

## الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين

أ.د / أحمد أمين الشافعي

م.د/ سها أحمد شريف

أستاذ التدريب الرياضي بقسم المناهج وطرق

مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية

التدريب والتدريب وعلوم الحركة الرياضية -

كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

## أولاً : المقدمة

إن قدرة الفرد على اتباع الأسس التغذوية الصحيحة والسليمة وتغيير عاداته الغذائية نحو الأفضل أصبح متطلباً أساسياً يهتم به علم تغذية الإنسان Human nutrition وذلك لارتباط المستوى الغذائي للأفراد بالمستوى الذهني والقدرة على الإنتاج؛ فالغذاء مصدر الطاقة ولا يمكن للإنسان أن يقوم بالعمل بكفاءة عالية عند اختلال ميزان الطاقة لديه (14).

ومن بين أهم ما يقاس به تقدم الأمم والشعوب ارتفاع مستوى الوعي الصحي بين أفرادها، فالوعي الصحي يمثل أحد المؤشرات الرئيسية التي يعتمد عليها الباحثون والدارسون في تصنيف المجتمعات إلى متقدمة وإخرى متخلفة، حيث يشير الظاهر أن مفهوم التنقيف والوعي الصحي يعني تنقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذا غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي مثل ممارسة النشاط الرياضي والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، ولهذا فإن هذا المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة في ظل العملية التعليمية (17:4).

ويذكر أن الشخص الواعي صحياً هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني، العقلي، النفسي، الاجتماعي والصحي، وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية، باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات الصحية، والوعي الصحي الذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي (9:77).

ولقد تميز القرن الماضي بالاهتمام بالعلاقة بين الغذاء والتغذية من جهة، والسلوك الإنساني بالتعامل معهما من جهة أخرى على اعتبار أن هذه العلاقة جزء هام من النمط الحياتي للشخص، وكأن هنالك توجه نحو إيجاد علاقة بين ماذا نأكل، وماذا نفعل أو نتصرف، والدليل على ذلك المساحة الواسعة التي كرسها للبحث في هذا الموضوع في المجالات، والكتب، والصحف اليومية والإذاعة المرئية، والمسموعة والمكتوبة، والشبكة المعلوماتية، والأهم من ذلك الاهتمام الذي يبديه المجتمع الدولي في دراسة موضوع التغذية

والسلوك والممارسات اليومية عند الأفراد (14:22) .

ويعد الغذاء المتوازن من أهم أسس بناء واكتمال لياقة الأف ارد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وتعتبر التغذية الصحية السليمة والمتوازنة من أهم أسس الارتقاء في صحة الرياضيين والعمل على وقايتهم من الأم ارض المختلفة، وهذا ما أكدته الد ارسات العلمية بأن هنالك علاقة لبعض العناصر الغذائية بتنمية الذكاء والصحة النفسية وتطور الجوانب البدنية والعقلية لما تحتويه هذه المواد الغذائية من عناصر مثل الحديد واليود وأوميغا 3، و B12، وغيرها من العناصر الغذائية المهمة لنمو الانسان، وهنالك علاقة وثيقة بين الغذاء والحالة النفسية والنمو وعلى سبيل المثال تعمل الشوكولاته على ترك أثر طيب على الحالة الم ازجية إلا أن هذا الأثر لا يستمر طويلاً، كما أن تناول الحلويات والسكر يؤثر بصورة سلبية على الصحة العقلية والنفسية، وأن طبيعة ونوع الغذاء غير المتوازن وغير الصحي يسبب العديد من الأم ارض العقلية مثل الفصام والاكتئاب والهلع والقلق (26) .

ويشير " Dahir " (2004) بأن الرياضي المبدع والموهوب ثروة وطنية، لذا لا بد أن يتم الاهتمام بكافة الجوانب المرتبطة بهذا الرياضي من خلال زيادة قدرته على التكيف مع نفسه ومجتمعه، ولا بد أن ترتقي هذه الرعاية بمستواها؛ ليتسنى لها تزويده بخب ارت متقدمة لكي ينمي قدرته ومواهبه إلى أقصى حد ممكن، ويتم ذلك من خلال خلق ب ارمج تسهم في إيجاد تغذية متوازنة تسير جنباً إلى جنب مع البرامج التدريبية (17:36).

وتشير "Holford" (2000) إلى أن هناك برامج للإرشاد التغذوي الصحي تعمل على تهيئة المبدعين؛ لتنمية قدراتهم العقلية والشخصية والنفسية والاجتماعية والبدنية إلى أقصى حدودها الممكنة وفق منهجية علمية سليمة، ويشمل ذلك برامج إرشادية للموهوبين للحد من المشكلات التي يواجهونها، وبالرغم من قلة هذه الد ارسات والأبحاث التي تشير إلى ذلك، لكنها أكدت على أهمية رفع الوعي التغذوي الصحي في تحقيق الأهداف المنشودة في تحسين الأداء وتحسين قدرات الرياضيين العقلية والحركية. وتعتبر التغذية من مقومات النجاح في الرياضة التنافسية، وقد حظي هذا الموضوع باهتمام العديد من الباحثين إلا أن هذه الد ارسات لم تربط بين التغذية والنواحي النفسية للاعبين، حيث يتعرض اللاعبون إلى الكثير من المظاهر الإيجابية والسلبية النفسية المرتبطة بالفوز والخسارة كالإستثارة والقلق والإحباط والضغط النفسي والتوتر (112:23).

إن مكانة لعبة كرة القدم وشعبيتها يتطلب ضرورة تطوير العاملين واللاعبين في مجالها، من جميع النواحي التدريبية والاجتماعية والإدارية والنفسية، فهي تعد من أكثر الألعاب الرياضية شعبية ومن حيث عدد الممارسين والمتابعين لها في الملاعب الرياضية، ومن خلال شاشات التلفاز، والمواقع الإلكترونية، ويشير

الإتحاد الدولي لكرة القدم من خلال دراسة أجراها Hugaasen (2006) بأن أكثر من 162 مليون لاعب يمارسون هذه اللعبة بانتظام وأن فعاليات كرة القدم يتابعها ما يزيد عن (2.1 مليار) مشاهد وهذه من الأسباب التي أدت إلى التفكير في التوعية الغذائية، وعلاقة الغذاء بالنواحي النفسية، وعلاقته بالمستوى الذهني للاعبين؛ لذا لا بد من توفر مستوى معين من الوعي الغذائي Dietary Awareness لدى الأفراد وخاصة الرياضيين، لما للتغذية من دور فاعل في الارتقاء بمستواهم البدني وتحقيق الانجاز الرياضي (84:18) (130:22).

والتغذية السليمة المبنية على أسس علمية والمراعية للحالات النفسية التي يمر بها اللاعبون تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم، والحفاظ على حالتهم النفسية وزيادة القدرة لديهم على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالآلام أو لإجهاد المزمّن الناتج من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب (76:15).

كما إن لاعب كرة القدم الناجح هو الذي يملك مهارت عالية، وقدرة على التحمل، ويمتلك القدرات البدنية والذهنية، وتعد التغذية عاملاً لا ربيّ سا لتزويد اللاعب بالطاقة الكفيلة برفع المستوى البدني لحد أمثل، كما أنها تساعد على الوقاية من الإصابات الناتجة من التعب (98:15).

وتشير "الجمعية الأمريكية للتغذية" (ASN) و"الكلية الأمريكية للطب الرياضي" (ACSM) أن التغذية المثلى تسهم في تعزيز النشاط البدني، والأداء الرياضي وتقلل من فترة الاستشفاء، وكذلك أوصت بالاختيار المناسب من الغذاء والسوائل وعلى الموعد المثالي لتناول الوجبات لصحة أمثل وأداء رياضي أفضل ولما للوعي الغذائي من تأثير فاعل على تطوير العادات الغذائية السليمة لدى الرياضيين بصورة عامة ولاعبين ومدربي كرة القدم بصورة خاصة، وما لذلك من أثر على أدائهم أثناء المنافسات والتدريبات الرياضية (44:16).

