

## مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا

سامي عامر المخولف \*

### 1/1 المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر التغذية من العناصر المهمة في نمو الفرد والحفاظ على أدائه في الحياة اليومية وخاصةً إذا كان الغذاء يحتوي على العناصر والمكونات الأساسية حتى يستفيد الفرد من هذه العناصر، ومعرفة الأفراد لغذائهم ومكوناته الصحيحة من الأمور المهمة جداً؛ فإمداد الجسم بالغذاء المفيد والجيد يجعل الفرد قادراً على التواصل وبذل الجهد في هذه الحياة وهذا فيما يخص الفرد غير الرياضي، فما بالك بالفرد الرياضي الذي يحتاج إلى الغذاء الذي يزوده بالطاقة للوصول إلى أعلى أداء وإنجاز رياضي له.

ويؤيد ذلك ما أشار إليه محمد رشدي (1999) أن الأفراد الذين يتنافسون رياضياً يبحثون دائماً عن وسيلة لتحسين الأداء سواء كانت باستخدام بعض الأجهزة أو المعدات أو الطرق التدريبية المتطورة وفي هذا الصدد فإن التغذية تمثل أيضاً عاملاً مهماً لتحسين الصحة والأداء الرياضي. (10:9)

ويضيف نشوان عبدالله (2009) نقلاً عن عكلة سليمان، بأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، واختيار نوع الغذاء وتقدير السرعات المكتسبة، وكذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد في الأداء الجيد. (183:12)

ويرى كمال عبد الحميد، وأبو العلاء عبد الفتاح (1991) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية. (10:5)

\* كلية التربية البدنية - جامعة مصراتة.

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 والأداء الحركي للمهارات الحركية، الأمر الذي أدى إلى اهتمام الرياضيين بمدى تأثير النظام الغذائي المتبع على كفاءة أدائهم الرياضي.

ويعتبر الهدف الأساسي من تغذية الفرد الرياضي هو تزويد الجسم بالمواد الغذائية الأساسية، وأن التنظيم السليم للتغذية في ظروف التدريب المختلفة من حيث شدة التدريب، وحجم التدريب، وكذلك في ظروف المباريات، يعطى الحيوية والنشاط لجسم الرياضي، ويعمل على فسح المجال للوصول إلى النتائج الرياضية العالية. (128:5)

وفي ضوء ما تقدم ومن خلال اهتمام الباحث في هذا المجال واطلاعه على العديد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وكذلك المقابلة الشخصية مع بعض الرياضيين حول مستوى الثقافة الغذائية لديهم ومعرفة مكونات الغذاء وتأثيره على حرق وتعويض الطاقة اللازمة لممارسة النشاط الرياضي بمختلف أنواعه، وما للثقافة الغذائية والعلم بمكونات الغذاء من اتصال مباشر بالرياضي في مختلف الظروف، تبين للباحث افتقار بعض الرياضيين للمعلومات اللازمة حول الغذاء والتغذية الصحية للرياضي وعدم الدراية التامة بمكونات الغذاء وتأثيره على ممارسة النشاط الرياضي.

ومن هنا تتضح مشكلة هذا البحث إذ تكمن في معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا، وأن هذا البحث يمثل إضافة نوعية تسهم في تنمية المعرفة بالغذاء ومكوناته الأساسية للرياضيين.

## 2/1 أهمية البحث

هناك علاقة مباشرة ومؤثرة بين التغذية والمستوى الرياضي للاعبين، فمن المعروف علمياً ومسلم به بديهياً أن أي مجهود بدني ورياضي يلزمه استهلاك الطاقة المخزونة داخل الجسم، وأن هذا الاستهلاك للطاقة يتوقف على نوعية وشدة النشاط الرياضي الذي يقوم به اللاعب، وهذا بالتالي يستلزم تعويض هذه الطاقة المستهلكة بالغذاء ومكوناته الأساسية.

ومعرفة الغذاء المناسب لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية يلعب دوراً مهماً في الاستمرار والارتقاء بهذا النشاط من خلال اللاعبين، وليست كمية الغذاء هي التي يجب أن يهتم بها الرياضي

بل أيضاً نوعية الغذاء وما يحتويه من مكونات تساعده على توليد الطاقة للوصول إلى الأداء المثالي وتحقيق الإنجازات المطلوبة منه.

وتلعب المعرفة بالغذاء السليم دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الرياضي، حيث لا يوجد أدنى شك في أن ما يأكله ويشربه الرياضي سوف يؤثر على صحته ووزنه وتركيب جسمه ومصادر الطاقة فيه قبل وأثناء وبعد المنافسات، وذلك أن الغذاء المثالي بجميع مكوناته الأساسية يحسن النشاط البدني والأداء الرياضي والاستشفاء من المجهود البدني.

ويتفق هذا مع المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين التي ذكرها كلاً من يوسف لازم وصالح أبو خيط بأن:

1. استخدام أو تناول المواد الغذائية الملائمة للنشاط المنتظم وذلك لإدامة عملية التمثيل الغذائي في مختلف أجهزة وخلايا الجسم.
2. أن الأغذية المتنوعة والتي تأتي عن طريقة استخدام مواد غذائية متنوعة أو استعمال طرق مختلفة في تحضيرها وإعدادها توفر الاعتدال في عمل أجهزة الجسم.
3. إدخال مواد غذائية سريعة الهضم وليس من المواد الغذائية التي تتعب المسالك الهضمية.
4. استخدام العوامل الغذائية التي تساعد على زيادة سرعة تعبئة الكتل العضلية وزيادة القوة، وكذلك الزيادة المنتظمة للكتل العضلية يجب أن تكون ذات علاقة مناسبة مع وزن الرياضي.(8:59)

ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث وذلك في معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا ولذلك يأمل الباحث أن يسهم هذا البحث في إعطاء المختصين مؤشراً واضحاً عن المستوى الحقيقي للثقافة الغذائية عند الرياضيين، وبالتالي تساعدهم في وضع البرامج الخاصة بالتغذية لرفع مستوى الثقافة الغذائية وتحسين العادات الغذائية لديهم، بهدف الوصول إلى أفضل إنجاز رياضي.

