

# دراسة تحليلية للسلوك الغذائي والصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط - ولاية المدية .

## أ . برجم رضوان\*

**الملخص :** البحث يعد دراسة ميدانية مسحية هدفت إلى معرفة مستوى السلوك الغذائي الصحي لدى أفراد العينة المدروسة ، والتعرف كذلك على الحالة النفسية للاعبين عند اختيار الغذاء ، والحالة الاجتماعية للاعبين ، كما هدفت الدراسة أيضا إلى التعرف على وعي اللاعبين بأهمية السلوك الغذائي وأهميته في الوقاية من الإصابات. وقد شملت الدراسة (96) لاعبا يمثل أربع (04) نوادي لكرة القدم من أصل (264) لاعبا الذي يمثل إحدى عشر (11) نادي لكرة القدم صنف أواسط لولاية المدية وهو المجتمع الكلي للدراسة. وقد استنتجنا ما يلي:

العوامل الاجتماعية المحيطة باللاعب يكمن حصرها في المستوى التعليمي والموقع الجغرافي أو البيئة وكذلك الاعتقادات الغذائية والسفر والتنقل من بيئة إلى بيئة أخرى تخالفها في العديد من العادات والتقاليد الصحية والغذائية ، مختلف هذه النقاط ممكن أن تساهم في تنمية السلوك الصحي والغذائي لدى اللاعبين .  
- شخصية اللاعب والحالة النفسية لها علاقة وطيدة بالسلوك الغذائي والصحي المتبع لديه.

- الحالة الاقتصادية للاعب تؤثر مباشرة في سلوكه الغذائي والصحي .

### Summary:

Search is a field study survey aimed to Determine the level of healthy eating behavior among the studied sample, And identification as well as the psychological state of the players when choosing food, Social situation of players, The study also aims to identify the players aware of the importance of food behavior, Important in the prevention of injuries.

The study included 96 players representing four (04) football clubs out of (264) player\_Which represents one of the ten (11) Football Club The middle class wilaya Médéa, A total society for the study. We have concluded the following: Social factors surrounding the player is confined to the educational level and geographic location or the environment, Beliefs, as well as food, travel and mobility of the environment to another environment violate them in many health habits and food traditions, These various points as possible to contribute

\* جامعة البويرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البريد الإلكتروني:  
redouaneberrdjem@yahoo.fr

to the development of health and nutritional behavior among players.

Player's character and mental state have a close relationship with food and health behavior has followed.

The economic situation for the player directly affect the food and health behavior.

**1. مقدمة :** تعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي مارسها الإنسان على مر العصور والأزمنة وهذا منذ ظهورها عند الانجليز إلى غاية ممارستها بشكل الحالي ، حيث عرفت تطورات هامة والدليل على ذلك مكانة اللعبة والشعبية الكبيرة التي تلقاها في مختلف أنحاء العالم ، حيث أصبحت هذه الرياضة مصدرا للمتعة والفرحة على حد سواء .

تعد الصحة من المواضيع الهامة في حياة الفرد وتزداد أهمية الصحة بالنسبة للرياضيين إذ يرجع الفضل في معظم النجاحات التي حققتها الرياضة في العالم إلى الاهتمام بكل الجوانب المحيطة بعملية التدريب سواء منها البدنية ، المهارية ، الخططية ولعل الجوانب البدنية تحمل في طياتها كل ما هو متعلق بجسم الرياضي من خلال حالته الصحية والفسولوجية إذ تسعى كل النوادي الرياضية وفي جميع الرياضات إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي وذلك بالتركيز على الجوانب الصحية والوظيفية ، حيث كانت البدايات تركز على الجانب البدني فقط في عملية التحضير للمنافسات ، لكن مع زيادة حدة المنافسات بات من الضروري التفكير والاهتمام بجميع الجوانب التي تتعلق باللاعب والتي تؤثر في مستواه.

ونظرا لأهمية الحالة الصحية والسلامة الغذائية في الأداء الرياضي أثناء التدريبات والمنافسات فإن عملية التدريب إذا لم تستند إلى أسس علمية حديثة قد تسبب للرياضي العديد من المشاكل خاصة على المستوى البدني والوظيفي ويحافظ بها اللاعب على مستواه من جهة وتجنب الإصابات الرياضية التي تهدد مشواره الرياضي من جهة أخرى ، ويرى محمد حسن علاوي أن من العوامل الجسمية التي لها تأثير على الأداء الرياضي هي الأسس الوظيفية لأجهزة الجسم إذ أن النشاط الرياضي وخاصة في رياضة المستويات العالمية يتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة<sup>1</sup> ويظهر الاهتمام بالجوانب الصحية عند الرياضيين من خلال السلوكيات التي تعطي فكرة حول مدى الوعي الصحي للرياضي وتعرف هذه السلوكيات الصحية التي قد تؤثر بشكل سلبي أو ايجابي على الحالة الصحية العامة للفرد الرياضي. تعد الثقافة الرياضة لكل من المدرب والرياضي والقائمين على

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، 1995 ، ص 27.

العملية الرياضية في كافة أنواعها من الضروريات والأولويات التي تعد بمثابة الركيزة الأساسية للعملية التدريبية ، فالتدريب ليس حجم ، شدة وكثافة تدريبية وإنما هناك بعض الأساسيات والتي يعد الغذاء واحد منها ، أن عدم المعرفة بالتغذية الخاصة للرياضة ونوع النشاط الممارس قد تؤدي إلى نتائج عكسية وقد تؤدي إلى بعض الأمراض وعليه فقد نخسر الرياضي وصحته بعد خسارة الانجاز . أن التغذية الجيدة المحسوبة بالسعرات الحرارية على وفق الجهد البدني المبذول في المنافسة أو التدريب في الفعاليات الرياضية كافة تجعل تحرر الطاقة سهلاً وميسوراً وفقاً لاحتياجاتنا لها ، فالغذاء الذي نتناوله يمد أجسامنا بالطاقة سواء للأعمال اليومية الحياتية أو الجهد المضاف كوننا رياضيين ممارسين لفعالية ما ، إذ تلعب التغذية أهمية خاصة في كل من الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة ، وتعد التغذية المتوازنة والمتكاملة أساساً في بناء الأساس للمستويات الرياضية الجيدة والتميزة بالتغذية السليمة تؤدي إلى رفع المستوى البدني ، المهاري ، الخططي ، أما التغذية الخاطئة تؤدي إلى اضطرابات في الصحة العامة والذي يؤدي إلى خفض مستوى الأداء وظهور التعب مبكراً خلال التدريب أو المنافسة.

