JJPESS

Volume 3, Issue 1, Mar. 2026
P-ISSN: 3007-018X
E-ISSN: 3079-8132
Pages: 110 - 124

Jordan Journal of Physical Education and Sport Science

المجلة الأردنية في التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستوى المعرفة الغذائيّة لدى الملاكمين في الأردن من وجهة نظرهم

د. أسامة عبد الفتاح [1]*، د. غازي الكيلاني [2]، د. ريم الشمري [3]، د. مرسال المرسال [4].

[1] دكتور، وزارة التربية والتعليم– الأردن.
[2] أستاذ مشارك، كلية علوم الرياضة – الجامعة الأردنية.
[3] دكتوره، محاضر غير متفرغ، كلية علوم الرياضة – الجامعة الأردنية.
[4] دكتور، محاضر ، جامعة النجاح، فلسطين.

تاريخ الاستلام: 19–آذار–2025 تاريخ القبول: 9–حزيران–2025

الملخّص :

هدفت الدراسة التعرف إلى استكشاف مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن، ومصدر المعرفة الغذائية لديهم، كذلك الفروق في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغيري سنوات التدريب ومصدر المعرفة الغذائية. ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، على عيّنة تم اختيارها بالطريقة العشوائية، والتي تكونت من (40) ملاكم. وللحصول على بيانات الدراسة تم استخدام الاستبانة كأداة، والتي تكوّنت من مقياس المعرفة الغذائية والذي تكون بصورته النهائية من (20) فقرة. ولمعالجة استجابات عينة الدراسة قام الباحثون باستخدام التكرارات، النسب المئوية، معامل كروبناخ الفا وتحليل التباين الأحادي بواسطة برنامج SPSS الإصدار(29)، ومستوى ثقة 95% ($p<0.05$). وكشفت نتائج الدراسة أنّ مستوى المعرفة الغذائية لدى عيّنة الدراسة جاء بدرجة ضعيفة (45%). كذلك أظهرت النتائج أنّ (42.5)% من الملاكمين يعتمدون على مواقع التواصل الاجتماعي كمورد لمعرفة الغذائية، تلاه المدرب (30)% واخيرًا أخصائي التغذية (27.5)%. وكشفت الدراسة أيضًا عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغير سنوات التدريب ولصالح فئة 9 سنوات فاكثر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغير مصدر المعرفة الغذائية. وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثون بالعمل على زيادة الوعي الغذائي لدى الملاكمين وتثقيفهم غذائيًا من خلال المحاضرات، ورشات العمل والدورات المتخصصة.

© 2026 Jordan Journal of Physical Education and Sport Science. All rights reserved - Volume 3, Issue 1 (ISSN: 3007-018X)

الكلمات المفتاحيّة: المعرفة الغذائيّة، الملاكمون، المدرّبون.

Corresponding Author: osamhsaf.2811@gmail.com

المقدمة :

تُعتبر الملاكمة رياضة قتالية تعتمد على الفئات الوزنية لضمان التنافس العادل بين الملاكمين (Kordi et al., 2009). وبشكل عام يعتمد الرياضيون على التغذية المثلى لتلبية متطلبات التدريب والمنافسات الرياضية، كذلك لتحسين الأداء الرياضي وتعزيز الاستشفاء بشكل أفضل (Nassange et al., 2018). وفي نفس السياق تلعب التغذية دورًا حاسمًا في تحديد لياقة الرياضي وصحته، وادائه بشكل عام (Burns et al., 2022). وعلى الجهة المقابلة نجد أنّ بعض الرياضيين قد يستهلكون سعرات حرارية كافية لكنهم يفتقرون إلى العناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والمعادن، ممّا يؤدّي إلى تدني مستوى الأداء (Bytomski, 2018). فالعناصر الغذائية كالبروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات والمعادن لها أدوارًا حيوية في تحسين الأداء، تحسين عملية الاستشفاء والمحافظة على الصحة العامة للرياضيين (Thomas et al., 2016). وبالتالي قد يعاني الرياضيون الذين يتناولون كميات غير كافية من الطاقة إلى عواقب فسيولوجية كالخلل في عمل الغدد الصماء، الجهاز الهضمي، الكلى والقلب والأوعية الدموية (Williams et al., 2019). وقد يؤدّي إلى انخفاض القدرة على التحمل، ضعف التحكم، انخفاض التنسيق والقوة العضلية (Mountjoy et al., 2014).

وفي هذا المجال تظهر المعرفة الغذائية كأحد العوامل التي يمكن أن تؤثّر على اختيارات الطعام، حيث تشير الدراسات أنّ العديد من الرياضيين لديهم مخزون معرفي بالتغذية دون المستوى الأمثل، وهذا قد يؤدي إلى اختيارات غذائية غير صحية ولا تلبي متطلبات الرياضة الممارسة (Hitendre et al., 2022). كذلك تتوافق المعرفة الغذائية الجيدة مع السلوك الغذائي المثالي، ويتضح ذلك من خلال خيارات الأكل الصحي (Noronha et al., 2020). فالمعرفة الغذائية هي جزء من العوامل المحددة للسلوك الغذائي والتي يمكن تعديلها (Jauhari, 2020). وهي تضم المعلومات الأساسيّة المتعلقة بالطاقة، نسب وأنواع العناصر الغذائية وعادات الأكل التي يطبقها الأفراد في الحياة اليومية (Kesztyus et al., 2017). وترتبط ايضًا المعرفة الغذائية بالسلوك والممارسات الغذائية لدى الرياضيين (Hasanpouri et al., 2023; Nassange et al., 2018).