كما إن التطور الملحوظ في رياضة كرة القدم على كافة الأصعدة يمكن أن يعزى إلى العديد من العوامل، ومنها التغذية السليمة، حيث ترتبط عضويًا في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية، ولها دور كبير في الوقاية من الإصابات الرياضية، وهذا ما أكده وبنفس الوقت أكدت العديد من الدراسات والبحوث العلمية خلال السنوات الماضية على أهمية وقيمة التغذية السليمة، وتأثيرها الإيجابي على الأداء الرياضي لدى لاعب كرة القدم، حيث إن ما يتناوله لاعب كرة القدم من مواد غذائية تؤثر سلبًا أو إيجابًا على أدائه الرياضي (30).

**ثانياً: مشكلة البحث:**

ما السبب الذي قد يكون وراء حدوث ظاهرة تقشي تناول لاعبي كرة القدم بعض المكملات الغذائية دون أي تقنين وكذلك المواد المنشطة المحظورة ، ولماذا لا يلتزمون بالتوصيات الغذائية والسلوكية المناسبة للنشاط الرياضي؟ هذا السؤال دفع الباحثان إلى التفكير هل عدم الوعي الغذائي و التثقيف الصحي للاعبين أحدي أسباب حدوث هذه الظاهرة

حيث يشير الخبراء على وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للفرد، فكلما ارتفع المستوى الصحي للفرد ارتفع سلوكهم الصحي والعكس، غير أن ممارسة كرة القدم تحظى لشروط من بينها أن يكون اللاعب سواء المحترف أو الهواة على دارية وثقافة صحية تساعد على تفادي الكثير من الأخطاء التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية و مضاعفات صحية تؤثر سلبا على اللاعبين، فضلا عن قلة تكليف طيبب أخصائي في متابعة الجوانب الغذائية والصحية للاعبين و الاهتمام بسلوكهم الصحي و بالتالي فإن بعض المدربين يقومون بتطبيق المناهج التدريبية من دون متابعة المستوى الغذائي الصحي للاعبين، وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة حول الوعي الصحي والتي تناولت في الغالب الأندية الرياضية تبين أن بعضهم لا يمتلك وعي صحي كبير ويهمل المبادئ الأساسية في الحفاظ على الصحة، حيث أن البعض يدخن والبعض لا يقوم بالفحوصات الطبية والبعض الآخر لا يهتم بالواجبات الغذائية الأساسية والوجبات الكاملة وغيرها من السلوكات الصحية السلبية مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية و الوظيفية أثناء التدريب و المنافسة الرياضية مما يؤدي إلي زيادة الإجهاد و التعب على عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية و الذي يؤدي إلى حدوث مضاعفات كثيرة، وهذا ما دفعنا للقيام بهذا البحث على شريحة هامة من شرائح المجتمع المتمثلة في لاعبي كرة القدم المحترفين والهواة

**- أهداف البحث:**

- 1- تصميم استبيان لقياس مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين.
- 2- التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين.

**- تساؤلات البحث:**

- 1 - ما هي استجابات لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي ؟
- 2 - هل توجد فروق بين استجابات لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي ؟

## - المصطلحات المستخدمة في البحث:

1 - الوعي للعادات الغذائية الصحية للرياضيين :

معرفة اللاعب الرياضي بالعادات الغذائية الصحية (أهمية العناصر الغذائية في الوجبة، ومدى الانتظام بها، ومكوناتها المفيدة والضارة، ومدى مناسبتها للفترة التدريبية). (تعريف إجرائي)

2- الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية :

التعرف على المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية السليمة والمرتبطة بالنواحي النفسية سواء ( توتر - ضغوط نفسية- قلق-عدوانية ... ) والمواظبة على تطبيق هذه العادات في الواقع العملي الفعلي اعتماداً على حقائق علمية. (تعريف إجرائي)

2 -لاعب كرة القدم الهاوي:

هو اللاعب المُسجل بسجلات الأندية غير المحترفة التابعة للاتحاد المحلي للعبة. (تعريف إجرائي)

3 -لاعب كرة القدم المحترف:

هو اللاعب الذي يمتنكرة القدم من أجل المردود المادي أو المعنوي أو كلاهما من خلال عقد احتراف لأحد الأندية التي تمتلك رخصة الاحتراف الممنوحة من الاتحاد القاري للعبة. (تعريف إجرائي)

- اجراءات البحث:

- أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باتباع أسلوب الدراسات المسحية، وذلك نظراً لمُناسبته لطبيعة وأهداف وإجراءات البحث.

- ثانياً: عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي كرة القدم المحترفين المُسجلين بأندية الدوري المصري لكرة القدم (الدرجة الأولى)، ولاعبي كرة القدم الهواة المُسجلين بأندية الدوري المصري لكرة القدم (الدرجة الثالثة) المُسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي 2022م / 2023م، حيث بلغ إجمالي عينة البحث (70) لاعب هاوي ومحترف .. بواقع (35) لاعب مُحترف، (35) لاعب هاوي. كما قام الباحثان بتقسيمهم إلى مجموعتين .. أحدهم استطلاعية بلغ عددها (30) لاعب هاوي ومحترف تم الاستعانة بها في تصميم وبناء استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي (قيد البحث)، والأخرى مجموعة أساسية بلغ عددها (40) لاعب هاوي ومحترف تم تطبيق عليها الدراسة الأساسية للبحث (تطبيق استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي في صورته النهائية)، والجدول (1) يوضح تصنيف عينة البحث (الاستطلاعية والأساسية).

جدول (1)

ن = 70

تصنيف عينة البحث (الاستطلاعية والأساسية)

فئات العينة		العدد	النسبة المئوية %
الاستطلاعية	لاعب هاوي	15	21.43 %
	لاعب محترف	15	21.43 %
الأساسية	لاعب هاوي	20	28.57 %
	لاعب محترف	20	28.57 %
إجمالي العينة		70	100.00 %

يتضح من الجدول (1) أن النسبة المئوية لعينة البحث الاستطلاعية قد بلغت (42.86 %) من إجمالي عينة البحث، كما بلغت النسبة المئوية لعينة البحث الأساسية (57.14 %).

3 - اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

قام الباحثان بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث البالغ عددها (70) لاعب هاوي ومحترف في بعض متغيرات النمو، وذلك كما هو موضح بالجدول (2).

جدول (2)

ن = 70

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث في بعض متغيرات النمو

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	24.31	25.00	3.61	-0.57
الطول الكلي للجسم	سنتيمتر	176.15	175.00	5.34	0.65
وزن الجسم	كيلوجرام	72.40	73.00	6.18	-0.29

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث الاستطلاعية والأساسية في بعض متغيرات النمو قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على اعتدالية بيانات عينة البحث.

-ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

1-الملاحظة الموضوعية.

2-المسح المرجعي.

3 - استمارة تسجيل البيانات الأساسية لعينة البحث. ملحق (1)

4-المقابلات الشخصية.ملحق (2)

5-استبيان قياس الوعي الغذائي للاعب كرة القدم (قيد البحث).الملاحق (3 : 6)

6 - استمارة تسجيل قياسات استجابات عينة البحث.ملحق (7)

رابعاً: تصميم استبيان قياس الوعي الغذائي للاعب كرة القدم (قيد البحث):

1- التحديد المبدئي لمحاور الاستبيان:

استند الباحثان إلى العديد من المراجع العلمية والدراسات التي تناولت رياضة كرة القدم والتغذية الرياضية (2)، (3)، (7)، (9)، (14)، (17)، (19)، حيث تم التحديد المبدئي لمحاور الاستبيان (قيد البحث)، وذلك على النحو التالي:

المحور الأول: النظام الغذائي قبل المباراة.

المحور الثاني: النظام الغذائي خلال المباراة.

المحور الثالث: النظام الغذائي بعد المباراة.

المحور الرابع: السلوك النفسي التغذوي.

2 - إعداد جدول المواصفات وتحديد الوزن النسبي لمحاور الاستبيان:

قام الباحثان بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء اشتملت على المحاور المبدئية للاستبيان (قيد البحث) والبالغ عددها (4) أربعة محاور، والموضحة بالملحق (3). روعي فيها الإضافة والحذف والدمج بما يناسب رأي الخبير، حيث تم عرضها على عدد (10) خبراء في مجال الرياضة كرة القدم والتغذية الرياضية، والموضح أسمائهم بالملحق (2)، بهدف تحديد مدى مناسبة المحاور المقترحة لبناء الاستبيان، كذلك الوزن النسبي لكل محور من محاور الاستبيان. والجدول (3) يوضح النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء الاستبيان (قيد البحث)، ومتوسط الوزن النسبي لكل محور.