وتناولنا في موضوعنا هذا السلوك الغذائي والصحي للاعب كرة القدم - صنف أوسط - وكانت الدراسة الميدانية أجريت على بعض فرق قسم الولائي هواة لولاية المدية. لذلك قسمنا بحثنا إلى جانبين ، جانب نظري وجانب تطبيقي ، وتطرقتنا في الجانب النظري إلى ثلاثة فصول ، الفصل الأول: يدرس الصحة و السلوك الصحي و الغذائي و الفصل الثاني يدرس العادات الغذائية و الفصل الثالث يدرس لاعب كرة القدم وقبله تطرقنا إلى الجانب التمهيدي الذي يحتوي على إشكالية البحث ، وأما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى فصلين ، فصل رابع تناولنا فيه منهجية البحث واجراءاته الميدانية و الفصل الخامس ففيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

**2. الإشكالية:** ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالرياضة والرياضيين وقامت معظم الدول برصد مبالغ ضخمة في سبيل تحقيق أفضل النتائج الرياضية ، كما وضعت العديد من البرامج للنهوض بالحركة الرياضية في هذه الدول ، ولكن بالرغم من كل ذلك فإن النواحي الصحية بصفة عامة والغذائية بصفة خاصة لم تعط الاهتمام الكافي في هذه البرامج ، وهذا بدوره أثر سلباً على الحركة الرياضية إن الانجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان بعضهما البعض ، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة ، ولا تكفي التغذية

لوحدها لتحقيق الانجاز المطلوب ، وكثيرا ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق الرياضي ، وهناك العديد من الرياضيين الذين يملكون المواهب الفذة ، ولكن نظرا لسوء تغذيتهم فأن عطاءهم يكون مخيبا للآمال ، ومعنى ذلك أن الرياضي يجب أن يولى عناية خاصة بحالته الصحية وتغذيته حتى يمكنه أن يحقق أفضل الانجازات ، وهذا لا يتم إلا إذا توفرت له المعلومات السليمة عن التغذية الصحية .

وهناك بعض الاعتقادات والممارسات الغذائية الخاطئة التي تؤثر على عطاء الرياضي ، ومما يدعو إلى الأسف أن هذه الاعتقادات منتشرة بين قطاع كبير من الرياضيين والمدربين والمسؤولين عن البرامج الرياضية .

و من خلال الخبرة الميدانية للباحثين في المجال الرياضي لوحظ أن معظم الأندية الرياضية لا تعطي للسلوك الصحي للاعبين أي اهتمام ، ناهيك عن أنها لا تكلف اختصاصيا طبييا في متابعة الجوانب الصحية للاعبين وبالتالي فإن المدربين يقومون بتطبيق المناهج التدريبية دون أي فكرة عن المستوى الصحي للاعب ولا عن اتجاهاته الصحية مما يؤدي إلى حدوث العديد من الإصابات البدنية والوظيفية. وقد حدث بالفعل أن تعرض بعض الرياضيين إلى حالات الوفاة المفاجئة أثناء المنافسة الرياضية نتيجة الجهد العالي المبذول الذي يزيد من القابليات البدنية والصحية للرياضيين مما يؤدي إلى زيادة الإجهاد على عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية ويؤدي إلى حدوث مضاعفات قاتلة.

لذا لا بد من التعرف على السلوك الصحي واتجاهاته للرياضيين لكي يستطيع المدربون مراعاة الحالة الصحية للاعب قبل الشروع في إعطائه الجرعات التدريبية. من واقع نتائج الدراسات السابقة ، التي أكدت غالبيتها على ضعف المعرفة الصحية ، وتدني مستوى الوعي الصحي لدى الرياضيين وربطت ذلك بمقررات الأحياء والعلوم ، ومن خلال ما يشاهد في ملاعبنا من مظاهر سلوكية غير صحية بين الرياضيين ، ومن قلة في معرفتهم الصحية (وكما لاحظ الباحث ذلك من خلال عمله كمعلم لمادة الأحياء في المرحلة الثانوية) ، فظاهرة التدخين بين الرياضيين منتشرة بشكل كبير ، وعدم الاهتمام بالصحة الشخصية ، وتناول الأطعمة ، والمشروبات غير الصحية ، وغير المفيدة ، وانتشار السمنة ، إلى غير ذلك كلها أمور تدعونا إلى العودة مرة أخرى إلى هذه المقررات ، وإعادة النظر في علاقتها بالتربية الصحية ، ومدى فاعلية ، وقدرة المحتوى الصحي الذي تتضمنه في إكساب سلوك غذائي وصحي سليم لهؤلاء التلاميذ. ولذلك يرى الباحث أن الخطوة الأولى تتمثل في توضيح طبيعة العلاقة بين ما يتعلمه الرياضيين في مقررات علم الأحياء من



موضوعات تتضمن مفاهيم ، وحقائق صحية ، وبين ما ينتج عن هذه الدراسة من اكتساب الرياضيين لخبرات متنوعة تتمثل في المعارف ، والاتجاهات الصحية السليمة ، والتي تقودهم إلى اكتساب السلوك الغذائي والصحي السليم ، ومن هنا فإن مشكلة هذه الدراسة تتحدد في السؤال التالي: ماهي العوامل التي تحدد السلوك الغذائي والصحي للاعب كرة القدم صنف أوسط؟

### . التساؤلات الجزئية:

- 1 - هل للعوامل الاجتماعية علاقة بالسلوك الغذائي والصحي للاعب؟
- 2 - هل شخصية اللاعب لها علاقة بسلوكه الغذائي والصحي؟
- 3 - هل للحالة الاقتصادية علاقة بالسلوك الغذائي والصحي للاعب؟

### 3. فرضيات البحث:

بناء على التساؤلات الواردة في الإشكالية والأهداف التي يمكن دراستها وضعت الفرضيات التالية:

#### 3.1. الفرضية الرئيسية:

هناك عوامل عديدة تحدد السلوك الغذائي والصحي للاعب كرة القدم صنف أوسط.

#### 3.2. الفرضيات الثانوية:

- للعوامل الاجتماعية علاقة بالسلوك الغذائي والصحي للاعب.
- شخصية اللاعب لها علاقة بسلوكه الغذائي والصحي.
- للحالة الاقتصادية علاقة بالسلوك الغذائي والصحي للاعب.

#### 4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- فتح آفاق جديدة للبحث وترك المجال مفتوح أمام الطلبة لإثراء هذه المواضيع ومدى أهميته

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الجزائرية بوجه عام واللاعبين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفة وبالتالي تسهيل عملية إعداد برنامج غذائي متكامل.

- توضيح مدى تأثير السلوك الصحي والغذائي على صحة لاعبي كرة القدم.

- تحديد مجموعة من العوامل التي تحدد السلوك الصحي والغذائي للاعبين.

5 . أهداف البحث : تهدف هذه الدراسة إلى:

- معرفة مستوى السلوك الغذائي الصحي لدى الرياضيين.
- التعرف على الحالة النفسية للاعبين عند اختيار الغذاء.
- التعرف على الحالة الاجتماعية للاعبين.
- التعرف على مستوى المعيشي للاعبين.
- التعرف على وعي اللاعب بأهمية السلوك الغذائي والصحي.
- التركيز على أهمية السلوك الصحي وال الغذائي في الوقاية من الإصابات.

#### 6. تحديد المصطلحات الأساسية للدراسة:

- **السلوك الصحي:** في معظم المصادر والمراجع مفهوم السلوك الصحي يأتي ضمن مفهوم التربية الصحية لأن مركز اهتمام هذا الأخير هو تحديد السلوك الصحي المثالي والملائم مع الإشارة إلى السلوكات الصحية.

- **التعريف الاصطلاحي:** يعرف Gochman 1982 - 1997 السلوك الصحي بأنه يخص أولئك الأشخاص الذين يتميزون مثلاً بقناعات ، توقعات ، دوافع ، قيم ، إدراكات ومعارف كخصائص شخصية تشتمل على حالات عاطفية شعورية وميزات وأنماط سلوكية واضحة ، أفعال وعادات مرتبطة بصيانة ، استعادة وتحسين الصحة.

- **التعريف الإجرائي:** ونقصد به في بحثنا هذا بأنه السلوك الذي يبديه لاعب القسم الولائي هواة لكرة القدم إزاء الموضوعات الصحية الجيدة منها والسيئة.

- **التغذية:** هي علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ، ومدى الاستفادة منها طبقاً للعديد من المتغيرات.

- **السلوك الغذائي:** نقصد به الطريقة التي يتبعها لاعبي كرة القدم في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة ويتأثر هذا السلوك بعدة أمور أهمها: نوع الغذاء ، العادات الاجتماعية والتقاليد ، شخصية المراهق ، الحالة الاقتصادية ، الحالة الصحية...

- **الوعي الصحي:** يعرفه سلامة 1417 هـ بأنه مفهوم يقصد به إلمام المواطنين بالمعلومات ، والحقائق الصحية وأيضاً إحساسهم بالمسئولية نحو صحتهم ، وصحة غيرهم ، وهو الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم ، والإقناع ، وتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بلا شعور أو تفكير

#### . كرة القدم:

♦ **التعريف اللغوي:** كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ Regby أو كرة القدم

الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى Soccer 1  
♦ **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف  
جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية  
يتكيف معها كل أصناف المجتمع 2  
8. **الدراسات السابقة أو المشابهة:**

1.8. **الدراسة الأولى:** وهذه الدراسة كانت تحت عنوان السلوك الصحي  
وعلاقته بالاتجاهات نحو الصحة لدى لاعبي كرة القدم والتي قام بها الطالب:  
بلبول موسى في الموسم 2014/2015، وهي عبارة عن أطروحة مقدمة لنيل شهادة  
دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.  
حيث كانت الإشكالية على الشكل التالي:  
- هل توجد علاقة ارتباطية بين السلوكات الصحية والاتجاهات نحو الصحة  
عند لاعبي البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية ؟  
وكانت من وراءها أهداف معينة وهي كالآتي:  
- فهم العلاقة بين السلوك الصحي والاتجاه نحو الصحة.  
- السلوكات المتعلقة بالتدخين والكحول والمنشطات وعلاقتها بالاتجاه نحو  
الصحة لدى لاعبي البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية.  
- الممارسة الصحية الايجابية وعلاقتها بالاتجاه نحو الصحة لدى لاعبي  
البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية.  
- السلوكات المتعلقة بعادات التغذية والطعام وعلاقتها بالاتجاه نحو الصحة  
لدى لاعبي البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية.  
- السلوكات المتعلقة باتخاذ الإجراءات الصحية والوقائية وعلاقتها بالاتجاه  
نحو الصحة لدى لاعبي البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية  
- التعرف على اتجاهات لاعبي البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية  
نحو الصحة. وقد كانت الفرضية كالتالي:  
- توجد علاقة ارتباطية بين السلوكات الصحية والاتجاهات نحو الصحة عند  
لاعبي البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية حيث اتبع المنهج الوصفي في  
دراسته لمجتمع البحث المتمثل في التعرف على العلاقة بين السلوك الصحي  
والاتجاهات نحو الصحة لدى لاعبي أندية البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم  
الجزائرية.

1 رومي جميل «كرة القدم» ، دار النفاص ، بيروت ، لبنان ، ط1 ، 1986.

2 رومي جميل ، نفس المرجع ص12.

ولقد تم اختيار العينة عشوائياً أي دون ترتيب مسبق ، وذلك قصد تعميم النتائج فيما بعد ، و تمثلت أداة الاختبار في الاستبيان لأنه أكثر ملائمة لطبيعة البحث.

### 2.8 . الدراسة الثانية :

دراسة مازن عبد الهادي أحمد وآخرون 2008 السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين في كرة اليد وكرة الطائرة وكرة القدم وكرة السلة ، حيث تكونت عينة الدراسة من 140 لاعب من جميع الفعاليات الرياضية المذكورة.

