

مقدمة ومشكلة الدراسة :

تحتل مسألة السلوك الصحي وتنميته لدى الأفراد أهمية متزايدة، ليس فيما يتعلق بالجوانب البدنية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضاً، حيث قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك والصحة إلى حدوث تحولات كبيرة في العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين في فهم الصحة وتنميتها، وإمكانية التأثير فيها على المستوى الفردي، ولم تعد الصحة مفهوماً سلبياً، يمكن تحقيقها في كل الأحوال، بل أصبحت مفهوماً ديناميكياً، يحتاج إلى جهد وبذل من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها والحفاظ عليها (صباريني، ١٩٨٩؛ رضوان وآخرون، ٢٠٠٤). ومن أجل ذلك تعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة والنموية لها والاتجاهات نحو الصحة والسلوك الصحي، الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد النموية للصحة والعمل على تطويرها، وتحديد العوامل والاتجاهات المعيقة للصحة من أجل العمل على تعديلها، الأمر الذي ينعكس في النهاية على النمو الصحي وتخطيط تنمية الصحة وتطوير برامج الوقاية المناسبة والنوعية، وهذا ما يتوافق مع ما تنادي به منظمة الصحة العالمية من أجل تطوير برامج نفسية وصحية لاكتشاف عوامل الخطر على الصحة والأسباب السلوكية البنيوية المسببة للمرض التي يمكن التأثير فيها إجتماعياً والتغلب عليها (Alnaim et al., 1994; Amand et al., 1999;

Barbour & Salameh, 2009) حيث ينظر إلى الصحة بالمنظار الشمولي التكاملي على أنها حالة من التكامل جسدياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً، وليست عملية غياب المرض وعدم الإصابة به وإنما يعرف الوعي الصحي HealthAwariness بأنه ترجمة المعارف والمعلومات والخبرات الصحية الى أنماط سلوكية لدى الأفراد (عليوه ، ١٩٩٩) ، ومجالات الوعي الصحي كثيرة ولا يمكن حصرها ، ويمكن إيجازها من خلال التعريف بأى سلوك ايجابي يؤثر ايجابيا على الصحة ، ومن الجوانب الهامة للنمو والحفاظ على الصحة ، الوعي الغذائي

والذي يعرف بأنه " معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكاناته (يس قنديل ، ١٩٩٠ ص ١٧٠) .

ولأهمية المعتقدات الغذائية أجريت العديد من الدراسات التي ركزت على هذا الموضوع ، فقد قام القُدومي (٢٠٠٥) . بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومة الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة ، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الصحي تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي لدى اللاعبين ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٩٠) لاعبا من المشاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشرين في الأردن ، وطبق عليها استبانة الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومة والذي تكون من (٥٧) فقرة لقياس الوعي الصحي ، إضافة إلى (٨) فقرات لقياس مصادر الحصول على المعلومة ، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج ، أهمها إن مستوى الوعي الصحي جاء بدرجة عالية ، وإن الفروق جاءت أعلى شيء في المجال الاجتماعي والتحكم في الضغوط النفسية ، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغيري الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما ، كما أظهرت النتائج أن وسائل الإعلام أعلى مصدر للحصول على المعلومات الصحية عند اللاعبين .

وتشير العديد من الدراسات في الدول المتقدمة إلى أن معظم هذه الدول تتجه إلى ما يسمى بالتحول الغذائي (Nutritional Transition) والذي يرتبط بمجموعة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والتي تؤثر في الحالة الصحية لأفراد المجتمع (johan , et al . 2008) . حيث ينظر إلى هذه العوامل على أنها احد أهم المؤشرات التي تكسب الفرد العديد من الأنماط السلوكية الخاصة بالنواحي الغذائية (Dragano,et al ., 2007 ; Kylie and David 2006) . كم أظهرت دراسات عديدة أن هناك علاقة بين هذه العوامل وانتشار البدانة بين النساء (Madonald , et al ., 1997 ; Pietinen , et al ., 1996 Prescott- Clarke and Primatesta ,) (1996) . أما في المجتمع الأردني فقد ظهر اتجاه آخر في دراسات الوعي والسلوك الصحي وهو التعرف على الأنماط الصحية لبعض الفئات وقطاعات المجتمع ومن ذلك ما توصل إليه (العرجان وآخرون، ٢٠١٣) من خلال دراسة هدفت للتعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية، أشارت النتائج إلى أن مستوى الوعي الصحي العام جاء عالياً بنسبة مئوية للاستجابة (٨٥.٢٧٪)، وإلى أن نسبة (٩٠.٥٥٪) من الطلبة لديهم مستوى صحي عالٍ ونسبة (٩.٤٤٪) لديهم مستوى صحي متوسط، وإلى أن الوعي الصحي يتباين تبعاً لمتغيرات (الجنس والمستوى الدراسي)، حيث أظهرت النتائج وجود فروق إحصائية دالة في مستوى الوعي الصحي تبعاً للمتغيرين ولصالح الإناث وطلبة السنة الرابعة، وإلى أن أكثر المصادر التي يحصل منها الطلبة على المعلومات الصحية هي وسائل الإعلام، وفي ضوء ذلك يوصى

بضرورة تفعيل مستوى النشاطات الرياضية الموجهة لتنمية وتعزيز الصحة للطلبة وإيجاد البيئة اللازمة لذلك وإدراج بعض المواد الخاصة بالصحة والغذاء والنشاط الرياضي ضمن متطلبات الجامعة الإيجابية . ومن خلال خبرة الباحثين الميدانية في الملاعب وخاصة في الجامعات كلاعبين ومدربين وإداريين ، لاحظوا أن معظم مدربي لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات لا يهتموا بالناحية الصحية للاعبين، ولا يعيروا الناحية الغذائية للاعبين أي اهتمام، ناهيك عن عدم تكليف اختصاصي تغذية في متابعة الجوانب الغذائية للاعبين . لذلك نجد إن المدربين يقومون بتطبيق البرامج التدريبية دون أي فكرة أو إي اعتبار للجوانب الغذائية للاعبين مما يؤدي إلى العديد من الإصابات البدنية والوظيفية . لذلك نرى حدوث العديد من الإصابات الرياضية أثناء المنافسات الرياضية بسبب زيادة الإجهاد العضلي ومع عدم توفر الحد الأدنى من المعلومات الخاصة بالسلوك الغذائي للاعبين مما يؤدي إلى مضاعفات قاتلة في المستقبل . من هنا جاءت أهمية إجراء دراسة للتعرف على مستوى المعتقدات الغذائية كجانب مهم من جوانب السلوك الصحي للاعبين واتجاهاته لدى اللاعبين لكي يستطيع المدربون مراعاة الحالة الصحية للاعب قبل الشروع في أعطائه التدريبات اللازمة، وبالتالي فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الحكومية الملتزمون في تدريبات المنتخبات الجامعية في الجامعات الحكومية وذلك في اعتقاد الباحثين أن هؤلاء اللاعبين يجب أن يلتزموا ببرنامج خاص بهم بالاعتماد على أنفسهم فقط لغياب الاهتمام الكامل في هذه الناحية لدى الجامعات حيث وجد الباحثون انه لا يوجد هناك أي اهتمام بهذه الناحية في جميع الجامعات محور هذه الدراسة ، لما قد يظهر من نتائج تساهم في وضع آليات لتقييم دوري للسلوك الغذائي لدى الرياضيين وخاصة لاعبي المنتخبات الجامعية.

