

مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 15 سنة وعلاقته بممارساتهم الغذائية

مزور غوثي (1) د. بوجمعة بلوفة (2) د. الكريم سنوسي (3)

1- معهد التربية البدنية والرياضية ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ghawrym@yahoo.com

2- معهد التربية البدنية والرياضية ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ bloufa.boudjema@univ-mosta.dz

3- معهد التربية البدنية والرياضية ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ abdelkrim.senouci@univ-mosta.dz

تاريخ الإيداع: 2019/06/24

تاريخ المراجعة: 2020/03/01

تاريخ القبول: 2021/09/13

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين الشباب في كرة القدم الذين تقل أعمارهم عن خمسة عشر عاماً وتحديد العلاقة بين هذا المستوى من المعرفة وممارساتهم الغذائية. وقد تألفت عينة الدراسة من 80 لاعبا يمارسون كرة القدم بانتظام في نوادي مختلفة من الدوري الإقليمي لكرة القدم في ولاية سعيدة، من أجل ذلك استخدمنا الاستبيان في دراستنا الوصفية و من خلال التحليل الإحصائي للبيانات أظهرت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي للاعب كرة القدم الشاب كان منخفضاً وهذا المستوى كان مرتبطاً بشكل دال مع ممارساتهم الغذائية. ويوصي الباحث بأنه يجب إعطاء أهمية أكبر للمعرفة التغذوية والممارسات الغذائية لهؤلاء اللاعبين الشباب من أجل تحسين وضعهم الغذائي و الصحي. الكلمات المفتاحية: وعي غذائي، ممارسات غذائية، كرة القدم.

The level of nutritional knowledge and its relationship with the nutritional practices of young soccer players under 15 years

Abstract

This study aimed to discover the level of nutritional knowledge among young players of soccer, and identify its relationship with their nutritional practices. The sample was consisted of 80 player, we used the questionnaire. The result showed that the level of nutritional knowledge of young soccer player was low and this level was significantly correlated with their nutritional practices. The researcher recommended that more importance had to have given to the nutritional knowledge and nutritional behavior of these young players in order to enhance their nutritional and healthy status.

Keywords: Nutritional knowledge, nutritional practices, soccer.

Le niveau de connaissances nutritionnelles et sa relation avec les pratiques nutritionnelles des jeunes joueurs de football de moins de 15 ans

Résumé

Cette étude visait à découvrir le niveau de connaissances nutritionnelles des jeunes joueurs de football et à identifier son lien avec leurs pratiques nutritionnelles. L'échantillon était composé de 80 joueurs, nous avons utilisé le questionnaire. Les résultats ont montré que le niveau de connaissances nutritionnelles des jeunes joueurs était faible et que ce niveau était en corrélation significative avec leurs pratiques nutritionnelles. Le chercheur a recommandé d'accorder plus d'importance aux facteurs nutritionnels de ces jeunes joueurs afin d'améliorer leur statut nutritionnel et leur état de santé.

Mots-clés: Connaissances nutritionnelles, pratiques nutritionnelles, football.

1-1. مقدمة

يعتبر الغذاء مصدر الحياة على سطح الأرض ولقد أدرك الإنسان منذ زمن بعيد دور وأهمية الغذاء كمصدر للطاقة والنشاط والحيوية ووقايته وحمايته من الأمراض إلا أن ذلك الغذاء أصبح سلاحاً ذو حدين بمعنى أن نقصه يمثل مشكلة كبيرة كما أن زيادته عن حد معين قد يتسبب في مشاكل صحية عديدة، وتشير الكثير من الدراسات أن سوء التغذية يحدث بسبب الجهل باختيار الغذاء المناسب وبسبب المعلومات والاعتقادات الخاطئة التي تنتقلها الأجيال⁽¹⁾، لذلك فمن الضروري جداً تناول الغذاء المتوازن وفق احتياجات الجسم وفي هذا الإطار يرى نشوان عبد الله نشوان أن الغذاء الجيد هو أساس صحة الإنسان حيث أن تناول الكميات المناسبة والنوعيات المتكاملة له علاقة بالصحة وأن سوء التغذية الناتج عن نقص بعض العناصر يؤثر في عمليات النمو والصحة والمرض كما يؤثر على الذكاء والتحصيل الدراسي وكثيراً ما يمتد إلى النواحي النفسية والسلوك الاجتماعي⁽²⁾.