ولقد اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية كما استخدم الباحثون أدوات البحث المتمثلة في مقياسي السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة وتوصلوا في الأخير إلى النتائج التالية:

- ارتفاع نسبة الرياضيين الذين يتناولون المواد المنبهة.
- وجود نسبة عالية من اللاعبين الذين يدخلون السجائر
- انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتناولون الكحول أو أحد المواد المخدرة.
- وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين جربوا تناول المنشطات
- انخفاض واضح في نسبة الرياضيين الذين يحافظون أو يلتزمون بالممارسات الصحية الايجابية (النوم ، تنظيف الأسنان)
- عدم التزام نسبة عالية من الرياضيين بالأسس الصحية لعادات التغذية والطعام.

- انخفاض نسبة الرياضيين الذين يتخذون إجراءات صحية وقائية.

### 3.8 . الدراسة الثالثة:

دراسة سامر جميل رضوان وكونرادريشكة 2001 السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة دراسة مقارنة بين طلاب سوريين وألمان

#### هدفت هذه الدراسة إلى:

- التعرف المبدئي إلى أنماط السلوك الصحي لدى طلاب كلية التربية في جامعة دمشق واتجاهاتهم الصحية ومقارنتها مع نتائج دراسات أجنبية.
- الكشف عن وجود خصائص ثقافية تميز السلوك الصحي لدى عينة الدراسة وعينة ألمانية.

- مقارنة السلوك الصحي والاتجاهات نحوه بين الطلاب السوريين والألمان.

- اشتملت عينة الدراسة على 300 مفحوص كان بينهم 201 أنثى (67%) و 99

ذكر (33%)

ولقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي.

- كما استخدم في هذه الدراسة استبيان السلوك الصحي Health Behavior Survey

وهو عبارة عن استبيان لقياس السلوك الصحي استخدم للمرة الأولى في دراسة يتمويل من لجنة الأوروبية Steptoe&Wardle حيث أظهرت الدراسة وجود بعض الخصائص المميزة للعينة السورية، بعضها منم للصحة مثل تناول الفاكهة والنوم عدد كاف من الساعات وتنظيف الأسنان وأخرى غير صحية مثل غياب الزيارات الدورية إلى الطبيب وفحص الصدر.

### 9. طرق ومنهجية البحث المتبعة:

1.9 المنهج المتبع: يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا هذه تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح لنا بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً وتفسيرها وإيجاد العلاقات فيما بين عناصرها وهو ما حتم علينا إتباع المنهج الوصفي، إذ أن اختيار منهج الدراسة لا يتم بشكل عشوائي ولا يخضع للأهواء، وإنما هو اختيار موضوعي يعتمد في الأساس على طبيعة الإشكالية المراد دراستها. والذي يعرف بـ: هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية<sup>1</sup>... الخ. وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة<sup>2</sup>... الخ.

2.9 الدراسة الإستطلاعية: باعتبار أن دراستنا (دراسة تحليلية للسلوك الغذائي والصحي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أوسط - ولاية المدية) فكانت بداية المشروع ابتداء من شهر ديسمبر 2013، وقد اقتضت على خمسة (05) نوادي موزعة عبر تراب الولاية وكان الهدف الرئيسي من ورائها هو تحديد العينة واختيار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ككل، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة ما يلي:

<sup>1</sup> وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، العراق، 1991، ص 219.  
<sup>2</sup> أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979، ص 224.

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة ، والتعرف على أفراد المجتمع ،  
مميزاتهم ، وخصائصه.

- معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة مع عينة البحث.

- جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة.

- التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماشيها مع  
متطلبات الدراسة.

- المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.

- هذا ما جعلنا على اتصال بهاته الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل  
تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا ، ودراسة كل التقنيات  
والاحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابل للاختبار ومدى استجابة عينة الدراسة  
للأهداف.

**3.9. مجتمع الدراسة:** يضم النوادي إحدى عشر (11) لكرة القدم فئة أواسط

في ولاية المدية ، حيث بلغ عدده 264 لاعب. والنوادي المعنية بالدراسة هي:

الرقم	النادي	عدد اللاعبين
01	أولمبي المدية	24
02	نجم البرواقية	24
03	شباب بني سليمان.	24
04	شباب قصر البخاري.	24
05	أمل تابلط.	24
06	وفاق السواقي.	24
07	شباب عين بوسيف.	24
08	اتحاد العمارية.	24
09	اتحاد شلالة العذاورة.	24
10	فريق شباب العزيزية.	24
11	فريق وفاق القلب الكبير.	24
المجموع		264

**4.9. عينة الدراسة:** يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة

للبحث ، ولا شك أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة  
البحث وأهدافها ولأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه  
واختيار أدواته مثل العينة والاستبيان والاختيار اللازم.<sup>1</sup>

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي سيستخدمها ستحدد  
طبيعة العينة التي سيختارها ، هل سيأخذها عينة واسعة وممثلة أم عينة محددة ؟ هل  
سيطبق دراسة على كل الأفراد أم يختار قسما منهم فقط؟

<sup>1</sup> د.ذوقات عوييدات وآخرون ، البحث العلمي - مفهومه أدواته وأساليبه ، ط7 ، دار الفكر للطباعة والنشر  
والتوزيع ، عمان ، 2001 ، ص99.

لهذا فقد حاولنا أن نحدد عينة هذه الدراسة ، تكون أكثر تمثيل للمجتمع الأصلي مما يمكننا الحصول على نتائج يمكن تعميمها نسبيًا ، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس ، وقد شملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم ، صنف أواسط على مستوى ولاية المدية والبالغ عددهم 264 لاعب موزعين على جميع أقطار الولاية في (11) فريق ، وحتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجيا وذات نتائج أكثر صدق وموضوعية فقد تم أخذ نسبة 30% أي ما يعادل 80 لاعب من المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث وهذا ما يعادل أربع (04) نوادي من أصل 11 نادي ، حيث تم اختيارهم بطريقة القرعة. ومن هذا المنطلق أصبح عدد أفراد العينة هو 96 لاعب.