أهداف الدراسة :

سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- 1- التعرف على مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية (الأردنية ، مؤتة ، اليرموك ، البلقاء التطبيقية) .
- 2- التعرف على الفروق في مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات في الجامعات الأردنية تبعا لمتغيرات (العمر التدريبي، الجنس، اللعبة) .

تساؤلات الدراسة:

- ١- ما مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية ؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية تعزى لمتغيرات (العمر التدريبي، الجنس، اللعبة).

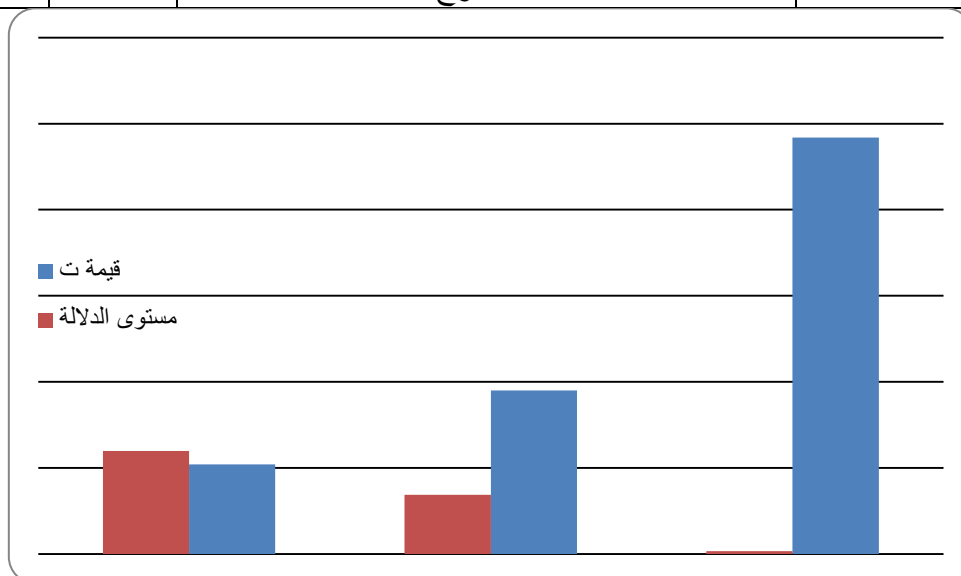
حدود الدراسة :

- المحدد البشري: تكونت عينة الدراسة من لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية.
 - المحدد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٣ / ٢٠١٤.
 - المحدد المكاني: الجامعات الأردنية الحكومية.
- منهج الدراسة :** تم استخدام المنهج المسحي وذلك لمأتمته لإغراض الدراسة .
- مجتمع الدراسة :** تكون مجتمع الدراسة من لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية الحكومية في كل من الجامعة الأردنية واليرموك ومؤتة والبلقاء التطبيقية .
- عينة الدراسة:** أجريت الدراسة على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤، والبالغ عددهم (١٥٤) لاعبا ولاعبة ، والجدول التالي يبين وصف عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة .

جدول (١)

وصف أفراد عينة الدراسة من حيث المتغيرات الديمغرافية.

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
عمر تدريب	أقل من ٥ سنوات	٦٢	٤٠.٢٦
	أكبر من ٥ سنوات	٩٢	٥٩.٧٤
	المجموع	١٥٤	١٠٠.٠٠
الجنس	ذكور	١٢٢	٧٩.٢٢
	إناث	٣٢	٢٠.٧٨
	المجموع	١٥٤	١٠٠.٠٠
اللعبة	فردية	٢٥	١٦.٢٣
	جماعية	١٢٩	٨٣.٧٧
	المجموع	١٥٤	١٠٠.٠٠



جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الوزن والطول والعمر

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوزن	٦٦.٤٧	٤.١٥
الطول	١٦٨.٤٥	٦.٢٢
العمر	٢٠.٣٦	٠.٨٧

يبين الجدول (٢) أم متوسط وزن أفراد عينة الدراسة قد بلغ (٦٦.٤٧) بانحراف معياري (٤.١٥) بينما بلغ متوسط الطول (١٦٨.٤٥) وانحراف معياري (٦.٢٢) أما متوسط العمر فقد بلغ (٢٠.٣٦) بانحراف معياري (٠.٨٧).

أداة الدراسة :

لأغراض الدراسة قام الباحثون باستخدام الجزء الخاص بقياس المعتقدات الغذائية ، من المقياس الذي أعده القدومي (٢٠٠٥) لقياس الوعي الصحي ، حيث أشتمل هذا الجزء على (١٥) فقرة تمثل ممارسات سلوكية مرتبطة بالمعتقدات الغذائية ، وتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات هي : درجة عالية جدا (٥) درجات ، درجة عالية (٤) درجات ، درجة متوسطة (٣) درجات ، درجة منخفضة (٢) درجة ، ودرجة منخفضة جدا (١) درجة واحدة ، وتم صياغة جميع الفقرات بصيغة تعبر عن معنى إيجابي لأنها تعبر عن مستوى المعتقدات الغذائية . وبالنسبة لصدق الاستبانة تعد الاستبانة صادقة لاستخدامها في دراسة القدومي (٢٠٠٥) ودراسة القدومي وكاشف زايد (٢٠٠٩) . أما بالنسبة للثبات فقد وصل معامل الثبات للعينة ككل إلى (٠.٨٧) وهو عالي وفي لأغراض الدراسة بواسطة معادلة كرونباخ إلفا .