ومن العوامل التي يجب أن تتحدد فيها الاحتياجات الغذائية تحديداً دقيقاً، سواء بزيادة أو النقصان عامل الاشتراك المنتظم والمستمر في الأنشطة الرياضية⁽³⁾، ولا يختلف اثنان على ضرورة الجمع بين التغذية السليمة المتوازنة والنشاط البدني المناسب للحصول على مستوى جيد من الصحة والعافية بالإضافة إلى الأداء الرياضي، ويزيد هذا الأمر أهمية عندما يتعلق الأمر بفئة مهمة وحساسة وهي صحة اللاعبين في مرحلة النمو، حيث أنهم يشكلون لبنة أساسية في حاضر ومستقبل الرقي بالرياضة عامة وكرة القدم خاصة.

1-2. مشكلة البحث:

لقد كثر الحديث على نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي إلا أن الأبحاث التي أجريت على نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الرياضي مازالت قليلة⁽⁴⁾ وفي هذا السياق وجد "جون بول بلون" أن عدد قليل من الرياضيين (حوالي 20%) يتناولون وجبة غذائية مناسبة لاحتياجاتهم الخاصة. والبقية تكفي بالوجبات العادية أو المخصصة للناس العاديين⁽⁵⁾.

وتعتبر كرة القدم من الأنشطة البدنية الرياضية الأكثر تفضيلاً من طرف المراهقين في بلادنا، حيث يزيد الإقبال عليها، بالانتساب للنادي الرياضية في المراحل السنية مبكرة. ومن خلال احتكاك الباحثين بهذا الميدان كمدرّبين لرياضة كرة القدم لاحظوا وجود الكثير من العادات والممارسات الغذائية الخاطئة لدى اللاعبين الناشئين والتي بلا شك لا تخلو من آثار سلبية كثيرة على مستوى الأداء وكذلك على صحة الرياضي. ويرجع السبب إلى غياب التوعية وتزويد الرياضيين بالمفاهيم والمعارف الصحيحة المتعلقة بالتغذية المتوازنة والصحيحة للحفاظ على صحتهم من جهة ولضمان مستوى جيد من الأداء من جهة أخرى، وحسب ما تم الاطلاع عليه فإن الدراسات والبحوث في مجال الوعي الغذائي والصحي لدى ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية في الجزائر قليلة جداً إذا ما قارناه بدول أخرى كدول الخليج العربي أو مصر مثلاً⁽⁶⁾. وهذا دفع الباحثين إلى تبني الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، ومعرفة العلاقة بين مستوى الوعي والممارسات الغذائية (السلوك الغذائي) لديهم. وعليه تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما هو مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 15 سنة وهل يرتبط هذا المستوى بممارساتهم الغذائية في الواقع؟

ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات الفرعية التالية:

- ما هو مستوى الوعي الغذائي السائد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين؟

- ما هو مستوى الممارسات الغذائية المتبعة من طرف لاعبي كرة القدم الناشئين؟
- ما طبيعة العلاقة الموجودة بين مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وممارساتهم الغذائية؟

3-1. أهداف البحث: يهدف البحث إلى ما يلي:

- التعرف على مستوى الوعي الغذائي السائد لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.
- التعرف على النظام الغذائي والممارسات الغذائية المتبعة من طرف لاعبي كرة القدم الناشئين.
- التعرف على العلاقة الموجودة بين مستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

4-1. فرضيات البحث:

1-4-1. الفرضية الرئيسية:

مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين متوسط وهو يرتبط بممارساتهم الغذائية.

1-4-2. الفرضيات الفرعية:

- مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين الثانوية متوسط.
- الممارسات الغذائية المتبعة من طرف لاعبي كرة القدم الناشئين تحتاج إلى تحسين.
- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين وممارساتهم الغذائية.

5-1. أهمية البحث:

إنه من الضروري الاهتمام بالفرد المراهق ورعايته من كل الجوانب، وتعد الجوانب المتعلقة بالصحة والتغذية من أهم هذه الجوانب وأكثرها تأثيراً على حياة هذا المراهق المستقبلية، ويزيد هذا الأمر إلحاحاً في حالة التلميذ المراهق والممارس لنشاط بدني رياضي، من هنا تظهر أهمية الوعي الصحي بشكل عام والوعي الغذائي بشكل خاص من أجل النمو السليم والصحة السليمة، ويأتي هذا البحث ليلقي الضوء على هذا الجانب الصحي الهام في للرياضي الصغير، حيث يتوقع من خلال نتائجه معرفة مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، وبالتالي التعرف إلى جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها. وتكمن أهمية البحث كذلك في محاولة الكشف عن مدى تطبيق الناشئين في كرة القدم لمعارفهم الغذائية بغض النظر عن مدى صحتها حيث يحاول الباحث ومن خلال هذه الدراسة تحديد مكن المشكلة هل هو في نقص المعرفة بالتغذية الصحيحة أم في عدم تطبيق هذه المعرفة أم في جانبين معاً. وتكمن أهمية البحث كذلك في كون أن إجراء مثل هذه الدراسة يشجع الباحثين على إجراء بحوث جديدة في التغذية في المجال الرياضي في بلادنا وبالتالي إثراء البحث العلمي.

