، ٢ ، ٧ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) بنسبة موافقة (١٠٠٪) ، وكانت العبارات أرقام (٣، ٤، ٦، ٨) أقل نسبة موافقة (٣٣.٣٪) .

وتفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الثالث (الغذاء والصحة النفسية) حيث جاءت العبارات ارقام (١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣) بنسبة موافقة (١٠٠٪) ، العبارة رقم (٤) أقل نسبة موافقة (٣٣.٣٪) .

وتفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي عبارات البعد الرابع (المكملات الغذائية) حيث جاءت العبارات ارقام (١ ، ٦ ، ٧ ، ٨) بنسبة موافقة (١٠٠٪) ، و العبارة رقم (٣) أقل نسبة موافقة (٣٣.٣٪) .

تفاوتت النسب المئوية لاستجابات العينة علي البعد الخامس (الوعي الصحي) حيث جاء اعلي نسبة موافقة علي العبارات ارقام (٣، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢) بنسبة موافقة (١٠٠٪) ، و العبارة رقم (٢) أقل نسبة موافقة (٣٣.٣٪) .

كما يتضح من جدول رقم (١٤) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي محاور استبيان المدركات الصحية الغذائية حيث جاءت أعلى متوسط حسابي للبعد الأول (الوعي الغذائي) بقيمة (٤٠.٠) وجاءت أقل متوسط حسابي للبعد الرابع (المكملات الغذائية) بقيمة (٢٦.٥٣) .

ويعزو الباحث ذلك إلي أن بعض أفراد العينة لا يوجد لديهم مستوي جيد في المدركات الصحية الغذائية في عبارات البعد الأول (الوعي الغذائي) فيما يختص بالجزء الخاص بتناول الفيتامينات وأيضاً في كميات الطعام المتناولة في حالة زيادة شدة الجرعات التدريبية كما في عبارة رقم (١٠) بالبعد الأول ، كما أن بعض أفراد العينة لا يوجد لديهم مستوي جيد في المدركات الصحية الغذائية في عبارات البعد الثاني (العادات الغذائية) فيما يختص بعدم الانتظام في تناول الوجبات الغذائية بمواعيد محددة وتناول المشروبات الغازية اثناء تناول الطعام و النوم بعد تناول

وجبات الغذاء كما جاء في عبارات رقم (٣، ٤، ٦، ٨) بالبعد الثاني، كما أن بعض أفراد العينة لا يوجد لديهم مستوى جيد في المدركات الصحية الغذائية في عبارات البعد الثالث (الغذاء و الصحة النفسية) فيما يختص بالاعتقادات الخاطئة بأن كثرة تناول الطعام قبل ممارسة النشاط الرياضي تساعدهم علي الاستمرار في الأداء لفترات طويلة دون الشعور بالتعب كما جاء في عبارة رقم (٤) بالبعد الثالث، كما أن بعض أفراد العينة لا يوجد لديهم مستوى جيد في المدركات الصحية الغذائية في عبارات البعد الرابع (المكملات الغذائية) فيما يختص بكثرة تناول المكملات التي تساعد علي سرعة الاستشفاء والمكملات التي تساعد علي زيادة حرق الدهون ، كما أن بعض أفراد العينة لا يوجد لديهم مستوى جيد في المدركات الصحية الغذائية في عبارات البعد الخامس (الوعي الصحي) فيما يختص بتناول الفيتامينات والاستيقاظ مبكرا .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه كل من " محمد السيد عبد السلام " (١٩٩٨م) ، " جوي شولمان " (٢٠٠٧م) ، " بهاء الدين إبراهيم سلامة " (٢٠٠٠م)، " بهاء الدين سلامة " (٢٠٠٨م) ، " أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، و هيثم عبد الحميد داود " (٢٠١٩م) ، " جيهان عبد الحميد محمد " (٢٠٠٥) ، " محمد محمود عبد الظاهر " (٢٠٢٠م) ، " محمد حامد أحمد شحاتة " (٢٠٢٠م) ، " السيد سليمان حماد " (٢٠٢٠م) ، " فلاح حسن جبر " (٢٠٢٠م) ، " أحمد شوقي محمد وآخرون " (٢٠٢٠م) ، " ناصر مصطفى محمد ، و مصطفى حسين باهي " (٢٠٠٣م) ، " دانييل إم لوج وآخرون . Danielle M Logue, et al " (٢٠٢١م) ، " ديبرا دن وآخرون Debra Dunn, et al " (٢٠٠٨م) ، " ميغان آر إن بينتلي و آخرون Meghan R.N.Bentley, et al " (٢٠٢٠م) : إلي أن معدل المدركات الغذائية السليمة كان منخفضاً لدي الرياضيين ، و ضرورة تقديم معلومات تربوية خاصة بالجنس حول المدركات الغذائية الصحية السليمة بما يتناسب مع نوع النشاط الرياضي المتبع ، أهمية تثقيف المدربين حول حساسية وزن الجسم وتكوينه ووضع مبادئ توجيهية لمراقبة وزن جسم الرياضيين وتكوينه في الرياضة ، ضرورة نشر وسائل التوعية من خلال التعاون مع وسائل الإعلام وتطوير برامج التوعية الصحية ، و العمل علي رفع الوعي لدي الأفراد بالمجتمع من خلال التثقيف الصحي والسلوكيات الصحية تجاه الجوانب الصحية الإيجابية من خلال تزويد الأفراد بالمعلومات والأفكار والمفاهيم والحقائق الصحية ، و أن الرياضيين يتحسن أدائهم بانتظام التدريب ، وتقل الإصابات والأمراض بالتغذية الصحية السليمة ، وتحسن المرونة عند استهلاك الطاقة والمغذيات الكافية لتلبية احتياجاتهم ، وان عدم توافر الوقت الكافي اللازم لتحضير الوجبات الغذائية يعتبر من الصعوبات التي تواجه الرياضيين في الحصول علي احتياجاتهم من الطاقة والسعرات الحرارية اللازمة للاستمرار في الأداء ، ضرورة التخلص من العادات الغذائية الغير صحيحة ، واتباع

