

تحليل مستوى المعرفة التغذوية ومصادرها لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس في ضوء بعض المتغيرات المهنية

زكريا علي يوسف

zzaka452@gmail.com

المخلص

هدف هذا البحث إلى تحليل مستوى المعرفة التغذوية ومصادرها لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس في ضوء المتغيرات المهنية، والمتمثلة في سنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية، والمشاركة في الدورات التدريبية. واعتمد البحث المنهج الوصفي التحليلي، باستخدام استبيان مكون من (30) فقرة موزعة على ثلاثة محاور رئيسية، هي: المعرفة التغذوية، مصادر المعرفة التغذوية، وبعض المتغيرات المهنية المرتبطة بها. وتكونت العينة المبدئية من (90) معلماً من معلمي التربية البدنية العاملين بالمؤسسات التعليمية بمدينة الخمس، وبعد استبعاد (3) استمارات غير مكتملة، بلغ عدد الاستمارات الصالحة للتحليل الإحصائي (87) استمارة. وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والوزن النسبي، واختبار "ت" للعينات المستقلة، وتحليل التباين الأحادي، ومعامل كرونباخ ألفا. وأظهرت النتائج أن مستوى المعرفة التغذوية جاء في المستوى المتوسط بوزن نسبي قدره (57.9%)، كما جاء مستوى الاعتماد على مصادر المعرفة التغذوية في المستوى المتوسط بوزن نسبي قدره (57.7%). كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة التغذوية تبعاً لسنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية، والمشاركة في الدورات التدريبية، مع ضرورة تفسير الفروق المرتبطة بالدورات التدريبية بحذر نظراً لقلة عدد المشاركين فيها. ويوصي البحث بتطوير محتوى التغذية في برامج إعداد معلمي التربية البدنية، وتنظيم دورات تدريبية متخصصة في التغذية والصحة المدرسية، وتوفير مصادر علمية موثوقة تساعد المعلمين على تحديث معارفهم التغذوية.

الكلمات المفتاحية: المعرفة التغذوية، معلمو التربية البدنية، مصادر المعرفة التغذوية، المتغيرات المهنية، مدينة الخمس

Abstract

This study aimed to analyze the level of nutritional knowledge competencies and their sources among physical education teachers in Al-Khums city in light of professional variables, represented by years of teaching experience, educational stage, and participation in training courses. The study adopted the descriptive-analytical approach, using a questionnaire consisting of 30 items distributed across three main dimensions: nutritional knowledge competencies, sources of nutritional knowledge, and related professional variables. The initial sample consisted of 90 physical education teachers working in educational institutions in Al-Khums city. After excluding three incomplete questionnaires, the number of valid questionnaires for statistical analysis was 87. The data were statistically analyzed using the arithmetic mean, standard deviation, relative weight, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Cronbach's alpha coefficient. The results showed that the level of nutritional knowledge competencies was moderate, with a relative weight of 57.9%. The level of reliance on nutritional knowledge sources was also moderate, with a relative weight of 57.7%. The results also revealed statistically significant differences in nutritional knowledge competencies according to years of teaching experience, educational stage, and participation in training courses. However, the differences related to participation in training courses should be interpreted with caution due to the small number of participants in such courses. The study recommends developing nutrition content in physical education teacher preparation programs, organizing specialized training courses in nutrition and school health, and providing reliable scientific sources to help teachers update their nutritional knowledge.

Keywords: nutritional knowledge competencies, physical education teachers, sources of nutritional knowledge, professional variables.

1. مقدمة:

تُعد المعرفة التغذوية من الركائز الأساسية التي ينبغي أن يتحلى بها معلمو التربية البدنية، نظرًا لما لها من تأثير مباشر على جودة الأداء المهني، ودورها في توجيه السلوك الغذائي للطلبة داخل المؤسسات التعليمية. فالمعلم لا يقتصر دوره على نقل المعرفة، بل يُعدّ قدوةً في تبني السلوكيات الصحية، مما يجعل امتلاكه للثقافة الغذائية أمرًا ضروريًا في العملية التربوية والتكوينية (Aragon et al., 2022). لقد أصبحت التغذية السليمة اليوم من أبرز عوامل الحفاظ على الصحة العامة واللياقة البدنية، خصوصًا في مراحل النمو والتعليم. وتشير نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين مستوى المعرفة التغذوية وجودة الأداء البدني؛ إذ إن ارتفاع مستوى الوعي الغذائي يسهم في تحسين النظام الغذائي المتبع، بينما يؤدي ضعف المعرفة إلى ممارسات غير صحية قد تنعكس سلبًا على النمو والكفاءة البدنية (Trakman et al., 2019; Danaher et al., 2022).

كما بيّنت دراسات متعددة أن المعلمين والرياضيين غالبًا ما يمتلكون مستوى متوسطًا من المعرفة الغذائية، وهو ما لا يكفي لتوجيههم نحو سلوك غذائي مثالي، الأمر الذي يُبرز الحاجة إلى برامج تثقيفية متخصصة (Dobrowolski et al., 2020). وتؤكد بحوث أخرى وجود فجوات معرفية لدى مختلف الفئات العمرية والمهنية، مما يعكس أهمية دمج المفاهيم التغذوية في المناهج الدراسية وبرامج التطوير المهني المستمر (WHO, 2020).

وتشير بعض نتائج الدراسات السابقة إلى أن حصص التربية البدنية يمكن أن تُسهم في تعزيز الوعي الغذائي لدى الطلبة، غير أن تقييمات سابقة لمستوى المعرفة الغذائية لدى المعلمين أظهرت وجود قصور في بعض الجوانب المهمة، خاصة المتعلقة بتوازن العناصر الغذائية ودورها في الاستشفاء العضلي بعد النشاط البدني (الجفري، 2015؛ شمبي وراشد، 2021).

وقد جاءت هذه الدراسة امتدادًا لجهود بحثية سابقة تناولت تقييم مستوى المعرفة الغذائية لدى طلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقتين الوسطى والغربية، حيث أظهرت تلك النتائج أن مستوى المعرفة كان متوسطًا مع وجود ارتباط بين دراسة المقررات الغذائية ومستوى المعرفة (يوسف، 2021). ومن هنا برزت فكرة توسيع إطار البحث ليشمل المعلمين الممارسين فعليًا داخل المدارس، بوصفهم المسؤولين المباشرين عن توجيه الطلبة وتشكيل وعيهم الصحي، بما يسهم في تحسين جودة التعليم وتعزيز الثقافة الصحية المدرسية في ليبيا.