6-1. مصطلحات البحث:

- **الوعي الغذائي:** معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته⁽⁷⁾.

التعريف الإجرائي: يقصد به الدرجة التي يحصل عليها التلميذ الرياضي على استبانة قياس الوعي الغذائي المستخدمة في الدراسة. ويستخدم الباحثون كلمة التثقيف الغذائي وكلمة الإرشاد الغذائي في هذا البحث وهو يقصد التوعية الغذائية.

- **الممارسات الغذائية:** الطريقة التي يتصرف بها الناس في الحصول واستعمال السلع والخدمات الغذائية بما في ذلك القرارات التي تسبق وتحدد هذه التصرفات⁽⁸⁾.

التعريف الإجرائي: بأنها السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الغذاء وهي تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

- **كرة القدم:** رياضة يلعب فيها فريقان مكونان من 11 لاعباً، يستخدمون أي جزء من أجسامهم باستثناء أيديهم وأذرعهم لإدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس، ويسمح لحارس المرمى فقط لمس الكرة باليد داخل منطقة الجزاء المحيطة بالهدف، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من الأهداف هو الفريق الفائز⁽⁹⁾.
التعريف الإجرائي: اللعبة الأكثر شعبية في العالم تلعب بين فريقين، يضم كل فريق 11 لاعبا ميدانها مستطيل الشكل، تلعب بكرة دائرية يسعى كل فريق للفوز عن طريق تسجيل الكرة في مرمى منافسه.

1-7. الدراسات السابقة:

1-7-1. دراسة بن شريف مريم (2011):

العنوان: "الحالة التغذوية ومساهمة الكالسيوم في تغذية الشباب البالغين".

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تقييم الغذاء والحالة التغذوية ومساهمة التغذية من الكالسيوم ونسبة الكالسيوم في الدم عند الشباب البالغين.

عينة ومنهجية الدراسة: أجريت دراسة مستعرضة وصفية على 418 شخص أعمارهم تتراوح بين 18 و26 سنة، للتحقق من جميع المعطيات الانثروبومترية ومساهمة الغذاء عن طريق التذكير 24 ساعة الماضية وتكرار الاستهلاك العادي للأطعمة. وكذلك مساهمة الكالسيوم. وقياس الضغط الدموي وأخذ عينات من الدم من أجل تقدير الهيماتوكريت (المقطع الحجمي لكريات الدم الحمراء) ونسبة الكالسيوم في الدم، حيث أجريت العملية الأخيرة على عينة مكونة من 208 شخص.

أهم نتائج الدراسة: من أبرز النتائج التي خلصت إليها الدراسة أن تغذية عينة البحث من حيث المساهمة في الاحتياجات الغذائية من الطاقة أقل من التوصيات الدولية لما يقرب من 85% من النساء و37% من الرجال. ومتوسط مساهمات المعادن في التغذية (كالسيوم، فوسفور، المنغنيزيوم، والحديد) وكذلك الفيتامينات (أ. س. د. ب9) هي أقل من المستويات المنصوح بها، وأن النساء أكثر عرضة لهذا النقص من الرجال، ولقد أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر كتلة الجسم وتناول الكالسيوم. واستنتجت الدراسة كذلك أن مستوى الكالسيوم في الدم أقل من معدل الصحيح عند الشباب البالغين. وخلصت الدراسة إلى أن غذاء الشباب يجعل من الصعب تحقيق المساهمات المنصوح بها وخاصة الكالسيوم.

أهم التوصيات: أوصت الدراسة بضرورة إيجاد نظام مراقبة لحالة التغذية من أجل تصحيح التوازن الغذائي.

1-7-2. دراسة عبد الناصر القدومي وكاشف زايد (2009):

بعنوان "مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس".

هدف الدراسة: التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، بالإضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي تبعاً لمتغير الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، مع تحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بمستوى الوعي.

الفرضيات: افترضت الدراسة أن مستوى الوعي الكلى للطلبة منخفض، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي تبعاً لمتغيرات الجامعة والجنس والمستوى الدراسي باستثناء متغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى.

عينة ومنهجية البحث: منهج الدراسة هو المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 207 طالب وطالبة وذلك بواقع 105 من جامعة النجاح الوطنية و102 من جامعة السلطان قابوس، وطبق عليها استمارة قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من 15 فقرة.

