



مستوى الثقافة الغذائية وعلاقتها بالنظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم

محمد علي ابراهيم الخولاني¹, براء زين عزيز²

¹ كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء: m.alkhwani@su.edu.ye

² طالب دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء: zabn204@gmail.com

مستخلص البحث

يهدف البحث التعرف على مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم والعلاقة بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين (عينة البحث) من وجهة نظرهم. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (21) لاعبا ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وكانت اداة البحث عبارة عن استبيانان الاول خاص بمستوى الثقافة الغذائية ويتكون من اربع محاور ، والثاني خاص بواقع النظام الغذائي الصحي ويتكون من محورين.

وتوصلت نتائج البحث الى ان مستوى الثقافة الغذائية لدى اللاعبين عالي بينما كان واقع النظام الغذائي متوسط من وجهة نظر عينة البحث (اللاعبين)، كما لا توجد علاقة دالة احصائيا بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم، واوصى الباحثان بالعديد من التوصيات اهمها الاهتمام بتنظيف اللاعبين ورفع الوعي الغذائي والصحي لديهم باستمرار، واجراء المزيد من الدراسات والابحاث العلمية لتطوير المستوى الفني للاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: الثقافة الغذائية، النظام الغذائي الصحي، لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم.

The level of food culture and its relationship to a healthy diet among the players of the first Iraqi national football team

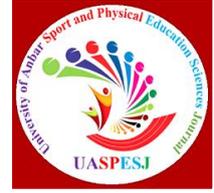
¹ Muhammad Ali Ibrahim Al-Kholani, ² Baraa Zabin Aziz

¹Professor of Sports Physiology from- College of Physical Education - Sana'a University

²PhD researcher, collage of Physical Education, Sana'a University

Abstract

The aim of the research is to identify the level of food culture and the reality of a healthy diet among the players of the first Iraqi national football team, and the relationship between the level of food culture and the reality of a healthy diet



among players (the research sample) from their point of view. The researchers used the descriptive approach, and the research sample consisted of (21) players, who were chosen by the intentional method.

The results of the research concluded that the level of food culture among the players is high, while the reality of the diet was average from the point of view of the research sample (the players), and there is no statistically significant relationship between the level of food culture and the reality of the healthy diet among the players of the first Iraqi national football team. The two researchers made many recommendations, the most important of which is paying attention to educating the players and raising their nutritional and health awareness continuously, and conducting more studies and scientific research to develop the technical level of the players of the first Iraqi national football team.

Keywords: food culture, healthy diet, players of the national football team.

1- التعريف بالبحث

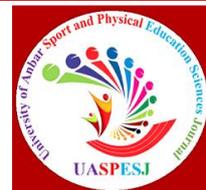
1-1 المقدمة واهمية البحث

يرى الباحثان أن الإنسان يحتاج إلى الغذاء في جميع مراحل حياته كي يحدد الغذاء الى حد بعيد ومقدرة الإنسان على مواكبة كل مرحلة من تلك المراحل.

يؤكد (قبع, 1989) أن تغذية الانسان اصبحت من الامور المهمة التي ترنو اليها الدول في سبيل بناء جيل قوى البنية متمتع بالصحة الجسمية والعقلية وذي قدرة انتاجية عالية ايضا ان علم التغذية هو العلم الذي يفسر العلاقة بين الغذاء ووظيفة الانسان بما في ذلك تناول الغذاء وتحرير الطاقة وعمليات البناء والنمو.⁽¹⁾

إن التغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد والنفس وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والإنتاج إن توعية الافراد بالمعلومات الأساسية عن القيمة الغذائية للأطعمة واحتياجات فئات المجتمع المختلفة من تلك الأطعمة وكيفية توفيرها يعدّ ذا أهمية بالغة لما للغذاء من تأثير مباشر على نمو وصحة الجسم وقدرته على مقاومة الامراض إن انخفاض مستوى الوعي الغذائي بأسس التغذية السليمة يزيد من امراض سوء التغذية ويرفع معدلات الوفيات وهذا ما أثبتته الكثير من الدراسات اذ وصل الكثير منها إلى أن حالات سوء التغذية ترجع إلى الجهل بأصول التغذية الصحيحة حتى في أكثر البلدان تقدماً.⁽²⁾

¹ عمار عبد الرحمن قبع: الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989، ص3
² حداد شفيق: الدليل الغذائي للصحة الجيدة، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 2000، ص3.



ويشير ايضا كلا من (بني ملحم واخرون,2010), على ضرورة التغذية الخاصة بالألعاب الرياضية بحسب نوع الرياضة أو ما يطلق عليها بغذاء الرياضات وهي الحرص على بقاء الجسم لائقاً رياضياً بما يتناسب ونوع الرياضة, وذلك بتناول الكمية الملائمة من الطاقة والتي تتناسب مع حجم الجسم ونوع البرنامج التدريبي والمداومة على تزويد عضلاته للتدريب والمنافسة بالكربوهيدرات وذلك بإعطاء المزيد من المساحة لهذا النوع من الاطعمة, وتناول أطعمة غذائية غنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم, والعناية بالسوائل قبل وبعد أثناء الرياضة وتعد التغذية العنصر المكمل لأداء الرياضيين من حيث توفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي, وعاملا أساسيا في تحسين اللياقة الصحية والبدنية. (3)

- الأهمية العلمية لهذا البحث:

- 1- مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.
- 2- مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.
- 3- تزويد المكتبات الرياضية العراقية بالدراسات العلمية الجديدة عن واقع التغذية الرياضية.

- الأهمية التطبيقية:

- 1- لفت انتباه المسؤولين والفرق والمنتخبات الوطنية لكرة القدم لنتائج هذه الدراسة ومدى المستوى الثقافي والتوعوي الغذائي لدى اللاعبين وأهمية ذلك في تحقيق الانجازات الرياضية.
- 2- معالجة اوجه القصور في نظام تغذية اللاعبين من خلال التوصيات التي ستخرج بها هذه الدراسة.

1-2 مشكلة البحث

إن التطور الملحوظ في رياضة كرة القدم على كافة الأصعدة يمكن أن يعزى إلى العديد من العوامل، ومنها التغذية السليمة، إذ ترتبط عضويا في تطوير قدرات اللاعبين البدنية و المهارية ولها دور كبير في الوقاية من الإصابات الرياضية إذ أنّ ما يتناوله لاعب كرة القدم من مواد غذائية تؤثر سلبيًا أو إيجابا على أدائه الرياضي.

ويرى (كمال عبد الحميد وأبو العلاء عبد الفتاح,2001) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، إذ أن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية وللغذاء مكانة خاصة للرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق فيما بين التغذية وكل من الصحة العامة ومكونات اللياقة البدنية والكفاءة البدنية. (4)

ومن خلال لقاءات الباحث مع العديد من لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم في العراق واطلاعه على مستوى ثقافتهم ووعيهم الغذائي لاحظ الباحثان ان هناك نقص كبير في المعرفة والتوعية الغذائية لدى معظم

³ محمد بديوي بني ملحم واخرون؛ مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الاردن،2010، ص2.
⁴ أبو العلاء عبد الفتاح؛ إسماعيل عبد الحميد احمد: الثقافة الصحية للرياضيين،2001، ص5

الاعبين وكذلك من خلال اطلاع الباحث على نتائج ومستوى اللاعبين في المباريات الرسمية واللقاءات الدولية لاحظ ان المستوى متدني كما لاحظ ان هناك فرق بين مستوى المنتخب العراقي من حيث المستوى وتحقيق الانجازات مما حدا بالباحث القيام بدراسته الحالية والموسومة بمستوى الثقافة الغذائية وعلاقتها بالوعي الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم في العراق.