2. مشكلة البحث:

على الرغم من الأهمية البالغة للمعرفة التغذوية في دعم الدور التربوي والصحي لمعلم التربية البدنية، تشير مؤشرات ميدانية واضحة إلى وجود قصور في هذا الجانب، مما يؤثر الحاجة الملحة إلى التحقق العلمي والتقصي الميداني. وتتجلى أبعاد هذه المشكلة مما كشفت عنه الدراسات السابقة، وعززته تجربة الباحث الميدانية، من أن مستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة التربية البدنية والمعلمين الممارسين يقتصر في مجمله على المستوى المتوسط، مع ضعف معرفي واضح في جوانب أساسية كتوازن العناصر الغذائية وعلاقتها بمستوى الجهد البدني وعمليات الاستشفاء العضلي، وهو قصور ينعكس سلباً على جودة الأداء التربوي والصحي داخل الحصة المدرسية. (Trakman et al., 2019؛ الجفري، 2015)

ويطرح هذا التذني في مستوى المعرفة الغذائية تساؤلات جوهرية حول مدى فاعلية برامج التكوين الأكاديمي في إعداد كوادر قادرة على نقل المفاهيم الغذائية السليمة داخل المؤسسات التعليمية. كما يُحتمل أن يكون التفاوت في امتلاك هذه المعرفة مرتبطاً بخصائص مهنية كسنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية التي يعمل بها المعلم، ومدى مشاركته في دورات تدريبية متخصصة في التغذية، مما يستدعي دراسة أثر هذه المتغيرات بدقة. (Dobrowolski et al., 2020؛ يوسف، 2021)

وفي ظل الغياب التام للدراسات الميدانية التي تناولت هذا الموضوع تحديداً في مدينة الخمس، تبرز الحاجة الماسة لإجراء هذا البحث لتقييم مستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية، وتحليل مصادر معرفتهم، والكشف عن الفروق بينهم وفقاً لخصائصهم المهنية، بما يُسهم في وضع برامج تدريبية وتنقيفية تعزز الوعي الغذائي وتدعم جودة التعليم والصحة المدرسية.

3. أهمية البحث

تستمد هذه الدراسة أهميتها من جانبين رئيسيين:

أولاً: الأهمية النظرية

- تُسهم في إثراء الأدب العلمي العربي في مجال المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية، وهو مجال يفتقر إلى الدراسات الميدانية في السياق الليبي.
- تُقدّم إطاراً نظرياً متكاملًا يربط بين المعرفة التغذوية والمتغيرات المهنية للمعلم، مما يُعزز الفهم العلمي لهذه العلاقة.
- تُوفّر قاعدة بيانات ميدانية عن واقع المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس يمكن الاستناد إليها في الدراسات المستقبلية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

- تُقدّم نتائج عملية يمكن توظيفها من قِبَل القائمين على تدريب المعلمين وتطوير المناهج في كليات التربية البدنية.
- تُساعد صانعي القرار التربوي في تصميم برامج تدريبية متخصصة في التغذية الرياضية والصحة المدرسية.
- تُسلّط الضوء على أثر المتغيرات المهنية (سنوات الخبرة، المرحلة التعليمية، الدورات التدريبية) في مستوى المعرفة، بما يُمكن من توجيه التدريب نحو الفئات الأكثر حاجة.
- تُعزّز دور معلم التربية البدنية بوصفه موجّهاً صحياً فاعلاً داخل المؤسسة التعليمية.

4. أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحليل مستوى المعرفة التغذوية ومصادرها لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس، وذلك من خلال:

1. تحديد مستوى المعرفة الأساسية بالتغذية لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الخمس.
2. استكشاف مصادر المعرفة التغذوية التي يعتمد عليها معلمو التربية البدنية في مدينة الخمس.
3. تحديد الفروق في مستوى المعرفة التغذوية بين المعلمين وفقاً لمتغيرات: سنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية، والمشاركة في الدورات التدريبية الغذائية.

5. تساؤلات البحث:

1. ما مستوى المعرفة الأساسية بالتغذية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس؟
2. ما أهم مصادر المعرفة التغذوية التي يعتمد عليها معلمو التربية البدنية بمدينة الخمس؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة التغذوية بين المعلمين تبعاً لمتغيرات: سنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية، والمشاركة في الدورات التدريبية الغذائية؟

6. مصطلحات البحث:

المعرفة التغذوية:

هي "مجموعة المعلومات والوعي بالمفاهيم التغذوية الأساسية المتعلقة بمكونات الغذاء ووظائفها وتأثيرها على الصحة والأداء البدني"، وتتحدد إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل

عليها المعلم في المحور المخصص لقياس هذه المعارف بالاستبيان المستخدم. (أبو العلا، 2012؛

(Trakman & Forsyth, 2024

مصادر المعرفة التغذوية:

تُشير إلى "القنوات التي تُستخدم لنقل المعلومات الغذائية، وتشمل التعليم الرسمي، والإعلام، والخبرات الشخصية، والمصادر المجتمعية التي تُساهم في بناء الفهم الغذائي لدى الأفراد العاملين في المجال الصحي أو التربوي" (FAO & WHO, 2004). ويُضاف إلى ذلك المناهج الدراسية، والتكوين المستمر، والتجربة المهنية، والمصادر الرقمية الحديثة. (الراجي، 2007)

سنوات الخبرة التدريسية:

هي "المدة الزمنية التي يمارس فيها المعلم مهامه التدريسية بشكل فعلي، والتي تُعدّ مؤشرًا على تراكم الخبرات المهنية والمعرفية وقدرتها على التأثير في جودة الأداء التربوي". (مسعود، 2018؛ OECD, 2005)

المتغيرات المهنية:

يُقصد بها في هذه الدراسة "الخصائص والسمات الوظيفية المرتبطة بالمعلم أثناء خدمته الفعلية في قطاع التعليم، والتي تؤثر في نموه المعرفي والمهني"، وتشمل: سنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية الحالية، والمشاركة في الدورات التدريبية التخصصية. (عساف، 2019؛ Darling-

(Hammond & Podolsky, 2023

2. الدراسات السابقة:

1. دراسة زيدان وآخرون (2025):

العنوان: تقييم الحالة الغذائية لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المنوفية

الهدف: توصيف الحالة الغذائية لطلاب التربية الرياضية وتحليل علاقتها بالأداء البدني

المنهج: تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي

العينة: اشتملت العينة على 200 طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 18-20 سنة

أهم النتائج: أظهرت النتائج أن 76% من الطلاب ضمن المؤشر الطبيعي للوزن، مع وجود نقص في

عناصر مهمة مثل الكالسيوم والزنك بنسبة 68%. كما سجلت الطالبات محيط خصر أعلى بنسبة

22% مقارنة بالذكور، مما يدل على خلل تغذوي يتطلب تدخل تثقيفي.

