

قياس مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية

نواف مهدي القحطاني^١

سليمان عمر الجلود^٢

مقدمة الدراسة:

إن التقدم في حياتنا العصرية يعتمد على العلم والمعرفة الدقيقة والحديثة للوصول لأعلى المستويات، لذا نحتاج في المجال الرياضي للتقنية المتطورة في توظيف التغذية المتوازنة والصحية ونشر الثقافة الغذائية للرياضيين، وتعد الالعاب الرياضية ميداناً حيوياً للتنافس وهذا أدى الى تطور طرق التدريب والعلوم المساعدة التي تسهم في تطور الانجاز حيث يسعى المختصون الى إجراء البحوث العلمية في المجالات المختلفة التي تؤثر في الإنجاز، مثل مجالات التغذية الرياضية والكيمياء الحيوية والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم الاخرى المساعدة بحيث امسى التفوق الرياضي والتنافس على المراكز المتقدمة صعباً جداً ويتطلب الكثير من الاعداد والتخطيط، والتغذية الرياضية من العلوم المهمة التي تسهم بشكل فاعل في تطور الإنجاز الرياضي والتي لها علاقة مباشرة في التغييرات البيوكيميائية التي تحدث في داخل الجسم وهذه الاخيرة تتغير وتنكيف مع متطلبات الحمل التدريبي. (الجلود، b، ٢٠١٩).

إن مفهوم الثقافة الغذائية يتعلق بالعادات والسلوكيات الغذائية للأفراد في المجتمعات المختلفة ومن الطبيعي ان يكون متبايناً بين المجتمعات باختلاف العادات والتقاليد والطبيعة، ويذكر عاطف (٢٠٠٩) حول تعريف الثقافة الغذائية هي ذلك النسيج المتشابك من المعلومات والسلوكيات والاتجاهات الموجبة المرتبطة بالغذاء والتغذية السليمة التي يترجمها الفرد إلى أنماط سلوكية تدفعه إلى التفكير فيما يأكل، واختيار طعام متكامل العناصر الغذائية والمناسب لاحتياجات جسمه ليحمي نفسه من أمراض سوء التغذية وتغيير العادات الخاطئة، وتصحيح المفاهيم والعادات الغذائية المستحدثة.

^١ جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة شؤون الطلاب، قسم الأنشطة الرياضية، الرياض، المملكة العربية السعودية.

^٢ قسم فسيولوجيا الجهد البدني، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

يجب أن تكون المراسلات موجهة إلى سليمان عمر الجلود. saljaloud@ksu.edu.sa

لسنوات قليلة كان الطعام وتأثيراته على جسم الانسان غير متداول بين المجتمعات وبقيت تأثيرات الغذاء بأنواعه المختلفة مبهمة وغير معروفة، ويتقدم المجتمعات والتقدم التكنولوجي في العقود الاخيرة والذي شمل جوانب الحياة كافة بدأ العلماء في دراسة تأثير الاغذية على الجسم البشري واسرار هذه الاغذية وما هي الايجابيات والسلبيات التي من الممكن ان تؤثر على الصحة، وهل أن التغذية السليمة الصحية من الممكن ان تحسن الصحة وتجنب الانسان الكثير من الامراض سيما أمراض العصر، ويرى خبراء التغذية ان التغذية السليمة مفيدة للصحة مقابل التغذية السيئة المضرّة للجسم، وهذا يحتاج الى الكثير من التفاصيل التي يجب على الفرد سواء اكان ممارساً للرياضة أو غير ممارس ان يعرفها ويحاول ان يسير وفقها للحفاظ على صحته .
(Nemet.2009)

لقد اشارت التوصيات العالمية للنشاط البدني الى ضرورة العمل على نشر الثقافة الصحية والوعي الغذائي والبدني بين افراد المجتمعات وبمختلف الفئات العمرية بيد أنها اعدت البرامج الخاصة لكل فئة عمرية وبما يتناسب مع متطلباتها الفسيولوجية والنفسية وحاجاتها العامة مع ضرورة تغيير نمط الحياة (العالمية، ٢٠١٠).

إن التغذية الرياضية تعد مجالاً جديداً نسبياً ينطوي على تطبيق المبادئ الغذائية لتعزيز الأداء الرياضي، فالتغذية تؤثر على الرياضي في نواح كثيرة. وبشكل أساسي، فإنها تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على الصحة (Ozcelik.2011)

تؤثر التغذية على كل عملية تقريباً في الجسم تشارك في إنتاج الطاقة والاستشفاء من ممارسة الرياضة، ولفهم وتطبيق مبادئ التغذية الرياضية، هناك حاجة إلى فهم أساسي للتغذية، ويشمل ذلك معرفة العمليات الكيميائية الحيوية والفسيولوجية التي تحدث في خلايا وأنسجة مختلفة وكذلك كيفية دمج هذه العمليات في جميع أنحاء الجسم (Jeukendrup AE.2004)

هناك العديد من الأسباب لعدم اتباع النصائح الغذائية. قد يكون ذلك بسبب نقص المعرفة أو المعلومات، والاهتمام بإجراء تغيير في نظام غذائي، أو بعض الموانع أو الاسباب التي قد تمنع الناس من تناول وجبات صحية مثل قلة المال (التكلفة)، ضيق الوقت (مشغول للغاية بالعمل) أو الذوق أو حالات مرضية معينة (Kearney JM.1999)

والتغذية الرياضية هي امتداد للثقافة الغذائية العامة ولكنها تأخذ خصوصيتها من خصوصية النشاط الرياضي الممارس من واجب الاهتمام بتطوير الثقافة الرياضية لدى الرياضيين

مع اختلاف فعاليتهم الرياضية، ويجب النظر الى التغذية الرياضية من خلال مستوى الرياضي والتغيرات التي تصاحب تقدم العمر من الطفولة الى الشباب ومن المبتدئين الى الرياضيين المتقدمين ولاعبى المنتخبات الوطنية، ان التغيرات المرافقة لعمليات التعلم والتدريب الرياضي تختلف من النواحي الفسيولوجية وبحسب متطلبات الطاقة المطلوبة لتحقيق الانجاز الرياضي (Unnithan.2004)

يقوم الشخص الرياضي بالتغذية بطريقة واعية لحماية وتحسين الصحة وتحسين نوعية حياة الجسم عن طريق تناول كمية كافية من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم في الوقت المناسب، والتغذية للرياضيين ضرورية لضمان النجاح الرياضي واستمرار تطور الانجاز وثباته (Aye Saribay, 2019).

إن الثقافة الغذائية مهمة بالنسبة لتطوير الإنجاز والأداء الرياضي، حيث ان الحاجة للوعي الغذائي تتزايد بارتفاع المستوى الرياضي وكذلك باختلاف العمر والجنس ونوع الفعالية الممارسة، حيث يجب على الرياضي والمدرّب ان يكون على دراية ما إذا كانت وجباته الغذائية تسد متطلبات التدريب وجنسه ومستواه وعمره ام أنه بحاجة الى اخذ مكملات غذائية وماهي الأغذية التي تكون مطلوبة خلال فترات التدريب المختلفة من الاعداد العام الى الخاص الى المنافسات (Melinda M. Manore, 2017).

وتكمن أهمية التغذية السليمة وفوائدها في التأثير الإيجابي على الأداء الرياضي، فلا يوجد أدنى شك بأن ما يأكله الرياضي ويشربه سوف يؤثر على صحته ووزنه وتركيب جسمه ومصادر الطاقة فيه أثناء التمرين وبعده، وبصورة أكبر أثناء المنافسات الرياضية، ذلك أن التغذية المثلى تحسن النشاط البدني والأداء الرياضي والاستشفاء من الجهد البدني، ويقدم الغذاء المنتقى بعناية للرياضي العديد من الفوائد منها على سبيل المثال لا الحصر، الاستفادة المثلى من التدريب، وتحسين الاستشفاء بعد التدريب والمنافسة، وتحقيق الوزن المثالي، وتركيب الجسم المثالي وتقليل مخاطر الإصابة والمرض، وزيادة الثقة بالمنافسة، وثبات المستويات العالية المحققة أثناء المنافسات (Djaoui, 2017)، و تشير البحوث إلى أن درجة الثقافة الغذائية لدى الرياضيين تتفاوت كثيراً، لكنها بصفة عامة ليست مرتفعة، كما أن مصادر معلوماتهم الغذائية ما تزال تأتي من المجالات والجرائد والأصدقاء وأفراد العائلة والمدرّب بشكل كبير (مصيفر، ٢٠١٢).