جدول (3)

النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة

لبناء الاستبيان (قيد البحث) والوزن النسبي لها  $n = 10$  خبراء

رقم المحور	صياغة عناوين المحاور	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء %	متوسط الوزن النسبي %
الأول	النظام الغذائي قبل المباراة	100 %	29 %
الثاني	النظام الغذائي خلال المباراة	100 %	34 %
الثالث	النظام الغذائي بعد المباراة	100 %	18.50 %
الرابع	السلوك النفسي التغذوي	90 %	18.50 %
المجموع			100 %

يتضح من جدول (3) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور الاستبيان (قيد البحث)، والتي تراوحت ما بين (90 % : 100%)، حيث تم قبول محاور للاستبيان التي حققت نسبة اتفاق (90 % فأكثر، كذلك تم تحديد متوسط الوزن النسبي لكل محور من محاور الاستبيان، والذي سوف يتم في

ضوئه تحديد عدد عبارات الخاصة بكل محور، حيث جاء متوسط الوزن النسبي للمحور الأول: النظام الغذائي قبل المباراة (29%)، ومتوسط الوزن النسبي للمحور الثاني: النظام الغذائي خلال المباراة (34%)، ومتوسط الوزن النسبي للمحور الثالث: النظام الغذائي بعد المباراة (18.50%)، ومتوسط الوزن النسبي للمحور الرابع: السلوك النفسي التغذوي (18.50%).

3 - إعداد وصياغة عبارات الاستبيان:

قام الباحثان بإعداد وصياغة عبارات محاور الاستبيان (قيد البحث)، حيث تم مراعاة ما يلي في صياغة عبارات الاستبيان (قيد البحث):

أن تكون لغة كل عبارة صحيحة ولها معنى واحد ومحدد.

أن تكون كل عبارة مُستقلة عن بقية عبارات الاستبيان.

أن تكون العبارات مغلقة.

الابتعاد عن استخدام عبارات نفي النفي.

وقد اشتمل الاستبيان (قيد البحث) في صورته المبدئية على (38) عبارة، والموضح بالمُلحق (4)،

حيث تم توزيعهم على محاور الاستبيان وفقاً للوزن النسبي لكل محور. كما هو موضح بالجدول (4).

#### جدول (4)

توزيع العبارات وفقاً للوزن النسبي لمحاور الاستبيان (قيد البحث)

رقم المحور	محاور الاستبيان	متوسط الوزن النسبي %	عدد العبارات
الأول	النظام الغذائي قبل المباراة	29 %	11
الثاني	النظام الغذائي خلال المباراة	34 %	13
الثالث	النظام الغذائي بعد المباراة	18.50 %	7
الرابع	السلوك النفسي التغذوي	18.50 %	7
المجموع		100 %	38

يتضح من جدول (4) أن إجمالي عدد عبارات الاستبيان قيد البحث بلغ (38) عبارة موزعة على محاور الاستبيان على النحو التالي: المحور الأول: النظام الغذائي قبل المباراة (11) عبارة، المحور الثاني: النظام الغذائي خلال المباراة (13) عبارة، المحور الثالث: النظام الغذائي بعد المباراة (7) عبارات، المحور الرابع: السلوك النفسي التغذوي (7) عبارات.

ثم بعد ذلك قام الباحثان بعرض الاستبيان بعد صياغة عباراته والبالغ عددها (38) عبارة (في صورته المبدئية)، والموضح بالمُلحق (4)، على عدد (10) خبراء في رياضة كرة القدم والتغذية الرياضية، والموضحين بالمُلحق (2)، وذلك لتحديد مدى مناسبة صياغة عبارات الاستبيان من حيث الاتفاق على مناسبتها أو الحذف أو الإضافة أو الدمج، حيث أوصى الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات الموجودة

بالاستبيان وحذف بعض العبارات، وقد قام الباحثان بتعديل صياغة تلك العبارات ووضع الاستبيان في صورته الثانية - الملحق (5)، كما يوضح الجدول (5) النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء على عبارات الاستبيان.

جدول (5)

النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء على عبارات الاستبيان (قيد البحث) ن = 10 خبراء

آراء السادة الخبراء		مسلسل عبارات المحور	آراء السادة الخبراء		مسلسل عبارات المحور	آراء السادة الخبراء		مسلسل عبارات المحور
نسبة الاتفاق	العدد		نسبة الاتفاق	العدد		نسبة الاتفاق	العدد	
% 100	10	27	% 100	10	14	% 80	8	1
% 100	10	28	% 90	9	15	% 100	10	2
% 50	5	29	% 80	8	16	% 100	10	3
% 80	8	30	% 100	10	17	% 80	8	4
% 90	9	31	% 50	5	18	% 60	6	5
% 100	10	32	% 80	8	19	% 100	10	6
% 80	8	33	% 90	9	20	% 80	8	7
% 90	9	34	% 100	10	21	% 50	5	8
% 60	6	35	% 60	6	22	% 90	9	9
% 100	10	36	% 90	9	23	% 100	10	10
% 100	10	37	% 80	8	24	% 80	8	11
% 80	8	38	% 100	10	25	% 100	10	12
			% 90	9	26	% 90	9	13

\* نسبة اتفاق آراء السادة الخبراء لقبول العبارات 70 % فأكثر.

يتضح من جدول (5) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات الاستبيان (قيد البحث)، والتي تراوحت ما بين (70 % إلى 100 %)، وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق (70 % فأكثر) لقبول عبارات محاور الاستبيان، وبذلك تم قبول جميع العبارات المقترحة لمحاور الاستبيان فيما عدا (6) عبارات حققت نسبة اتفاق أقل من (70 %)، وهي العبارات أرقام (5)، (8) بالمحور الأول، والعبارات أرقام (18)، (22) بالمحور الثاني، والعبارة رقم (29) بالمحور الثالث، والعبارة رقم (35) بالمحور الرابع، كما أوصى السادة الخبراء بتعديل صياغة بعض عبارات محاور الاستبيان (قيد البحث).  
والجدول (6) يوضح عدد عبارات محاور الاستبيان (قيد البحث) بعد العرض على السادة الخبراء.

## جدول (6)

عدد عبارات محاور الاستبيان (قيد البحث) بعد العرض على السادة الخبراء

رقم المحور	محاور الاستبيان	عدد العبارات
الأول	النظام الغذائي قبل المباراة	9
الثاني	النظام الغذائي خلال المباراة	11
الثالث	النظام الغذائي بعد المباراة	6
الرابع	السلوك النفسي التغذوي	6
المجموع		32

يتضح من جدول (6) أن إجمالي عدد عبارات الاستبيان قيد البحث بلغ (32) عبارة موزعة على محاور الاستبيان على النحو التالي: المحور الأول: النظام الغذائي قبل المباراة (9) عبارات، المحور الثاني: النظام الغذائي خلال المباراة (11) عبارة، المحور الثالث: النظام الغذائي بعد المباراة (6) عبارات، المحور الرابع: السلوك النفسي التغذوي (6) عبارات.

4 - طريقة تقييم الاستبيان:

أتفق السادة الخبراء على أن يكون ميزان تقدير الدرجات لاستمارة الاستبيان (قيد البحث) ثلاثي التقدير، وذلك على النحو التالي:

(نعم): ثلاث درجات.

(إلى حد ما): درجتان.

(لا): درجة واحدة.

## 5 - الدراسة الاستطلاعية (المعاملات العلمية للاستبيان):

هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لاستمارة الاستبيان (قيد البحث)، حيث قام الباحثان بتطبيق الصورة الثانية للاستبيان (قيد البحث)، والموضحة بالملحق (5) على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (30) لاعب، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2022/10/8م إلى يوم الخميس الموافق 2022/10/13م.