وقد أظهرت الدراسة أنّ الملاكمين لديهم مستوى معرفي مرتفع فيما يتعلق بالبروتينات والكربوهيدرات، ومنخفض في الدهون والمغذيات المساعدة على انتاج الطاقة، ولديهم ضعف في الاستراتيجيات الغذائية المتبعة في الاستشفاء بعد الوحدات التدريبية والمنافسات، كذلك يعتبر المدربون هم الأكثر تأثيرًا على الملاكمين في مجال المعرفة والسلوك الغذائي (Walsh et al., 2013). كذلك يشير Hasanpouri et al. (2023) أن المعرفة الغذائية لدى الملاكمين (7.01 ± 79.59)%، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي تبعًا لمتغير الجنس. ويشير Hakan (2021) أنّ المعرفة الغذائية لدى الملاكمين كانت بمستوى جيد. بينما يشير Al ahmadi and Al bassam (2023) أنّ الرياضيين في المملكة العربية السعودية لديهم معرفة غذائية ضعيفة، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي بين الرياضيين تبعًا لمتغير سنوات الخبرة. وخلصت مراجعة منهجية أنّ الرياضيين يفتقرون إلى المعرفة الكافية بالطاقة، العناصر الغذائية، المكملات الغذائية، مصادر الدهون، مكملات البروتين وإدارة الوزن (Trakman et al., 2016). ويشير Ozturk et al. (2019) أنّ المستوى المعرفي بالتغذية لدى الملاكمين متوسطًا، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي تبعًا لمتغير العمر الرياضي، كذلك أظهر الملاكمون ذوي المعرفة الغذائية المرتفعة مستوى أداء افضل. ويشير Brown et al.(2021) أنّ مستوى المعرفة الغذائية تراوح بين (54–48)%. كذلك ارتبطت المعرفة الغذائية المرتفعة بتحسين تكوين الجسم، القوة والممارسات الغذائية لدى الرياضيين (Debnath et al., 2019). ويشير Jauhari (2020) أنّ الرياضيين والمدربين بشكل عام لا يمتلكون معرفة كافية بالتغذية الرياضية.

ومع تنوّع مصدر المعلومات المتعلقة بالمعرفة الغذائية نجد أنّ بعض الرياضيين يعتمدون على وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت كمورد لهذه المعلومات والتي لا تؤدي إلى تحسين أدائهم (Vazquez- Espino et al., 2022). ويفضّل الرياضيون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمورد للمعرفة الغذائية لسهولة الوصول لتلك المعلومات، وقد تكون المعلومات مقدمة بشكل جيد الإ أنّها غير موثوقة، كذلك نجد أنّ رياضيي النخبة أقل اعتماداً على وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر للمعرفة الغذائية (Bridget et al., 2018). وبالتالي أصبحت مساهمة اخصائي التغذية الرياضية في البيئات الرياضية عاملاً مؤثّراً في أداء الرياضيين من خلال تعزيز التغذية المثلى، تقديم الدعم والتوجيه وتعليم الممارسات الغذائية المناسبة وفق أهدافهم التدريبية وتكوينهم الجسماني (Jenner et al., 2018). وعليه فإنّ توفير التثقيف الغذائي المناسب من شأنه زيادة الوعي الغذائي لدى الرياضيين فيما يتعلق باختيار الطعام، جودة الوجبة وكميتها، وتبني عادات عذائية أكثر ملاءمة لنوع الرياضة الممارسة (Spendlove et al., 2012). وتشير الدراسات أنّ برامج التثقيف الغذائي المقدمة للرياضيين تؤدّي إلى تحسينات كبيرة في المعرفة الغذائية(Tam et al., 2019).

مشكلة الدراسة :

تُعتبر التغذية الصحيّة ركيزة أساسية لتحسين الأداء الرياضي، ومع ذلك لاحظ الباحثون من خلال المناقشات التي تمت مع الملاكمين أنّ هناك اعتماداً على وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت كمصدر للمعرفة الغذائية، بالرغم أنّ هذه المصادر تقدم معلومات غير مدعومة بمراجع علمية رصينة. كذلك تشير الدراسات العلمية إلى انخفاض مستوى المعرفة الغذائية لدى المدربين(Jauhari, 2020). وتكمن خطورة ذلك في أنّ المدربين هم الأكثر تأثيرًا على الملاكمين في مجال المعرفة الغذائية. وفي نفس السياق وجد الباحثون من خلال المناقشات التي تمت مع بعض مدربي الملاكمة أنّ تركيزهم ينصب على الاعداد البدني والفني والخططي مع انخفاض واضح في التركيز على الجوانب المعرفية المتعلقة بتغذية الرياضيين. كذلك وجد الباحثون غياب واضح لأخصائي التغذية ضمن الكادر التدريبي للملاكمين. ولمثل هذه الأسباب وغيرها قام الباحثون بإجراء هذه الدراسة انطلاقًا من الدور المحوري للمعرفة الغذائية وعلاقتها الوطيدة بالإنجاز الرياضي.

أهمية الدراسة :

تلعب التغذية دورًا حاسمًا في تحديد لياقة الرياضي وصحته، وادائه بشكل عاماً، كذلك تُعتبر المعرفة الغذائية أحد العوامل التي يمكن أن تؤثّر على اختيارات الطعام والسلوك الغذائي لدى الملاكمين، وعليه تكمن أهمية الدراسة في الجوانب الآتية:

1. يأمل الباحثون أن تساهم نتائج هذه الدراسة في تحسين الوعي لدى الملاكمين بأهمية المعرفة التغذوية الصحية والسليمة ودورها الإيجابي في السلوك الغذائي
2. تساهم الدراسة الحالية في رفد المكتبة العربية بدراسات متعلقة بالتغذية الرياضية، والتي هي قليلة جدًا في رياضة الملاكمة على حد علم الباحثون.
3. ستساهم الدراسة الحالية في تزويد القائمين على رعاية رياضة الملاكمة إلى أهمية التغذية للملاكمين، وبالتالي ضرورة أن يكون هناك متخصص بالتغذية ضمن الكادر التدريبي.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى:

1. مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن.
2. مصدر المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن.
3. الفروق في مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن تبعًا لمتغيري سنوات التدريب ومصدر المعرفة الغذائية.