1-4 أهداف البحث

- 1- مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.
 - 2- واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.
 - 3- العلاقة بين الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.
- الفروق في مستوى الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي.

1-5 تساؤلات البحث

- سوف تجيب الدراسة الحالية على التساؤلات التالية:
- 1- ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.
 - 2- ما واقع النظام لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.
 - 3- هل توجد علاقة داله احصائيا بين مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي.

1-6 مصطلحات البحث

الثقافة الصحية: جزء هام من الثقافة العامة و هي من أهم مجالات الصحة العامة الحديثة و تعدُّ جزءاً أساسياً لأي برامج للصحة العامة، ولها دور كبير في رفع مستوي الوعي الصحي لجميع افراد المجتمع. ومع التطور الهائل في علم الصحة تطور مفهوم الثقافة الصحية جامعة طيبه. (5)

التغذية: وتعرف بانها مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل جسم الإنسان أو الحيوان على المواد اللازمة لنموه وحفظ حياته، وتجديد أنسجته وتوليد الطاقة اللازمة لذلك. (6)

مفهوم الوعي الصحي: هو إلمام الأفراد بالمعلومات والحقائق الصحية وإحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وهنا يعد الوعي الصحي هو الممارسة عن قصدٍ نتيجة الفهم والإقناع أي تتحول الممارسات الصحية إلى عاداتٍ تمارس بلا شعورٍ أو تفكيرٍ، وهو الهدف الذي يجب تحقيقه جامعة طيبه(2020). (7)

⁵ جامعة طيبة؛ مقدمة في الصحة والتغذية، عمادة التعليم عن بعد، كلية الأدب والعلوم الإنسانية متطلبات الجامعة، 2020، ص24.

⁶ منى خليل عبد القادر: التغذية العلاجية، مجموعة النيل العربية، 2001، ص6.

الثقافة الصحية: هي مجموع العلوم والمعارف والمعلومات عن السلوكيات الصحية المختلفة التي يتعلمها الفرد من خلال اطلاعه أو خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة أو الممارسة أو القراءة. (8)

الوعي الغذائي:

ويعرفه (ابو حليمة, 2008) هو المام الطالب بقدر مناسب من المعرفة العلمية الأساسية للغذاء والتغذية ومكوناته ومدى حاجة الجسم الانساني لها والاتجاه نحو التغذية السليمة من حيث اتباع أنماط السلوك الصحية والمتعلقة بالغذاء والتغذية لمساعدته في حل مشكلاته اليومية المتعلقة بالغذاء. (9)

7-1 مجالات البحث:

- 1- مجال البشري: لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم العراقية.
- 2- مجال الزماني: العام (2021-2022).
- 3- المجال المكاني: اماكن تواجد لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم في العراق.

2- منهج البحث واجراءاته

1-2 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة وتحقيق اهدافها.

2-2 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم (لاعبي المنتخب الرسمي).

3-2 عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية اذ اشتملت على جميع لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم العراقي كما مبين في جدول (1).

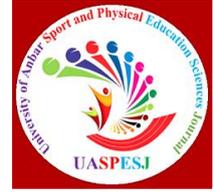
جدول (1) يبين توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب

الاجمالي	لاعبي المنتخب الوطني العراقي		الفئة/المركز	المتغير
	عدد	نسبة مئوية من اجمالي العينة %		
7.5	3	2.5	1	حارس مرمى
47.5	19	25	10	دفاع
30	12	12.5	5	وسط
15	6	7.5	3	هجوم
100	40	47.5	19	إجمالي

7 جامعة طيبة: المصدر السابق، ص26.

8 صابر راجحي: تأثير الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر - بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية، 2012، ص33

9 جهاد أبو حليمة: اثر برنامج بالوسط المتعددة بوظف الاحداث المتناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الاساسي في مادة العلوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الاسلامية، غزة، 2008، ص40.



يبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات المستقلة (مركز اللعب) إذ بلغ عدد الحراس (1) بينما عدد لاعبي الدفاع (10) ، ولاعبي الوسط (5)، ولاعبي الهجوم (3) ، باجمالي (19) لاعبا، منهم (19) لاعب عراقي.

2-4 ادوات البحث ووسائل جمع المعلومات

2-4-1 ادوات البحث

- استمارة الثقافة الغذائية لدى اللاعبين .
- استمارة الوعي الغذائي الصحي لدى اللاعبين.

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع.
- استمارة جمع البيانات.
- الملاحظة.

2-5 خطوات إعداد استمارة الاستبيان

الاطلاع على الدراسات والابحاث السابقة والمراجع ذات الصلة.
الاطلاع على المقاييس العلمية الخاصة بالثقافة التغذوية والوعي الغذائي المحكمة ان وجدت.
صياغة فقرات الاستبيان بحيث يكون هناك استبيانان الاول الثقافة الغذائية والثاني للوعي الغذائي الصحي لدى للاعبين
عرض الاستبيانان على الخبراء لغرض تحكمه ومدى صلاحية الفقرات وملائمتها لمحورها ولاستبيان ككل.
صياغ فقرات الاستبيانان لصورته نهائية بعد الاستفادة من المراجع ودراسات السابقة ورأى الخبراء.

2-6 اجراءات اعداد الاستبيان الاول والثاني

- روعي عند تصميم استمارتي الاستبيان الشروط التالية:
- صياغة العبارات بلغة سليمة.
- صياغة العبارات بطريقة واضحة تحدد المطلوب بدقة.

2-6-1 اداة استبيان مستوى الثقافة الغذائية

احتوت الاستبانة الاولى (مستوى الثقافة الغذائية) بصورتها الأولية على اربعة محاور كما يلي:
المحور الاول/ مكونات الغذاء (18عبارة)
المحور الثاني / فوائد الغذاء (11عبارة)
المحور الثالث/ مخاطر سوء التغذية (21عبارة)
المحور الرابع/ الغذاء والرياضة (17عبارة)
إضافة الى البيانات الشخصية (الديموغرافية) لأفراد عينة الدراسة.

2-6-2 اداة استبيان واقع النظام الغذائي الصحي

احتوت الاستبانة الثانية (النظام الغذائي الصحي) على محورين هما:
المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي (35عبارة)
المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات (20عبارة)
وبناءً على رأي السادة الخبراء ومراجعة بعض الدراسات السابقة فقد تم اعتماد مقياس ليكرت الثلاثي للإجابة عن فقرات الاستبانتان وهي: (نعم = ثلاث درجات), (احيانا/ الى حد ما = (درجتان)), (لا = درجة واحدة)).