أ- صدق استمارة الاستبيان (قيد البحث):

صدق المحكمين:

قام الباحثان باستخدام صدق المحكمين، حيث تم عرض الصورة الثانية للاستبيان (قيد البحث)، والموضحة بالملحق (5) على عدد (10) خبراء في مجالات رياضة كرة القدم والتغذية الرياضية، والموضحين بالملحق (2)، وقد اتفق السادة الخبراء على صلاحية استخدام الاستبيان (قيد البحث) في صورته الثانية.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي للصورة الثانية للاستبيان (قيد البحث) على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (30) لاعب، يوم السبت الموافق 2022/10/15م، وذلك من خلال:

- إيجاد مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة، ومجموع المحور الذي تنتمي له العبارة.
- إيجاد مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والمجموع الكلي للاستبيان.
- إيجاد مُعامل الارتباط بين كل محور، والمجموع الكلي للاستبيان.
- والجدول (7)، (8) توضح مُعاملات صدق الاتساق الداخلي للاستبيان (قيد البحث) جدول (7)

مُعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه

ن = 30

والمجموع الكلي للاستبيان (قيد البحث)

المحور	مُعامل الارتباط مع المحور	مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان	المحور	مُعامل الارتباط مع المحور	مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان	المحور	مُعامل الارتباط مع المحور	مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان
مُحور 1	1	* 0.74	مُحور 2	12	* 0.85	مُحور 3	23	* 0.89
	2	* 0.82		13	* 0.81		24	* 0.85
	3	* 0.79		14	* 0.76		25	* 0.74
	4	* 0.77		15	* 0.77		26	* 0.78
	5	* 0.81		16	* 0.79		27	* 0.80
	6	* 0.80		17	* 0.84		28	* 0.72
	7	* 0.85		18	* 0.83		29	* 0.83
	8	* 0.75		19	* 0.76		30	* 0.87
	9	* 0.86		20	* 0.82		31	* 0.81
مُحور 4	10	* 0.83	مُحور 5	21	* 0.73	مُحور 6	32	* 0.75
	11	* 0.88		22	* 0.78			

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د.ح (ن - 2 = 28) في اتجاهين = 0.361

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين كل من درجة كل عبارة ومجموع المحور الذي تنتمي له العبارة، كذلك بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للاستبيان (قيد البحث). مما يدل على صدق تمثيل تلك العبارات للمحور الذي تمثله والاستبيان ككل.

## جدول (8)

مُعاملات الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي

ن = 30  
للاستبيان (قيد البحث)

رقم المحور	محاور الاستبيان	مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان
الأول	النظام الغذائي قبل المباراة	* 0.84
الثاني	النظام الغذائي خلال المباراة	* 0.89
الثالث	النظام الغذائي بعد المباراة	* 0.85
الرابع	السلوك النفسي التغذوي	* 0.82

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د.ح (ن - 2 = 28) في اتجاهين = 0.361  
يتضح من الجدول (8) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين درجة كل محور والمجموع الكلي للاستبيان (قيد البحث)، حيث تراوحت مُعاملات الارتباط ما بين (0.82) : (0.89). مما يدل على صدق تمثيل تلك المحاور للاستبيان (قيد البحث).

ب- ثبات استمارة الاستبيان (قيد البحث):

استخدمت الباحثة طريقتين لحساب ثبات الاستبيان (قيد البحث)، وهما على النحو التالي:

الطريقة الأولى (التجزئة النصفية):

حيث استخدم الباحثان الدرجات الخام لقياسات صدق الاستبيان (قيد البحث)، وذلك بتقسيمها إلى نصفين:

العبارات الفردية: وعددها (16) عبارة.

العبارات الزوجية: وعددها (16) عبارة.

ثم قام الباحثان بحساب مُعامل الارتباط بين نصفي الاستبيان، وبالتالي الحصول على ثبات نصف

الاستبيان فقط، وللحصول على مُعامل الثبات الكلي للاستبيان. تم تطبيق معادلة سبيرمان براون.

الطريقة الثانية (مُعامل ثبات ألفا كورنباخ):

حيث قام الباحثان بحساب مُعامل الثبات الكلي للاستبيان (قيد البحث) باستخدام مُعامل ألفا كورنباخ

لحساب الثبات، والجدول (9) يوضح حساب مُعاملات الثبات للاستبيان (قيد البحث) باستخدام الطريقتين.

جدول (9)

مُعاملات الثبات للاستبيان (قيد البحث)

نصفي الاستبيان	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مُعامل ارتباط التجزئة النصفية	مُعامل الثبات الكلي للاستبيان	مُعامل ألفا = 20 كورنباخ
العبارات الفردية	16	1.61	0.52	* 0.86	* 0.92	* 0.87
العبارات الزوجية	16	1.78	0.60			

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، د.ح (ن - 2 = 18) في اتجاهين = 0.361  
يتضح من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين نصفي الاستبيان (قيد البحث)، والمتمثلة في متوسطات العبارات الفردية والعبارات الزوجية. مما يدل على ثبات تطبيق الاستبيان (قيد البحث).

6 - الصورة النهائية الورقية للاستبيان (قيد البحث): مُلحق (5)

بعد عرض الاستبيان (قيد البحث) في صورته (الثانية) على السادة الخبراء، ثم قيام الباحثان بحساب المعاملات العلمية للاستبيان (الصدق والثبات). تم التوصل إلى الصورة النهائية الورقية للاستبيان (قيد البحث)، حيث بلغ عدد عباراته (32) عبارة في صورته النهائية والجهازه للتطبيق.

7 - تحويل الاستبيان الورقي (قيد البحث) إلى استبيان إلكتروني: مُلحق (6)

لتسهيل تطبيق تجربة البحث الأساسية قام الباحثان باستخدام نماذج جوجل Google Forms لتحويل الاستبيان الورقي (قيد البحث) من صورته الورقية إلى صورته الإلكترونية، وهو متاح علي الرابط التالي:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJcTWuPzmqg->

[JyjJt7uP1Gh0NQ94TYBBuVvPMTpt4aHJiT9Q/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJcTWuPzmqg-JyjJt7uP1Gh0NQ94TYBBuVvPMTpt4aHJiT9Q/viewform)

-خامساً: تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق تجربة البحث الأساسية خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2022/11/5م حتى يوم الخميس الموافق 2022/11/10م، وذلك بإرسال رابط الاستبيان (قيد البحث) على الواتس آب WhatsApp الخاص بلاعبي العينة الأساسية والبالغ عددهم (40) لاعب هاوي ومحترف، وتحديد موعد لتعبئة الاستبيان، ثم تلا ذلك تفرغ بيانات قياسات تجربة البحث الأساسية .. تمهيداً لمعالجة البيانات إحصائياً.

سادساً: المُعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي (SPSS) لمُعالجة البيانات، واستعانَت بالأساليب الإحصائية التالية: (النسبة المئوية %، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، مُعامل الالتواء، مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون، مُعامل الارتباط المُتعدد، مُعامل سبيرمان براون،

مُعامل ألفا كرونباخ، اختبار "ت"  $T.test$  لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات)، وقد ارتضد الباحثان مستوى الدلالة الإحصائية عند (0.05) في اتجاهين.

- عرض ومناقشة النتائج:

- أولاً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول:

### جدول (10)

اعتدالية توزيع استجابات لاعبي كرة القدم الهواة والمحترفين على محاور استبيان قياس مستوى الوعي

#### الغذائي

العينة	محاور الاستبيان (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
الهواة (ن = 20)	الأول	النظام الغذائي قبل المباراة	درجة	1.41	1.50	0.38
	الثاني	النظام الغذائي خلال المباراة	درجة	1.37	1.40	0.51
	الثالث	النظام الغذائي بعد المباراة	درجة	1.25	1.15	1.03
	الرابع	السلوك النفسي التغذوي	درجة	1.06	1.00	0.49
		متوسط إجمالي الاستبيان	درجة	1.27	1.20	0.54
المحترفين (ن = 20)	الأول	النظام الغذائي قبل المباراة	درجة	2.41	2.30	0.39
	الثاني	النظام الغذائي خلال المباراة	درجة	2.54	2.25	0.94
	الثالث	النظام الغذائي بعد المباراة	درجة	2.18	2.00	0.82
	الرابع	السلوك النفسي التغذوي	درجة	2.15	2.20	0.25
		متوسط إجمالي الاستبيان	درجة	2.32	2.30	0.12

ويتضح من جدول (10) فيما يخص اللاعبين الهواة أن المتوسط الحسابي للمحور الأول الخاص بالنظام الغذائي قبل المباراة بلغ المتوسط الحسابي (1.41) بينما بلغ الوسيط (1.50) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.38)، وفيما يخص المحور الثاني الخاص بالنظام الغذائي خلال المباراة بلغ المتوسط الحسابي (1.37) بينما بلغ الوسيط (1.40) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.51)، وفيما يخص المحور الثالث الخاص بالنظام الغذائي بعد المباراة بلغ المتوسط الحسابي (1.25) بينما بلغ الوسيط (1.15) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.29)، وفيما يخص المحور الرابع الخاص بالسلوك النفسي التغذوي بلغ المتوسط الحسابي (1.06) بينما بلغ الوسيط (1.00) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.37).