2. دراسة يوسف (2021)

العنوان: تقييم المعرفة الغذائية لطلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقتين الوسطى والغربية

الهدف: تحليل مستوى المعرفة التغذوية لدى طلبة التربية البدنية، باعتبارهم كوادر تعليمية مستقبلية
المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي
العيينة: بلغت العينة 275 طالب وطالبة.

أهم النتائج: بلغ متوسط نسبة المعرفة الغذائية 63.64٪، مع وجود فروق واضحة بين الكليات حسب التخصص والخلفية التعليمية.

أشارت الدراسة إلى ضعف الفهم النظري في بعض المحاور الغذائية الأساسية، مما يُبرز حاجة هذه الفئة لتأهيل أكاديمي يغطي الجوانب التغذوية بعمق أكبر. وتُعد هذه النتائج منطلقاً مهماً لتحليل مستوى الكفايات المعرفية لدى المعلمين داخل الميدان التربوي.

3. دراسة شمبي وراشد (2021):

العنوان: تأثير حصة التربية البدنية على مستوى الوعي الغذائي لدى طالبات الثانوية بمدينة طرابلس
الهدف: التعرف على أثر حصة التربية البدنية في تعزيز الوعي الغذائي لدى الطالبات

المنهج: تم اختيار المنهج الوصفي الميداني

العيينة: اشتملت العينة على 80 طالبة من السنة الأولى الثانوية

أهم النتائج: سجلت 65٪ من الطالبات تحسناً ملحوظاً في مستوى الوعي الغذائي بعد الحصة. وأوضحت النتائج أن 72٪ من هذا التحسن يعود إلى امتلاك المعلم معرفة تغذوية مناسبة، مما يدعم أهمية دمج مفاهيم التغذية ضمن الأنشطة التربوية.

4. دراسة الجفري (2015):

بعنوان: قياس الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والتغذية لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية

الهدف: تقييم الكفايات المعرفية المتعلقة بفسولوجيا الجهد والتغذية لدى معلمي التربية البدنية

المنهج: تم اختيار المنهج الوصفي التحليلي

العيينة: اشتملت العينة على 120 معلماً من ليبيا والسعودية
أهم النتائج: بلغت نسبة الإجابات الصحيحة حول توازن العناصر الغذائية 42٪، بينما وصلت نسبة
الفهم العام لفسيولوجيا الجهد البدني إلى 58٪. كما ظهرت فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة تُعزى
إلى الدولة وسنوات الخبرة، مما يُشير إلى الحاجة لتدريب مستمر في المجال التغذوي.

5 . دراسة بني ملحم وآخرون (2014):

بعنوان: مستوى المعرفة الغذائية لدى الرياضيين الجامعيين في الأردن
الهدف: تحديد مستوى المعرفة الغذائية لدى الرياضيين الجامعيين وتحليل الفروق حسب الجنس
والتخصص الرياضي

المنهج: تم اختيار المنهج الوصفي

العيينة: اشتملت على 72 رياضياً من الجنسين ومن تخصصات رياضية متنوعة
أهم النتائج: وصل متوسط مستوى المعرفة الغذائية إلى 57٪، وسجل لاعبو كرة القدم أعلى نسبة
معرفة بلغت 63٪. كما تفوق الذكور على الإناث بنسبة 12٪، مما يستدعي تكيف المحتوى التثقيفي
وفق الخصائص الفردية للفئة المستهدفة.

6 . دراسة Spronk et al (2014):

The Relationship between Nutritional Knowledge and Dietary Quality in Physically
Active Individuals

بعنوان: العلاقة بين المعرفة الغذائية وجودة النظام الغذائي لدى الأفراد النشيطين بدنياً
الهدف: تحليل العلاقة بين مستوى المعرفة الغذائية ونوعية النظام الغذائي المتبع المنهج:مراجعة
علمية وتحليل بيانات متعددة

العيينة: اشتملت على أكثر من 1000 مشارك نشيط بدنياً
أهم النتائج: وجدت الدراسة علاقة إيجابية تتراوح بين ضعيفة إلى متوسطة (0.3-0.5) بين المعرفة
الغذائية وجودة النظام الغذائي. كما أن الأفراد ذوي معرفة أعلى اتبعوا نظاماً غذائياً أفضل بنسبة
18-25٪. وأوصت الدراسة بتعزيز التعليم الغذائي لتحسين القرارات الغذائية لدى الأفراد.

7 . دراسة Heaney et al (2011):

Nutrition Knowledge in Athletes: A Systematic Review

بعنوان: مراجعة منهجية لمستوى المعرفة الغذائية لدى الرياضيين

الهدف: تحليل المعرفة الغذائية لدى الرياضيين وعلاقتها بالسلوك الغذائي

المنهج:مراجعة منهجية شملت 29 دراسة دولية

العينة: اشتملت على أكثر من 2000 رياضي من فئات عمرية وجنسية مختلفة

أهم النتائج: أظهرت الدراسة أن الرياضيين لديهم مستوى معرفة غذائية أعلى بنسبة 20% مقارنة بغير الرياضيين، في حين تفوقت الإناث على الذكور بنسبة 15%. ومع ذلك، كانت العلاقة بين المعرفة والسلوك الغذائي ضعيفة إلى معتدلة، مما يدل على الحاجة لبرامج تدريبية أكثر تخصصًا.

2.2 الاستفادة من الدراسات السابقة

1. أسهمت الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للبحث، وتوجيه الباحث نحو المحاور الرئيسية للاستبيان، لا سيما محور المعرفة التغذوية ومحور مصادرها.
2. أفادت الدراسات السابقة في تحديد المتغيرات المهنية الأكثر ارتباطًا بمستوى المعرفة التغذوية، كسنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية، والمشاركة في الدورات التدريبية المتخصصة.
3. وفّرت الدراسات السابقة إطارًا تفسيريًا لمناقشة النتائج ومقارنتها، خاصة فيما يتعلق بالمستوى المتوسط للمعرفة التغذوية الذي رصدته معظم الدراسات ذات الصلة، والحاجة إلى التطوير المهني المستمر.
4. كشفت الدراسات السابقة أن امتلاك المعرفة التغذوية وحدها لا يكفي ما لم تقترن بمصادر علمية موثوقة وبرامج تطوير مهني منتظمة، وهو ما وجّه الباحث نحو تناول مصادر المعرفة كمحور مستقل في الدراسة.

5. أعانت الدراسات السابقة في اختيار الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة البيانات وأهداف البحث، كتحليل التباين الأحادي واختبار (ت) للعينات المستقلة.

إجراءات البحث

3.1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، باعتباره المنهج الأنسب لطبيعة هذه الدراسة الرامية إلى تحليل مستوى المعرفة التغذوية ومصادرها لدى معلمي التربية البدنية.

3.2 مجتمع الدراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من جميع معلمي التربية البدنية العاملين بالمؤسسات التعليمية داخل مدينة الخمس التابعة لشعبية المرقب، والبالغ عددهم (359) معلمًا، وذلك للعام الدراسي 2025/2026م.

3.3 عينة الدراسة:

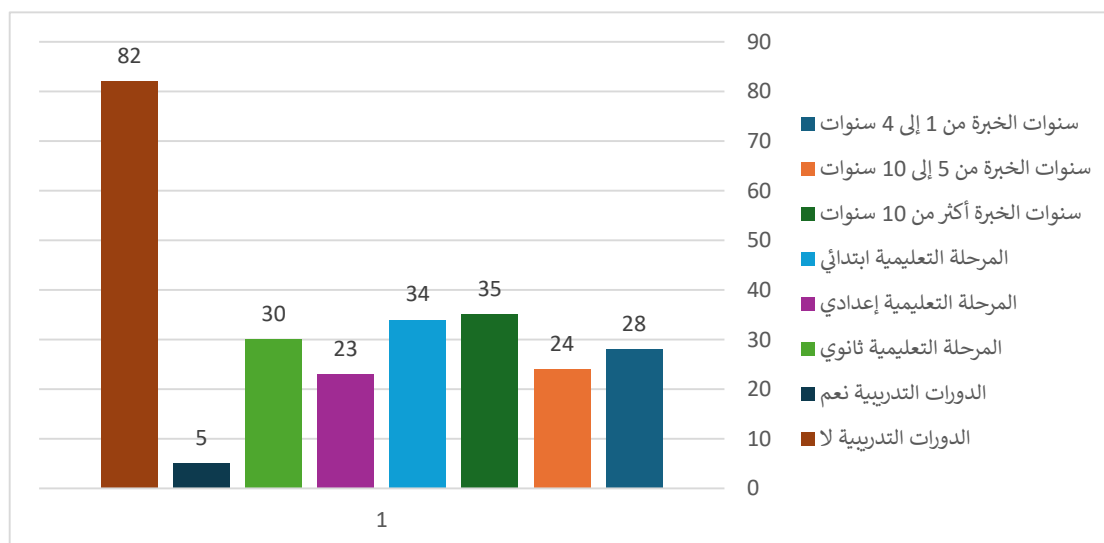
تكوّنت عينة البحث من (90) معلماً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من معلمي التربية البدنية العاملين بالمؤسسات التعليمية بمدينة الخمس. وبعد استرجاع الاستثمارات ومراجعتها للتأكد من اكتمال البيانات وصلاحياتها للتحليل الإحصائي، استُبعدت (3) استثمارات لعدم اكتمال بياناتها، وبذلك بلغ عدد الاستثمارات الصالحة للتحليل الإحصائي (87) استثماراً، وهي العينة التي اعتمدت عليها النتائج النهائية للدراسة.

وتجدر الإشارة إلى أن حجم العينة جاء محدوداً نظراً لعدة اعتبارات ميدانية، أبرزها: اقتصار الدراسة على معلمي التربية البدنية الذكور في المدارس الحكومية فقط بمدينة الخمس، فضلاً عن استبعاد المعلمين غير المتواجدين خلال فترة التطبيق لأسباب مختلفة كالإجازة أو الانتداب. وقد حرص الباحث على أن تكون العينة ممثلة للمجتمع متاح فعلياً، إذ بلغت نسبتها 24.2% من إجمالي مجتمع الدراسة البالغ (359) معلماً، وهي نسبة مقبولة علمياً في البحوث الوصفية.

وقد تم توصيف أفراد العينة وفقاً للمتغيرات المهنية الآتية: سنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية، والمشاركة في الدورات التدريبية، وذلك بهدف التعرف على خصائص أفراد العينة وتحليل الفروق في مستوى المعرفة التغذوية تبعاً لهذه المتغيرات، كما توضحه الجداول التالية.

جدول 1 التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة حسب متغيرات سنوات الخبرة، المرحلة التعليمية

عدد الدورات		المرحلة التعليمية			سنوات الخبرة		
لا	نعم	ثانوي	إعدادي	ابتدائي	أكثر من 10	من 5 - 10	من 1 - 4
82	5	30	23	34	35	24	28
87		87			87		



يوضح الشكل البياني توزيع أفراد العينة الصالحة للتحليل الإحصائي والبالغ عددها (87) معلماً حسب سنوات الخبرة والمرحلة التعليمية والمشاركة في الدورات التدريبية.

3.4 متغيرات الدراسة:

انطلاقاً من أهداف البحث وتساؤلاته، تتحدد متغيرات الدراسة على النحو الآتي:

أولاً: المتغير التابع:

مستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس، ويُقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها المعلم على الاستبيان المُعد لهذا الغرض.

ثانياً: المتغيرات المستقلة (المهنية):

تتمثل المتغيرات المستقلة في الخصائص المهنية لأفراد عينة الدراسة، وهي:

- سنوات الخبرة التدريسية: وتُصنّف إلى ثلاث فئات: أقل من 5 سنوات، من 5 إلى 15 سنة، وأكثر من 15 سنة.
- المرحلة التعليمية: وتشمل: المرحلة الابتدائية، المرحلة الإعدادية، والمرحلة الثانوية.
- المشاركة في الدورات التدريبية التغذوية: وتُصنّف إلى: شارك في دورات تغذوية، ولم يشارك في دورات تغذوية.

3.5 حدود البحث:

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث على قياس مستوى المعرفة التغذوية ومصادرها لدى معلمي التربية البدنية، دون التطرق إلى الجوانب المهارية أو التطبيقية.

الحدود البشرية: اقتصرت العينة على معلمي التربية البدنية الذكور العاملين في المدارس الحكومية بمدينة الخمس.

الحدود المكانية: المؤسسات التعليمية (الابتدائية، والإعدادية، والثانوية) في مدينة الخمس، شعبية المرقب.

الحدود الزمنية: أُجريت الدراسة الميدانية خلال الفترة من 2026/1/26 إلى 2026/2/5م.

حدود التعميم: نظراً لاقتران عينة الدراسة على مدينة الخمس، فإن نتائج البحث لا يمكن تعميمها على بقية المناطق الليبية دون إجراء دراسات مماثلة فيها. كما يُشار إلى أن عدد المشاركين في الدورات التدريبية الغذائية كان محدوداً (5 من أصل 87)، مما يستدعي الحذر عند تفسير الفروق المتعلقة بهذا المتغير.

3.5 أدوات جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع بيانات الدراسة على مجموعة من الوسائل التي تتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه، وتمثلت في المقابلات الشخصية والاستبيان، وذلك على النحو الآتي:

أولاً: المقابلات الشخصية

أجرى الباحث عدة مقابلات مع بعض الخبراء والمتخصصين في مجال التربية الرياضية والتغذية والصحة العامة، إضافة إلى بعض أفراد مجتمع الدراسة من معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس، وذلك بهدف الاستفادة من آرائهم في تحديد أبعاد المشكلة البحثية، وصياغة محاور الاستبيان، والتأكد من ملائمة الأداة لطبيعة العينة وبيئة الدراسة.

ثانياً: أداة الدراسة

اعتمد الباحث على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، لملاءمته طبيعة المنهج الوصفي التحليلي، وقدرته على جمع معلومات كمية حول مستوى المعرفة التغذوية ومصادرها لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس.

وقد تم إعداد الاستبيان بعد الاطلاع على عدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع المعرفة التغذوية والتغذية الرياضية، مع الاستفادة من بعض الأدوات والمقاييس ذات الصلة، ومنها استبيان Trakman et al (2017) للمعرفة الغذائية الرياضية، وذلك بما يتناسب مع طبيعة البيئة الليبية وأهداف البحث وتساؤلاته.

وتكوّن الاستبيان في صورته النهائية من (30) فقرة موزعة على ثلاثة محاور رئيسية:

المحور الأول: الكفايات المعرفية التغذوية

يضم (12) فقرة تهدف إلى قياس مستوى المعرفة الأساسية لدى معلمي التربية البدنية فيما يتعلق بالعناصر الغذائية ووظائفها وأثرها في الصحة العامة واللياقة البدنية والأداء البدني.

المحور الثاني: مصادر المعرفة التغذوية

يضم (10) فقرات تهدف إلى التعرف على المصادر التي يعتمد عليها معلمو التربية البدنية في الحصول على معلوماتهم التغذوية، مثل: التعليم الرسمي، والخبرة الشخصية، ووسائل الإعلام، والمصادر الإلكترونية، والتواصل مع المختصين.

المحور الثالث: المتغيرات المهنية المرتبطة بالكفايات المعرفية التغذوية

يضم (8) فقرات تهدف إلى التعرف على الجوانب المهنية المرتبطة بمستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية، خاصة ما يتعلق بسنوات الخبرة التدريسية، والتكوين المهني، والمشاركة في الدورات التدريبية، ومدى انعكاس هذه المتغيرات على مستوى المعرفة التغذوية لديهم.

وقد استخدم الباحث مقياس ليكرت الخماسي لقياس استجابات أفراد العينة وفق البدائل الآتية: موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة.

3.6 إجراءات الصدق والثبات

تم التحقق من صدق أداة الدراسة من خلال عرض الاستبيان على لجنة تحكيم مكونة من (5) أساتذة متخصصين في مجالات التربية الرياضية والتغذية والصحة العامة، وذلك للتأكد من مدى ملائمة الفقرات لمحاور الاستبيان، ووضوح صياغتها، وارتباطها بأهداف البحث وتساؤلاته.

وللتحقق من ثبات الأداة، تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من (30) معلماً من خارج العينة الأساسية، ثم حسب معامل الثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا. وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0.937)، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الأداة تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يجعلها صالحة للتطبيق على العينة الأساسية.

3.7 تصحيح المقياس

تم تصحيح استجابات أفراد العينة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وذلك بمنح الدرجات الآتية لكل بديل من بدائل الاستجابة:

(موافق بشدة = 5 درجات — موافق = 4 درجات — محايد = 3 درجات — غير موافق = 2 درجات — غير موافق بشدة = 1 درجة).

وبناءً على ذلك، تتراوح أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المعلم في محور المعرفة التغذوية (12) فقرة) بين (12-60) درجة، وفي محور مصادر المعرفة (10 فقرات) بين (10-50) درجة، وبلغت الدرجة الكلية للاستبيان (30-150) درجة.

ولتفسير المتوسطات الحسابية وتحديد مستوى المعرفة التغذوية، اعتمد الباحث المعيار الآتي:

جدول 2 معيار تفسير مستوى المعرفة التغذوية

المقياس	مستوى المعرفة التغذوية			
	منخفض	متوسط	جيد	ممتاز
نطاق الدرجات	2.49 – 1.00	3.49 – 2.50	4.49 – 3.50	5.00 – 4.50
النسبة المئوية	أقل من 50%	50% – 64%	65% – 74%	75% فأكثر

3.8 الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2026/1/26 إلى يوم الخميس الموافق 2026/2/5، وذلك من خلال:

- توزيع 90 استمارة على معلمي التربية البدنية في مدارس الخمس.
- إشراف الباحث على توزيع الاستمارات على أفراد عينة الدراسة خلال فترة تواجدهم في المدارس.
- استرجاع 90 استمارة ومراجعة عباراتها والتأكد منها، واستبعاد 3 استمارات غير مكتملة، ليكون عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل الإحصائي (87) استمارة.
- تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS.
- تفريغ النتائج في جداول إحصائية تمهيداً لتفسيرها ومناقشتها.

3.9 المعالجات الإحصائية

اعتمد الباحث في معالجة البيانات وتحليلها على مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة، وذلك باستخدام برنامج SPSS، وتشمل:

- المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - أقل وأعلى قيمة
 - الوزن النسبي
 - اختبار (t) للعينات المستقلة
 - اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA)
 - معامل الثبات (كرونباخ ألفا)
- وقد تم اعتماد مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05 للحكم على معنوية الفروق بين المتوسطات.

4. عرض ومناقشة النتائج

1-4 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

ما مستوى المعرفة الأساسية بالتغذية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس؟

جدول (3): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأعلى وأقل قيمة والوزن النسبي ومستوى المعرفة التغذوية

لاستجابات معلمي التربية البدنية

عدد المشاركين	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى المعرفة
87	1.00	4.50	2.89	1.20	57.9	متوسط

من خلال الجدول رقم (3) يتضح أن درجات المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية تراوحت بين (1.00) كحد أدنى و(4.50) كحد أقصى، بمتوسط حسابي (2.89) وانحراف معياري (1.20)، ووزن نسبي (57.9%). وتشير هذه القيم إلى أن مستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية في التعليم العام بمدينة الخمس كان متوسطاً.

جدول (4): المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي والفرق بين المتوسطات وقيمة ت المحسوبة ودرجات الحرية

ومستوى الدلالة

المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطات	قيمة ت المحسوبة	درجات الحرية	مستوى الدلالة
المعرفة التغذوية	3.00	2.89	-0.106	-0.825	86	0.4

يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للاستجابات (2.89) أقل قليلاً من المتوسط الفرضي (3.00)، إلا أن الفرق بينهما غير دال إحصائياً، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (-0.825) عند درجة حرية (86) وبمستوى دلالة (0.411). وهذا يشير إلى أن مستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية يقع في المستوى المتوسط، ومتوافق مع القيمة النظرية للمقياس.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الجفري (2015) التي أظهرت أن نسبة الفهم العام لفسيولوجيا الجهد البدني والتغذية بلغت (58%)، كما تتفق مع دراسة بني ملحم وآخرون (2014) التي وجدت أن متوسط المعرفة الغذائية لدى الرياضيين الجامعيين بلغ (57%). وتقرب كذلك من نتائج دراسة Spronk وآخرون (2015) التي بينت وجود علاقة إيجابية متوسطة بين المعرفة الغذائية وجودة النظام الغذائي. وتدعم هذه النتيجة ما توصل إليه الباحث في دراسته السابقة (يوسف، 2021) التي

أظهرت أن متوسط مستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة التربية البدنية بلغ (63.6%). ويؤكد ذلك أن ضعف المعرفة التغذوية يبدأ منذ مرحلة الإعداد الأكاديمي ويستمر حتى مرحلة الممارسة العملية.

2-4 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

ما أهم مصادر المعرفة التغذوية التي يعتمد عليها معلمو التربية البدنية؟

جدول (5): مصادر المعرفة التغذوية التي يعتمد عليها معلمو التربية البدنية

عدد المشاركين	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	مستوى الاعتماد
87	1.00	4.70	2.88	1.28	57.7	متوسط

يتضح من الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي لاستجابات معلمي التربية البدنية حول مصادر المعرفة التغذوية بلغ (2.88)، وهو أقل قليلاً من المتوسط الفرضي (3.00)، بنسبة وزن نسبي (57.7%). وهذا يشير إلى أن مستوى اعتماد المعلمين على مصادر المعرفة التغذوية يقع في المستوى المتوسط. كما يُظهر الجدول وجود تفاوت بين أفراد العينة، حيث تراوحت القيم بين (1.00) و(4.70)، مما يعكس اختلافاً في درجة الاعتماد على المصادر باختلاف الخلفيات التعليمية والخبرات المهنية. وأظهرت النتائج أن المصدر الأكثر اعتماداً لدى معلمي التربية البدنية هو متابعة المصادر الحديثة للمعلومات الغذائية، يليه الاعتماد على خبرات وتقارير المعلمين الغذائية، ثم التفاعل مع المختصين المهنيين. بينما كان الاعتماد على الخبرة الشخصية والمنظمات الصحية هو الأضعف، مما يعكس توجه المعلمين نحو تحديث معلوماتهم عبر الوسائل الحديثة أكثر من اعتمادهم على الخبرة الذاتية أو المصادر التقليدية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الراجي (2007) التي أشارت إلى أن مصادر المعرفة تشمل المناهج الدراسية والتكوين المستمر والخبرة المهنية لكنها متفاوتة في درجة الاعتماد. كما تتقاطع مع نتائج دراسة شمبي وراشد (2021) التي أوضحت أن وعي الطالبات الغذائي يرتبط بمعرفة المعلم، مما يؤكد أهمية أن تكون مصادر المعلم موثوقة ومتنوعة. ومن هنا تبرز أهمية أن تكون مصادر المعرفة التغذوية متنوعة وموثوقة، إذ يُمكن ذلك المعلم من نقل المفاهيم الغذائية الصحيحة إلى الطلبة وتوجيههم نحو سلوكيات صحية سليمة.

3-4 عرض ومناقشة التساؤل الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس تبعًا لمتغيرات سنوات الخبرة التدريسية، والمرحلة التعليمية، والمشاركة في الدورات التدريبية الغذائية؟

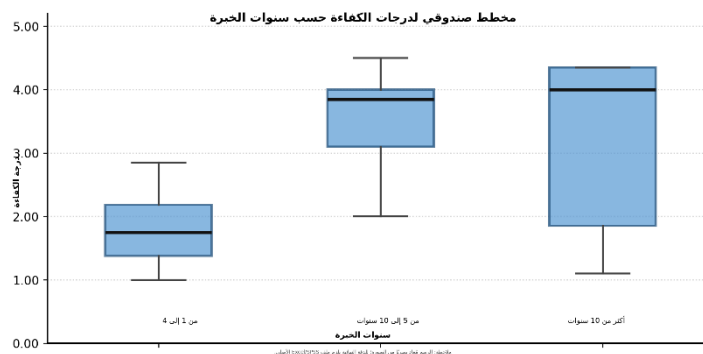
أ - الفروق تبعًا لسنوات الخبرة

جدول (6): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق في مستوى المعرفة التغذوية حسب متغير سنوات الخبرة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
المعرفة التغذوية	بين المجموعات	50.161	2	25.081	28.485	0.001
	داخل المجموعات	73.960	84	0.880		
	المجموع الكلي	124.121	86			

يوضح جدول رقم (6) أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية تبعًا لسنوات الخبرة التدريسية، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة (28.485) عند مستوى دلالة (0.001). وتشير الأعمدة البيانية إلى أن المعلمين ذوي الخبرة الأطول (أكثر من 10 سنوات) سجلوا أعلى متوسط للكفايات، تلاهم فئة الخبرة المتوسطة (5-10 سنوات)، بينما سجلت فئة الخبرة الأقل (1-4 سنوات) أدنى متوسط. يؤكد ذلك أن مستويات الكفايات تختلف باختلاف الفئات، وأن الخبرة تمثل عاملاً أساسياً في تنمية الكفايات لدى المعلمين.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الجفري (2015) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية تُعزى إلى سنوات الخبرة، مشيرةً إلى أن المعلمين ذوي الخبرة الطويلة يمتلكون حصيلة معرفية أكبر في مجال التغذية وفسيولوجيا الجهد البدني.



الشكل (1) توزيع مستويات الكفاية التغذوية حسب سنوات الخبرة

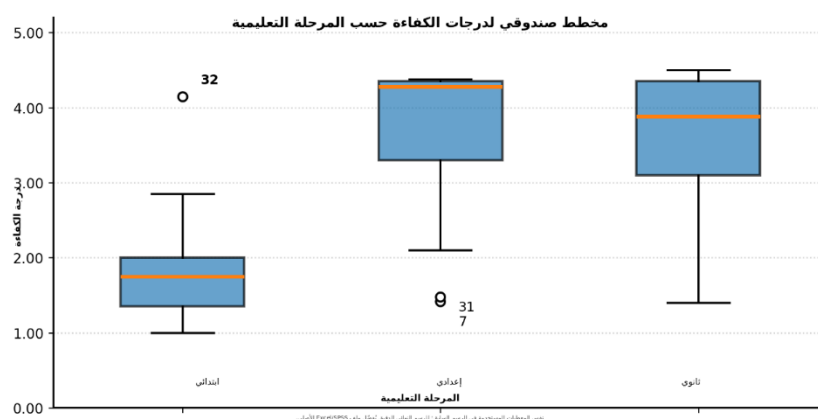
كما تتقاطع مع دراسة بني ملحم وآخرون (2014) التي أوضحت أن مستوى المعرفة الغذائية يختلف تبعاً للجنس والتخصص الرياضي، وهو ما يعكس أن الخصائص الفردية والخبرة العملية معاً تؤثر في مستوى المعرفة. وبذلك يتضح أن سنوات الخبرة تمثل أحد أهم العوامل التي تفسر الفروق في مستوى المعرفة التغذوية لدى المعلمين

ب - الفروق تبعاً للمرحلة التعليمية

جدول (7): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق في مستوى المعرفة التغذوية حسب متغير المرحلة التعليمية

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
الكفاية التغذوية	بين المجموعات	67.243	2	33.621	49.654	0.001
	داخل المجموعات	56.878	84	0.677		
	المجموع الكلي	124.121	86			

يوضح جدول رقم (7) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة التغذوية تبعاً للمرحلة التعليمية، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة (49.654) عند مستوى دلالة (0.001). وتشير الأعمدة البيانية إلى أن معلمي المرحلة الثانوية سجلوا أعلى متوسط للكفايات، يليهم معلمو المرحلة الإعدادية، ثم معلمو المرحلة الابتدائية الذين سجلوا أدنى متوسط. ويؤكد ذلك أن المرحلة التعليمية تمثل عاملاً مؤثراً في تطوير الكفايات، وأن الفروق بين المجموعات ذات أساس إحصائي ومعنوي.



الشكل (2) توزيع مستويات المعرفة التغذوية حسب المرحلة التعليمية

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شمبي وراشد (2021) التي أوضحت أن امتلاك المعلم معرفة تغذوية مناسبة كان سبباً رئيسياً في تحسن وعي الطالبات الغذائي بنسبة 72.%. كما تتفق مع دراسة يوسف (2021) التي بينت وجود فروق واضحة في مستوى المعرفة الغذائية تبعاً للخلفية التعليمية والتخصص.

ج - الفروق تبعاً للمشاركة في الدورات التدريبية

جدول (8): نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة لدراسة الفروق في مستوى المعرفة التغذوية حسب متغير

المشاركة في الدورات التدريبية

المقياس	اختبار ليفين	حالة التباين	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	متوسط الفروق	خطأ معياري	فترة الثقة 95%
المعرفة التغذوية	F=14.402, Sig<0.001	تساوي التباين مفترض	- 2.071	85	0.041	- 1.125	0.543	من -2.204 إلى -0.045
المعرفة التغذوية	—	تساوي التباين غير مفترض	- 4.760	8.469	0.001	- 1.125	0.236	من -1.665 إلى -0.585

يتضح من جدول (8) أن اختبار ليفين لتكافؤ التباين كان دالاً إحصائياً، حيث بلغت قيمة $F = 14.402$ عند مستوى دلالة أقل من 0.001، مما يشير إلى عدم تحقق افتراض تجانس التباين بين مجموعتي المشاركة وعدم المشاركة في الدورات التدريبية. وبناءً على ذلك، تم الاعتماد في تفسير النتائج على صف تساوي التباين غير مفترض، حيث بلغت قيمة $t = -4.760$ عند درجة حرية 8.469 ومستوى دلالة 0.001، وهي قيمة دالة إحصائياً، بما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة التغذوية تبعاً للمشاركة في الدورات التدريبية.

وتشير هذه النتيجة إلى أن المعلمين المشاركين في الدورات التدريبية حققوا مستوى أعلى في المعرفة التغذوية مقارنة بغير المشاركين، وهو ما يبرز أهمية التدريب المستمر في دعم المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية. غير أن هذه النتيجة ينبغي تفسيرها بحذر؛ نظراً لقلة عدد المشاركين في الدورات التدريبية مقارنة بغير المشاركين، الأمر الذي يحد من قوة تعميمها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الجفري (2015) التي أوضحت أن ضعف الفهم العام لفسولوجيا الجهد البدني والتغذية لدى المعلمين يستدعي الحاجة إلى التدريب المستمر، كما تدعمها دراسة Heaney وآخرون (2011) التي أشارت إلى أن العلاقة بين المعرفة الغذائية والسلوك الغذائي قد تكون ضعيفة

إلى معتدلة، مما يؤكد أهمية البرامج التدريبية المتخصصة في تعزيز الكفايات وتحويل المعرفة إلى ممارسة فعلية.

وبذلك يمكن القول إن المتغيرات المهنية المدروسة، والمتمثلة في سنوات الخبرة، والمرحلة التعليمية، والمشاركة في الدورات التدريبية، تمثل مؤشرات مهمة لفهم التباين في مستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية. ومع ذلك، ينبغي الحذر في تحديد مصدر الفروق بين فئات سنوات الخبرة والمرحلة التعليمية بدقة لعدم إجراء اختبارات المقارنات البعدية، كما ينبغي الحذر في تفسير الفروق المرتبطة بالدورات التدريبية بسبب عدم توازن حجم المجموعتين.

5.1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث، يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. جاء مستوى المعرفة التغذوية لدى معلمي التربية البدنية بمدينة الخمس في المستوى المتوسط،

بمتوسط حسابي (2.89) ووزن نسبي (57.9%)، وهو ما يعكس وجود قصور نسبي في المعرفة الغذائية الأساسية لدى هذه الفئة.

2. بينت النتائج أن مصادر المعرفة التغذوية التي يعتمد عليها المعلمون متوسطة في تنوعها وموثوقيتها، بمتوسط حسابي (2.88) ووزن نسبي (57.7%)، مع وجود تفاوت ملحوظ بين الأفراد، مما يشير إلى اعتماد غير متوازن على المناهج الدراسية والخبرة الشخصية أكثر من المصادر العلمية الحديثة.

3. أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي واختبار (ت) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعرفة التغذوية تبعاً للمتغيرات المهنية الآتية:

- سنوات الخبرة التدريسية: حيث سجل المعلمون الأكثر خبرة مستويات أعلى من زملائهم الأقل خبرة.
- المرحلة التعليمية: حيث سجل معلمو المرحلة الثانوية أعلى متوسط للمعرفة التغذوية مقارنة بزملاء المرحلتين الابتدائية والإعدادية.
- المشاركة في الدورات التدريبية: حيث سجل المشاركون في الدورات التدريبية مستويات أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بغير المشاركين.

4. تؤكد النتائج أن القصور في المعرفة التغذوية يبدأ منذ مرحلة الإعداد الأكاديمي ويستمر في مرحلة الممارسة العملية، مما يعكس ضرورة مراجعة برامج التكوين الجامعي وتعزيز التدريب المستمر أثناء الخدمة.

5.2 التوصيات

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته، يوصي الباحث بما يأتي:

1. إدراج مفاهيم التغذية الرياضية والصحية بشكل أعمق في مناهج إعداد معلمي التربية البدنية بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، بما يضمن بناء قاعدة معرفية تغذوية متينة لدى المعلمين قبل الالتحاق بسوق العمل.
2. تنظيم دورات تدريبية مستمرة ومتخصصة لمعلمي التربية البدنية في مجال التغذية والصحة المدرسية، مع التركيز على التطبيقات العملية وربط المعرفة التغذوية بالسلوك الصحي للطلبة.
3. تعزيز التعاون المؤسسي بين وزارتي التعليم والصحة لإعداد برامج تثقيفية مشتركة تستهدف المعلمين والطلبة، بما يساهم في نشر الثقافة الغذائية السليمة داخل المؤسسات التعليمية الليبية.
4. توفير محتوى رقمي حديث باللغة العربية (منصات إلكترونية، تطبيقات تعليمية، قواعد بيانات علمية) يدعم المعلمين في الوصول إلى مصادر معرفة تغذوية موثوقة ومتجددة بعيداً عن المصادر غير المتخصصة.
5. إجراء المزيد من الدراسات الميدانية في مدن ومناطق ليبية أخرى للمقارنة وبناء قاعدة بيانات وطنية حول مستوى المعرفة التغذوية لمعلمي التربية البدنية، تساهم في صياغة سياسات تعليمية وصحية أكثر شمولاً وفعالية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

1. أبو العلا، أحمد عبد الفتاح. (2012). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. دار الفكر العربي.
2. بني ملح، محمد، شوكة، نزار، وعقور، أحمد. (2014). مستوى المعرفة الغذائية لدى الرياضيين الجامعيين في الأردن. مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، 28(5)، 145-172.
3. الجفري، علي عبد الله. (2015). قياس الحصيلة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والتغذية لدى معلمي التربية البدنية بالمرحلة الابتدائية في بعض الدول العربية. المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة، 5(5)، 58-71.
4. الخالدي، مريم، والعتيبي، فهد. (2023). أثر سنوات الخبرة والدورات التدريبية في تطوير الوعي المعرفي التخصصي لدى معلمي التربية البدنية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 19(4)، 501-522.
5. الراجي، محمد. (2007). بيداغوجيا الكفايات: المفهوم، المرجعيات، وآليات التنفيذ. دار النشر المغربية.
6. الراجي، منير. (2007). مصادر المعرفة المهنية وتطبيقاتها التربوية في الوسط المدرسي. دار المعرفة الجامعية.
7. زيدان، عفاف، الطحان، نهاد، و خليل، نزيهة. (2025). تقييم الحالة الغذائية لطلاب التربية الرياضية بجامعة المنوفية. مجلة الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.
8. شمبي، ماجدة الطاهر، وراشد، عبد الوهاب الصادق. (2021). تأثير حصة التربية البدنية على مستوى الوعي الغذائي لدى طالبات الثانوية بمدينة طرابلس. مجلة عالم الرياضة والعلوم التربوية، العدد 25. جامعة الزاوية.
9. عبد الفتاح، نادية، والرشيدي، خالد. (2023). الثقافة الغذائية والصحية لدى التربويين: دراسة تقييمية للمفاهيم والمعارف الأساسية. مجلة التربية والصحة العامة، 19(1)، 45-70.
10. عساف، محمود عبد المجيد. (2019). المتغيرات المهنية وعلاقتها بمستوى الكفايات التدريسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 27(3)، 512-536.
11. مسعود، عبد الرحمن محمد. (2018). فعالية الذات والأداء التدريسي لدى المعلمين في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 72، 564-603.
12. مصيقر، عبد الله. (2005). الغذاء والتغذية. مكتبة العبيكان.
13. يوسف، زكريا علي. (2021). تقييم المعرفة الغذائية لطلاب بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بالمنطقتين الوسطى والغربية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة طرابلس، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ليبيا.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

1. Aragon, A. A., Schoenfeld, B. J., & Collins, L. (2022). Nutrition and performance: A review of evidence-based practices for physical educators. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 19(1), 1–18.
2. Danaher, J., Currie, J., & West, N. (2022). Nutritional knowledge and dietary behaviour in active individuals: A systematic review. *Sports Medicine*, 52(4), 789–804.
3. Darling-Hammond, L., & Podolsky, A. (2023). Professional learning and teaching quality: Evidence from international studies. *Journal of Professional Capital and Community*, 8(1), 12–28.
4. Dobrowolski, H., Włodarek, D., & Krejpcio, Z. (2020). Nutritional knowledge and dietary habits of physical education teachers. *Nutrients*, 12(9), 2682.
5. FAO & WHO. (2004). *Guidelines for the Preparation of Nutrition Education Materials*. Food and Agriculture Organization & World Health Organization.
6. Heaney, S., O'Connor, H., Michael, S., Gifford, J., & Naughton, G. (2011). Nutrition knowledge in athletes: A systematic review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 21(3), 248–261.
7. OECD. (2005). *Teachers Matter: Attracting, Developing and Retaining Effective Teachers*. OECD Publishing.
8. Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2015). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726.
9. Tardif, J. (2006). *L'évaluation des compétences: Documenter le parcours de développement*. Chenelière Éducation.
10. Trakman, G. L., Forsyth, A., Hoyer, R., & Belski, R. (2017). The nutrition for sport knowledge questionnaire (NSKQ): Development and validation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14.(26)
11. Trakman, G. L., Forsyth, A., & Belski, R. (2019). Sports nutrition knowledge among elite Australian athletes. *Nutrients*, 11(5), 1118.
12. Trakman, G. L., & Forsyth, A. (2024). Nutritional knowledge assessment tools for athletes: An updated review. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 34(2), 98–112.
13. WHO. (2020). *Healthy diet fact sheet (No. 394)*. World Health Organization.