أهم نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى 59%، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، بينما كانت هناك دلالة إحصائية فيما يخص المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى.

أهم التوصيات: أوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، إضافة إلى ضرورة عقد ورشات عمل حول التغذية لطلبة تخصص التربية الرياضية.

1-7-3. دراسة نادية بنت عبد الرحمن الهبي (2009):

بغوان "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات أطفال التوحد"

هدف الدراسة إلى:

- التعرف على المشكلات الغذائية التي تواجه أمهات ومشرفات أطفال التوحد.
- إيجاد حلول بسيطة للمشكلات الغذائية التي تواجه أمهات ومشرفات أطفال التوحد.
- التعرف على ممارسات أمهات ومشرفات في تغذية طفل التوحد.
- التعرف على مدى معرفة الأمهات للأطعمة المناسبة لأطفالهن المصابين بالتوحد.
- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين معارف الأمهات والمشرفات في تغذية أطفال التوحد.
- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية قدرة الأمهات والمشرفات في تخطيط وجبات غذائية مناسبة لحالة أطفال التوحد قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفرضيات:

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي لعينة الدراسة وبعض الممارسات المتبعة عند تغذية أطفال التوحد.

2- وجود علاقة دالة إحصائية بين المستوى التعليمي للمشرفات وبعض الممارسات المتبعة عند تغذية أطفال التوحد.

3- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح البعدي عند مستوى المعنوية 0.01.

عينة ومنهجية الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وقسمت عينة الدراسة إلى قسمين بلغ عددها قبل البرنامج 75 من أمهات أطفال التوحد و68 مشرفة وبعد تطبيق البرنامج 29 من الأمهات و29 مشرفات، تم استخدام الاستبيان والبرنامج الإرشادي، وشملت الأداة أربع محاور وهي البيانات العامة والممارسات والعادات الغذائية المتبعة عند تغذية أطفال التوحد، وأسئلة لمعرفة الوعي الغذائي، والأغذية المفضلة لطفل التوحد.

أهم نتائج الدراسة: أظهرت نتائج البحث انخفاض مستوى الوعي الغذائي للأمهات والمشرفات وارتبط ذلك بمستواهن التعليمي، في حين أظهر البرنامج فاعليته في رفع مستوى الوعي الغذائي من المنخفض إلى المتوسط وبفروق دالة إحصائية عند مستوى احتمالية 0.01.

أهم التوصيات: إجراء المزيد من برامج التثقيف الغذائي لأسر أطفال التوحد وتعميم هذا البرنامج على جميع المراكز ذات الصلة بالمملكة العربية السعودية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2. منهج البحث:

لقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي، حيث كان الهدف من الدراسة هو جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها ومحاولة تحليلها من خلال جمع المعلومات العامة للعينة قيد الدراسة والتعرف على الممارسات الغذائية لأفرادها وكذلك معرفة مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث.

2-2. مجتمع وعينة البحث:

1-2-2. مجتمع البحث:

مثل مجتمع البحث لاعبي كرة القدم الناشئين أقل من 15 سنة المنتمين إلى أندية كرة القدم التابعين للرابطة الجهوية لكرة القدم بولاية سعيدة والبالغ عددهم 15 ناديا بمعدل 25 لاعبا لكل نادي وعليه فقد بلغ مجتمع البحث 375 لاعبا.

2-2-2. عينة البحث: بلغت عينة البحث 40 لاعبا من الناشئين أقل من 15 سنة 20 لاعبا يمثلون نادي مولودية الحساسنة و 20 يمثلون نادي سريع المحمدية، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية.

2-3. أدوات الدراسة:

يعتبر الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، ويقدم بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع المقياس أو الاستبيان⁽¹⁰⁾. حيث قام الباحث بإعداد استبيان يضم محورين أساسيين:

الجزء الأول: وهو استبيان للتعرف على مستوى الممارسات الغذائية المتبعة من طرف اللاعبين الناشئين.

يهدف إلى التعرف على ممارسات وعادات اللاعبين الغذائية واشتمل على 50 عبارة مقسمة على بعدين وهما الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء وما تقدمه الممارسات الغذائية من تغذية متوازنة وصحية للتلميذ الرياضي، وهي في مجملها تعبر عن مجموعة من العادات والممارسات الغذائية بعضها ذات اتجاه إيجابي والبعض الآخر يحمل اتجاه سلبي حسب الجدول رقم (01):

الجدول رقم (01) يبين أبعاد وعبارات استبيان الممارسات الغذائية			
البعد	عدد العبارات	رقم العبارة	
		أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء	26	10.22.26.27	05.14.15.18.23.24.25
		33.28.37.32.48	30.34.35.40.41.43.49.50
محتوى ما ينتج عن الممارسات	24	44.36.31.32.21.20.19	41.01.02.03.04.
		17.13.12.11.10.09.06	07.08.18.29.47.