تساؤلات الدراسة :

هدفت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن؟
2. ما مصدر المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن تبعًا لمتغيري سنوات التدريب ومصدر المعرفة الغذائية؟

مصطلحات الدراسة :

* **رياضة الملاكمة:** هي رياضة قتالية فردية تعتمد على الفئات الوزنية لضمان التنافس العادل بين الملاكمين، وفيها يتنافس لاعبان بقبضتي اليدين لثلاث جولات وبفاصل زمني (دقيقة) بين كل جولة (Kordi et al., 2009).
* **المعرفة الغذائية:** هي امتلاك الفرد للمعلومات الأساسية المتعلقة بالطاقة، نسب وأنواع العناصر الغذائية وعادات الأكل التي يطبقها الأفراد في الحياة اليومية (Kesztyus et al., 2017).
* مراكز وأندية الملاكمين: هي عبارة عن هيئات وامكان حاصلة على رخص من الاتحاد الأردني للملاكمة لتدريب اللاعبين في رياضة الملاكمة، وهي مسجلة في سجلات الاتحاد الأردني للملاكمة (اجرائي).

حدود الدراسة :

* **الحدّ البشري:** تم إجراء هذه الدراسة على لاعبي اندية الملاكمة في الأردن.
* **الحدّ المكاني:** تم إجراء هذه الدراسة في عمان– الأردن.
* **الحدّ الزماني:** تم إجراء الدراسة الحالية خلال الفترة بين 8/1 – 9/3/ 2024.

الطريقة والإجراءات :

المنهجيّة :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي.

المجتمع والعيّنة :

تكوّن مجتمع الدراسة من ملاكمي الأندية والمراكز الأردنية المعتمدة من الاتحاد الأردني للملاكمة، والبالغ عددهم (120) ملاكماً، وعلى الطرف الآخر تم اجراء هذه الدراسة على عينة تكونت من (40) ملاكم ممن وافقوا على المشاركة في هذه الدراسة، وتم اختيارهم بطريقة عشوائية. والجدول (1) يوضّح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الخبرة التدريبية.

الجدول (1). يوضّح توزيع عيّنة الدراسة حسب متغيّر الخبرة التدريبية (ن= 40)

عدد سنوات التدريب	العدد
أقل من 3 سنوات	8
3- أقل من 6 سنوات	13
6- أقل من 9 سنوات	12
9 سنوات فأكثر	7
العينة	40

أداة الدراسة :

*** مقياس المعرفة الغذائية ومصدرها**

1. المعرفة الغذائية:

من أجل بناء أداة الدراسة قام الباحثون بالاطلاع على العديد من الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع التغذية والمعرفة الغذائية الرياضية (Cholewa et al., 2015; Hasanpouri et al., 2023). ثم قام الباحثون ببناء أداة الدراسة بصورتها الأولية والتي تكوّنت من (24) فقرة، وبعد عرضها على مجموعة من المحكّمين وإجراء التعديلات المقترحة استقرت أداة الدراسة على (20) فقرة. والجدول (2) يوضّح فقرات المقياس والإجابة الصحيحة لكل فقرة.

الجدول (2). يوضّح فقرات المقياس والإجابة الصحيحة لكل فقرة

الرقم	الفقرة	الإجابة الصحيحة
1	البروتين هو المصدر الرئيس للطاقة	خطأ
2	الدهون لها دور اساس في الجسم	صح
3	أثناء ممارسة النشاط البدني، يعتبر الشعور بالعطش مؤشرًا كافيًا للحاجة إلى السوائل	خطأ
4	استهلاك الفيتامينات يمكن أن يزود الجسم بكميات كبيرة من الطاقة	خطأ
5	يمكن أن يقلّل الجفاف من مستوى الأداء الرياضي	صح
6	يجب تناول الوجبة الأخيرة مباشرة قبل المنافسة	خطأ
7	يحتاج الرياضيون إلى تناول نفس الكميات من الأطعمة الغنية بالطاقة مقارنة بالأشخاص غير النشطين بدنيًا	خطأ
8	للملح دور كبير في النظام الغذائي الصحي	خطأ
9	يحتاج الرياضي إلى استهلاك كميات أكبر من الملح والأطعمة المالحة مقارنة بالأشخاص غير النشطين بدنيًا، وبشكل خاص خلال الوحدة التدريبية عالية الشدة	صح
10	يستطيع الجسم تخزين كميات زائدة من البروتينات في العضلات	خطأ
11	تناول كميات أكبر من اللحوم والبيض يؤدي إلى زيادة حجم العضلات	خطأ
12	الكميات المتساوية من الكربوهيدرات والبروتين لها نفس قيمة السعرات الحرارية تقريبًا	صح
13	يستطيع الجسم تخزين كميات محدودة من السكر الزائد في الجسم على شكل جلايكوجين	صح
14	المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن تزيد من قدرة الجسم على تحمل التعب أثناء الوحدة التدريبية	صح

15	عدم تناول كميات كافية من السوائل يمكن أن يؤدي إلى الجفاف، وبالتالي يمكن أن يؤثر ذلك على التدريب والتحمل	صح
16	خلال الوحدة التدريبية تلعب درجة حرارة الجو دوراً مهماً في تحديد كمية السوائل التي يحتاجها الجسم	صح
17	يوصى بالمكملات الغذائية لجميع الرياضيين الذين يهدفون إلى تحسين أدائهم	خطأ
18	معدن الزنك والفيتامينات الأخرى ضرورية لجميع الأفراد النشطين بدنياً لتعزيز المناعة لديهم	خطأ
19	الرياضيون الذين يعانون من نقص الوزن لديهم قدرة أكبر على تحمل التعب والوحدات التدريبية	خطأ
20	تناول كميات قليلة من الكربوهيدرات له تأثير سلبي على الصحة، ويمكن أن يقلل من مستوى الأداء الرياضي	صح

للحكم على استجابات عيّنة الدراسة، تم منح درجة واحدة لكل إجابة صحيحة، بينما تم منح (صفر) للإجابة الخاطئة. وبالتالي بلغ الحد الأقصى للمقياس (20) درجة، وتم تحويل الدرجات الخام بعد ذلك إلى نسبة مئوية من خلال ضرب الناتج في 5. كذلك تم تصنيف مستوى المعرفة الغذائية لدى الملاكمين وفق الآتي:

1. ضعيف جدًا: أقل من 25٪
2. ضعيف: 25- أقل من 50٪
3. جيد: 50- أقل من 75٪
4. جيد جدًا: 75٪ فأعلى

2. مصدر المعرفة الغذائية:

تكوّنت مصادر المعرفة الغذائية من: وسائل التوصل الاجتماعي، المدربون وأخصائي التغذية.