2-7-2 الخصائص السايكومترية لاستمارتي الاستبيان

1-7-2 الصدق

1-1-7-2 الصدق الظاهري

للتأكد من صدق أداة الدراسة، قام الباحث بعرض الأداة على عدد من المحكمين أستاذاً متخصصاً وخبيراً في العلوم الصحية وعلم التغذية وخبراء في علم التدريب الرياضي في كرة القدم من العراق ومن خارجها، ملحق رقم ، وبذلك ووفقاً لأراء السادة الخبراء فقد حققت عبارات الاستبانتان المختارة نسبة من اراء الخبراء، وكان القصد التأكد من (صدق محتواها) والحكم على درجة مناسبة للصياغة اللغوية، ومدى انتماء الفقرة للمجال الذي تنتمي إليه بالإضافة أو الحذف وإجراء التعديلات اللازمة وبناء على إجماع المحكمين، تم تعديل بعض فقرات الاستبانة وحذف وإضافة بعض الفقرات بناء على آراء وملاحظات المحكمين، إذ اشتملت الاستبانتان بصورتها النهائية على فقرة و احتوت الاستبانة الاولى (مستوى الثقافة الغذائية) في صيغتها النهائية بعد الاخذ برأي الخبراء وصدق الاتساق الداخلي على اربعة محاور كما يلي:

المحور الاول/ مكونات الغذاء (16عبارة)

المحور الثاني / فوائد الغذاء (10عبارة)

المحور الثالث/ مخاطر سوء التغذية (21عبارة)

المحور الرابع/ الغذاء والرياضة (18عبارة)

إضافة الى البيانات الشخصية (الديموغرافية) لأفراد عينة الدراسة.

بينما احتوت الاستبانة الثانية (النظام الغذائي الصحي) على محورين هما:

المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي (33عبارة)

المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات (20عبارة)

2-1-7-2 صدق الاتساق الداخلي

استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيانان. وذلك لحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه وكذلك بين العبارة والمجموع الكلي للاستبيان. وتوضح الجداول التالية صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي (اذ اكتفى الباحث بعرض ذلك).

اولا/ صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة الاولى (مستوى الثقافة الغذائية) بعد استبعاد العبارات ذات الارتباط الضعيف وكما في جدول (2):

جدول (2) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان الاول (مستوى الثقافة الغذائية) مع المجموع الكلي لأداة الاستبيان وفق استجابات العينة الاستطلاعية

م	العبارات	ارتباط المحور بالمجموع الكلي	الدلالة
1.	المحور الاول/ مكونات الغذاء	.772**	.000
2.	المحور الثاني / فوائد الغذاء	.770**	.000
3.	المحور الثالث/ مخاطر سوء التغذية	.686**	.003
4.	المحور الرابع/ الغذاء والرياضة	.907**	.000
م	العبارات	ارتباط المحور بالمجموع الكلي	الدلالة
1.	المحور الاول/ مكونات الغذاء	.772**	.000
2.	المحور الثاني / فوائد الغذاء	.770**	.000
3.	المحور الثالث/ مخاطر سوء التغذية	.686**	.003
4.	المحور الرابع/ الغذاء والرياضة	.907**	.000

* دال عند مستوى معنوية (0.05) * * دال عند مستوى معنوية (0.01)

يتضح من جدول (2) أن معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للاستبيان ترواح (0.686 - 0.907) وتعد هذه النسب عالية وجميعها دالة عند مستوى 0.01 ، مما يدل على أن الارتباط قوي ما بين جميع المحاور والمجموع الكلي للاستبيان.

ثانيا/ صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبانة الثانية (النظام الغذائي الصحي) بعد استبعاد العبارات ذات الارتباط الضعيف كما في جدول (3):

جدول (3) يبين صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان الاول (مستوى الثقافة الغذائية) مع المجموع الكلي لأداة الاستبيان وفق استجابات العينة الاستطلاعية

م	العبارات	ارتباط المحور بالمجموع الكلي	الدلالة
1.	المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي	.780**	.000
2.	المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات	.966**	.000

* دال عند مستوى معنوية (0.05) * * دال عند مستوى معنوية (0.01)

يتضح من جدول (3) أن معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للاستبيان ترواح (0.780 - 0.966) وتعد هذه النسب عالية وجميعها دالة عند مستوى 0.01 ، مما يدل على أن الارتباط قوي ما بين محوري الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان.

2-7-2 الثبات

قام الباحثان بحساب معامل الثبات باستخدام معامل الفا لحساب ثبات الاستبيانان لاستجابات العينة الاستطلاعية كما مبين في جدول (4).

جدول (4) يبين معامل الفا لحساب ثبات الاستبيانان وفق استجابات العينة الاستطلاعية

المحاور	قيمة الفا للاستبيان الاول (الثقافة الغذائية)	قيمة الفا للاستبيان الاول (النظام الغذائي الصحي)
المحور الاول	.847	.831
المحور الثاني	.566	.936
المحور الثالث	.813	
المحور الرابع	.872	
المجموع الكلي	.790	.863

يتضح من جدول (4) أن قيمة الفا فيما يخص الاستبانة الاولى (الثقافة الغذائية) بلغت (.790) وكانت اعلى قيمة عند المحور الرابع إذ بلغت (.872) بينما كانت اقل قيمة عند المحور الثاني (.566)، فيما كانت قيمة الفا للمحور الاول (.847) وللمحور الثالث (.813) وجميع هذه القيم عالية تدل على الثبات الجيد والمرتفع لاستمارة الاستبيان وتصلح لقياس وتحقيق ما وضعت من أجله .
وفيما يخص الاستبانة الثانية (النظام الغذائي الصحي) فقد بلغ معامل الثبات (الفا) (.863) وكانت اعلى قيمة عند المحور الثاني إذ بلغت (.936) يليه المحور الأول (.831)، وجميع هذه القيم عالية تدل على الثبات الجيد والمرتفع لاستمارة الاستبيان وتصلح لقياس وتحقيق ما وضعت من أجله .

2-7-3 تصحيح أداة الدراسة

تم استخدام مقياس ليكرت (Likert) ذي التدرج الثلاثي لدرجات الموافقة على مستوى الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي، وقد تم احتساب المتوسط المرجح لتحديد الاتجاه كما مبين في جدول (5):

جدول (5) يبين تصحيح أداة الدراسة

اتجاه الإجابة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الثقافة الغذائية	واقع النظام الغذائي
الاتجاه الأول (لا)	(1 - 1.66)	33 فاقل	مستوى منخفض	واقع سيء
الاتجاه الثاني (احيانا/الى حد ما)	(1.67-2.33)	67-34	مستوى متوسط	واقع متوسط
الاتجاه الثالث (نعم)	(2.34-3)	77 فأعلى	مستوى عال.	واقع جيد

2-8 إجراءات الدراسة

قام الباحث بإجراء التطبيق الأساسي وهو توزيع الاستبانة على عينة الدراسة وطلب الباحثان من اللاعبين أن يقوموا بتعبئة إستمارتي الوعي الغذائي والنظام الغذائي الصحي، بعد ذلك وعند مقابلة اللاعبين او التواصل معهم قام الباحث بشرح محتويات الإستمارتين للاعبين، إذ تم توزيع وارسال (43) استبانة، تم إسترجاع (41) استبانة بنسبة (90%)، وعدد استبانتيين لم يتم الحصول عليها، ومن ثم قام الباحث بتفريغ الاستبانات

ببرنامج (EXCEL) لعدد (41) استبانة ابتداءً من تاريخ العمل ولمدة أسبوعين وترقيم كل استبيان وتم تفرغته للبرنامج، وتم إلغاء عدد (1) استبانة من الاستبانات الفعلية وذلك بسبب عدم صلاحية استباناتهم في استكمال تعبئة فقرات المجالات، وبعضها لعدم وجود البيانات الشخصية.