متغيرات الدراسة :

- المتغيرات المستقلة وتشتمل على:
- العمر التدريبي وله مستويان، اقل من ٥ سنوات، أكبر من ٥ سنوات.
- الجنس وله مستويان: ذكر، أنثى.
- اللعبة ولها مستويان فردية وجماعية.

المتغير التابع:

ويتمثل في استجابة أفراد عينة الدراسة على أستبانة قياس مستوى المعتقدات الغذائية .

المعالجات الإحصائية:

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحثون برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية.

- ١- أيجاد المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لتحديد مستوى المعتقدات الغذائية.
- ٢ - تم استخدام اختبار "ت" للفروق بين متوسطات الدرجة الكلية لمستوى الوعي تعزى للمتغيرات (العمر التدريبي، الجنس، نوع اللعبة).

٣ - تم استخدام تحليل الانحدار الخطي لبحث أكثر الفقرات في الاستبانة قدرة على التنبؤ بقياس الدرجة الكلية للوعي الغذائي للطلبة .

٢- نتائج الدراسة:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

١ ما مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخب الرياضي في الجامعات الأردنية؟

للإجابة عن التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل فقرة وللدرجة الكلية للوعي الصحي ونتائج الجدول (٣) تبين ذلك.

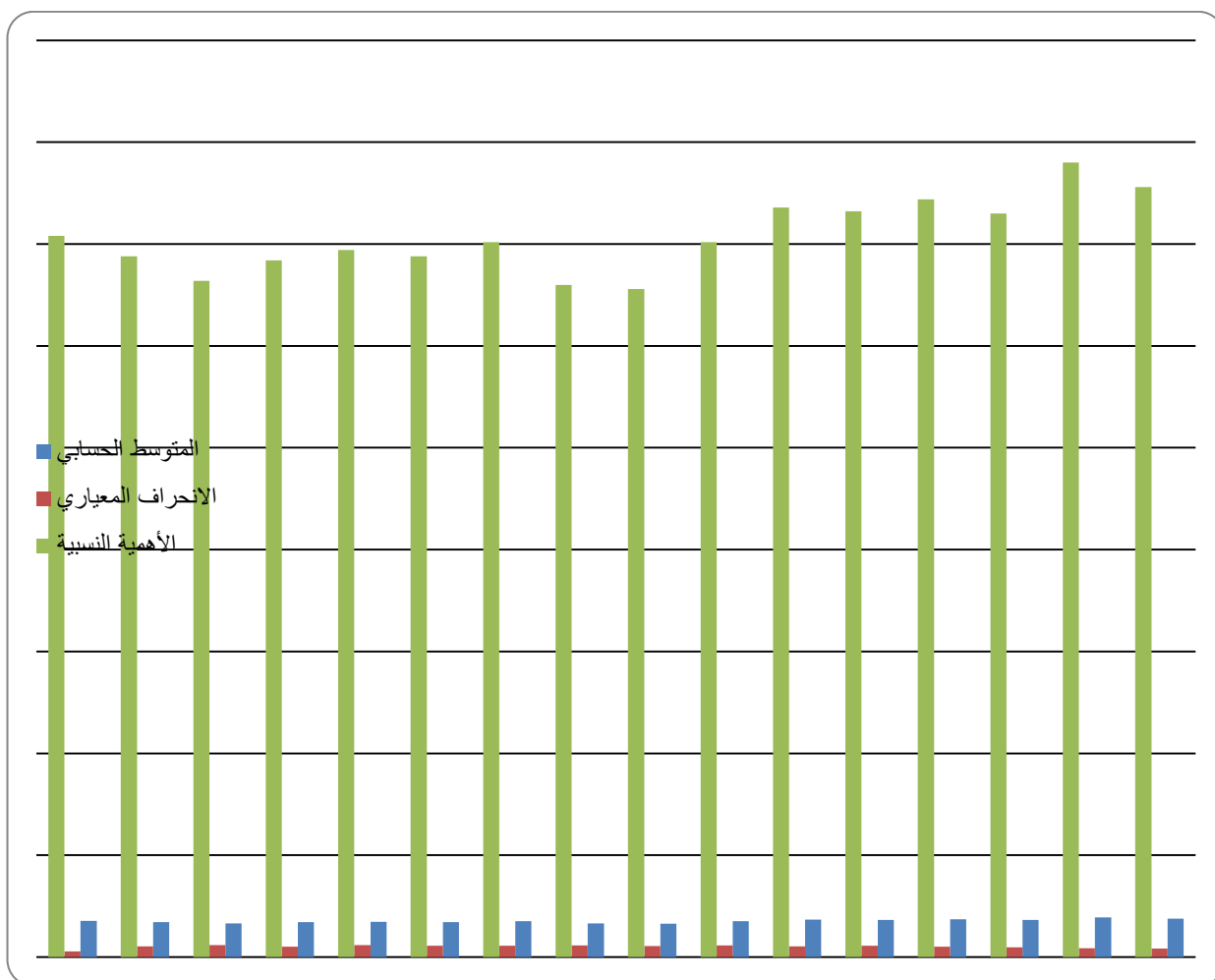
ومن أجل تفسير النتائج ونظراً لأن سلم الاستجابة كان خماسياً، اعتمد الباحث النسب المئوية التالية وذلك على النحو الآتي:

معتقد غذائي عالي جداً	٨٠% فأكثر
معتقد غذائي عالي	٧٠-٧٩.٩%
معتقد غذائي متوسط	٦٠-٦٩.٩%
معتقد غذائي منخفض	٥٠-٥٩.٩%
معتقد غذائي منخفض جداً	٥٠% أقل من

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مستوى المعتقدات الغذائية مرتبة ترتيباً تنازلياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	المستوى	الرتبة
١	أتناول الفواكه والخضراوات الطازجة أكثر من المعلبة.	٣.٧٨	٠.٨٣	٧٥.٦	مرتفع	٢
٢	أحافظ على وزن مناسب لي	٣.٩	٠.٨٦	٧٨.٠	مرتفع	١
٢	أنوع في المواد الغذائية المتناولة	٣.٦٥	٠.٩٦	٧٣.٠	متوسط	٦
٤	أتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل	٣.٧٢	١.٠٣	٧٤.٤	مرتفع	٢
٥	أتجنب تناول الطعام في المطبخ	٣.٦٦	١.١٠	٧٣.٢	متوسط	٥
٦	اشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء التدريب في الجو الحار.	٣.٦٨	١.٠٦	٧٣.٦	مرتفع	٤
٧	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة	٣.٥١	١.١٣	٧٠.٢	متوسط	٧
٨	أفضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي	٣.٢٨	١.٠٧	٦٥.٦	متوسط	١٥
٩	أتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء.	٣.٣	١.١٣	٦٦.٠	متوسط	١٤
١٠	أتناول المخللات والتوابل والمحرشات بكميات قليلة	٣.٥١	١.١٢	٧٠.٢	متوسط	٧
١١	أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية	٣.٤٤	١.١١	٦٨.٨	متوسط	١٠
١٢	أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز	٣.٤٧	١.١٦	٦٩.٤	متوسط	٩
١٣	أتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة	٣.٤٢	١.٠٣	٦٨.٤	متوسط	١٢
١٤	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة	٣.٣٢	١.١٦	٦٦.٤	متوسط	١٣
١٥	أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسرعات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	٣.٤٤	١.٠٥	٦٨.٨	متوسط	١٠
	الدرجة الكلية لمستوى المعتقدات الغذائية	٣.٥٤	٠.٥٥	٧٠.٨	متوسط	



المتوسط الحسابي (٣.٥٤) بأهمية نسبية (٧٠.٨٠) ، وجاء مستوى الفقرات بين متوسط ومرتفع، إذ تراوحت المتوسطات الحسابية بين (٣.٩٠ - ٢.٢٨) ، وجاءت في الرتبة الأولى الفقرة (٢) وهي " أحافظ على وزن مناسب لي " بمتوسط حسابي (٣.٩٠) و بأهمية نسبية (٧٨.٠) ، وجاءت في الرتبة الأخيرة الفقرة (٨) وهي " أفضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي". بمتوسط حسابي (٣.٢٨) بأهمية نسبية (٦٥.٦٠).

تظهر النتائج أن مستوى المعتقدات الغذائية الكلي جاء بدرجة متوسطة .حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٧٠.٨٠ %) والسبب في ذلك في رأي الباحث يعود إلى أن اللاعبين يعتبرون متقنين من خلال المحاضرات التي يتلقونها خلال دراستهم في الجامعة من مختلف التخصصات أو من خلال متطلبات الجامعة للمواد الثقافية مثل الرياضة للجميع وبعض مواد الزراعة الخاصة بالتغذية، ولكن غيرهم كغير باقي المجتمع الاستفادة من المعلومات المدروسة دائما اقل ما يمكن ولكن بالرغم من ذلك فقد جاءت النتائج بدرجة متوسطة وهي درجة جيدة نوعا ما ولكن هناك أفضل من ذلك ، وهذا ما أشارت إليه دراسة (يس قنديل ، ١٩٩٠) حيث أشار إلى أن الطالب

يكون لدية معرفة وفهم للمعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ،و القدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية ، بصورة مستمرة تكسيها شكل العادة التي توجه الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكاناته . وأيضا أشار الكشف والقدومي (٢٠٠٩) إلى أن النتيجة في دراستهم جاءت بدرجة منخفضة ، نتيجة إلى عدم اهتمام التربية والتعليم في المجال الصحي في سن مبكرة سواء كان ذلك على مستوى الأسرة أو المدارس .

ومن الجدول السابق تبين أن عبارة " أحافظ على الوزن المناسب لي " جاءت في المرتبة الأولى وفي رأي الباحثين جاءت هذه العبارة في المرتبة الأولى لأهمية الوزن المناسب والاهتمام به حاليا على المستوى المحلي والعالمى حيث أحتل موضوع الوزن أهمية بالغة في العديد من الدراسات والأبحاث العلمية فقد أشارت دراسة النفاخ وآخرون (٢٠٠٨) إلى أهمية تناول الطعام الصحي والذي يساعد على اكتساب الوزن المناسب من حيث الاعتماد على الفواكة والخضار في الغذاء بشكل أساسي والابتعاد عن الدهون ، إذ يجب التأكيد على تناول كمية كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة والطبيعية لما لها من أهمية كبيرة لجسم الرياضي. إذ يشير(مجيد،١٩٩١م) إلى أن الأغذية السائلة والمواد السيليلوزية والخضروات أسرع امتصاصا من الصلبة لسهولة امتزاج العصارات الهضمية بجزئياتها وأن هذه المواد بما تحويه من ماء تساعد على ترطيب الجهاز الهضمي وتسهل تحريك المواد الغذائية ، وقد اتفقت هذه النتيجة من الدراسة مع دراسة (القدومي ٢٠٠٥) . الكاشف والقدومي (٢٠٠٩)، وأيضا لزيادة الاهتمام بالوزن المناسب للرياضي فقد أشار (الصفار وآخرون،١٩٩٠م) انه يجب ملاحظة وزن الرياضي أسبوعيا ولمرتتين في الأقل لملاحظة زيادة وزنه أو نقصه ويجب أن يكون محافظا على الوزن الصحي الاعتيادي المناسب له.

أما بالنسبة لأقل عبارة في الدراسة فهي عبارة " أفضل الطعام المطهو على الطعام المقلي " وفي رأي الباحثين هذه تعد إشارة ايجابية حيث من المعروف أن الطعام المطهو أكثر صحة من المقلي والذي معظم هذه الأطعمة تصنف من الوجبات السريعة والتي من المعروف أنها تحتوي العديد من السعرات الحرارية العالية وأقل قيمة غذائية . وانه يجب على الرياضي تجنب الأغذية ذات النسبة العالية من الدهون والكولسترول وذلك للأضرار الصحية الناشئة عن ذلك إذ إن تناول كمية كبيرة من المواد الغذائية التي تحتوي على نسبة كبيرة من الكولسترول في الدم يمكن أن ترتفع لمستويات تعد غير صحية ما يزيد من الخطورة للإصابة بأمراض مثل تصلب الشرايين والذي يؤدي إلى التعرض إلى الجلطات الدموية والنوبات القلبية. وفي هذا الصدد يذكر(خريبط، ١٩٩١م) أن

الكولسترول مادة غذائية هامة عادة يحتاج إليها في كثير من الوظائف المعقدة ويحتاج إليها في تكوين أو تخليق الهرمونات في الخلية حتى نقطة معينة بعدها زيادته تسبب خطورة على الصحة وأن لم يحصل إمداد كافٍ من الأحماض الدهنية الأساسية تزيد نسبة الكولسترول في الشرايين ويؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية وانسدادها ويسبب مرض تصلب الشرايين وتتكون مادة الكولسترول من الدهون وتنتشر في جميع خلايا الجسم وخاصة في خلايا الكبد ومصدرها الرئيسي الطعام الذي يتناوله الفرد كالدون الحيوانية (الكولسترول) أو تصنع داخل الخلايا الحية (الكولسترول الداخلي).

وهذا يفسر لما جاءت النتيجة الكلية لمستوى المعتقدات الغذائية بدرجة متوسطة لان هناك درجة من المعتقدات الغذائية لدى أفراد العينة ، ولذلك اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع كل من دراسة القدومي والكاشف (٢٠٠٩) حيث جاءت عبارة " قراءة الطلبة للتعليمات المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية " .

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

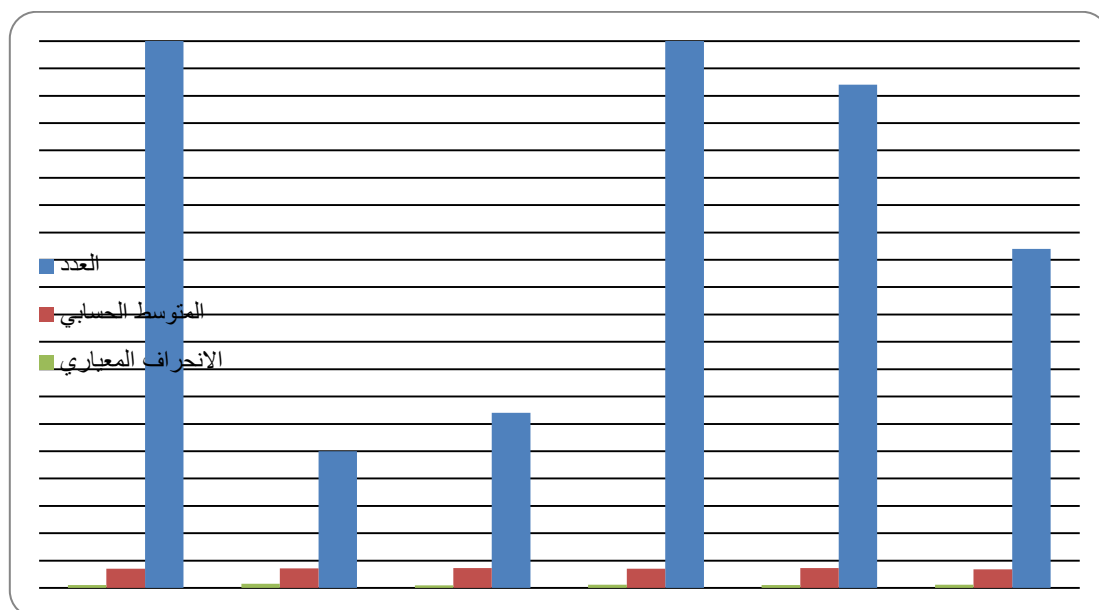
هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية، تعزى لمتغيرات العمر التدريبي، والجنس، ونوع اللعبة؟

المتغيرات الديموغرافية : تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لاستجابات أفراد عينة الدراسة للدرجة الكلية لمستوى الوعي تبعاً للمتغيرات (العمر التدريبي، الجنس، نوع اللعبة)، والجدول (٤) يبين النتائج.

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج دراسة الفروق للمعتقدات الغذائية تعزى للمتغيرات (العمر التدريبي، الجنس، نوع اللعبة).

المجالات	الفئات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
عمر تدريب	اقل من ٥ سنوات	٦٢	٣.٤١	٠.٦٠	٢.٤٢	٠.٠١٧
	اكبر من ٥ سنوات	٩٢	٣.٦٣	٠.٥٠		
الجنس	ذكور	١٢٢	٣.٥٢	٠.٥٦	٠.٩٥	٠.٣٤٤
	اناث	٣٢	٣.٦٢	٠.٤٩		
اللعبة	فردية	٢٥	٣.٥٩	٠.٧٥	٠.٥٢	٠.٥٩٨
	جماعية	١٢٩	٣.٥٣	٠.٥٠		



تشير النتائج في الجدول (٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى المعتقدات الغذائية تعزى لمتغير العمر التدريبي، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (٢.٤٢)، وبمستوى دلالة (٠.٠١٧) حيث تعد هذه القيمة دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كان أقل من (٠.٠٥) بحيث أن هذه الدلالة كانت لصالح فئة الذين أعمارهم التدريبية (أكبر من ٥ سنوات) لأنها صاحبة المتوسط الحسابي الأكبر. وفي رأي الباحثين هذه النتيجة تعد طبيعية وذلك لان اللاعب كلما تقدم في العمر التدريبي كلما اتسعت معارفه وزادت اهتماماته لتطوير مستواه وبالتالي الاهتمام بشكل أفضل إلى كل ما يطور ذلك المستوى.

كما تشير النتائج في الجدول (٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى المعتقدات الغذائية تعزى لمتغير الجنس، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (٠.٩٥)، وبمستوى دلالة (٠.٣٤٤) حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كان أكبر من (٠.٠٥)، وفي رأي الباحثين جاءت النتيجة بهذه الصورة لان لاعبي المنتخب الرياضي في الجامعات يتعرضون لنفس الخبرات الثقافية المتعلقة بالمعتقدات الغذائية حيث أننا هنا نتعامل مع طلبة جامعات بالأساس، ويتعرضون لنفس الخبرات العلمية والثقافية ولذلك لم تظهر النتائج أية فروق دالة إحصائياً .

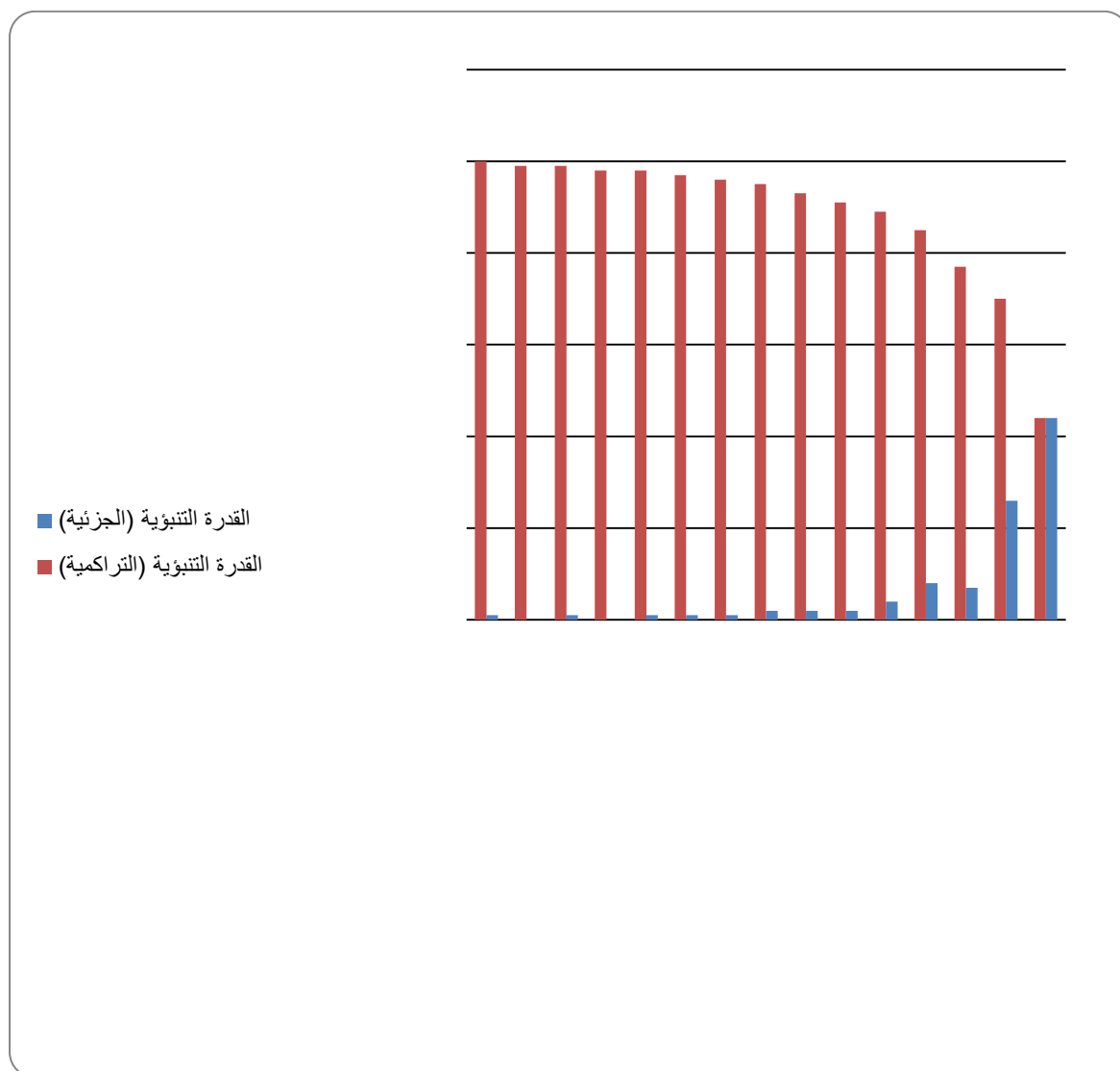
و تشير النتائج في الجدول (٤) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى المعتقدات الغذائية تعزى لمتغير اللعبة، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (٠.٥٢)، وبمستوى دلالة (٠.٥٩٨) حيث تعد هذه القيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة مستوى الدلالة كان أكبر من (٠.٠٥)، وهذا المتغير في رأي الباحثين أيضاً كسابقة حيث أن الخبرات التي يتعرض لها لاعبي المنتخب الجامعية هي نفس الخبرات الثقافية لان المدربين في الجامعات هم نفس الأشخاص وبالتالي الخبرة المكتسبة هي

أما من خلال خبراته خارجيا وليس من داخل الجامعة وبالتالي حتى لو كان هناك بعض الفروق فهي ليست ذات أثر إحصائي .

جدول (٥)

نتائج تحليل الانحدار الخطي لبحث مدى مساهمة فقرات المعتقدات الغذائية بالتنبؤ بدرجة المعتقدات الغذائية

رقم الفقرة	الفقرات	القدرة التنبؤية (التراكمية)	القدرة التنبؤية (الجزئية)
١	١٤	أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة	٠.٤٤
٢	٥	أتجنب تناول الطعام في المطبخ	٠.٢٦
٣	٩	أتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء.	٠.٠٧
٤	١١	أتجنب تناول اللحوم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية	٠.٠٨
٥	٢	أحافظ على وزن مناسب لي	٠.٠٤
٦	١٣	أتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة	٠.٠٢
٧	٧	أتناول الوجبات الغذائية في أوقاتها المحددة	٠.٠٢
٨	٣	أنوع في المواد الغذائية المتناولة	٠.٠٢
٩	٨	أفضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي	٠.٠١
١٠	٤	أتناول الطعام قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الأقل	٠.٠١
١١	١٥	أقرأ التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	٠.٠١
١٢	١٠	أتناول المخللات والتوابل والمحارشات بكميات قليلة	٠
١٣	٦	اشرب الماء البارد بكميات محدودة أثناء التدريب في الجو الحار.	٠.٠١
١٤	١٢	أتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى أو مشاهدة التلفاز	٠
١٥	١	أتناول الفواكه والخضراوات الطازجة أكثر من المعلبة.	٠.٠١



