

2023

## level of Nutritional Behavior and its Relationship with some Fitness Components of Tenth-Grade Female Students Who Are Participate in King Abdullah II Award for Physical Fitness in Karak Governorate

Saja Farhan Maytah

*The University of Jordan, Amman, Jordan., sajamaytah@yahoo.com*

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jjoas-h>



Part of the [Education Commons](#)

---

### Recommended Citation

Maytah, Saja Farhan (2023) "level of Nutritional Behavior and its Relationship with some Fitness Components of Tenth-Grade Female Students Who Are Participate in King Abdullah II Award for Physical Fitness in Karak Governorate," *Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series*: Vol. 35: Iss. 1, Article 7.

Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jjoas-h/vol35/iss1/7>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

**level of Nutritional Behavior and its Relationship with some Fitness Components of Tenth-Grade Female Students Who Are Participate in King Abdullah II Award for Physical Fitness in Karak Governorate**

مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في

**Saja Farhan Maytah.\***  
University of Jordan, Amman, Jordan.**ARTICLE INFO****Article history:**

Received 22 May 2021

Accepted 22 Sep 2021

Published 01 Apr 2023

<https://doi.org/10.35192/jjoas-h.v35i1.401>**\*Corresponding author at** University

of Jordan, Amman, Jordan.

Saja Farhan Maytah.

Email: [sajamaytah@yahoo.com](mailto:sajamaytah@yahoo.com).**Keywords:**

Nutritional Behavior

Fitness Components

Tenth-Grade Female Students

King Abdullah II Award for Physical

Fitness

Karak Governorate.

**الكلمات المفتاحية:**

مستوى السلوك الغذائي

عناصر اللياقة البدنية

طالبات الصف العاشر

جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية

محافظة الكرك

**ABSTRACT**

This study aimed at recognizing the Level of nutritional behavior and its relationship with some fitness components of the tenth-grade female students in Karak Governorate who are participating in King Abdullah II Award for Physical Fitness, and to recognize the different in Level of nutritional behavior and the level of fitness components on school level and ministry level, where the Descriptive Approach was used.

Whereas, the study sample consisted of (157) students, (42) students were qualified for the award at the Ministry level which equals a ratio of (26.7%) of the total study population.

A questionnaire of (40) items was used and distributed to three domains that are (nutritional behavior regulation, food type, and food quantity). Arithmetic averages, standard deviations, percentages, (T) test for independent samples, and Person's Correlation Coefficient were used as well.

Results showed that there is a relationship between the level of nutritional behavior and fitness of the tenth-grade students in Karak governorate who are participating in King Abdullah II Fitness Award, and the Level of nutritional behavior for female students was mediocre.

The researcher recommended that school curricula relating to health and nutrition should be re-considered, in addition to the necessity for providing schools with nutritionists in order to provide students with proper information about nutrition and nutritional habits.

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك وإلى معرفة الفروق في مستوى السلوك الغذائي ومستوى اللياقة البدنية على مستوى المدارس وعلى مستوى الوزارة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (157) طالبة وقد تأهلت منهن (42) طالبة للجائزة على مستوى الوزارة أي ما نسبته (26.7%) من مجتمع الدراسة الكلي، تم استخدام الإستبانة لقياس مستوى السلوك الغذائي تكونت من (40) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي (مجال تنظيم السلوك الغذائي، ومجال نوعية الغذاء، ومجال كمية الغذاء)، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية واختبار (ت) للعينات المستقلة ومعامل الارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستوى السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، وكان مستوى السلوك الغذائي متوسط لدى الطالبات، وأوصت الباحثة بإعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة واللياقة البدنية والتغذية وضرورة توفير اخصائيين تغذية في المدارس لتزويد الطلبة بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية.

كانت الرياضة وما زالت إحدى مقومات الحضارة للأمم والشعوب وتسعى العديد من دول العالم لتطوير الرياضة على اختلاف أنواعها من خلال العمل على تطوير مهارات الأفراد وتحسين بنية المرافق الرياضية بحيث يتمكن الأفراد من ممارسة الألعاب الرياضية وفي أوقات الفراغ الأمر الذي يساهم في بناء أجسامهم من خلال تنمية لياقتهم البدنية والتي أصبحت محط إهتمام جميع القيادات الرياضية والتربوية والسياسية، وأصبح تشجيع ممارسة النشاطات البدنية التي تؤدي الى رفع الكفاءة البدنية واللياقة البدنية موضوعاً هاماً ورئيسياً في الميدان الرياضي.

وقد أشار العجمي (٢٠١٠) إلى أن المجال الرياضي يشهد تطوراً ملحوظاً في مختلف المسارات، وله أهمية بالغة في المجتمعات، حيث يعد ركيزة أساسية فيها، حيث يستطيع الفرد من خلالها إختبار أنشطة تعبر عن قدراته وإمكانياته والتي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة تحديات الحياة.

ولقد ازداد إهتمام الدول المتقدمة في الوقت الحالي بموضوع اللياقة البدنية، وأخذت هذه الدول تتبنى برامج مستمرة للياقة البدنية لمختلف الأعمار، لأهمية الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية في إكساب اللياقة البدنية والصحية ( الحماد ، ٢٠٠٧).

أما موضوع السلوك الغذائي فأصبح من الموضوعات التي ترتبط بالمجتمعات ومستوى الوعي الصحي والثقافي والبيئي في الأسر، إذ أن الافراد يكتسبون السلوك الغذائي عندما تتكرر الأفعال حتى يتم التعود عليها لتؤدي بطريقة معينة الأمر الذي يبين أهمية السلوك الغذائي في حياة الأفراد والمجتمعات (عبد اللطيف، ٢٠٠٩).

يعد الغذاء ضرورة للجسم، إذ أنه يمدّه بالطاقة ويقيه الأمراض المختلفة، ويساعد الفرد على أداء الأعمال بكفاءة وفاعلية، لذلك كان السلوك الغذائي السليم والإيجابي أمراً مطلوباً في المجتمع، حيث أدى إنتشار السلوك الغذائي السلبي إلى حدوث مخاطر عديدة للأفراد تتمثل في إصابتهم بالأمراض المختلفة وتقليل الفاعلية الإنتاجية لهم، وشعور الأفراد بالكسل والخمول (الحديد، ٢٠١٠، ص٤٠).

وقد بين العديد من العلماء والباحثين كما ورد في السرحان (٢٠١١، ص٣٩) أن هناك أمراض عديدة ترتبط بالسلوك الغذائي غير الصحي، مما زاد من عدد الأمراض المستعصية وعدد الوفيات، حيث يلعب الغذاء في الأمراض الرئيسية دوراً هاماً في حدوثها والإصابة بها كأعراض القلب والشرابين والأمراض الأخرى، كالسمنة وهشاشة العظام وغيرها، وبالرغم من أن السلوك الغذائي مرتبط بالصحة وصورها، فإن استخدام الإرشاد لتغيير أمط السلوك الغذائي تعمل على تحسين الوضع الصحي .

ويؤكد مزاهرة (٢٠٠٠) أن التغذية السليمة تعد أمراً ضرورياً لنمو الإنسان وإستمرار حياته بل والحفاظ على صحته، فالغذاء بمثابة الوقود الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة لمختلف الأنشطة الحيوية التي يقوم بها الجسم، كما يزوده بالمواد الضرورية لبناء أنسجته وخلاياه، لهذا فإن الحصول على الغذاء الجيد المتوازن هو من أهم الشروط للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض والوصول إلى حياة مستقرة تؤهل الجسم لمقاومة الأمراض والتمتع بنمط حياتي جيد ومريح .

ويذكر عليه (٢٠٠٦) أن التغذية المتوازنة من المكونات الأساسية في برنامج التدريب الرياضي، بإعتبار أن التدريب الرياضي والتغذية عنصران رئيسيان يعملان على الإرتقاء بالأداء الرياضي إلى التفوق ، كما يمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين هما التغذية للتدريب والتغذية للمنافسة .

أما اللياقة البدنية تعد من الأمور الهامة في الحياة إذ من خلالها يمكن للفرد أن يحقق منافع عدة تنعكس إيجاباً على شخصية الفرد إذ اتسم في زيادة القدرة التحملية للفرد، وكذلك زيادة استمتاعه بوقت فراغه من خلال ممارسة الأنشطة المختلفة، وكذلك المقدره على أداء النشاطات وممارستها لأكثر فترة ممكنة (اللامي، ٢٠١٤، ص٣٥).

ونظراً لما سبق من الإشارة إلى أهمية اللياقة البدنية على مستوى العالم ودورها الفعال في العملية التربوية، تم الأخذ بعين الاعتبار على مستوى وزارة التربية والتعليم بوضع اللياقة البدنية في مرتبة تليق بأهميتها، وبناء على ذلك قرر الملك عبدالله الثاني بن الحسين بتطبيق برنامج جائزة اللياقة البدنية، ومن هذا المنطلق حرص الملك عبدالله الثاني على إعطاء الأولوية في تطبيق مشروع الجائزة بنحو واسع على معظم شرائح المجتمع الأردني وذلك إدراكاً منه بحجم الفائدة التي يمكن أن تعود على أفراد المجتمع في هذا الوطن، أملاً في الوصول إلى ترسيخ عادة ممارسة الأنشطة الرياضية كسلوك يومي، ولأن الطلبة يشكلون ثلث سكان المملكة فقد تبنت وزارة التربية والتعليم وتطبيقاً لفلسفتها، مشروع اللياقة البدنية والصحية ( دليل الجائزة، ٢٠٠٨/٢٠٠٧) .

#### مشكلة الدراسة:

يوجد للرياضة أهمية بالغة، وتوجد أهداف عديدة تحققها، كما أن إكتساب اللياقة البدنية يعد أمراً هاماً لتحسين الناحية الصحية للأفراد، وتتمثل مشكلة الدراسة في قلة الدراسات التي ربطت بين مستوى السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية، مما يعد مبرراً لإجراء مثل هذه الدراسة، أيضاً من خلال عمل الباحثة في مجال التعليم والتدريب في محافظة الكرك لاحظت الباحثة إختلاف في السلوكيات الغذائية التي يخضع لها الطالبات ومن هنا بشكل أكثر تتمثل مشكلة الدراسة لمعرفة ما مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك ؟

#### أهمية الدراسة :

١. تصميم إستبانه مناسبة لطالبات الصف العاشر لقياس مستوى السلوك الغذائي في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية .
٢. قياس بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.
٣. الوقوف على السلوكيات الغذائية لطالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية والوصول إلى توصيات بشأن رفع مستوى السلوك الغذائي.

## أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى :

← مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.  
 ← الفروق في مستوى السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة.

← علاقة مستوى السلوك الغذائي ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

## تساؤلات الدراسة:

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- ١- ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$  في السلوك الغذائي واللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر بمحافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة؟
- ٣- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$  بين السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر بمحافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية؟

## تعريف المصطلحات:

-**السلوك الغذائي:** الطرق التي يتبعها الأشخاص والمجتمعات في تناول الغذاء اليومي وما يقومون به من نشاط وحركة (عبد اللطيف ، ٢٠٠٩).  
 -**اللياقة البدنية:** قدرة الفرد على أداء جميع الواجبات البدنية المطلوبة منه بكفاءة وبأقل جهد مع تبقي بعض الطاقه لديه ليتمتع بأداء أنشطة ترويحيه وقت الفراغ (أبوجميل ، ٢٠١٥) .