إن التغذية الرياضية تدعمها علوم فسيولوجيا الجهد البدني والكيمياء الحيوية، وتستهدف تزويد الجسم بالأغذية المطلوبة للتأقلم على برنامج تدريب، والعمل بشكل مناسب أثناء المنافسة،

والاستشفاء بسرعة بعد التمرين، وتستلزم التغذية الرياضية أيضاً فهم الحاجات للعناصر المغذية في الأطعمة، والممارسات المتوافقة مع أسلوب حياة رياضي (مطاوع، ٢٠١٤)، (الجلعود، ٢٠١٦).

أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم ازدادت خلال التطورات التي رافقت اللعبة في السنوات الاخيرة فقد اصبحت المتطلبات الفسيولوجية أكثر وهذا يتطلب أن يكون هناك نظام غذائي مكافئ لهذه المتطلبات البدنية والفسيولوجية مما يؤدي الى تحقيق أعلى مستوى من الأداء أثناء التدريب والمنافسة، وتحسين وتسريع عملية الانتعاش، والحفاظ على وزن الجسم الأمثل، وتقليل الاصابات. (Cassady, 2015)، ومن الضروري جدا الانتباه الى نوع التغذية في يوم المباراة والذي يجب ان يكون متوازنا وان لا يحتوي على وجبات كبيرة بل وجبات غذائية صحية تمد الجسم بالطاقة اللازمة اثناء المباراة مع ضرورة المحافظة على نسب جيدة من الجلايكوجين. (Burke LM, 2004)

وعند التدريب بشدة عالية، فإنه لا بد للرياضي من تناول كميات كافية من الطعام؛ للحفاظ على وزن الجسم وزيادة التأثير الإيجابي للتدريب والحفاظ على الصحة، لأن تقليل استهلاك الطاقة سوف يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية أو انخفاض في زيادة كثافة العظام وفقدانها، وزيادة مخاطر الوقوع في التعب والإصابات والمرض (خالد، ٢٠٠٢).

وبالنظر الى تطور الانجاز الرياضي من جهة التغيرات البيوكيميائية التي تحدث في داخل الجسم اثناء التدريب الرياضي والتي تتمثل في ارتفاع الحمل البدني في تدريب المستويات الرياضية العليا يكشف لنا مدى الحاجة الفعلية الى الدراسة المستفيضة للعلاقة ما بين هذه المتغيرات وشدة التدريب والتغذية المطلوبة من قبل الرياضي، إن الوصول الى الثوابت العلمية في التدريب وتطوير الانجاز الرياضي يتطلب دراسة تأثير العمليات التدريبية على الاجهزة الوظيفية مثل القلب واجهزة التنفس والدورة الدموية والغدد ونسب الاملاح والتراكيز الاخرى فضلا عن الدهون والكربوهيدرات والبروتينات والأحماض النووية و تعتمد مصادر الطاقة للنشاط البدني على شدة النشاط البدني، مدة النشاط البدني، الخصائص الشخصية، مزيج من خصائص النشاط البدني (الكثافة ، المدة) ، الخصائص الوراثية ، اللياقة البدنية ، تحديد النسبة بين مسارات إنتاج الطاقة المختلفة التي تستخدمها العضلات، وأن فهم التغيرات البيوكيميائية التي ترافق التدريب الرياضي مهم جدا للاعب والمدرّب على حد سواء لأجل التقنين والتخطيط لعمليات التدريب وبما يتناسب ومتطلبات الانجاز الرياضي.(امين، ٢٠٠٨)

مشكلة الدراسة:

يتطلب موضوع تغذية الرياضي معرفة أهداف التغذية للتدريب، والتكوين المثالي للجسم، وتقليل الوزن والدهون، وزيادة كتلة العضلة، وحاجات الرياضي للطاقة، وحاجات الرياضي من البروتين والفيتامينات والمعادن والكالسيوم والمكملات الغذائية، وزيادة فعالية التدريب، والاستراتيجيات الغذائية الممارسة أثناء التدريب، وأهداف النظام الغذائي للمسابقة، وإعداد مخزون الطاقة الكافي، والوجبات السابقة للمنافسة، والاستشفاء بعد التمرين. ويذكر Nemet (٢٠٠٩) أن التغذية الصحية السليمة هي مهمة لكل الأفراد والاعمار وتكتسب أهمية خاصة للرياضيين وهذا راجع الى المتطلبات العالية من الطاقة وتنوع الغذاء التي ترافق الانشطة الرياضية، اي أن معرفة الرياضي وثقافته الغذائية من العوامل التي تسهم بشكل فعال في رفع مستوى الانجاز فضلا عن المحافظة على المستوى وديمومته.

ومن خلال عمل الباحثان في المجال الرياضي ومقالته للعديد من الرياضيين في أماكن التدريب لاحظ انخفاض مستوى الثقافة الغذائية لدى الكثير منهم وذلك من خلال توجيه أسئلة للاعبين والمدربين والإداريين تتعلق بعناصر الغذاء الرئيسية ومكونات الوجبة قبل التدريب وتناول السوائل في الأجواء الحارة ، وغيرها من الأسئلة التي قد تدل على مستوى ثقافتهم الغذائية ، وفي رأي الباحثان أن جزء من مشكلة الثقافة الغذائية قد يرجع إلى أن بعض الأندية الرياضية لا تهتم كثيرا بالجانب التثقيفي الغذائي للاعبين من خلال تنظيم محاضرات تثقيفيه او تزويدهم بمطبوعات تحتوي معلومات غذائية أو متابعة برامجهم الغذائية وقد لا تكلف أخصائيين تغذية لمتابعة البرامج الغذائية للاعبينها ومن ثم فإن المدربين يقومون بتطبيق البرامج التدريبية دون أي فكرة عن المستوى الغذائي للاعبين ولا عن برامجهم الغذائية مما يؤدي إلى حدوث استهلاك سريع للطاقة ثم يؤثر ذلك على أدائهم الرياضي ، ومن خلال مراجعة الدراسات التي تناولت موضوع الثقافة الغذائية لدى الرياضيين لوحظ عدم وجود دراسات كافية في المملكة العربية السعودية، مما دفع الباحثان إلى التفكير في إجراء هذا الدراسة لقياس مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية.

يشير **Shawn**(٢٠١٠) إلى أن هناك بعض المفاهيم الخاطئة والممارسات الغذائية غير الصحيحة والتي تؤثر على الانجاز الرياضي وهي منتشرة بشكل كبير بين قطاعات الرياضيين والمدربين المشرفين على الفرق الرياضية، وهنا تبرز الحاجة الى توفير المصادر والمعلومات

العلمية الدقيقة لهذه الفئة لغرض زيادة الثقافة الرياضية لديهم، لذلك فإن المعرفة والثقافة الغذائية لدى المدربين مهمة جداً لأجل توجيه رياضتهم نحو التغذية السليمة والعلمية.

أهمية الدراسة:

- ١- التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم قد يساهم في تحسين مكونات الوجبات الغذائية للرياضيين.
- ٢- اكتشاف نقاط الضعف وتصحيحها في طريقة تغذية الرياضيين قد يؤثر على تحسن مستواهم للأفضل
- ٣- إبراز أهمية الوقاية من سوء التغذية أثناء البرامج الرياضية مما يحسن المستوى العام للصحة.
- ٤- التعرف على بعض العادات والممارسات الغذائية الخاطئة سوف يساعد في استكشاف مدى كفاءة الغذاء اليومي.
- ٥- تحسين الأداء للاعبين كرة القدم عن طريق اختيار أنواع الأغذية الصحية التي تتوافق مع احتياجاتهم الغذائية.

أهداف الدراسة:

- ١- التعرف على تأثير الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية.

تساؤلات الدراسة:

١. ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية؟

مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: بعض أندية مدينة الرياض.
- المجال الزمني: الموسم ٢٠١٩.
- المجال البشري: بعض لاعبو كرة القدم في بعض أندية مدينة الرياض بعمر ١٨ سنة من المنتظمين في التدريب، ومشاركة في المباريات بمعدل مباراة على الأقل في الاسبوع.