يبين الجدول ان الفقرات (١٤ و ٥ و ٩ و ١١ و ٢) وتنص هذه الفقرات على الترتيب : أتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة و " أتجنب تناول الطعام في المطبخ" و " أتناول وجبات غذائية متوازنة تشمل على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والأملاح والمعادن والفيتامينات والماء." و " أتجنب تناول اللحم قبل التدريب أو المنافسة أو المحاضرات العملية" و " أحافظ على وزن مناسب لي" قد حققت أكبر قدرات تفسيرية (تنبؤية) في درجة الوعي الغذائي اذ بلغت هذه القدرات للفقرات المذكورة على التوالي (٠.٤٤) و (٠.٢٦) و (٠.٠٧) و (٠.٠٨) و (٠.٠٤) وقد بلغت القدرة التفسيرية لهذه الفقرات القيمة (٨٩ %) من درجة المعتقدات الغذائية وعليه وبسبب ارتفاع هذه النسبة يمكن الاعتماد على هذه الفقرات في تقدير درجة المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية . ومن خلال مشاهدة هذه الفقرات فأنا جاءت بنسبة (٨٩ %) من القدرة التفسيرية لتكون قائمة في مستوى الوعي الغذائي. وعند استعراض هذه الفقرات نجد أن عبارة أحافظ على

وزن مناسب لي قد جاءت بأعلى نسبة وهذا يدل على مدى اهتمام الطلبة سواء كانوا لاعبين او طلبة بالجامعة بالوزن المناسب حيث يحتل هذا الموضوع أهمية كبرى لدى معظم طلبة الجامعات وهذا ما أكدت عليه دراسة القدومي وكاشف (٢٠٠٩) حيث جاءت هذه العبارة بأعلى نسبة أيضا ، أما باقي الفقرات فقد اختلفت مع دراسة القدومي وكاشف (٢٠٠٩) فقد جاءت عبارات اخرى كقدرة تنبؤية بالرغم من أهمية التي جاءت في هذه الدراسة فعبارة أتناول الدهون المشبعة بكميات قليلة أيضا دليل واضح على الاهتمام بالوزن والناحية الصحية والغذائية لهؤلاء اللاعبين للاحتفاظ بالرشاقة المطلوبة في الألعاب الرياضية وتجنب الوزن الزائد من خلال تناول المزيد من الدهون المشبعة والمسئولة عن زيادة الوزن والدهون الثلاثية والكوليسترول . أما عبارة أتناول وجبات غذائية متوازنة فهو دليل أيضا بالاهتمام بالناحية الغذائية واكتساب الطاقة اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وتوفير كمية الطاقة اللازمة من خلال الوجبات المتوازنة التي تحتوي جميع العناصر الغذائية. وبالرغم من الاختلاف بين هذه الدراسة وبعض الدراسات السابقة فمن وجهة نظر الباحثين فإن هذه الفقرات هي الأعلى كنسبة مئوية وهي الأقدر والأجدر من وجهة نظر الباحثين لتكون مقياس مصغر للوعي الغذائي بالنسبة للاعبين أكثر من الفقرات الأخرى التي جاءت في الدراسات السابقة كدراسة ألدومي وكاشف (٢٠٠٩) و (frank , et al , 2001) وكذلك دراسات (jean ,et al ,2006) ودراسة (frank , et al , 2001) ودراسة (frank , et al , 2003) فقد جاءت عبارات أخرى مثل مشاهدة التلفاز وتناول الطعام لساعات طويلة يساهم في زيادة السمنة وهذا يختلف عما جاءت به الدراسة الحالية .

الاستنتاجات:

- ١- أن مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية كان متوسطا ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٧٠.٨٠ %) .
- ٢- أن أعلى مستوى للوعي الغذائي عند لاعبي المنتخبات الرياضية كان لعبارة " أحافظ على وزن مناسب لي " بمتوسط حسابي (٣.٩٠) و بأهمية نسبية (٧٨.٠) ، وجاءت في الرتبة الأخيرة لعبارة " أفضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي . بمتوسط حسابي (٣.٢٨) وبأهمية نسبية بلغت (٦٥.٦٠) .
- ٣- لا يوجد تأثير لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة على مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية. بينما كان هناك تأثير دال إحصائيا لمتغير العمر التدريبي ولصالح الخبرة الأكبر .

٤- تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات ذات التأثير في مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعات الأردنية. وقد مثلت ما نسبته (٨٩%) .

التوصيات:

ضرورة اهتمام المدربين بالجامعات الأردنية بالجوانب النظرية فيما يتعلق بنواحي السلوك الصحي وخاصة الناحية الغذائية لكي ترتقي النسبة إلى درجة أعلى في مستوى المعتقدات الغذائية والصحية.

ضرورة اهتمام الجامعات بالمدربين في الجامعات وزيادة الدورات التدريبية لديهم والخاصة بالجوانب الصحية والغذائية .

أجراء دراسات مشابهة في المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في الأردن .

قائمة المراجع

- القدومي ، عبد الناصر عبدا لرحيم . (٢٠٠٥) . مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة . مجلة العلوم التربوية والنفسية، (كلية التربية) جامعة البحرين، المجلد (٦)، العدد (١)، ٢٢٣ - ٢٦٣.
- القدومي ، عبدا لناصر وزيد ، كاشف (٢٠٠٩) . مستوى المعتقدات الغذائية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس. ملخصات المؤتمر الرياضي العلمي الفلسطيني الأول: نحو بناء إستراتيجية تكاملية للنهوض بالرياضية الفلسطينية، والمنعقد في ٢٩-٣٠/٤/ ٢٠٠٩ في جامعة النجاح الوطنية. فلسطين. نابلس .
- سامي الصفار وآخرون: أسس التدريب بكرة القدم، بغداد، ١٩٩٠م.
- ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي، البصرة، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١م.
- أحمد ، مازن وآخرون (٢٠٠٨) . السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد السابع ، المجلد الأول .
- أبو نمرة ، محمد خميس، (٢٠٠١)، الرياضة والصحة، من منشورات جامعة القدس المفتوحة، مطبعة الحجاوي، نابلس ، فلسطين.
- بدح ، احمد ، (١٩٩٢)، تقويم فاعلية برامج الخدمات الصحية في المدارس الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- حمام ، فريال ، (١٩٩٦)، مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات الصف الأول ثانوي وأثره في اتجاهتهن الصحية في منطقة عمان الكبرى، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليرموك، اربد الأردن.
- الخليلي، خليل يوسف، معتر عبدالوهاب الشيخ سالم، برهان أبو دهيس، (١٩٨٧)،درجة الوعي الصحي عند طلبة الثاني الثانوي العلمي والأدبي والمهني في ثلاث مناطق جغرافية مختلفة في الأردن، مجلة أبحاث اليرموك"سلسلة العلوم الإنسانية"،المجلد (٣)، العدد (١)، ص ص ٩١-١١٠.
- الرملي ، عباس ، شحاتة، محمد إبراهيم ، (١٩٩١)، اللياقة والصحة، دار الفكر، عمان ، الأردن.