حيث يجب اللاعب على العبارات بأحد الإجابات التالية: (نعم تنطبق علي)، (لا تنطبق علي)، (إلى حد ما) حسب ما ينطبق عليه في واقعه المعاش، ولقد جاءت طريقة التصحيح والحكم على الإجابات على النحو التالي:

- 1- الموافقة على عبارة تعبر عن ممارسة إيجابية يمنح ثلاث نقاط.
- 2- الموافقة على عبارة تعبر عن ممارسة سلبية يمنح نقطة واحدة.
- 3- عدم الموافقة على عبارة تعبر عن ممارسة إيجابية يمنح نقطة واحدة.
- 4- عدم الموافقة على عبارة تعبر عن ممارسة سلبية يمنح ثلاث نقاط.
- 5- اختيار عبارة "إلى حد ما" يمنح درجتين.

وبما أن سلم التقييط ثلاثي، استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل عبارة وللدرجة الكلية للممارسات الغذائية المتبعة من طرف الرياضيين كما يلي:

- الحصول على متوسط أقل من (1.80) على العبارة أي ما يعادل (أقل من 60%) نتيجة تعبر عن مستوى ممارسات غذائية يحتاج إلى تحسين.
- الحصول على متوسط من (1.80) إلى (2.39) على العبارة أي ما يعادل (من 60% إلى 80%) نتيجة تعبر عن مستوى ممارسات غذائية متوسط.
- الحصول على متوسط من (2.40) فأكثر على العبارة أي ما يعادل (أكثر من 80%) نتيجة تعبر عن مستوى جيد من الممارسات الغذائية.

الجزء الثاني: استبيان قياس مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين الناشئين.

حيث اشتملت هذه الاستمارة على 50 عبارة الهدف منها اختبار مستوى فهم التلميذ الرياضي للتغذية الصحيحة. واشتملت هذه الاستمارة على أربعة أبعاد:

- يبحث البعد الأول مستوى معرفة وفهم اللاعبين للمعلومات الأساسية في التغذية بشكل عام مثل دور العناصر الغذائية المختلفة في جسم الإنسان وأهم مصادر وجود هذه العناصر من الأطعمة، وتكون هذا البعد من 10 عبارات (من عبارة رقم 1 إلى حتى العبارة رقم 10) يجب عليها اللاعب باختيار إحدى الإجابات المقترحة بما في ذلك الإجابة بعبارة "غير متأكد".
- يبحث البعد الثاني مدى معرفة وفهم اللاعب للمعلومات والمعارف الخاصة بأغذية الطاقة التي يحتاجها للمجهود البدني وتكون هذا البعد من 14 عبارة
- يبحث البعد الثالث مدى فهم الرياضي لأغذية النمو والبناء ودورها في جسم الرياضي وتكون البعد من 07 عبارات.
- يبحث البعد الرابع مدى فهم الرياضي الناشئ لدور الماء وأغذية الوقاية والصيانة في جسم الرياضي. البعد من 19 عبارة.

حيث جاءت العبارات موزعة في الاستمارة حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يبين أبعاد وعبارات استبيان الوعي الغذائي			
البعد	عدد العبارات	رقم العبارة	
		أرقام العبارات الصحيحة	أرقام العبارات الخاطئة

أغذية الطاقة	14	01، 06، 11، 12، 17، 24	03، 04، 13، 23، 25، 30، 32، 35
أغذية البناء	7	09، 16، 18	02، 19، 20، 31
أغذية الوقاية	19	15، 07، 08، 10، 05، 21، 26، 27، 33، 34، 36، 37، 38، 39، 40	14، 22، 28، 29

وكما هو واضح في الجدول أعلاه فإن عدد كل عبارات البعد الثاني والثالث والرابع أربعين عبارة تكون إما صحيحة أو خاطئة حيث يجب المبحوث عليها باختيار إحدى الإجابات (صح)، (خطأ)، (غير متأكد) حسب رأيه في مدى صحة العبارة، ولقد أدرج الباحث عبارة "غير متأكد" في اختيارات المستجوبين للحصول على إجابات تمثل فعلاً رأيهم في العبارة وتقلص هامش تخمين أو تقديم إجابة عشوائية الأمر الذي سيقدم نتائج غير ممثلة للمستوى الفعلي لوعي التلميذ الرياضي. وعليه جاءت طريقة تقييم الإجابات كالتالي:

- في حالة الإجابة الصحيحة يعطى نقطتان نقاط.
- في حالة الإجابة الخاطئة يعطى صفر نقطة.
- في حالة الإجابة بـ "غير متأكد" يعطى نقطة واحدة.