مصطلحات الدراسة:

- الثقافة الغذائية Nutritional knowledge:

معرفة المفاهيم والعمليات المتعلقة بالتغذية والصحة بما في ذلك معرفة النظام الغذائي والصحة والمرض والأطعمة التي تمثل المصادر الرئيسية للمواد الغذائية والمبادئ التوجيهية والتوصيات الغذائية (Cassady, 2015)

التغذية Nutrition :

جموع العمليات التي بواسطتها تحصل على المواد اللازمة لحفظ حياة الكائن الحي، وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة، وكذلك لتوليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني. (سلامة، ٢٠٠٧).

الغذاء Food :

هو المادة أو مجموع المواد التي يتناولها الإنسان ويتضمن العناصر الغذائية اللازمة للنمو وبناء الأنسجة وتجديدها، وإنتاج الطاقة اللازمة للحركة ومقابلة احتياجات العمل، وسلامة سير تفاعلات التمثيل الغذائي في كافة أنسجة الجسم. (مطاوع، ٢٠١٤).

علم التغذية Nutrition Science :

علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ومدى الاستفادة منها طبقاً للمتغيرات التالية (العمر، الجنس، الحالة الصحية، الحالة البيولوجية، العمليات البيولوجية، التفاعلات الكيميائية، توليد الطاقة). (الجلعود، ٢٠١٨).

الوعي الغذائي Food Awareness :

معرفة المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة وفهمها، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (العبدالله، ٢٠١٠م).

الدراسات السابقة:

- دراسة Elena P (٢٠١٧) بعنوان تأثير التعليم الغذائي على الثقافة الغذائية والالتزام بحمية البحر المتوسط الغذائية لدى السباحين المراهقين، هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير الثقافة الغذائية على المعرفة التغذوية والالتزام بالنظام الغذائي للبحر المتوسط (MD) واستكشاف تأثير الوالدين، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي، تم تقديم جلسة تثقيفية حول التغذية لمدة نصف يوم للسباحين وجلسة منفصلة للآباء والأمهات. في الأساس و ٦ أسابيع بعد ورشة العمل ، وتقييم قصير للتغذية معرفة مصادر الغذاء، شارك في الدراسة أربعة وثلاثون سباحًا تنافسيًا (العمر: ١٥.٢ ± ١.٥ سنة و ٢٣ ذكور) و ٢٢ من آبائهم، توصلت الدراسة الى ان الثقافة الغذائية للوالدين قد ساهمت في دعم نتائج السباقات.
- دراسة Ashley A et al (2016) بعنوان ثقافة التغذية الرياضية لدى طلاب القسم المتوسط الأول من طلاب الجامعة، هدفت الدراسة الى ثقافة التغذية الرياضية للطلبة عبر الجنس،

ومستوى الفصل، والفريق، شملت عينة الدراسة ١٢٣ رياضياً من طلاب القسم الأول من الدرجة المتوسطة (٤٧ إناث و ٧٦ ذكور) من البيسبول والكرة اللينة وكرة القدم للرجال والمضمار والميدان والتنس، وتم عمل استبيان لقياس الثقافة الرياضية للطلبة حيث كان متوسط الثقافة الرياضية للطلبة ٥٦.٩ % ويرجع السبب الى عدم وجود الثقافة الرياضية الكافية حيث حقق ١٢ طالبا فقط الدرجة المطلوبة، استنتجت الدراسة الى أن الثقافة الغذائية الناقصة قد تؤدي الى حدوث اعراض صحية لدى الطلاب الممارسين للاعباب الرياضية، واوصت الدراسة بتعيين اخصائي تغذية رياضية في اقسام التربية الرياضية في الجامعات.

- دراسة **Gina L (٢٠١٦)** بعنوان الثقافة الغذائية لدى الرياضيين والمدربين والتدابير الغذائية (مراجعته منهجيه)، هدفت الدراسة الى مراجعة كافة الادبيات المنشورة حول موضوع الثقافة الرياضية لغرض تقييم جودة التدابير الغذائية المتبعة من قبل الرياضيين والمدربين، وتم شمول ٣٦ دراسة والتي كانت ضمن المعيار المطلوب كونها قدمت مقياسا كميًا للمعرفة الغذائية ووصف لادوات القياس، وتوصلت الدراسة الى ان الادوات المستخدمة لقياس الثقافة الغذائية هي قديمة ولا تتماشى مع التطورات الحاصلة في علوم التغذية، اوصت الدراسة الى اعتماد وتصميم مقياس جديد للثقافة الغذائية للرياضيين والمدربين يتماشى مع التطور الحاصل في المستويات الرياضية.

- دراسة **زحاف (٢٠١٤)** بعنوان التغذية وأثرها على مستوى أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي القسم الوطني الأول هواة دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الأول هواة لكرة القدم وهدفت الدراسة الى التعرف على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم بهذا القسم تحت تأثير جهد بدني مصحوب بتناول أنواع مختلفة من العناصر الغذائية وإبراز أهمية الغذاء وكيف يؤمن للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية ومعرفة كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي لكمية المجهود المبذول، ومعرفة عواقب الإفراط في تناول الغذاء عن الكمية الموصى بها من قبل الطاقم الفني، ومعرفة أهمية التوازن الغذائي، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وتكونت العينة من ٢٥ مدرباً بفرق القسم الوطني الأول الهاوي بالجزائر، توصلت الدراسة الى إن هناك نقص الوعي بأهمية التغذية الصحية لدى الرياضيين، وضعف الإمكانيات المادية بالنوادي الرياضية في هذا القسم يؤثر سلباً على نوعية وغنى البرنامج الغذائي المسطر للاعب، الغياب شبه الكلي للطاقم الطبي عن مراقبة وتسطير البرنامج الغذائي الصحي والمناسب لنوع الرياضة، عدم أخذ المدربين والطاقم الإداري للفريق بعين الاعتبار البرنامج الغذائي وعلاقته بالبرنامج

التدريبي، شملت التوصيات ضرورة الاهتمام أكثر بتوفير برنامج غذائي متكامل ومناسب للاعبين كرة القدم يتماشى مع البرنامج التدريبي المسطر بالأندية، تخصيص الحصة المالية الكافية للتغذية الصحية من أجل المساهمة في رفع مستوى الأداء والاستشفاء السريع.

منهج وإجراءات الدراسة:

- منهج الدراسة:

لغرض التوصل لتحقيق أهداف الدراسة والاجابة على تساؤلاتها فقد استخدم الباحثان المنهج

الوصفي

- مجتمع الدراسة:

لاعبو كرة القدم في أندية مدينة الرياض فوق ١٨ سنة الذين يتدربون بشكل يومي ويشاركون في مباراة رسمية بشكل أسبوعي، وبلغ المجموع الكلي لأفراد مجتمع الدراسة (١٠٨) من أندية مدينة الرياض للموسم (٢٠١٩).

- عينة الدراسة:

قام الباحثان باختيار (٣٣) لاعباً من مجتمع الدراسة الاصيلي، وهي تشكل نسبة (٣٥%) من المجموع الكلي لمجتمع الدراسة وكان الاختيار بالطريقة العشوائية، (٢٠) وهي تشكل نسبة (٢١.٦%) من المشاركين فقط هم الذين أكملوا جميع إجراءات الدراسة وشاركوا في المباريات الرسمية، وجدول (١) يوضح مواصفات العينة.

جدول رقم (١)

يوضح متوسط العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم لعينة الدراسة (ن=٢٠)

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	المدى الأصغر	المدى الأكبر
العمر (سنة)	١٩.٩٥	١.٦١	١٨	٢٣
الطول (سم)	١٧٦.٠٥	٦.٤٥	١٦٤	١٨٨
الوزن (كجم)	٧١.٠٥	١٠.٥٧	٤٨	٨٨
مؤشر كتلة الجسم %	٢٢.٨١	٢.٢٩	١٧.٠١	٢٧.٤٦

يبين الجدول رقم (١) مواصفات عينة الدراسة، حيث بلغ متوسط أعمارهم ١٩.٩٥ سنة وانحراف معياري ١.٦١، ومتوسط الطول ١٧٦.٠٥ سم وانحراف معياري ٦.٤٥، ومتوسط الوزن ٧١.٠٥ كجم وانحراف معياري ١٠.٥٧، وبلغ مؤشر كتلة الجسم ٢٢.٨١ % وانحراف ٢.٢٩، وهذا يشير إلى أن أفراد العينة ضمن الحدود الطبيعية للمؤشر البدانة.

أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والادبيات حول موضوع الدراسة فقد قام الباحثان بجمع البيانات من خلال استخدام الادوات الاتية: -

- استمارة الثقافة الغذائية (الجلعود، سليمان، ٢٠١٩ع). مرفق (١)
- المقابلة الشخصية

المعاملات العلمية للاستمارة:

الصدق:

صدق المحكمين.

حيث تم عرض الاستبانة على عدد (٤) من السادة المحكمين مرفق (٢) وكان إبداء الرأي من خلال ميزان تقدير ثلاثي جدول (٢).

جدول (٢)

أراء الخبراء في مدي مناسبة الاستبانة

م	موافق تماماً (٥)	إلى حد ما (٣)	غير موافق (١)
٤	٤	٠	٠
المجموع	٢٠	٠	٠

يتضح من جدول (٢) إن نسبة موافقة الخبراء على صدق الاستبانة لما وضع من اجله (١٠٠%).

الثبات:

تراوحت معاملات الارتباط المحسوبة ما بين (٠.٣٦٨)، (٠.٥٥٩) وهي أعلى من قيمتها الجدولية (٠.٢٨٤) كلها دالة عند مستوي ثقة ٠.٠٥، وبلغت نسبة الثبات (٨٤%) ما يشير إلى أن معاملات الثبات مرتفعة

إجراءات الدراسة:

- ١- تم مخاطبة أندية مدينة الرياض لغرض الحصول على الموافقات.
- ٢- بعد الحصول على الموافقات اللازمة، تم الاجتماع مع اللاعبين في الاندية بغرض توضيح موضوع الدراسة واهداف الدراسة بشكل كامل مع بيان التفاصيل الخاصة بالإجراءات فضلا عن الاجابة عن اسئلة واستفسارات اللاعبين عينة الدراسة، وبعد اطلاعهم على ورقة المعلومات الخاصة بالدراسة تم اخذ إقرار رسمي بالموافقة على المشاركة في الدراسة، وأن تكون المشاركة اختيارية.

٣- قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبانة الخاصة بالثقافة الغذائية على اللاعبين وهي استمارة معتمدة سابقاً، شملت معلومات مثل العمر، نوع العمل، الحالة الاجتماعية، المستوى التعليمي، الوزن ومعلومات صحية وغذائية تعطي دلالة على مستوى الثقافة الغذائية للاعبين عينة الدراسة.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال العام من ٢٠١٩

الوسائل الإحصائية: -

لغرض تحقيق أهداف الدراسة والاجابة على تساؤلاته قام الباحثان باستخدام الوسائل

الإحصائية الآتية: -

١- الإحصاء الوصفي (المتوسطات والانحراف المعياري).

٢- معامل ارتباط سبيرمان (العلاقات الارتباطية).

٣- اختبار التكرار لإيجاد الفروق.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج

للإجابة على التساؤل الأول للدراسة وهو ما مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية؟ يستعرض الباحثان الجداول التالية:

- عرض نتائج استمارة الاستبانة:

لغرض تحليل النتائج الخاصة باستمارة الاستبانة التي أجاب عليها أفراد عينة الدراسة قام الباحثان باستخدام قانون النسبة المئوية بحسب التكرارات وكما يظهر في الجداول التالية

جدول رقم (٣)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الأول والثاني لعينة الدراسة (ن=٢٠)

رقم السؤال	السؤال	الاجابة	النسبة المئوية%	التكرار
١	هل تعتقد أن عاداتك الغذائية صحيحة؟	نعم	٣٥	٧
		لا	٦٥	١٣
		المجموع	١٠٠	٢٠
٢	ما هي أكثر العناصر التي تحتوي عليها وجبتك الغذائية؟	دهون	١٥	٣
		بروتينات	١٥	٣
		فواكه وخضراوات	٥	١
		الجميع	٦٥	١٣
		المجموع	١٠٠	٢٠

يبين الجدول رقم (٣) إجابة الأغلبية (لا) على السؤال الأول (هل تعتقد أن عاداتك الغذائية صحيحة؟) بنسبة ٦٥% وتكرار بلغ ١٣، بينما بلغت نسبة الإجابة (نعم) ٣٥% وتكرار ٧، مما يشير إلى قناعة أغلبية عينة الدراسة بأن عاداتهم الغذائية غير صحية. كما يوضح الإجابة على السؤال الثاني (ما هي أكثر العناصر التي تحتوي عليها وجبتك الغذائية؟) حيث بلغت نسبة الذين يتناولون جميع الاختيارات التي تشمل كل من (الدهون، والنشويات [الكربوهيدرات]، والبروتينات، والفواكه والخضراوات) بنسبة ٦٥% وتكرار بلغ ١٣، أما نسبة الذين يتناولون الدهون بلغت ١٥% وتكرار ٣، وكذلك نسبة الذين يتناولون البروتينات بلغت ١٥% وتكرار ٣، بينما نسبة الذين يتناولون الفواكه والخضراوات بلغت ٥% وتكرار ١.

جدول رقم (٤)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الثالث لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	من أين تحصل على معلوماتك الغذائية في الغالب؟ من:
٤	٨	أخصائي التغذية
٧	١٤	المدرّب
٣	٦	الطبيب
٥	١٦	العائلة
٢	٤	الكتب الغذائية والرياضية المتخصصة
١٠	٢٠	مواقع التواصل الاجتماعي
٣	٦	الإذاعة والتلفاز
٦	١٢	الأصدقاء
٥	١٠	الانترنت
٢	٤	تطبيقات الجوال
٥٠	١٠٠	المجموع

يبين الجدول رقم (٤) يوضح الإجابة على السؤال الثالث (من أين تحصل على معلوماتك الغذائية في الغالب؟) حيث بلغت نسبة الذين يستمدون معلوماتهم الغذائية من أخصائي التغذية ٨% وتكرار ٤، ومن المدرّب بنسبة ١٤% وتكرار ٧، ومن الطبيب بنسبة ٦% وتكرار ٣، ومن العائلة بنسبة ١٦% وتكرار ٨، ومن الكتب الغذائية والرياضية المتخصصة بنسبة ٤% وتكرار ٢، ومن مواقع التواصل الاجتماعي بنسبة ٢٠% وتكرار ١٠، ومن الإذاعة والتلفاز بنسبة ٦% وتكرار ٣، ومن الأصدقاء بنسبة ١٢% وتكرار ٦، ومن الانترنت بنسبة ١٠% وتكرار ٥، ومن تطبيقات الجوال بنسبة ٤% وتكرار ٢. يتضح من الجدول أن الإجابات بلغت ٥٠ بينما عدد العينة ٢٠ ويرجع ذلك إلى أن هذا السؤال له اختيارات متعددة أي أكثر من إجابة.

جدول رقم (٥)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الرابع لعينة الدراسة (ن=٢٠)

رقم السؤال	السؤال	الاجابة	النسبة المئوية%	التكرار
١	هل تتناول أي مكملات غذائية على هيئة بودرة أو حبوب أو سائل أو كبسولات (مثل مكملات بروتين أو الأحماض الأمينية أو فيتامينات ومعادن أو أي أغذية تزود الجسم بالطاقة)؟	نعم	١٥	٣
		لا	٨٥	١٧
	المجموع		١٠٠	٢٠

يبين الجدول رقم (٥) يوضح إجابة الأغلبية على السؤال الرابع: هل تتناول أي مكملات غذائية على هيئة بودرة أو حبوب أو سائل أو كبسولات (مثل مكملات بروتين أو الأحماض الأمينية أو فيتامينات ومعادن أو أي أغذية تزود الجسم بالطاقة)؟ بلا بنسبة ٨٥% وتكرار بلغ ١٧، بينما بلغت الإجابة بنعم بنسبة ١٥% وتكرار ٣.