إجراءات الدراسة :

اولاً: الإجراءات المتبعة في الدراسة :

1. الحصول على الموافقات الإدارية من الجهات ذات العلاقة.
2. توزيع العمل على الفريق البحثي.
3. التواصل مع مدربي لاعبي الملاكمة بهدف شرح اهداف البحث وضمان تعاون الملاكمين في هذه الدراسة.
4. وضع فقرات اداة الدراسة في استبانة الكترونية عبر تطبيق جوجل فورم من أجل تسهيل استجابة عيّنة الدراسة، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية لأداتي الدراسة (الصدق والثبات).
5. ارسال رابط اداة الدراسة إلى اللاعبين من خلال تطبيق الواتس آب.
7. بعد انتهاء المدة المقررة لتلقي استجابات عينة الدراسة (ثلاثة أسابيع) تم تحويل استجابات عينة الدراسة من جوجل فورم إلى ملف اكسل لتسهيل معالجتها احصائيًا.
8. تم إرسال إستجابات عيّنة الدراسة للمعالجة الإحصائية بهدف الحصول على نتائج هذه الدراسة ومناقشتها.

ثانيًا: المعاملات العلمية لاداة الدراسة :

*** الصدق (صدق المحتوى):**

بهدف التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة، والذي يشير إلى أنّ الأداة تقيس بشكل مناسب ما وضعت لقياسه من متغيرات، وذلك من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين وعددهم (5) محكّم من ذوي الخبرة والكفاءة في مجالي

علم التغذية والملاكمة من أعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية الرياضية– الجامعات الأردنية. وذلك للتحقق من سلامة الصياغة اللغوية للفقرات ووضوحها، ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت لأجله.

*** الثبات**

بهدف التأكد من ثبات أداة الدراسة، تم استخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach alpha coefficients) لجميع فقرات أداة الدراسة، واظهرت النتائج أن معامل كرونباخ ألفا بلغ (90.30)، وتقترب هذه القيمة من (1) وبالتالي يمكن القول إنّ هذه النتيجة موثوقة تمامًا وفقًا (Karagöz, 2017, p.26).

ثالثًا: متغيّرات الدراسة :

المتغيّرات المستقلة:

سنوات ممارسة رياضة الملاكمة (أقل من 3 سنوات، 3– أقل من 6 سنوات، 6– أقل من 9 سنوات و 9 سنوات فأكثر)، مصدر المعرفة لغذائية (وسائل التواصل الاجتماعي، المدربون وأخصائي التغذية).

المتغيّر التابع:

مستوى المعرفة الغذائية لدى عينة الدراسة.

الوسائل الإحصائية المستخدمة :

لمعالجة بيانات استجابات عيّنة الدراسة قام الباحثون باستخدام المتوسطات الحسابية، التكرارات، معامل كروبناخ الفا، اختبار تحليل التباين الأحادي، واختبار شيفيه للمقارنات البعدية بواسطة برنامج SPSS الإصدار (29)، ومستوى ثقة 95% ($p<0.05$).

النتائج :

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينصّ على: **ما مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن؟** استخدم الباحثون المتوسطات، التكرارات والنسب المئوية، والجدول (3) يوضّح ذلك.

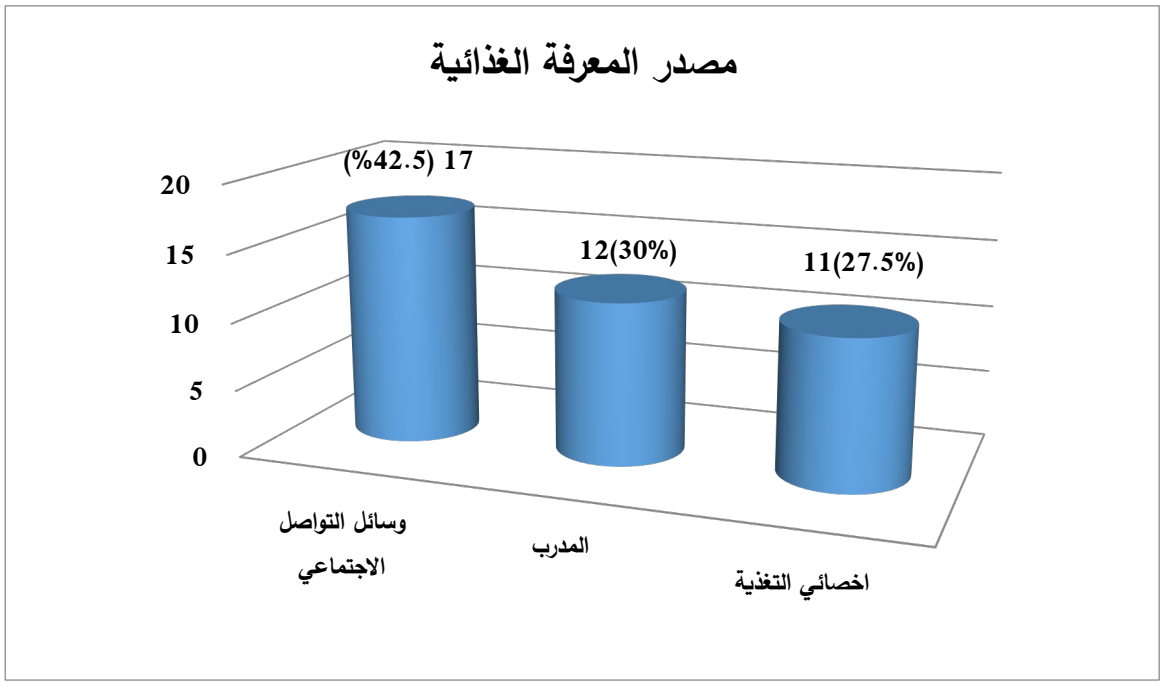
الجدول (3). يوضّح المستوى المعرفي لدى عينة الدراسة (ن= 40)