9-2 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث

- المتوسط الحسابي
- النسبة المئوية
- الانحراف المعياري
- المعامل الالتواء
- معامل ارتباط بيرسون

- T test

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض النتائج

1-1-3 عرض نتائج التساؤل الأول والذي نصه: " ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم؟"

1-1-1-3 عرض نتائج المحور الاول (مكونات الغذاء)

جدول (6) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم للمحور الاول (مكونات الغذاء)

لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)				العبارة	رقم العبارة
مستوى الثقافة الصحية	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
عالي	89.47	0.67	2.68	الغذاء عبارة عن مجموعة من العناصر المتنوعة	1.
عالي	85.96	0.69	2.58	اهتم بقراءة المكونات الغذائية قبل تناولها	2.
عالي	89.47	0.48	2.68	اقرا مكونات وتاريخ صلاحية عبوات الاطعمة (الانتاج والانتهاء)	3.
عالي	85.96	0.61	2.58	اهتم بالتعرف على العناصر الغذائية التي تمدني بالطاقة	4.
عالي	87.72	0.50	2.63	لدي معرفة بالأطعمة التي تعمل على زيادة الوزن	5.
عالي	84.21	0.70	2.53	اقرا التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية.	6.
عالي	89.47	0.48	2.68	لدي علم بكمية الفيتامينات التي يحتاجها الجسم	7.
عالي	89.47	0.48	2.68	لدي علم بكمية المعادن التي يحتاجها الجسم	8.
عالي	91.23	0.45	2.74	لدي علم بكمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم	9.

عالي	82.46	0.70	2.47	لدي علم بكمية الدهون التي يحتاجها الجسم	10.
عالي	96.49	0.32	2.89	يحصل الجسم على فيتامين D عند التعرض للشمس.	11.
عالي	94.74	0.37	2.84	المكملات الغذائية هي التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن والبروتين	12.
عالي	80.70	0.77	2.42	اهتم بقراءة محتويات الغذاء من اجل الاختيار الصحيح لنوعية الغذاء.	13.
عالي	85.96	0.69	2.58	تخزن الكربوهيدرات في العضلات على شكل جلايوكوجين	14.
عالي	80.70	0.84	2.42	لدي علم بكميات السرعات الحرارية في العناصر الغذائية	15.
عالي	94.74	0.50	2.84	تختلف كميات السرعات الحرارية باختلاف عناصر الغذاء	16.
عالي	88.05	0.58	2.64	مستوى الثقافة الغذائية بمكونات الغذاء	

يتضح من الجدول (6) أن مستوى الثقافة الغذائية للمحور الاول (مكونات الغذاء) لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم عالي إذ بلغت النسبة المئوية (88.05%)، وكانت اعلى مستوياتها عند العبارة رقم (11) بنسبة مئوية مقدرها (96.43)، بينما كانت اقل مستوياتها عند العبارة رقم (15,13) بنسبة مئوية مقدرها (80.70).

3-1-2 عرض نتائج المحور الثاني (فوائد الغذاء)

جدول (7) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم للمحور الثاني (فوائد الغذاء)

لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)				العبارة	رقم العبارة
مستوى الثقافة الصحية	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
عالي	87.92	0.75	2.68	مضادات الاكسدة تساعد على مقاومة الامراض والشيخوخة واهمها فيتامين C B A	1.
عالي	88.15	0.58	2.68	تعد الكربوهيدرات مصدر مهم وسريع للطاقة.	2.
عالي	88.40	0.69	2.42	اهم وظيفة للبروتينات بناء الخلايا وتكوين الانزيمات والهرمونات والاجسام المضادة.	3.
عالي	88.33	0.67	2.68	الشاي الاخضر يساعد على تحفيز الايض ويقي من السرطان ويساعد على تهدئة الاعصاب.	4.
عالي	88.26	0.56	2.74	ممارسة الرياضة بانتظام تساعد على خسارة الوزن.	5.
عالي	88.07	0.54	2.79	اتباع نظام غذائي جيد يساعد على تقليل خطر الاصابة بالأمراض.	6.
عالي	88.42	0.42	2.79	اتباع نظام غذائي جيد يساعد على زيادة المناعة	7.
عالي	87.92	0.23	2.95	الكميات الكافية من الكالسيوم مهمة لصحة العظام.	8.
عالي	87.49	0.54	2.79	المكملات الغذائية تساعد في بناء العضلات	9.
عالي	88.12	0.23	2.95	الاغذية الطازجة افضل صحيا من المعلبة	10.
عالي	88.1	0.5	2.7	مستوى الثقافة الغذائية بفوائد الغذاء	

يتضح من الجدول (7) أن مستوى الثقافة الغذائية للمحور الثاني (فوائد الغذاء) لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم عالي إذ بلغت النسبة المئوية (88.1%)، وكانت اعلى مستوياتها عند العبارة رقم (3) بنسبة مئوية مقدارها (96.83). بينما كانت اقل مستوياتها عند العبارة رقم (9,6) بنسبة مئوية مقدارها (87.49).

3-1-1-3 عرض نتائج المحور الثالث (مخاطر سوء التغذية)

جدول (8) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم للمحور الثالث (مخاطر سوء التغذية)

لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)				العبارة	رقم العبارة
مستوى الثقافة الصحية	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
عالي	94.74	0.50	2.84	لدي علم بمخاطر سوء التغذية	1.
عالي	92.98	0.54	2.79	السمنة تساعد على الاصابة بامراض العصر الحديثة.	2.
عالي	82.46	0.77	2.47	نقص فيتامين D يؤدي لهشاشة العظام.	3.
عالي	91.23	0.45	2.74	نقص فيتامين B يسبب التهاب الاعصاب.	4.
عالي	92.98	0.42	2.79	ينشأ تصلب الشرايين عن زيادة الدهون.	5.
عالي	92.98	0.42	2.79	تناول الحلويات بصورة كبيرة يؤدي الى السمنة	6.
عالي	92.98	0.42	2.79	زيادة الوزن تسبب الام الظهر وتصلب الشرايين وامراض اخرى.	7.
عالي	96.49	0.32	2.89	زيادة الوزن تؤدي الى تدني مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين	8.
عالي	87.72	0.68	2.63	نقص فيتامين B12 يؤدي الانيميا (فقر الدم).	9.
عالي	87.72	0.60	2.63	المواد المعلبة تحوي مواد حافظة ضارة.	10.
عالي	85.96	0.69	2.58	سوء التغذية قد يسبب نقص الوزن.	11.
عالي	85.96	0.77	2.58	البدانة احد مظاهر سوء التغذية.	12.
عالي	84.21	0.70	2.53	نقص فيتامين A يؤدي الى العشو الليلي .	13.
عالي	78.95	0.68	2.37	نقص الحديد في النظام الغذائي يؤدي الى التعب.	14.
عالي	85.96	0.61	2.58	لدي معرفة عن الامراض التي تحدث نتيجة سوء التغذية	15.
عالي	94.74	0.50	2.84	الاطعمة المكشوفة تسبب الامراض.	16.
عالي	89.47	0.67	2.68	تعاطي القات يؤثر سلبا على الصحة العامة	17.
عالي	91.23	0.45	2.74	تعاطي الرياضيين للقات يؤثر سلبا على مستواهم البدني والمهاري	18.
عالي	100.00	0.00	3.00	تعاطي المشروبات الكحولية مضر بالصحة	19.
عالي	91.23	0.56	2.74	تعاطي المنشطات المحظورة رياضيا مضر بالصحة	20.
عالي	91.23	0.65	2.74	التدخين سبب رئيسي لكثير من الامراض	21.
عالي	90.1	0.54	2.7	مستوى الثقافة الغذائية بمخاطر سوء التغذية	

يتضح من الجدول (8) أن مستوى الثقافة الغذائية بمخاطر سوء التغذية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم عالي إذ بلغت النسبة المئوية (90,1%) وكانت اعلى مستوياتها عند العبارة رقم (19) بنسبة مئوية مقدارها (100) بينما كانت اقل مستوياتها عند العبارة رقم (14) بنسبة مئوية مقدارها (78.95).

3-1-1-4 عرض نتائج المحور الرابع (الغذاء والرياضة)

جدول (9) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم للمحور الرابع (الغذاء والرياضة)

لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)				العبارة	رقم العبارة
مستوى الثقافة الغذائية	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
عالي	91.2	0.7	2.7	النظام الغذائي يؤثر على الاداء البدني والمهاري.	1.
عالي	96.5	0.3	2.9	اتباع نظام غذائي جيد يساعد على دعم التدريب.	2.
عالي	89.5	0.6	2.7	النظام الغذائي يتغير حسب فترات الموسم التدريبي.	3.
عالي	91.2	0.5	2.7	النظام الغذائي يتغير حسب شدة التدريب.	4.
عالي	91.2	0.5	2.7	النظام الغذائي الجيد يساعد على زيادة التركيز الانتباه اثناء المباريات.	5.
عالي	86.0	0.7	2.6	النظام الغذائي يختلف باختلاف ظروف التدريب والمباريات.	6.
عالي	89.5	0.7	2.7	الهدف الرئيسي للنظام الغذائي هو تحمل احجام التدريب.	7.
عالي	89.5	0.6	2.7	المشروبات الرياضية افضل وسيلة لتعويض السوائل المفقودة اثناء التمرين	8.
عالي	93.0	0.5	2.8	الاغذية الطبيعية والطازجة اكثر الاطعمة المغذية للرياضيين.	9.
عالي	89.5	0.6	2.7	يختلف النظام الغذائي باختلاف عمر اللاعب (ناشئ - شباب - كبير)	10.
عالي	91.2	0.7	2.7	يختلف النظام الغذائي باختلاف جنس اللاعب (ذكر - انثى)	11.
عالي	89.5	0.6	2.7	اتباع الحمية الغذائية ضروري لانقاص الوزن للرياضيين الذين يعانون من السمنة.	12.
عالي	86.0	0.7	2.6	نوعية الغذاء لها تأثير على اداء اللاعب في التدريب والمباريات.	13.
عالي	89.5	0.7	2.7	اتباع نظام غذائي معين يعزز ان اكون لاعبا ناجحا	14.
عالي	71.9	1.0	2.2	المشروبات الرياضية افضل من الماء	15.
عالي	87.7	0.6	2.6	اللاعبين بحاجة الى المشروبات الرياضية خلال فترات المباريات.	16.

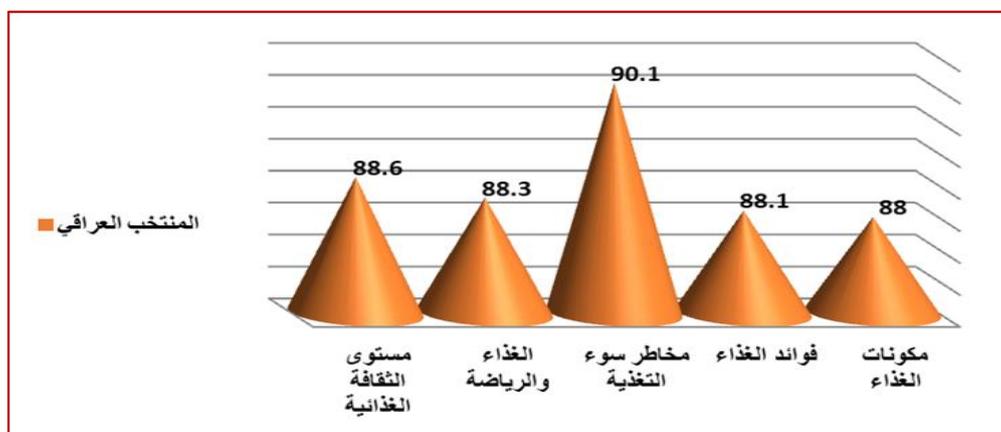
عالي	77.2	0.9	2.3	لدي علم بكمية السرعات الحرارية المطلوبة للاعب كرة القدم	17.
عالي	89.5	0.7	2.7	لدي علم بمخاطر التغذية السيئة على مستوى الرياضي	18.
عالي	88.3	0.6	2.6	مستوى الثقافة الغذائية بالغذاء والرياضة	

يتضح من الجدول (9) أن مستوى الثقافة الغذائية بالغذاء والرياضة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم عالي إذ بلغت النسبة المئوية (88,3%) وكانت اعلى مستوياتها عند العبارة رقم (2) بنسبة مئوية مقدارها (96,5). بينما كانت اقل مستوياتها عند العبارة رقم (13) بنسبة مئوية مقدارها (86).

3-1-1-5 عرض نتائج مستوى الثقافة الغذائية الكلية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم

جدول (10) يبين مستوى الثقافة الغذائية الكلية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم

لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)				المحور	الترتيب
مستوى الثقافة الغذائية	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
عالي	88.0	0.58	2.64	مكونات الغذاء	1.
عالي	88.1	0.5	2.7	فوائد الغذاء	2.
عالي	90.1	0.54	2.7	مخاطر سوء التغذية	3.
عالي	88.3	0.63	2.6	الغذاء والرياضة	4.
عالي	88.6	0.56	2.66	اجمالي مستوى الثقافة الغذائية	



شكل (1) يوضح مستوى الثقافة الغذائية الكلية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم

يتضح من جدول (10) وشكل (1) أن مستوى الثقافة الغذائية الكلية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم (عالي) وبنسبة مئوية اجمالية مقدارها (88.6) وكانت اعلى نسبة على المحور الثالث الغذاء والرياضة وبنسبة مئوية بلغت (90.1%) يليه المحور الرابع الثقافة الغذائية بفوائد الغذاء وبنسبة مئوية بلغت (88.3%) ثم المحور الثالث الثقافة بمخاطر سوء التغذية واخيرا المحور الاول لثقافة بالمكونات الغذائية بنسبة مئوية بلغت (88.2).

مما سبق يتبين ان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم عالي وفق اجابة عينة الدراسة.

وهذا يجيب على التساؤل الاول للدراسة والذي نصه " ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.

3-1-2 عرض نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: " ما واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي؟"

3-1-2-1 عرض نتائج المحور الاول (النظام الغذائي اليومي)

جدول (11) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لواقع النظام الغذائي للاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم للمحور الاول (النظام الغذائي اليومي)

رقم العبارة	العبارة	لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)		
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %
1.	اهتم بعدم تناول الأطعمة المكشوفة.	2.95	0.23	98.2
2.	احرص في الحفاظ على وزني المثالي.	2.84	0.37	94.7
3.	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا ومتزنًا.	2.84	0.37	94.7
4.	احرص على تناول الوجبات الغذائية بما يتناسب وانشطتي اليومية	2.84	0.37	94.7
5.	اكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة	2.84	0.37	94.7
6.	احاول الابتعاد عن الطعام المقلتي وأفضل المطهي.	2.89	0.32	96.5
7.	أتناول الوجبات الغذائية في مواعيدها الاصلية.	2.84	0.37	94.7
8.	امارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بفترة زمينة محددة	2.79	0.42	93.0
9.	أتناول الحلوى بشكل معتدل	2.68	0.48	89.5
10.	احرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم	2.84	0.37	94.7
11.	اهتم بطريقة إعداد الطعام بصورة تحافظ على عناصره الغذائية.	2.74	0.45	91.2
12.	احرص على التنوع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يوميا	2.84	0.37	94.7
13.	احرص على تناول السمك مرة اسبوعيا على الاقل	2.79	0.42	93.0
14.	اركز على الاغذية الغنية بالألياف	2.53	0.70	84.2
15.	اركز على الاغذية الغنية بالصوديوم	2.74	0.45	91.2

جيد	84.2	0.61	2.53	اهتم بحساب السرعات الحرارية وفق وزني	16.
جيد	93.0	0.54	2.79	لا اكثر من تعاطي مشروبات الطاقة	17.
جيد	98.2	0.23	2.95	ابتعد عن العادات الغذائية السيئة	18.
جيد	98.2	0.23	2.95	اهتم بغسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام	19.
جيد	100.0	0.00	3.00	احرص على عدم التدخين.	20.
جيد	100.0	0.00	3.00	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية	21.
جيد	98.2	0.23	2.95	اهتم بنظافة الغذاء وادوات تحضير وتقديم الطعام.	22.
جيد	96.5	0.32	2.89	اتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة.	23.
جيد	96.5	0.32	2.89	اتناول وجبات غذائية متوازنة تشمل على كافة العناصر الغذائية.	24.
جيد	87.7	0.76	2.63	احافظ على وزن مناسب لي.	25.
جيد	86.0	0.77	2.58	اتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة.	26.
جيد	78.9	0.76	2.37	اتناول المخللات والتوابل بكميات قليلة.	27.
جيد	86.0	0.69	2.58	اتجنب تناول الطعام اثناء سماع الموسيقى او مشاهدة التلفزيون.	28.
جيد	93.0	0.42	2.79	اتناول الفواكه والخضروات الطازجة اكثر من المعلبة.	29.
جيد	96.5	0.46	2.89	اتبع نظام غذائي منظم وفق الهرم الغذائي	30.
جيد	100.0	0.00	3.00	لا اتناول القات	31.
جيد	98.2	0.23	2.95	لا اتعاطي المنشطات والمخدرات	32.
جيد	100.0	0.00	3.00	لا ادخن السجائر بأنواعها	33.
جيد	93.7	0.38	2.81	واقع النظام الغذائي اليومي	

يتضح من الجدول (11) أن واقع النظام الغذائي اليومي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم جيد إذ بلغت النسبة المئوية (93.7%)، وكانت اعلى مستوياتها عند العبارة رقم (1,18,19) بنسبة مئوية مقدراها (98.2). بينما كانت اقل مستوياتها عند العبارة رقم (27) بنسبة مئوية مقدارها (78.9).

3-1-2-2 عرض نتائج المحور الثاني (النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات)

جدول (12) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لواقع النظام الغذائي للاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم للمحور الاول (النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات)

لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)				العبارة	رقم العبارة
واقع النظام الغذائي	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
جيد	100.00	0.00	3.00	اتناول الطعام قبل التدريب بثلاث ساعة.	1.
جيد	92.98	0.42	2.79	اركز على تحديد موعد الوجبة قبل النشاط بفترة كافية	2.
جيد	94.74	0.37	2.84	قبل المنافسة بساعة واحدة تناول الفاكهة الطازجة	3.
جيد	94.74	0.37	2.84	اتناول وجبة قبل المباراة بساعتين على الاقل	4.
جيد	85.96	0.69	2.58	اتناول مكرونة / رز/ فطائر قبل المباراة 2-3 ساعة قبل المباراة او التدريب	5.

جيد	87.72	0.76	2.63	6. تناول وجبة خفيفة بعد انتهاء السباق مباشرة في مدة لا تتجاوز 30 دقيقة
جيد	82.46	0.84	2.47	7. تحتوي وجبة بعد السباق على كربوهيدرات وبروتين وسوائل
جيد	87.72	0.76	2.63	8. قبل المباراة بـ 2 ساعة تناول وجبة كاملة مع الكثير من السوائل.
جيد	80.70	0.84	2.42	9. اهتم بنوعية وكمية الغذاء التي تناولها قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي
جيد	92.98	0.42	2.79	10. تناول وجبة كاملة بعد المباراة بـ 2-4 ساعات
جيد	89.47	0.75	2.68	11. هناك خطة للطعام اثناء المنافسة تتناسب مع جدول المباريات.
جيد	87.72	0.83	2.63	12. قبل المنافسة بـ 2-4 ساعات تناول وجبة عالية الكربوهيدرات.
جيد	87.72	0.60	2.63	13. اهتم بنوع وكمية السوائل التي تناولها قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي
جيد	94.74	0.50	2.84	14. اهتم بتناول وجبة الافطار الصباحي وخاصة خلال المباريات والتدريب
جيد	94.74	0.50	2.84	15. يوجد اخصائي تغذية اثناء المعسكرات والتدريب
جيد	94.74	0.37	2.84	16. يوجد اخصائي تغذية خلال ايام المنافسات
جيد	94.74	0.37	2.84	17. يوجد اخصائي تغذية في النادي الذي انتمى اليه
جيد	85.96	0.69	2.58	18. اتبع خطة غذائية منظمة خلال التدريب والمنافسات وفق نصائح اخصائي التغذية.
جيد	94.74	0.37	2.84	19. اشرب الماء البارد بكميات محدودة اثناء التدريب في الجو الحار.
جيد	78.95	0.83	2.37	20. اكثر من شرب السوائل خلال ايام التدريب في الجو الحار
جيد	90.18	0.57	2.71	واقع النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات

يتضح من الجدول (12) أن النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم إذ بلغت النسبة المئوية (90,18%)، وكانت اعلى مستوياتها عند العبارة رقم (1) بنسبة مئوية مقدراها (100) بينما كانت اقل مستوياتها عند العبارة رقم (9) بنسبة مئوية مقدراها (80,70).

3-2-1-3 عرض نتائج واقع النظام الغذائي الكلي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم

جدول (13) يبين واقع النظام الغذائي الكلي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم

لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)				المحور	رقم المحور
واقع النظام الغذائي	النسبة المئوية %	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
جيد	93.67	0.12	2.81	النظام الغذائي اليومي	1.
جيد	75.7	0.8	2.3	النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات	2.
جيد	90.18	0.57	2.71	واقع النظام الغذائي	



شكل (2) يوضح واقع النظام الغذائي الكلي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم

يتضح من جدول (13) وشكل (2) أن واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم ايضا (جيد) وبنسبة مئوية اعلى مقدارها (90.18%) وكانت اعلى نسبة على المحور الاول واقع النظام الغذائي اليومي يليه المحور الثاني واقع النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات

مما سبق يتبين ان واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم عالي.

