



معلومات البحث

الاستلام : 2021/11/05

قبول النشر : 2021/11/15

النشر : 2022/01/01

"العادات الغذائية وعلاقتها بمستوى الاداء الفني للاعبين كرة قدم الصالات"

م.د حميد فياض عبد علي

العراق - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

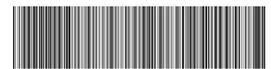
hf402597@gmail.com

ان نقص التغذية او زيادتها تؤدي الى امراض حتمية وكذلك الى اختلال في وظائف الجسم مما يحتم ضرورة التحكم بالغذاء الذي يتناوله الفرد وكل حسب سنه وجنسه وكذلك نوع النشاط الذي يمارسه والعادات الغذائية هي جزء لا يتجزأ من النظام الغذائي للفرد الذي يحدد كيفية تناول الطعام والشراب ونوعه ووقته وهنا تأتي اهمية البحث في معرفة العلاقة بين العادات الغذائية وبين مستوى الاداء الفني للاعبين كرة قدم الصالات. حيث تم اخذ عينة من لاعبين نادي القاسم وكان عددهم (10) في كرة قدم الصالات وقد اجري عليهم اختبارات الاداء المهاري في هذه اللعبة والتي هي:

- 1 اختبار التهديف على المرمى من مسافة 9م.
- 2 اختبار التمير (الاستلام والتسليم نحو 3 اهداف صغير)
- 3 اختبار المراوغة بالكرة على شكل مربع بمسافة 6.25م لكل ضلع.
- 4 اختبار مهارة الاحماد داخل مربع 1.5م من مسافة 7 م وقوف المنفذ للاختبار خلف المربع وعلى بعد 1م.

وكذلك تم توزيع استمارة الاستبانة المتعلقة بعاداتهم الغذائية والتي تحتوي على (47) فقرة واحتوى سلم الاجابات ثلاث بدائل (تنطبق علي تماما، تنطبق علي الى حد ما، لا تنطبق علي) افراد عينة البحث وبعد جمع البيانات وتحليلها احصائيا عن طريق برنامج spss من اجل إيجاد علاقات الارتباط بين متغيرات البحث ، وكانت النتائج بعدم وجود علاقة ذات دلالة احصائية فيما بينها وكذلك اوصى الباحث ببغض التوصيات منها

- 1 الاهتمام بالعادات الغذائية الصحيحة.
 - 2 توفير اخصائي تغذية رياضية لفرق كرة قدم الصالات.
 - 3 اجراء بحوث مشابهه لباقي الالعاب وبعينات اكبر.
- الكلمات المفتاحية : العادات الغذائية ، كرة الصالات.



Food habits with bacteria at the level of the technical performance of futsal players

Dr. Hamid Fayadh Abd Ali

Iraq - University of Babylon - College of Physical Education and Sports Sciences

hf402597@gmail.com

Undernutrition or excess leads to inevitable diseases as well as to an imbalance in the body's functions, which necessitates the need to control the food that the individual eats, each according to his age and sex, as well as the type of activity he practices and eating habits are an integral part of the individual's diet that determines how to eat and drink food, type and time Here comes the importance of the research in knowing the relationship between dietary habits and the level of technical performance of five-a-side football players. Where a sample was taken from Al-Qasim Club players, and their number was (10) in quintet football. They were subjected to skill performance tests in this game, which are:

- 1 Test scoring on the goal from a distance of 9 m.
- 2 Pass test (receipt and delivery towards 3 small targets)
- 3 The test of dribbling the ball in a square shape with a distance of 6.25 m for each side.
- 4 Test the skill of suppression inside a square 1.5 m from a course of 7 m. The test port should be parked behind the square and at a distance of 1 m.

Also, a questionnaire related to their eating habits was distributed, which contains (47) paragraphs, and the response ladder contained three alternatives (it applies to me completely, applies to me to some extent, does not apply to me). Correlation relations between the research variables, and the results were that there was no statistically significant relationship between them, and the researcher also recommended that the recommendations be rejected.

- 1 Pay attention to the correct eating habits.
- 2 Providing a sports nutrition specialist for the five-a-side football teams.
- 3 Conducting research similar to the rest of the games and with larger samples.

Keywords: eating habits, futsal.



1- المقدمة

تعد لعبة كرة القدم من الالعاب الاكثر شعبية على مستوى العالم وكذلك في العراق لما لها من ميزات خاصة تميزها عن باقي الالعاب وبسبب الصالات الخاصة المتوفرة في البلد وكثرة رواد خماسي كرة القدم لاقت هذه اللعبة رواجاً كبيراً بين أوساط اللاعبين الشباب ومن اجل المضي قدماً لتحسين مستوى اللاعبين في هذه اللعبة يجب الاهتمام بجميع مجالات الحياة التي قد تؤثر بشكل مباشر او غير مباشر على المستوى الفني للاعبين، أن ما يأكله ويشربه الرياضي سوف يؤثر على صحته ووزن وتركيب جسمه ومصادر الوقود فيه خلال التمرين وبعده ، وبصورة أكبر أثناء المنافسات الرياضية ، ذلك أن لتغذية المثلى تحسن النشاط البدني والأداء الرياضي والاسترداد من الجهد البدني .

التغذية الجيدة المحسوبة بالسرعات الحرارية على وفق الجهد البدني المبذول في المنافسة أو التدريب في الفعاليات الرياضية كافة تجعل تحرر الطاقة سهلاً وميسوراً وفقاً لاحتياجاتنا لها، فالغذاء الذي نتناوله يمد اجسامنا بالطاقة سواء للأعمال اليومية الحياتية او الجهد المضاف كوننا رياضيين ممارسين لفعالية ما ، إذ تلعب التغذية أهمية خاصة في كل من الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة ، وتعد التغذية المتوازنة والمتكاملة أساساً في بناء الاساس للمستويات الرياضية الجيدة والمتميزة فالتغذية السليمة تؤدي إلى رفع المستوى البدني ، المهاري ، الخططي ، اما التغذية الخاطئة تؤدي إلى اضطرابات في الصحة العامة والذي يؤدي إلى خفض مستوى الاداء وظهور التعب مبكراً خلال التدريب او المنافسة.

تعد كرة قدم الصالات مجالاً للتنافس بين الفرق المتبارية وما لها من متطلبات خاصة حيث اصبحت في هذا الوقت تفرض على اللاعبين بذل جهد بدني كبير من واجبات ومهمات حركية تختلف عن بقية الالعاب الأخرى مما يتطلب ايجاد المزيد من الاساليب الحديثة والتي تساعد في التدريب الرياضي وعن طريقها يستطيع العاملين في التدريب الى الوصول باللاعبين الى مستويات افضل في الاداء المهاري وكون الباحث مهتم بالشأن الرياضي بشكل عام وبكرة قدم الصالات بشكل خاص من خلال متابعته وممارسته لهذه اللعبة وجد ان هنالك قصور واضح في العادات الغذائية الافراد الذين يمارسون كرة قدم الصالات قد تؤثر على الاداء المهاري للاعبين.

ومن الثابت ان نقص التغذية او زيادتها تؤدي الى امراض حتمية وكذلك الى اختلال في وظائف الجسم مما يحتم ضرورة التحكم بالغذاء الذي يتناوله الفرد وكل حسب سته وجنسه وكذلك نوع النشاط الذي يمارسه^(1:194) والعادات الغذائية هي جزء لا يتجزأ من النظام الغذائي للفرد الي يحدد كيفية تناول الطعام والشراب ونوعه ووقته فهي الطريقة المتبعة في اختيار وتداول واستهلاك الاغذية المتوفرة من قبل الأشخاص^(2:12) وهنا تأتي أهمية البحث في معرفة العلاقة بين العادات الغذائية وبين مستوى الاداء الفني للاعبين كرة قدم الصالات.

وقد هدف اهداف البحث الى التعرف على :

- مستوى العادات الغذائية للاعبين كرة قدم الصالات في نادي القاسم .
- مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة قدم الصالات في نادي القاسم .
- العلاقة بين العادات الغذائية ومستوى الاداء المهاري لدى افراد العينة.
- العلاقة بين مفردات الاداء المهاري لدى عينة البحث.

وافترض الباحث انه :

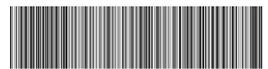
- توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين العادات الغذائية ومفردات الاختبارات لكرة قدم الصالات لعينة البحث .
- توجد علاقات ذات دلالات احصائية بين مفردات اختبارات كرة قدم الصالات لعينة البحث .

وكانت مجالات البحث على النحو الآتي:

المجال البشري : لاعبو كرة قدم الصالات نادي في القاسم.

المجال المكاني : قاعة كرة قدم الصالات نادي في القاسم.

المجال الزمني : من 2020/11/1 - 2021/5/1



2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية لملائمتها وطبيعية المشكلة اذ ان المنهج الوصفي هو اسلوب في البحث يتم من خلاله جمع المعلومات عن ظاهرة ما وبقصد التعرف عن هذه الظاهرة وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها من اجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع او مدى الحاجة لأحداث تغييرات جزئية او اساسية متينه . (132:3)

2-2- عينة البحث

هي النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل عمله عليه ، (4:112) تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو كرة قدم الصالات في نادي القاسم وكان عددهم (10) لاعبين، مثل هذه الحالة بقدر حاجته للمعلومات ويختار عينة بما يحقق له غرضه . (5:119)

3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- 1 كادر عمل مساعد .
- 2 المقابلة .
- 3 استمارة استبانة .
- 4 كرات قدم قانونية عدد (5)
- 5 شواخص
- 6 الحقيبة الاحصائية (SPSS)
- 7 جهاز حاسوب (لابتوب نوع HP) .
- 8 حاسبة الكترونية .

4-2 اجراءات البحث

ادوات جمع البيانات : تمثلت ادوات جمع البيانات لهذه الدراسة في المراجعة العلمية (عربية _ اجنبية) والابحاث المشابهة والمقالات العلمية واستمارة الاستبيان للعادات الغذائية واختبارات الاداء المهاري لكرة قدم الصالات. استمارة الاستبانة : من اجل قياس العادات الغذائية لدى افراد عينة البحث قام الباحث بعرض العديد من الاستمارات مجموعة من الخبراء في مجال التغذية كونها تلائم طبيعة البحث واجريت على البيئة العراقية للاستقرار على نوع الاستبانة. (6:308)

حيث احتوت الاستمارة على (47) فقرة واحتوى سلم الاجابات ثلاث بدائل (تنطبق علي تماما، تنطبق علي الى حدا ما، لا تنطبق علي) وقسمت الفقرات بشكل عبارات تدل على معنى ايجابي واعطيت الدرجات (3، 2، 1) على التوالي وكانت العبارات الاخرى تدل على معنى سلبي واعطيت الدرجات (1، 2، 3) على التوالي. (ملحق رقم (1))

1-4-2 اختبارات الاداء المهاري لكرة قدم الصالات

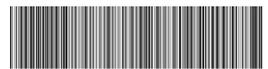
من اجل قياس الاداء المهاري لكرة القدم الصالات لدى افراد عينة البحث قام الباحث بعرض العديد الاختبارات على مدرب نادي القاسم لكرة القدم الصالات كونها تلائم طبيعة البحث وتلائم البيئة العراقية للاستقرار على نوع الاختبارات. (2) وكما يلي:

اولا: اختبار التهديف على المرمى من مسافة 9م.

وصف الاداء: هدف قانوني للعب كرة قدم صالات مقسم الى تسعة مربعات بالتساوي .

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

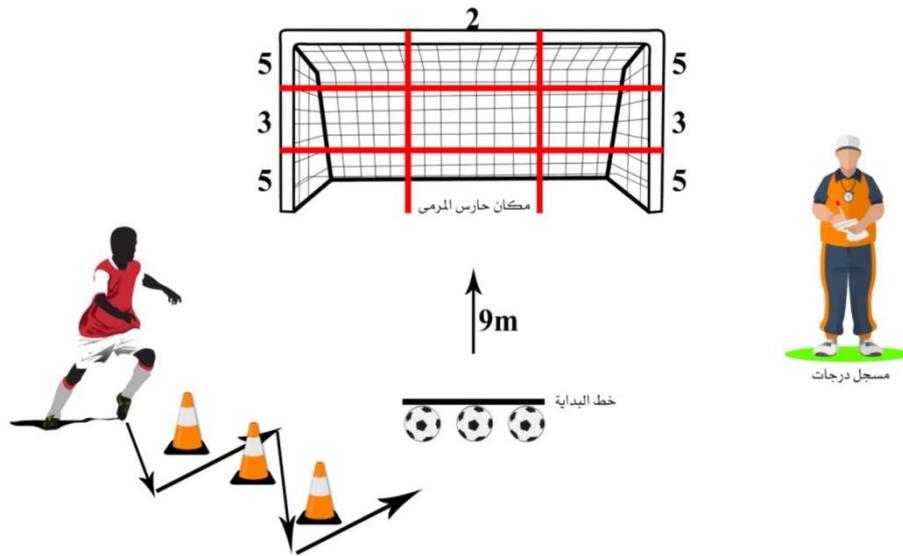
طريقة الاداء. يقف اللاعب المنفذ للاختبار خلف خط البداية ببعد ام وبجانبه 3 شواخص يبعد كل شاخص عن الاخرام ويكون التهديف من مسافه 9م ، وامامه (3) كرات وحارس المرمى على خط الهدف لحجب الرؤية ويكون دوره سلبي لصعوبة



الاختبار في التهديف ،وعند اعطاء الإشارة للتنفيذ يقوم اللاعب بالجري بين الشواخص وبعدها يقوم بركل الكرة الموضوعة على خط البداية الى الهدف وللمحاولات الثلاثة بعد وضع الكرة في مكانها من قبل فريق العمل وهكذا يكمل اللاعب (3) محاولات كما موضح في الشكل (4).

طريقة التسجيل : وحدة القياس (الدرجة)

- تحتسب للاعب 5 درجة إذا دخلت الكرة في الزاوية العليا اليمنى
 - تحتسب للاعب 5 درجة إذا دخلت الكرة في الزاوية السفلى اليمنى و5 درجة إذا دخلت الزاوية السفلى اليسرى .
 - تحتسب للاعب 3 درجة إذا دخلت الكرة في الجانب الوسطي الأيمن و3 درجة إذا دخلت الكرة في الجانب الوسطي الأيسر . - تحتسب 2 درجة اذا مست الكرة حارس المرمى .
 - لا تحتسب للاعب اية درجة إذا مست الكرة العارضة او خرجت خارج الهدف .
 - تحتسب الدرجة النهائية عن طريق جمع المحاولات الثلاثة المنفذة.
- شكل (1) اختبار التهديف على المرمى من مسافة 9م



ثانيا : اختبار التمرير (الاستلام والتسليم) نحو 3 اهداف صغير.

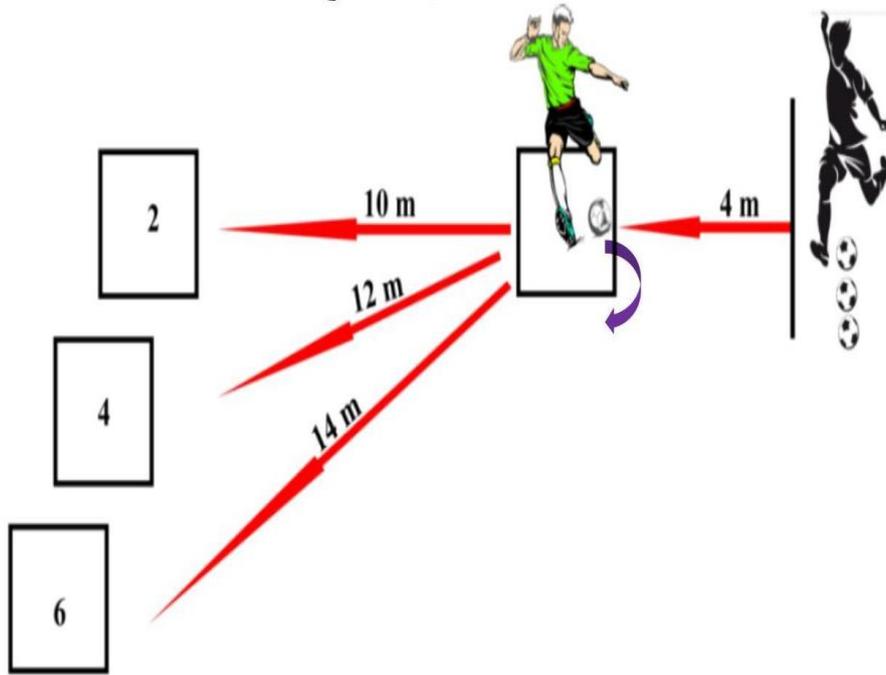
هدف الاختبار: قياس دقة التمرير نحو 3 اهداف صغير . - الأدوات المستخدمة : كرات قدم صالات قانونية عدد (3)، شريط قياس، أهداف صغيرة عدد (3) اهداف بعرض 1م وارتفاع ام.

وصف الأداء : يقف اللاعب المنفذ للاختبار داخل مربع قياسه ام ويبعد عن اللاعب المساعد الذي يستلم منه الكرة 4م وامامه (3) كرات وعند اعطاء الإشارة يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى المنفذ وعند استلامها يقوم بالدوران والتمرير نحو الأهداف الصغيرة الموجودة على الجانب الاخر ويبعد الهدف الأول 10م والهدف الثاني 12م والهدف الثالث 14م ولثلاث محاولات، وكما موضح في الشكل (2).

طريقة التسجيل : وحدة القياس (الدرجة)

- تحسب (2) درجة اذا مرر الى المرمى الأول .
- تحتسب (4) درجة اذا مرر إلى المرمى الثاني .
- تحتسب (6) درجة اذا مرر الى المرمى الثالث .
- لا تحتسب اذا خرجت الكرة عن الاهداف الثلاثة
- تحتسب الدرجة النهائية عن طريق جمع المحاولات الثلاثة المنفذة.

شكل (2) اختبار التمرير (الاستلام والتسليم) نحو 3 اهداف صغير



ثالثا : اختبار المراوغة بالكرة على شكل مربع بمسافة 6.25م لكل ضلع.

الهدف من الاختبار: قياس المراوغة .

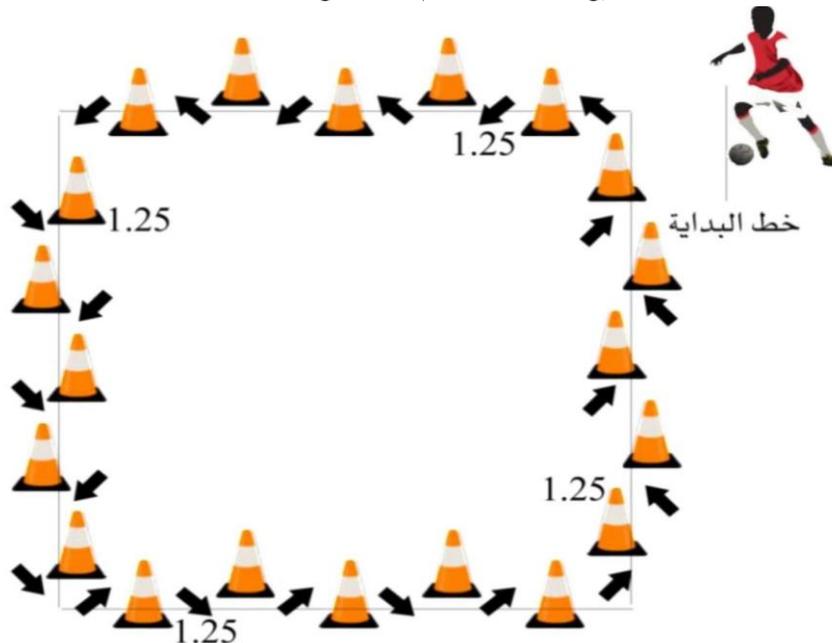
طريقة الاداء : يقف المختبر ومعه الكرة خلف الشاخص وعند نقطة البداية وعند سماع الصافرة يقوم بالمراوغة بمسافة

6.25م حتى يصل الى الركن الاخر على طول اضلاع المربع المكون من 20 شاخص، وكما موضح بالشكل (3).

شروط الاختبار:

- يجب ان يمر بين الشواخص بالكرة دون أن يمس أي شاخص .
- اذا مست الكرة الشاخص يرجع اللاعب من الشاخص السابق ويكمل الاختبار.
- طريقة التسجيل : وحدة القياس (الثانية واجزائها) .
- يحسب للمختبر افضل وقت قطع في المسافة خلال محاولتين .

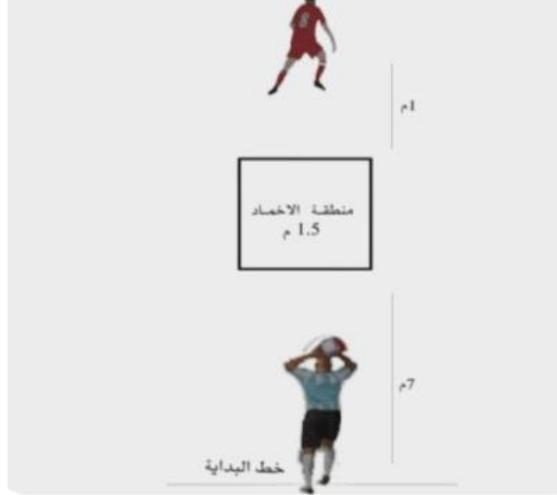
شكل (3) اختبار المراوغة بالكرة على شكل مربع بمسافة 6.25م لكل ضلع



رابعا : اختبار مهارة الاخمد داخل مربع 1.5م من مسافة 7 م وقوف المنفذ للاختبار خلف المربع وعلى بعد 1م. الهدف من الاختبار: قياس الدقة في ايقاف وكنم الكرة واستعادة التحكم بالقدم والصدر والراس. طريقة الاداء : (مربع قياسه 1.50م ومسافة تمرير الكره من 7م) يقف اللاعب المنفذ للاختبار خلف المربع على بعد (1م) وعند سماع الصافرة وتمرير الكرة باليد من قبل اللاعب المساعد يقوم اللاعب بالدخول إلى المربع المحدد له ويقوم بإخمد الكرة داخل المربع ولمحاولة واحده كما في الشكل (4).
طريقة التسجيل : وحدة القياس (الدرجة)

- تحتسب للاعب 4 درجة اذا قام بكنم الكرة داخل المربع.
- تحتسب للاعب 3 درجة اذا قام بإخمد الكرة بالرجل داخل المربع.
- تحتسب للاعب 2 درجة اذا قام بإخمد الكرة بالصدر داخل المربع .
- تحتسب للاعب 1 درجة اذا قام بإخمد الكرة بالرأس داخل المربع .
- لا تحتسب للاعب اية درجة اذا خرجت الكرة من المربع .

شكل (4) اختبار مهارة الاخمد داخل مربع 1.5م من مسافة 7 م وقوف المنفذ للاختبار خلف المربع وعلى بعد 1م

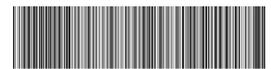


2-4-2 التجربة الاستطلاعية

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020/1/3 في قاعة كرة القدم الصالات في نادي القاسم في بابل على اثنين من افراد العينة والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية. وكان الهدف من التجربة هو معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في اداء التجربة الرئيسية وكلك الوقت الازم لتطبيق الاختبارات .

3-4-2 التجربة الرئيسية

اجرى الباحث التجربة الرئيسية على بقية افراد العينة والبالغ عددهم (8) لاعبين من فريق كرة قدم الصالات في صالة نادي القاسم في محافظة بابل بأخذ التدابير الازمة التي تكفل لأجراء الاختبارات في المستوى الفني لكرة قدم الصالات في كل من مهارة التهديف ومهارة التمرير ومهارة المراوغة ومهارة الاخمد بعد شرح كيفية اجراء الاختبارات بشكل مفصل ومفهوم من قبل الباحث ومدرّب الفريق وبعدها قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبانة الخاصة بقياس العادات الغذائية لأفراد العينة ومن ثم جمع الاستمارات من اجل جمع البيانات.



3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1- عرض وتحليل النتائج

جدول (1) يوضح الجدول ادناه الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث.

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	العادات الغذائية	101.25	4.949
2	التهديف	9.5	1.195
3	التمرير	9	1.851
4	المراوغة	31.081	1.085
5	الاخماد	2.75	1.035

يوضح الجدول السابق ان الوسط الحسابي للعادات الغذائية هو (101.25) وانحراف معياري (4.949) وبلغ الوسط الحسابي لاختبار التهديف (9.5) وانحراف معياري (1.195) وبلغ الوسط الحسابي لاختبار التمرير (9) وانحراف معياري (1.851) بينما كان الوسط الحسابي لاختبار المراوغة هو (31.081) وانحراف معياري (1.085) اما الوسط الحسابي لاختبار الاخمد كان (2.75) وانحراف معياري (1.035).

ومما سبق يتضح ان العادات الغذائية الافراد العينة تتسم بالوسطية حيث كان الوسط الحسابي للعادات الغذائية هو (101.25) وانحراف معياري (4.949) اي ان ليس اغلب العادات الغذائية التي تمارس هي عادات صحيحة .
جدول (2) يوضح الجدول ادناه علاقات ارتباط بيرسون بين متغيرات عينة البحث.

العادات الغذائية						
		لتهديف	0.507	ر		
			0.200	الخطأ المعياري		
	التمرير	0.00	0.00	ر		
		1.00	1.000	الخطأ المعياري		
	المراوغة	0,641	0.509	0.657	ر	
		0.87	0.197	0.077	الخطأ المعياري	
الاخماد		0.351	0.149	0.00	0.153	ر
		0.393	0.725	1.000	0.717	الخطأ المعياري

يوضح الجدول السابق معاملات الارتباط بيرسون بين متغيرات البحث وجاءت قيمة (ر) بين العادات الغذائية واختبار التهديف (0.507) بخطأ معياري قدرة (0.200) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني وجود علاقة غير دالة احصائيا بين المتغيرين، وبلغت قيمة (ر) بين العادات الغذائية واختبار التمرير (0.00) بخطأ معياري قدرة (1.000) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني وجود علاقة غير دالة احصائيا بين المتغيرين، وجاءت قيمة (ر) بين العادات الغذائية واختبار المراوغة (0.657) بخطأ معياري قدرة (0.077) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني وجود علاقة غير دالة احصائيا بين المتغيرين، وجاءت قيمة (ر) بين العادات الغذائية واختبار الاخمد (0.153) بخطأ معياري قدرة (0.717) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني وجود علاقة غير دالة احصائيا بين المتغيرين.

وقد جاءت قيمة (ر) بين اختبار التهديف واختبار التمرير (0.00) بخطأ معياري قدرة (1.00) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين المتغيرين، وجاءت قيمة (ر) بين اختبار التهديف واختبار المراوغة (0.509) بخطأ معياري قدرة (0.197) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين المتغيرين، وجاءت قيمة (ر) بين اختبار التهديف واختبار الاخمد (0.00) بخطأ معياري قدرة (1.000) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين المتغيرين.



وقد جاءت قيمة (ر) بين اختبار التمرير واختبار المراوغة (0,641) بخطأ معياري قدرة (0.87) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين المتغيرين، وقد جاءت قيمة (ر) بين اختبار التمرير واختبار الاخمداد (0.149) بخطأ معياري قدرة (0.725) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين المتغيرين. واخيرا جاءت قيمة (ر) بين اختبار المراوغة واختبار الاخمداد (0.351) بخطأ معياري قدرة (0.393) وهو اعلى من (0.05) وهذا يعني عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين المتغيرين.

2-3 مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج يتضح عدم وجود علاقات ذات دلالة احصائية بين العادات الغذائية وبين مستوى الاداء المهاري لكرة قدم الصالات المتجلي في كل من اختبار التهديد واختبار التمرير واختبار المراوغة واختبار الاخمداد وكذلك بين اختبارات الاداء المهاري لكرة قدم الصالات الموجودة فيما بينها ويعزو الباحث ذلك الى عدم وجود عادات غذائية موحدة وذلك لقللة الوعي الغذائي لدى افراد العينة بسبب عدم وجود اخصائي تغذية يشرف عليهم وكذلك صغر حجم العينة المستخدمة في البحث.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4- الاستنتاجات

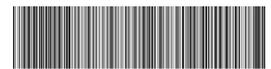
- 1 لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين العادات الغذائية والاداء المهاري لكرة قدم الصالات في عينة البحث.
- 2 لا يتمتع افراد العينة بعادات غذائية صحيحة بقدر كافي .
- 3 لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين اختبارات الاداء المهاري لكرة قدم الصالات فيما بينها.

2-4 التوصيات

- 1 الاهتمام بالعادات الغذائية الصحيحة.
- 2 توفير اخصائي تغذية رياضية لفرق كرة قدم الصالات.
- 3 اجراء بحوث مشابه لباقي الالاعاب وبعينات اكبر.
- 4 اجراء بحوث العادات الغذائية وطلاب كليات التربية وعلوم الرياضة.
- 5 اجراء بحوث في العادات الغذائية للمقارنة على فئات رياضية مختلفة.

المصادر

- 1 رشدي، عصمت السيد، التربية الغذائية، مكتبة عين شمس، القاهرة، ب ت 2004.
- 2 مصيقر، عبد الرحمن، التثقيف الغذائي، دار القلم للنشر والتوزيع، الامارات العربية المتحدة، 1997.
- 3 ذوقان عبيدات ، واخران : البحث العلمي مفهومه ، اساليبه ، ادواته) ، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1988.
- 4 محمد الحمامي : الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000.
- 5 عبد الله حسين اللامي : هيكلية الرسائل والاطارح في كليات التربية الرياضية ، الديوانية ، 2007.
- 6 نبال عباس هادي المهجة، العادات الغذائية لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، مجلة القادسية للعلوم الانسانية، المجلد الثاني عشر العدد 2/ 2009 م.



ملحق (1) مقياس العادات الغذائية

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان "العادات الغذائية وعلاقتها بمستوى الاداء الفني للاعب كرة قدم الصالات" ، أرجو منكم قراءة الاستبانة والإجابة على كل فقرة من الفقرات بوضع (✓) وفي المكان الذي ترونه مناسباً ويعبر عن وجهة نظركم بموضوعية.

مع الشكر ...

الاسم:

الطول بالسنتم:

العمر التدريبي بالأشهر:

الوزن بالكلغ:

المستوى الدراسي:

مواليد:

ت	الفقرات	ينطبق علي تماما	ينطبق علي حدا ما	لا ينطبق علي تماما
1	لا اتناول الماء الا عند احساسني بالعطش الشديد			
2	اتناول الخبز الاسمر في جميع وجباتي الغذائية			
3	اكثر من تناول المشروبات الغازية			
4	أواظب على شرب عصير الفواكه الطبيعي			
5	اتناول الطعام بسرعة عندما يضايقني الوقت			
6	أتأكد من تاريخ انتاج المعلبات قبل تناولها			
7	احرص على تناول الخضراوات والفواكه مع وجبة الغداء			
8	لا اتناول وجبة الافطار واكتفي بقطعة بسكويت او شاي			
9	اقول (بسم الله الرحمن الرحيم) قبل تناول و (الحمد لله) بعد الانتهاء منه			
10	امارس رياضة المشي بعد العشاء			
11	اتناول الوجبات السريعة اثناء الدوام			
12	اسرع لنوم القيلولة بعد تناول الغداء مباشرة			
13	طالما اتحدث واصحك اثناء تناول الطعام			
14	اتناول الاطعمة التي تحتوي على املاح وسكريات قليلة			
15	اكثر من تناول الاطعمة الطازجة			
16	احرص على ان تكون وجبة العشاء خفيفة وغير دسمة			
17	اتجنب تناول المشروبات الكحولية وبمختلف الظروف			
18	الاحظ طرق تخزين الطعام قبل تناوله او شراءه			
19	لا اشرب الحليب لأنه غذاء للأطفال فقط			
20	افرط في تناول كميات ونوعيات الاطعمة في المناسبات والدعوات			



ت	الفقرات	ينطبق علي تماما	ينطبق علي الى حدا ما	لا ينطبق علي تماما
21	اتناول الحوم والاسماك المجمدة بدل الطازجة لفرق الكلفة			
22	اشرب الشاي بعد وجبة غذاء دسمة مباشرة			
23	اتناول المكسرات والطعام اثناء مشاهدي برامج التلفاز			
24	لا اتقيد بالأنظمة الغذائية حتى في حالة اصابتي بمرض ما			
25	اتناول وجبات طعام متنوعة يوميا			
26	لا التزم بعدد واوقات الوجبات الغذائية ايام الامتحانات			
27	اتناول الاطعمة المطبوخة بالزيت اكثر من تلك المطبوخة بالشحوم الحيوانية			
28	انظف الغذاء جيدا عند سماعي انتشار مرض او داء			
29	احاول تأخير طعامي ان كنت عصبيا او منفعلا			
30	لا اتناول الاغذية ذات الرائحة واللون غير الطبيعي			
31	اتناول الطعام وان لم اكن متأكد من نظافة يداي بشكل جيد			
32	احرص على تناول احد انواع البقوليات عند الغذاء يوميا			
33	لا اتناول الخضراوات والفواكه الا بعد تقشيرها			
34	أواظب على تناول التمريوميا			
35	اجهل اهمية معظم ما اتناوله من طعام			
36	اشرب قدح الماء جرعة واحدة دون انقطاع			
37	انظف اسناني بالفرشاة والخيط بعد وجبات الطعام			
38	ابلع الطعام دون مضغته ان كان حارا او شبه سائل			
39	استخدم اي دواء او عشب اسمع انه يفيد بشرتي او مظهري			
40	احرص على صوم شهر رمضان الكريم كل عام			
41	انتبه الى صلاحية الدواء الموجود في البيت قبل تناوله			
42	لا اكل الا عند الجوع وانتهي من الطعام قبل الشبع			
43	اتناول كل ما يقدم لي من وجبة الطعام			
44	اتناول العسل الطبيعي يوميا			
45	اشرب الماء وان لم اكن متأكد من نظافته عند شدة العطش			
46	استعمل الاعشاب الطبية بدل الادوية والعقاقير			
47	التزم بنظام حمية دون استشارة الطبيب اذ ما زاد وزني			