وبما أن سلم التقييط هنا ثلاثي أيضاً، استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل عبارة وللدرجة الكلية للوعي الغذائي حيث يكون التقييم كمايلي:

- الحصول على متوسط أقل من (1.20) على العبارة أي ما يعادل (أقل من 60%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي منخفض.
- الحصول على متوسط من (1.20) إلى (1.59) على العبارة أي ما يعادل (من 60% إلى 80%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي متوسط.
- الحصول على متوسط من (1.60) فأكثر على العبارة أي ما يعادل (أكثر من 80%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي جيد.

2-4. عرض و تحليل النتائج

2-4-1. عرض وتحليلا لنتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

"مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين الثانوية متوسط"

- عرض نتائج استمارة الوعي الغذائي حسب محاور الاستبيان:

الجدول رقم (03) يبين نتائج التحليل لأبعاد وعبارات استبيان الوعي الغذائي				
مستوى الوعي	النسبة المئوية	المتوسط والانحراف المعياري للعبارات	عدد العبارات	البعد
منخفض	51%	1.03 (0.04)	10	المعلومات الأساسية في التغذية
منخفض	52.5%	1.05 (0.10)	14	مستوى الوعي بأغذية

الطاقة				
مستوى الوعي بأغذية البناء	7	0.85 (0.15)	42.6%	منخفض
مستوى الوعي بأغذية الوقاية	19	1.21 (0.12)	60.5%	متوسط

إذا نظرنا إلى مستوى الوعي الغذائي لدى عينة البحث حسب أبعاد الاستبيان فإنه منخفض في الأبعاد الثلاث الأولى ومتوسط في البعد الرابع والذي تمثل في مستوى معرفة عينة البحث بأغذية الوقاية والصيانة مثل الفيتامينات ودورها وكذلك الأملاح المعدنية. ويظهر النقص الواضح في مستوى الوعي في البعد المتعلق بأغذية البناء والنمو حيث لم تتعدى النسبة 42%.

الجدول رقم (04) يبين مستوى الوعي الكلي لعينة الدراسة		
مستوى الوعي الغذائي	التكرار	النسبة المئوية
مستوى الوعي غذائي منخفض	56	70%
مستوى الوعي غذائي متوسط	14	30%
مستوى وعي مرتفع	00	00

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين. فقد جاء مستوى وعيهم الغذائي منخفض، بنسبة لا تقل عن (70%) من مجموع اللاعبين، وسجلت نسبة (30%) من اللاعبين بمستوى وعي متوسط، فيما لم نجد أي لاعب يملك وعي غذائي جيد.

مما سبق نستنتج أن مستوى الوعي الغذائي لدى عينة البحث كان منخفض، وهذا ما يعبر عن نقص واضح في فهم ومعرفة الكثير من المعلومات الغذائية المهمة جدا في تكوين نظرة علمية صحيحة للأطعمة المختلفة المتاحة للرياضي وما تقدمه له من تنوع مصادرها وفوائدها، ويشير جون بول أن كم المعلومات العلمية المتوفرة لدينا عن أطعمة معينة يؤثر على اختيارنا ومدى تفضيلنا لها عن غيرها من الأطعمة. ففاكهة التفاح مثلا يفضلها الكثير من المراهقين عن غيرها من الفواكه نظرا لشهرتها في المجال الصحي. وهذا المعنى يتضح أيضا في مثال آخر وهو ارتباط الجزر بتحسين النظر. وعليه فتوفر المعلومة الغذائية الصحيحة حول الأطعمة المختلفة لدى الرياضي، يوفر له الاختيار الصحيح لأغذية أكثر توازنا وتناسبا لنشاطه⁽¹¹⁾.