بعض العادات الغذائية الصحية السليمة ، و العناية بالصحة العامة و أسلوب الحياة المنظم و المحافظة علي الصحة من خلال الارشادات الصحية ، إلي أن محتوى الغذاء يجب أن يوفي باحتياجات الجسم وأن يكون أمناً للاستخدام وألا يعرض صحة الرياضيين للخطر أو الضرر ، وأن الإمتناع عن تناولها يؤدي إلي العديد من المشكلات الصحية مثل الإمساك ، ارتفاع نسبة الأحماض في الجسم ، تصلب الشرايين وأمراض القلب وضغط الدم ، ان العديد من الرياضيين يتبعون الأنظمة الغنية بالبروتين إلي جانب الحصول علي بعض المكملات الغذائية مثل الأحماض الأمينية ، حيث يساعد البروتين الإضافي في زيادة تكوين الخلايا العضلية الجديدة وبالتالي نمو العضلة والوصول الي حالة التضخم العضلي ، وضرورة تناول الفيتامينات والمركبات العضوية التي يحتاجها الجسم للحفاظ علي وظائفه الفسيولوجية ونموه الطبيعي .

الاستنتاجات :

- ١- يتكون استبيان المدركات الصحية الغذائية لدي المترددين علي الأندية الصحية من (٥) أبعاد ويضم (٦٧) عبارة وهي علي الترتيب : البعد الأول (الوعي الغذائي) ويضم (١٦) عبارة وجميعها في اتجاه البعد ، البعد الثاني (العادات الغذائية) ويضم (١٤) عبارة وجميعها في اتجاه البعد، البعد الثالث (الغذاء والصحة النفسية) ويضم (١٥) عبارة وجميعها في اتجاه البعد، البعد الرابع (المكملات الغذائية) ويضم (١٠) عبارات وجميعها في اتجاه البعد، البعد الخامس (الوعي الصحي) ويضم (١٢) عبارة وجميعها في اتجاه البعد.
- ٢- يتميز الاستبيان بصدق وثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه في كاستبيان مقنن لإمكانية التعرف علي مستوي المدركات الصحية الغذائية لدي المترددين علي الأندية الصحية .

التوصيات :

- ١- ضرورة نشر الوعي الصحي والمدركات الصحية الغذائية بين المترددين علي الأندية الصحية
- ٢- اجراء دراسات مشابهة علي المدربين والعاملين في مجال الأندية الصحية للتعرف علي المدركات الصحية الغذائية للمترددين علي الأندية الصحية.

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، هيثم عبد الحميد داود (٢٠١٩م): التدريب للأداء الرياضي والصحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أحمد شوقي محمد ، إيهاب محمد عماد ، حسن يوسف أبو زيد ، جهاد محمد عبد الرحمن (٢٠٢٠م): بناء وتقنين مقياس الثقافة الصحية المصور لأطفال ما قبل المدرسة ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ، مجلد رقم (٢٦)

- ، الجزء الثالث .
- ٣- أحمد معد سليمان الحربي(٢٠٢٠م): التغذية والأداء الرياضي ، المؤلف ، العراق .
- ٤- أسامة الأغبر (٢٠١٨م) : المكملات الغذائية ليست كلها تعمل ، مكتبة الكندل العربية ، كتاب إلكتروني / epub .
- ٥- أشرف حلمي (٢٠٠٢م) : تأثير حملين مختلفين الشدة علي مستوى تركيز جلوتامين البلازما وبعض متغيرات المناعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ٦- انيتا بين (٢٠٠٣م) : تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، ترجمة خالد العمري، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٧- انيتا بين (٢٠٠٤م): برنامج غذائي متكامل للرياضيين، ترجمة خالد العمري ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٨- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠م): صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، (٢٠٠٧م).
- ١٠- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٨م): التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي القاهرة
- ١١- جلال خليل مخللاتي: التغذية وصحة الإنسان، دار الفكر العربي، القاهرة، (١٩٨٤م).
- ١٢- جوي شولمان (٢٠٠٧م) : النظام الغذائي الطبيعي البديل عن الحمية ، شركة العبكيان للنشر ، المملكة العربية السعودية .
- ١٣- جيهان عبد العزيز محمد (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج تثقيف صحي رياضي علي تقليل نسبة الإصابات لدي تلاميذ المدارس الرياضية التجريبية بالإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٤- رضوان صدقي فرج (٢٠٠٦م) : أساسيات الكيمياء الحيوية ، مركز جامعة القاهرة للطباعة و النشر ، القاهرة .
- ١٥- سليمان علي حجر ، محمد السيد الأمين (٢٠٠٢م): التربية الصحية ، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة.
- ١٦- السيد سليمان حماد (٢٠٢٠م) : الثقافة الصحية للرياضيين بالأندية الصحية والصالات الرياضية وعلاقتها باستخدام المنشطات والمكملات الغذائية ، كلية التربية الرياضية للبنين

- بأبوقير ، جامعة الأسكندرية .
- ١٧- عمرعبد القوره (٢٠١٥م): تأثير تناول الكرياتين وبعض تمارينات التهدئة بعد سباق ١٥٠٠م علي زمن الاستشفاء عند لاعبي المسافات المتوسطة ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك .
- ١٨- عويس الجبالي ، تامر عويس الجبالي (٢٠١٣ م) : منظومة التدريب الحديث النظريات والتطبيق ، يطلب من المؤلف ، القاهرة .
- ١٩- فلاح حسن جبر(٢٠٢٠م) : بناء وتطبيق مقياس المعتقد الصحي لدي أطفال الرياض ، الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية ، مجلة أبحاث الذكاء ، مجلد ١٤ ، عدد ٢٩ .
- ٢٠- كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠١): الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢١- محمد السيد الأمين ، أحمد علي حسن (٢٠٠٩م): جوانب في الصحة الرياضية ، مطبعة المليجي ، القاهرة .
- ٢٢- محمد السيد عبد السلام (١٩٩٨م) : الأمن الغذائي للوطن العربي ، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت .
- ٢٣- محمد حامد أحمد شحاتة (٢٠٢٠م): بناء مقياس للثقافة الصحية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .
- ٢٤- محمد محمدالحمامي (٢٠٠٠م) : التغذية الصحية للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٥- محمد محمود عبد الظاهر (٢٠٢٠م) : التدريب الصحي وأمراض قلة الحركة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٦- مهجة زايد (٢٠١٠م) : النحافة وطرق زيادة الوزن ، دار الملتقي للنشر والتوزيع.
- ٢٧- نادر شلبي ، حسين حشمت ، نواف الشمري ، محمد نادر شلبي (٢٠١٩م): موسوعة فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٢٨- ناصر مصطفى محمد ، مصطفى حسين باهي (٢٠٠٣م) : تصميم وبناء مقياس معرفي للثقافة الصحية للطلاب الرياضيين المتقدمين لكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢٩- نهال محمد عبد المجيد ، عصام عبد الحفيظ بودي ، هاني حلمي محمد ، علي مناحي الشمري (٢٠١٥م): الثقافة الغذائية ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت .

٣٠- وفاء محمد محمد سماحة ، وداد عبد السلام جمال البشيتي ، أماني فهد محمد صالح الغانمي (٢٠١٧م) : ممارسات معلمات رياض الأطفال خلال فترة الوجبة الغذائية وعلاقتها بتمتية العادات الغذائية الصحية للأطفال في مدينة جدة ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، عدد ٤٧ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 31- Blake B. Rasmussen, Kevin D. Tipton, Sharon L. Miller, Steven E. Wolf, Robert R. Wolfe : An oral essential amino acid-carbohydrate supplement enhances muscle protein anabolism after resistance exercise , the American physiological society, on November 23, 2021.
- 32- Borg , I., Leminen , A . (2002) : The role of diet and lifestyle on performance for swimmers Finland , 7th . An . Congress of Euro. Col. Of Sports Sc. Vol (2) 902.
- 33- Danielle M Logue , Laura Mahony , Clare A Corish , David Tobin , Ronan Doherty , Grainne O'Higgins , Sharon M Madigan : Athletes' and Coaches' Perceptions of Nutritional Advice: Eating More Food for Health and Performance , pubmed, 2021 .
- 34- Debra Dunn, Lori W. Turner & George Denny : Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes , The Sport Journal , 2008 .
- 35- LARSON-MEYER, D. ENETTE; HUNTER, GARY R.; TROWBRIDGE, CHRISTINA A.; TURK, JOANNE C.; ERNEST, JAMES M.; TORMAN, STACEY L.; HARBIN, PAUL A. : The Effect of Creatine Supplementation on Muscle Strength and Body Composition During Off-Season Training in Female Soccer Players, Journal of Strength and Conditioning Research: November 2000 - Volume 14 - Issue 4 - p 434-442
- 36- Meghan R.N.Bentley ,Laurie B. Patterson,Nigel Mitchell , Susan H.Backhousea : Athlete perspectives on the enablers and barriers to nutritional adherence in high-performance sport , Psychology of Sport and Exercise , Volume 52, January 2021, 101831.
- 37- Michael Gleeson : Dosing and Efficacy of Glutamine Supplementation in Human Exercise and Sport Training , The Journal of Nutrition, Volume 138, Issue 10, October 2008, Pages 2045S–2049S,
- 38- Michael J Ormsbee, Shweta R Rawal, Daniel A Baur, Amber W Kinsey, Marcus L Elam, Maria T Spicer, Nicholas T Fischer, Takudzwa A Madzima & D David Thomas : The effects of a multi-ingredient dietary supplement on body composition, adipokines, blood lipids, and metabolic health in overweight and obese men and women: a randomized controlled trial , Journal of the International Society of Sports Nutrition volume 11, Article number: 37 (2014)

- 39- Razie Hormoznejad, Ahmad Zare Javid & Anahita Mansoori : Effect of BCAA supplementation on central fatigue, energy metabolism substrate and muscle damage to the exercise: a systematic review with meta-analysis , Sport Sciences for Health volume 15, pages 265–279 (2019)
- 40- Richard B. Kreider: Effects of creatine supplementation on performance and training adaptations, Molecular and Cellular Biochemistry volume 244, pages 89–94 (2003)
- 41- Roy, B. D., M. A. Tarnopolsky, J. D. MacDougall, J. Fowles, and K. E. Yarasheski.: Effect of glucose supplement timing on protein metabolism after resistance training , the American physiological society, on November 23 , 2021
- 42- Valerie J Adams , Tatum M Goldufsky , Rebecca A Schlaff : Perceptions of body weight and nutritional practices among male and female National Collegiate Athletic Association Division II athletes , pubmed , 2016 .
- 43- Yoshiharu Shimomura, Asami Inaguma, Satoko Watanabe, Yuko Yamamoto, Yuji Muramatsu, Gustavo Bajotto, Juichi Sato, Noriko Shimomura, Hisamine Kobayashi, and Kazunori Mawatari : Branched-Chain Amino Acid Supplementation Before Squat Exercise and Delayed-Onset Muscle Soreness, In International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism Volume 20 (2010): Issue 3 (Jun)
ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :
- 44- https://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%86%D8%A7%D8%AF%D9%8A_%D8%B5%D8%AD%D9%8A
- 45- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/WYNTK-Consumer/>

ملخص البحث

المدركات الصحية الغذائية لدى المترددين علي الأندية الصحية

م.د/ أحمد سمير سعد زغلول

المقدمة: أن مفهوم الثقافة الغذائية أحد الأفكار التي تساعد الانسان علي إنجاز الكثير من التقدم العلمي والتطور الفكري ، كما أن مستوي الوعي الغذائي لأفراد المجتمع يؤثر علي مدي تطوير العادات الغذائية وإن ثقافة الفرد الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية ترسخت في أذهان الأفراد وأصبحت جزءاً من شخصية هؤلاء الأفراد . **هدف البحث :** يهدف البحث إلي التعرف علي المدركات الصحية الغذائية لدي المترددين علي الأندية الصحية. **عينة البحث:** اشتملت عينة البحث علي عدد كلي و يبلغ (٣٠٤) ممارس، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من الرجال مرتادي الأندية الصحية الذين يتراوح متوسط أعمارهم من (٢٥ - ٣٠) عام، وبلغ اجمالي عدد المشاركين في إجراءات البحث (٣٠٠) ممارس وتم استبعاد (٤) افراد لعدم انتظامهم في تطبيق إجراءات البحث وتم توزيعهم عشوائياً بواقع (٢٠٠) ممارس لتجربة البحث الأساسية، و(١٠٠) ممارس للدراسة الاستطلاعية. **نتائج البحث :** يتكون استبيان المدركات الغذائية الصحية لدي المترددين علي الأندية الصحية من (٥) أبعاد ويضم (٦٧) عبارة وهي علي الترتيب : البعد الأول (الوعي الغذائي) ويضم (١٦) عبارة وجميعها في اتجاه البعد ، البعد الثاني (العادات الغذائية) ويضم (١٤) عبارة وجميعها في اتجاه البعد، البعد الثالث (الغذاء والصحة النفسية) ويضم (١٥) عبارة وجميعها في اتجاه البعد، البعد الرابع (المكملات الغذائية) ويضم (١٠) عبارات وجميعها في اتجاه البعد، البعد الخامس (الوعي الصحي) ويضم (١٢) عبارة وجميعها في اتجاه البعد ، يتميز الاستبيان بصدق وثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه في كاستبيان مقنن لإمكانية التعرف علي مستوي المدركات الصحية الغذائية لدي المترددين علي الأندية الصحية .

التوصيات : ضرورة نشر الوعي الصحي و المدركات الصحية الغذائية بين المترددين علي الأندية الصحية ، اجراء دراسات مشابهة علي المدربين والعاملين في مجال الأندية الصحية للتعرف علي المدركات الصحية الغذائية للمترددين علي الأندية الصحية .

Abstract

Nutritional health perceptions of those who frequent health clubs

Dr. Ahmed Samir Saad Zagloul

Introduction: The concept of food culture is one of the ideas that help a person achieve a lot of scientific progress and intellectual development, and the level of nutritional awareness of members of the community affects the extent to which food habits are developed, and that an individual's food culture is a social heritage and food habits that have been entrenched in the minds of individuals and have become part of The personality of these individuals. **The aim of the research:** The research aims to identify the nutritional health perceptions of those who frequent health clubs.

Research sample: The research sample included a total number of (304) practitioners. (25-30) years, and the total number of participants in the research procedures was (300) practitioners, and (4) individuals were excluded for their irregularity in applying the research procedures. They were randomly distributed by (200) practitioners for the basic research experience, and (100) practitioners for the exploratory study. **The**

results of the research: The questionnaire on the health nutritional perceptions of those who frequent health clubs consists of (5) dimensions and includes (67) statements, which are in order: The first dimension (food awareness) and includes (16) statements, all of which are in the direction of the dimension, the second dimension (food habits) and includes (14) A phrase, all in the direction of the dimension, the third dimension (food and mental health) and includes (15) phrases and all of them in the direction of the dimension, the fourth dimension (nutritional supplements) and includes (10) phrases and all of them in the direction of the dimension, the fifth dimension (health awareness) and includes (12) phrases They are all in the direction of distance, The questionnaire is characterized by high sincerity and stability, and it can be relied on as a standardized questionnaire for the possibility of identifying the level of nutritional health perceptions of those who frequent health clubs.

Recommendations: The necessity of spreading health awareness and nutritional health perceptions among those attending health clubs, conducting similar studies on trainers and workers in the field of health clubs to identify the nutritional health perceptions of those attending health clubs .