وفيما يخص اللاعبين المحترفين أن المتوسط الحسابي للمحور الأول الخاص بالنظام الغذائي قبل المباراة بلغ المتوسط الحسابي (2.41) بينما بلغ الوسيط (2.30) بينما بلغ الانحراف المعياري (0.85)، وفيما يخص المحور الثاني الخاص بالنظام الغذائي خلال المباراة بلغ المتوسط الحسابي (2.54) بينما بلغ

الوسيط (2.25) بينما بلغ الإنحراف المعياري (0.93)، وفيما يخص المحور الثالث الخاص بالنظام الغذائي بعد المباراة بلغ المتوسط الحسابي (2.18) بينما بلغ الوسيط (2.00) بينما بلغ الإنحراف المعياري (0.66)، وفيما يخص المحور الرابع الخاص بالسلوك النفسي التغذوي بلغ المتوسط الحسابي (2.15) بينما بلغ الوسيط (2.20) بينما بلغ الإنحراف المعياري (0.59).

كما يتضح من نتائج البحث أن مُعاملات الالتواء لاستجابات عينة البحث الأساسية (اللاعبين الهواة، اللاعبين المحترفين) على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على اعتدالية بيانات قياسات عينة البحث الأساسية.

يشير "مازن عبد الهادي أحمد و نزار جعفر ، سلمان عكاب" (2008) أن التطور الكبير في المنافسات الرياضية رافقته زيادة كبيرة في الأحمال التدريبية التي يخضع إليها اللاعبون في التدريب والمنافسة ، وتتطلب هذه الزيادة أن اللاعب على مستوى عال من الصحة واللياقة البدنية والوظيفية لكي يكون مؤهلاً لمواجهة حجم وشدة التدريب المتزايدة ، وتمثل الجوانب السلوكية والثقافية الغذائية والصحية أهمية كبيرة لجميع الممارسين للأنشطة الرياضية بصورة عامة والرياضيين الذين ينظمون في تدريبات عالية وشاقة على وجه الخصوص ، وإن هذه الأهمية لا تتعلق بالجوانب الجسدية فحسب بل تمتد إلى النواحي النفسية والوظيفية أيضاً. (35:12)

- ثانياً: عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

جدول (11)

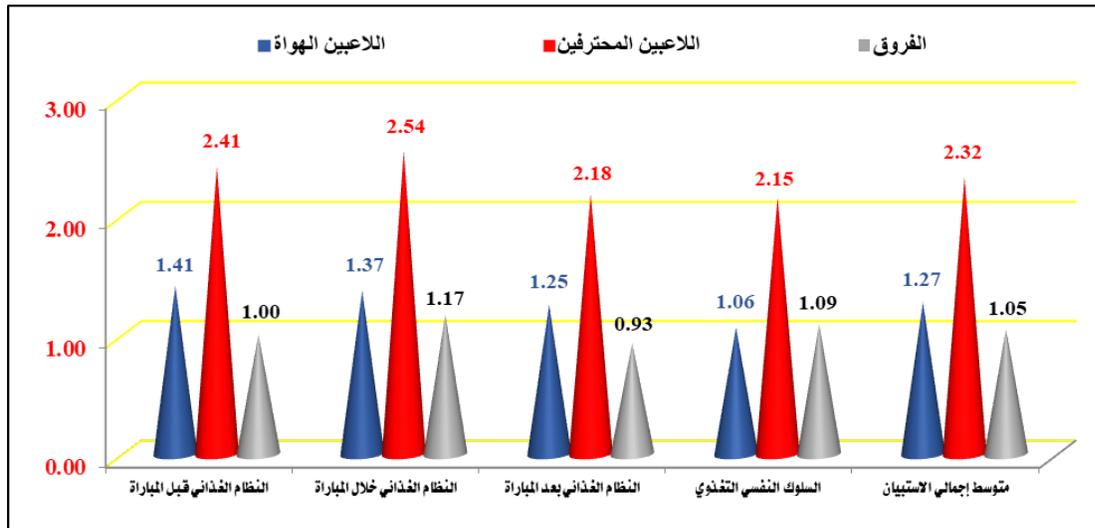
دلالة الفروق بين متوسطات استجابات لاعبي كرة القدم الهواة والمحترفين  
 على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي  
 $20 = 2n = 1n$

محاور الاستبيان (قيد البحث)	وحدة القياس	اللاعبين الهواة		اللاعبين المحترفين		قيمة "ت" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الأول	درجة	1.41	0.38	2.41	0.85	* 4.68
الثاني	درجة	1.37	0.51	2.54	0.93	* 4.81
الثالث	درجة	1.25	0.29	2.18	0.66	* 5.62
الرابع	درجة	1.06	0.37	2.15	0.59	* 6.82
متوسط إجمالي الاستبيان	درجة	1.27	0.40	2.32	0.51	* 7.04

\* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح  $(n + 1 - 2n - 2) = (38)$ ، ومستوي معنوية (0.05) في اتجاهين = 2.021

يتضح من جدول (11)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (1) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى

معنوية (0.05) بين متوسطات استجابات لاعبي كرة القدم الهواة والمحترفين على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي، ولصالح استجابات اللاعبين المحترفين في جميع محاور وإجمالي الاستبيان (قيد البحث).



شكل (1)

المتوسطات الحسابية لاستجابات لاعبي كرة القدم الهواة والمحترفين

على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي

يتضح من نتائج الجدول (11) حيث يتم تمثيل هذه النتائج بالشكل (1) فقد أظهرت النتائج بأن مستوعي الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أعلى من لاعبي كرة القدم الهواة في المحور الأول الخاص ب التغذية قبل المباراه ، حيث بلغ متوسط المحور الأول الخاص ب التغذية قبل المباراه للاعبي كرة القدم المحترفين (2.41) في حين بلغ متوسط المحور الأول الخاص ب التغذية قبل المباراه للاعبي كرة القدم الهواة (1.41) والسبب في ذلك يعود إلى أن غالبية الممارسات التي إشتملت عليها الإستبانة عادة ما يتعامل مع أغلبها اللاعب المحترف في التدريب، والمنافسات ومن ثم يكون للتدريب دور أساسي في إكتسابها، وهذا ما يتفق مع ما يعرف بقانون أثر التدريب الذي وضع ثورنداي في مجال علم النفس، حيث أن تكرار حدوث الشيء يساعد على التعلم.

كما يذكر "عبد الحكيم وأشرف محمد" (2002) أن عدم توفر متخصصين في التغذية للاعبين الهواة قد يكون عاملاً فعالاً في ضعف مستوى الوعي الغذائي وبما أن هذا المستوى ضعيف فستظهر فروق بين المتغيرات، كما أن دراسة "Abdel-Hakim, 2002" أشارت إلى عدم اهتمام المدربين في العادات

الغذائية وبالتالي فإن ذلك ينعكس بصورة سلبية على الوعي الغذائي لدى لاعبي الفرق الرياضية. (44:13) وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة "جورال Goral" (2010) والتي كانت عينتها لاعبين محترفين وهواة بكرة القدم بتركيا وأشارت أهم النتائج إلى وجود اختلافات بين اللاعبين الهواة والمحترفين في مستوى الوعي الغذائي (53:20)

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة "العلي وخويلة" (2007) والتي كانت عينتها لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك وكانت أهم نتائجها أن (72.50%) يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة ، وأنه لا يوجد إشراف طبي مباشر على الفرق الرياضية. (40:10)

وتتعارض نتائج الدراسة مع دراسة "متسومي Mutsumi" (2011) واشتملت العينة علي لاعبي كرة قدم محترفين ، وأشارت أهم النتائج إلى أن استهلاك السعرات الحرارية والكربوهيدرات أقل من التوصيات الغذائية المسموح بها ، كما أن اللاعبين يختارون أغذية محددة ترتبط بثقافة المجتمع ولا تتناسب مع كونهم لاعبين محترفين. (26)

