

الثقافة الغذائية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى بعض طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المثنى

كلية التربية الرياضية جامعة المثنى

أ.م.د نغم سلمان كريم

كلية التربية الرياضية جامعة المثنى

أ.م.د سندس برهان أدهم

معلومات البحث :

تاريخ استلام البحث:

تاريخ قبول البحث :

الكلمات المفتاحية :

ملخص البحث :

او من مضاعفتها والاهتمام بنوع الغذاء الصحي المتناول حيث يجب ان يحتوى على كافة القيم الغذائية الكاملة ،ضرورة اجراء المزيد من الدراسات لمعرفة نوع الإصابات وتحديد مناطق العمل على الوقاية منها.

The type of food eaten and its relationship to sports injuries among physical education and sports science students

Research Summary

The study aimed to identify the type of food consumed and its relationship to sports injuries among students of physical education and sports science, and to achieve this, a descriptive approach was used to suit

هدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الغذائية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة عشوائية من الطلبة من خلال استمارة استبيان تضمنت الجنس واسئلة حول انواع الغذاء المتناول وكميته ، ومن ثم اعداد استمارة استبيان لمعرفة الاصابات الرياضية لدى الطلبة، وبعد تحليل النتائج المتحصل توصلت الباحثتان الى: ان الثقافة الغذائية يؤثر على الجسم ويمكن أن يكون سببا في حدوث الإصابة ، واوصت الباحثتان الاهتمام بالأسباب التي تؤدي الى الإصابة والعمل على الوقاية منها وعدم العودة من الإصابة إلا بعد التأكد من الشفاء وغيرها من العوامل التي تقلل من حدوث الإصابات

يعد الغذاء عنصراً مهماً لاستمرار الحياة بصحة ولياقة أفضل إذ أن حاجة الإنسان إلى الغذاء تقوم على أساس تزويد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأفعال الحيوية مثل عمل القلب والتنفس وعمليات الهضم وغيرها، وكذلك الاستفادة من هذه الطاقة في تحريك جسم الإنسان للقيام بالأعمال اليومية وممارسة الأنشطة الرياضية كافة، فضلاً عن الأعمال الحيوية الأخرى مثل عملية البناء الخلوي وعملية النمو وإعادة بناء الأنسجة في الجسم.

لذلك اتجهت البحوث في الوقت الحاضر إلى توظيف التغذية في خدمة الصحة العامة وتطوير الإنجاز الرياضي إلى جانب الاهتمام بالعلوم المساعدة لعلم التدريب مثل الفلسفة الرياضية، والميكانيكا الحيوية، والطب الرياضي وغيرها، وصار واجب المدرب التسلح بالمعلومات الخاصة بالتغذية (في حالة عدم وجود أخصائي بالتغذية) من أجل زيادة مستوى الإنجاز الرياضي.

وتعد لياقة الفرد انعكاساً - قد يكون في أغلب الأحيان - مباشراً لعنوان حياته الصحية، وبالتالي يكون لها الأثر الكبير في تغيير كثير من العادات الخاطئة لديه وإكسابه ما هو أفضل، مثل القوام الجيد الخالي من التشوهات، والتغذية السليمة، والابتعاد عن الإصابات، والاتجاه نحو تكوين نمط جسمي مناسب خالي من السمّة، وأمراض نقص الحركة. وهنا تكمن أهمية البحث في دراسة الثقافة الغذائية وعلاقتها بالإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض

the nature of the study on a random sample of students through a questionnaire that included gender, age, weight, height, and questions about the types of food consumed and its quantity, and then Preparing a questionnaire to learn about sports injuries among students, and after analyzing the results obtained, the two researchers concluded that the type of food eaten affects the body and could be a cause of the injury. Ensure recovery and other factors that reduce the occurrence of injuries or their multiplication, and pay attention to the type of healthy food intake as it must contain all full nutritional values. More studies are necessary to know the type of injuries and identify areas of work to prevent them .

١ - التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث .

يعد علم التغذية من حقول المعرفة التي لم تعد خافية على المعنيين في المجال الرياضي، بعد أن شهد هذا الحقل الحيوي اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين والمعنيين على حد سواء وبات من المرتكزات الأساسية في إعداد الرياضيين، وقد تم تناول العديد من الجوانب المهمة فيه بالبحث والدراسة والتي كان لنتائجها الدور الكبير في التطور الهائل الذي تحقق في مجال رياضة الإنجاز العالي في العديد من دول العالم.

هذا المجال الا ان تلك البحوث لم تتوصل الى نتائج من جميع الجوانب، و هناك العديد من الجوانب الأخرى التي تحتاج المزيد من البحث والتجريب وكذلك ما يتعلق منها بردود أفعال أجهزة الجسم البشري ضد التغذية في المجال الرياضي.

لذلك لابد من معرفة ودراسة الثقافة الغذائية لطلبة جامعة المثنى المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وعلاقتها بالإصابات الرياضية مما يؤدي إلى تطوير مستوى اللياقة البدنية للطلاب بشكل متكامل ومتربط سيجعلهم اكثر تأهيلا لتحمل عبء الانشطة الرياضية وتحقيق افضل النتائج .

١-٣ أهداف البحث.

١. التعرف إلى الثقافة الغذائية وعدد ونوع الاصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المثنى المرحلة الثالثة.

٢. التعرف على علاقة ارتباط الثقافة الغذائية والاصابات الرياضية لدى عينة البحث.

١-٤ فروض البحث.

١. وجود فروق ذات دلالة احصائية في الثقافة الغذائية لدى طلبة المرحلة الثالثة .

٢. وجود علاقة ارتباط الثقافة الغذائية والاصابات الرياضية لدى عينة البحث.

١-٥ مجالات البحث .

لها الطلبة وأسباب حدوثها ومكان الإصابة ووقتها وكل ما يتعلق بها واهم ما تسببه تلك الإصابات من اختلالات بدنية ووظيفية وذلك من اجل توظيف وتوفير هذه المعلومات للحد من خطورة الإصابة ومراعاة ذلك أثناء المحاضرة والتدريب الرياضي .

١-٢ مشكلة البحث .

ان اغلب الدراسات الحالية تؤكد ان هناك ارتفاع ملحوظا في معدلات إصابة طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة سنويا وهذه مشكلة خطيرة بحد ذاتها لأنها تهدد مستواهم العلمي والعملية لذلك تعد الإصابة عائقا امام مشوارهم الرياضي.

وتعد ظاهرة التغذية الغير لدى الطلبة عاملا من العوامل المؤثرة في الكفاءة الوظيفية لأجهزة واعضاء الجسم المختلفة، وكذلك على الناحية البدنية وبالتالي على مستوى الانجاز في الفعاليات الرياضية المختلفة، يؤدي زيادة الجهد البدني والعصبي زيادة كبيرة عما يستطيع الطالب تحمله مما يؤدي الى هبوط مستواه البدني والمهارى ونتيجة لذلك تزيد من الاصابات الرياضية ، ومن الجدير بالذكر فانه لا تتوفر بيانات واضحة ودقيقة حول نوع وماهية تأثير تلك الظاهرتين مع بعضهما البعض نتيجة لندرة الدراسات التي تتعلق بهما وتعتبر من اهم قضايا

البحث العلمي في مجال فلسجه التدريب والطب الرياضي ، ومن خلال تطبيق مختلف البحوث في

١-٥-١- المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة

/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة
المثنى

١-٥-٢-المجال الزمني : ٢٠١٩/١٢/١٥ -
٢٠٢٠/١/١٥.

١-٥-٣-المجال المكاني : قاعات وملاعب
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
المثنى.

٢. منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٢- منهج البحث:-

استخدمت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب
المسحي والعلاقات الارتباطية لكونه من اكثر
المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

٢-٢- مجتمع وعينة البحث:- اشتمل مجتمع
وعينة البحث على طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية
البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى للعام الدراسي
(٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهم (١٢٥) متكونة من
(٨٤) طالب (٤١) طالبة .