الرقم	الفقرة	المستوى المعرفي %	التصنيف
1	البروتين هو المصدر الرئيس للطاقة	30	ضعيف
2	الدهون لها دور اساس في الجسم	100	جيد جدًا
3	أثناء ممارسة النشاط البدني، يعتبر الشعور بالعطش مؤشرًا كافيًا للحاجة إلى السوائل	10	ضعيف جدًا
4	استهلاك الفيتامينات يمكن أن يزود الجسم بكميات كبيرة من الطاقة	10	ضعيف جدًا
5	يمكن أن يقلل الجفاف من مستوى الأداء الرياضي	90	جيد جدًا
6	يجب تناول الوجبة الأخيرة مباشرة قبل المنافسة	90	جيد جدًا
7	يحتاج الرياضيون إلى تناول نفس الكميات من الأطعمة الغنية بالطاقة مقارنة بالأشخاص غير النشطين بدنيًا	60	جيد
8	للملح دور كبير في النظام الغذائي الصحي	30	ضعيف
9	يحتاج الرياضي إلى استهلاك كميات أكبر من الملح والأطعمة المالحة مقارنة بالأشخاص غير النشطين بدنيًا، وبشكل خاص خلال الوحدة التدريبية عالية الشدة	30	ضعيف

10	يستطيع الجسم تخزين كميات زائدة من البروتينات في العضلات	20	ضعيف جدًا
11	تناول كميات أكبر من اللحوم والبيض يؤدي إلى زيادة حجم العضلات	0	ضعيف جدًا
12	الكميات المتساوية من الكربوهيدرات والبروتين لها نفس قيمة السعرات الحرارية تقريبًا	40	ضعيف
13	يستطيع الجسم تخزين كميات محدودة من السكر الزائد في الجسم على شكل جلايكوجين	50	جيد
14	المشروبات التي تحتوي على الكافيين يمكن أن تزيد من قدرة الجسم على تحمل التعب أثناء الوحدة التدريبية	40	ضعيف
15	عدم تناول كميات كافية من السوائل يمكن أن يؤدي إلى الجفاف، وبالتالي يمكن أن يؤثر ذلك على التدريب والتحمل	70	جيد
16	خلال الوحدة التدريبية تلعب درجة حرارة الجو دوراً مهماً في تحديد كمية السوائل التي يحتاجها الجسم	90	جيد جدًا
17	يوصى بالمكملات الغذائية لجميع الرياضيين الذين يهدفون إلى تحسين أدائهم	30	ضعيف
18	معدن الزنك والفيتامينات الأخرى ضرورية لجميع الأفراد النشطين بدنياً لتعزيز المناعة لديهم	0	ضعيف جدًا
19	الرياضيون الذين يعانون من نقص الوزن لديهم قدرة أكبر على تحمل التعب والوحدات التدريبية	60	جيد
20	تناول كميات قليلة من الكربوهيدرات له تأثير سلبي على الصحة، ويمكن أن يقلل من مستوى الأداء الرياضي	50	جيد
	المستوى المعرفي ككل	45	ضعيف

(ضعيف جدًا: 0- أقل من 25٪، ضعيف: 25- أقل من 50٪، جيد: 50- أقل من 75٪، جيد جدًا: 75٪ فأعلى)

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على: **ما مصدر المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن؟ استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية، التكرارات والنسب المئوية، والشكل (1) يوضح ذلك.**



الشكل (1). يوضّح مصادر المعرفة الغذائية لدى عيّنة الدراسة (ن=40)

للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث والذي ينصّ على: **هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية لدى ملاكمي الأندية والمراكز في الأردن تبعًا لمتغيري سنوات التدريب ومصدر المعرفة الغذائية؟** استخدم الباحثون المتوسطات الحسابية، التكرارات، النسب المئوية، تحليل التباين الأحادي واختبار شيفيه، والجداول (7–4) توضح ذلك.

الجدول (4). يوضّح المستوى المعرفي لدى عيّنة الدراسة تبعًا لسنوات الخبرة التدريبية (ن= 40)

الفئات	العدد	المستوى المعرفي %	التصنيف
أقل من 3 سنوات	8	31	ضعيف
3– أقل من 6 سنوات	13	48	ضعيف
6– أقل من 9 سنوات	12	45	ضعيف
9 سنوات فأكثر	7	56	جيد
العينة	40	45	ضعيف

(ضعيف جدًا: 0– أقل من 25٪، ضعيف: 25– أقل من 50٪، جيد: 50– أقل من 75٪، جيد جدًا: 75٪ فأعلى)

الجدول (5). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي تبعًا لمتغيّر سنوات التدريب (ن= 40)

المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	Sig.
بين المجموعات	56.53	3	18.84		
داخل المجموعات	119.47	36	3.32	5.68	0.003*
الأداة ككل	176	39			

الجدول (6). يُبين المستوى المعرفي لدى عيّنة الدراسة تبعًا لمصدر المعرفة الغذائية (ن= 40)

مصدر المعرفة الغذائية	العدد	المستوى المعرفي %	التصنيف
وسائل التواصل الاجتماعي	17	43.57	ضعيف
المدرب	12	43.33	ضعيف
أخصائي التغذية	11	48.60	ضعيف
العيّنة	40	45	ضعيف

(ضعيف جدًا: 0– أقل من 25٪، ضعيف: 25– أقل من 50٪، جيد: 50– أقل من 75٪، جيد جدًا: 75٪ فأعلى)