- العلي ، فخري شريف ، (٢٠٠١)، مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- الهندي، حسن عبدالرؤوف .(١٩٩٥). تقييم مستوى المعتقدات الغذائية لطالبات كلية التربية النوعية لشعبة اقتصاد منزلي بالزقازيق. مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية، المجلد (٤٠) ، العدد (٢)، ٣٤٩.
- الطنطاوي ، رمضان، (١٩٩٧)، دور مناهج العلوم بمراحل التعليم العام بمصر في تحقيق مفهوم التربية الوقائية للطلاب، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٣)، ص ص ١٨١-٢٢٤.
- سلامة، بهاء الدين، (١٩٩٦) ،الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- صبارني ، محمد ،خليل الخليلي ، القادري صالح (١٩٨٩) : المعلومات الصحية و مصادرها لدى طلبة الصحافة و الإعلام بجامعة اليرموك . جامعة الكويت ، المجلة التربوية، م٦، ع٢٠، ص٢٥٥-٢٧٠.
- عبد الوهاب، فاروق السيد، (١٩٨٩)، التغذية والرياضة، في : موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، السعودية، ص ص ٨٩-١٢٦.
- عليوة ، علاء الدين، (١٩٩٩) ، الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر.
- مقابلة، نصر ،(١٩٩٦)، العادات غير الصحية لدى الأطفال الأردنيين من وجهة نظر أمهاتهم وعلاقتها ببعض المتغيرات، المجلة العربية للتربية، المجلد (١٦)، العدد (٢) ، ص ص ١٣٤-١٦٤.
- ملحم ،عايد ،فضل، (١٩٩٩)، الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
- يس، قنديل عبدالرحمن. (١٩٩٠). التربية الغذائية وتطور المعتقدات الغذائية لدى أمهات المستقبل. المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري وتنشئته ورعايته، المجلد الثاني، مركز دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، مصر.
- يس، قنديل عبدالرحمن، و عبدالله الحيصن .(١٩٩٣). المعتقدات الغذائية لدى طالبات كليات البنات بمدينة الرياض، مستواه ومصادره وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسات في المناهج وطرق التدريس، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، كلية التربية ، جامعة عين شمس، مصر.

- Anne, B, Burwell .S & paul.H. (2002), Eating behaviors and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. British Journal of psychiatry, 180,509 – 514 .
- -Calle, J, Rodriguez, C, Walker-Thurmond, K, & Thun, M, (2003), Overweight , obesity , and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U. S. adults, New England Journal of Medicine, 348,pp 1625-1638.
- -Colin . W, Beckham. J, Bill. C, Travis, & etal. (2005).Obesity: prevalence , theories, medical consequence , management , and research directions. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2(2),4-31.
- Frank, b,Tricia. y,Graham. AWalter.C& jo Ann., 6(2003). Television .Watching and other Sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women .JAMA,Vol289,No 14 , 1785-1791 .
- Frank. B, Michael's. Meirs, Grahams .A Eric B, (2001). Physical activity and television watching in relation to risk for type2 diabetes mellitus in men. Arch intern Med, 161, 1542-1548.
- Jean .L, Karen's, David. S, juhee.k, & steven.L. (2006). When children eat what they Watch: Impact at television viewing on dietary intake in youth .Arch pediatric Adolese Med, 161, 1542-1548.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى المعتقدات الغذائية لدى لاعبي المنتخب الرياضي في الجامعات الأردنية ، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى المعتقدات الغذائية تبعاً لمتغيرات (العمر التدريبي ، الجنس ، اللعبة) ، لدى لاعبي المنتخب الرياضي الجامعية إضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٥٤) لاعبا ولاعبة بواقع (٥٤) لاعبا من جامعة البلقاء ، و(٥٠) لاعبا من جامعة مؤتة و (٥٠) من جامعة اليرموك ، وطبقت عليها أسطوانة قياس المعتقدات الغذائية والتي تكونت من (١٥) فقرة ، وعولجت البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية ، واختبار (ت) ومعامل الانحدار

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المعتقدات الغذائية العام لدى أفراد العينة كان متوسطا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٧٠.٨٠%) . وكما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى المعتقدات الغذائية تعزى لمتغيرات الجنس واللعبة ، بينما جاءت المتغيرات في متغير الخبرة ولصالح الخبرة الأكبر ، كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ بمستوى المعتقدات الغذائية العام وبنسبة مئوية بلغت (٨٩%) .

وأوصى الباحثين بعدة توصيات أهمها ضرورة اهتمام المدربين بالجامعات الأردنية بالجوانب النظرية فيما يتعلق بنواحي السلوك الصحي وخاصة الناحية الغذائية لكي ترتقي النسبة إلى درجة أعلى في مستوى المعتقدات الغذائية والصحي. وكذلك ضرورة اهتمام الجامعات بالمدربين في الجامعات وزيادة الدورات التدريبية لديهم والخاصة بالجوانب الصحية والغذائية .

The level of food Beliefs among the students of sports teams in Jordan universities

Abstract

The aim of the study is to identify the level of beliefs of food among players of sport teams in Jordanian universities, as well as to determine the differences in the level of beliefs of food due to the variables of (age, training, sex and game) among the players, in addition to identifying the most paragraphs that able to predict the level of overall beliefs.

To achieve this, the study was conducted on a sample of 154 players: (54) from al Balqa Applied University and (50) from Mutah University and (50) from Yarmouk University. a questionnaire which consisted (15) paragraph was applied to measure awareness of food amongst the players. Data was processed using arithmetic averages and percentages, t-test, and regression coefficient.

The results showed that the level of public beliefs of food among the members of the sample was average, reaching the percentage of response to (70.80%). The results also indicate a lack of statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) in the level of awareness of food due to gender and game, while in experience variable the result came in favor of most experience, also, the study has reached to top five paragraphs have the ability to predict the level of General awareness of food with a percentage of (89%).

The researchers recommended that coaches at Jordanian universities need to pay attention to the theoretical aspects of health behavior especially the food in order to elevate the ratio to a higher degree in the level of beliefs of food and health. They also recommend increasing the training courses of coaches at Jordan universities in regards to the aspects of health and nutrition.

Keywords: level of awareness, sport teams, Jordanian universities