٢-٣ ادوات البحث و وسائل جمع المعلومات :

أ. المصادر والمراجع العربية.

ب. الاستبيان

ج. الملاحظة

د. استمارة تفريغ المعلومات والبيانات.

هـ. الأدبيات والدراسات السابقة والخبراء.

٢-٤ اجراءات البحث الميدانية

٢-٤-١ استمارة استبيان لقياس الثقافة الغذائية
والإصابات الرياضية

قامت الباحثتان بإعداد استمارة استبيان من
محورين الاول لمعرفة الثقافة الغذائية والمحور الثاني
لمعرفة نوع وعدد واسباب الاصابات الرياضية ،
لغرض اطلاع الخبراء ، عليها وبيان رأيهم من حيث
قبول الفقرات من عدمها أيضا إذا كانت هناك فقرات
تحتاج إلى تعديل أو حذف أو إضافات ، وبعد
تثبيت الفقرات المناسبة والتي لاقت نسبة قبول أكثر
من ٨٠ % من آراء الخبراء والمختصين ، وضعت
الاستمارة بشكلها النهائي، لغرض عرضها على
عينة البحث ، وتكون سلم الاستجابة حسب السؤال
، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى
إيجابي لأنها ، وقامت الباحثتان بالتحليل الاحصائي
للفقرات الاستبيان عن طريق استخراج معامل
الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية
للفقرات وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط
لبيرسون لتحقيق هذا الغرض، وبعد أن تم عرضها
على الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الفقرات
المرشحة والبالغ عددها () سؤال موزعة على
مجالين، وبعد جمع البيانات وتفريغها استخدمت
الباحثتان اختبار (كا^٢) للتعرف على الفقرات
الصالحة من غيرها وأظهرت النتائج صلاحية جميع
الفقرات وذلك لان قيمه (كا^٢) المحسوبة لهذه

المجالات كانت اصغر من قيمتها الجدولية والبالغة (٣.٨٤) عند درجه حرية (١) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبهذا قبلت جميع فقرات الاستبانة وهذا يعد دليل على الصدق الظاهري لاستمارة الاستبيان وبالنسبة لثبات الاختبار (الاستمارة) فان (الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربه او نفس النتائج اذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة) (حسين مردان وعبد العال، ٢٠٠٦) ولقد قامت الباحثتان بتطبيق الاستمارة الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية وبواقع (٣٠) طالب وطالبة ثم أعيد الاختبار بتطبيق نفس الاستمارة وعلى العينة نفسها وفي نفس الظروف بعد أسبوع واحد وقد حصلت الباحثات على معامل ثبات لاستمارة الاستبيان باستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون وبلغت قيمته (٠.٨٨) مما يعطي مؤشرا جيدا لثبات الاستمارة وبالنسبة لموضوعيتها فقد ايد الخبراء موضوعيه استمارة استبيان وامتازت بسهولة الإجابة عن مضمون فقراتها ووضوحها.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثتان بالتجربة الاستطلاعية لغرض التعرف على السليبيات التي قد ترافق تطبيق الاختبارات والاستبيان لعينة البحث وفيما إذا كانت عبارات الاستبيان مفهومة من قبل أفراد عينة البحث ومعرفة السليبيات التي مر بها المختبرون وتجاوزها بالتطبيق الرئيسي ومعرفة

وتحديد الوقت المستغرق لملاً الاستمارة و كان الوقت المستغرق لمل الاستمارة (١٠-١٥) دقيقة لكل استمارة ، وقامت الباحثتان بتوزيع استمارات الاستبيان على مجموعة من مجتمع البحث البالغة عددهم (٤٠) طالب وطالبة وبعد استطلاع آراء المختبرين حول طبيعة الاستبيان ومدى استيعابهم لعباراته فيما اذا كانت مفهومة أو لا وإن كانت لديهم اية ملاحظات حول صياغة عباراته او فيما اذا كانت هناك صعوبات تذكر في الاجابة وقد تبين انه ليس هناك أية صعوبة عند الاجابة على الاستبيان