جدول رقم (٦)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الخامس لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية%	الاجابة	إذا كانت الإجابة بنعم، كم مرة؟
١	٥	مرة واحدة	باليوم
١	٥	من ٢-٣ مرات	بالأسبوع
١	٥	من ٢-٣ مرات	بالشهر
٣	١٥	المجموع	

يبين الجدول رقم (٦) يوضح إجابة السؤال الخامس للذين قالوا نعم في السؤال الرابع ونسبتهم ١٥% وتكرارهم ٣، كالتالي: (باليوم) مرة واحدة بنسبة ٥% وتكرار بلغ ١، وكذلك (بالأسبوع) من ٢-٣ مرات بنسبة ٥% وتكرار بلغ ١، وأيضاً (بالشهر) من ٢-٣ مرات بنسبة ٥% وتكرار بلغ ١.

جدول رقم (٧)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال السادس لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	من وجهة نظرك ما هي درجة تناول السائل الرياضي؟
١٠	٥٠	مهمة جداً
٦	٣٠	مهمة
٤	٢٠	محايد (لا أعلم)
٢٠	١٠٠	المجموع

يبين الجدول رقم (٧) يوضح الإجابة على السؤال السادس (من وجهة نظرك ما هي درجة تناول السوائل للرياضي؟) حيث بلغت نسبة الذين أجابوا بمهمة جدا ٥٠% وتكرار ١٠، والذين أجابوا بمهمة بلغت بنسبتهم ٣٠% وتكرار ٦، وبلغت بنسبة المحايدون ٢٠% وتكرار ٤. يتبين من الجدول أن الغالبية الذين لديهم قناعة بأهمية السوائل للرياضيين بلغت بنسبتهم (٣٠+٥٠) ٨٠% وتكرار ١٦.

جدول رقم (٨)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال السابع والثامن والتاسع (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	موعد تناول الوجبات
٣	١٥	نعم	هل تأكل في نفس الوقت تقريباً كل يوم؟
٨	٤٠	لا	
٩	٤٥	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٤	٢٠	نعم	هل تتجاهل موعد تناول الوجبات؟
٩	٤٥	لا	
٧	٣٥	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٣	١٥	الإفطار	إذا كانت الإجابة بنعم ففي أي الأوقات؟ (والبالغ بنسبتهم ٢٠% وتكرار ٤)
١	٥	المغرب	
٤	٢٠	المجموع	

يبين الجدول رقم (٨) يوضح الإجابة على السؤال السابع والثامن والتاسع (موعد تناول الوجبات) المكون من ثلاث أسئلة: في السؤال الأول (هل تأكل في نفس الوقت تقريباً كل يوم؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم ١٥% وتكرار ٣، والذين أجابوا بلا بلغت بنسبتهم ٤٠% وتكرار ٨، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ٤٥% وتكرار ٩. مما يشير إلى أن أغلب أفراد العينة (لا + أحياناً) والبالغ بنسبتهم ٨٥% وتكرار ١٧ غير منتظمين في مواعيد تناول الوجبات. وفي السؤال الثاني (هل تتجاهل موعد تناول الوجبات؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم ٢٠% وتكرار ٤، والذين أجابوا بلا بلغت بنسبتهم ٤٥% وتكرار ٩، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ٣٥% وتكرار ٧. مما يشير إلى أن أغلب أفراد العينة (نعم + أحياناً) والبالغ بنسبتهم ٨٠% وتكرار ١٦ يتجاهلون مواعيد تناول الوجبات. وفي السؤال الثالث (إذا كانت الإجابة بنعم ففي أي الأوقات؟) والبالغ بنسبتهم ٢٠% وتكرار ٤) بلغت منهم نسبة الذين أجابوا بتجاهل وجبة الإفطار ١٥% وتكرار ٣، والذين أجابوا بتجاهل وجبة المغرب بلغت بنسبتهم ٥% وتكرار ١.

جدول رقم (٩)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال العاشر والحادي عشر لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	السؤال
٨	٤٠	نعم	هل توجد بعض الأطعمة التي لا تريد أن تأكلها لأنك تعتقد أنها غير جيدة بالنسبة لك؟
٨	٤٠	لا	
٤	٢٠	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٢	١٠	وجبات سريعة	إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الأطعمة؟ (والبالغ نسبتهم ٤٠% وتكرار ٨)
١	٥	بعض الفواكه	
١	٥	كباب	
١	٥	بطاطس	
١	٥	سمك	
٢	١٠	أرز	
٨	٤٠	المجموع	

يبين الجدول رقم (٩) يوضح الإجابة على السؤال العاشر والحادي عشر المكون من سؤالين: ففي السؤال الأول (هل توجد بعض الأطعمة التي لا تريد أن تأكلها لأنك تعتقد أنها غير جيدة بالنسبة لك؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم ٤٠% وتكرار ٨، والذين أجابوا بلا بلغت بنسبتهم ٤٠% وتكرار ٨، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ٢٠% وتكرار ٤. وفي السؤال الثاني (إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الأطعمة؟) والبالغ نسبته ٤٠% وتكرار ٨) حيث حظي كل من الوجبات السريعة والأرز بنسبة أطعمة لا يرغب أفراد العينة في تناولها اعتقاداً منهم أنها غير جيدة بالنسبة لهم بنسبة ١٠% وتكرار ٢، بينما حظيت الأطعمة التالية بنفس النسبة ٥% ونفس التكرار ١ على التوالي (بعض الفواكه، الكباب، البطاطس، السمك).

جدول رقم (١٠)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الثاني عشر والثالث عشر لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	السؤال
٥	٢٥	نعم	في العادة هل تتناول أي شيء بين الوجبات؟
٩	٤٥	لا	
٦	٣٠	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٢	١٠	معجنات	إذا كانت الإجابة بنعم أنكر اثنين أو ثلاثة من هذه الوجبات التي تتناولها عند استيقاظك من النوم ليلاً؟ والبالغ نسبته ٢٥% وتكرار ٥
١	٥	فواكه	
١	٥	مكسرات	
١	٥	حليب	
٥	٢٥	المجموع	

يبين الجدول رقم (١٠) يوضح الإجابة على السؤال الثاني عشر والثالث عشر المكون من سؤالين: ففي السؤال الأول (في العادة هل تتناول أي شيء بين الوجبات؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم ٢٥% وتكرر ٥، والذين أجابوا بلا بلغت بنسبتهم ٤٥% وتكرر ٩، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ٣٠% وتكرر ٦.

وفي السؤال الثاني (إذا كانت الإجابة بنعم أذكر اثنين أو ثلاثة من هذه الوجبات التي تتناولها عند استيقاظك من النوم ليلاً؟ والبالغ نسبته ٢٥% وتكرر ٥) فقد حظيت المعجنات على نسبة الوجبات التي يتناولونها عند استيقاظهم من النوم ليلاً بمقدار ١٠% وتكرر ٢، بينما حظي كل من باقي الأطعمة (فواكه، مكسرات، حليب) على نسبة ٥% وتكرر ١.

جدول رقم (١١)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الرابع عشر لعينة الدراسة (ن=٢٠)

السؤال	الإجابة	النسبة المئوية %	التكرار
خلال الأسبوع الأخير أين تناولت معظم طعامك؟	المنزل	٦٠	١٢
	العمل	١٥	٣
	المطعم	٢٥	٥
	المجموع	١٠٠	٢٠

يبين الجدول رقم (١١) يوضح الإجابة على السؤال الرابع عشر (خلال الأسبوع الأخير أين تناولت معظم طعامك؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بالمنزل ٦٠% وتكرر ١٢، والذين أجابوا بالمطعم بلغت نسبتهم ٢٥% وتكرر ٥، بينما بلغت نسبة الذين أجابوا بالعمل أقل بنسبة ١٥% وتكرر ٣.

جدول رقم (١٢)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الخامس عشر والسادس عشر لعينة الدراسة (ن=١٢)

السؤال	الإجابة	النسبة المئوية %	التكرار
هل توجد أي أطعمة تتناولها بشكل منتظم لاعتقادك أنها مفيدة لك؟	نعم	٤٠	٨
	لا	٥٠	١٠
	أحياناً	١٠	٢
	المجموع	١٠٠	٢٠
إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الأطعمة؟ والبالغ نسبته ٤٠% وتكرر ٨	خضار	١٠	٢
	فواكه	١٥	٣
	دجاج	١٠	٢
	معصوب	٥	١
	المجموع	٤٠	٨

يبين الجدول رقم (١٢) يوضح الإجابة على السؤال الخامس عشر والسادس عشر المكون من سؤالين: ففي السؤال الأول (هل توجد أي أطعمة تتناولها بشكل منتظم لاعتقادك أنها مفيدة لك؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم ٤٠% وتكرار ٨، والذين أجابوا بلا بلغت بنسبتهم ٥٠% وتكرار ١٠، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ١٠% وتكرار ٢. وفي السؤال الثاني (إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الأطعمة؟) وبالبالغ نسبته ٤٠% (تكرار ٨) حيث حظيت الفواكه بأعلى نسبة أطعمة يتناولونها إعتقاداً منهم أنها مفيدة لهم بنسبة تقدر ب ١٥% وتكرار ٣، بينما حظي كل من الأطعمة التالية الخضار والدجاج بنفس النسبة ١٠% ونفس التكرار ٢، وأخيراً حقق المعصوب نسبة بلغت ٥% وتكرار ١.