ويري الباحثان أن الوعي الغذائي للاعبي كرة القدم المحترفين مقارنة بالوعي الغذائي للاعبي الهواة فهو يحظى بدرجة أعلى لذلك يشير الباحثان أن ممارسة كرة القدم تحظى لشروط من بينها أن يكون اللاعب والمدرّب على داية وثقافة غذائية وصحية تساعد على تفادي الكثير من الأخطاء التي تؤدي إلي حدوث الإصابات الرياضية و مضاعفات صحية تؤثر سلبا على اللاعبين، فضلا عن قلة تكليف طبيب أخصائي في متابعة الجوانب الصحية للاعبين الهواة و الاهتمام بسلوكهم الصحي و بالتالي فإن بعض المدربين يقومون بتطبيق المناهج التدريبية من دون متابعة المستوى الصحي للاعبين، مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية و الوظيفية أثناء التدريب و المنافسة الرياضية مما يؤدي إلى زيادة الإجهاد و التعب على عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية و الذي يؤدي إلى حدوث مضاعفات كثيرة.

وتتفق نتائج الدراسة مع "دراسة سامي عامر مخلوف" (2015) والتي كانت عينتها لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية والتي أشارت نتائجها أن مستوى الثقافة الغذائية عند اللاعبين كان جيدا وهناك تركيز على أطعمة معينة في بعض المكونات مع إغفال أطعمة لها فائدة وقيمة أكثر من التي تم التركيز عليها. وكذلك قلة الوعي الغذائي من قبل أفراد العينة في فهم المكونات الغذائية الأساسية والربط بينها وبين الأطعمة الموجودة بها هذه المكونات، وكذلك تناول بعض الأطعمة في غير موعدها الطبيعي. كما لا توجد محاضرات و منشورات و إرشادات غذائية للاعبين تزيد من فهمهم للمكونات الغذائية والأطعمة المرتبطة بها. (12)

ويؤكد "صبري ماهر" (2017) و"مفتي عبد العزيز" (2011) يجب أن تعطى تغذية لآعب كرة القدم مقدار الطاقة التي يفقدها الجسم حيث يحتاج جسم اللاعب في فترة إعداده من 63 ساعة حرارية إلى 2000 ساعة حرارية (8)(12)

ويشير الباحثان أنه يجب أن يخضع نظام تغذية لاعبي كرة القدم لقواعد صحية عامة وكذلك حجم وطبيعة التدريب والمنافسة حيث تكون التغذية متنوعة تشتمل على اللبن ومنتجات اللحوم والسّمك والبيض والخضروات والفواكه وغيرها ، ويجب أن تحتوي تغذية قبل المباراة على على سرعات حرارية عالية ذات حجم قليل وسهلة الهضم ويتم توزيع الوجبات الغذائية تبعاً لنظام اليوم العام للاعب كرة القدم ولا يسمح بتغيير النظام الغذائي في يوم المباريات أو المنافسات الرياضية .

ويشير كلا من "هيزر وليزا Heather, Lisa" (2006) من المعروف أن أداء التمرين سوف يتحسن إذا سبقه بأيام قليلة حمية غذائية من الكربوهيدرات، ومن المهم أن يستهلك لاعب كرة القدم كميات مناسبة من الكربوهيدرات في الأيام، والساعات التي تسبق التمرين أو المسابقة لزيادة معدلات الطاقة والأداء. كما أوضحت بعض البحوث أنه يمكن الوقاية من أمراض سوء التغذية وزيادة الوعي الغذائي للاعبين كرة القدم وغيرها من الأنشطة التي تتطلب مجهود بدني عالي من خلال زيادة الجليكوجين المخزن قبل التمرين حيث يمكنه أن يزيد من وقت اللاعب قبل الوصول للتعب ويحسن من أدائه أثناء التمرين الطويل والشاق (84:22)

وكذلك يجب الأهتمام بالوعي الغائي قبل التمرين مباشرة فخلال الأربع ساعات إلى أربعة وعشرون ساعة قبل التمرين، التدريب، المسابقة، Four to 24 Hours prior to Exercise ,training,or competition , يجب أن تكون الأطعمة ذات الكربوهيدرات العالية أغلبية كل وجبة أو وجبة خفيفة، مما يعطى 60 – 70% من السرعات الحرارية، إن تناول الأطعمة ذات الكربوهيدرات العالية في هذا الوقت سوف يساعد في زيادة مخزون الجليكوجين في العضلات والكبد، مما يسمح للرياضي بأن يبدأ التمرين بطاقة كاملة، بالإضافة إلى الكربوهيدرات، تلعب البروتينات والدهون دوراً في الوجبات من 4 – 24 ساعة قبل التمرين بدمج الأطعمة الغنية بالبروتينات والدهون، يضمن الرياضي التوازن والاعتدال في الوجبة. (85:22)

وتوضح "أنيتابين" (2004) أهمية الوعي الغذائي لفترات التدريب التي تزيد عن 60 دقيقة بكثافة متوسطة (تتساوى مع 70% من الحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين)، فالوعي بأهمية الحصول على الكربوهيدرات في أثناء الجلسة التدريبية يؤدي إلى تأخير الشعور بالتعب ويرفع من مستوى الأداء كما سوف يساعد ذلك على الاستمرار في التدريب عندما يتم استنفاد مخزون جليكوجين العضلات. (42:3)

كما يؤكد "Rehrer" (2000) أنه يجب تعزيز الوعي الغذائي الخاص بالرياضيين بأن الوجبة عالية الدهون قبل ساعة إلى أربع ساعات قبل التمرين أو المسابقة يؤدي إلى اضطراب هضمي مثل التخمة، الإسهال، تشنج المعدة، الإحساس بالامتلاء، ولذلك لا يوصى الرياضيين بتناول الوجبات عالية الدهون قبل التمرين. (48:28)

بالإضافة إلى ذلك أوضحت العديد من التقارير التي قدمها "Tipton" (2001)، "ليمون" (2000)، أن بناء العضلات يتحسن عندما يتم تناول الأحماض الأمينية Amino acids قبل التمرين وبالتالي تسير مع دورة الدم أثناء التمرين. الأحماض الأمينية تساعد على ولا توفير الطاقة للخلايا العضلية.، تقليل هدم البروتين في النسيج العضلي. (69:25)(197:31)

كما يجب تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين في الساعة إلى ثلاث ساعات قبل بداية التمرين. يجب أن تضع في ذهنك أن الوجبات قبل النشاط يجب أن تكون مزيجاً من البروتينات، الكربوهيدرات، والدهون. الأطعمة الكربوهيدراتية يجب أن تكون الأغلب في الوجبة، بينما تكون البروتينات مكتملة لها. يجب أن يختبر الرياضي دائماً توقيت الوجبات قبل التمرين ليحدد الكمية والتوقيت الأمثل للطعام والشراب قبل التدريب أو المسابقة. هناك بعض الأدلة على أن البروتينات هي أحسن ما يتناوله الرياضي في الثلاث ساعات السابقة للتمرين لتجنب الارتفاع في نسبة التبادل التنفسي والاجهاد أثناء التمارين عالية الكثافة (197:31)

ويتضح أيضاً من نتائج الجدول (11) حيث يتم تمثيل هذه النتائج بالشكل (1) فقد أظهرت النتائج بأن مستوعي الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أعلى من لاعبي كرة القدم الهواة في المحور الثاني الخاص ب التغذية أثناء المباراه ، حيث بلغ متوسط المحور الأول الخاص ب التغذية أثناء المباراه للاعبي كرة القدم المحترفين (2.54) ، في حين بلغ متوسط المحور الأول الخاص ب التغذية أثناء المباراه للاعبي كرة القدم الهواة (1.37) .