### 3/1 هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا.

### 4/1 تساؤل البحث

في ضوء هدف البحث يحاول الباحث الإجابة على التساؤل التالي:

ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا؟

## 5/1 مصطلحات البحث

**1/5/1 التغذية:** هي مجموعة العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على الغذاء أو العناصر الغذائية الضرورية (15)

**2/5/1 علم التغذية:** هو دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ومدى الاستفادة منها (15)

**3/5/1 الثقافة الغذائية:** هي مجموعة المعارف والمفاهيم والمعلومات والخبرات والسلوكيات والاتجاهات الغذائية الصحيحة اللازمة والضرورية للفرد الرياضي (تعريف إجرائي) .

## 1/2 الدراسات السابقة

### 1/1/2 الدراسات العربية

1- دراسة مها أحمد فكري (1995) (6) وكانت بعنوان " العلاقة بين الثقافة الغذائية لدى مدربي الفرق الرياضية وبعض دلالات الصحة لدى اللاعبين "وتهدف هذه الدراسة إلى تعرف على مستوى الثقافة الغذائية للمدربين وبعض دلالات الصحة للاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية (قدم-سلة-يد) متمثلة في (الطول- الوزن - مجموعة القوة العضلية مرونة الرقبة - السعة الحيوية- سمك الدهن- الهيموجلوبين - اللياقة الدورية التنفسية - الكفاءة البدنية) وأيضاً الفرق بين مدربي بعض الألعاب الجماعية (قدم، سلة، يد) في مستوى الثقافة الغذائية. وكذلك الفرق بين لاعبي بعض الألعاب الجماعية (قدم، سلة، يد) في بعض دلالات الصحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة البحث وذلك من خلال قياس مستوى الثقافة الغذائية، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق بين مدربي بعض الألعاب الجماعية ( قدم، سلة، يد) في مستوى الثقافة الغذائية.

2- دراسة زكريا حسن (1999) (3) حيث كانت بعنوان "دراسة مقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في المعلومات والاتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط"، وكان هدف الدراسة بناء مقياس للمعلومات والاتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية وأيضاً معرفة الفرق بين الرياضيين وغير الرياضيين من طلاب المرحلة الثانوية في المعلومات والاتجاهات الغذائية واستخدام الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة عمدية من الطلاب الرياضيين وعددها (100) طالب من المدرس الثانوية وعينة أخرى عشوائية من الطلاب غير الرياضيين بالمرحلة الثانوية

وقوامها (100) طالب، وكانت أهم النتائج تميز الرياضيين عن غير الرياضيين في المعلومات الغذائية المتعلقة بإنقاص الوزن وأمراض سوء التغذية والعناصر الغذائية وعلاقة النمو بالتغذية وأيضاً من النتائج بأن الممارسة الرياضية تسهم في إثراء المعلومات والاتجاهات الغذائية لدى الرياضيين.

3- دراسة سليمان الحوري (2001) (4) حيث كانت هذه الدراسة بعنوان " بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين والتعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الجامعة الرياضيين وغير الرياضيين " حيث طبقت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة ديالى - العراق على (60) طالباً مقسمين إلى (30) طالباً رياضياً و(30) طالباً غير رياضي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وكانت أهم النتائج انخفاض مستوى الثقافة الغذائية لدى أفراد عينة البحث بصورة عامة، وأن هناك تفاوتاً نسبياً بسيطاً في الثقافة الغذائية لدى الرياضيين عن غير الرياضيين غير دال إحصائياً، وأوصى الباحث باستخدام مقياس الثقافة الغذائية في تقييم درجة المعلومات الغذائية لطلبة الجامعة، وتدريس موضوع التربية الغذائية أو الثقافة الغذائية ضمن المناهج التعليمية في الجامعات.

4- دراسة أشرف محمد صالح عبد الحكيم (2002) (1) والتي كانت بعنوان "دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية" ويهدف هذا البحث لتعرف على الثقافة الغذائية لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية، والتعرف على الثقافة الغذائية لدى ناشئي الألعاب الفردية والجماعية، والفرق بين المدربين والناشئين في الثقافة الغذائية في بعض الألعاب الفردية والجماعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية وعددهم (120) لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين (15-20) سنة و(24) مدرباً في (4) أنشطة مختلفة، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة اقتصار المدربين على الاهتمام بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي فقط متجاهلين عاداتهم الغذائية خارج النشاط الرياضي (مع الأسرة - الرحلات - الحفلات).

5- دراسة خالد بدر (2007) (2) والتي كانت بعنوان " أثر برنامج للثقافة الغذائية على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي" ويهدف هذا البحث إلى تعرف على برنامج للثقافة الغذائية على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، وكانت أهم النتائج أثر برنامج الثقافة الغذائية قيد البحث على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي.

6- دراسة العلي وخويلة (2007) (7) حيث كانت الدراسة بعنوان " مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك" وكانت عينة الدراسة مكونة من (120)

لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المكون (210) لاعباً ضمن المنتخبات في جامعة اليرموك وقام الباحثان بإعداد استبانة خاصة اشتملت على ثلاثة محاور الأول يتعلق بالواقع الرياضي والثاني يتعلق بمدى الوعي للعادات الغذائية الصحيحة للرياضيين والثالث يتعلق بمدى وعيهم بأهمية الكشف الطبي المباشر والدوري وكانت أهم النتائج أن (87.50%) يتناولون ثلاث وجبات فأكثر يومياً ، وأن (72.50%) يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة ، وأنه لا يوجد إشراف طبي مباشر على الفرق الرياضية .

7- دراسة مينا س مشعل ووليد الرحاحلة ومعاذ بطانية (2010) (10) حيث كانت بعنوان "الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية" وكان هدف الدراسة التعرف على مدى امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للحصيلة المعرفية حول الثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لديهم كما يقدرونها بأنفسهم كما هدفت إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين حصيلتهم المعرفية حول الثقافة التغذوية ومستوى لياقتهم الهوائية لدى الطلبة، وأجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (251) طالباً وطالبة تم اختيارهم من مجتمع الدراسة المكون من (593) طالباً وطالبة، واستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكانت أهم النتائج وجود نقص في المعرفة التغذوية بشكل عام بين طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية بالإضافة إلى أن مستوى اللياقة الهوائية كان بدرجة متوسطة بتقدير الطلبة أنفسهم، وأنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية وأهم ما يوصي به الباحثين بضرورة الاهتمام بموضوع الثقافة التغذوية والعمل على إدخاله ضمن المناهج التعليمية في الجامعات.