2-4-2. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

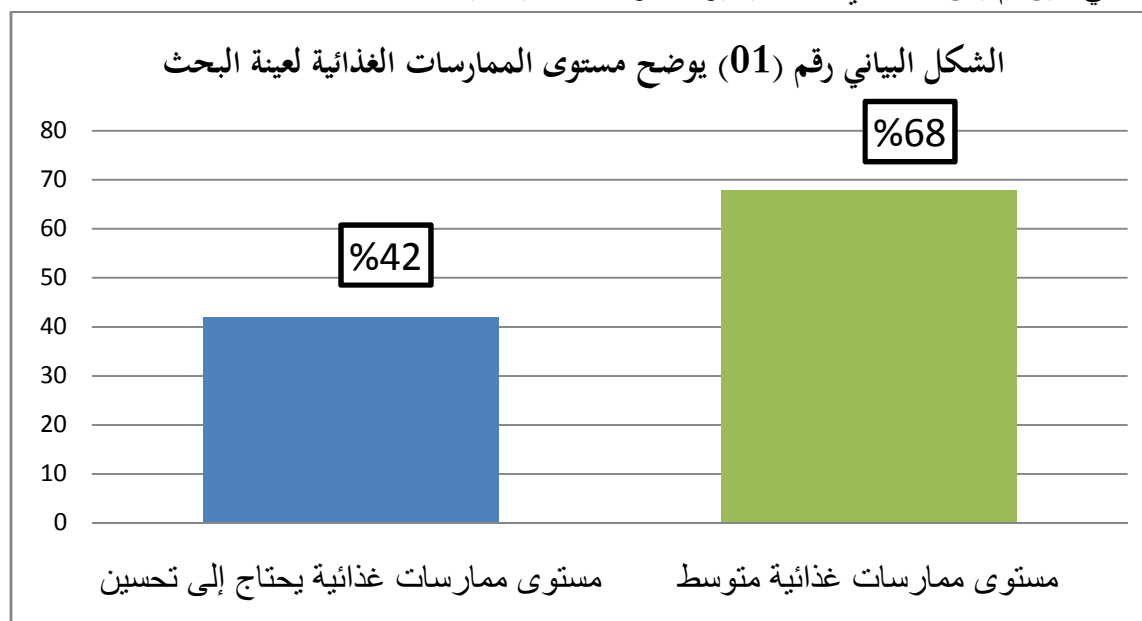
- "الممارسات الغذائية المتبعة من طرف لاعبي كرة القدم الناشئين تحتاج إلى تحسين".

من أجل التحقق من الهدف الثالث من الدراسة والذي يرمي إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين مستوى الوعي الغذائي عند اللاعبين الناشئين والممارسات الغذائية المتبعة من طرفهم وبعد تحليل استمارة دراسة الممارسات الغذائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (05) يوضح مستوى الممارسات الغذائية لعينة البحث		
وصف الممارسات	التكرار	النسبة المئوية
ممارسات غذائية تحتاج إلى تحسين	21	42%

68%	29	ممارسات غذائية متوسطة
00	00	ممارسات غذائية جيدة
$58 \pm 81 (8,94)$		المتوسط والانحراف المعياري للنسبة الكلية

من قراءتنا للجدول أعلاه، يتضح أن عدد اللاعبين الذين تحتاج ممارساتهم الغذائية إلى تحسين هم 21 لاعب، بنسبة 42%. أما البقية والذين كان عددهم 29 لاعب فكانت ممارساتهم الغذائية متوسطة وجاءت نسبتهم 68% في حين لم يكن هناك أي لاعب يتميز بممارسات غذائية جيدة.



من خلال ما سبق نستنتج أن أفراد عينة البحث يتبعون ممارسات غذائية في شكلها العام تحتاج إلى تحسين، وهذا يشمل البعدين الواردين هذا الاستبيان أي تعزيز الممارسات التي توفر الغذاء المناسب لاحتياجات اللاعب من جهة، وتعزيز الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء من جهة أخرى. كما أكد التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية ($r = 0.59$ عند مستوى معنوية 0.05)

2-4-3. دراسة الارتباط بين الوعي والممارسات:

الجدول رقم (06) قيمة معامل الارتباط بين مستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية			
المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى المعنوية
مستوى الوعي الغذائي مستوى الممارسات الغذائية	40	0.686	0.05

نستنتج من الجدول رقم (06) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين الناشئين ومستوى ممارساتهم الغذائية، وهي علاقة طردية إيجابية عند مستوى معنوية 0.05، وتجدر الإشارة هنا أن العلاقة هنا ليست بالضرورة علاقة سببية، بل كما يشير محمد نصر الدين رضوان، إلى أن الارتباط الخطي عبارة عن علاقة متبادلة بين متغيرين، بحيث تؤدي زيادة أو قلة في أحدهما إلى تغيير مواز بالضرورة في المتغير الآخر⁽¹²⁾، وفي حالة دراستنا هذه فإننا نستنتج أن مستوى الممارسات الغذائية يتأثر بمستوى الفهم والمعرفة

بال تغذية والعكس صحيح، وبالتالي إذا تحسن مستوى الوعي الغذائي عند الرياضي تحسنت ممارساته وعاداته الغذائية.