**5.9. أدوات البحث:** قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص ، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

**1.5.9. الدراسة النظرية:** التي يصطلح عليها بالبيليوغرافية أو المادة الخبرية ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ، مذكرات ، مجلات ، جرائد رسمية ، نصوص ومراسيم قانونية ، التي يدور محتواها حول الموضوع ، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية ، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

**2.5.9. الاستبيان:** اعتمدنا في عملنا هذا على استمارة للاستبيان ، تخص معلومات عن اللاعبين ، حيث تضمنت الاستمارة (03) محاور يحتوي 18 عبارة.

**7.9. العمليات الإحصائية:** - النسبة المئوية - اختبار بارصون (ك<sup>2</sup>).

### 8.9. متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** وهو المتغير التجريبي ، المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة<sup>1</sup> ، ومنه يجدر بنا الإشارة إلى السلوك الصحي والغذائي.

- **المتغير التابع:** وهو المتغير الناتج من تأثير المتغير التجريبي ، وفيه نجد مجموعة العوامل التي تحد من السلوك الغذائي والصحي للاعب كرة القدم.

### 10. عرض وتحليل النتائج:

**1. 10. عرض نتائج الفرضية الأولى:** للعوامل الاجتماعية علاقة بالسلوك الغذائي والصحي للاعب.

**السؤال الأول:** هل هناك مصادر تعتمد عليها في اختيار غذائك ؟

**الغرض منه:** هو معرفة ما إذا كان اللاعب يعتمد على مصادر في اختيار غذائه.

<sup>1</sup> محمد زيان عدم ، البحث العلمي مناهجه وتقنياته ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1996 ، ص54.



## الجدول رقم 01:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
كتب	12	12.50%	.8629	.827	4	.050	دالة
انترنت	22	22.91%					
جرائد ومجلات	30	31.25%					
أخصائيين	13	13.54%					
مصادر أخرى	19	19.79%					
المجموع	96	100%					

**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) ان النسب كانت متقاربة عموما ، فوجد أن النسبة الأعلى لاختيار الغذاء كانت عند جرائد ومجلات بنسبة 31.25 % و يليها أترنت 22.91 % ثم مصادر أخرى بنسبة تعادل 19.79% ثم الأخصائيين بنسبة قدرت ب 13.54 % ثم الكتب بنسبة 12.50% ، وعليه نلاحظ أن (ك<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من (ك<sup>2</sup>) الجدولة عند درجة حرية (04) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية.

**الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (01) نستنتج: أن اللاعبين يعتمدون على عدة مصادر في اختيار غذائهم.

**السؤال الثاني:** هل تقلد الآخرين من المحيطين بك في اقتناء الغذاء؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان اللاعبون يقلدون الآخرين في عملية اختيار الغذاء.

## الجدول رقم 02:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	24	25%	31	.843	1	0.05	دالة
لا	72	75%					
المجموع	96	100%					

**تحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن النسب كانت متفاوتة ، فنجد أن النسبة الغالبة كانت (لا) بنسبة 75% ، و(نعم) كانت بنسبة 25 % ، وعليه نلاحظ أن (ك<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من (ك<sup>2</sup>) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي عند اقتناء الغذاء يجب أن لا نعلمد على تقليد الآخرين.

**الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (02) نستنتج: أن معظم اللاعبين لا يقلدون الآخرين في اختيار غذائهم.

**السؤال الثالث:** هل للأصدقاء دور في تغيير عملية اختيارك للغذاء؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان للأصدقاء دور في تغيير عملية اختيار الغذاء.

## الجدول رقم 03:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	29	29.83%	.1620	.843	1	.050	دالة
لا	67	70.16%					
المجموع	96	100%					

**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 30% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 70% ، وعليه نلاحظ أن (ك<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من (ك<sup>2</sup>) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي ليس للأصدقاء دور كبير في تغيير عملية اختيار الغذاء.

**الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (03) نستنتج: أن الأصدقاء ليس لهم دور في تغيير عملية اختيار الغذاء.

**السؤال الرابع:** هل لتقاليد أسرتك علاقة بتغيير سلوكك نحو اختيارك للغذاء؟  
- **الغرض منه:** معرفة ما إذا كان للعادات والتقاليد داخل الأسرة علاقة بتغيير

السلوك نحو اختيار الغذاء  
الجدول رقم 04 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	71	73.38%	.0728	.843	1	.050	
لا	25	25.80%					
المجموع	96	100%					

**تحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن النسب كانت متفاوتة ، فنجد أن النسبة الغالبة كانت (نعم) بنسبة 74% ، و(لا) كانت بنسبة 26% ، وعليه نلاحظ أن (ك<sup>2</sup>) المحسوبة اكبر من (ك<sup>2</sup>) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي لتقاليد أسرة علاقة بتغيير اتجاه نحو اختيار للغذاء.

**الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (04) نستنتج: أن لتقاليد الأسرة علاقة بتغيير السلوك نحو اختيار للغذاء.

**السؤال الخامس:** هل للوسط الاجتماعي دور في تغيير اتجاه سلوك الغذاء؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان للوسط الاجتماعي دور في تغيير اتجاه سلوك الغذاء.

الجدول رقم 05:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
نعم	39	40.32%	.644	.843	1	.050	دالة
لا	57	59.67%					
المجموع	96	100%					

**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 40% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 60 % ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة اكبر من (ك) المجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي للوسط الاجتماعي دور في تغيير اتجاه سلوك الغذاء.

**- الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (05) نستنتج: أن للوسط الاجتماعي دور في تغيير اتجاه سلوك الغذاء.

**السؤال السادس:** هل البيئة (المحيط) يساعد في اختيارك الغذاء المناسب ؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت البيئة تساعد اللاعب في اختيار الغذاء المناسب.

الجدول رقم 06 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	35	36.29%	.329	.843	1	.050	دالة
لا	61	63.70%					
المجموع	96	100%					

**- التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 36% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 64 % ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة اكبر من (ك) المجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي البيئة (المحيط) لا يساعد في اختيارك الغذاء المناسب.

**- الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (06) نستنتج: أن البيئة (المحيط) لا تساعد في اختيار الغذاء المناسب.