الجدول (7). نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي تبعًا لمتغيّر مصدر المعرفة الغذائية (ن= 40)

المجال	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	Sig.
بين المجموعات	8.093	2	4.046		
داخل المجموعات	167.907	37	4.538	0.892	0.419
الأداة ككل	176.000	39			

المناقشة :

يكشف الجدول (2) أنّ مستوى المعرفة الغذائية لدى عيّنة الدراسة جاء ضعيفًا (45%)، وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة Hasanpouri et al. (2023) التي اشارت نتائجها أنّ المعرفة الغذائية لدى الملاكمين بلغت (7.01 ± 79.59)%. كذلك يشير Ozturk et al. (2019) أنّ المستوى المعرفي المتعلق بالتغذية لدى الملاكمين كان بدرجة متوسطة. بينما يشير Brown et al.(20121) أنّ مستوى المعرفة الغذائية تراوح بين (54–48)%. ويشير Hakan (2021) أيضًا أنّ مستوى المعرفة الغذائية لدى الملاكمين كان جيدًا. وفي هذا المجال يشير Jauhari (2020) أنّ الرياضيين بشكل عام لا يمتلكون معرفة كافية بالتغذية الرياضية. بينما يشير Al ahmadi and Al bassam (2023) أنّ الرياضيين في المملكة العربية

السعودية لديهم معرفة غذائية ضعيفة. كذلك تشير الدراسات أنّ العديد من الرياضيين لديهم مخزون معرفي بالتغذية دون المستوى الأمثل (Hitendre et al., 2022). ويعتقد الباحثون أنّ انخفاض المستوى المعرفي لدى الملاكمين يعود إلى الاهتمام الواضح من المدربين بالنواحي البدنية والفنية مع ضعف الاهتمام بالجوانب التغذوية للملاكمين، وهذا يدفع الملاكمين للبحث عن مصادر أخرى للحصول على المعرفة الغذائية كوسائل التواصل الاجتماعي، وربما تكون هذه المصادر غير موثوقة.

كذلك كشفت البيانات الواردة في الجدول (2) ارتفاع المستوى المعرفي لدى عينة الدراسة في الدهون (الفقرة 2، والتي تنص على: الدهون لها دور اساس في الجسم). ومنخفض في البروتينات (الفقرة 1، والتي تنص على: البروتين هو المصدر الرئيس للطاقة)، وهذه النتيجة لا تتفق ودراسة Walsh et al. (2013) التي اشارت نتائجها أنّ الملاكمين لديهم مستوى معرفي منخفض في الدهون، ومرتفع فيما يتعلق بالبروتينات والكربوهيدرات. ومن الملفت للنظر أنّ المستوى المعرفي لدى عينة الدراسة في مجال دور البروتينات والفيتامينات بلغ (0%). ويعتقد الباحثون أنّ انخفاض المستوى المعرفي لدى الملاكمين في هذا المجال يعود إلى غياب تواجد اخصائي التغذية ضمن الكادر التدريبي للملاكمين، وتدني المستوى المعرفي لدى المدربين في مجال تغذية الرياضيين.

ويُظهر الشكل (1) أن (42.5)% من الملاكمين يعتمدون على مواقع التواصل الاجتماعي كمورد لمعرفة الغذائية، تلاه المدرب (30)% واخيرًا اخصائي التغذية (27.5)%. وفي هذا المجال نجد أنّ بعض الرياضيين يعتمدون على وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت كمورد للمعرفة الغذائية (Vazquez- Espino et al., 2022). كذلك يفضل الرياضيون استخدام وسائل التوصل الاجتماعي كمصدر للمعرفة الغذائية؛ لسهولة الوصول لتلك المعلومات، وقد تكون المعلومات مقدمة بشكل جيد الإ أنها غير موثوقة. وفي سياق آخر نجد أنّ رياضيي النخبة أقل اعتمادً على وسائل التواصل الاجتماعي كمصدر للمعرفة الغذائية (Bridget et al., 2018). وهذه النتائج تؤكد غياب اخصائي التغذية عن الكادر التدريبي، كذلك يشير Jauhari (2020) أنّ المدربين بشكل عام لا يمتلكون معرفة كافية بالتغذية الرياضية. وهذا بكل تأكيد ينعكس سلبًا على المستوى المعرفة بالتغذية لدى الرياضيين، وفي هذا المجال يعتبر المدربون هم الأكثر تأثيرًا على الملاكمين في مجال المعرفة والسلوك الغذائي (Walsh et al., 2013). وبالتالي أصبح مساهمة أخصائي التغذية الرياضية في البيئات الرياضية عامل مؤثر في أداء الرياضيين من خلال تعزيز التغذية المثلى، تقديم الدعم والتوجيه وتعليم الممارسات الغذائية المناسبة وفق أهدافهم التدريبية وتكوينهم الجسماني (Jenner et al., 2018).

وتُظهر البيانات الواردة في الجدول (3) أنّ مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغيّر سنوات التدريب كان ضعيفًا لجميع الفئات باستثناء فئة 9 سنوات فأكثر حيث جاء مستوى المعرفة الغذائية لهذه الفئة جيدًا. وهذا ما أكّدته النتائج في الجدول (4)، والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغيّر سنوات التدريب ولصالح فئة 9 سنوات فأكثر بدلالة إحصائية أقلّ من (0.05). وأظهرت نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فئة الأقل من ثلاث سنوات وفئة 9 سنوات فأكثر في المستوى المعرفي، ولصالح فئة 9 سنوات فأكثر (56%). بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات الأخرى.

وهذه النتائج لا تتفق ودراسة Al ahmadi and Al bassam (2023) التي أشارت أنّه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي بين الرياضيين تبعًا لمتغير سنوات الخبرة. كذلك يشير Ozturk et al. (2019) بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المعرفي تبعًا لمتغير العمر الرياضي. ويعتقد الباحثون أنّ حصول فئة 9 سنوات فأكثر على أعلى مستوى معرفي بالتغذية يعود إلى الخبرة وسنوات التدريب الطويلة، والتي أمكن الاستفادة من

تجاربهم السابقة في تحسين المستوى المعرفي لديهم، ومع ذلك يعتبر المستوى المعرفي لهذه الفئة دون المستوى المطلوب. وبشكل عام خلصت مراجعة منهجية أنّ الرياضيين يفتقرون إلى المعرفة الكافية بالطاقة، العناصر الغذائية، المكملات الغذائية، مصادر الدهون، مكملات البروتين وإدارة الوزن (Trakman et al., 2016).