٢-٦ خطوات إجراء البحث :

تم اجراء خطوات البحث بتوزيع استمارة الاستبيان على الطلبة في ومن ثم تم جمعها وتفرغ نتائجها في استمارات تفرغ البيانات وذلك لغرض معالجتها إحصائياً واطهار النتائج النهائية للدراسة وتم استلام (٦٩) استمارة لكي تكون هي الحصيلة النهائية للدراسة

٢-٧ الوسائل الإحصائية:

تم استعمال حقيب SPSS الإحصائية وحسب متطلبات إجراءات البحث.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

٤-٣	١٩	27.53%			
٦-٥	٠٧	10.14%			

٥. تناول الحليب في الأسبوع

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدلالة
لا يتناول	46	66.66%	66.71	7.81	3	دالة
مرة/ أسبوع	11	15.94%				
مرتين/ أسبوع	10	10.41%				
أكثر من ثلاث مرات/ أسبوع	02	2.98%				

٦. تناول الخضار يوميا

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	19	27.53%	13.92	3.84	1	دالة
لا	50	72.46%				

٧. تناول الفاكهة يوميا

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	13	18.84%	26.79	3.84	1	دالة
لا	56	81.15%				

٨. تناول الحلويات

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدلالة
لا يتناول	00	00%	53.02	7.81	3	دالة
مرة/ أسبوع	08	11.59%				
مرتين في الأسبوع	21	30.43%				
أكثر من ثلاث مرات/ أسبوع	40	57.97%				

٣-١ عرض وتحليل نتائج استمارة استبيان المحور الاول (الثقافة الغذائية)

١. تناول الوجبات السريعة في الأسبوع: (مثل

،بيتزا ،همبركر ، شاورمة، فلافل)

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدلالة
لا أتناولها أبدا	00	00%	53.02	7.81	3	دالة
مرة/ أسبوع	08	11.59%				
مرتين/ أسبوع	21	30.43%				
أكثر من ٣ مرات/ أسبوع	40	57.97%				

٢. تناول المشروبات الغازية (الببسي/ الكولا)

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدلالة
لا يتناول	11	15.94%	19.57	7.81	3	دالة
١ عبوة/ يوم	34	49.27%				
٢ عبوة/ يوم	8	11.59%				
أكثر من ٣ عبوات / اليوم	16	23.18%				

٣. تناول وجبة الافطار يوميا في موعدها

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولي	درجة الحرية	الدلال
نعم	25	36.2%	5.23	3.84	1	دالة
لا	44	63.7%				

٤. تناول الشاي القهوة

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدلالة
لا يتناول	00	00%	91.94	7.81	3	دالة
٢-١ فجان/ يوم	43	62.31%				

مرات/ أسبوع						
-------------	--	--	--	--	--	--

١٣. تناول الماء الصافي يوميا

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدالة
نادرا	40	%57.97	19.39	5.99	2	دالة
لتر واحد الى لترين يوميا	17	%24.63				
أكثر من لترين الى ثلاثة لتر	12	%17.39				

١٤. تناول العصائر المحلاة (غير الطبيعية)

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدالة
لا يتناول	00	%00	91.94	7.81	3	دالة
١ عبوة/ يوم	19	%27.53				
٢ عبوة/ يوم	43	%62.31				
أكثر من ٣ عبوات / اليوم	07	%10.14				

١٥. تناول اللحوم (الدجاج، اللحم الأحمر،

(الأسماك)

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدالة
لا يتناول	02	%2.89	57.76	11.1	5	دالة
مرة/ أسبوع	02	%2.89				
مرتين/ أسبوع	19	%27.53				
ثلاث مرات/ أسبوع	12	%17.39				
اربع مرات/ أسبوع	29	%42.02				
يوميا	05	%07.24				

من خلال ملاحظة الجداول اعلاه أظهرت النتائج نلاحظ الثقافة الغذائية تختلف بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نستنتج ان اغلبية الطلبة يعتمدون على الوجبات السريعة في غذائهم اليومي ويتناولون المشروبات الغازية يوميا وعدم التزام أغلبية الطلبة في تناول وجبة الافطار يوميا في موعدها ومعتدلين في شرب الشاي أو القهوة واغلبهم لا