وأهم ما يوصي به الباحثون بضرورة الاهتمام بموضوع الثقافة التغذوية والعمل على إدخاله ضمن المناهج التعليمية في الجامعات.

## 2/1/2 الدراسات الأجنبية

1- دراسة ديني ودان Denny and Dunn (2007) (14) حيث كانت بعنوان "مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية" كان هدف الدراسة مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية واشتملت عينة الدراسة على (190) طالباً وطالبة (92) منهم من الذكور و(98) من الإناث يمارسون جميعهم الألعاب الرياضية، واستخدم الباحثان استبانة التغذية العامة (GNKQ) كأداة للدراسة وكانت على

أربعة محاور هي (مصادر التغذية، اختيار الغذاء الصحي، والعلاقة بين النظام الغذائي والأمراض والتوصيات الغذائية) وكانت أهم النتائج أن هناك انخفاضاً كبيراً في نسبة الثقافة التغذوية لدى العينة، وبناءً عليه أوصى الباحثان بضرورة وجود اختصاصيين في التغذية مع الرياضيين لتزويدهم بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية ويجب عمل المزيد من الدراسات لقياس أثر الثقافة التغذوية على السلوكيات الغذائية.

2-دراسة براين وديفيس Brien and Davies (2007) (13) حيث كانت بعنوان " العلاقة بين الثقافة التغذوية ومؤشر كتلة الجسم (BMI) " وهدفت هذه الدراسة إلى استقصاء العلاقة بين الثقافة التغذوية ومؤشر كتلة الجسم (BMI)، وكانت عينة البحث مكونة من (500) فرد (267) منهم إناث و (239) منهم ذكور وتم اختيارهم عشوائياً من قاعدة بيانات كبيرة للممارسين للرياضة بشكل عام، واستخدم الباحثان استبانة التغذية العامة (GNKQ) كأداة للدراسة، واشتملت على محورين ( اختبار الغذاء، والتوصيات الغذائية) وهما الأكثر صلة بأهداف الدراسة وكانت من النتائج التي أشارت إليها هذه الدراسة أن الثقافة التغذوية قد لا تكون العامل الأهم هو السلوك الغذائي الذي تتبعه العينة، وبناءً عليه فقد أوصى الباحثان بعمل دراسات مستقبلية يستخدم فيها تصاميم لقياس الثقافة التغذوية والسلوك الغذائي، بدعم من المؤشرات الحيوية للحالة الصحية.

### 1/3 خطة وإجراءات البحث

#### 1/1/3 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لمناسبته لطبيعة وهدف البحث.

#### 2/1/3 مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا ( فئة الكبار) خلال الموسم الرياضي 2013-2014.

#### 3/1/3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا (فئة الكبار) والبالغ عددهم (18) لاعباً.

#### 4/1/3 أدوات جمع البحث:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الأدوات التالية:

#### 1/4/1/3 المقابلة الشخصية:

قام الباحث بإجراء المقابلة الشخصية مع عدد من اللاعبين من عينة البحث بهدف التعرف على العادات الغذائية اليومية لديهم والأطعمة التي يتناولها هؤلاء اللاعبين في الثلاث وجبات الرئيسية ( الإفطار - الغذاء - العشاء ) وذلك للاسترشاد بها عند وضع مفردات الاستبيان الخاص بتحديد مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا.

### 2/4/1/3 الاستبيان :

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان الخاصة بالبحث بالاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والتي تم من خلالها التوصل إلى المكونات الغذائية التالية:

1- الكربوهيدرات. 2- البروتينات. 3- الدهون.

بعد ذلك قام الباحث بعرض مكونات استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال التربية البدنية، مرفق (1) وذلك لإبداء الرأي في مدى كفاية مكونات الاستمارة لما وضعت من أجله، وكذلك الأهمية النسبية لكل مكون، مرفق (2).

### 1/2/4/1/3 خطوات إعداد استمارة الاستبيان :

1- بعد تحديد مكونات الاستمارة تم وضع مجموعة من الأطعمة أمام كل مكون من المكونات السابقة، بحيث تعطي في مجموعها المكون الذي تمثله، وقد بلغ عدد هذه الأطعمة (54) نوعاً، وقد قام الباحث بتوزيعها على النحو التالي:

- (20) نوعاً في المكون الأول (الكربوهيدرات).

- ( 18 ) نوعاً في المكون الثاني (البروتينات).

- ( 16 ) نوعاً في المكون الثالث (الدهون).

2- تم عرض استمارة الاستبيان في صورتها الأولية، مرفق (3)، على السادة الخبراء،

مرفق (1)، وذلك في الفترة 23-2-2014 إلى 29-2-2014 لإبداء الرأي في:

- مدى كفاية الأطعمة لكل نوع.

- تقدير أهمية الأطعمة وفقاً لميزان التقدير الثلاثي، أتناول ويقدر لها (3) درجات، أتناول بشكل غير منتظم ويقدر لها (2) درجات، لا أتناول ويقدر لها (1) درجة واحدة.

- سلامة ووضوح الصياغة اللغوية لكل نوع من الأطعمة.



3- تم إجراء التعديلات بناء على آراء السادة الخبراء والمحكمين، وأصبح الاستبيان في صورته النهائية يضم ( 50 ) نوعاً يمثلون أطعمة الاستبيان، مرفق ( 4 ) موزعة على المكونات الأساسية الثمانية وفقاً لما يلي:

المكون الأول: الكربوهيدرات ويتضمن ( 20 ) نوعاً.

المكون الثاني: البروتينات ويتضمن ( 16 ) نوعاً.

المكون الثالث: الدهون ويتضمن ( 14 ) نوعاً.

### 2/2/4/1/3 المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان

#### 1- صدق الاستبيان

اعتمد الباحث في حساب صدق استمارة الاستبيان على آراء المحكمين للإفادة برأيهم في مدى صدق الاستمارة لتحقيق الهدف الذي وضعت من أجله وتم التطبيق على مجموعة من المحكمين، مرفق (1) في الفترة من 22 - 2 - 2014م إلى 29 - 2 - 2014م، واتفق المحكمين على المكونات بنسبة تراوحت من 80% إلى 100% على الأطعمة مما يشير إلى صدق الاستبيان كما هو موضح بجدول (1).