- **برنامج جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية:** هو برنامج لممارسة نشاطات مقترحة أو إختيارية يطبق على طلبة مدارس المملكة الأردنية الهاشمية ممن لديهم الرغبة في المشاركة في الجائزة ، ويقوم الطالب بممارسة النشاط الرياضي خمس مرات إسبوعيا بواقع ساعة واحدة يوميا، ولمدة ستة أسابيع متتالية، ثم يجري اختبار يتكون من خمس وحدات ، في نهاية المدة يتقدم له المشاركون جميعهم، ومن خلال نتائج الاختبار يتم تقييم مستوى المشارك وتسليمه الجائزة الخاصة بكل مستوى (وزارة التربية والتعليم ، ٢٠١٠) .

## ثانياً: الدراسات السابقة:

## الدراسات العربية:

دراسة شوي (٢٠٠٣) التي هدفت التعرف إلى مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لثلاث مجموعات مختلفة تمارس برامج لياقة بدنية مختلفة، وكذلك معرفة أثر هذه البرامج ونسبة التحسن في أداء عناصر اللياقة البدنية في كل مجموعة ومقارنة نتائج البرامج التدريبية على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة بلغت (٤٥)، وتم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات متساوية بواقع (١٥) لكل مجموعة وهي مجموعة الصحة ومجموعة تخفيف الوزن ومجموعة بناء الاجسام ، حيث خضعت هذه المجموعات لبرامج تدريبية مختلفة لمدة (١٢) اسبوع ، وبواقع (٦) وحدات تدريبية اسبوعيا ، واعتمدت هذه الدراسة اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التي اعدها الاتحاد الامريكي للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص والتي تمثلت في التركيب الجسماني، اختبارات المرونة من الجلوس، اختبار المشي، الجري لمدة (١٢) دقيقة اختبار التعلق، والشد لأعلى، وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك تحسن لجميع متغيرات الدراسة، وانخفاض سمك الدهن للمنطقة المقاسة عند مجموعة انقاص الوزن ، كذلك اظهرت مجموعة الصحة تفوقا ملموسا في اختبارالمعدة والتحمل الدوري التنفسي، وكذلك تفوق مجموعة بناء الاجسام والصحة في عنصر القوة .

قام الحيالي (٢٠٠٤) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامجين غذائي، وغذائي مصحوب برنامج رياضي على بعض المتغيرات الوظيفية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية وقد تحددت مشكلة البحث ببعض التساؤلات، أيهما أفضل على صحة ولياقة الفرد نتيجة تخفيض الوزن بواسطة التحديد الغذائي وبتوسط التحديد الغذائي والرياضي معا ومدى تأثيرهما في المتغيرات الوظيفية والمكونات الجسمية وتأثيرهما الإيجابي والسلبي على حياة الفرد البدنية والصحية وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكان عدد أفراد العينة (٣٠) فردا قسموا إلى ثلاث مجاميع بواقع (١٠) افراد لكل مجموعة ، وبعد تحقيق التكافؤ بين مجاميع البحث الثلاثة في هذه الصفات ( العمر ، والطول ، والوزن ) ظهر انه لاتوجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجاميع التجريبية الثلاثة، وتضمنت اجراءات البحث الاختبارات والقياسات القبلية لعدد من المتغيرات الوظيفية والبدنية والمكونات الجسمية المعتمدة في البحث وبعدها تم تنفيذ برنامجين غذائي وغذائي\_رياضي وتوصل الباحث ان البرنامج ادى الى خفض نسبة الدهون ووزن دهن الجسم بسبب اختلال ميزان الطاقة الناتج من تحديد البرنامج الغذائي\_الرياضي وانعكس هذا على تحسن ملحوظ من خلال انخفاض وزن الجسم وادى البرنامج الغذائي الى الانخفاض الحسائي في كوليسترول الدم مما ادى البرنامج الغذائي \_ الرياضي إلى تحسن معنوي في اللياقة البدنية الخاصة بالبحث والتي شملت المطاولة والمرونة.

أما في دراسة السيار (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى قياس مستوى اللياقة البدنية لطلبة مدارس المرحلة الابتدائية لمدارس وزارة التربية والتعليم في مملكة البحرين . حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، بحيث تكونت العينة من (٣٠٠) طالب من طلاب الصفوف العليا بمرحلة التعليم الابتدائي ، وتم استخدام المنهج الوصفي وخضعت العينة لبطارية اختبار لقياس عناصر اللياقة البدنية ( السرعة ، والتحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والمرونة ، والرشاقة ، والقدرة العضلية ) ومن أجل تحليل البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، ومعاملات الارتباط ، وتوصلت نتائج هذه الدراسة الى تحديد اكثر الاختبارات البدنية ملائمة للطلبة وتحديد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقياسات عناصر اللياقة البدنية لعينة الدراسة . وكذلك تم استخراج الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية لعينة الدراسة ، وكذلك تم احتساب دلالات الفروق بين عينة الدراسة في الاختبارات البدنية واوصت الدراسة بأهمية تعميم الاختبارات على جميع طلبة المرحلة الابتدائية.

في دراسة الرحالة (٢٠٠٦) التي هدفت التعرف الى مستوى اللياقة البدنية والى بناء معايير لعناصر اللياقة البدنية لطلبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ، وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث اشتملت عينة الدراسة على (٦٥) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم ترشيح خمسة عناصر لقياس عناصر اللياقة البدنية ممثلة في التحمل العضلي ، والسرعة ، والمرونة ، والرشاقة ، والتحمل الدوري التنفسي ، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء ، وأشارت نتائج الدراسة الى ان وجود انخفاض في عنصري التحمل العضلي والمرونة .

وفي دراسة اللالا وآخرون (٢٠٠٦) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مؤشرات النمو ومستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى تلاميذ وتلميذات الصف الأول الاساسي للعام الدراسي (٢٠٠٤ \_ ٢٠٠٥) وكذلك التعرف على الفروق الفردية في مؤشرات النمو ومستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، اختيرت عينة عشوائية من مختلف صفوف الصف الاول الاساسي في منطقتي ابو ظبي و دبي التعليمية في دولة الامارات العربية المتحدة للعام الدراسي (٢٠٠٤ \_ ٢٠٠٥) حيث بلغ الحجم الكلي للعينة (٧١٨٢) بواقع (٣٨٣١) تلميذ و (٣٣٥١) تلميذة وتم قياس الوزن والطول وحساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) كمؤشرات للنمو البدني كم تم قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ممثلة في ( اختبار المرونة من الجلوس الطويل واللمس (Sit and Reach) واختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (Push up) لقياس القوة العضلية للذراعين ) ومن خلال عرض نتائج التحليل ( جري ومشي ١/٤ ميل ) لقياس التحمل الدوري التنفسي ، واختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين (Push up) لقياس القوة العضلية للذراعين ) ومن خلال عرض نتائج التحليل تم التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ وتلميذات الصف الاول ، حيث اظهرت النتائج انخفاض ملحوظ في مؤشر نمو الوزن في حين تميزت عينة الدراسة في صفة الطول بصفة عامة ، وكان هناك ضعف ملحوظ في مؤشر كتلة الجسم ( أقل من الوزن الطبيعي ) حيث تميزت العينة في النحافة من كلا الجنسين، كما أظهرت الدراسة انخفاض ملحوظ في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى العينة ومن كلا الجنسين، ولا سيما في اختبار قوة عضلات الذراعين وكذلك المرونة من الجلوس الطويل كما أظهرت النتائج تفوق التلاميذ في كافة اختبارات اللياقة البدنية مقارنة مع التلميذات باستثناء المرونة كانت الافضلية لتلميذات .

هدفت دراسة الحماد (٢٠٠٧) التعرف الى أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بجائزة الملك عبدالله للياقة البدنية، عند طلاب المرحلة الاساسية على عينة مقدارها (٤٠) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بواقع (٢٠) طالبا مجموعة تجريبية واخرى ضابطة بنفس العدد ولمدة (٨) اسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا، واظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في تطوير عناصر اللياقة البدنية بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وذلك على المجموعة التجريبية ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في عناصر اللياقة البدنية بين قياسات الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وكانت لصالح الاختبار البعدى ووجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات عناصر اللياقة البدنية جميعها بين قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة .

هدفت دراسة العلي وخويلة (٢٠٠٧) إلى معرفة الوعي الغذائي للاعبات منتخب الرياضة في جامعة اليرموك، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، تكونت العينة من (١٢٠) لاعبا اختيروا بطريقة عشوائية، من مجتمع الدراسة الذي تكون من (٢١٠) لاعبا تم اعداد استبانة لجمع بيانات الدراسة، توصلت الدراسة إلى أن (٦١,٦٧%) من اللاعبين في المنتخب الرياضي يمارسون نشاطات رياضية لمدة ساعة ضمن نشاط المنتخب، وأن (٨٧,٥٠%) يتناولون ثلاثة وجبات فاكثر بشكل يومي، وأن (٧٢,٥٠%) يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، كما أنه ليس هناك مراقبة وإشراف طبي على فرق الرياضة بشكل مباشر.

هدفت دراسة أحمد والنفاخ والجناب (٢٠٠٨) إلى معرفة الاتجاهات السلوكية الصحية للأفراد عينة البحث استخدمت الدراسة الأسلوب الوصفي المسحي، تكون مجتمع البحث من اللاعبين من فرق الأندية في عدد من المدن العراقية، حيث بلغ مجموع الأفراد من مجتمع البحث (٢٩٤) لاعبا، وتم اختيار عينة عشوائية (١٤٠) لاعب ، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أبرزها: هناك انخفاض ملحوظ في نسبة الأفراد الذين يحافظون على الممارسات الصحية الإيجابية، كما توصلت الدراسة إلى عدم التزام نسبة كبيرة من أفراد العينة بالأسس الصحية لعادات غذائية صحية، كما أن هناك انخفاض ملحوظ في الأفراد الذين يتبعون الإجراءات الصحية الوقائية.

قام القدومي (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعا لمتغيرات الجامعة ، والجنس ، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، وإضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (٢٠٧) طلاب وطالبات، وذلك بواقع (١٠٥) من جامعة النجاح الوطنية و (١٠٢) من جامعة السلطان قابوس.

وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي وتكونت من (١٥) فقرة ، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (٥٩%) ، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً للمعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى، كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ وتفسير ما نسبته (٧٧,٤%) من الوعي الغذائي العام ، وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها، إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، إضافة الى ضرورة عقد ورشات عمل التغذية لطلبة تخصص التربية الرياضية .

قام الزعبي (٢٠٠٩) بدراسة هدفت الدراسة إلى بناء معايير وطنية لاختبارات جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية لطلبة المدارس في الأردن، والتعرف على دور الجائزة في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها، وقد تكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة والتي اختيرت بطريقة عمدية من جميع طلاب وطالبات المدارس المشاركين في برنامج الجائزة للعام ٢٠٠٨/٢٠٠٧، بواقع (١٥٣٥٢٣) طالباً وطالبة، تتراوح أعمارهم من (٩-١٦) سنة، وقد تضمن برنامج الجائزة على خمس اختبارات (ثني الجذع من الرقود، الجري الارتدادي، ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، المرونة، جري التحمل ١٦٠٩ متر)، وقد أظهرت نتائج الدراسة التوصل إلى معيار وطني لجميع اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في برنامج جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ولكافة الفئات العمرية من (٩-١٦) سنة.

دراسة مشعل وآخرون (٢٠١٢) هدفت إلى معرفة مدى امتلاك طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لتحصيل المعرفي حول السلوك الغذائي ومستوى اللياقة لديهم، أيضاً هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة حصيللة المعرفة في الثقافة الغذائية لمستوى اللياقة لديهم، تم إجراء الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (٢٥١) طالباً تم اختيارهم من (٥٩٣) طالباً من مجتمع الدراسة، تم استخدام منهج وصفي مسحي، استخدمت الدراسة الاستبانة كأداة لجمعي البيانات، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها تم التوصل إلى أن هناك نقص في معرفة الطلاب الغذائي، كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى اللياقة البدنية لديهم جاء متوسطاً ، كما أنه لا توجد علاقة بين الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة البدنية لديهم.

أجرت حسين وسلطان (٢٠١٥) دراسة هدفت إلى إيجاد العلاقة بين السلوك الغذائي ومدى انتشار زيادة الوزن بين التلاميذ والطلاب، وقد تكونت عينة الدراسة من (٥٣٢) طالباً وطالبة من مراحل رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية والجامعة. واستخدمت لأجل ذلك استبانة استبيان السلوك الغذائي، والتي تشتمل على أربع محاور للتعرف من خلالها على السلوك الغذائي، وبعد إجراء عملية التحليل الإحصائي توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج من أهمها: أن طلاب الجامعات هم الأفضل في السلوك الغذائي، وأن هناك أفضلية للسلوك الغذائي للبنات مما أدى إلى ظهور السمنة لدى البنين وأن العوامل ذات المستوى الاقتصادي العالي أفضل في السلوك الغذائي، كما أن لتقافة الأم تأثير كبير على السلوك الغذائي. قام موسى (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى معرفة بعض الممارسات الغذائية وعلاقتها بمستوى الاداء الرياضي عند لاعبي بطولة الاندية المحترفة الجزائرية ، حيث اشتملت العينة على بعض لاعبي كرة القدم المشاركين والبالغ عددهم (٣٠) لاعب ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأظهرت النتائج وجود ممارسات إيجابية لدى لاعبي كرة القدم متعلقة بعادات التغذية والطعام ولها علاقة بمستوى الاداء الرياضي.

#### الدراسات الأجنبية:

قام Ziegler et al (٢٠٠٢) بدراسة هدفت لمساهمة الوجبات الغذائية ( فطور، غداء، عشاء) والاطعمة الخفيفة على طاقة الرياضي ، رياضي الرقص على الجليد اثناء فترة المنافسة حيث تكونت عينة الدراسة من (٩٤) رياضيا اختبروا من بطولة الرقص على الجليد في الولايات المتحدة وكانت مدة الدراسة (٣) ايام وقد تم تحليل البيانات احصائيا باستخدام SPSS. وأظهرت النتائج ان وجبتي الغداء والعشاء ساهمت بشكل كبير من العناصر المعدنية والطاقة وكانت النتائج كالتالي : الطاقة (٢٧% ، ٣٢%) والدهون ( ٣٠% ، ٣٢%) والدهون المشبعة (٢٩% ، ٣٢%) والكاربوهيدرات (٢٦% ، ٢٩%) لوجبتي الغداء والعشاء على التوالي . وكان العشاء المساهمة الكبرى للكوليسترول ( ٤٠%) وللالياف ( ٣٤%) وللدهون غير المشبعة (٣٤%) وكان لوجبة الفطور المساهمة الكبرى للفوليك (٣٦%) .

والمساهمة الكبرى للفطور والعشاء للكاليسيوم والحديد (٢٩% ، ٢٧%) ، (٣٢% ، ٢٩%) على التوالي وأظهرت النتائج من الناحية النفسية ان تناول وجبة الفطور مهمة لدى الرياضيين وذلك يؤثر على النشاط الذهني والبدني وعدم الشعور بالكسل والاراق ، وتناول الوجبات التي تحتوي على دهون عالية خلال فترة النهار هذا يؤدي للشعور بالنعاس والتوتر وقلة التركيز بالإضافة الى ان الوجبات الخفيفة لها دور بارز في فاعلية واداء الجسم العقلية والبدنية والشعور بالراحة.

قام Williams (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير المدعمات الغذائية من الفيتامينات على الاداء الرياضي، وقد اخذت عينة من مختلف الرياضات منها : السباحة ، الجري ، ولم يؤخذ في الحسبان متغيرات الجنس والعمر، ودلت النتائج على ان تأثير المدعمات الغذائية ذو نواحي إيجابية في منع حدوث الأمراض بالإضافة إلى دوره في اداء الجسم بوظائفه بشكل جيد ومن الناحية السيكلوجية فقد دلت النتائج على ان المدعمات الغذائية من الفيتامينات واهمها فيتامين ج ، ب ١ و ب ٦ ، كان لها تأثير في تحسين الأداء الرياضي والتقليل من التوتر والتشنج العصبي .

قام سكاماكي وآخرون (Sakamaki,et al.,2005) بعمل دراسة هدفت إلى تحديد الصحة والمعرفة التغذوية والسلوك الغذائي للطلبة الجامعيين في الصين ، وقد اشتملت عينة الدراسة على ٥٤٠ طالبا وطالبة متوسط اعمارهم ١٩- ٢٤ سنة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) ، وكانت الاستبانة اداة الدراسة ، وبعد تحليل النتائج تبين ان معدل السمنة منخفض بين الطلاب ، اذ ان ٨٠,٥% من الطلاب ضمن الوزن الطبيعي ، وان ما نسبته ١٦,٦% منهم ذوو وزن منخفض تبعاً لمؤشر كتلة الجسم ( BMI) ، وقد اظهرت نتائج الدراسة ان غالبية الطلاب يأكلون ٣ وجبات يوميا بانتظام وان ٨٠% منهم يأكلون الخضراوات والفواكه مرتين يوميا .

وكانت الرغبة في النحافة عند الاناث (٦٢,٠%) اكثر من الذكور (٤٧,٤%) ، وقد تم مقارنة نمط الحياه بين الجنسين ولم توجد أي فروق بين الجنسين ، ووجدت فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين في تناول الفطور فكانت بالنسبة للذكور (٦٦,٨%) و (٨٢,٣%) للاناث ، وقد اوصى الباحثون بضرورة وضع استراتيجيات تهدف الى تحسين الكفاءة في مجال التغذية ، معللين بذلك بأن الجامعة والكلية هما المكان الذي يمثل الفرصة الاخيرة للمحافظة على الصحة وتعليم التغذية لعدد كبير من الطلاب.

وأجرى وينسلي وآخرون (Wensley, et al., 2006) دراسة هدفت إلى تقدير العلاقة بين اللياقة الهوائية وحجم النسيج الدهني العميق في الحوض البطني عند الأطفال. وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) من الذكور و(٢٢) من الإناث من أعمار (١٣-١٤) سنة. واستخدم الباحثون طريقة تصوير الرنين المغناطيسي لقياس نسبة الدهون تحت الجلد قبل وبعد التدريبات الهوائية عالية الشدة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الإناث لديهم نسبة دهون أعلى من الذكور وبشكل ملحوظ في منطقة الحوض، كما وأظهرت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ما بين سمنة الجسم تحت الجلد واللياقة الهوائية.

قام Zoppi et al (٢٠٠٦) بدراسة لمعرفة تأثير المكملات الغذائية (فيتامين هـ وفيتامين ج) على تلف الأنسجة ومؤشر جهد الاكسدة واداء لاعبي كرة القدم المحترفين وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠) لاعبين كرة قدم وقسموا الى مجموعتين المجموعة الاولى (Placebo) وسميت المجموعة (PL) مكونة من (٥) لاعبين تناولوا اقراص دواء تحتوي على Maitodextrin والمجموعة الثانية مكونة من (٥) لاعبين تناولوا المكملات وحصلوا على فيتامين A، C. يوميا خلال الموسم السابق للمنافسات وسميت مجموعة (S) وادت كلتا المجموعتين الحمل التدريبي نفسه خلال الاشهر الثلاثة التي سبقت موسم المنافسات واظهرت النتائج عدم وجود اختلافات معنوية في انزيمات الاكسدة في الدم في المجموعتين وأظهرت أن المجموعة (S) كان لديها مستوى قليل من الدهون المؤكسدة ومستوى تلف أنسجة العضلات ( $p < 0.05$ ) مقارنة بمجموعة (PL) في المرحلة الاخيرة موسم ما قبل المنافسات ودلت النتائج من الناحية السيكولوجية ان لمدمعات الغذاء من فيتامين (هـ) و(ج) تأثيرا في تحسين مستوى الاداء لدى اللاعبين خلال فترة المنافسة اذ تبين ان لتلك الفيتامينات دورا في تقليل الشد العصبي وحدة التوتر وتحسن مستوى الاداء لدى الرياضيين .

في دراسة أجرتها باسيستا (Bascetta, 2007) هدفت الدراسة إلى تصميم وتطبيق برامج أنشطة بدنية لحد من سمنة الأطفال. وقد تكونت عينة الدراسة من الأطفال بسن (٦-١١) سنة في الولايات المتحدة الأمريكية من عام (١٩٩٩-٢٠٠٤)، وقد اعتمد الباحث على دراسات وتقارير (GAO) والتي أشارت إلى أن هناك زيادة مستمرة في نسب سمنة الطفولة في الولايات المتحدة الأمريكية للأطفال تصل من ١٥% إلى ١٨% من عام (١٩٩٩-٢٠٠٤). وقد توصلت الدراسة إلى أن قلة النشاط الطبيعي والحركة هي إحدى الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى السمنة نظراً لعدم التوازن بين كمية الطاقة المستهلكة وكمية الطاقة المصروفة.

قام كل من ديني ودان (Denny&Dunn, 2007) بدراسة هدفت الى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية ، اشتملت عينة الدراسة على (١٩٠) طالبا وطالبة (٩٢ منهم من الذكور و ٩٨ من الاناث ) يمارسون جميع الالعاب الرياضية ، استخدم الباحثان استبيانة التغذية العامة كأداة للدراسة واشتملت على اربعة محاور ( مصادر التغذية ، اختيار الغذاء الصحي ، والعلاقة بين النظام الغذائي والامراض والتوصيات الغذائية ) ، وبعد تحليل النتائج تبين ان معظم الرياضيين في هذه الجامعة كانت لديهم اتجاهات صحية في سلوكيات الغذاء ، بينما بينت النتائج ان هناك انخفاض كبير في نسبة الثقافة التغذوية ، اذ كان متوسط استجاباتهم (٥١,٤٩ من اصل ١٠١ فقرة، والانحراف المعياري ١٣,٥٧) ، كما تبين ان هناك فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث ، اما بالنسبة لاختبار الاتجاه نحو الغذاء فقد كان المتوسط (٦,٠٤) وبانحراف معياري (٥,٩٦) اقل من متوسط الاناث (٦,٧٣) ، وبناءا عليه اوصى الباحثان بضرورة توفير اخصائين في التغذية مع الرياضيين لتزويدهم بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية ، ويجب عمل المزيد من الدراسات لقياس اثر الثقافة التغذوية على السلوكيات الغذائية.

قام كل من براين وديفيس (Brien& Davies, 2007) بدراسة هدفت الى استقصاء العلاقة بين الثقافة التغذوية ومؤشر كتلة الجسم (BMI) ، وقد تم اجراء الدراسة على عينة مكونة كم (٥٠٠) شخص (٢٦١ منهم من الاناث و ٢٣٩ من الذكور) ، تم اختيارهم عشوائيا من قاعدة بيانات كبيرة للممارسي الرياضة بشكل عام ، استخدم الباحثان استبيانة التغذية العامة كأداة للدراسة واشتملت على محورين ( اختيار الغذاء ، والتوصيات الغذائية) وهما الاكثر صلة بأهداف الدراسة ، وتم حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI) اذ تبين ان (٢,٨%) ضمن فئة النحافة ، وان (٤٣,٤%) ضمن فئة الوزن الطبيعي ، ومنهم (٣١%) ضمن الوزن الزائد ، و (٢٢,١%) يعانون من السمنة النوع الاول ، و (٠,٧%) منهم يعانون السمنة النوع الثاني ، وبعد تحليل النتائج تبين انه لا توجد علاقة بين الثقافة التغذوية ومؤشر كتلة الجسم ، وقد ظهرت بين العينة مستويات عليا من الثقافة التغذوية ، اذ ان الذين يعانون من السمنة من النوع الثاني حصلوا على متوسط (١٠ من اصل ١٠ نقاط) في مجال النصائح الغذائية ، وان متوسط استجابات العينة بشكل عام على ذلك المجال بلغ ٨,٩١ ، اما بالنسبة لمجال اختيار الغذاء فقد حصل الذين يعانون من السمنة من النوع الثاني على اعلى استجابات بمتوسط (٩ من اصل ١٠ نقاط) ، وان متوسط استجابات العينة بشكل عام على ذلك المجال بلغ ٧,٢٥ ، وأشارت هذه النتائج الى ان الثقافة التغذوية قد لا تكون العامل الأكثر أهمية في زيادة الوزن ومن الممكن ان يكون العامل الاهم هو السلوك الغذائي الذي تتبعه العينة وبناءا عليه فقد اوصى الباحثون بعمل دراسات مستقبلية يستخدم فيها تصاميم لقياس الثقافة التغذوية والسلوك الغذائي بدعم من المؤشرات الحيوية للحالة الصحية.

دراسة ميكلان وآخرون (McLellan et al., 2013) والتي هدفت الى معرفة تحسينات في سلوك التغذية على الياقة البدنية والسمنة البدنية، مع برنامج تدخل قصير الأجل إلى وصف آثار التدخل في التغذية والأنشطة البدنية التي يتم تقديمها كبرنامج قصير الأجل على نتائج ممارسات التغذية الصحية واللياقة البدنية وخفض السمنة. أجريت هذه الدراسة شبه التجريبية مع عينة مكونة من ٥٩ طفلا قوقازيا، مسجلين في مدرسة خاصة في مدينة ساو باولو بالبرازيل.

وشمل التدخل المدرسي الذي دام ١٢ أسبوعاً قسماً أسبوعين ٦٠ دقيقة، خلال ٣ أشهر، بما في ذلك التثقيف الغذائي ومنهج النشاط البدني. تم الاتصال بجميع الآباء وطلب منهم استكمال الاستبيان عن سلوك الأكل للطفل من خلال برنامج استمر ١٢ أسبوعاً، أظهرت نتائج البرنامج أن الأطفال ازداد تناولهم للفواكه بنسبة (٦٤,٣%) والخضار (٦١,٩%) والمياه (٥٢,٠%)، وعموماً ٨٣,٣% من الأطفال تغير سلوك الأكل وفقاً للاستبيان الذي أجاب عليه الآباء. كما أن لوحظ أن محيط الخصر أصبح أقل بشكل ملحوظ وتحسنت قوة البطن بعد المشاركة في برنامج التدخل. كما أظهرت الدراسة أن برنامج التدخل القائم على المدرسة يركز على التثقيف الغذائي وبرنامج النشاط البدني وتحسين اللياقة البدنية وسلوك الأكل الصحي.

#### التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحث واستعراض الدراسات السابقة وجدت أن هناك دراسة تناولت معرفة بعض الممارسات والسلوكيات الغذائية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي مثل دراسة موسى (٢٠١٥)، وكذلك وما يتعلق بنظام برنامج التغذية وتأثيره على المتغيرات الوظيفية واللياقة البدنية مثل الحيالي (٢٠٠٤)، وكما أن هناك دراسات تناولت تأثير المكملات الغذائية على الأداء مثل دراسة (Zoppi, ٢٠٠٦)، وتناولت دراسة (Ziegler et al, ٢٠٠٢) مساهمة الوجبات الغذائية والأطعمة المتناولة على طاقة الرياضي، وتناولت دراسة (McLellan et al, ٢٠١٣) و (Denny&Dunn, ٢٠٠٧) و (Sakamaki et al, ٢٠٠٥) إلى تحديد السلوك الغذائي والمعرفة التغذوية للطلبة، وتناولت بعض الدراسات تأثير المدعمات الغذائية على الأداء الرياضي مثل دراسة (William, ٢٠٠٤).

واستفادت الباحثة من خلال إطلاعها على الدراسات السابقة في التعرف على السلوكيات الغذائية والمعرفة التغذوية للطلبة وتأثير التغذية الصحية على الأداء الرياضي، وفي بناء الاستبانة الخاصة بالسلوك الغذائي، وكيفية جمع البيانات، واختيار عينة الدراسة.

وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة :

- ١\_ الدراسة الأولى التي طبقت على طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك .
- ٢\_ معرفة مستوى السلوك الغذائي عند طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك .
- ٣\_ معرفة مستوى اللياقة البدنية عند طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك .
- ٤\_ معرفة الفروق في مستوى السلوك الغذائي ومستوى بعض عناصر اللياقة البدنية عند طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك .

#### مجالات الدراسة :

- ١\_ المجال الزمني : تم اجراء الدراسة في العام الدراسي ٢٠١٧ .
- ٢\_ المجال المكاني : مدارس الكرك الثانوية في محافظة الكرك .
- ٣\_ المجال البشري : طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية .

#### إجراءات الدراسة:

##### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ملائمة وطبيعة الدراسة.

##### مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من (٢٠٢) طالبة من طالبات الصف العاشر في مدارس مديرية التربية والتعليم لمحافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبدالله للياقة البدنية والوطني طبقن اختبارات اللياقة البدنية للعام الدراسي (٢٠١٧).

##### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الصف العاشر في مدارس مديرية التربية والتعليم لمحافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبدالله للياقة البدنية والوطني طبقن اختبارات اللياقة البدنية للعام الدراسي (٢٠١٧) ، والبالغ عددهن (١٥٧) طالبة وقد تأهلت منهن (٤٢) طالبة على مستوى الوزارة أي ما نسبته ٢٦,٧%، و(١١٥) طالبة على مستوى المدارس أي ما نسبته ٧٣,٢% ، وعدد المدارس (١٦) مدرسة والجدول (١) يوضح أسماء المدارس وعددهن وعدد الطالبات المشاركات والمتأهلات للجائزة على مستوى الوزارة في كل مدرسة، ويوضح الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للكتلة والطول والعمر لأفراد عينة الدراسة:

الجدول (١) أسماء المدارس وعدد الطالبات المتأهلات على مستوى الوزارة في كل مدرسة

الرقم	اسم المدرسة	عدد الطالبات المشاركات بالجائزة في المدرسة	عدد الطالبات المتأهلات للجائزة على مستوى الوزارة في كل المدرسة
١	الكرك الثانوية للبنات	٤٣	لا أحد
٢	زين الشرف الثانوية للبنات	٢٠	٩
٣	نور الحسين الثانوية المختلطة	٤٧	٨
٤	بتير الثانوية المختلطة	١٣	١
٥	أروى الثانوية المهنية للبنات	١	١
٦	راكين الثانوية المختلطة	١٦	٦
٧	العذانية الثانوية للبنات	٣	٣
٨	الغويز الثانوية المختلطة	١	١
٩	القطرانة الثانوية للبنات	٢	٢
١٠	المنشية الثانوية الشاملة للبنات	١	١
١١	أدر الثانوية للبنات	٢	٢
١٢	سكا الثانوية المختلطة	١	١
١٣	مدرسة عي الثانوية للبنات	١	١
١٤	مدرسة مدين الثانوية للبنات	١	١
١٥	مدرسة الحوية الأساسية للبنات	٢	٢
١٦	مدرسة سمرا الأساسية المختلطة	٣	٣
	المجموع	١٥٧	٤٢

يشير الجدول أعلاه إلى أن مدرسة الكرك الثانوية للبنات لديها أعلى عدد من الطالبات المشاركات بالجائزة في المدرسة، بينما لديها أقل عدد من الطالبات المتأهلات للجائزة على مستوى الوزارة في كل المدرسة.

الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى وأقل قيمة للكتلة والطول والعمر لدى أفراد عينة الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
الكتلة (كغم)	٥٥,٤	٩,٦	٨٥	٣٧
الطول (سم)	١٥٩,٤	٧,٢	١,٧٦	١,٣٥
العمر (سنة)	١٦,٠٥	٠,٢٢	١٧	١٦

يبين الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حيث بلغت للكتلة (٥٥,٤ ± ٩,٦ كغم)، وبالنسبة للطول (١٥٩,٤ ± ٧,٢ سم)، وبالنسبة للعمر (١٦,٠٥ ± ٠,٢٢ سنة).  
متغيرات الدراسة:

## متغيرات الدراسة المستقلة:

- مستوى المشاركة في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدرسة.
- مستوى المشاركة في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على مستوى الوزارة.

## متغيرات الدراسة التابعة:

- السلوك الغذائي بمجالاته (تنظيم السلوك الغذائي، وكمية الغذاء المتناولة، ونوعية الغذاء).
- مستوى اللياقة البدنية (تحمل القوة لعضلات البطن، والسرعة، والمرونة، والتحمل، وتحمل القوة لعضلات الذراعين).

## أداة جمع البيانات:

## أولاً: استبانة السلوك الغذائي:

تم تصميم استبانة تقيس مستوى السلوك الغذائي بعد الرجوع إلى المصادر والدراسات السابقة (العلي وخويلة، ٢٠٠٧) و(مشعل وآخرون، ٢٠١٢) و(موسى، ٢٠١٥) و(الحيالي، ٢٠٠٤) و(القدومي، ٢٠٠٩)، مكونة من (٥١) فقرة والملحق (٢) يبين فقرات الاستبيان بصورته الأولية، ثم تم عرضه على (٨) محكمين والملحق (١) يبين أسماؤهم، وبعد الأخذ بأراء المحكمين تم اختيار الفقرات التي حصلت على موافقة بنسبة (٧٠%) فأكثر، ليصبح بصورته النهائية مكون من (٣) مجالات و(٤٠) على النحو التالي والملحق (٣) يبين فقرات الاستبيان:

- مجال تنظيم السلوك الغذائي (١٣) فقرة: وتوزعت إلى ٧ فقرات إيجابية وأرقامها (١)، و(٦)، و(٧)، و(٢٠)، و(٢٣)، و(٢٦)، و(٢٩) و٦ فقرات سلبية وأرقامها (٣)، و(١٠)، و(١٤)، و(٢١)، و(٣٤)، و(٣٦).
- مجال كمية الغذاء (١١) فقرة: وتوزعت إلى ٤ فقرات إيجابية وأرقامها (١٣)، و(٢٤)، و(٢٥)، و(٣١)، و٧ فقرات سلبية وأرقامها (٤)، و(٨)، و(٩)، و(١٩)، و(٣٠)، و(٣٢)، و(٣٣).
- مجال نوعية الغذاء (١٦) فقرة: وتوزعت إلى ٨ فقرات إيجابية وأرقامها (٥)، و(١٢)، و(١٥)، و(١٨)، و(٢٢)، و(٢٧)، و(٣٨)، و(٤٠) و٨ فقرات سلبية وأرقامها (٢)، و(١١)، و(١٦)، و(١٧)، و(٢٨)، و(٣٥)، و(٣٧)، و(٣٩).

## سلم الاستجابة:

تم استخدام سلم الاستجابة الخماسي لليكرت على النحو التالي: (دائماً) (5) درجات ، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجة، أبداً (1) درجة واحدة)، تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى السلوك الغذائي:

(1) أقل من 2,33: مستوى منخفض، 2,33 - أقل من 3,67: مستوى متوسط ، 3,67 - أقل من 5 : مستوى عالي).

## ثانياً: اختبارات اللياقة البدنية:

تم اعتماد قوائم اختبارات اللياقة البدنية التي تم اجرائها من قبل اللجان المشرفة عليها مديرية التربية والتعليم لمحافظة الكرك والاختبارات هي:

- اختبار تحمل القوة لعضلات البطن لمدة (دقيقة) (Sit-ups).