جدول رقم (١٣)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال السابع عشر والثامن عشر لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	اختيارات الطعام
٦	٣٠	نعم	هل توجد هناك أي أطعمة لا تأكلها لأنك لا تفضلها؟
٩	٤٥	لا	
٥	٢٥	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٢	١٠	مأكولات بحرية	إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الأطعمة؟ والبالغ نسبته ٣٠% وتكرار ٦
٢	١٠	أرز بالجبن	
١	٥	مصفحة	
١	٥	ملوخية	
٦	٣٠	المجموع	

يبين الجدول رقم (١٣) يوضح الإجابة على السؤال السابع عشر والثامن عشر المكون من سؤالين: ففي السؤال الأول (هل توجد هناك أي أطعمة لا تأكلها لأنك لا تفضلها؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم ٣٠% وتكرار ٦، والذين أجابوا بلا بلغت بنسبتهم ٤٥% وتكرار ٩، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ٢٥% وتكرار ٥. وفي السؤال الثاني (إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الأطعمة؟) والبالغ نسبته ٣٠% (تكرار ٦) حيث حظي كل من (البحريات، والأرز بالجبن) بنسبة ١٠% وتكرار ٢، بينما حققت كل من (المصفحة، والملوخية)، نسبة ٥% ونفس التكرار ١ على التوالي.

جدول رقم (١٤)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال التاسع عشر والعشرون لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	اختيارات الطعام
٠	٠	نعم	هل توجد هناك أي أطعمة لا تتناولها بسبب معتقداتك الثقافية؟
١٨	٩٠	لا	
٢	١٠	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٠	٠	٠	إذا كانت الإجابة بنعم فما هي هذه الأطعمة؟ والبالغ نسبته ٠% وتكرار ٠

يبين الجدول رقم (١٤) يوضح الإجابة على السؤال التاسع عشر والعشرون المكون من سؤالين: ففي السؤال الأول (هل توجد هناك أي أطعمة لا تتناولها بسبب معتقداتك الثقافية؟) لم يجب أحد من المشاركين بنعم، بينما الذين أجابوا بلا بلغت نسبتهم ٩٠% وتكرر ١٨، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ١٠% وتكرر ٢.

جدول رقم (١٥)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الحادي والعشرين لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	اختيارات الطعام
٢	١٠	مخبوز	كيف يتم إعداد طعامك في العادة؟
١٤	٧٠	مشوي	
٣	١٥	محمّر	
١	٥	أخرى	
٢٠	١٠٠	المجموع	

يبين الجدول رقم (١٥) يوضح الإجابة على السؤال الحادي والعشرين (كيف يتم إعداد طعامك في العادة؟) حقق الأكل المشوي أعلى نسبة لإعداد الطعام ٧٠% وتكرر ١٤، بينما حقق كل من طرق إعداد الطعام (المخبوز، والمحمّر، والمشوي)، على نسبة ١٠% وتكرر ٢، ونسبة ١٥% وتكرر ٣، ونسبة ٥% وتكرر ١ على التوالي.

جدول رقم (١٦)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الثاني والعشرين والثالث والعشرين لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	اختيارات الطعام
١٣	٦٥	نعم	هل تحب شرب اللبن؟
٣	١٥	لا	
٤	٢٠	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٥	٢٥	كامل الدسم	إذا كانت الإجابة بنعم فهل تحب اللبن كامل الدسم أم منزوع الدسم؟ والبالغ نسبته ٦٥% وتكرر ١٣
٤	٢٠	منزوع الدسم	
١	٥	لا فرق	
٣	١٥	قليل الدسم	
١٣	٦٥	المجموع	

يبين الجدول رقم (١٦) يوضح الإجابة على السؤال الثاني والعشرين والثالث والعشرين المكون من سؤالين: ففي السؤال الأول (هل تحب شرب اللبن؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم ٦٥% وتكرر ١٣، والذين أجابوا بلا بلغت نسبتهم ١٥% وتكرر ٣، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ٢٠%

وتكرار ٤. وفي السؤال الثاني (إذا كانت الإجابة بنعم فهل تحب اللبن كامل الدسم أم منزوع الدسم؟ والبالغ نسبته ٦٥% وتكرار ١٣) حيث حقق اللبن كامل الدسم أعلى نسبة بلغت ٢٥% وتكرار ٥، يليه منزوع الدسم بنسبة ٢٠% وتكرار ٤، بينما كانت نسبة قليل الدسم ١٥% وتكرار ٣، وبلغت نسبة لا فرق بين الاثنين ٥% وتكرار ١.

جدول رقم (١٧)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الخامس والعشرين والسادس والعشرين لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	مشكلات خاصة بالوزن
٥	٢٥	نعم	هل لديك أي مشكلات خاصة بالوزن من قبل؟
١٠	٥٠	لا	
٥	٢٥	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٠	٠	نعم	هل أنت الآن تقوم بحمية غذائية من أجل إنقاص الوزن؟
١٨	٩٠	لا	
٢	١٠	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	

يبين الجدول رقم (١٧) يوضح الإجابة على السؤال الخامس والعشرين والسادس والعشرين المكون من سؤالين: ففي السؤال الأول (هل لديك أي مشكلات خاصة بالوزن من قبل؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بنعم ٢٥% وتكرار ٥، والذين أجابوا بلا بلغت بنسبتهم ٥٠% وتكرار ١٠، وبلغت نسبة الذين أجابوا بأحياناً ٢٥% وتكرار ٥. وفي السؤال الثاني (هل أنت الآن تقوم بحمية غذائية من أجل إنقاص الوزن؟) كانت الإجابة بالنفي بنسبة ٩٠% وتكرار ١٨، والإجابة بأحياناً بنسبة ١٠% وتكرار ٢.

جدول رقم (١٨)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال السابع والعشرين إلى الثلاثون (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	المكملات
١٩	٩٥	لا أتناول	إذا كنت تتناول المكملات الغذائية أو الأدوية
١	٥	أتناول	
٢٠	١٠٠	المجموع	
١	١٠٠	بروتين	فما هي هذه الفيتامينات؟
١	١٠٠	واي بروتين	وما نوعها؟
١	١٠٠	واي بروتين	وما هو الاسم التجاري لها؟

يبين الجدول رقم (١٨) يوضح الإجابة على السؤال السابع والعشرين إلى الثلاثون المكون من أربعة أسئلة: ففي السؤال الأول (إذا كنت تتناول المكملات الغذائية أو الأدوية؟) بلغت نسبة الذين أجابوا بلا أتناول ٩٥% وتكرار ١٩، والذين أجابوا بتناول بلغت بنسبتهم ٥% وتكرار ١. وفي السؤال الثاني (فما هي هذه الفيتامينات؟) كانت إجابة نوع الفيتامينات هي بروتين بنسبة تقدر ب ١٠٠%

وتكرار ١. وفي السؤال الثالث (وما نوعها؟) كانت الإجابة بالواي بروتين بنسبة ١٠٠% وتكرار ١،
والاجابة على السؤال الرابع (وما هو الاسم التجاري لها؟) كانت الإجابة بالواي بروتين بنسبة ١٠٠%
وتكرار ١.

جدول رقم (١٩)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الواحد والثلاثين والثاني والثلاثين لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	المنشطات
٠	٠	نعم	هل تتعاطى أي نوع من المنشطات الرياضية؟
٢٠	١٠٠	لا	
٠	٠	أحياناً	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٠	٠	٠	إذا كانت الإجابة بنعم فما هي؟

يبين الجدول رقم (١٩) يوضح الإجابة على السؤال الواحد والثلاثين والثاني والثلاثين المكون
من سؤالين: ففي السؤال الأول (هل تتعاطى أي نوع من المنشطات الرياضية؟) نفى جميع أفراد العينة
تعاطي المنشطات بنسبة ١٠٠% وتكرار ٢٠.