ويوضح "جوكيندرب" (2000) jeukendrup، على أهمية الكربوهيدرات أثناء التمرين ويتم تحديد كمية الكربوهيدرات المستهلكة أثناء التمرين من خلال عاملين أساسيين معدل استخدام الكربوهيدرات (بمعنى معدل الأوكسدة oxidation rate) و معدل إفراغ المعدة والامتصاص المعوي للكربوهيدرات (99:24) بالإضافة إلى ذلك هناك دراسات توصي بتناول من 60 إلى 70 جرام من الكربوهيدرات في الساعة لتساعد على الحفاظ على ناتج الطاقة ومنع اضطرابات الجهاز الهضمي (88:29) وفي نفس الوقت أكدت "ساري" (2008) sari، أن المحاليل التي تحتوي على تركيز الكربوهيدرات أكثر من 8% تبطئ الأفرار المعوي والتي تتعدى 10% تسبب انصراف تام للمياه من المعدة مما يسبب

الجفاف. (89:22)

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من "خمري يحيى ، قلاتي يزيد ، غنام ضياء الحق" (2019) والتي تضمنت العينة لاعبي كرة القدم من المحترفين والتي كانت من أهم نتائجها وجود مستوي وعي صحي عالى لدى لاعبي كرة القدم إتجاه مجال التغذية. (5) وتتفق أيضا نتائج الدراسة مع دراسة "قدومي" (2005) والتي تمثلت العينة فى اللاعبين المشاركين فى بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين فى الأردن ، فقد توصلت نتائجها إلى أن مستوي الوعي الصحي جاء درجة عالية. (25:2)

كما يتضح من نتائج الجدول (11) حيث يتم تمثيل هذه النتائج بالشكل (1) فقد أظهرت النتائج بأن مستوي الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أعلي من لاعبي كرة القدم الهواه فى المحور الثالث الخاص ب التغذية بعد المباراة ، حيث بلغ متوسط المحور الثالث الخاص ب التغذية بعد المباراة للاعبي كرة القدم المحترفين (2.18) فى حين بلغ متوسط المحور الأول الخاص ب التغذية بعد المباراة للاعبي كرة القدم الهواه (1.25) .

يؤكد "تيمان" (2004) فى دراسته فائدة المواد الكربوهيدراتية للرياضيين وحتمية تناولها بعد ساعتين من التمرين المكثف لتعويض الطاقة المفقودة واستعادة نشاط الأجزاء المنهكة من الجسم. (14:27) ويذكر "هسير Heather" (2006)، أنه يجب أن يتناول الرياضى 0.5 جرام كربوهيدرات لكل رطل من جسمه بعد التمرين مباشرة، ثم بعد التمرين بساعتين، ومرة ثالثة بعد التمرين بـ 4 إلى 6 ساعات، على سبيل المثال، (سو sue) لاعبة كرة قدم، تزن 150 رطل، بعد ساعة إلى ساعتين من التمرين أو اللعبة، تحتاج كربوهيدراتها 75 جرام من الكربوهيدرات (150 رطل × 0.5 جرام كربوهيدرات/ رطل من جسمها = 75 جرام كربوهيدرات) يجب أن تتناولها فى خلال 15 – 30 دقيقة بعد نهاية تدريبها أو مسابقتها. (87:22) ويرى " فوكس fox" (2004)، أن الدهون تسبب بطئ فى الإفراغ المعوى أكثر من الكربوهيدرات والبروتينات، مما يمكن أن يسبب تأخير محتمل لتوصيل المواد الغذائية إلى العضلات فى الوقت المناسب، ومع ذلك تضيف الدهون مذاق للأطعمة وتخلق إحساس بالشبع، وبالتالي يمكن أن ندخلها بكميات صغيرة فى الوجبات بعد التمرين. (91:19)

ويشير كل من "هسير Heather" "ليسا Lisa" (2006) أن تناول 6 – 20 جرام من البروتين فى وجبة ما بعد التمرين سوف تساعد فى عملية الاستشفاء ومزج البروتينات مع الكربوهيدرات يزيد من الجليكوجين. (78:22)

ويشير " الحماحمى" (2000) أن كل من الصوديوم والبوتاسيوم يعمل على معادلة (PH) الدم بعد أداء

التدريب المرتفع الشدة الذى يؤدي إلى تكوين حامض اللاكتيك والذى يعمل بدوره على رفع درجة الحموضة فى سوائل الجسم، ولذا فإن توافر هذين العنصرين فى التغذية يعمل على حفظ التوازن الحامضى القاعدى (PH) عند المعدل الذى يجب أن يكون عليه سوائل الجسم. (11:373)

ويتضح أيضا من نتائج الجدول (11) حيث يتم تمثيل هذه النتائج بالشكل (1) فقد أظهرت النتائج بأن مستوعي الوعي الغذائى لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أعلى من لاعبي كرة القدم الهواة فى المحور الرابع الخاص بالسلوك النفسى التغذوي، حيث بلغ متوسط المحور الرابع الخاص بالسلوك النفسى التغذوي للاعبي كرة القدم المحترفين (2.15) فى حين بلغ متوسط المحور الرابع الخاص بالسلوك النفسى التغذوي للاعبي كرة القدم الهواة (1.06).

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة "زين العابدين، محمد بنى هانى، سيف علي عبد المطلب الرعود" (2019) حيث تمثلت العينة فى فرق كرة القدم المحترفة فى الأردن وأظهرت النتائج أن فريقى العقبة وذات ارس قد حققا أفضل مستوى وعي غذائى مرتبط بالنواحي النفسىة. (6:22)

ويرجع الباحثان انخفاض السلوك النفسى التغذوي للهواة عن المحترفين لتدني مستوى المعلومات الغذائية لدى المدربين، وهذا ما قد لا يشكل فرصة جيدة لنقل معلومات غذائية مرتبطة بالنواحي النفسىة للاعبين، كما أن عدم توفر متخصصين فى التغذية وقد يكون عاملاً فعلاً فى ضعف مستوى الوعي الغذائى وبما أن هذا المستوى ضعيف فستظهر فروق بين المتغيرات.

وتتفق النتائج مع دراسة "عبد الحكيم Abdel-Hakim" (2002) التي أشارت إلى عدم اهتمام المدربين فى العادات الغذائية وبالتالي فإن ذلك ينعكس بصورة سلبية على الوعي الغذائى لدى لاعبي الفرق الرياضية. (13:19)

- الاستنتاجات والتوصيات:

- أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج .. يمكن استنتاج الآتي:

1- تباين درجة استجابات اللاعبين الهواة على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائى، حيث تراوحت متوسطات درجات الاستجابات ما بين (1.06 : 1.41).

2 - تباين درجة استجابات اللاعبين المحترفين على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائى، حيث تراوحت متوسطات درجات الاستجابات ما بين (2.15 : 2.54).

3 - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطات استجابات لاعبي كرة القدم

الهواة والمحترفين على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي، ولصالح استجابات اللاعبين المحترفين في جميع محاور وإجمالي الاستبيان (قيد البحث).

### . ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال التغذية الرياضية والتدريب الرياضي .. على النحو التالي:

1. اهتمام الأندية والمنتخبات بوضع برامج ثقافية لرفع مستوى الوعي الغذائي للاعبين.
2. متابعة نتائج هذه الدراسة بإيجاد علاقات بين الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية، وبعض المتغيرات التي لم تتناولها هذه الدراسة مثل (مستوى اللياقة البدنية، ومستوى الاداء المهاري، ومستوى الانجاز).
3. يجب على كل نادي رياضي توفير متخصصين في التغذية المرتبطة بالنواحي البدنية والصحية والنفسية يعملون على رفع مستوى الوعي الغذائي المرتبطة بهذه النواحي .
4. ضرورة إيجاد وسائل تتقف مثل ( نشرات و دورات و محاضرات) من خلال متخصصين في مجال التغذية المرتبط بالنواحي البدنية والصحية والنفسية.
5. متابعة نتائج هذه الدراسة بإيجاد علاقات بين الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية، وبعض المتغيرات التي لم تتناولها هذه الدراسة مثل (مستوى اللياقة البدنية، ومستوى الاداء المهاري، ومستوى الانجاز).
6. اجراء اللاعبين لكشوفات دورية للتعرف على حالتهم الصحية
7. إجراء المزيد من الدراسات حول الوعي الغذائي للاعبين في كافة الأنشطة الرياضية

### - قائمة المراجع:

#### - أولاً: المراجع العربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح (2011): الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، ط1، 2011، ص: 49
2. القدومي عبد الناصر (2005): مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدي لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين - مركز النشر العلمي ، مجلد 6-العدد 1
3. أنيتا بين (2004م) : برنامج غذائي متكامل للرياضيين ، الطبعة الأولى ، دار

- الفاروق للنشر والتوزيع ، القاهرة.
4. بن قوة علي،حجار محمد  
خرفان، بن شني حبيب، سنوسي  
عبد الكريم(2018):  
العدد 5، 2018، ص89
5. ص خمري يحي ، قلاتي يزيد ، غنام  
ضياء الحق (2019):  
U18 - رسالة ماجستير - الجمهورية الجزائرية  
الديمقراطية الشعبية
6. زين العابدين ،محمد بني هاني،  
سيف علي عبد المطلب الرعود  
(2019)  
الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم  
المحترفة في الأردن - الجمعية الأردنية للعلوم التربوية،  
المجلة التربوية الأردنية، المجلد ال اربع، العدد الرابع ،  
2019
7. سامي عامر مخلوف (2015) :  
مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة  
القدم الخماسية بدولة ليبيا،المجلة العلمية لكلية التربية،  
جامعة مصراتة - كلية التربية- العدد الثاني -  
المجلد الرابع -ص 288-318.
8. صبري ماهر ومحمد أسامة،  
(2017):  
الوعي الوقائي لدل طلاب المدارس الثانوية الصناعية  
وعلاقت بممارستهم لبعض السلوكيات الخطيرة، سلسلة  
دارسات عربية في التربية وعلم النفس، 1(3)، 2017،  
ص: 139.
9. على جلال الدين(2015):  
الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضة،  
مركز الكتاب للنشر، القاهرة،ص77.
10. محمد العلي وخويلة قاسم  
(2009):  
دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي  
المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، أربد، الأردن،  
ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الدولي الثاني،  
المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة،  
جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، أربد

الأردن (2009)

11. محمد الحماحمي (2000م): التغذية والصحة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
12. مازن عبد الهادي أحمد و نزار جعفر ، سلمان عكاب " (2008) السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد السابع ، المجلد الأول.

## المراجع الاجنبية:

13. Ashraf Mohamed ،Abdel-Hakim (2002): Comparative Study in the Dietary Culture of Neurosurgeons and Trainers of Individual and ،Unpublished Master Thesis ،Collective Saliva Cairo ،Helwan University
14. Almasre, Khader Ali. (2015): Community Nutrition Department of Program ،Third Edition.. ،Planning and Implementation National Library
15. Hazza Muhammad ،Al-Hazza (2004): Physical structure: The scientific basis for the prescription of physical activity for the purpose of health and fitness development. College of Arabic Journal of ،Education - King Saud University Riyadh ،Food and Nutrition
16. Blair SN, Kohl HW. (2000): Physical fitness and all-cause mortality in ، Annals of Internal medicine; ،hypertensive men .Gibbons L.W ،Barlow CE ،23:307-312. 3rd
17. Dahir, Jafar Sadiq. (2004): The Foundations of Proper ، Dar Majdalawi .Jordan ،Amman ، Nutrition.
18. FIFA. (2007): FACT sheet. FIFA World Cup: TV viewing figures. Retrieved from [http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/misctel e/52/01 /27/fs- 401\\_05a\\_fwc-tv-stats.pdf](http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/misctel e/52/01 /27/fs- 401_05a_fwc-tv-stats.pdf) Gatorade .Sports Science Institute. Fuel and Fluids for Soccer
19. Fox AK,Kaufman AE , Horowitz JF,(2004): Adding fat calories to meals after exercise does not alter glucose tolerance,JAppl physiol.
20. Goral,K, Saygin O, Karacabey K.(2010): Amateur and professional football player to investigate the level of nutritional knowledge .<http://www.insanbilimleri.com>

21. Haugaasen M, & Jordet G. (2012). Developing football expertise: A football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5 (2), 177-201
22. Heather Hedrick, Lisa A, Alan E (2006): Sport Nutrition, Jones and Bartlett publishers International, united states
23. Holford Patrick (2000): Nutrition Complete Guide, Dar Al Arabiya for Sciences, First Edition, Lebanon
24. Jeukendrup AE, Jentjens R, (2000): Oxidation of carbohydrate feedings during prolonged exercise, Sport Med.
25. Lemon PWR, Beyond the zone (2000): Protein needs of active individuals, J AM Coll Nutr
26. mustsumi one, Eileen Kennedy, sue reeves (2012): Nutrition and culture in professional football. A mixed method approach, journal of Appetite volume 58, issue 1, February 2012
27. Nieman DC, Davis JM, Brown VA, Hanson CL, Utter AC, Vinici DM, Smith JC, Carson J, Brown A, Mcanulty SR, and Mcanulty LS, (2004): Influence of carbohydrate ingestion on immune charges after 2h of intensive resistance training, J APPL Physiol.
28. Rehner NJ, VanKemenade M, meester W, Brouns F, saris WH, (200): Gastrointestinal complaints in relation to dietary intake in triathletes, Int J Sport Nutr.
29. Sari Edelstein, Judith sharlin (2009): Life cycle Nutrition an Evidence- Based Approach, Jones & Bartlett publishers, united state.
30. Shephard RJ. (2000): Biology and medicine of Soccer: an update. J. Sports Science Exchange Roundtable (supplement) No. 1, Vol. 11
31. Tipton KD, Rasmussen BB, Miller S, et al (2001): Timing of amino acid – carbohydrate ingestion alters anabolic response of muscle to resistance exercise. AM J physiol.

## ملخص البحث

## الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين

أ.د / أحمد أمين الشافعي ، م.د/ سها أحمد شريف

حيث كان الهدف من هذه الدراسة تصميم استبيان لقياس مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين، وأيضاً التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي كرة القدم المحترفين المُسجلين بأندية الدوري المصري لكرة القدم (الدرجة الأولى)، ولاعبي كرة القدم الهواة المُسجلين بأندية الدوري المصري لكرة القدم (الدرجة الثالثة) المُسجلين بسجلات الاتحاد المصري لكرة القدم للموسم الرياضي 2022م / 2023م، حيث بلغ إجمالي عينة البحث (70) لاعب هاوي ومُحترف .. بواقع (35) لاعب مُحترف، (35) لاعب هاوي. كما قام الباحثان بتقسيمهم إلى مجموعتين .. أحدهم استطلاعية بلغ عددها (30) لاعب هاوي ومُحترف تم الاستعانة بها في تصميم وبناء استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي (قيد البحث)، والأخرى مجموعة أساسية بلغ عددها (40) لاعب هاوي ومُحترف تم تطبيق عليها الدراسة الأساسية للبحث (تطبيق استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي في صورته النهائية) ، وكانت أهم النتائج تباين درجة استجابات اللاعبين الهواة على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي، حيث تراوحت متوسطات درجات الاستجابات ما بين (1.06 : 1.41) ، تباين درجة استجابات اللاعبين المحترفين على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي، حيث تراوحت متوسطات درجات الاستجابات ما بين (2.15 : 2.54) ، توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (0.05) بين متوسطات استجابات لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين على محاور استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي، ولصالح استجابات اللاعبين المحترفين في جميع محاور وإجمالي الاستبيان (قيد البحث) .

**Abstract****Food awareness among amateur and professional footballers**

***Prof. Ahmed Amin El Shafei · Dr. Soha Ahmed Sharif***

The aim of this study was to design a questionnaire to measure the level of food awareness among amateur and professional footballers, as well as to identify the level of food awareness among amateur and professional footballers. The random intentional search sample was selected from professional football players registered in the Egyptian Football League clubs (first class), and amateur football players registered in the Egyptian Football League clubs (third grade) registered in the records of the Egyptian Football Association for the sports season 2022/2023, where the total search sample amounted to (70) amateur and professional players. 35 professional players, 35 amateur players.

The researchers also divided them into two groups. One of them is a reconnaissance of 30 amateur and professional players. It was used in the design and construction of the questionnaire to measure the level of food awareness (under research), and the other is a basic group of (40) amateur and professional players to which the basic study of the research was applied (application of the questionnaire to measure the level of food awareness in its final form). The most important results were the disparity of the degree of responses of Amateur and professional foot on the axes of the questionnaire measuring the level of food awareness, and in favor of the responses of professional players In all axes and total questionnaire (under search).