٩. تناول الأطعمة المقلية: (مثل البطاطا المقلية،

الدجاج المقلي، أو البيض المقلي، اللحم

المقلي، السمك المقلي)

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدالة
لا يتناول	00	%00	37.02	7.81	4	دالة
نادرا	8	%11.59				
مرة/ أسبوع	12	%17.39				
مرتين/ أسبوع	10	%14.49				
أكثر من ثلاث مرات/ أسبوع	39	%56.52				

١٠. كم يوما في الاسبوع تقوم فيه بتناول

الطعام خارج المنزل

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدالة
ولا يوم	00	%00	19.57	7.81	4	دالة
يوم	11	%15.94				
يومين	16	%23.18				
ثلاثة أيام	8	%11.59				
جميع أيام الأسبوع	34	%49.27				

١١. كم عدد الوجبات التي تتناولها يوميا في

الغالب

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدالة
وجبة واحدة	00	%00	91.94	7.81	3	دالة
وجبتين	07	%10.14				
ثلاثة وجبات	43	%62.31				
أكثر من ثلاثة وجبات	19	%27.53				

١٢. تناول مشروبات الطاقة:

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	كالمحسوبة	كالجدولية	درجة الحرية	الدالة
لا يتناول	11	%15.94	66.71	7.81	3	دالة
مرة/ أسبوع	46	%66.66				
مرتين/ أسبوع	10	%10.41				
أكثر من ثلاث	02	%2.98				

٣. هل عدت للممارسة الرياضية قبل الشفاء

التام من الإصابة؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك^المحسوبة	ك^الجدولية	درجة الحرية	الدالة
نعم	60	%86.95	37.68	3.84	1	دالة
لا	09	%13.04				

٤. هل واصلت تدريبك على الرغم من تعرضك

للإصابة؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك^المحسوبة	ك^الجدولية	درجة الحرية	الدالة
نعم	53	%76.81	19.84	3.84	1	دالة
لا	16	%23.18				

٥. متى تحدث لك الإصابة؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك^المحسوبة	ك^الجدولية	درجة الحرية	الدالة
انشاء الاحماء	12	%17.39	19.39	5.99	2	دالة
في منتصف المحاضرة	40	%57.97				
في الامتحان النهائي	17	%24.63				

٦. ماهي أكثر المناطق التي تتعرض للإصابة

لديك ؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك^المحسوبة	ك^الجدولية	درجة الحرية	الدالة
الرأس	02	%2.89	57.76	11.1	5	دالة
الساعدين	02	%2.89				
الساقين	19	%27.53				
مفصل الركبة	12	%17.39				
الرسغ	05	%07.24				
مفصل الكاحل	29	%42.02				

يتناولون الحليب وعدم تناول الخضار والفاكهة يوميا والاكثار من تناول الحلويات والأطعمة المقلية وأكثر الطلبة بتناول الطعام خارج المنزل الوجبات التي تتناولها يوميا في الغالب ثلاثة وجبات واعتماد الطلبة على تناول مشروبات الطاقة والعصائر المحلاة واغلبية الطلبة لا يتناولون الماء واغلبية الطلبة يعتمدون على تناول اللحوم في وجباتهم.

٢-٣ عرض وتحليل نتائج استمارة استبيان المحور

الثاني : الاصابات الرياضية

١. هل تقوم بأجراء فحص طبي عند الشعور

بالألم؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك^المحسوبة	ك^الجدولية	درجة الحرية	الدالة
نعم	09	%13.04	37.68	3.84	1	دالة
لا	60	%86.95				

٢. ما هو عدد الإصابات التي تحدث لك خلال

السنة الدراسية؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك^المحسوبة	ك^الجدولية	درجة الحرية	الدالة
من (١-٣)	11	%15.94	66.71	7.81	3	دالة
من (٤-٦)	46	%66.66				
من (٧-٩)	10	%10.41				
أكثر من (١٠)	02	%2.98				