وهذا يجيب على التساؤل الاول للدراسة والذي نصه " ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي.

3-1-3 عرض نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: " هل توجد علاقة داله احصائيا بين مستوى الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم؟"
 للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحث اختبار معامل الارتباط (بيرسون) لغرض التعرف على العلاقة بين الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي.

جدول (14) يبين معامل الارتباط (بيرسون) للعلاقة بين مستوى الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم

معامل الارتباط بالنظام الغذائي الصحي				مستوى الثقافة الغذائية
النظام الغذائي الصحي الاجمالي	المحور الثاني	المحور الاول	معامل الارتباط	
.770**	.680**	.727**	معامل الارتباط	المحور الاول مكونات الغذاء
.000	.001	.000	مستوى الدلالة	
.189	.109	.287	معامل الارتباط	المحور الثاني فوائد الغذاء
.412	.639	.208	مستوى الدلالة	
.598**	.527*	.568**	معامل الارتباط	المحور الثالث

.004	.014	.007	مستوى الدلالة	مخاطر سوء التغذية
.600**	.503*	.618**	معامل الارتباط	المحور الرابع الغذاء والرياضة
.004	.020	.003	مستوى الدلالة	مستوى الثقافة الغذائية الكلي
.733**	.617**	.749**	معامل الارتباط	
.000	.003	.000	مستوى الدلالة	

يتضح من جدول (14) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) بين الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم وبين واقع النظام الغذائي الصحي حيث بلغت معامل الارتباط (ر) (0.733) وهي نسبة عالية قريبة من الواحد الصحيح.

كما تبين من نتائج الجدول (14) ايضا وجود علاقة ارتباط طردية موجبه عالية بين الثقافة الغذائية ومحوري النظام الغذائي وبين المحاور بعضها ببعض باستثناء المحور الثاني للثقافة الغذائية.

3-1-4 عرض نتائج التساؤل الرابع والذي نصه: " هل توجد فروق داله احصائيا بين لاعبي المنتخب الوطني العراقي في: (مستوى الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي)"

للإجابة عن هذا التساؤل استخدم الباحث اختبار(ت) لدلالة الفروق بين العينة وذلك في (الثقافة الغذائية- النظام الغذائي الصحي) كما يتضح من الجدولين التاليين (15) (16)

جدول (15) يبين نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين لاعبي المنتخب الوطني العراقي في مستوى الثقافة الغذائية

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	المنتخب العراقي ن=21		محاو الثقافة الغذائية
		الانحراف	المتوسط	
0.963	0.046	0.57	2.65	1 مكونات الغذاء
0.458	0.75	0.42	2.81	2 فوائد الغذاء
0.212	1.268	0.44	2.79	3 مخاطر سوء التغذية
0.054	1.987	0.38	2.83	4 الغذاء والرياضة
0.199	1.306	0.45	2.77	مستوى الثقافة الغذائية

دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة * (0.05=α) ت الجدولية =

يتضح من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم في مستوى الثقافة الغذائية إذ أن قيمة (ت) بين (0.046) (1.98-) وهي اقل من (ت) الجدولية، كما ان

مستوى الدلالة اعلى من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائيا بين الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي.

جدول (16) نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين لاعبي والعراقي في واقع النظام الغذائي الصحي

مستوى الدلالة*	قيمة (ت)	المنتخب العراقي ن=19		محاو الثقافة الغذائية	
		الانحراف	المتوسط	مكونات الغذاء	فوائد الغذاء
0.963	0.046	0.32	2.64	1	مكونات الغذاء
0.458	0.75	0.30	2.75	2	فوائد الغذاء
0.212	1.268	0.23	2.70	3	مخاطر سوء التغذية
0.054	1.987	0.39	2.65	4	الغذاء والرياضة
0.199	1.306	0.24	2.68		مستوى الثقافة الغذائية

دالة احصائياً عند مستوى الدلالة * (0.05=α)

يتضح من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم في واقع النظام الغذائي الصحي (وفق رأي عينة الدراسة من اللاعبين) لكرة القدم حيث المتوسطات الحسابية الاعلى على جميع المحاور وعلى الواقع الكلي للنظام الغذائي إذ بلغت قيمة (ت) (-3.468، -2.913، -3.510) وهي اكبر من (ت) الجدولية، كما ان مستوى الدلالة اقل من (0.05). وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم في واقع النظام الغذائي الصحي (وفق رأي عينة الدراسة من اللاعبين).

2-3 مناقشة النتائج

1-2-3 مناقشة نتائج التساؤل الاول والذي نصه " ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم

ظهرت النتائج كما هو مبين ان مستوى الثقافة الغذائية لدى المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم كان المستوى عالياً جداً في الفقرة رقم (9) وكانت الفقرة رقم (9،7،3،1) عالية.

من خلال عرض نتائج التساؤل الاول تبين ان مستوى الثقافة الغذائية لدى اللاعبين عالي، ويفسر الباحثان ذلك المستوى العالي الى دور وسائل الاعلام المختلفة، وكذلك انتشار الانترنت في كل مكان حتى اصبح



العالم قرية صغيرة، إضافة الى تلقي بعض اللاعبين لدورات تدريبية توعوية كما افادوا من خلال المقابلات الشخصية وحصول بعضهم على مؤهلات دراسية عالية ، ولديهم مستوى متقدم من الخبرات التدريبية.

ويؤكد عليوة، (2007) بانه يجب ان يكون الرياضي مزود بقدر من الثقافة الصحية تمكنه من ادراك الاخطار الصحية ومعرفة الاتجاهات والعادات الصحية التي تقيه من الامراض، فيكون سلوكه وعاداته الصحية والغذائية بالقدر الذي يحميه من الاخطار الصحية. (10)

ويرى عبدالفتاح وعبدالحמיד (1991) أن اهمية الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الثقافة الغذائي الصحية إذ أن العادات والتقاليد الثقافية الغذائية السليمة لها دو كبير واهمية لدى اللاعبين. (11)

3-2-2 مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: " ما واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم العراقي

لقد ظهرت الدراسة انه اعلى نسبة حصل عليه في الفقرة رقم(1) كانت تتضمن اهتم بعدم تناول الاطعمة المكشوفة كانت حصلت على اعلى النسب بنسبة(989)%.

من خلال عرض نتائج التساؤل الثاني تبين ان واقع النظام الغذائي لدى اللاعبين كانت اعلى نسبة ، ويفسر الباحثان ذلك المستوى العالي الى واقع البلد الذي يتطلع من ثقافة ومتابعة المختصين والاطلاع على المنتخبات والاندية والتعرف واقع الانظمة المنتخبات الاخرى مما ساعد اللاعبين على ذلك ولاشك أن الكثير من لاعبي المنتخب العراقي يلعبون في بعض الاندية العربية والغربية وايضا ساعدهم على التوعية والثقافة والواقع النظام الذي يقومون فيه معه ذلك الاندية التي ينتمون اليه وهذا يدل انه الاهتمام بالتغذية الصحية المتكاملة للاعبين، بالإضافة وايضا المادي والاقتصادي لدى معظم اللاعبين عالي جدا الامر الذي يحول الذي يجعل اللاعبين اكثر حرصا على التمكن من شراء وتناول الاغذية المتكاملة صحيا.