#### جدول (1)

نسبة الاتفاق لصدق المحكمين لمكونات الاستبيان وأطعمته

م	المكونات	نسبة الاتفاق
1	الكربوهيدرات	90%
2	البروتينات	100%
3	الدهون	90%

#### 2- ثبات الاستبيان

تم تطبيق استمارة الاستبيان عن طريق تطبيق الاستمارة وإعادة تطبيقها في الفترة من 5- 3- 2014م إلى 15- 3- 2014م على عينة قوامها (10) لاعبين من مجتمع البحث بفاصل زمني قدره عشرة أيام، وبحساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني تم حساب معامل الثبات كما هو موضوع بجدول (2).

## جدول (2)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمكونات استمارة الاستبيان  
لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية (ن=10)

م	المكونات	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
1	الكربوهيدرات	0.86	0.93
2	البروتينات	0.95	0.97
3	الدهون	0.84	0.92

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة  $(0.05) = 0.63$

يتضح من جدول (2) أن معامل الارتباط تراوح ما بين (0.80) إلى (0.95) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير إلى ثبات استمارة الاستبيان وإعدادها في صورته النهائية، مرفق (4).

## جدول (3)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا2 لراء عينة البحث في المكون الغذائي  
(الكربوهيدرات) والخاص بوجبة الإفطار ن=18

المكون الغذائي	م	الأطعمة المقترحة	الإفطار						الأهمية النسبية	كا2	مستوى الدلالة
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ن	ك			
الكربوهيدرات	1	الخبز	15	83.33%	2	11.11%	1	5.55%	20.37	92.59%	
	2	الأرز المطبوخ	0	0%	0	0%	18	100%	36.00	33.33%	
	3	البسكويت	9	50%	8	44.44%	1	5.55%	6.37	81.48%	
	4	حبة تفاح	4	22.22%	11	61.11%	3	16.66%	6.40	68.51%	
	5	قطعة كيك	9	50%	9	50%	0	0%	9.00	83.33%	
	6	المكرونه	0	0%	0	0%	18	100%	36.00	33.33%	
	7	العدس	0	0%	3	16.66%	15	83.33%	21.00	38.88%	
	8	الحمص	0	0%	3	16.66%	15	83.33%	21.00	38.88%	
	9	البازلاء	0	0%	1	5.55%	17	94.44%	30.40	35.18%	
	10	عسل النحل	5	27.77%	10	55.55%	3	16.66%	4.37	70.37%	
	11	السكر	3	16.66%	6	33.33%	9	50%	3.00	55.55%	
	12	المربي	6	33.33%	9	50%	3	16.66%	3.00	72.22%	

دال	14.40	%90.74	%0	0	%27.77	5	%72.22	13	الفواكه وعصائرها	13
دال	9.37	%62.96	%22.22	4	%66.66	12	%11.11	2	الحلويات	14
غير دال	2.40	%74.07	%27.77	5	%22.22	4	%50	9	الحليب	15
غير دال	2.40	%75.92	%16.66	3	%38.88	7	%44.44	8	الزيادي	16
دال	36.00	%33.33	%100	18	%0	0	%0	0	الكسكسي	17
دال	36.00	%33.33	%100	18	%0	0	%0	0	البازين	18
دال	17.37	%40.74	%77.77	14	%22.22	4	%0	0	البطاطا	19
دال	12.00	%77.77	%0	0	%66.66	12	%33.33	6	الشولاتة	20
		%59.63	درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي							

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) = 5.99

يتضح من الجدول (3) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون الكربوهيدرات بوجبة الإفطار، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (20) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى. وقد انحصرت استجابات اللاعبين في ميزان التقدير الثلاثي في أتناول بشكل منتظم ما بين (15,0) تكرار، وأتناول بشكل غير منتظم ما بين (12,0) تكرار ولا أتناول ما بين (18,0) تكرار، وعند حساب ( كا2 ) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (15) نوع منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

#### جدول(4)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا2 لراء عينة البحث في المكون الغذائي ( الكربوهيدرات ) والخاص بوجبة الغذاء ن=18

مستوى الدلالة	كا2	الأهمية النسبية	الغذاء						م	المكون الغذائي
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول			
			ن	ك	ن	ك	ن	ك		
دال	6.40	%51.85	%50	9	%44.44	8	%5.55	1	الخبز	1
دال	17.37	%92.59	%0	0	%22.22	4	%77.77	14	الأرز المطبوخ	2
دال	17.37	%40.74	%77.77	14	%22.22	4	%0	0	البسكويت	3
غير دال	3.00	%77.77	%16.66	3	%33.33	6	%50	9	حبة تفاع	4
دال	30.40	%35.18	%94.44	17	%5.55	1	%0	0	قطعة كيك	5
دال	30.40	%98.14	%0	0	%5.55	1	%94.44	17	المكرونه	6
دال	8.40	%57.40	%33.33	6	%61.11	11	%5.55	1	العقدس	7

8	الحمص	1	%5.55	8	%44.44	9	%50	%51.85	6.37	دال
9	البازلاء	1	%5.55	14	%77.77	3	%16.66	%62.96	16.37	دال
10	عسل النحل	0	%0	9	%50	9	%50	%50	9.00	دال
11	السكر	0	%0	5	%27.77	13	%72.22	%42.59	14.37	دال
12	المربي	0	%0	2	%11.11	16	%88.88	%37.03	25.37	دال
13	الفواكه وعصائرها	7	%38.88	10	%55.55	1	%5.55	%77.77	7.07	دال
14	الحلويات	2	%11.11	11	%61.11	5	%27.77	%61.11	7.07	دال
15	الحليب	0	%0	0	%0	18	%100	%33.33	36.00	دال
16	الزيادي	0	%0	0	%0	18	%100	%33.33	36.00	دال
17	الكسكسي	16	%88.88	1	%5.55	1	%5.55	%94.44	25.07	دال
18	البازين	11	%61.11	6	%33.33	1	%5.55	%85.18	8.37	دال
19	البطاطا	2	%11.11	15	%83.33	1	%5.55	%68.51	20.40	دال
20	الشكولاتة	1	%5.55	17	%94.44	0	%0	%68.51	30.40	دال
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي						%61.01		