- تحمل القوة لعضلات الذراعين لمدة (Push-ups).

- اختبار السرعة لمسافة (10x4م).

- اختبار المرونة (Sit & reach).

- اختبار التحمل الجري لمسافة (1600م).

## الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية يوم 2/4/2017 بتوزيع استبيان السلوك الغذائي على (32) من مجتمع الدراسة ولكن من خارج مجتمع الدراسة، وتم إعادة توزيع الاستبيانات بعد أسبوع، بهدف التعرف على قيم المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة بالدراسة.

## من ضمن إجراءات الدراسة:

- تم توجيه كتاب رسمي من عمادة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية إلى مديرية التربية والتعليم في محافظة الكرك لتسهيل مهمة الباحثة والملحق (4) يبين نص الكتاب.

- قامت الباحثة بالتنسيق مع دائرة النشاط الرياضي في مديرية التربية والتعليم بمحافظة الكرك بعد الحصول على الموافقة لإجراء الدراسة.

- تم الحصول على أسماء المدارس المشاركة في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية والتي يوجد بها الصف العاشر.

- زارت الباحثة المدارس المعنية بالدراسة وحصلت على كشوفات بأسماء الطالبات المشاركات في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية واللواتي شاركن في تدريبات الجائزة .

- التقت الباحثة بالطالبات وشرحت لهن أهمية الدراسة وغاياتها وأن الإجابات ستعامل بسرية تامة.

- عدد الاستبانة التي تم توزيعها (157) استبانة ولم يتم شطب أية استبانة حيث تم تحليلها جميعها.

- الفترة الزمنية التي تم إجراء الدراسة فيها كانت من 16/5/2017 إلى 15/6/2017.

## أولاً: الصدق :

## أ\_ صدق المحتوى

قامت الباحثة بعرض أداة الدراسة على ثمانية محكمين من أعضاء هيئة التدريس المختصين بمجال اللياقة البدنية والتغذية في الجامعات الأردنية كما ورد في ملحق (1) لمعرفة درجة ملاءمة العبارات لكل محور من محاور الاستبانة لهذه الدراسة وإخراجها بصورتها النهائية، وبعد جمع الأداة من المحكمين تم إجراء الصدق التكويني الموضح في الجدولين (3)، و(4)، تم الإطلاع على الفقرات وعلى ملاحظاتهم ومقترحاتهم وإعادة صياغة بعض الفقرات حيث تكونت الأداة في صورتها النهائية على (40) فقرة وتم اختيار بعض الفقرات التي تتلائم مع موضوع هذه الدراسة.

## ب \_ الصدق البنائي

هو الصدق الاحصائي بغرض استخراج مؤشرات الصدق لجميع فقرات أداة الدراسة ، تم تطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية واحتساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه ، والجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3) قيم معامل ارتباط كل فقرة مع مجالها لاستبيان السلوك الغذائي ن=32

نوعية الغذاء			كمية الغذاء المتناولة			تنظيم السلوك الغذائي		المجال
الدلالة	قيمة ر	رقم الفقرة	الدلالة	قيمة ر	رقم الفقرة	الدلالة	قيمة ر	رقم الفقرة
*,0	0,67	2	*,0	0,66	4	*,0	0,76	1
*,0	0,66	5	*,0	0,74	8	*,0	0,71	3
*,0	0,74	11	*,0	0,67	9	*,0	0,69	6
*,0	0,67	12	*,0	0,66	13	*,0	0,74	7
*,0	0,66	15	*,0	0,75	19	*,0	0,69	10
*,0	0,74	16	*,0	0,73	24	*,0	0,82	14
*,0	0,67	17	*,0	0,72	25	*,0	0,79	20

نوعية الغذاء			كمية الغذاء المتناولة			تنظيم السلوك الغذائي		المجال
الدلالة	قيمة ر	رقم الفقرة	الدلالة	قيمة ر	رقم الفقرة	الدلالة	قيمة ر	رقم الفقرة
*،٠	٠،٦٦	١٨	*،٠	٠،٧٤	٣٠	*،٠	٠،٧٧	٢١
*،٠	٠،٧٥	٢٢	*،٠	٠،٧٣	٣١	*،٠	٠،٦٨	٢٣
*،٠	٠،٧٣	٢٧	*،٠	٠،٧٥	٣٢	*،٠	٠،٧٤	٢٦
*،٠	٠،٧٢	٢٨	*،٠	٠،٧٢	٣٣	*،٠	٠،٧٩	٢٩
*،٠	٠،٧٤	٣٥				*،٠	٠،٨١	٣٤
*،٠	٠،٨٦	٣٧				*،٠	٠،٨٢	٣٦
*،٠	٠،٧٤	٣٨						
*،٠	٠،٨٥	٣٩						
*،٠	٠،٨١	٤٠						

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$

يبين الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرات مع مجالاتها دال عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$  مما يدل على تمتع المجالات بالصدق.

الجدول (٤) قيم معامل ارتباط المجالات مع استبيان السلوك الغذائي الكلي ن=٣٢

المجال	قيمة ر	الدلالة
تنظيم السلوك الغذائي	٠،٧١	*،٠
كمية الغذاء المتناولة	٠،٦٩	*،٠
نوعية الغذاء	٠،٧٣	*،٠

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$

يبين الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات ارتباط المجالات مع استبيان السلوك الغذائي الكلي دال عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$  مما يدل على تمتع المجالات بالصدق.

ثانياً ثبات الأداة :

تم حساب معامل ثبات استبيان السلوك الغذائي من خلال معامل الارتباط بيرسون بين تطبيق وإعادة تطبيق (Test & Retest) على (٣٢) طالبة وهم أفراد العينة الاستطلاعية والذين لم تدخل نتائجهم من ضمن نتائج الدراسة والجدول (٥) يبين قيم معامل ثبات استبيان السلوك الغذائي الكلي.

الجدول (٥) قيم معامل الثبات لأداة جمع البيانات المستخدمة في الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة ر	إعادة تطبيق الاختبار (Retest)		تطبيق الاختبار (Test)		المجال	الاستبيان
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*،٠	٠،٧٤	٠،٣٤	٣،٠٣	٠،٣١	٣،٠٢	تنظيم السلوك الغذائي	السلوك الغذائي
*،٠	٠،٧٢	٠،٣٨	٣،٠٩	٠،٣٣	٣،١٥	كمية الغذاء المتناولة	
*،٠	٠،٧٦	٠،٢٩	٢،٨١	٠،٢٣	٢،٧٥	نوعية الغذاء	
*،٠	٠،٧٧	٠،٢١	٢،٩٧	٠،١٨	٢،٩٥	الكلي	

\*دال عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$

يبين الجدول (٥) أن استبيان السلوك الغذائي بمجالاته يتمتع بقيم ثبات عالية.

المعالجة الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لاستخراج ما يأتي:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، ومعامل الالتواء.

- معامل الارتباط بيرسون Persons .

- اختبار (ت) لدلالة الفروق (Independent t- Test) للعينات المستقلة.

أولاً: عرض نتائج الدراسة:

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص (ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية؟)

تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدول (٦)، و(٧)، و(٨)، و(٩)، توضح ذلك:

الجدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للسلوك الغذائي ومجالاته ن=١٥٧

المستوى	ترتيب الأهمية	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجالات	السلوك الغذائي
متوسط	٣	%٥٩،٤	٠،٤٩	٢،٩٧	تنظيم السلوك الغذائي	
متوسط	١	%٦٢،٨	٠،٤٧	٣،١٤	كمية الغذاء المتناولة	
متوسط	٢	%٦١	٠،٣٢	٣،٠٥	نوعية الغذاء	
متوسط		%٦١	٠،٣٢	٣،٠٥	الكلي	

يبين الجدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات السلوك الغذائي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٠٥) بانحراف معياري (٠,٣٢) وبمستوى متوسط، وبين الجدول أن مجال كمية الغذاء المتناولة جاءت بالترتيب الأول، بأهمية نسبية (٦٢,٨%) حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,١٤) وبانحراف معياري (٠,٤٧) وبمستوى متوسط، تلاه نوعية الغذاء بأهمية نسبية بلغت (٦١%) وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٠٥) وانحراف معياري (٠,٣٢) وبمستوى متوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء تنظيم السلوك الغذائي، إذ بلغت الأهمية النسبية (٥٩,٤%) وبمتوسط حسابي بلغ (٢,٩٧) وبانحراف معياري (٠,٤٩) وبمستوى متوسط.

الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال تنظيم السلوك الغذائي ن=١٥٧

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
١	أحرص على تناول وجبة الإفطار يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة.	٢,٨٥	١,٤٨	٥٧%	٨	متوسط
٣	لا أتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.	٣,٧	١,٢٩	٥٧%	٢	عالي
٦	أتناول سندويشة أثناء فرصة المدرسة كل يوم بالودام.	٣,٤	١,٢٩	٦٨%	٣	متوسط
٧	أشرب كوب واحد من الماء على الأقل عند الإستيقاظ من النوم صباحاً.	٣,٣٢	١,٥٢	٦٦,٤%	٥	متوسط
١٠	أتناول طعام العشاء ثم أذهب للنوم مباشرة.	٢,٣٥	١,١٥	٤٧%	١٢	متوسط
١٤	أشرب المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام.	٣,٢٧	١,٢٤	٦٥,٤%	٦	متوسط
٢٠	أشرب الحليب يومياً.	١,٩٢	١,٣٦	٣٨,٤%	١٣	منخفض
٢١	أشرب الشاي أو القهوة بعد تناول الطعام مباشرة.	٢,٦٢	١,٣٦	٥٢,٤%	١٠	متوسط
٢٣	أحرص على تناول اللبن يومياً لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام.	٣,١	١,٢١	٦٢%	٧	متوسط
٢٦	أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً.	٣,٨١	١,١٨	٧٦,٢%	١	عالي
٢٩	أتناول البيض الطازج يومياً.	٢,٥٦	١,٣٣	٥١,٢%	١١	متوسط
٣٤	لا أتناول طعام الإفطار أثناء فترة الاختبارات المدرسية.	٣,٣٩	١,٤٢	١٧,٨%	٤	متوسط
٣٦	أحرص على تناول وجبات مناسبة قبل الرياضة.	٢,٨٥	١,٣٤	٥٧%	٨	متوسط

يبين الجدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال تنظيم السلوك الغذائي، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٢,٩٧)، ويلاحظ من الجدول أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة حول فقرات المحور تراوحت بين (١,٩٢-٣,٨١) وبمستوى تراوح ما بين منخفض إلى عالي. ويشير الجدول إلى أن الفقرة الأعلى تقديراً كانت الفقرة رقم (٢٦) والتي نصت على (أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً) وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٨١) و بمستوى عالي، أما الفقرة رقم (٢٠) والتي نصت على (أشرب الحليب يومياً) فكانت على أقل درجة من المتوسط حسابي بلغ (١,٩٢) وبمستوى منخفض.

الجدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال كمية الغذاء المتناولة ن=١٥٧

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	ترتيب الأهمية	المستوى
٤	أستمر في تناول الطعام إلى أن أشعر بالشبع.	٣,٧٢	١,٣٣	٧٤,٤%	١	عالي
٨	أشرب الماء بكثرة (عند تناول الطعام) أكثر من كوب.	٣,٥٩	١,٢٧	٧١,٨%	٢	متوسط
٩	أتناول الطعام بكثرة أثناء مشاهدة التلفاز.	٣,٤٣	١,٢٧	٦٨,٦%	٤	متوسط
١٣	أشرب ٦ أكواب ماء فاكتر يومياً.	٣,٦٧	١,٣١	٧٣,٤%	٣	متوسط
١٩	أتناول المخللات بكثرة أثناء تناول الطعام.	٢,٩٧	١,٣٧	٥٩,٤%	٨	متوسط
٢٤	أحرص على تناول (٤) حصص من الخضروات يومياً فحصة واحدة من الخضروات تعادل حجم كوب واحد من الخضار الطازجة أو المطبوخة.	٣,١٤	١,٢	٦٢,٨%	٧	متوسط
٢٥	أحرص على تناول ثلاث حصص من الفاكهة يومياً.	٣,٢٦	١,٠٦	٦٥,٢%	٥	متوسط
٣٠	أتناول أكثر من بيضة في اليوم.	١,٨٥	١,١١	٣٧%	١١	منخفض
٣١	أتناول الأسماك الطازجة مرة واحدة في الأسبوع على الأقل .	٢,٩٦	١,٣٤	٥٩,٢%	١٠	متوسط
٣٢	أتناول القهوة أو النسكافيه أكثر من (٣) مرات يومياً.	٣,٢١	١,٣٩	٦٤,٢%	٦	متوسط
٣٣	يزيد وزني في فترة الإجازة المدرسية.	٢,٩٥	١,٤٤	٥٩%	٩	متوسط

يبين الجدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال كمية الغذاء، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٣,١٤)، ويلاحظ من الجدول أن المتوسطات الحسابية لآراء افراد عينة الدراسة حول فقرات المحور تراوحت بين (١,٨٥-٣,٧٢) وبدرجة تقدير تراوحت ما بين منخفضة إلى عالي، ويشير الجدول إلى أن الفقرة الأكثر تقديراً كانت الفقرة رقم (٤) والتي نصت على (أستمر في تناول الطعام إلى أن أشعر بالشبع) وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٨١) وعلى مستوى عالي، أما الفقرة رقم (٣٠) والتي نصت على (أتناول أكثر من بيضة في اليوم) فكانت على أقل درجة من المتوسط حسابي بلغ (١,٨٥) وبمستوى منخفض.

الجدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجال نوعية الغذاء ن=١٥٧

رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	ترتيب الأهمية	المستوى
٢	أتناول رقائق البطاطا المقلية (الشيبس) يومياً.	٣,٧٩	١,١٥	٧٥,٨%	٢	عالي
٥	أتناول طعام غداء متنوع خلال الأسبوع .	٤,٤١	٠,٨٧	٨٨,٢%	١	عالي
١١	غداً دائماً الأرز مع الدجاج أو مع اللحمه يومياً.	٣,٢٥	١,٠٧	٦٥%	٤	متوسط
١٢	أتناول البقوليات (الحمص، الفاصولياء، البازيلاء) لأنها من بدائل اللحوم الغنية بالبروتين.	٣,٣٦	١,١٩	٦٧,٢%	٣	متوسط
١٥	أتناول حصة من المكسرات النية تعادل حجم راحة اليد لأنها مصدر ممتاز للبروتينات والدهون.	٣,١٨	١,١٣	٦٣,٦%	٥	متوسط
١٦	أتناول الحلويات العربية الدسمة يومياً .	٢,٥٧	١,٠٣	٥١,٤%	١٢	متوسط
١٧	أتناول الأطعمة المقلية يومياً.	٢,٨٦	١,٠٣	٥٧,٢%	١٠	متوسط
١٨	أتناول الأطعمة المشوية يومياً.	٢,٦١	٠,٩٤	٥٢,٢%	١١	متوسط
٢٢	أقوم بقراءة لائحة مكونات الأغذية قبل تناولها.	٢,٣٩	١,٢٨	٤٧,٨%	١٤	متوسط
٢٧	أبتعد عن تناول الكيكات الجاهزة والحلوى بين الوجبات.	٢,٩	١,٢٥	٥٨%	٩	متوسط
٢٨	أتناول الفاكهة المعلبة.	٢,٤١	١,٣٥	٤٨,٢%	١٣	متوسط
٣٥	أتناول مشروبات غازية يومياً.	٣,٠٨	١,٣٤	٦١,٦%	٧	متوسط
٣٧	أتناول مشروبات الطاقة يومياً .	١,٧٢	١,٠٧	٣٤,٤%	١٦	منخفض
٣٨	أتناول المشروب الرياضي ( Sport Drink ) قبل أو خلال أو بعد الرياضة.	١,٩١	١,١٧	٣٨,٢%	١٥	منخفض
٣٩	أفضل تناول الحلوى بكثرة أثناء المذاكرة (الدراسة) في المنزل .	٣,١١	١,٤٤	٦٢,٢%	٦	متوسط
٤٠	أتناول الشوكلاته السوداء الداكنة مرة يومياً.	٢,٩٨	١,٣٨	٥٩,٦%	٨	متوسط

يبين الجدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال تنظيم الغذاء، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجال (٣,٠٥)، ويلاحظ من الجدول أن المتوسطات الحسابية لآراء افراد عينة الدراسة حول فقرات المحور تراوحت بين (١,٧٢-٤,٤١) وبمستوى تراوح ما بين منخفض إلى عالي، ويشير الجدول إلى أن الفقرة الأكثر تقديراً كانت الفقرة رقم (٤) والتي نصت على (أتناول طعام غداء متنوع خلال الأسبوع) وبمتوسط حسابي بلغ (٤,٤١) وعلى مستوى عالي، أما الفقرة رقم (٣٠) والتي نصت على (أتناول مشروبات الطاقة يومياً) فكانت على أقل درجة من المتوسط حسابي بلغ (١,٧٢) وبمستوى منخفض.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\geq 0,05$  في السلوك الغذائي واللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لدلالة الفروق (Independent t- Test) للعينات المستقلة والجدولين (١٠) و(١١) يوضحان ذلك:

الجدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في السلوك الغذائي بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات

بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة

المجال	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	
السلوك الغذائي	تنظيم السلوك الغذائي	المدارس ن=١١٥	٢,٩١	٠,٥١	٢,٦٥	*,٠
	الوزارة ن=٤٢	٣,١٤	٠,٤٥			
	كمية الغذاء المتناولة	المدارس ن=١١٥	٣,٠٩	٠,٤٨	٠,٧١	٠,٤٨
		الوزارة ن=٤٢	٣,١٥	٠,٤٦		
نوعية الغذاء	المدارس ن=١١٥	٢,٩٩	٠,٣٢	١,٣٧	٠,١٧	
	الوزارة ن=٤٢	٣,٠٧	٠,٣٣			
الكلبي	المدارس ن=١١٥	٢,٩٩	٠,٣١	٢,٣٦	*,٠	
	الوزارة ن=٤٢	٣,١٢	٠,٢٩			

\*دال عند مستوى  $\geq 0,05$

يبين الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\geq 0,05$  في مجال تنظيم السلوك الغذائي وفي المجال الكلي للسلوك الغذائي لصالح المشاركات على مستوى الوزارة لأن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha$  أقل من ٠,٠٥، وحسب المتوسط الحسابي .

الجدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في اختبارات اللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك

المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى	المجال	اختبارات اللياقة البدنية
٠,١٩	١,٣٩	٤,٦١	٥٤,٦٦	المدارس ن=١١٥	تحمل القوة لعضلات البطن (مرة)	
		١٠,٣١	٥٦,٢	الوزارة ن=٤٢		
*,٠	١٩,٧٧	٥,٦	٤٢,٦	المدارس ن=١١٥	تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين (مرة)	
		٤,٣	٥٨,٩	الوزارة ن=٤٢		
*,٠	٦,٤١	٠,٣	٩,٩٣	المدارس ن=١١٥	السرعة (ثانية)	
		١,١	٩,٢١	الوزارة ن=٤٢		
*,٠	٣,٧	٥	٤٢	المدارس ن=١١٥	المرونة (سم)	
		٣,٥	٤٤,٧	الوزارة ن=٤٢		
*,٠	٨,٣٢	٥٠,٦	٤٩٧,٣	المدارس ن=١١٥	التحمل (ثانية)	
		٣٤,١	٤٢٦,٣	الوزارة ن=٤٢		

\*دال عند مستوى  $\geq 0,05$

يبين الجدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\geq 0,05$  في عنصر تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين وعنصر السرعة وعنصر المرونة وعنصر التحمل بين الطالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية على مستوى الوزارة والمدارس لصالح المشاركات على مستوى الوزارة لان قيمة لأن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha$  تساوي أو أقل من ٠,٠٥.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثالث والذي ينص (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\geq 0,05$  بين السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية؟) تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول (١٢) يوضح ذلك :

الجدول (١٢) قيم معامل الارتباط بيرسون بين مجالات السلوك الغذائي وعناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك

عبدالله الثاني للياقة البدنية

المجال	تحمل القوة لعضلات البطن	تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين	السرعة	المرونة	التحمل
تنظيم السلوك الغذائي	*٠,٥١	*٠,٦١	٠,١١	٠,٠٧	*٠,٧٨
كمية الغذاء المتناولة	*٠,٥٩	*٠,٦٤	*٠,٦٣	*٠,٥٥	*٠,٦٥
نوعية الغذاء	*٠,٥٦	*٠,٦١	*٠,٥٩	*٠,٦١	*٠,٦٦
الكلبي	*٠,٥٥	*٠,٦٧	*٠,٦١	*٠,٦٦	*٠,٧٦

\*دال عند مستوى  $\geq 0,05$

يبين الجدول (١٢) ان هناك علاقة دالة إحصائية عند مستوى  $\geq 0,05$  بين مجال تنظيم السلوك الغذائي وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والتحمل، وبين مجال كمية الغذاء المتناولة وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والسرعة والمرونة والتحمل، وبين مجال نوعية الغذاء وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين وعنصر التحمل، وبين استبيان السلوك الغذائي الكلبي وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والسرعة والمرونة والتحمل.

## ثانياً: مناقشة النتائج

## أولاً: مناقشة تساؤل الدراسة الأول:

والذي ينص (ما مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية؟) بين الجداول (٦) و(٧) و(٨) و(٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمجالات السلوك الغذائي، حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,٠٥) ومستوى متوسط وتعزو الباحثة ذلك إلى إجابات طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك كانت أجابتهن على استبيان السلوك الكلي كانت بمستوى متوسط وبالنحو التالي، مجال كمية الغذاء المتناولة جاءت بالترتيب الأول، بأهمية نسبية (٦٢,٨%) حيث بلغ المتوسط الحسابي (٣,١٤) ومستوى متوسط، تلاه مجال نوعية الغذاء بأهمية نسبية بلغت (٦١%) وبمتوسط حسابي بلغ (٣,٠٥) ومستوى متوسط، وفي المرتبة الثالثة جاء مجال تنظيم السلوك الغذائي، إذ بلغت الأهمية النسبية (٥٩,٤%) وبمتوسط حسابي بلغ (٢,٩٧) وانحراف معياري (٠,٤٩) ومستوى متوسط وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطالبات المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية يخضعن إلى بعض الدروس التثقيفية في مجال الرياضة وفي مجال الغذاء من حيث تعريف الغذاء وأنواعه وفوائده وماهية الأغذية التي يجب تناولها قبل ممارسة التمرينات الرياضية، كذلك إطلاع بعض الطالبات على البرامج التلفزيونية والقراءة عبر صفحات الإنترنت لاهتمام هذه الفئة العمرية بلياقتهن ومظهرهم وبتركيبيهم الجسمي مما أدى إلى ممارستهم لبعض السلوكيات الغذائية الإيجابية بمستوى عالي فمثلاً في مجال تنظيم السلوك الغذائي) والذي يتبين من خلال الجدول (٧)، الإهتمام بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً، وتناول سندويشة أثناء فرصة المدرسة كل يوم بالدوام، وشرب كوب واحد من الماء على الأقل عند الإستيقاظ من النوم صباحاً، وفي مجال (كمية الغذاء المتناولة) والذي يتبين من خلال الجدول (٨)، الحرص على تناول ثلاث حصص من الفاكهة يومياً، وشرب الماء أكثر من كوب. وفي مجال (تنظيم نوعية الغذاء) والذي يتبين من خلال الجدول (٩) تناول طعام غداء متنوع خلال الأسبوع، وتناول البقوليات (الحمص، والفاصولياء، والبازيلاء) لأنها من بدائل اللحوم الغنية بالبروتين، وتناول حصة من المكسرات النية تعادل حجم راحة اليد لأنها مصدر ممتاز للبروتينات والدهون، والغذاء دائماً الأرز مع الدجاج أو مع اللحمه يومياً. وهذا اتفق مع دراسة كل من العلي وخويبة (٢٠٠٧)، ودراسة أحمد والنفاح والجناب (٢٠٠٨)، ودراسة القدومي (٢٠٠٩)، ودراسة سكاماكي وآخرون (Sakamaki, et al., 2005)، ودراسة ديني ودان (Denny&Dunn, 2007)، ودراسة براين وديفيس (Brien& Davies, 2007)، ودراسة ميكلان وآخرون (McLellan et al., 2013) التي أشارت بوجود مستوى وعي تغذوي لدى ممارسي الرياضة والتمتع بسلوكيات صحية أثناء تناول الوجبات الغذائية من حيث تنظيمها وتنوعها وكميتها.

## ثانياً: مناقشة تساؤل الدراسة الثاني:

والذي ينص (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$  في السلوك الغذائي واللياقة البدنية بين طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية على مستوى المدارس ومستوى الوزارة؟)

يبين الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$  في مجال تنظيم السلوك الغذائي وفي المجال الكلي للسلوك الغذائي لصالح المشاركات على مستوى الوزارة لأن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha$  يساوي أو أقل من (٠,٠٥)، وحسب المتوسط الحسابي، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الارتقاء بمستوى اللياقة يؤهل الطالبة للمشاركة بالجائزة على مستوى الوزارة يتطلب منهن الالتزام ببعض السلوكيات الإيجابية كتناول طعام الافطار، وتناول كميات إضافية من الكربوهيدرات، والتنوع في الأغذية التي يتم تناولها كالخضروات والفواكه والأسماك، ومضغ الطعام جيداً، والابتعاد عن بعض السلوكيات الغذائية السلبية كتناول الطعام حتى الشبع لعدم زيادة الوزن، وشرب الشاي أو القهوة بعد الطعام، وهذه اتفقت مع دراسة موسى (٢٠١٥) حيث أظهرت النتائج وجود ممارسات ايجابية لدى اللاعبيين متعلقة بعادات التغذية والطعام ولها علاقة بمستوى الاداء الرياضي، إذ نلاحظ ان الطالبات المتأهلات لمستوى الوزارة كانت لديهن متوسطات حسابية أعلى مقارنة مع الطالبات المتأهلات على مستوى المدرسة في السلوك الغذائي وبالتالي تأهلن للوزارة وهذا اتفق مع دراسة كل من الحيايالي (٢٠٠٤) ودراسة أحمد والنفاح والجناب (٢٠٠٨)

حسين وسلمان (٢٠١٥)، Ziegler et al. (٢٠٠٢)، ودراسة Williams (٢٠٠٤)، ودراسة سكاماكي وآخرون (Sakamaki, et al., 2005)، ودراسة ميكلان وآخرون (McLellan et al., 2013)، ولم يتفق مع مشعل (٢٠١٢).

وبين الجدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$  في عنصر تحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين وعنصر السرعة وعنصر المرونة وعنصر التحمل بين الطالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات في جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية على مستوى الوزارة والمدارس لصالح المشاركات على مستوى الوزارة لان قيمة لأن قيمة مستوى الدلالة  $\alpha$  تساوي أو أقل من ٠,٠٥، وتعزو الباحثة ذلك بأنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر أدى بالتالي إلى تأهلن للمشاركة بالجائزة على مستوى الوزارة.

## ثالثاً: مناقشة تساؤل الدراسة الثالث:

والذي ينص (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $\alpha \geq 0,05$  بين السلوك الغذائي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية؟)

يبين الجدول (١٢) ان هناك علاقة دالة إحصائياً عند مستوى  $\geq 0,05$  بين مجال تنظيم السلوك الغذائي وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والتحمل، وبين مجال كمية الغذاء المتناولة وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والسرعة والمرونة والتحمل، وبين مجال نوعية الغذاء وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والتحمل، وبين استبيان السلوك الغذائي الكلي وعنصر تحمل القوة لعضلات البطن وتحمل القوة لعضلات الصدر والذراعين والسرعة والمرونة والتحمل، تعزو الباحثة هذه العلاقات بين عناصر السلوك الغذائي وعنصري تحمل القوة والتحمل إلى أن الطالبات المشاركات بجائزة الملك عبدالله للياقة البدنية يخضعن لتمارين شاقة وتحتاج إلى تناول أغذية مناسبة لقدرتهن على الاستمرار وتحمل المجهود دون الوصول إلى مرحلة التعب وخاصة الكربوهيدرات حيث أن هناك تنظيم للسلوك الغذائي من حيث تناول وجبة الإفطار والعشاء بالإضافة تناول حصص من الخضروات والفواكه، وكذلك من حيث نوعية وكمية الطعام هناك تنوع في الطعام وتناول وجبات غذائية مناسبة قبل وبعد النشاط الرياضي مع شرب كميات من الماء تتناسب وطبيعة الجهد المبذول. أما بالنسبة لوجود علاقة بين السلوك الغذائي وعنصر تحمل القوة عدا ما ذكر سابقاً فإن تناول البروتينات يؤدي إلى تحسين القوة العضلية المصاحبة لبرامجها التدريبية. وجود علاقة بين السلوك الغذائي وعنصر السرعة وتعزو الباحثة ذلك إلى الأغذية المتناولة وخاصة الكربوهيدرات التي تتحلل بطريقة لاهوائية وكذلك البروتينات التي تعمل على تحسين القوة العضلية وبالتالي تحسين السرعة، وكذلك التنوع بالغذاء الذي يحتوي على فيتامينات وأملاح التي تساعد في آلية الانقباض العضلي، وقد أشار رحمه وكماش ( ٢٠٠٠) أن التغذية تتعلق بصحة الإنسان وذلك بأن الهدف الأساسي من تغذية الفرد الرياضي هو تزويد الجسم بالمواد الغذائية الأساسية وأن التنظيم السليم للتغذية في ظروف التدريب المختلفه من حيث حجم التدريب، وشدة التدريب وظروف المباريات يعطي الحيوية للجسم الرياضي ويؤدي بدوره للوصول إلى النتائج الرياضية العالية، فيؤثر النظام الغذائي السليم على الأداء الرياضي فيؤدي النظام الغذائي السليم كما ونوعاً قبل وأثناء وبعد التمرين أو المنافسات الرياضية إلى رفع مستوى الاداء الرياضي للحد الأقصى، فتمثل الكربوهيدرات في النظام الغذائي الامثل لمعظم الأنشطة الرياضية من ٦٠%\_٧٠% بينما تمثل البروتينات من ١٠%\_١٥% وتمثل الدهون من ٢٠%\_٣٠% من اجمال الطاقة التي يتم الحصول عليها (Mahan&Escott-Stump,2005).

#### الإستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة استنتجت الباحثة ما يلي:

أن مستوى السلوك الغذائي لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية جاء بمستوى متوسط. أن طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية المتأهلات للوزارة تمتعن بمستوى سلوك غذائي ومستوى لياقة بدنية أعلى من الطالبات المتأهلات على مستوى المدرسة.

وجود علاقة بين مستوى السلوك الغذائي وعناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية.

#### التوصيات:

في ضوء إستنتاجات الدراسة توصي الباحثة بما يلي:

- إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة والتغذية .
- ضرورة توفير اخصائيين تغذية في المدارس لتزويد الطلبة بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية .
- تكثيف برامج التوعية الصحية في المدارس وبيان عادات السلوك الغذائي المناسبة.
- عمل المزيد من الدراسات لقياس الثقافة التغذوية والسلوكيات الغذائية وارتباطها باللياقة البدنية.

- ◆ إبراهيم، مروان (٢٠٠١). تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية ، عمان: مؤسسة الرواق للنشر والتوزيع.
- ◆ أبو جميل ، عصام احمد حلمي (٢٠١٥) ، التدريب في الأنشطة الرياضية ، ط ١ ، القاهرة : مركز الكتاب الحديث للنشر .
- ◆ أحمد، مازن عبد الهادي والنفاح، نزار حسين والجناب، سلمان (٢٠٠٨). السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مجلة علوم التربية الرياضية ، ٧ (١)، ٨٦-١٢١
- ◆ إدريس ، طارق (٢٠١٥). أصول التغذية للرياضيين ، عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع .
- ◆ باهي، مصطفى وعمران، صبري (٢٠٠٧). الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- ◆ بن خيال، فهيم (٢٠٠٦). تغذية طلاب مدارس المرحلة الابتدائية بمدينة البيضاء، مجلة أسبوط للدراسات البيئية ، ١ (٣٠)، ٨٧-١٠٧.
- ◆ تالور، شيلى (٢٠٠٨). علم النفس الصحي ، ترجمة درويش بريك وفوزي شاكرا، عمان: دار الحامد.
- ◆ حسانين، محمد (٢٠٠٣). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج ١، ط ٢٧، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ◆ حسين، إيمان وسلمان، حنان (٢٠١٥). الوزن والسلوك الغذائي للأعمار ٥-٢٤ سنة في مدينة بغداد، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق ، ٢٨-٧.
- ◆ الحماد ، فراس (٢٠٠٧). أثر برنامج تدريبي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك ، اربد ، الاردن .
- ◆ حمدان ، ساري وسليم ، نورما (٢٠٠١). اللياقة البدنية والصحية ، عمان: دار وائل للنشر.
- ◆ حمدان ، ساري وسليم ، نورما (٢٠١٥). اللياقة البدنية والصحية ، عمان: دار وائل للنشر.
- ◆ الحيايلى ، كسرى (٢٠٠٤). تأثير برنامجين غذائي وغيادي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والمكونات الجسمية ببعض الصفات البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، العراق .
- ◆ الراحلة، وليد (٢٠٠٦). بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ، مؤتمة للبحوث والدراسات ( سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية) م ٢١ ، ٢١ (٤)، ٢٢-٢٦.
- ◆ رحمه ، ابراهيم وكماش ، يوسف (٢٠٠٠). تغذية الرياضيين ، ط ١، القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- ◆ رشدي، محمد (٢٠٠٣). التغذية في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة: منشأة المعارف للنشر والتوزيع .
- ◆ رضوان ، محمد ومنصور ، أحمد (٢٠١١). اللياقة البدنية للجميع ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- ◆ رضوان، سامر (٢٠٠٧). السلوك الصحي والاتجاهات الصحية ، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سوريين وألمان، منشور على الرابط: [www.albazes.com/p1220](http://www.albazes.com/p1220).
- ◆ الزعبي، عبد الحليم (٢٠٠٩). بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية ودورها في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ◆ الزهراء، مرياح (٢٠١٢). سوء التغذية لدى التلاميذ وعلاقته بالتحصيل الدراسي: دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الأولى والثانية متوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة وهران، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، الجزائر.
- ◆ السرحان، جواد (٢٠١١). تأثير الحمية الغذائية في السلوك الحركي والاجتماعي لدى الأطفال الذين يعانون من التوحد، دراسة حالة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.
- ◆ السيار، عبدالرحمن (٢٠٠٥). اللياقة البدنية لأطفال مدارس المرحلة الابتدائية بوزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ٦ (٤)، ٣٦-٤٢.

- ◆ شولي، رامي (٢٠٠٣). دراسة مقارنة لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لثلاث مجموعات مختلفة للمتدربين في مراكز اللياقة البدنية في عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن .
- ◆ عبد اللطيف، منتهى (٢٠٠٩). انتشار زيادة الوزن والبدانة بين أطفال المدارس بعمر ٦-١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- ◆ عبدالخالق ، سهير وصبحي ، عفاف واخرون ، (٢٠٠٤). تخطيط الوجبات وأسس اعداد الأطعمة ، القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- ◆ العجمي، شيخة (٢٠١٠). بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الحمدي بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ◆ العرجان، جعفر (٢٠١٣). البدانة والممارسة الرياضية من أجل الصحة والتدخين والأمراض المرتبطة بقلّة الحركة والعادات الغذائية لدى معلمي التربية الرياضية في الأردن ، مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية ، ٢٧(٨)، ١٦٦١-١٧٠٤.
- ◆ العرجان، جعفر وذيب، ميرفت، والكيلاني غازي (٢٠١٣). مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، الجامعة الأردنية، ١٤ (١)، ٣١١-٣٤٤.
- ◆ العلي، محمد وقاسم خويلة (٢٠٠٧)، دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، اربد، الاردن، ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المستجندات العلمية في التربية البدنية والرياضية ، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، اربد، الاردن.
- ◆ عليوة ، علاء الدين محمد (٢٠٠٦). الصحة الرياضية ، الاسكندرية: دار الوفاء للنشر.
- ◆ العمودي، هالة (٢٠٠٧). فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية لتنمية التنور الصحي لدى تلميذات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مكة المكرمة، مكة المكرمة، السعودية.
- ◆ فرحات ، ليلي (٢٠١٣). القياس والاختبار في التربية الرياضية ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر والتوزيع.
- ◆ القدومي ، عبدالناصر ، (٢٠٠٩) ، مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس ، مجلة جامعة النجاح الوطنية.
- ◆ كتيب جائزة الملك عبدالله للياقة البدنية الجمعية الملكية للتوعية الصحية مع الاتحاد الاردني للرياضة المدرسية، (٢٠٠٥) .
- ◆ اللالا اسامة كامل شريف ، احمد سعد ، دسوقي تامر (٢٠٠٦). دراسة مقارنة لمؤشرات النمو ومستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين تلاميذ وتلميذات الصف الاول الاساسي، المؤتمر العلمي الدولي الخامس "علوم الرياضة في عالم متغير"، المجلد الاول ، عمان ، الاردن .
- ◆ اللامي، عبد حسين (٢٠١٤). الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، وزارة التعليم العالي، جامعة القادسية، بغداد، العراق.
- ◆ المختار ، شيلان صديق عبد الله (٢٠١٢). تأثير تمارين الايروبيك المصاحبة لبرنامج غذائي في بعض القياسات الانثروبومترية لدى فئة النساء (٣٥-٤٥) سنة، مجلة التربية الرياضية ، ٣(٢)، ٢٦٤-٢٨٧.
- ◆ مزاهرة ، أيمن سلمان (٢٠٠٠). تغذية الانسان ، عمان: دار الخليج.
- ◆ مشعل، مينا سمير والرحالة، وليد وبطاينه أحمد (٢٠١٢). الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة العلوم التربوية ، ٣٩ (٢)، ٣٨٠-٣٩٣.
- ◆ موسى ، بلبول (٢٠١٥). بعض الممارسات الغذائية وعلاقتها بمستوى الاداء الرياضي عند لاعبي اندية البطولة المحترفة الجزائرية، مؤتمر اليرموك السابع ، ٩(٥) ، ٣١٥-٣٢٤.
- ◆ المومني، سمير(٢٠٠٧). تقديم جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في إقليم الشمال من وجهة نظر المعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.
- ◆ نشوان، نشوان والمبيضين، محمد (٢٠١٠). فن الرياضة والصحة ، ط١، عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع .

- ◆ نوار، ايزيس ( ٢٠٠٥). غذاء وتغذية الإنسان ، الاسكندرية: مكتبة بستان المعرفة.
- ◆ وزارة التربية والتعليم ، (٢٠١٠). دليل جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، قسم النشاط الرياضي.
- ◆ وزارة التربية والتعليم ، الاتحاد الاردني للرياضة المدرسية (٢٠٠٧). دليل جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية والصحية.
- ◆ Bascetta, J. (2007). **Childhood obesity; factors affecting physical activity**: GAO-07-260 R. GAO Reports; 1/52007, Artical.
- ◆ Brien, G. & Davies, M. (2007). Nutrition knowledge and body mass index, **Health Education Research** ;22(4):571-575.
- ◆
- ◆ Dunn, D. & Denny G. (2007). Nutrition Knowledge and Attitudes of College Athletes, **The sport journal**, united states sport academy; 10 (4):221-229.
- ◆ <http://riskfactor.cancer.gov/diet/usualintakes/energy/tl.html> Updated April 13, 2010. Accessed April 19, 2010.
- ◆ Mahan L. & Escott-Stump S. (2005). **Nutrition for exercise and sports performance**. In: **Berning JR, ed. Krause's food** , Nutrition, and Diet Therapy. Philadelphia, PA: WB Saunders;625 .
- ◆ Manore, M , & Thompson, J. A. (2000). **sport nutrition for health and performance** ,Human Kinetics, Champaign IL.
- ◆ Manore, M. (2000). Effect of physical activity on thiamine, riboflavin, and vitamin B6 requirements, **American Journal of Clinical Nutrition**,( 72): 598s-606s.
- ◆ McLellan, K. & Bianchessi, A. & Rinaldi, A. & Michelin, E. & Burini, R. (2013). **Improvements of Nutrition Behavior Fitness and Body Fatness with a Short-Term after School Intervention Program**, Food and Nutrition Sciences, 2013, 4, 18-24
- ◆ National Cancer Institute , (2010). Risk Factor Monitoring and Methods Branch, Applied Research Programe, Usual Energy Intake from protein.
- ◆ Sakamaki, et al. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of chinese university students- across sectional study-, **Nutrition journal**; 4:4,[www.nutrition.com/content/4/1/4/](http://www.nutrition.com/content/4/1/4/)
- ◆ Tarnopolsky, et al , (2000). Protein and aminoacid needs for training and bulking up, Clinical sports nutrition pp. 90-123. McGraw-Hill Book Company , Sydney,NSW.
- ◆ Whitney, E. N. & Catabldo, C.B. & Rolfes ,S. R. (2002). **Understanding Normal and Clinical Nutrition** , 6<sup>th</sup> edition, Newyork : Wadsworth group.
- ◆ Williams , M. H.(٢٠٠٤). Dietary Supplements and Sport Performance; introduction and vitamins . J.int.Society, **Sport Nut**, 1(2):1-6.
- ◆ Winsley, et. al., (2006). Aerobics fitness and visceral adipose tissue in children. **Acta paediatr**, 959(11), 1435-1438.
- ◆ Ziegler, P. j., Jonnalaagadda S. S., Nelson, J. A. Lawrence, C. & Baciak, L. (2002). Contribution of Maels and Snacks to Nutrition intaske of male and female elite figure skaters during peak cometitive season , **American Collge of Nutrition**, 21(92): 114-119.
- ◆ Zoppi, C. C. & Hohl, R. & Silve, F. C. & Cazarim, F. I. & Antanes\_Neto, J.M.F., Stancanneli , M. & Macedo, D. V.(2006), Vitmin C and E Supplementation effects in professional soccer players under regular traning . J. INT.Society, **Sport Nut** , 3(2), 37-44.

## الملاحق

استبيان السلوك الغذائي بصورة النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد.....

تقوم الباحثة بدراسة عنوانها (مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني لللياقة البدنية في محافظة الكرك) يرجى الإجابة على فقرات الاستبانة الخاصة بالمعلومات الشخصية والفقرات بوضع إشارة (X) في المكان المناسب علماً بأن جميع البيانات ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

ولكم خالص الشكر والتقدير

الباحثة سجي المعايطة

إسم الطالبة: .....

إسم المدرسة: .....

الطول: .....

الوزن: .....

عبارات السلوك الغذائي

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أحرص على تناول وجبة الإفطار يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة.					
٢	أتناول رقائق البطاطا المقلية (الشيبس) يومياً.					
٣	لا أتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع.					
٤	أستمر في تناول الطعام إلى أن أشعر بالشبع.					
٥	أتناول طعام غداء متنوع خلال الأسبوع .					
٦	أتناول سندويشة أثناء فرصة المدرسة كل يوم بالدوام.					
٧	أشرب كوب واحد من الماء على الأقل عند الإستيقاظ من النوم صباحاً.					
٨	أشرب الماء بكثرة (عند تناول الطعام) أكثر من كوب.					
٩	أتناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.					
١٠	أتناول طعام العشاء ثم أذهب للنوم مباشرة.					
١١	غداي دائماً الأرز مع الدجاج أو مع اللحمه يومياً.					
١٢	أتناول البقوليات (الحمص، الفاصولياء، البازيلاء) لأنها من بدائل اللحوم الغنية بالبروتين.					
١٣	أشرب ٦ أكواب ماء فأكثر يومياً.					
١٤	أشرب المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام.					
١٥	أتناول حصة من المكسرات النيئة تعادل حجم راحة اليد لأنها مصدر ممتاز للبروتينات والدهون.					
١٦	أتناول الحلويات العربية الدسمة يومياً .					
١٧	أتناول الأطعمة المقلية يومياً.					
١٨	أتناول الأطعمة المشوية يومياً.					
١٩	أتناول المخللات بكثرة أثناء تناول الطعام.					
٢٠	أشرب الحليب يومياً.					
٢١	أشرب الشاي أو القهوة بعد تناول الطعام مباشرة.					
٢٢	أقوم بقراءة لائحة مكونات الأغذية قبل تناولها.					
٢٣	أحرص على تناول اللبن يومياً لاحتوائه على عنصر الكالسيوم المفيد للعظام.					
٢٤	أحرص على تناول ٤ حصص من الخضروات يومياً فحصة واحدة من الخضروات تعادل حجم كوب واحد من الخضار الطازجة أو المطبوخة.					
٢٥	أحرص على تناول ثلاث حصص من الفاكهة يومياً.					
٢٦	أهتم بمضغ الطعام حتى يتم امتصاصه جيداً .					
٢٧	أبتعد عن تناول الكيكات الجاهزة والحلوى بين الوجبات.					
٢٨	أتناول الفاكهة المعلبة.					
٢٩	أتناول البيض الطازج يومياً.					
٣٠	أتناول أكثر من بيضة في اليوم.					
٣١	أتناول الأسماك الطازجة مرة واحدة في الأسبوع على الأقل .					
٣٢	أتناول القهوة أو النسكافيه أكثر من مرة يومياً					
٣٣	يزيد وزني في فترة الإجازة المدرسية.					
٣٤	لا أتناول طعام الإفطار أثناء فترة الاختبارات المدرسية.					
٣٥	أتناول مشروبات غازية يومياً.					
٣٦	أحرص على تناول وجبات مناسبة قبل الرياضة.					
٣٧	أتناول مشروبات الطاقة يومياً .					
٣٨	أتناول Sport Drink قبل أو خلال أو بعد الرياضة.					
٣٩	أفضل تناول الحلوى بكثرة أثناء المذاكرة (الدراسة) في المنزل .					
٤٠	أتناول الشوكلاته السوداء الداكنة مرة يومياً.					