ويذكر كل من (هارون واخرون, 1996) و(ملحم, 1999) ان العديد من البحوث العلمية تؤكد على علاقة النظام الغذائي بالأداء الرياضي وانه ثبت ان تناول الصحي لعدة أيام كما يحدث في المسابقات التي تتطلب التحرك لمسافات طويلة يؤدي الى تحسين النتائج، وكذلك فان تناول الجلوكوز اثناء المسابقات الطويلة يساعد

¹⁰ علاء الدين محمد محمد عليوة: في الصحة والرياضة منشطات استعادة أشفاء التغذية الرياضية، 2006، ص38.
¹¹ ابو العلا احمد عبدالفتاح؛ عبدالحמיד احمد سمايل؛ الثقافة الصحية للرياضيين، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص5.



على تأخير ظهور التعب وتحسين الأداء إذ يتمكن المدرب من اختيار نوع الغذاء المناسب لإنتاج الطاقة اللازمة حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس. (12)

ويشير (سلامه, 1998) إلى أن الأبحاث والدراسات عن نوعية النظام الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي أو الشخص الرياضي ما زالت قليلة. وقد تطرق العديد من الباحثين لدراسة تأثير الغذاء والنظام الصحي والغذائي لدى اللاعبين على الإنجاز الرياضي وذلك لما لهذا الموضوع من أهمية لدى المدربين والرياضيين (13).

ويؤكد (زين العابدين, 2019) على أهمية رفع الوعي التغذوي الصحي والنظام الغذائي لدى اللاعبين لما له من دور في تحسين قدرات الرياضيين الثقافية والصحية الغذائية وتعدُّ التغذية من مقومات النجاح في الرياضة التنافسية، ولها علاقة بالمستوى الذهني للاعبين؛ لذا لا بدَّ من توفر مستوى معين من الوعي والنظام الغذائي لدى الأفراد وخاصة الرياضيين، لما للتغذية من دور فاعل في الارتقاء بمستواهم البدني وتحقيق الانجاز الرياضي. (14)

3-2-3 مناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: " هل توجد علاقة داله احصائيا بين مستوى الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم (العراقي)

اتضح من نتائج جدول (15 و 16) وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة احصائيا عند مستوى معنوية (0.05) بين الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم وبين واقع النظام الغذائي الصحي حيث بلغت معامل الارتباط (ر) (0.733) وهي نسبة عالية قريبة من الواحد الصحيح. كما تبين من نتائج الجدول (14) ايضا وجود علاقة ارتباط طردية موجبه عالية بين الثقافة الغذائية ومحوري النظام الغذائي وبين المحاور بعضها ببعض باستثناء المحور الثاني للثقافة الغذائية.

وفي هذا الصدد يشير (القدومي, 2005)، و (المراسي وآخرون, 2010)، أن هناك علاقة أن يكون الأفراد واعيين صحياً رغم ثقافتهم الصحية. (15)

¹² بسام حمدان هارون؛ أبو حليلة فائق ساري؛ الرياضة والصحة، مؤسسة وائل حمادة للنشر والتوزيع، اربد، الاردن 1996، ص7.

¹³ بها الدين سلامة؛ أضاء على تطوير مناهج العلوم التعليم العام في الدول العربية للجمعية المصرية، مجلة التربية العلمية، المجلد(1)، العدد(2)، القاهرة، مصر، 1998، ص25.

¹⁴ زين العابدين؛ محمد بني هاني وآخرون؛ الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الرابع، العدد الرابع، 2019، ص14.

¹⁵ سونياو المراسي؛ عبد المجيد اشرف: التنقيف الغذائي، ط1، دار النشر، عمان، الأردن، 2010، ص55.



وهذا ما دلت عليه النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين النظام الغذائي الصحي والثقافة الصحية الغذائية لدى عينة البحث. وجاءت متفقة مع دراسة القدومي وزايد يشير ان توجد الكثير من الدراسات والابحاث علاقة قوية ارتباطية بين الدراسات وسحب نوع الدراسة التي يشير اليها الباحثان وقد تكون الدراسة بين متغيرين ضعيفة جدا في بعض الفقرات لكن بالنهاية توجد ارتباطات طردية بينهما.(16)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة استنتج الباحثان ما يأتي:

- 1- تميزت هذه العينة من البحث بمستوى ثقافي جيد.
- 2- يتميز المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم بوعي صحي وثقافي متوسط نوعا ما.
- 3- لم يتأثر المستوى الثقافي النظام الغذائي بين اللاعبين المنتخب العراقي لكرة القدم.

2-4 التوصيات

انطلاقا مما اظهرته نتائج الدراسة توصي الباحث بما هو:

- 1- التركيز على المسابقات الخاصة في الجانب الغذائي اكثر من ما هو عليه.
- 2- نشر الثقافة الغذائية اكثر واكثر بين اللاعبين عبر المحاضرات والتواصل الاجتماعي والندوات وغيرها.
- 3- العمل على تعزيز مفهوم الثقافة الغذائية والنظام الصحي بين اللاعبين.

المراجع

- ابو العلا احمد عبدالفتاح؛ عبدالحميد احمد سماعيل ؛ الثقافة الصحية للرياضيين، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- أبو العلا عبد الفتاح؛ إسماعيل عبد الحميد احمد: الثقافة الصحية للرياضيين، 2001.
- بسام حمدان هارون؛ أبو حليلة فائق ساري؛ الرياضة والصحة، مؤسسة وائل حمادة للنشر والتوزيع، اربد، الاردن 1996.

¹⁶ عبد الناصر القدومي و كاشف زايد: مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، بحث منشور، ايار، مجلة جامعة النجاح الوطنية، 2009، ص14



- بها الدين سلامة؛ أضاء على تطوير مناهج العلوم التعليم العام في الدول العربية للجمعية المصرية، مجلة التربية العلمية، المجلد(1)، العدد(2)، القاهرة، مصر، 1998.
- جامعة طيبة؛ مقدمة في الصحة والتغذية، عمادة التعليم عن بعد، كلية الأدب والعلوم الإنسانية متطلبات الجامعة، 2020.
- جهاد أبو حليلة: اثر برنامج بالوسط المتعددة بوظف الاحداث المتناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الاساسي في مادة العلوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة الاسلامية، غزة، 2008.
- حداد شفيق: الدليل الغذائي للصحة الجيدة، نوفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، 2000.
- زين العابدين؛ محمد بني هاني واخرون؛ الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الرابع، العدد الرابع، 2019.
- سونياو المراسي؛ عبد المجيد اشرف: التثقيف الغذائي، ط1، دار النشر، عمان، الأردن، 2010.
- صابر راجحي: تأثير الإعلام الرياضي المرئي في تنمية الثقافة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر – بسكرة – كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم التربية البدنية و الرياضية، 2012.
- عبد الناصر القدومي و كاشف زايد: مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، بحث منشور، ايار، مجلة جامعة النجاح الوطنية، 2009.
- علاء الدين محمد محمد عليوه: في الصحة والرياضة منشطات استعادة أشفاء التغذية الرياضية، 2006.
- عمار عبد الرحمن قبع: الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989.
- محمد بدوي بني ملحم واخرون؛ مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الاردن، 2010.
- منى خليل عبد القادر: التغذية العلاجية، مجموعة النيل العربية، 2001.