2-5. الاستنتاجات:

إن الناشئ الرياضي يجب أن يتناول غذاء يختلف عن غيره من الأشخاص غير الرياضيين⁽¹³⁾، لأن غذاء الشخص العادي حسب الكيلاني قد يسبب عجزاً محدداً في متطلبات الجهد البدني، والتعديل في غذاء الرياضي يمكن أن يطور الأداء الرياضي خصوصاً في ما يسمى بعمليات تخزين الطاقة الغذائية كالجلايكوجين في العضلات والكبد ويمكن ترتيب الغذاء قبل المنافسات وخلالها بطريقة تسمح بمساعدة الرياضي دون أن يشكل ذلك إعاقة له⁽¹⁴⁾، وفي حالة لاعبي كرة القدم الناشئين الخاضعين لهذه الدراسة، فلقد حاول الباحث وتسلط الضوء على عامل مهم في التأثير على الممارسات الغذائية للرياضي ألا وهو مستوي معرفته بالتغذية الرياضية وكذلك حالته التغذوية.

من خلال عرض وتحليل النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- توزيع المساهمة الطاقوية للوجبات غير سليم في النظام الغذائي المتبع من أفراد عينة البحث.
- أفراد عينة البحث لا يستهلكون الأغذية بشتى أنواعها حسب الكمية المنصوح بها من طرف الجهات المختصة.
- نسبة توزيع السعرات الحرارية حسب العناصر الغذائية (كربوهيدرات 80%، بروتينات 07%، دهون 12%) في النظام الغذائي المتبع من طرف عينة البحث تختلف بشكل واضح عن النسب الموصى بها من طرف الجهات الصحية المختصة (كربوهيدرات 60%، بروتينات 15%، دهون 25%).
- كمية الماء المستهلكة غير كافية، حيث أن احتمال الانخفاض الشديد لمستوى السوائل في جسم الرياضي يبقى وارد، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة الأداء كما يمكن أن يكون له تأثيرات عكسية على الصحة.
- أن أفراد عينة البحث يتبعون ممارسات غذائية في شكلها العام تحتاج إلى تحسين.
- الوعي الغذائي لدى عينة البحث (لاعبي كرة القدم الناشئين) منخفض.
- وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوي الوعي الغذائي لدى اللاعبين ومستوي ممارساتهم الغذائية عند مستوى معنوية (0.05).

2-6. التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

- ضرورة الاهتمام بالحالة الغذائية للاعبين ومحاولة إيجاد السبل لتعزيز السلوك الغذائي السليم في النوادي الرياضية عن طريق تفعيل دور إيجابي لكل من يستطيع التأثير في الممارسات والمعلومات الغذائية للرياضي خاصة دور المدرب.
- تحفيز الرياضيين الشباب على التنوع في مصادر الغذاء، وتناول عدد الحصص الموصى بها من الخضار والفواكه.
- إعطاء المزيد من الأهمية لموضوع التغذية في الدورات التكوينية للمربين و المدربين في الجانب الرياضي.

الإحالات والهوامش:

- 1- إبراهيم بن سعيد المهيزع. (21-23 أبريل، 1998). التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في دول مجلس التعاون الخليجي. مقدمة لندوة التربية الصحية والغذائية والبيئية في التعليم بدول الخليج العربية، صفحة 3.
- 2- نشوان عبد الله نشوان. (2009). فن الرياضة والصحة. عمان: دار حامد للنشر والتوزيع، ص 183.
- 3- وليد قصاص. (2009). الطب الرياضي الوقاية والعلاج والتأهيل. بيروت الدار النموذجية للطباعة والنشر لبنان، ص 84.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة دار الفكر العربي، ص 13.
- 5- BLANC, J.-P. (2002). Dietetique du sportif 7em 2dition. paris: Edition amphora p10.
- 6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة دار الفكر العربي، ص 35.
- 7- سونيا صالح المراسي وأشرف عبد العزيز عبد الحميد. (2010). التنقيف الغذائي. عمان-الأردن دار الفكر ناشرون وموزعون، ص 12.
- 8- عبد الرحمن مصبقر (1997). الغذاء والتغذية. الكتاب الطبي الجامعي. منظمة الصحة العالمية وأكاديمية، بيروت
- 9- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم دار الفكر العربي القاهرة 1995، ص 18.
- 10- تركي رابع. (1984). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس. الجزائر المؤسسة الوطنية للكتاب، ص 144.
- 11- BLANC, J.-P. (2002). Dietetique du sportif 7em 2dition. paris: Edition amphora p 149.
- 12- محمد نصر الدين رضوان. (2006). الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة دار الفكر العربي، ص 267.
- 13- حنفي محمود مختار. 1998. المدير الفني لكرة القدم مركز الكتاب للنشر القاهرة ص 32.
- 14- هاشم عدنان الكيلاني. (2009). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية. عمان دار حنين، ص 95.