١١. كيف ترى أرضية الملاعب في الكلية؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك. المحسوبة	ك. الجدولية	درجة الحرية	الدالة
مناسبة	20	%28.98	6.86	5.99	2	دالة
غير مناسبة	33	%47.82				
غير ملائمة	16	%23.18				

من خلال ملاحظة الجداول اعلاه أظهرت النتائج نلاحظ سبب ونوع الاصابات الرياضية تختلف بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حيث نستنتج أن ان اغلبية الطلبة لا يجرون فحوصات طبية عند الشعور بالألم وانهم يتعرضون للإصابة من (٤-٦) مرات في السنة الدراسية وانهم يعودون للتدريب وهم لم يشفوا بصفة تامة ولم يقوموا بالتأهيل المناسب ويواصلون تدريبهم رغم تعرضهم للإصابة وان في منتصف المحاضرة هي الفترة التي تحدث فيها الإصابات بنسبة أكبر ويؤكدون ان الإصابات التي تحدث لهم بنسبة أكبر في الجانب السفلي (مفصل الكاحل، الساقين) ويرون أن بذل الجهد الزائد هي من الأسباب المؤدية الى الإصابة بنسبة أكبر

وانهم لا يقومون بعمل فحوصات طبية قبل التحاقهم بالدوام ولا يخضعون للمراقبة الطبية اثناء الدوام ولا يأخذون وجبات غذائية ملائمة بعد كل محاضرة عملية واغلبية الطلبة يرون ان أرضية الملعب غير مناسبة تماما للممارسة اللعبة في أحسن الظروف.

٣-٣ مناقشة النتائج

من نتائج واستنتاجات المحور الاول المتعلق بالثقافة الغذائية فنلاحظ ان تغذية الطلبة غير صحية ومتعمدة

٧. ما هي الأسباب المؤدية الى حدوث

الإصابة الرياضية ؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك. المحسوبة	ك. الجدولية	درجة الحرية	الدالة
الاحماء الغير كافي.	09	%13.04	49.34	11.1	5	دالة
اللياقة البدنية المنخفضة	06	%47.82				
الجهد الزائد	30	%47.82				
التغذية الغير الصحية	18	%26.08				
السلوك الغير رياضي.	04	%5.79				
سوء الأدوات المستخدمة في التدريب.	02	%2.89				

٨. هل قمت بأجراء فحوصات طبية قبل

التحاقك بالدوام ؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك. المحسوبة	ك. الجدولية	درجة الحرية	الدالة
نعم	11	%15.94	32.01	3.84	1	دالة
لا	58	%84.04				

٩. هل تخضعون للمراقبة الطبية اثناء الدوام ؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك. المحسوبة	ك. الجدولية	درجة الحرية	الدالة
نعم	14	%20.28	24.36	3.84	1	دالة
لا	55	%79.71				

١٠. هل التغذية الخاصة بك مناسبة لممارسة

الرياضة ؟

الاجابة	التكرار	النسب المئوية	ك. المحسوبة	ك. الجدولية	درجة الحرية	الدالة
نعم	12	%17.39	29.34	3.84	1	دالة
لا	57	%82.60				

وهذا يؤثر على مستقبل الطالب وفترة حدوث الإصابات هي اثناء الاحماء وفي منتصف المحاضرة وفي بعض الاحيان في الامتحانات النهائية ، ام الأماكن المعرضة للإصابة هي مفصل الكاحل والساقين . (رياض، 1999 ، ص199).

٤. الاستنتاجات والتوصيات.