**2.10 . عرض نتائج الفرضية الثانية:** هل شخصية اللاعب لها علاقة بسلوكه

الغذائي والصحي؟

**- السؤال السابع:** هل تتناول وجبات خارج أوقات الغذاء ؟

**- الغرض منه:** معرفة ما إذا كان اللاعب يتناول وجبات خارج أوقات الغذاء.

الجدول رقم 07 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	77	80.64%	.5846	.843	1	.050	دالة
لا	19	19.35%					
المجموع	96	100%					

**- التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 81% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 19 % ،

وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) المجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي يتناول اللاعبون وجبات خارج أوقات الغذاء.

- **الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (07) نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين يتناولون وجبات خارج أوقات الغذاء.

- **السؤال الثامن:** هل تتبع برنامج غذائي خاص ؟

- **الغرض منه:** معرفة ما إذا كان اللاعب يتبع برامج غذائية خاصة.

الجدول رقم 08:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
نعم	04	25%	.46166	.995	1	.050	دالة
لا	72	75%					
المجموع	96	100%					

- **التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن النسب كانت متفاوتة ، فوجد أن النسبة الذين لا يتبعون برنامج غذائي خاص قدرت بـ 75 % أما الذين يتبعون برنامج غذائي خاص قدرت بـ 25% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) المجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي أغلب اللاعبين لا يتبعون برنامج غذائي خاص.

- **الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (08) نستنتج أن معظم اللاعبين يعتمدون على الغذاء المتنوع في برنامجهم الغذائي.

- **السؤال التاسع:** هل النادي يفرض عليك برنامج غذائي محدد ؟

- **الغرض منه:** معرفة ما إذا كان للنادي دور في تحديد البرنامج الغذائي.

الجدول رقم 09 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	20.16%	.1644	.843	1	.050	دالة
لا	76	79.83%					
المجموع	96	100%					

- **التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 20% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 80% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) المجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي اللاعبين لا يتبعون برنامجا غذائيا محدد.

- **الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (09) نستنتج أن النادي لا

- يفرض على اللاعبين برنامج غذائي محدد.
- **السؤال العاشر:** هل تقرأ المكونات الخاصة بتركيب الغذاء الذي تتناوله؟
- **الغرض منه:** معرفة ما إذا كان على علم بالمكونات التي يتناولها.

الجدول رقم 10 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	33	%34.67	.6411	.843	1	.050	دالة
لا	63	%65.32					
المجموع	96	%100					

- **تحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 35% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 65% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي اللاعبون ليسوا بعلم بمكونات الغذاء الذي يتناولونه.

- **الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (10) نستنتج أن معظم اللاعبين لا يقرؤون المكونات الخاصة بتركيب الغذاء الذي يتناولونه.

- **السؤال الحادي عشر:** هل للدورات والمنافسات التدريبية والتكوينية (السفر) تساعد في اختيارك للغذاء؟

- **الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت الدورات والمنافسات الخارجية تساعد اللاعب في اختيار الغذاء.

الجدول رقم 11 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	12	%12.09	.2471	.843	1	.050	دالة
لا	84	%87.90					
المجموع	96	%100					

- **التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 12% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 88% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي الدورات والمنافسات الخارجية لا تساعد اللاعب في اختيار الغذاء.

- **الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (11) نستنتج أن الدورات والمنافسات التدريبية والتكوينية (السفر) لا تساعد في اختيارك للغذاء.

- **السؤال الثاني عشر:** هل تستشير طبيب الفريق فيما يخص نوعية الأغذية

الواجب تناولها ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعب يستشير طبيب الفريق.

الجدول رقم 12 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>1</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	56	%58.87	.941	.843	1	.050	غير دالة
لا	40	%41.12					
المجموع	96	%100					

- التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 59% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 41% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أصغر من (ك) المجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها غير دالة و بالتالي اللاعب يستشير طبيب الفريق.

- الاستنتاج: من خلال التحليل الجدول رقم (12) نستنتج أن اللاعب يستشير طبيب الفريق فيما يخص نوعية الأغذية الواجب تناولها.

10 - 3 - عرض نتائج الفرضية الثالثة: وهي هل للحالة الاقتصادية علاقة بالسلوك الغذائي والصحي للاعب ؟

- السؤال الثالث عشر: هل تمارس نشاط آخر خارج نشاط كرة القدم ؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعب يمارس نشاط غير كرة القدم.

الجدول رقم 13 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>1</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	78	%81.45	.5224	.843	1	.050	دالة
لا	18	%18.54					
المجموع	96	%100					

- التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 81% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 19% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) المجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية و بالتالي اللاعب يمارس أنشطة خارج نشاط غير كرة القدم.

- الاستنتاج: من خلال التحليل الجدول رقم (12) نستنتج أن اللاعب يمارس نشاط غير كرة القدم.

- السؤال الرابع عشر: هل لك حساسية تجاه بعض الأغذية؟  
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان للاعب حساسية من بعض الأغذية.

الجدول رقم 14:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
نعم	63	65.32%	.6411	.843	1	.050	دالة
لا	33	34.67%					
المجموع	96	100%					

- التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 65% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 35% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية وبالتالي هناك حساسية تجاه بعض الأغذية.

- الاستنتاج: من خلال التحليل الجدول رقم (14) نستنتج أن هناك حساسية تجاه بعض الأغذية لدى اللاعبين.

- السؤال الخامس عشر: هل سعر الوجبات يحد من اختيارك للغذاء المناسب؟  
- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت للأسعار علاقة في اختيار الغذاء.

الجدول رقم 15:

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
نعم	76	79.83%	.1644	.843	1	.050	دالة
لا	20	20.16%					
المجموع	96	100%					

- التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 80% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 20% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية وبالتالي سعر الوجبات يحد من اختيار الغذاء المناسب.

- الاستنتاج: من خلال التحليل الجدول رقم (15) نستنتج أن للأسعار علاقة في اختيار الغذاء.

- السؤال السادس عشر: هل تذوقك للطعام يساعدك في اختيارك للطعام؟  
- الغرض منه: معرفة ما إذا كان التذوق يساعد في اختيار الغذاء.

الجدول رقم 16:



الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
نعم	88	91.12%	.983	.843	1	.050	دالة
لا	08	8.87%					
المجموع	96	100%					

**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 91% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 9% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية وبالتالي التذوق يساعدك في اختيارك للطعام.

**الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (14) نستنتج أن التذوق يساعد في اختيار نوع الغذاء.

### السؤال السابع عشر: هل الحالة النفسية تؤثر في اختيارك للطعام؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت الحالة النفسية تؤثر في اللاعب في عملية اختياره للغذاء.  
الجدول رقم 17 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
نعم	60	62.09%	.247	.843	1	.050	دالة
لا	36	37.90%					
المجموع	96	100%					

**التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 62% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 38% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أكبر من (ك) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها دالة معنوية وبالتالي الحالة النفسية تؤثر في اختيارك للطعام.

**الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (14) نستنتج: أن الحالة النفسية تؤثر في اللاعب في عملية اختياره للغذاء.

### السؤال الثامن عشر: هل يجب أخذ مكملات غذائية إضافية عند ممارسة الرياضة؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان اللاعب يأخذ مكملات غذائية عند ممارسة الرياضة  
الجدول رقم 18 :

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	44	44.35%	.581	.843	1	.050	غير دالة
لا	53	55.64%					
المجموع	96	100%					

**تحليل:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن عدد اللاعبين الذين أجابوا بـ (نعم) تقدر نسبتهم بحوالي 44% ، والذين أجابوا بـ (لا) تقدر بحوالي 56% ، وعليه نلاحظ أن (ك) المحسوبة أصغر من (ك) الجدولة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة 0.05 ، وجد أنها غير دالة وبالتالي لا يأخذ اللاعب مكملات غذائية إضافية عند ممارسة الرياضة.

**الاستنتاج:** من خلال التحليل الجدول رقم (14) نستنتج: أن أغلب اللاعبين لا يأخذون مكملات غذائية إضافية عند ممارسة الرياضة وهذا راجع إلى عدة أسباب منها المحيط لا يساعدهم علة ذلك و نقص الثقافة التغذوية لديهم.

**- استنتاج عام:** يعتبر السلوك الغذائي والصحي تعبير عن مظاهر سلوك الفرد في الاهتمام بالجوانب الصحية والغذائية الخاصة به ، وهو يعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية ويمكن تلخيص هذه العوامل في عدة نقاط نذكر منها:

العوامل الاجتماعية المحيطة باللاعب يكمن حصرها في المستوى التعليمي والموقع الجغرافي أو البيئة وكذلك الاعتقادات الغذائية والسفر والتنقل من بيئة إلى بيئة أخرى تخالفها في العديد من العادات والتقاليد الصحية والغذائية ، مختلف هذه النقاط ممكن أن تساهم في تنمية السلوك الصحي والغذائي لدى اللاعبين.

- شخصية اللاعب والحالة النفسية لها علاقة وطيدة بالسلوك الغذائي والصحي المتبع لديه.

- الحالة الاقتصادية للاعب تؤثر مباشرة في سلوكه الغذائي والصحي.

**اقتراحات وفرضيات مستقبلية:** في ضوء وحدود ما توصلنا إليه من نتائج ، وجب علينا الخروج ببعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية منها:

1 - إجراء المزيد من البحوث الميدانية المتعلقة بالسلوك الغذائي والصحي على مستوى وطني لتوفير معلومات وبيانات عن عادات ومعتقدات الصحية والغذائية الخاصة بالرياضيين ، وكذا العوامل الاجتماعية والنفسية المؤثرة على مستوى سلوكهم الغذائي ، وذلك للاستفادة منها في تخطيط سياسيات غذائية تهدف إلى معالجة المشكلات الغذائية والصحية ورفع مستوى الوعي المعرفي

الغذائي والوعي التطبيقي لكافة أفراد المجتمع.

2 - ظهر من نتائج الدراسة اعتماد أغلب المبحوثين على التلفاز في تلقي معلوماتهم التغذوية ، لذا يراعى متابعة ما يقدم من معارف وخبرات من خلال هذه الوسيلة ومحاولة توجيه الأفراد للمعارف الصحيحة لنوعيات الغذاء الصحي السليم وكيفية تطبيق ما يتعلمه من معارف.

3 - ظهر من نتائج الدراسة أهمية الاتصال الشخصي كطريقة اتصالية للحصول على المعارف التغذوية ، لذا يجب العناية بالبرامج التثقيفية الإرشادية الغذائية حتى يمكن تصحيح المفاهيم الغذائية لشريحة كبيرة من الرياضيين.

4 - ظهر من نتائج الدراسة اعتماد المبحوثين على الكتب في تلقي معلوماتهم التغذوية ، لذا يجب تشجيع المتخصصين وجهات الاختصاص لإصدار العديد من الكتب والنشرات بشكل مبسط وتسهيل اقتنائها من قبل المستفيدين.

5 - الاهتمام بالنشء الجديد ومحاولة تهيئة جيل متعلم يحمل مفاهيم صحيحة عن كيفية اختيار غذائه اليومي وذلك من خلال المناهج التعليمية في المدرسة وبرامج الوسائل الإعلامية المختلفة.

6 - العمل على تقويم العادات الغذائية للمجتمع مما يساعد على تحسين السلوك الغذائي والصحي لهذه الفئة من المجتمع ، وتطبيق برنامج غذائي شامل وفعال.

**خاتمة:** من المهم في الوقت الحالي التركيز على مواضيع تخص الجوانب المحيطة بعملية التدريب الرياضي خاصة عندما يتعلق الأمر بمستوى الرابطة الهواة ولعل من أهم الجوانب نجد الجانب الصحي وصحة الرياضي ومن هنا يجب الإشارة إلى ضرورة ربط مفهوم الصحة والسلوك الغذائي الصحي بالمحيط الخاص بالرياضيين ، وما يعزز الجوانب الصحية للرياضي هو اتخاذ السلوكات الصحية اللازمة التي تحول بين الرياضي والوقوع في المشاكل الصحية التي تقلل من كفاءته البدنية والمهارية وبالتالي تأثر على المشوار الاحترافي للرياضي.

ولقد وجاءت هذه الدراسة لتكون مكملة لدراسات أخرى وخاصة في مجال السلوك الغذائي و الصحي أو الوعي الصحي وكذا كشف العلاقة بين السلوك الصحي والعوامل العديدة المتعلقة بتعزيزه عند لاعبي البطولة صنف أواسط لكرة القدم الجزائرية لولاية المدية أثناء المنافسات الرياضية المبرمجة عبر أرجاء الولاية ، لذلك يتوجب على المدرب واللاعبين على حد سواء التحلي بالسلوكات الصحية الغذائية منها والايجابية والوقائية والابتعاد عن السلوكات غير الصحية التي

من شأنها أن تنهي الحياة الرياضية للاعب ، بالإضافة إلى ذلك يجب التعرف المبكر على اتجاهات الرياضيين نحو الصحة من أجل تعديل كل أنماط السلوك الصحي التي لا تخدم الرياضي والنادي الذي ينتمي إليه.

ومن خلال الخطوات المنهجية لهذه الدراسة وبعد تقصي الحقيقة عن طريق وصف الظاهرة التي بين أيدينا خاصة وأن جهود حثيثة في الرياضة عامة والتدريب خاصة تسعى لبناء قاعدة صحيحة تتعلق بكل الجوانب المحيطة بالرياضي لاسيما الكفاءة البدنية والفسولوجية والصحية التي تعتبر الأساس في تنمية الجوانب المهارية لرياضة كرة القدم. إن النتائج التي توصل لها الباحث من خلال العلاقة بين السلوك الغذائي والصحي والعوامل المرتبطة بالسلوكيات التي توحى بالوعي الصحي للرياضي ، والمنحصورة في ثلاثة أبعاد أو محاور والتي تتعلق بالعوامل الاجتماعية وعلاقتها بوعي اللاعب تجاه سلامة الغذاء فكانت توافق الفرضية وأثبتت النتائج وجود علاقة ايجابية بين الممارسات الصحية الايجابية للأفراد العينة واتجاهاتهم نحو الصحة.

أما ما تعلق بشخصية لاعب ينمي وعيه تجاه اختياره الغذاء فكانت متوافقة مع الفرضية الثانية وأثبتت النتائج وجود علاقة بين السلوك الغذائي للأفراد العينة واتجاههم نحو سلامة الغذاء أما ما تعلق بالعوامل الاقتصادية والمعيشية فكانت توافق الفرضية وأثبتت النتائج وجود علاقة ايجابية بين السلوك الصحي للأفراد العينة وظروفهم الاقتصادية والمعيشية. إن النتائج التي تم التوصل لها هي تكملة لبعض الدراسات السابقة وفي نفس الوقت أفاق لدراسات مستقبلية ربما في مستويات أخرى أو لدى شرائح أخرى من المجتمع أو في بيئات تختلف عن البيئة الجزائرية ربما في بلدان عربية أخرى ، لذا رجائنا أن تأخذ هذه النتائج بعين الاعتبار سواء من طرف المدرب الرياضي أو من طرف اللاعبين.

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1 - أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية - التطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 2000.
- 2 - الزهراني مارية ، العادات الغذائية و أثرها على السلوك الغذائي ، جامعة أم القرى ، قسم التغذية و علوم الأطفمة ، 2007.
- 3 - جامعة الملك عبد العزيز بجدة ، كلية الاقتصاد المنزلي ، قسم الغذاء و التغذية.
- 4 - حسن عبد الجواد ، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم ، دار العام للملايين ، ط 4 ، بيروت ، 1977.
- 5 - حسين أحمد الشافعي ، تاريخ التربية في المجتمعين العربي و الدولي ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بلون طبعة ، مصر ، 1998.

- 6 - ذوقات عوييدات وآخرون ، البحث العلمي - مفهومه أدواته وأساليبه ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 7 ، عمان ، 2001 .
- 7 - سلمان عكاب الجنابي ، حيدر ناجي الشاوي ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية والرياضية ، ط 1 ، عمان ، 2015م/1436هـ .
- 8 - رومي جميل ، كرة القدم ، دار النفاص ، بيروت ، لبنان ، ط 1 ، 1987 .
- 9 - سمير محمد سعد الله ، أهمية التثقيف الصحي ، وزارة الصحة والسكان ، الإدارة العامة للثقافة والإعلام الصحي ، القاهرة ، 1999 .
- 10 - سامي الصفار: كرة القدم ، ج 1 ، بدون طبعة ، دار للطباعة و النشر ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 .
- 11 - عبد الرحمان المصيقر ، تغذية الرياضي - التغذية السليمة لتحقيق أفضل إنجاز رياضي ، ط 1 ، مؤسسة مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2015م/1436هـ .
- 12 - عبد الرحمن ، سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية ، بدون طبعة ، بيروت ، 1980 .
- 13 - علي خليفة العنشري وآخرون ، كرة القدم ، بدون طبعة ، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987 .
- 14 - كمّال عبد الحميد إسماعيل وأبو العلا عبد الفتاح ، الثقافة الصحية للرياضيين ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 .
- 16 - محمد حسن علاوي ، سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، 1995 .
- 17 - محمد محمد الحماحمي ، التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 2000 .
- 18 - مصيقر عبد الرحمن وآخرون ، الغذاء و التغذية ، لبنان ، اكاديميا انترناشيونال: لم تذكر الطبعة ، 1997 .
- 19 - محمد رفعت ، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية ، دار البحار ، بدون طبعة ، لبنان ، 1998 .
- 20 - يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، بدون طبعة ، السعودية ، 1990 .
- 21 - يوسف لازم كماش ، التغذية والنشاط الرياضي ، ط 1 ، دار دجلة ، عمان ، الأردن ، 2011 .

#### ثانيا: قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 22 \_ alainmichel, "foot.balle ,les systèmes de jeu"2eme edition chiram,paris,1998.
- 23 \_ Behaviors of Adolescent Athletes: Putting Theory into Practice, Journal of Athletic Training, Volume27, N03, 1992.
- 24 \_ Eric Jousselein, La médecine du sport sur le terrain, Masson, paris, 2005.
- 25 \_ GlanzK and others.:health behavior and health eductionm,theory, research and practice,4ed, Jossey \_ Bass, San Francisco,2008.
- 26 \_ Glanz K and others, 2008.
- 27 \_ Robert M. Hackman,Jane E. Katra, Susan M. Geertsen: The Athletic Trainer's Role in Modifying Nutritional.
- 28 \_ Robert M. Hackmam,Jane E. Katra, Susan M. Geertsen, 1998.