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) = 5.99

تضح من الجدول (4) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون الكربوهيدرات بوجبة الغذاء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (20) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية في ميزان التقدير الثلاثي فيما يلي: خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (17,0) تكرار، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (17,0) تكرار، وخانة لا أتناول ما بين (18,0) تكرار، وعند حساب (كا2) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (19) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

#### جدول(5)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا2 لراء عينة البحث في المكون الغذائي

( الكربوهيدرات ) والخاص بوجبة العشاء ن=18

مستوى الدلالة	كا2	الأهمية النسبية	العشاء						الأطعمة المقترحة	م	المكون الغذائي
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ن	ك			
دال	7.07	%77.77	%5.55	1	%55.55	10	%38.88	7	1	الخبز	
غير دال	1.37	%74.07	%22.22	4	%33.33	6	%44.44	8	2	الأرز المطبوخ	
دال	10.37	%53.70	%38.88	7	%61.11	11	%0	0	3	البيسكويت	
دال	13.07	%72.22	%5.55	1	%72.22	13	%22.22	4	4	حبة تفاع	

5	قطعة كيك	1	5.55%	9	50%	8	44.44%	53.70%	6.37	دال
6	المكرونه	7	38.88%	8	44.44%	3	16.66%	74.07%	2.40	غير دال
7	العفس	0	0%	9	50%	9	50%	50%	9.00	دال
8	الحمص	0	0%	7	38.88%	11	61.11%	46.29%	10.40	دال
9	البيازلاء	1	5.55%	12	66.66%	5	27.77%	59.25%	10.37	دال
10	عسل النحل	0	0%	10	55.55%	8	44.44%	51.85%	9.37	دال
11	السكر	0	0%	6	33.33%	12	66.66%	44.44%	12.00	دال
12	المربى	0	0%	4	22.22%	14	77.77%	40.74%	17.37	دال
13	الفواكه وعصائرها	8	44.44%	9	50%	1	5.55%	79.62%	6.37	دال
14	الحلويات	0	0%	15	83.33%	3	16.66%	61.11%	21.00	دال
15	الحليب	0	0%	9	50%	9	50%	50%	9.00	دال
16	الزيادي	0	0%	9	50%	9	50%	50%	9.00	دال
17	السكسي	0	0%	3	16.66%	15	83.33%	38.88%	21.00	دال
18	البيازين	0	0%	4	22.22%	14	77.77%	40.74%	17.37	دال
19	البطاطا	2	11.11%	12	66.66%	4	22.22%	62.96%	9.40	دال
20	الشكولاتة	2	11.11%	16	88.88%	0	0%	70.37%	25.37	دال
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي						57.58%		

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) = 5.99

يتضح من الجدول (5) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون الكربوهيدرات بوجبة العشاء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (20) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (88.88%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي: خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (8,0) تكرر، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (16,3) تكرر وخانة لا أتناول ما بين (15,3) تكرر، وعند حساب ( كا2 ) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (16) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

#### جدول(6)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا2 لراء عينة البحث في المكون الغذائي

( البروتينات ) والخاص بوجبة الإفطار ن =18

مستوى الدلالة	كا2	الأهمية النسبية	الإفطار						م	المكون الغذائي
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول			
			ن	ك	ن	ك	ن	ك		
دال	36.00	33.33%	100%	18	0%	0	0%	0	1	البروتينات
دال	36.00	33.33%	100%	18	0%	0	0%	0	2	
دال	36.00	33.33%	100%	18	0%	0	0%	0	3	

4	لحم الدجاج	0	0%	0	0%	18	100%	33.33%	36.00	دال	
5	الأسماك	0	0%	1	5.55%	17	94.44%	35.18%	30.37	دال	
6	البيض المسلوق	5	27.77%	11	61.11%	2	11.11%	72.22%	7.07	دال	
7	البيض المقلي	4	22.22%	14	77.77%	0	0%	74.07%	17.37	دال	
8	الجبن بأنواعها	8	44.44%	7	38.88%	3	16.66%	75.92%	2.40	غير دال	
9	الفاصوليا	0	0%	1	5.55%	17	94.44%	35.18%	30.37	دال	
10	القول	0	0%	1	5.55%	17	94.44%	35.18%	30.37	دال	
11	الحليب ومشتقاته	8	44.44%	6	33.33%	4	22.22%	74.07%	1.40	غير دال	
12	البطاطا	0	0%	2	11.11%	16	88.88%	37.03%	25.37	دال	
13	العدس	0	0%	0	0%	18	100%	33.33%	36.00	دال	
14	الهمبرجر	4	22.22%	8	44.44%	6	33.33%	62.96%	1.40	غير دال	
15	الشاورما	4	22.22%	8	44.44%	6	33.33%	62.96%	1.40	غير دال	
16	الشبسي	0	0%	3	16.66%	15	83.33%	38.88%	21.00	دال	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي						48.14%			

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) = 5.99

يتضح من الجدول (6) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون البروتينات بوجبة الإفطار، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (16) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية في ميزان التقدير الثلاثي فيما يلي: خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (8,0) تكرار وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (14,0) تكرار، وخانة لا أتناول ما بين (18,0) تكرار، وعند حساب ( كا2 ) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (12) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

### جدول(7)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا2 لراء عينة البحث في المكون الغذائي

(البروتينات) والخاص بوجبة الغذاء ن=18

مستوى الدلالة	كا2	الأهمية النسبية	الغذاء						الأطعمة المقترحة	م	المكون الغذائي
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ن	ك			
دال	17.40	92.59%	0	0	22.22%	4	77.77%	14	1	البروتينات	
غير دال	4.07	66.66%	22.22%	4	55.55%	10	22.22%	4	2		
دال	25.37	96.29%	0	0	11.11%	2	88.88%	16	3		
دال	21.00	94.44%	0	0	16.66%	3	83.33%	15	4		