جدول رقم (٢٠)

يوضح النسبة والتكرار للسؤال الثالث والرابع والخامس والثلاثون لعينة الدراسة (ن=٢٠)

التكرار	النسبة المئوية %	الإجابة	السؤال
١٨	٩٠	نعم	هل طعام المنزل محبب لك؟
٢	١٠	لا	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٢	١٠	نعم	هل تعرف كيفية حساب السرعات الحرارية للوجبة الغذائية؟
١٨	٩٠	لا	
٢٠	١٠٠	المجموع	
٢	١٠	نعم	هل تعرف كيفية تحديد القيمة الغذائية للوجبة الغذائية؟
١٨	٩٠	لا	
٢٠	١٠٠	المجموع	

يبين الجدول رقم (٢٠) يوضح الإجابة على السؤال الثالث والرابع والخامس والثلاثون المكون
من ثلاثة اسئلة: ففي السؤال الأول (هل طعام المنزل محبب لك؟) وبلغ نسبة من أجابوا بنعم ٩٠%
وتكرار ١٨، ومن أجابوا بلا بنسبة ١٠% وتكرار ٢. السؤال الثاني (هل تعرف كيفية حساب السرعات
الحرارية للوجبة الغذائية؟) بلغ نسبة من أجابوا بنعم ١٠% وتكرار ٢، بينما من أجابوا بلا بنسبة ٩٠%
وتكرار ١٨. السؤال الثالث (هل تعرف كيفية تحديد القيمة الغذائية للوجبة الغذائية؟) بلغ نسبة من أجابوا
بنعم ١٠% وتكرار ٢، ومن أجابوا بلا بنسبة ٩٠% وتكرار ١٨.

- مناقشة النتائج:

يتضح من الجداول من (٩) إلى (٢٠) فيما يخص نتائج الاستبانة التي تمت الاجابة عليها من قبل افراد عينة الدراسة والتي تناولت مجموعة من الاسئلة التي تقيس الثقافة الغذائية لدى العينة لا سيما أنهم لاعبين رياضيين وبمستوى متقدم إلى ان قناعة أغلبية عينة الدراسة بأن عاداتهم الغذائية غير صحية بنسبة ٦٥%، مما يشير الي حاجة اللاعبين للثقافة الغذائية، ويتفق ذلك مع ما ذكره **Aljaloud (2019c)** أن لاعبو كرة القدم بحاجة للوعي والتثقيف الغذائي في مرحلة مبكرة من العمر لتشجيع الممارسات الغذائية الصحية المتوازنة، وحتى يمكن مساعدتهم على دعم حياتهم الرياضية، وبالنسبة للسؤال المتعلق بالعادات الغذائية فقد كانت الاجابات متباينة ويرجع السبب في ذلك الى تباين الآراء والخلفيات الثقافية والنفسية لأفراد عينة الدراسة ولكن ظهر من خلال مجموع التكرارات أن أفراد العينة لديهم وعي كامل وثقافة غذائية جيدة حول أهم مصادر الغذاء، وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة **زحاف (٢٠١٤)** حيث توصلت الدراسة الى إن هناك نقص الوعي بأهمية التغذية الصحية لدى الرياضيين ، وحول سؤال مصادر المعلومات فقد سجلت وسائل التواصل الاجتماعي اكبر نسبة للحصول على مصادر المعلومات مقارنة بالوسائل الاخرى وهذا من البديهيات التي رافقت التطور في تبادل وسائل المعلومات، ويتفق ذلك مع ما ذكره **Amankwah-Poku (٢٠١٨)** إن مصادر الحصول على معلومات حول الغذاء هي متعددة وتعتمد على ثقافة الافراد وخلفياتهم الاجتماعية ودرجة وعيهم ومستويات نشاطهم البدني.

وحول اذا كان اللاعب يتناول المكملات الغذائية بشكل منتظم، ظهرت الاجابات بتكرار عالي للنفي، ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى الجهل وعدم الفهم لموضوع المكملات الغذائية بالنسبة للرياضيين اثناء المواسم التدريبية، ويتفق ذلك مع أشار اليه **Shawn M.Arent (2010)** أن التدريب العالي والتميز بالشدة العالية لا سيما في المستويات العالية وكثرة السباقات يفرض على المدرب واللاعبين البحث عن افضل الوسائل التي توفر مصادر الطاقة المناسبة لأجل توفير التكيف الجسمي والوظيفي المناسب لعمليات التدريب عالية الشدة وفقا لمتطلبات اللياقة البدنية الخاصة للعبة مثل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة فضلا عن التحمل لذلك فأن استخدام نظام غذائي صحي بالإضافة الى المكملات الغذائية الصحية وتحت اشراف متخصصين هو ضروري لأجل رفع مستوى الانجاز وقدرة اللاعبين على تحمل اعباء التدريب والمنافسة .

وعن أهمية تناول السوائل يرى الباحثان أن لهذا الموضوع أهمية خاصة لأن ما يفقده الرياضي من سوائل خلال التمرين هو أكثر بثلاثة أضعاف مما يفقده الانسان العادي في نفس

المدة الزمنية، وهذا هي المواضيع الموصي بها في كل ادبيات التدريب الرياضي واللياقة البدنية على ضرورة شرب السوائل قبل واثاء وبعد التدريب وممارسة التمارين الرياضية.

الاستنتاجات:

- من خلال النتائج التي تم عرضها ومناقشتها فقد توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:
١. مستوى الثقافة الغذائية متوسط لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية.
 ٢. تباين الثقافة الغذائية بين اللاعبين وهذا يتضح من خلال اجاباتهم على الاستبانة المستخدمة في الدراسة وهذا التباين هو بسبب الفروق الفردية والخلفية الاجتماعية والعرقية لأفراد عينة الدراسة.

التوصيات:

- من خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان فإنه يوصي بالتوصيات الآتية:
١. ضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية للاعبين والمدربين بمختلف مستوياتهم من توفير المصادر العلمية اللازمة لتطوير معلوماتهم وخاصة في مراحل سنية مبكرة.
 ٢. استحداث خبير تغذية يرافق المنتخبات الوطنية والفرق في الأندية الرياضية لأجل ان يكون هناك برنامج غذائي مبني على اسس علمية يتوافق مع متطلبات ومستوى التدريب الرياضي ونوع الرياضة الممارسة وحث اللاعبين على تناول الأغذية المناسبة لهم والإكثار من شرب السوائل.
 ٣. العمل على استحداث تخصص تغذية الرياضيين في كليات علوم الرياضة والتربية البدنية اسوة بما هو معمول به في بعض الجامعات العالمية.
 ٤. ضرورة إجراء دراسات مشابهة على عينات أكبر وفئات سنية مختلفة ولألعاب رياضية اخرى ومقارنة النتائج الواردة مع نتائج هذه الدراسة.
 ٥. العمل على استخدام الاعلام ووسائل التواصل وغيرها لأجل تطوير الثقافة الغذائية لعموم المجتمع لما لهذا الموضوع من أهمية في حياة الناس وتغيير عاداتهم الغذائية نحو الافضل.

المراجع:

أولا المراجع العربية

١. الجلعود، سليمان. (٢٠١٩ب) كتاب المنشطات الرياضية والأداء البدني دار جامعة الملك سعود للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية. ١٤٤١هـ. ردمك: ٢-٧٥٥-٧٠٥-٣٠٦-٨٧٩.
٢. الجلعود، سليمان. (٢٠١٦) كتاب المكملات الغذائية. الرياض: السلسلة الثقافية للاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة للجميع، العدد (٢)، الرياض، المملكة العربية السعودية.
٣. المزيني، خالد. (١٤٢٢ هـ): التغذية والأداء الرياضي. الدورية السعودية للطب الرياضي، ٢٢-٢٥.
٤. أمين، سميرة خليل محمد. (٢٠٠٨): مبادئ الفسيولوجيا الرياضية. العراق -بغداد: الاكاديمية الرياضية العراقية.
٥. زحاف، محمد. (٢٠١٤): التغذية وأثرها على مستوى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي القسم الوطني الأول هواة، بحث منشور، مجلة الابداع الرياضي العدد ٤.
٦. سلامة، بهاء الدين (٢٠٠٧م): الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. عاطف، سعيد، زينب حامد. (٢٠٠٩): دراسة فعالية برنامج كمبيوتر في الثقافة الغذائية على التحصيل المعرفي وتنمية الوعي الغذائي والصحي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، بحث منشور، مجلة كلية التربية بنها، ٢-٢٢.
٨. محمد، العبد الله (٢٠١٠): الثقافة الغذائية، الطبعة الأولى، دار الفكر أفاق المعرفة المتجددة، دمشق، سوريا.
٩. مطاوع، ضياء الدين. (٢٠١٤): الصحة واللياقة البدنية. الدمام: مكتبة المتنبى.
١٠. مصيقر، عبد الرحمن. (٢٠١٢). الموسوعة العربية للغذاء والتغذية، الجزء الثاني علم التغذية. البحرين: المركز العربي للتغذية.
١١. منظمة الصحة العالمية. (٢٠١٠): التوصيات العالمية بشأن النشاط البدني من اجل الصحة.

ثانيا المراجع الأجنبية

12. Aljaloud, S.O, (2018). Understanding the Behaviors and Attitudes of Athletes Participating in the 2016 Rio Olympics Regarding Nutritional Supplements, Energy Drinks, and Doping. International Journal of Sports and Exercise Medicine. USA. Int J Sports Exerc Med 2018, 4:099. DOI: 10.23937/2469-5718/1510099, Volume 4 | Issue 4.

13. Aljaloud, S.O, (2019c). Usage and Beliefs of Nutritional Intake among Professional Soccer Players in Saudi Arabia. *Journal of Sport Sciences and Physical Education (JSSPE) College of Sport Sciences and Physical Activity, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia.* Vol. 3, No. 2, 2019.
14. Amankwah-Poku, E. Y. (2018). Sources of nutrition information and level of nutrition knowledge among young adults in the Accra metropolis. *Quaidoo et al. BMC Public Health*, 1-7.
15. Ayşe Kudret Saribay, Ş. K. (2019). Determination of Nutrition Knowledge of Adolescents Engaged in Sports. *Universal Journal of Educational Research*, 40-47.
16. Burke LM, K. B. (2004). Carbohydrates and fat for training and recovery. *J Sports Sci*, 5-30.
17. Cassady, L. M. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, 207–216.
18. D & Eliakim, A Nemet(2009) Pediatric sports nutrition: an update. *Curr Opin Clin Nutr .Metab Care* 304-309.
19. Djaoui, L. H. (2017). Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiology & behavior. ScienceDirectPhysiology & Behavior*, 86-94.
20. Elena Philippoua, * . N. (2017). The impact of nutrition education on nutrition knowledge and adherence to the Mediterranean Diet in adolescent competitive. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1-5.
21. Gina L. Trakman, A. F. (2016). A Systematic Review of Athletes' and Coaches' Nutrition Knowledge and Reflections on the Quality of Current Nutrition Knowledge Measures. *Journal nutrients*, 1-23.
22. Gleeson M Jeukendrup AE(2004) .Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance .*Human Kinetix*
23. Janet R. Wojcik, Joni M. Boyd, and Charles J. Bowers Ashley Andrews (2016). Sports Nutrition Knowledge among Mid-Major Division I University Student-Athletes. *Journal of Nutrition and Metabolism* 5.
24. Kearney JM, M. S. (1999). Perceived barriers in trying to healthier results of the pan-EU consumer attitudinal survey. *British Journal of*, 133-137.
25. Melinda M. Manore, M. M.-L. (2017). Sport Nutrition Knowledge, Behaviors and Beliefs of. *Nutrients — Open Access Journal*, 2-14.

26. Ozcelik, Y. O. (2011). Evaluation of the nutrition knowledge of sports department students of universities. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 8:11.
27. Shawn M. Arent, J. K. (2010). Nutritional Supplementation, Performance, and Oxidative Stress in College Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1-8.
28. Unnithan, V. B. (2004). Nutrition for the Pediatric Athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 206.

قياس مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية

نواف مهدي القحطاني^١

سليمان عمر الجلود^٢

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي كرة القدم بمدينة الرياض في المملكة العربية السعودية. ولغرض التوصل لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحثان المنهج الوصفي وتكون الإجراءات مجتمع الدراسة من لاعبو كرة القدم في أندية مدينة الرياض من عمر ١٨ سنة وأعلى. لاعبون يتدربون بشكل يومي ويشاركون في مباراة رسمية بشكل أسبوعي، وبلغ المجموع الكلي لأفراد مجتمع الدراسة (١٠٨) من أندية مدينة الرياض للموسم (٢٠١٩). حيث قام الباحثان باختيار (٣٣) لاعباً من مجتمع الدراسة الأصلي، وهي تشكل نسبة (٣٥%) من المجموع الكلي لمجتمع الدراسة وكان الاختيار بالطريقة العشوائية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى: قناعة أغلبية عينة الدراسة بأن عاداتهم الغذائية غير صحية بنسبة ٦٥%، وأن ٨٥% لا يتناولون مكملات غذائية، وأن درجة تناول السوائل للرياضي ٥٠%، وأن الغالبية لا يتناولون الوجبات في موعدها، وأن نسبة ٦٠% يتناولون الطعام في المنزل، وأن ٨٥% من أفراد العينة غير مدخنين، وأن جميع أفراد العينة لا يتعاطون المنشطات.

وبناءً على نتائج الدراسة الحالية أوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالثقافة الغذائية للاعبين والمدربين بمختلف مستوياتهم من توفير المصادر العلمية اللازمة لتطوير معلوماتهم. استحداث خبير تغذية يرافق المنتخبات الوطنية والفرق في الأندية الرياضية لأجل ان يكون هناك برنامج غذائي مبني على اسس علمية يتوافق مع متطلبات ومستوى التدريب الرياضي ونوع الرياضة الممارسة. العمل على استحداث تخصص مثل تغذية الرياضيين في كليات علوم الرياضة والتربية البدنية اسوة بما هو معمول به في بعض الجامعات العالمية.

الكلمات المفتاحية: الثقافة الغذائية، لاعبي كرة القدم، المكملات الغذائية

^١ جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، عمادة شؤون الطلاب، قسم الأنشطة الرياضية، الرياض، المملكة العربية السعودية.

^٢ قسم فسيولوجيا الجهد البدني، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

يجب أن تكون المراسلات موجهة إلى سليمان عمر الجلود. saljaloud@ksu.edu.sa

Measuring the level of nutritional culture among soccer players in Riyadh, Saudi Arabia

Nawaf Mahdi Al-Qahtani¹
Dr. Sulaiman Omar Aljaloud²

Abstract

This study aimed to identify the level of nutritional culture among soccer players in Riyadh, Saudi Arabia. For achieving the goals of the study, the researchers used the descriptive approach and the procedures of the study community are football players in the clubs of Riyadh from the age of 18 years and above. Players train on a daily basis and participate in an official match on a weekly basis, Total number of members study community (108) from the clubs in the city of Riyadh for the season (2019). Where researchers selected (33) players from the original study community, which constitutes (35%) of the total study population and the selection was random. The results of the study indicated: The majority of the study sample was convinced that their dietary habits were not healthy by 65%, and that 85% do not take nutritional supplements, that the degree of fluid intake for the athlete is 50%, that the majority do not eat meals on time, that 60% eat food at home, that 85% of the respondents do not smoke, and that all members of the sample do not use stimulants. Based on the results of the current study, the researchers recommended the necessity of paying attention to the nutritional culture of players and coaches at all levels of providing scientific resources necessary to develop their information. Create a nutrition expert accompanying national teams and teams in sports clubs, in order for there to be a nutritional program based on scientific foundations consistent with the requirements and level of sports training and the type of exercise practiced. Work to create a specialization such as nutritionally trained athletes in colleges of sport and physical education, as is the case in some international universities.

Keywords: Nutrition culture, Soccer Players, Nutritional Supplements.

1 Imam Muhammad bin Saud Islamic University, Deanship of Student Affairs, Department of Sports Activities, Riyadh, Saudi Arabia.

2 Department of Exercise Physiology, College of Sports Science and Physical Activity, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia.

The correspondence should be addressed to Sulaiman Omar Aljaloud. saljaloud@ksu.edu.sa