والمشكلة في تدني مستوى المعرفة الغذائية يكمن في تأثيرها السلبي على الاختيارات والسلوك الغذائي حيث تشير الدراسات أن تدني المخزون المعرفي بالتغذية للرياضيين قد يؤدّي إلى اختيارات غذائية غير صحية ولا تلبي متطلبات الرياضة الممارسة (Hitendre et al., 2022). فالمعرفة الغذائية هي جزء من العوامل المحددة للسلوك الغذائي والتي يمكن تعديلها (Jauhari, 2020). كذلك ترتبط المعرفة الغذائية بالسلوك والممارسات الغذائية لدى الرياضيين (Hasanpouri et al., 2023; Nassange et al., 2018). ويوضّح الجدول (5) المستوى المعرفي لدى عيّنة الدراسة تبعًا لمصدر المعرفة العذائية.

أمّا فيما بتعلّق بمستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغيّر مصدر هذه المعرفة فقد أظهرت البيانات الواردة في الجدول (5) أنّ الفئة المعتمدة على أخصائي التغذية حقّقت أعلى مستوى (48.60)%، مقارنة بالفئات الأخرى، على الرغم أنّ مستوى المعرفة الغذائية لجميع الفئات جاء متقاربًا وبمستوى منخفض. وهذا ما أكّدته النتائج في الجدول (6) والتي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة الغذائية تبعًا لمتغير مصدر المعرفة الغذائية حيث بلغت الدلالة الإحصائية (0.419) وهي اكبر من (0.05).

وبشكل عام يشير Jauhari (2020) أنّ الرياضيين والمدربين لا يمتلكون معرفة كافية بالتغذية الرياضية. ومع تنوع مصدر المعلومات المتعلقة بالمعرفة الغذائية نجد أنّ بعض الرياضيين يعتمدون على وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت كمورد لهذه المعلومات (Vazquez- Espino et al., 2022). ويفضّل الرياضيون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كمورد للمعرفة الغذائية لسهولة الوصول لتلك المعلومات، والمعلومات مقدمة بشكل جيد إلّاً أنّها غير موثوقة (Bridget et al., 2018). وبالتالي أصبحت مساهمة أخصائي التغذية الرياضية في البيئات الرياضية عاملاً مؤثّراً في أداء الرياضيين من خلال تعزيز التغذية المثلى، تعليم الممارسات الغذائية المناسبة وفق أهدافهم التدريبية وتكوينهم الجسماني (Jenner et al., 2018). وعليه فإنّ توفير التثقيف الغذائي المناسب من شأنه زيادة الوعي الغذائي لدى الرياضيين فيما يتعلّق باختيار الطعام، جودة الوجبة وكميتها، وتبنّي عادات عذائية أكثر ملاءمة لنوع الرياضة الممارسة (Spendlove et al., 2012).

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج الدراسة يمكن استنتاج الآتي:

1. هناك ضعف واضح في المستوى المعرفي بالتغذية لدى الملاكمين
2. هناك اعتماد عالٍ على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر معرفة الغذائية
3. هناك غياب واضح لدور اخصائي التغذية ضمن الكادر التدريبي للملاكمين
4. كلما زادات سنوات التدريب الرياضي للملاكمين ارتفع مستوى المعرفة الغذائية لديهم

التوصيات :

في ضوء استنتاجات الدراسة يمكن التوصية بالآتي:

1. ضرورة اطّلاع المعنيين في رياضة الملاكمة على نتائج هذه الدراسة
2. ضرورة العمل على توفير متخصص بتغذية الرياضيين ضمن الكادر التدريبي للملاكمين
3. العمل على زيادة الوعي الغذائي لدى الملاكمين وتثقيفهم غذائيًا من خلال المحاضرات وورشات العمل
4. ضرورة إجراء دراسات مستقبليّة تبحث في العلاقه بين المعرفة الغذائية والإنجاز الرياضي، كذلك تناول متغيّرات أخرى كالجنس، فئة اللعب (ناشئين، شباب ورجال).

المراجع الأجنبيّة

Alahmadi, A.K., & Albassam, R.S. (2023). Assessment of General and Sports Nutrition Knowledge, Dietary Habits, and Nutrient Intake of Physical Activity Practitioners and Athletes in Riyadh, Saudi Arabia. Nutrients, 2023, 15, 4353. https:// doi.org/10.3390/nu15204353

Bridget, E., Dane, F., & Andrea, J. (2018). Social Media as a Nutrition Resource for Athletes: A Cross Sectional Survey. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 29(4), 364-370. https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0135

Brown, W., Macauley, O., Clarke, N., & Doug, T. (2021). No relationship between nutritional knowledge and rapid weight loss in male amateur boxers. The Journal of Sport and Exercise Science, 5(5), 339-346. https://doi.org/10.36905/jses.2021.05.03

Burns, L., Weissensteiner, JR., Cohen, M., & Bird, S.R. (2022). A survey of elite and pre-elite athletes' perceptions of key support, lifestyle and performance factors. BMC Sport Sci Med Rehabil. 14(1), 2. https://doi.org/10.1186/ s13102-021-00393-y

Bytomski, J.R. (2018). Fueling for performance. Sports Health, 10(1), 47–53. https://doi.org/10.1177/1941738117743913

Cholewa, J.M., Landreth, A., Beam, S., Jones, T., & MacDonald, C.J. (2015). The effects of a sports nutrition education intervention on nutritional status, sport nutrition knowledge, body composition, and performance in NCAA division I baseball players. J Int Soc Sports Nutr. https://doi.org/10.1186/1550- 2783-12-S1-P44

Debnath, M., Chatterjee, S., Bandyopadhyay, A., Datta, G., & Dey, S.K. (2019). Prediction of athletic performance through nutrition knowledge and practice: a cross-sectional study among young team athletes. Sport Mont, 17(3), 13-20.

Hakan, A. (2021). Nutritional Knowledge and Perceived Stress in National Male Boxers. Progress in Nutrition, 23(4), e2021175. https://doi.org/10.23751/pn.v23i4.11418

Hasanpouri, A., Bita, R., Bahram, J., Shahabaddin, S., & Saeed, S. (2023). Nutritional knowledge, attitude, and practice of professional athletes in an Iranian population (a cross-sectional study). BMC Spo Sci, Med, and Reh, 15(164), 1–10. https://doi.org/10.1186/s13102-023-00776-3

Hitendre, S., Jordan, R., Theodorakopoulos, C., & White, L. (2022). Dietary Intakes, Knowledge, and Perceptions of Semiprofessional Rugby Athletes in Scotland. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 19(1), 49– 69. https://doi.org/10.1080/15502783.2022.2036436

Jauhari, M. (2020). Relationship of Nutrition Knowledge Levels and Food Habits of Water Polo Athletes in Jakarta. 21(1), 175–177. https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.047

Jenner, S.L., Trakman, G., Coutts, A., Kempton, T., Ryan, S., Forsyth, A., & Belski, R. (2018). Dietary intake of professional Australian football athletes surrounding body composition assessment. J. Int. Soc. Sports Nutr. 15, 43.

Karagöz, Y. (2017). SPSS and AMOS applied qualitative-quantitative-mixed scientific research methods and publication ethics (1st Edition). Istanbul: Nobel Bookstore.

Kesztyüs, D., Traub, M., Lauer, R., Kesztyüs, T., & Steinacker, J.M. (2017). Skipping breakfast is detrimental for primary school children: Cross-sectional analysis of determinants for targeted prevention. BMC Public Health, 17(1), 1– 10. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4169-z

Kordi, R., Maffulli, N., Wroble, R.R., & Wallace, W.A. (2009). Combat Sports Medicine. Springer, London, 21- 39. https://doi.org/10.1007/978-1-84800-354-5_2

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., & et al. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the female athlete triad—Relative energy deficiency in sport (RED-S). Br. J. Sports Med, 48, 491–497.

Nassanga, P., Okello-Uma, I., & Ongeng, D. (2018). The status of nutritional knowledge, attitude and practices associated with complementary feeding in a post confict development phase setting: the case of Acholi sub-region of Uganda. Food Sci Nutr, 6(8), 2374–85. https://doi.org/10.1002/fsn3. 829.

Noronha, D., Santos, M., Santos, A., Corrente, L., & Fernandes, R. (2020). Nutrition Knowledge is correlated with a Better Dietary Intake in Adolescent Soccer Players: A Cross-Sectional Study. Journal of Nutrition and Metabolism, 1-7, https://doi.org/10.1155/2020/3519781

Ozturk, A., Erdil, K., Eser, A., & Murat Ozan (2019). Nutrition Knowledge Levels of Male Boxers in Junior Category. Journal of Education and Training Studies Vol. 7, No. 2, 46-50.

Spendlove, J., Heaney, S., Gifford, J., Prvan, T., Denyer, G., & O'Connor H. (2012). Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. British Journal of Nutrition, 107, 1871–80. https://doi. org/10.1017/S0007114511005125

Tam, R., Beck, K., Manore, M., Gifford, J., Flood, V., & O'Connor, H. (2019). Effectiveness of Education Interventions Designed to Improve Nutrition Knowledge in Athletes: A Systematic Review. Sports Medicine, 49, 1769–86. https://doi.org/10.1007/s40279-019-01157-y

Thomas, D., Burke, L., & Erdman, K. (2016). Nutrition and athletic performance. Med Sci, 48, 543–68. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852

Trakman, G., Forsyth, A., Devlin, B., & Belski, R. (2016). A systematic review of athletes' and coaches' nutrition knowledge and reflections on the quality of current nutrition knowledge measures. Nutrients, 8, 570.

Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., & Farran-Codina, A. (2022). Sport Nutrition Knowledge, Attitudes, Sources of Information, and Dietary Habits of Sport-Team Athletes. Nutrients, 14, 1345.

Walsh, A. M., Madigan, S., Cleary, J., & Corish, C. (2013). The nutrition knowledge and weight-making practices of elite and non-elite Irish youth boxers. Proceedings of the Nutrition Society, 72 (OCE3), E179. https://doi.org/10.1017/S0029665113002024

Williams, N., Koltun, K., Strock, N., & De Souza, M.J. (2019). Female athlete triad and relative energy deficiency in sport: A focus on scientific rigor. Exerc. Sport. Sci. Rev, 47, 197–205.

Nutritional knowledge level among Jordanian boxers from their point of view

ABSTRACT:

This study aimed to examine the level of nutritional knowledge among Jordanian boxers in clubs and centers, identify their primary sources of nutritional information, and explore differences in nutritional knowledge according to years of training and source of information. A descriptive survey design was employed on a random sample of 40 boxers. Data were collected using a 20-item nutritional knowledge questionnaire. Statistical analyses were conducted using SPSS (version 29) and included frequencies, percentages, Cronbach's alpha, and one-way analysis of variance (ANOVA) at a 95% confidence level ($p < 0.05$). The results indicated that the boxers' overall nutritional knowledge was low, with an average score of 45%. Social media was the primary source of nutritional information for 42.5% of participants, followed by coaches (30%) and nutritionists (27.5%). Significant differences in nutritional knowledge were observed based on years of training, favoring boxers with nine or more years of experience, whereas no significant differences were found according to the source of nutritional knowledge. Based on these findings, the study recommends enhancing nutritional awareness among boxers through targeted lectures, workshops, and specialized training courses.

Keywords: Nutritional knowledge, boxers, coaches.