5	الأسماك	7	38.88%	8	44.44%	3	16.66%	74.07%	2.37	غير دال	
6	البيض المسلوق	0	0%	0	0%	18	100%	33.33%	36.00	دال	
7	البيض المقلي	0	0%	0	0%	18	100%	33.33%	36.00	دال	
8	الجبن بأنواعها	0	0%	3	16.66%	15	83.33%	38.88%	21.00	دال	
9	الفاصوليا	1	5.55%	13	72.22%	4	22.22%	61.11%	13.07	دال	
10	الفول	0	0%	11	61.11%	7	38.88%	53.70%	10.37	دال	
11	الحليب ومشتقاته	0	0%	2	11.11%	16	88.88%	37.03%	25.37	دال	
12	البطاطا	3	16.66%	12	66.66%	3	16.66%	66.66%	9.00	دال	
13	العدس	1	5.55%	9	50%	8	44.44%	53.70%	6.37	دال	
14	الهمبرجر	1	5.55%	11	61.11%	6	33.33%	57.40%	8.40	دال	
15	الشاورما	0	0%	13	72.22%	5	27.77%	57.40%	14.37	دال	
16	الشبسي	0	0%	15	83.33%	3	16.66%	61.11%	21.00	دال	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي						61.10%			

قيمة كا الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) = 5.99

يتضح من الجدول (7) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون البروتينات بوجبة الغذاء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (16) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي: خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (16,0) تكرار وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (15,0) تكرار، وخانة لا أتناول ما بين (18,0) تكرار، وعند حساب ( كا ) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (15) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

#### جدول (8)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا لراء عينة البحث في المكون الغذائي

( البروتينات ) والخاص بوجبة العشاء ن=18

مستوى الدلالة	كا	الأهمية النسبية	العشاء						الأطعمة المقترحة	م	المكون الغذائي
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ن	ك			
غير دال	2.40	74.07%	16.66%	3	44.44%	8	38.88%	7	1	لحم الخروف	
غير دال	2.40	57.40%	44.44%	8	38.88%	7	16.66%	3	2	لحم البقر	
غير دال	1.40	74.07%	22.22%	4	33.33%	6	44.44%	8	3	لحم الأيل	
دال	7.10	77.77%	5.55%	1	55.55%	10	38.88%	7	4	لحم الدجاج	
غير دال	1.10	72.22%	22.22%	4	38.88%	7	38.88%	7	5	الأسماك	

6	البيض المسلوق	0	0%	3	16.66%	15	83.33%	38.88%	21.00	دال	
7	البيض المقلي	0	0%	3	16.66%	15	83.33%	38.88%	21.00	دال	
8	الجبن بأنواعها	0	0%	10	55.55%	8	44.44%	51.85%	9.40	دال	
9	الفاصوليا	3	16.66%	11	61.11%	4	22.22%	64.81%	6.40	دال	
10	الفول	0	0%	7	38.88%	11	61.11%	46.29%	10.40	دال	
11	الحليب ومشتقاته	0	0%	11	61.11%	7	38.88%	53.70%	10.40	دال	
12	البطاطا	0	0%	16	88.88%	2	11.11%	62.96%	9.40	دال	
13	العدس	0	0%	8	44.44%	10	55.55%	48.14%	9.10	دال	
14	الهمبرجر	1	5.55%	14	77.77%	3	16.66%	62.96%	16.40	دال	
15	الشاورما	1	5.55%	15	83.33%	2	11.11%	64.81%	20.40	دال	
16	الشبسي	0	0%	15	83.33%	3	16.66%	61.11%	21.00	دال	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي						59.37%			

قيمة كا الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) = 5.99

يتضح من الجدول (8) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون البروتينات بوجبة العشاء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (16) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (88.88%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات اللاعبين في ميزان التقدير الثلاثي في أتناول بشكل منتظم ما بين (8,0) تكرر، وأتناول بشكل غير منتظم ما بين (16,3) تكرر، ولا أتناول ما بين (15,1) تكرر، وعند حساب (كا 2) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة، تبين أن (12) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

### جدول (9)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا 2 لراء عينة البحث في المكون الغذائي (الدهون) والخاص بوجبة الإفطار ن=18

مستوى الدلالة	كا 2	الأهمية النسبية	الإفطار						الأطعمة المقترحة	م	المكون الغذائي
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ن	ك			
غير دال	3.37	51.85%	55.55%	10	33.33%	6	11.11%	2	1	الفستقة	
دال	5.07	50%	61.11%	11	27.77%	5	11.11%	2	2	الزبدة	
دال	16.37	42.59%	77.77%	14	16.66%	3	5.55%	1	3	السمن الحيواني	
دال	8.37	48.14%	61.11%	11	33.33%	6	5.55%	1	4	الزيت النباتي	



5	زيت الزيتون	2	11.11%	13	72.22%	3	16.66%	64.81%	12.37	دال
6	اللحم السم	0	0%	0	0%	18	100%	33.33%	36.00	دال
7	السمك الدسم	0	0%	0	0%	18	100%	33.33%	36.00	دال
8	الكبد	1	5.55%	3	16.66%	14	77.77%	42.59%	16.40	دال
9	صفار البيض	3	16.66%	12	66.66%	3	16.66%	66.66%	9.00	دال
10	الزيتون	8	44.44%	7	38.88%	3	16.66%	75.92%	2.37	غير دال
11	البندق	0	0%	10	55.55%	8	44.44%	51.85%	9.37	دال
12	اللوز	0	0%	9	50%	9	50%	50%	9.00	دال
13	اللحم المقلي	0	0%	1	5.55%	17	94.44%	35.18%	30.37	دال
14	لحم القديد	0	0%	0	0%	18	100%	33.33%	36.00	دال
				درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي				48.54%		

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 5.99

يتضح من الجدول (9) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون الدهون بوجبة الإفطار، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (14) نوع وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي: خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (8,0) تكرر وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (13,0) تكرر، وخانة لا أتناول ما بين (18,3) تكرر، وعند حساب (كا2) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة، تبين أن (11) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

#### جدول (10)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا2 لآراء عينة البحث في المكون الغذائي

(الدهون) والخاص بوجبة الغذاء ن=18

مستوى الدلالة	كا2	الأهمية النسبية	الغذاء						الأطعمة المقترحة	م	المكون الغذائي
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ن	ك			
دال	30.37	35.18%	94.44%	17	5.55%	1	0%	0	1	الدهون	
دال	21.00	38.88%	83.33%	15	16.66%	3	0%	0	2		
دال	12.00	44.44%	66.66%	12	33.33%	6	0%	0	3		

4	الزيت النباتي	2	11.11%	7	38.88%	9	50%	53.70%	4.37	غير دال	
5	زيت الزيتون	0	0%	16	88.88%	2	11.11%	62.96%	25.37	دال	
6	اللحم الدسم	10	55.55%	8	44.44%	0	0%	85.18%	9.37	دال	
7	السمك الدسم	5	27.77%	10	55.55%	3	16.66%	70.37%	4.40	غير دال	
8	الكبدية	5	27.77%	12	66.66%	1	5.55%	74.07%	10.40	دال	
9	صفار البيض	0	0%	1	5.55%	17	94.44%	35.18%	30.40	دال	
10	الزيتون	2	11.11%	14	77.77%	2	11.11%	66.66%	16.10	دال	
11	البندق	1	5.55%	10	55.55%	7	38.88%	55.55%	7.10	دال	
12	اللوز	1	5.55%	13	72.22%	4	22.22%	61.11%	16.60	دال	
13	اللحم المفلي	4	22.22%	13	72.22%	1	5.55%	72.22%	13.10	دال	
14	لحم القديد	7	38.88%	11	66.66%	0	0%	79.62%	10.40	دال	
				درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي				59.65%			

قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 5.99

يتضح من الجدول (10) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون الدهون بوجبة الغذاء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (14) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (94.44%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى. وقد انحصرت استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي: خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (10,0) تكرار، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (16,1) تكرار، وخانة لا أتناول ما بين (17,0) تكرار، وعند حساب (كا2) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة، تبين أن (12) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

### جدول (11)

التكرار والنسبة المئوية والأهمية النسبية وقيمة كا2 لآراء عينة البحث في المكون الغذائي

(الدهون) والخاص بوجبة العشاء ن=18

مستوى الدلالة	كا2	الأهمية النسبية	العشاء						الأطعمة المقترحة	م	المكون الغذائي
			لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ن	ك			
دال	30.40	35.18%	94.44%	17	5.55%	1	0%	0	1	الدهون	
دال	36.00	33.33%	100%	18	0%	0	0%	0	2		

3	السمن الحيواني	0	0%	0	0%	18	100%	33.33%	36.00	دال
4	الزيت النباتي	1	5.55%	1	5.55%	16	88.88%	38.33%	25.10	دال
5	زيت الزيتون	0	0%	14	77.77%	4	22.22%	59.25%	17.40	دال
6	اللحم الدسم	4	22.22%	12	66.66%	2	11.11%	70.37%	9.40	دال
7	السمك الدسم	2	11.11%	12	66.66%	4	22.22%	62.96%	9.40	دال
8	الكبد	2	11.11%	14	77.77%	2	11.11%	66.66%	16.10	دال
9	صفار البيض	0	0%	1	5.55%	17	94.44%	35.18%	30.40	دال
10	الزيتون	4	22.22%	11	65.55%	3	16.66%	68.51%	6.40	دال
11	البنق	0	0%	14	77.77%	4	22.22%	59.25%	17.40	دال
12	اللوز	0	0%	15	83.33%	3	16.66%	61.11%	21.00	دال
13	اللحم المقلّي	1	5.55%	15	83.33%	2	11.11%	64.81%	20.40	دال
14	لحم القديد	0	0%	12	66.66%	6	33.33%	55.55%	12.00	دال
		درجة التحق الكلية للمكون الغذائي		53.13%						

### قيمة كا2 الجدولية عند مستوى دلالة معنوية ( 0.05 ) = 5.99

يتضح من الجدول (11) أن النسب المئوية التي تعبر عن استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية على مفردات استبيان الثقافة الغذائية في مكون الدهون بوجبة العشاء حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (14) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00%) كحد أعلى و (0.00%) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي: خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (4,0) تكرار، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (15,0) تكرار، وخانة لا أتناول ما بين (18,2) تكرار، وعند حساب (كا2) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بالنسبة لكل نوع من الأطعمة المقترحة، تبين أن (14) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

### 1/5 مناقشة النتائج:

1/1/5 للإجابة عن تساؤل البحث ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا؟

استخدم الباحث الأهمية النسبية كمؤشر لمستوى الثقافة الغذائية لكل نوع من الأطعمة المقترحة للمكونات الغذائية بالثلاثة وجبات ( الإفطار، الغذاء، العشاء) في الاستبيان المطروح على عينة البحث، وبناء على آراء الخبراء اعتمدت النسب المئوية التالية:

- النسب المئوية من 75% - 100% تحقق مستوى عالي.
- النسب المئوية من 50% - أقل من 75% تحقق مستوى متوسط.
- النسب المئوية من 0% - أقل من 50% تحقق مستوى ضعيف.

أوضحت نتائج جدول (3) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالكربوهيدرات بوجبة الإفطار كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (20,16,13,5,3,1) حيث كانت النسب المئوية لإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) ، وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (15,14,12,11,10,4) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (19,18,17,9,8,7,6,2) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى اللاعبين في هذا المكون الغذائي متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون الكربوهيدرات في وجبة الإفطار (59.63%).

كما تبين من خلال نتائج جدول (4) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالكربوهيدرات بوجبة الغذاء، كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (18,17,13,6,4,2) حيث كانت النسب المئوية لإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%)، وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (20,19,14,10,9,8,7,1) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (16,15,12,11,5,3) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا في هذا المكون الغذائي متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون الكربوهيدرات في وجبة الغذاء (61.01%).

يتبين من خلال نتائج جدول (5) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالكربوهيدرات بوجبة العشاء، كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (13,1) حيث كانت النسب المئوية لإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%)، وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (20,19,16,15,14,10,9,7,6,5,4,3,2) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (18,17,12,11,8) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا في هذا المكون الغذائي متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون الكربوهيدرات في وجبة العشاء (57.58%).

يتبين من خلال نتائج جدول (6) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالبروتينات بوجبة الإفطار، كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (8) حيث كانت النسب المئوية لإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%)، وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (15,14,11,7,6) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (16,13,12,10,9,5,4,3,2,1) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا في هذا المكون الغذائي منخفضاً، حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون البروتينات في وجبة الإفطار (48.14%).

يتبين من خلال نتائج جدول (7) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالبروتينات بوجبة الغذاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (4,3,1) حيث كانت النسب المئوية لإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%)، وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (16,15,14,13,12,10,9,5,2) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (11,8,7,6) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا في هذا المكون الغذائي متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون البروتينات في وجبة الغذاء (61.10%).

يتبين من خلال نتائج جدول (8) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالبروتينات بوجبة العشاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (4) حيث كانت النسب المئوية لإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%)، وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (16,15,14,12,11,9,8,5,3,2,1) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (13,10,7,6) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا في هذا المكون الغذائي متوسطاً حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون البروتينات في وجبة العشاء (59.37%).

يتبين من خلال نتائج جدول (9) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالدهون بوجبة الإفطار كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (10) حيث كانت النسب المئوية لإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%)، وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (12,11,9,5,2,1) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (14,13,8,7,6,4,3) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي

المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا في هذا المكون الغذائي منخفضاً، حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون الدهون في وجبة الإفطار (48.54%).

يتبين من خلال نتائج جدول (10) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالدهون بوجبة الغذاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (14,6) حيث كانت النسب المئوية لإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%)، وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (13,12,11,10,8,7,5,4) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (9,3,2,1) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا في هذا المكون الغذائي متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون الدهون في وجبة الغذاء (59.65%).

يتبين من خلال نتائج جدول (11) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالدهون بوجبة العشاء والتي كانت بعيدة كل البعد عن المستوى العالي في الأطعمة المقترحة واقتصرت على المستوى المتوسط والضعيف، حيث كانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (14,13,12,11,10,8,7,6,5) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف في الأطعمة أرقام (9,4,3,2,1) بنسب مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم الخماسية بدولة ليبيا في هذا المكون الغذائي متوسطاً، حيث بلغت النسبة المئوية للأطعمة المقترحة بمكون الدهون في وجبة العشاء (53.13%).

## 1/6 الاستنتاجات والتوصيات

1/1/6 استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- أن مستوى الثقافة الغذائية عند اللاعبين كان متوسطاً وهناك تركيز على أطعمة معينة في بعض المكونات مع إغفال أطعمة لها فائدة وقيمة أكثر من التي تم التركيز عليها.
- 2- 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.
- 3- لا توجد محاضرات ومنتشورات وإرشادات غذائية للاعبين تزيد من فهمهم للمكونات الغذائية والأطعمة المرتبطة بها.

4- أشارت النتائج المتحصل عليها أن هناك تركيز من قبل أفراد العينة على الأطعمة الغنية بالبروتين الحيواني فقط دون التركيز على الأطعمة التي تحتوي على البروتين النباتي، ويرجع هذا التركيز بسبب الفهم الخاطئ لأفراد العينة، أن البروتين موجود فقط في اللحوم، مما يؤدي إلى عدم التنوع في الأطعمة الخاصة بهذا المكون والاستفادة منها.

5- التركيز على الأطعمة الموجودة في المكون الغذائي الكربوهيدرات، وهذا أمر طبيعي وذلك لاعتقاد اللاعبين أن أكثر سرعات حرارية يمكن الحصول عليها هي من الكربوهيدرات حيث يعطي كل 1 غرام 4 سرعات حرارية، ويحتاج جسم اللاعب حوالي 60% من السرعات الحرارية على شكل كربوهيدرات (أي حوالي 300 - 500 غرام) وحسب العمر.

### 2/1/6 توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- 1- الاستفادة من نتائج الاستبيان المصمم من قبل الباحث في زيادة الثقافة الغذائية مع وضع برامج تثقيفية تهتم بالوعي الغذائي، ومعرفة المكونات الغذائية وما يرتبط بها من أطعمة للارتقاء بالمستوى والإنجاز الرياضي للاعبين.
- 2- إجراء محاضرات تثقيفية مع توزيع منشورات وإرشادات تسهم في رفع مستوى الثقافة الغذائية لدى اللاعبين.
- 3- توفير اختصاصي تغذية يشرف على البرامج الغذائية لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات، مع وضع برامج غذائية أخرى في فترات الراحة وبين المسابقات الرياضية.
- 6- إنشاء لجنة علمية متخصصة في العلوم الرياضية داخل الاتحادات ولجان المنتخبات تهتم بتطوير اللاعبين على أسس علمية ومن هذه العلوم علم تغذية الرياضية.
- 7- إجراء أبحاث و دراسات مشابهة تهتم بالمنتخبات الوطنية بشكل عام والاستفادة من نتائج هذه الأبحاث والدراسات في تطوير اللاعبين للوصول إلى أفضل إنجاز رياضي لهم.

## المراجع

## 1/1/7 المراجع باللغة العربية

- 1- أشرف محمد صالح عبد الحكيم: دراسة مقارنة الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان (2002) .
- 2- خالد بدر: أثر برنامج الثقافة الغذائية على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان (2007).
- 3- زكريا حسن: دراسة مقارنة بين الرياضيين في المعلومات والاتجاهات الغذائية لطلاب المرحلة الثانوية بمحافظة دمياط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان (1999).
- 4- سليمان الحوري: بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين، مجلة المعلمين، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية العراق (2001).
- 5- كمال عبد الحميد، وأبو العلاء عبد الفتاح: التغذية للرياضيين، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر (1991).
- 6- محمد العلي وخويلة قاسم: دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، أريد، الأردن، ملخصات بحوث المؤتمر العلمي الدولي الثاني، المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضة، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، أريد الأردن (2007).
- 7- محمد رشدي: التغذية في المجال الرياضي، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر (1999).
- 8- محمد محمد الحماحي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، دار النشر والكتاب، القاهرة (2000).
- 9- مها أحمد فكري: العلاقة بين الثقافة الغذائية لدى مدربي الفرق الرياضية وبعض دلالات الصحة لدى اللاعبين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق (1995).



- 10- ميناى مشعل، ووليد الرحاحلة ومعاذ بطانية دراسة العلوم التربوية، المجلد 38، العدد 2012، الأردن(2012).
- 11- نشوان عبد الله: فن الرياضة والصحة، الطبعة الأولى، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن(2009).
- 12- يوسف لازم و صالح بشير أبو خيطة: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن(بدون تاريخ).

### 2/1/7 المراجع الأجنبية

- 13- Brien, G and Davies, M. Nutrition Knowledge and body mass index ,Health Education Research(2007) .
- 14- Dunn, Debra and Denny George. Nutrition Knowledge and Attitudes of college Athletes , The sport Journal , united states Sportacadimy (2007).

### 3/1/7 مراجع شبكة المعلومات (الأنترنت)

- 15-<http://www.jcctv.net/index-85786710410046.42571208.html>