٤-١- الاستنتاجات

- ان مستوى الثقافة الغذائية العام للطلبة كان متوسطا مما يعكس الحاجة الى ضرورة ارشادهم وتعليمهم لزيادة معلوماتهم حول التغذية الصحية.
- اغلبية الطلبة لا يجرون فحوصات طبية عند الشعور بالألم وانهم يتعرضون للإصابة من (٤-٦ مرات في السنة الدراسية

٤-٢- التوصيات

- عمل دورات تدريبية في مجال الارشاد الغذائي للطلبة ليعملن لتوعيتهم غذائيا وتغذويا.
- والاهتمام بنوع الغذاء الصحي المتناول حيث يجب ان يحتوى على كافة القيم الغذائية الكاملة .
- الاهتمام بالملاعب والأجهزة المستخدمة والاحماء بدرجة كافية وعدم العودة من

بشكل اساسي على الوجبات السريعة والمقلية وذلك بسبب عدم التوعية بمشكلة الثقافة الغذائية وكيفية التغلب عليها من خلال نشر المعارف والممارسات السليمة لاستخدامات الغذاء وطرق ترشيدها حيث ان ازدياد الاطلاع والتعرض الى مصادر المعلومات المتعلقة بالغذاء والتغذية يساعد على تنوير الطلبة ويسهم في تطويرهم غذائيا^(١)، اما المحور الثاني المتعلق بأسباب ونوع الاصابات الرياضية لدى الطلبة أكدوا انهم يتعرضون للإصابة من (٤-٦) في السنة الدراسية وتغزو الباحثان ذلك الى ان الطلبة لا يجرون فحص طبي عند الشعور بالألم وتتعدد أسباب عدم القيام بتلك وهذه إصابات كثيرة بالنسبة للسنة الدراسية وذلك بسبب الجهد الزائد المطبق على الطلبة وعدم الاحماء الجيد وعدم الراحة الجيدة وعدم التغذية الجيدة والصحية قد يسبب بإصابة الطلبة (رياض، 1999 ، ص193)

وكثرة الجهد الزائد والرجوع الى ممارسة الرياضة قبل الشفاء التام من الإصابة بحيث يعودون قبل التأهيل المناسب من الإصابة وهذا راجع الى عدم حرص الطلبة على صحتهم صحته، عدم اشراك الطالب وهو مريض لأن ذلك يعرضه للإصابة وأيضا يجب عدم إشراكه وهو مصاب بإصابة لم يتأكد من شفاؤه منها نهائيا لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها لإصابة مزمنة

^١ - نبال عبدالرحمن ابو العلا: اساسيات التغذية ، المعهد القومي للغذاء والتغذية، جمهورية مصر العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٩، ص١٤ .

ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة،
جامعة عين شمس ، مصر .

٧. نادر فهمي الزيود، هشام عامر عليان، مبادئ
القياس والتقويم في التربية، ط٣ ، عمان، دار
الفكر للنشر ولتوزيع ٢٠٠٥ .

٨. نبال عبدالرحمن ابو العلا: اساسيات التغذية ،
المعهد القومي للغذاء والتغذية، جمهورية
مصر العربية ، القاهرة ، ٢٠٠٩ .

الإصابة الابد بعد التأكد من الشفاء وغيرها
من العوامل التي تقلل من حدوث
الإصابات او من مضاعفتها .
- تنظيم دورات للطلبة للوقاية من
الإصابات الرياضية .

المصادر

١. أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، ط١ ،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ .
٢. العرجان، جعفر والعلوان، بشير (٢٠١١).
المستوى الاجتماعي الاقتصادي وعلاقته بنسبة
الشحوم في الجسم لدى عينة من الأطفال
الأردنيين، المجلة العربية للغذاء والتغذية، (٢٦).
٣. حسين مردان عمر ، محمد عبد العال أممي :
الاحصاء المتقدم في العلوم التربية البدنية مع
تطبيقات spss ، ط ١ مؤسسة الوراق للنشر
وللتوزيع ، عمان الاردن ، .
٤. ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية
الرياضية ، ط١ القاهرة ، مركز الكتاب
للنشر، ٢٠٠٣ .
٥. عبد الرحمان عبد الحميد أزهر، موسوعة
الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط ١ ،
مركز الكتاب للنشر القاهرة، ٢٠٠٤ .

٦. قنديل عبدالرحمن. (١٩٩٠). التربية الغذائية
وتطور الوعي الغذائي لدى أمهات المستقبل.
المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته