



## تصميم مقياس للوعي الغذائي للاعبين المبارزة

١. أ.د/ مني محمد كمال حجازي  
٢. م.د/ رشا فرج مسعود العربي  
٣. م.د/ سها احمد نبيل شريف  
٤. الشيماء صادق عبدالعاطي شهاب

### ملخص البحث باللغة العربية

**يهدف البحث:** تصميم مقياس للوعي الغذائي للاعبين المبارزة استخدمه الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث اشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبي المبارزة للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي المبارزة من (١٧ - ٢٠) سنة، والمُسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمبارزة للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م. وجاء على النحو وأشتمل على ( ١٧٦ ) لاعب وتم تقسيمهم عشوائيا الى ( ١١٦ ) عينة التطبيق العينة الاساسية وعدد ( ٦٠ ) العينة الاستطلاعية لتقنين المقياس وجاءت اهم النتائج ١- يكون مقياس الوعي الغذائي عند لاعبي المبارزة الذي صممه الباحثون من (٦٩) فقرة توزعت على ثلاث محاور هي ( النظام الغذائي المتبع - الممارسات والعادات الغذائية - مستوى الوعي الغذائي ) .  
٢- إن غالبية لاعبي المبارزة يتميزون بدرجات عالية من الوعي الغذائي عند أداء الاختبارات.

١ أستاذ المبارزة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات  
٢ مدرس بقسم أصول التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.  
٣ مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات.  
٤ معيده بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات.





## المقدمة:

تعد التربية الصحية والتربية الرياضية وجهان لعملة واحدة ، والذي يجمعهما التكامل في جوانب الشخصية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وسلامة تلك الجوانب، ويظهر ذلك بوضوح من خلال تعريف كلاهما، حيث تعرف الصحة على أنها: " حالة من السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد خلو الشخص من المرض أو العجز " ، وتعرف التربية الرياضية بأنها: " جزء من التربية العامة والتي تهدف إلى تنمية شخصية الفرد عقليا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا بصورة متكاملة من خلال ممارسة النشاط الرياضي تحت إشراف قيادة واعية "

وفيما يتعلق بالجانب الصحي فإنه يشتمل على جانبين أساسيين هما: الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي.، وتعنى المناهج الدراسية في كليات التربية الرياضية في إكساب المعارف والمعلومات الصحية وذلك من خلال تدريس بعض المساقات ذات العلاقة مثل التربية الصحية ، وفسولوجيا الجهد البدني ، والتشريح ، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.. الخ من المساقات، وبالتالي يصبح طلبة تخصص التربية الرياضية متقنين صحيا ، وليس بالضرورة أن يكونوا واعين صحيا، لأنه على سبيل المثال وليس الحصر يتم إكسابهم المعارف والمعلومات حول مضار التدخين وأثرها على المجهود البدني ، إلا أن البعض منهم ما زال يدخن ، فالطالب في هذه الحالة مثقف صحيا ، ولكنه غير واع صحيا. ( ١٥ : ٦٧ )

ويعرف الوعي الصحي Health Awareness بأنه: " ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية إلى أنماط سلوكية لدى الأفراد ومجالات الوعي الصحي كثيرة ولا يمكن حصرها ، ويمكن إيجازها من خلال التعريف بأي سلوك ايجابي يؤثر ايجابيا على الصحة، ومن الجوانب الهامة للنمو والحفاظ على الصحة الوعي الغذائي Dietary Awareness والذي يعرف بأنه: " معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته" ومن خلال التعريف يتبين انه يركز على الممارسات الغذائية السليمة بهدف الحفاظ على الصحة. ( ١٨ : ٥٤ )

ونظرا لأهمية الوعي الصحي بشكل عام والوعي الغذائي بشكل خاص لمختلف الأفراد وفي كافة الأعمار للنمو والصحة السليمة، عنيت العديد من الدراسات بدراسته في مختلف المستويات الرياضية وخاصة رياضة المبارزة .





المبارزة بالسيف هي أقدم الوسائل المستخدمة في الحروب السابقة وحتى الي حقبة تاريخية قريبة، حيث يعتبر موضوع المبارزة ومادتها الاساسية. (١٧ : ٦٧)

المبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بيت متنافسين يحاول كل منهما ان يسجل لمسات علي الاخر بسلاح معين (سلاح شيش - سلاح السيف - سيف المبارزة ) وعلي هدف محدد لكل نوع سلاح داخل ساحة محددة وتستمر حتي يسجل احد المنافسين خمسة لمسات اذا كان متقدما بعد انتهاء الوقت المحدد وهو ثلاث دقائق للرجال في الانواع الثلاث وكذلك للسيدات في سلاح الشيش فقط وهو أخف الاسلحة وأحسنها في الاداء الحركي للجسم عن طريق التوازن والتحكم في الاداء كما ان المبارزة بطبيعتها تتطلب قرارات حاسمة وحركات سريعة ونشيطة وقوة تحمل . ( ١٣ : ٦٨ )

والغرض تسجيل لمسة علي الخصم يجب القيام بمجهود أو دفاع ناجح يتطلب الدقة والاتقان في اختبار المسافة والتوقيت المناسبين وان الهجوم يعتمد أساسيا علي مد الذراع مع الطعن او مد الذراع للأمام مع خطوة ثم الطعن وخصوصا عندما يتواجد الخصم علي بعد منافس للهجوم ولكي تتماشى اللمسات يستخدم المدافع مجموعة من الدفاعات او الحركات المغلقة التي تحيد الهجوم وتبعده وقد يقوم المدافع بدوره بعد ذلك بالهجوم لتسجيل لمسة (١٣ : ٧٤)

رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا حيث تعتبر هذه الرياضة تدريبا للجسم والعقل في آن واحد . (١١ : ٨١)

الهدف في المبارزة الحديثة هو الوصول الي هدف المنافس لتسجيل لمسة ، وأسهل الطرق لتنفيذ ذلك هو فرد الذراع المسلحة والوصول بالذباية او الحد الي سطح الهدف بواسطه فرد الرجل اي الطعن. في وقتنا المعاصر أضحى وعي الفرد بالتغذية الصحية أحد دلائل وعيه وثقافته العالية ، وهذا نظرا لما للتغذية من تأثير علي صحة الفرد ونشاطه . ومن البديهي أن هذه الاهمية تزداد لدي الممارسين للرياضية ، الذين يولون للتغذية الصحية أهمية بالغة ،كونها تزودهم بالطاقة اللازمة لنشاطهم الرياضي كما تضمن أداء وانجاز أفضل. (٤ : ٨١)

من البديهي أن التزام أي رياضي ببرنامج غذائي معين يعني ببساطة أن هذا الرياضي يعلم مدي تأثير التغذية علي الاداء والانجاز الرياضي ، فالتغذية الصحية لا تعني وصفة غذائية يمكن تطبيقها علي الجميع ، بل ان صفات الرياضي ( متغيرات شخصية) ، كثافة التمرين ومدي شدته ونوع الرياضة .....الخ كلها تحدد نوع الاغذية المناسبة وماهيته.. ولكن يبقي ان وعي الرياضين بأهمية





التغذية الصحية لايعني بالضرورة صحة مفاهيمهم عنها ، كما لا ينبغي بالضرورة أن تكون عاداتهم الغذائية صحيحة. (٥ : ٨١)

علي الرغم من بساطة مفهوم التغذية الصحية الا ان هنالك اشكالا كبيرا في معرفة ماهيته ، فكلمة الغذاء تعني مجموعة الاطعمة التي تناسبنا ، ولكن ارتباطها بكلمة (الصحي) يعني التميز بين الاغذية التي تتناولها .....وهو الشيء الذي يخضع لمتغيرات عديدة ( الجنس - البيئة - الجهد البدني - الحساسية من أغذية معينة ،السن ..... الخ ) ولذلك فان معرفة الغذاء الصحي المناسب لكل شخص سيء ليس سهلا لمن اللان : " تصنيف الطعام ما بين جيد وسيء هو مفهوم خاطي ، ومن هنا لابد ان ننظر الي النظام الغذائي كوحدة متكاملة بالتالي بالنظام الغذائي غير المتوازن وغير الصحي هو تلك الذي يحتوي علي كميات كبيرة من الاطعمة ملم يكن ذلك لدواع صحية.(١٩ : ٢)

### مشكلة البحث :-

ومن خلال ملاحظة الباحثون ، عدم وجود مقاييس تحصيلية تحوي فقرات حساسة لمبادئ الوعي الغذائي للاعبين المبارزة ولكن تعتمد على الخبرة الشخصية و الملاحظة بأسلوب يخضع الى معايير غير موضوعية وبذلك لا يتحقق الهدف الذي نسعى لتحقيقه بالوصول باللاعب ، ولذلك رأى الباحثون ضرورة القيام بهذه الدراسة لإيجاد وسيلة موضوعية تقيس وجود هذه الوعي الغذائي للاعبين المبارزة.

### أهداف البحث

١ - تصميم مقياس للوعي الغذائي للاعبين المبارزة.

### رابعاً: فروض البحث

صاغ الباحثون الفروض على شكل تساؤلات :

١ - ما هو مقياس للوعي الغذائي للاعبين المبارزة ؟

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

١. المبارزة **fencing**:-

هي رياضة الهجوم والدفاع بيت متنافسين يحاول كل منهما ان يسجل لمسات علي الاخر بسلاح معين (سلاح شيش - سلاح السيف - سيف المبارزة ) . (٤ : ٨)

٢. التغذية **nutrition** :-

هي العلم الذي يفسر العلاقة بين الطعام ونشاط الكائن الحي ، متضمنة تناول الطعام ، وانطلاق الطاقة ، وطرد الفضلات ، وجميع عمليات التخليق الضرورية للبقاء والنمو للإنتاج.(١٩:١١)



### ٣. الوعي الغذائي :-

معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة علي تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسيبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد وجباته المتكاملة التي تحافظ علي صحته وحيويته وذلك في حدود امكاناته. ( ١٧ : ١٢ )

### إجراءات البحث.

### منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على جميع لاعبي المباراة للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢١ م تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي المباراة من (١٧ - ٢٠) سنة، والمُسجلين بسجلات الاتحاد المصري للمبارزة للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م. وجاء على النحو وأشتمل على ( ١٧٦ ) لاعب وتم تقسيمهم عشوائيا الى ( ١١٦ ) عينة التطبيق العينة الاساسية وعدد ( ٦٠ ) العينة الاستطلاعية لتقنين المقياس ويوضح جدول ( ١ ) توزيع عينة البحث .

جدول رقم (١)

توصيف وعينة البحث

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	العدد (ن)	نوع العينة
٠,١٤٦-	٢,٢٧٢٥١	١٧٣,٥	١٧٤,٥٨٣٣	سم	الطول	١١٦	عينة التطبيق
٠,١٨٦	٠,٧٤٧٤٨	١٨	١٨,٨٨٨٩	سنة	السن		
٠,٨٩١	٢,١٦٨٣١	٧٠	٧٠,٦١١١	كجم	الوزن		
٠,٤٧٢	١١,٤٨	٥٧	٥٨,٨١	الدرجة	الذكاء		
٠,١٧٢-	٢,٣٣٥٢٩	١٧٢	١٧٣,٨٠٥٦	سم	الطول	٦٠	العينة الاستطلاعية لتقنين المقياس
٠,١١	٠,٧٣٩٠٨	١٨	١٨,٨٢٨٩	سنة	السن		
٠,٦٩٩	٢,٣١٢٦	٧٠	٧٠,٨٧٧٨	كجم	الوزن		
٢,٦٣	٠,٧٣٩٠٨	٥٦	٥٦,٦٠	الدرجة	الذكاء		

ينحصر الالتواء بين ( + ٣ )

يتضح من جدول رقم(١) أن معامل الالتواء لعينة البحث في الطول والسن والوزن قد انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.



### خطوات بناء مقياس الحكمة الاختبارية:

أولاً : مراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة والمراجع والبحوث العربية والاجنبية  
أحمد محمد أمين حامد حماد (٢٠١١م) امجاد سعود العصيمي (٢٠٢٢م): رشا يحيي عبدالسلام  
الزهيري (٢٠١١م) زين العابدين محمد علي بني هاني، سيف علي عبداللطيف الرعود (٢٠١٨م)  
ثانياً : تحديد المحاور والعبارات لمقياس الوعي الغذائي.

من خلال الخطوتين السابقتين قام الباحثون بتحديد العوامل وبصياغة العبارات فى ضوء الفهم  
والتحليل النظري حيث تم إعداد العوامل والعبارات وعرضها على السادة الخبراء وتكونت الصورة الاولية  
للمقياس من (٣) عوامل تندرج تحتها (٦٩) عبارة وقد راع الباحثون فى صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- أن لا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى.

### ثالثاً: عرض العوامل والعبارات المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحثون بعرض العوامل والعبارات المقترحة للمقياس فى صورته الاولية على سبعة من الخبراء  
مرفق (١)، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة الصياغة للعبارة المقترحة ومناسبتها للمقياس
  - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى
  - مفتاح التصحيح المناسب.
- وقد توصل الباحثون من خلال استطلاع رأى الخبراء الى ما يلى: - تحديد العوامل المناسبة للمقياس

### جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مناسبة محاور المقياس

ن=٧

م	العوامل	نسبة الاتفاق	تكرار الموافقة
١	النظام الغذائي المتبع.	٪١٠٠	٧
٢	الممارسات والعادات الغذائية.	٪١٠٠	٧
٣	مستوى الوعي الغذائي.	٪٨٥	٦

يوضح جدول (٣) الخاص بأراء الخبراء حول أهم عوامل المقياس وقد ارتضى الباحثون نسبة  
(٨٠٪). وتم حذف محور تجنب الخطأ و خصائص البناء حذف بعض العبارات من المقياس ويوضح  
جدول (٣) العبارات النهائية بعد الحذف وإعادة الصياغة .



جدول (٣)

عدد العبارات النهائية بعد استطلاع رأى الخبراء

أرقام العبارات في صورتها النهائية	عدد العبارات في صورتها النهائية	عدد العبارات المضافة	العبارات المستبعدة		إعادة الصياغة		أرقام العبارات في صورتها الأولية	عدد العبارات في صورتها الأولية	العوامل	م
			رقم العبارة	العدد	رقم العبارة	العدد				
١٤:١	١٤	-	-	-	٧-١	٢	١٨:١	١٨	النظام الغذائي المتبع.	١
٣٥:١٥	٢١	-	-	-	-٢٣ ٢٦	٢	٣١:١٩	١٢	الممارسات والعادات الغذائية.	٢
:٣٦ ٦٩	٣٤	-	-	-	-	-	٣٨:٣٢	٣٤	مستوى الوعي الغذائي.	٣

يوضح جدول (٤) عدد العبارات لكل محور قبل وبعد العرض على الخبراء

١- مدى ملائمة مفتاح التصحيح للإجابة على العبارات .

جدول (٤)

العبارات	موافق	الى حد ما	غير موافق
الدرجة	٣	٢	١

رابعاً : الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ٦/٢٤ / ٢٠٢٢م الى الفترة ٢٨ /

٦ / ٢٠٢٢م وذلك لتتحقق من التالي :

- التأكد من فهم أفراد العينة للمحاور والعبارات .
- التأكد من فهم أفراد العينة لشروط وتعليمات تطبيق المقياس .
- التعرف على فترة الإجابة على المقياس المناسبة .
- التعرف على أفضل عدد من الممكن التعامل معه في اليوم الواحد والذي يمكن للباحثان من التطبيق على العينة في الصورة النهائية .
- استخراج المعاملات العلمية .







### إجراءات الدراسة الأساسية :

قام الباحثون بتطبيق المقياس على العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٣١ /٦/ ٢٠٢٢م الى الفترة ١١ /٧/ ٢٠٢٢م وبعد التطبيق قام الباحثون بتصحيح المقياس ورصد الدرجات الخام للمعالجة الاحصائية .

### أولاً : الوصف الإحصائي :

يتضمن حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء وذلك لعينة البحث الأساسية ( ٦٠ ) طالب ويبين ذلك جدول ( ٥ ) .  
جدول ( ٥ )

الوصف الإحصائي للمتغيرات قيد البحث ن=٦٠

رقم العبارة	المتوسط	معامل الانحراف	معامل الالتواء	رقم العبارة	المتوسط	معامل الانحراف	معامل الالتواء
١	٢,٨	0.403	-0.577	٢	٢	0.611	1.749
٣	٢,٦١٧	0.490	-1.134	٤	٢,٦	0.494	1.834
٥	٢,٣٨٣	0.490	-1.276	٦	١,٩٨٣	0.624	1.364
٧	٢,٤١٧	0.497	-0.129	٨	٢,٢	0.755	1.504
٩	٢,٢	0.755	-0.750	١٠	١,٩٨٣	0.651	1.426
١١	١,٦١٧	0.490	-0.524	١٢	١,٧٨٣	0.739	1.412
١٣	١,٨١٧	0.390	-0.717	١٤	٢	0.611	1.749
١٥	١,٦١٧	0.490	-0.237	١٦	٢,٠١٧	0.892	1.649
١٧	٢,٤	0.807	-0.561	١٨	٢	0.664	1.601
١٩	١,٧٦٧	0.745	-0.739	٢٠	٢,٣٨٣	0.490	1.593
٢١	٢,٢	0.403	-1.078	٢٢	٢,٢٥	0.751	1.468
٢٣	١,٦٣٣	0.823	0.000	٢٤	١,٩٨٣	0.624	1.364
٢٥	١,٩٨٣	0.651	-0.876	٢٦	١,٣٨٣	0.490	1.593
٢٧	٢,٤	0.494	-1.146	٢٨	٢,٣٨٣	0.825	1.281
٢٩	٢,٤	0.807	-0.702	٣٠	٢,٣١٧	0.748	1.291
٣١	١,٩٦٧	0.637	-0.908	٣٢	٢,٠١٧	0.129	1.329
٣٣	٢,٣٦٧	0.823	-0.758	٣٤	٢,٤	0.494	1.834
٣٥	٢,٤	0.494	-0.545	٣٦	٢	0.902	1.949
٣٧	٢,٦٣٣	0.486	-0.389	٣٨	٢,٤٣٣	0.500	1.426







معامل الالتواء	معامل الانحراف	المتوسط	رقم العبارة	معامل الالتواء	معامل الانحراف	المتوسط	رقم العبارة
1.302	0.755	١,٨	.٤٠	-0.577	0.981	٢,٢٣٣	.٣٩
1.292	0.988	٢,٢	.٤٢	-1.134	0.403	٢,٢١	.٤١
1.749	0.659	٢	.٤٤	0.010	0.651	١,٩٨٣	.٤٣
1.696	0.632	١,٨٥	.٤٦	-0.140	0.624	١,٩٨٣	.٤٥
-1.078	0.500	٢,٢	.٤٨	0.210	0.494	٢,٦	.٤٧
0.000	0.632	١,٦٣٣	.٥٠	-0.357	0.624	١,٩٨٣	.٤٩
-0.876	0.764	١,٩٨٣	.٥٢	-0.007	0.755	٢,٢	.٥١
-1.146	0.659	٢,٤	.٥٤	0.410	0.651	١,٩٨٣	.٥٣
-0.702	0.747	٢,٤	.٥٦	0.410	0.739	١,٧٨٣	.٥٥
-0.908	0.618	١,٩٦٧	.٥٨	-0.023	0.611	٢	.٥٧
-0.758	0.903	٢,٣٦٧	.٦٠	0.377	0.892	٢,٠١٧	.٥٩
-1.276	0.618	١,٧٤٩	.٦٢	-0.241	0.611	١,٧٤٩	.٦١
-0.129	0.364	١,٨٣٤	.٦٤	-0.156	0.360	١,٦٤٩	.٦٣
1.834	0.408	١,٣٦٤	.٦٦	-0.626	0.403	١,٦٠١	.٦٥
1.364	0.833	١,٥٠٤	.٦٨	-0.486	0.823	١,٥٩٣	.٦٧
				-0.564	0.651	١,٤٦٨	.٦٩

يتضح من جدول (٥) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-0.53 ، 2.940) أي انحصرت ما بين +٣ مما يدل على أن البيانات متجانسة .  
ثانياً : حساب المعاملات العلمية لمقياس الوعي الغذائي .

#### ١- صدق المقياس

١. قام الباحثون بعرض عبارات المقياس على السادة الخبراء السابق الاشارة اليهم وذلك لإبداء الرأي

٢. صدق الاتساق الداخلي : تم حساب قيمة معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور

التابعة له وذلك على العينة الاستطلاعية كما موضح في جدول رقم ( ٦ ) ، ( ٧ )



جدول (٦)

معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور الاول " النظام الغذائي المتبع " ن = ٦٠

معامل الارتباط بين عبارة المحور و المقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	معامل الارتباط بين عبارة المحور و المقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
.205**	.299**	.70405	٠,٩٦١١	8	.908**	.858**	.75930	٢,٠٦٦٧	1
.894**	.852**	.76344	٢,٠٦١١	9	.186*	.226**	.62064	١,٨١٦٧	2
.434**	.381	.40584	١,٤٨٦	10	.185*	.234**	.66002	١,٧٨٨٩	3
.419*	.364*	.47101	١,٢٨٦	١١	.186*	.262**	.53351	١,٨٥	4
.414*	.345	.49705	١,٨٨٦	١٢	.850**	.803**	.79680	٢,٠٤٤٤	5
.557**	.765**	.45835	١,٧٧١	١٣	.901**	.858**	.74766	٢,٠٧٢٢	6
.557**	.639**	.23550	١,٣١٤	١٤	.856**	.807**	.78587	٢,٠٥	7
		0.56414	26.031						مجموع المحور

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,١٤٤

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الاول " النظام الغذائي " وجود ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ككل مما يدل على صدق تمثيل العبارة للمحور.



جدول (٧)

معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور الثاني " الممارسات والعادات الغذائية".

ن = ٦٠

معامل الارتباط بين العبارة والمحور والمقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والمحور والمقياس ككل	معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
.319	.565**	.35504	١,٢٢٩	١٢	.333*	.429*	.47101	١,٨١	1
.417*	.371*	.45835	١,٧٤٣	١٣	.355*	.304*	.50709	١,٩٢٤	2
.385*	.464**	.50543	١,٥٤٣	١٤	.549**	.725**	.50210	٢,٢١	3
.396*	.657**	.50709	١,٦٨٦	١٥	.434**	.528**	.50709	١,٨٩٦	4
.420*	.432**	.50543	١,٩١٤	١٦	.320*	.328*	.45835	٢,٥٥٣	5
.535**	.744**	.42604	١,٣٤٣	١٧	.388*	.673**	.32280	٢,٣٢٤	6
.400*	.639**	.42604	١,٧٧١	١٨	.365*	.305*	.42604	٢,٤٣٩	٧
.376	.683**	.47101	١,٣٤٣	١٩	.428*	.403*	.47101	٢,٢٣٩	٨
.354*	.418*	.49024	١,٥٧١	٢٠	.355	.564*	.28403	١,٨٦٧	٩
.319	.565**	.35504	١,٢٨٦	٢١	.453*	.500**	.50210	١,٢٢٩	١٠
					.332*	.306*	.47101	١,١٧١	١١
		0.449677	79.948						مجموع المحور

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الثاني " الممارسات والعادات الغذائية " وجود ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ككل مما يدل على صدق تمثيل العبارة للمحور.



جدول (٨)

معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور الثالث " مستوى الوعي الغذائي "

ن = ٦٠

معامل الارتباط بين العبارة والمحور المقاس ككل	معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة	معامل الارتباط بين العبارة والمحور المقاس ككل	معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	رقم العبارة
.301*	.409*	.28403	١,٦٨٦	١٨	.428*	.251	.40584	١,٧٧١	1
.408*	.525*	.45835	١,٥١٤	١٩	.381	.816**	.35504	١,٣٤٣	2
.421*	.603*	.48159	١,٢٢٩	٢٠	.390*	.341	.42604	١,٥٧١	3
.384*	.612**	.50543	١,١٧١	٢١	.337	.750**	.38239	١,٢٨٦	4
.364*	.680*	.50210	١,٢٢٩	٢٢	.334	.547	.48159	١,٣٤٣	5
.301*	.354*	.49705	١,٧٤٣	٢٣	.319	.565**	.35504	١,٤٨٦	6
.438*	.718**	.28403	١,٧٧١	٢٤	.413*	.333*	.49705	١,٢٨٦	٧
.596**	.777**	.48159	١,٨٢٩	٢٥	.453*	.500**	.50210	١,٦٨٦	٨
.432**	.610**	.42604	١,٦٥٧	٢٦	.332*	.306*	.47101	١,٥١٤	٩
.338*	.357*	.48159	١,٨٥٧	٢٧	.310*	.451*	.50709	١,٤٢٩	١٠
.292*	.609**	.50210	١,٧١٤	٢٨	.390*	.341	.42604	١,٧١٤	١١
.327*	.462**	.45835	١,٩١٤	٢٩	.337	.750**	.38239	١,٦٥٧	١٢
.908**	.858**	.75930	٢,٠٦٦٧	٣٠	.334	.547	.48159	١,٥٤٣	١٣
.186*	.226**	.62064	١,٨١٦٧	٣١	.390*	.341	.42604	١,٤٢٩	١٤
.185*	.234**	.66002	١,٧٨٨٩	٣٢	.368*	.483**	.48159	١,٦	١٥
.186*	.262**	.53351	١,٨٥	٣٣	.416*	.544**	.50709	١,٦	١٦
.850**	.803**	.79680	٢,٠٤٤٤	٣٤	.372*	.409*	.45835	١,٥٧١	١٧
		0.427874	٥٠.372						مجموع المحور

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الثالث " مستوى الوعي الغذائي " وجود ارتباط دال إحصائي بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ككل مما يدل على صدق تمثيل العبارة للمحور.



## - صدق الاتساق الداخلي لمقياس الوعي الغذائي

جدول (٩)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الوعي الغذائي

ن = ٦٠

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بين المحاور والمقياس ككل
1	النظام الغذائي المتبع.	26.031	0.56414	.692**
2	الممارسات والعادات الغذائية.	79.948	0.440671	.497*
3	مستوى الوعي الغذائي.	50.372	0.45187	*.648
	مجموع المقياس	156.351	0.48	

قيمة "ر"، الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٢٣٦.

تشير نتائج الجدول رقم (٩) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين محاور مقياس الوعي الغذائي مما يدل على أنها صادقة، مما يدل على صدق المقياس. ثبات المقياس:

ولتحقيق ثبات المقياس، قام الباحث باستخدام معامل (الفكرونباخ)، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (١٠)

قيم معامل ألفا Iph لمحاور المقياس

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل ألفا Iph
١.	النظام الغذائي المتبع.	26.031	0.56414	.462
٢.	الممارسات والعادات الغذائية.	79.948	0.440671	.525
٣.	مستوى الوعي الغذائي.	50.372	0.45187	.679
	مجموع المقياس ككل	267.49	156.351	0.48

قيمة "ر"، الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ٠.٢٣٦.

يتضح من جدول رقم (١٠) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة " ألفا " تتراوح بين ( ٤٦٢، ٧٦٩) وذلك يشير الي أن المقياس على درجة من الثبات. المعالجات الإحصائية :- استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي . - الوسيط . - الانحراف المعياري . - معامل الالتواء . - التحليل العاملي



## عرض النتائج ومناقشتها

### أولا عرض النتائج :

يعرض الباحثون النتائج التي توصل اليها.

### جدول رقم (١١)

التكرارات ونسب التحسن وقيمة "ك" و الأهمية النسبية لعبارات مقياس الوعي الغذائي محور النظام الغذائي المتبع

ن=١١٦

م	العبار ة	نعم		إلى حد ما		لا		٢كا	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتي ب
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
١		٥٣,٤	٦٢	٣٥,٣	٤١	١١,٢	١٣	٣١,٢	٢٨١	٪٨١	
٢		٧٠,٦	٨٢	٢٨,٤	٣٣	٠,٨٦	١	٨٦,٠	٣١٣	٪٩٠	
٣		٦٩,٨	٨١	٢٥,٠	٢٩	٥,١٧	٦	٧٦,٣	٣٠٧	٪٨٨	
٤		٣٨,٧	٤٥	٤٥,٦	٥٣	١٥,٥	١٨	١٧,٤	٢٥٩	٪٧٤	
٥		٤٣,٩	٥١	٤٣,١	٥٠	١٢,٩	١٥	٢١,٧	٢٦٨	٪٧٧	
٦		٧١,٥	٨٣	٢٤,١	٢٨	٤,٣١	٥	٨٣,٠	٣١٠	٪٨٩	
٧		٥٦,٠	٦٥	٣٧,٠	٤٣	٦,٩٠	٨	٤٢,٧	٢٨٩	٪٨٣	
٨		٦٨,٩	٨٠	٢٤,١	٢٨	٦,٩٠	٨	٧١,٤	٣٠٤	٪٨٧	
٩		٤٢,٢	٤٩	٤١,٣	٤٨	١٦,٣	١٩	١٥,٠	٢٦٢	٪٧٥	
١٠		٥٩,٤	٦٩	٣٤,٤	٤٠	٦,٠٣	٧	٤٩,٧	٢٩٤	٪٨٤	
١		٦٠,٣	٧٠	٣١,٠	٣٦	٨,٦٢	١٠	٤٦,٨	٢٩٢	٪٨٤	
١		٦٩,٨	٨١	٢٦,٧	٣١	٣,٤٥	٤	٧٨,٩	٣٠٩	٪٨٩	
١		٦٤,٦	٧٥	٢٩,٣	٣٤	٦,٠٣	٧	٦٠,٦	٣٠٠	٪٨٦	
١		٣٧,٠	٤٣	٥٨,٦	٦٨	٤,٣١	٥	٥٢,٠	٢٧٠	٪٧٨	

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩





يتضح من الجدول رقم ( ١١ ) أن الوزن النسبي قد تراوحت ما بين ( ٧٤٪ ، ٩٠٪ )، بينما تراوحت قيم كا ٢ المحسوبة ما بين ( ١٥.٠٢ ، ٨٦.٠٩ )، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور الاول، حيث يتضح الآتي:

• كا ٢:

- حصلت العبارة رقم ( ٢ ) وهي (تناول البقوليات (عدس ، فصوليا ، حمص ) نادرا في الأسبوع ( على أعلى قيمة لكا ٢ بقيمة (٨٦.٠٩) ونسبة تقديرية قدرها (90%) ودرجة تقديرية قدرها (٣١٣).

• نعم :

- حصلت العبارة رقم ( ٦ ) وهي (تناول الزبدة او احد الزيوت النباتية مرتين علي الاكثر في الاسبوع) على أعلى قيمة تكرار بقيمة ( ٨٣ ) ونسبة مئوية قدرها ( ٧١.٥٥ %) وقيمة كا ٢ قدرها ( ٨٣.٠٩ ) ونسبة تقديرية قدرها ( ٨٩ %) ودرجة تقديرية قدرها ( ٣١٠ ).

• الى حد ما :

- حصلت العبارة رقم ( ٤ ) وهي (تناول منتجات بحرية مرة علي الاقل في الاسبوع ) على أعلى قيمة تكرار بقيمة ( ٥٣ ) ونسبة مئوية قدرها (٤٥.٦٩%) وقيمة كا ٢ قدرها ( ١٧.٤٠ ) ونسبة تقديرية قدرها ( ٧٤ %) ودرجة تقديرية قدرها ( ٢٥٩ ).

• لا :

- حصلت العبارة رقم ( ٩ ) وهي (تناول طبق من "السلطة" قبل الوجبات الرئيسية دائما ) على أعلى قيمة تكرار بقيمة ( ١٩ ) ونسبة مئوية قدرها ( ١٦.٣٨ %) وقيمة كا ٢ قدرها ( ١٥.٠٢ ) ونسبة تقديرية قدرها ( ٧٥ %) ودرجة تقديرية قدرها ( ٢٦٢ ).





جدول رقم (١٢)

التكرارات ونسب التحسن وقيمة ك<sup>٢</sup> والأهمية النسبية لعبارات مقياس الوعي الغذائي محور الممارسات والعادات الغذائية المتبعة

ن=١١٦

م	العبارة	نعم		لا		٢كا		المجموع التقديري	الترتيب
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	النسبة	التكرار		
١		٧٢	٦٢,٠٧	٤١	٣٥,٣٤	٣	٦١,٧٨	٢,٥٩	٣٠,١
٢		٨٣	٧١,٥٥	٢٦	٢٢,٤١	٧	٨٠,٩١	٦,٠٣	٣٠,٨
٣		٧٤	٦٣,٧٩	٣٩	٣٣,٦٢	٣	٦٥,١٩	٢,٥٩	٣٠,٣
٤		٨٩	٧٦,٧٢	١١	٩,٤٨	١٦	٩٨,٦٠	١٣,٧٩	٣٠,٥
٥		٩٦	٨٢,٧٦	٨	٦,٩٠	١٢	١٢٧,٧٢	١٠,٣٤	٣١,٦
٦		٨٠	٦٨,٩٧	٢٠	١٧,٢٤	١٦	٦٦,٤٨	١٣,٧٩	٢٩,٦
٧		٧٧	٦٦,٣٨	٢١	١٨,١٠	١٨	٥٧,١٢	١٥,٥٢	٢٩,١
٨		٨٩	٧٦,٧٢	١٣	١١,٢١	١٤	٩٨,٢٩	١٢,٠٧	٣٠,٧
٩		٨١	٦٩,٨٣	١٣	١١,٢١	٢٢	٧٠,٥٧	١٨,٩٧	٢٩,١
١٠		٨٠	٦٨,٩٧	١٤	١٢,٠٧	٢٢	٦٧,١٠	١٨,٩٧	٢٩,٠
١١		٧٥	٦٤,٦٦	١٢	١٠,٣٤	٢٩	٥٤,٩٥	٢٥,٠٠	٢٧,٨
١٢		٨٥	٧٣,٢٨	٢٨	٢٤,١٤	٣	٩١,٣٦	٢,٥٩	٣١,٤
١٣		٨٤	٧٢,٤١	٢٣	١٩,٨٣	٩	٨٢,٢٦	٧,٧٦	٣٠,٧
١٤		٨٢	٧٠,٦٩	٢٧	٢٣,٢٨	٧	٧٨,٠٢	٦,٠٣	٣٠,٧
١٥		٧٥	٦٤,٦٦	٣٢	٢٧,٥٩	٩	٥٨,٠٥	٧,٧٦	٢٩,٨
١٦		٦٧	٥٧,٧٦	٤٠	٣٤,٤٨	٩	٤٣,٥٧	٧,٧٦	٢٩,٠
١٧		٦٤	٥٥,١٧	٣٢	٢٧,٥٩	٢٠	٢٦,٧٦	١٧,٢٤	٢٧,٦
١٨		٧١	٦١,٢١	٣٢	٢٧,٥٩	١٣	٤٥,٢٢	١١,٢١	٢٩,٠
١٩		٧١	٦١,٢١	٣٠	٢٥,٨٦	١٥	٤٣,٤٧	١٢,٩٣	٢٨,٨
٢٠		٧٥	٦٤,٦٦	٣٤	٢٩,٣١	٧	٦٠,٦٤	٦,٠٣	٣٠,٠
٢١		٧٣	٦٢,٩٣	٣٨	٣٢,٧٦	٥	٥٩,٨١	٤,٣١	٣٠,٠

قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

• يتضح من الجدول رقم ( ١٢ ) أن الوزن النسبي قد تراوحت ما بين ( ٧٩% ، ٩١% )، بينما تراوحت قيم كا<sup>٢</sup> المحسوبة ما بين ( ٢٦.٧٦ ، ١٢٧.٧٢ )، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور الاول، حيث يتضح الآتي:

كا<sup>٢</sup>:

- حصلت العبارة رقم ( ٥ ) وهي (التناول وجبتي قبل التدريب مباشرة ) على أعلى قيمة لكا<sup>٢</sup>

بقيمة ( ١٢٧.٧٢ ) ونسبة تقديرية قدرها ( ٩١% ) ودرجة تقديرية قدرها ( ٣١٦ ).





• نعم :

- حصلت العبارة رقم ( ٥ ) وهي ( تناول وجبتي قبل التدريب مباشرة ) على أعلى قيمة تكرار بقيمة ( ٩٦ ) ونسبة مئوية قدرها ( ٨٢.٧٦ % ) وقيمة كا ٢ قدرها ( ١٢٧.٧٢ ) ونسبة تقديرية قدرها ( ٩١ % ) ودرجة تقديرية قدرها ( ٣١٦ ) .

• الى حد ما :

- حصلت العبارة رقم ( ١ ) وهي ( الاطعمة التي استهلكها اكثر كرياضي هي الاطعمة الغنية بالبروتين ) على أعلى قيمة تكرار بقيمة ( ٤١ ) ونسبة مئوية قدرها ( ٣٥.٣٤ % ) وقيمة كا ٢ قدرها ( ٦١.٧٨ ) ونسبة تقديرية قدرها ( ٨٦ % ) ودرجة تقديرية قدرها ( ٣٠١ ) .

• لا :

- حصلت العبارة رقم ( ١١ ) وهي ( احب تناول اللحوم بكثرة ) على أعلى قيمة تكرار بقيمة ( ٢٩ ) ونسبة مئوية قدرها ( ٢٥ % ) وقيمة كا ٢ قدرها ( ٥٤.٩٥ ) ونسبة تقديرية قدرها ( ٨٠ % ) ودرجة تقديرية قدرها ( ٢٧٨ ) .



جدول رقم (١٣)

التكرارات ونسب التحسن وقيمة "ك" والأهمية النسبية لعبارات مقياس الوعي الغذائي محور مستوى الوعي الغذائي

ن=١١٦

م	العبار ة	نعم		إلى حد ما		لا		٢ك	المجموع التقديري	الوزن النسبي	الترتي ب
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار				
١		٥٦,٩	٦٦	٣٣,٦	١١	٩,٤٨	٣٩,١٢	٢٨٧	٪٨٢		
٢		٦١,٢	٧١	٣٠,١	١٠	٨,٦٢	٤٨,٦٤	٢٩٣	٪٨٤		
٣		٤٥,٦	٥٣	٣٥,٣	٢٢	١٨,٩	١٢,٦٤	٢٦٣	٪٧٦		
٤		٥٩,٤	٦٩	٣١,٠	١١	٩,٤٨	٤٣,٧٨	٢٩٠	٪٨٣		
٥		٥٩,٤	٦٩	٣٢,٧	٩	٧,٧٦	٤٦,٥٧	٢٩٢	٪٨٤		
٦		٦٤,٦	٧٥	٢٧,٥	٩	٧,٧٦	٥٨,٠٥	٢٩٨	٪٨٦		
٧		٥٧,٧	٦٧	٣٣,٦	١٠	٨,٦٢	٤٢,٠٢	٢٨٩	٪٨٣		
٨		٥٥,١	٦٤	٣٤,٤	١٢	١٠,٣	٣٥,٠٣	٢٨٤	٪٨٢		
٩		٧١,٥	٨٣	٢٢,٤	٧	٦,٠٣	٨٠,٩١	٣٠٨	٪٨٩		
١٠		٧٧,٥	٩٠	١٦,٣	٧	٦,٠٣	١٠٤,٠	٣١٥	٪٩١		
١		٧٠,٦	٨٢	٢٣,٢	٧	٦,٠٣	٧٨,٠٢	٣٠٧	٪٨٨		
١		٦٧,٢	٧٨	٢٠,٦	١٤	١٢,٠	٦١,٣١	٢٩٦	٪٨٥		
١		٣٧,٠	٤٣	٤٢,٢	٢٤	٢٠,٦	٨,٨١	٢٥١	٪٧٢		
١		٤٨,٢	٥٦	٤٢,٢	١١	٩,٤٨	٣٠,٣٣	٢٧٧	٪٨٠		
١		٦٨,٩	٨٠	٢٤,١	٨	٦,٩٠	٧١,٤٥	٣٠٤	٪٨٧		
١		٧٢,٤	٨٤	٢٢,٤	٦	٥,١٧	٨٤,٩٠	٣١٠	٪٨٩		
١		٦٢,٩	٧٣	٣٠,١	٨	٦,٩٠	٥٥,١٦	٢٩٧	٪٨٥		
١		٥٥,١	٦٤	٣٦,٢	١	٨,٦٢	٣٨,١٤	٢٨٦	٪٨٢		





١	٩	٥٧	٤	٤٩,١	٤٠	٣٤,٤	١٩	١٦,٣	١٨,٧٤	٢٧٠	٧٨%
٢	٠	٦٧	٦	٥٧,٧	٣٩	٣٣,٦	١٠	٨,٦٢	٤٢,٠٢	٢٨٩	٨٣%
٢	١	٧٢	٧	٦٢,٠	٣١	٢٦,٧	١٣	١١,٢	٤٧,٢٩	٢٩١	٨٤%
٢	٢	٧٦	٢	٦٥,٥	٣٥	٣٠,١	٥	٤,٣١	٦٥,٧١	٣٠٣	٨٧%
٢	٣	٦٨	٢	٥٨,٦	٤٢	٣٦,٢	٦	٥,١٧	٥٠,١٤	٢٩٤	٨٤%
٢	٤	٧٨	٤	٦٧,٢	٣٤	٢٩,٣	٤	٣,٤٥	٧١,٦٦	٣٠٦	٨٨%
٢	٥	٦٤	٧	٥٥,١	٤٢	٣٦,٢	١٠	٨,٦٢	٣٨,١٤	٢٨٦	٨٢%
٢	٦	٦٩	٨	٥٩,٤	٣٤	٢٩,٣	١٣	١١,٢	٤١,٤٠	٢٨٨	٨٣%
٢	٧	٦٥	٣	٥٦,٠	٣٦	٣١,٠	١٥	١٢,٩	٣٢,٦٠	٢٨٢	٨١%
٢	٨	٧٠	٤	٦٠,٣	٣٦	٣١,٠	١٠	٨,٦٢	٤٦,٨٣	٢٩٢	٨٤%
٢	٩	٧١	١	٦١,٢	٣٣	٢٨,٤	١٢	١٠,٣	٤٦,٢٦	٢٩١	٨٤%

قيمة كا الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = 0,99$

• يتضح من الجدول رقم (١٣) أن الوزن النسبي قد تراوحت ما بين (٧٢ %، ٩١%)، بينما تراوحت قيم كا المحسوبة ما بين (٠.٩، ١.٠٤، ٨.٨١)، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع عبارات المحور الاول، حيث يتضح الآتي:

كا٢:

- حصلت العبارة رقم (١٠) وهي (الدهون ضرورية في اي نظام غذائي) على أعلى قيمة لكا٢ بقيمة (٠.١٠٤، ٠.٩) ونسبة تقديرية قدرها (٩١%) ودرجة تقديرية قدرها (٣١٥).

• نعم:

- حصلت العبارة رقم (١٠) وهي (الدهون ضرورية في اي نظام غذائي) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٩٠) ونسبة مئوية قدرها (٧٧.٥٩%) وقيمة كا٢ قدرها (١.٠٤، ٠.٩) ونسبة تقديرية قدرها (٩١%) ودرجة تقديرية قدرها (٣١٥).





• الى حد ما :

- حصلت العبارة رقم ( ١٤ ) وهي ( يجب تناول البروتين بعد التمرين مباشرة) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٤٩) ونسبة مئوية قدرها (٤٢.٢٤%) وقيمة كادرها (٣٠.٣٣) ونسبة تقديرية قدرها ( ٨٠%) ودرجة تقديرية قدرها (٢٧٧).

• لا :

- حصلت العبارة رقم ( ١٣ ) وهي ( تعتبر الدهون اول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة للمجهود البدني العنيف) على أعلى قيمة تكرار بقيمة (٢٤) ونسبة مئوية قدرها (٢٠.٦٩%) وقيمة كادرها (٨.٨١) ونسبة تقديرية قدرها (٧٢%) ودرجة تقديرية قدرها (٢٥١).

ثانيا : مناقشة النتائج :

يتضح من الجداول رقم ( ١١ ) و ( ١٢ ) و ( ١٣ ) الوزن النسبي وقيم كادها المحسوبة والتكرارات ونسب التحسن , وانه يوجد فروق ذات دلالة احصائية في جميع عبارات المحاور الثلاثة وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كلا من : Boot neil (٢٠١٧م) ان كل فرد يجب ان يكون لديه الثقافة الغذائية التي تساعده علي كيفية اختيار غذائه المناسب لاحتياجات جسمه في ضوء الامكانيات المتاحة بل ويرشد الاخرين ضمن حيز المجتمع الذي يعيش فيه . نجفة رزق عبدالجليل (٢٠١٨م)، ودراسة راندا مصطفى الديب(٢٠٢٠م) ان كل من الدراستين تؤكد ان بعد تطبيق برنامج ارشادي لتنمية الوعي الغذائي لدي امهات اطفال الروضة والاطفال ذوي صعوبات التعلم مضطربي الانتباه وجد ان هناك تنمية واضحة في نسبة الوعي الغذائي لكلا من عينة البحثين .

وفي هذا الجانب يرى الباحث ان دور الوعي الغذائي في اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقا للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل النمو كالمراهقة والشيوخوخة , والحالة الصحية , وطبيعة العمل أو النشاط كما هو الحال في النشاط الرياضي. ويؤكد ( العزيز ٢٠١١) أن مستوى الغذائي لأفراد المجتمع يؤثر علي مدي تطور العادات الغذائية التي تتداخل بدرجة كبيرة مع توجيه سياسات الأمن الغذائي والتخطيط الغذائي القومي وتنميته . ولقد أظهرت الخبرات الميدانية أنه لا يكفي توفير الطعام إذا كان الفرد عاجزا عن التفريق بين ما يحتاجه فعلا والكماليات .





## - الاستخلاصات.

١- يكون مقياس الوعي الغذائي عند لاعبي المبارزة الذي صممه الباحثون من (٦٩) فقرة توزعت على ثلاث محاور هي ( النظام الغذائي المتبع - الممارسات والعادات الغذائية - مستوى الوعي الغذائي) .

٢- إن غالبية لاعبي المبارزة يتميزون بدرجات عالية من الوعي الغذائي عند أداء الاختبارات.

٣- أمكن إيجاد ميزان تقدير ثلاثي لهذا المقياس وهو (نعم-الى حد ما -لا).

٤- الدرجة الكلية للمقياس (٢٠٧) درجة والحد الأدنى (٦٩) درجة.

## - التوصيات.

١- استخدام المقياس الذي توصلت إليه الباحثون في معرفة مستوى الوعي الغذائي للاعبين.

٢- بناء مقاييس للوعي الغذائي في اختبارات أخرى تتسم بالتنوع والصعوبة في الأداء .

٣- تعزيز استراتيجيات الوعي الغذائي لدى اللاعبين .

## - المراجع

### اولا: المراجع العربية:

١- ابراهيم ، سميحة محمود . ” مستويات التنور العام والنوعي لدي معلمات الاقتصاد المنزلي بمحافظة الاسماعلية.” المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي ، العدد ٩٥، ١٩٩٥، ١٤.

٢- إبراهيم بن سعيد المهيزع . ” التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في مجلس التعاون الخليجي ” مقدمة لندوة التربية الصحية والغذائية والبيئية في التعليم بدوب الخليج العربية ٢١-٢٣ أبريل، ١٩٩٨، ٣.

٣- إبراهيم بن سعيد المهيزع. ( ٢١-٢٣ أبريل، ١٩٩٨) . التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في دول مجلس التعاون الخليجي . مقدمة لندوة التربية الصحية والغذائية والبيئية في التعليم بدوب الخليج العربية ، صفحة ٣.

٤- إبراهيم نبيل عبدالعزيز ( ٢٠١٦ م ) : المرجع الحديث في المبارزة ، مركز الكتاب الحديث . الطبعة الاولى ، حلوان .

٥- ابراهيم نبيل عبدالعزيز ، تامر ابراهيم نبيل (٢٠١٨م) : المرجع الحديث في المبارزة ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب الحديث . (٢٧٧:٢٨٠).





- ٦- أحمد احمد ابراهيم (١٩٩٩م) : دراسة السلوك الغذائي والانحرافات القوامية في البيئة الريفية والحضرية لدي تلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة القليوبية ، جامعة حلون . القاهرة .
- ٧- أحمد عبدالمجيد الفقي (٢٠١٧م) : القانون الدولي للمبارزة ، دار الفكر العربي الطبعة الاولى ، مدينة نصر . القاهرة .
- ٨- أحمد محمد أمين حامد حماد (٢٠١١م) : علاقة النمط الغذائي وتأثيره علي بعض مكونات البناء الجسمي لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الغربية ، جامعة طنطا .
- ٩- أشرف عبدالعزيز عبدالحמיד (٢٠١١م) : التثقيف الغذائي ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان - الاردن .
- ١٠- امجاد سعود العصيمي (٢٠٢٢م) : مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي والصحي لدي عينة المجتمع السعودي ، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية ، المجلد (٢٩) ، العدد (٤) .
- ١١- ايناس محمد السيد مرزوق (٢٠١٣م) : المقررات الخاصة بالتغذية وعلاقتها بالتثقيف الغذائي للطلاب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية النوعية ، جامعة بور سعيد .
- ١٢- بن محمد أحمد : مفاهيم التغذية الصحية لدي الرياضيين في النوادي الرياضية .
- ١٣- جبار رحيمة الكعبي : تأثير التغذية قبل المباريات علي مستوي الاداء ، مكتبية الاستاذ الدكتور حسين مردان عمر .
- ١٤- الحمامي محمد محمد (٢٠٠٠) : "التغذية والصحة للحياة والرياضة" ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .
- ١٥- خالد العامري . (٢٠٠٤) برنامج غذائي متكامل للرياضيين . القاهرة : دار الفاروق للنشر و التوزيع .
- ١٦- رشا يحيي عبدالسلام الزهيري (٢٠١١م) : تأثير برنامج الثقافة الغذائية علي الوعي الغذائي لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الاساسي بمحافظة المنوفية ، المنوفية .
- ١٧- الزهيري ، عبدالله محمود ذنون (١٩٩٢) "تغذية الانسان " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٨- الزهيري ، عبدالله محمود ذنون (٢٠٠٠) "تغذية الانسان " ، ط٢ ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .







- ١٩- زين العابدين محمد علي بني هاني، سيف علي عبداللطيف الرعود (٢٠١٨م): الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدي فرق كرة القدم المحترفة في الاردن ، المجلة التربوية الاردنية ، المجلد(٤)، العدد(٤).
- ٢٠- السلوم ، عبدالحكيم (٢٠٠٠) سيكولوجية اللعب عند الأطفال ، مجلة النبأ ، العدد٤٨ ، دار النهضة.
- ٢١- سونيا صالح المراسي وأشرف عبدالعزيز عبدالحميد .(٢٠١٠) . التثقيف الغذائي . عمان - الأردن : دار الفكر ناشرون وموزعون.
- ٢٢- قاسم محمد علي خويلة ، محمد محمود سليمان العلي (٢٠١١م): دراسة مستوي الوعي الصحي والغذائي لدي لاعبي المنتخبات الرياضية جامعة اليرموك ، إربد ، الاردن ، مجلة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد(٨)، العدد(٣).
- ٢٣- محمد رحمة وكماش يوسف لازم (٢٠٠٠) : " تغذية الرياضيين " ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،عمان
- ٢٤- محمد صبحي حسنين .(١٩٩٥) . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية -ج١- ط٢.القاهرة :دار الفكر العربي .
- ٢٥- محمد ممتاز الجندي : الغذاء والتغذية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة الجزء الاول ، القاهرة .
- ٢٦- محمود فرحات حسن، اريج سلامة علي، رجاء احمد صديق، الشيماء حسن يوسف(٢٠٢١م): علاقة الوعي والسلوك الغذائي بالتحصيل الدراسي لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد(٧)، العدد(٣٥).
- ٢٧- المدني خالد ٢٠٠٥ . التغذية خلال مراحل الحياة دار المدني جدة.
- ٢٨- المشاورة المشتركة بين خبراء منظمة الصحة العلمية ومنظمة الأغذية والزراعة بشأن النظام الغذائي والتغذية والوقاية من الأمراض المزمنة ( ٢٠٠٣ جنيف - سويسرا)
- ٢٩- مصطفى غالب . ١٩٨٠. الأحلام - القلق - الخجل منشورات دار الهلال
- ٣٠- مصيفر عبدالرحمان . ١٩٩٧ . التثقيف الغذائي أسس ومبادئ التوعية الصحية . ط١ دار القلم دبي
- ٣١- مصيفر عبدالرحمان . ٢٠٠٦ . الغذاء والتغذية . أكاديمية انترناشيونال بيروت.





- ٣٢- مصيقر عبدالرحمان ٢٠٠٧. .التثقيف الغذائي أسس ومبادئ التوعية الصحية .ط٢ دار القلم دبي
- ٣٣- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة F . A . O : (١٩٩٤) الغذاء والتغذية في إدارة برامج التغذية الجماعية ،القاهرة ، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.
- ٣٤- مني محمد كمال حجازي (٢٠٠٤م) : تقنيات الكمبيوتر جرافيك وفقا للخصائص الديناميكية وتأثيرها علي بعض المهارات العقلية ومستوي الاداء في رياضة المبارزة ، المنوفية. القاهرة،
- ٣٥- نرمين قاسم يوسف ياسين (٢٠١٧م): مستوي الوعي الصحي والغذائي لدي طلبة اقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .
- ٣٦- نشوان عبدالله نشوان ٢٠٠٩ فن الرياضة والصحة ط١ عمان دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ٣٧- نشوان عبدالله نشوان ٢٠١٠ فن الرياضة والصحة ط١ عمان دار الحامد للنشر والتوزيع.
- ٣٨- هاشم عدنان الكلاني (٢٠٠٠) : " الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية " ، ج ١ ، الإصدار الأول ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، الإمارات.
- ٣٩- هاشم عدنان الكلاني (٢٠٠٩) : فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية .عمان : دار حنين.

#### ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية

- 40- Albert François et leoneberad d1980 .Manuele pratique de l'alimentation du sportif. MASON Paris.
- 41- Azizi , Mohammad. ,Aghaee ,Neda., Ebrahimi ,Mohsen. ,&Ranjbar, Kazem. (2011): Nutrition Knowledge, the attitude and practices of college students. FACTA UNIVERSITATIS/Physical Education and Sports, Vol. 9, No 3, 2011, pp. 349 – 357
- 42- Badsevant. A, Martine Laville et Eric Lerebours. 2001 .Traité de nutrition clinique de l'adulte. Edition Flammarion.

ثالثا: شبكة المعلومات(الانترنت):

- 43- <http://e3arabi.com>
- 44- [www.hussien.mardan.com](http://www.hussien.mardan.com)





ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الدرجة العلمية / التخصص / الكلية / الجامعة
١	أ.د/ احمد ابراهيم عزب	استاذ فسيولوجيا وعميد كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
٢	أ.د/ سمر مصطفى حسين	استاذ تدريب مبارزة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
٣	أ.د/ محمد عباس صفوت علي صادق	استاذ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
٤	أ.د/ مني محمد كمال	استاذ بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
٥	أ.د/ نشوه محمد حلمي عبد العاطي	استاذ تدريب مبارزة ورئيس قسم تدريب للمنازلات والرياضات الفردية سابقا بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان
٦	أ.د/ نعيم محمد فوزي سلامة	أستاذ دكتور تدريب مبارزة وعميد كلية التربية الرياضية شبين الكوم جامعة المنوفية
٧	د/ محمود عبدالمجيد سلام	مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

• تم ترتيب أسماء الخبراء هجائيا

