

الثقافة الغذائية والصحية وعلاقتها ببعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم تحت سن 20 سنة

م.د أحمد راضي كاظم الخشحي

rhadiyahamed@gmail.com

المديرية العامة لتربية بابل
قسم الاشراف التربوي

م.د أشرف عبد الامير هادي الوطيفي

Dr.ashre.Al.wtaufe69@gmail.com flahalarh9@gmail.com

المديرية العامة لتربية بابل
الكلية التربوية المفتوحة

م.د فلاح حسن علوان الحسناوي

المديرية العامة لتربية بابل
متوسطة فرات الخير للبنين

2

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على الثقافة الغذائية والصحية وعلاقتها ببعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم تحت سن 20 سنة ، كما يهدف البحث إلى دراسة ومعرفة الغذاء الصحي وارتباطه بالتكوين الجسمي للاعبين كرة القدم حين ان كل مكون من المكونات تؤثر على مستوى أداء اللاعبين ويوصلهم لمستوى عالي من خلال التدريب والمنافسات وهو الهدف الذي نحاول تحقيقه عن طريق التجربة الاستطلاعية المكونة من (12) لاعب تم اختيارهم مجتمع البحث وعدم اشراكهم بالتجربة الرئيسية للبحث.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الدراسات المسحية وذلك لملائمتها لطبيعة البحث، قام الباحث باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من لاعبين نادي الكفل الرياضي ونادي الحيدرية الرياضي فئة الناشئين وفئة الاشبال لكرة القدم، حيث بلغت حجم العينة (98) لاعب ، وبلغ حجم العينة الأساسية (86) فرد في حين بلغ حجم العينة وكانت أهم نتائج البحث توجد أهداف محددة وواضحة الثقافة الغذائية والصحية بوجود علاقة ارتباط بين مقياس الثقافة وبعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم ماعدا الاسلوب الغذائي للرياضي و المكملات الغذائية ونسب الدهون وكذلك توجد علاقة ارتباط بين مقياس الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم ماعدا الاسلوب الصحة الشخصية للرياضي والكشف الطبي الدوري ومعدل التمثيل الغذائي . وتوصل البحث الى :-

1. الاهتمام بزيادة الثقافة الغذائية و الصحية للاعبين كرة القدم لمالها من تأثير واضح في صحة الرياضي ومن ثم أدائه خلال التدريب والمباريات.
2. استخدام جهاز قياس مكونات الجسم والذي يتميز بالسهولة والبساطة في الاستخدام لمعرفة مكونات الجسم للرياضي للحكم عليه وتقييم عمليات التدريب.
3. تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للرياضي في إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما في مكونات الجسم والصحة. الإهتمام بمتابعة الحالة الصحية للرياضي بشكل دوري والمتابعة مع الطبيب في حالة حدوث تعب أو قصور.

4. اهتام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للرياضيين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الإستفادة منها. الاستعانة بخبير (أخصائي تغذية لماله من دور هام في تثقيف الناشئين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما في الأداء.

5. تنظيم محاضرات دورية للرياضيين لرفع مستوى الثقافة الصحية والغذائية ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين.

الكلمات المفتاحية (الثقافة الغذائية, الثقافة الصحية)

1- مقدمة واهمية البحث :

يعتبر الغذاء المادة التي يحصل منها الجسم على الطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها ثم يقوم الجسم بتحويلها إلى مواد أخرى تعمل على نموه والمحافظة عليه، فمن المهم أن يهتم اللاعب بنظامه الغذائي قبل وبعد وأثناء ممارسة المهارات الرياضية، حيث أن للنظام الغذائي الصحي دور كبير في وقاية اللاعب من الإصابات الرياضية، إذ أن التغذية الجيدة لا بد أن تكون محسوبة بالسعرات الحرارية على وفق الجهد البدني المبذول في المنافسة أو التدريب في الفعاليات الرياضية والنفسية والاجتماعية بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة.

وتعد التغذية المتوازنة والمتكاملة أساساً في بناء الاساس للمستويات الرياضية الجيدة والتميزة فالتغذية السليمة تؤدي إلى رفع المستوى البدني المهاري والخططي، أما التغذية الخاطئة فتؤدي إلى اضطرابات في الصحة العامة الحياتية أو الجهد المضاف وخاصة لدى الرياضيين الممارسين للعبة كرة القدم، إذ تلعب التغذية أهمية خاصة في كل من الصحة الجسمية المظهر الجانبي الأيضي والتغذية وتكوين الجسم للرياضي يمكن أن يؤثر على تعافي العضلات عندما تكون هناك إصابة.

من خلال ما ذكر سابقاً ومن خلال عمل الباحثين كمدرين لكرة قدم لعدة سنوات بالعديد من الأندية الرياضية والأكاديميات لاحظوا وجود بعض العادات الصحية والغذائية لبعض الرياضيين غير سليمة فيما يتعلق بنظام حياته من حيث النوم والراحة والسهر والإهمال في التأهيل للعودة السريعة للملاعب وعدم الاهتمام بالكشف الطبي والمتابعة في حالة الإصابة وتناول الوجبات الغذائية والمياه ، بالإضافة إلى أن بعض الرياضيين يلجؤون لبعض الممارسات الغذائية السيئة والغير صحية مثل الإعتقاد على الوجبات السريعة وكذلك تناول المياه الغازية بشراهة والتدخين وخلافه ، والسهر على مواقع التواصل الإجتماعي كفيسبوك وتويتر واليوتيوب والتي تؤثر بالسلب على صحته والتي تؤثر بالتبعية بالسلب على مكونات جسمه سواء العضلات أو الدهون أو المكونات الأخرى والتي تؤثر على مستواه بشكل عام خلال التدريب أو المنافسات وتجعله أكثر عرضه للإصابة بالأمراض والإصابات وقد تعوق مشاركته وتؤثر عليه في المستقبل وهناك علاقة ارتباطية بين تركيب الجسم والصحة العامة للرياضي، وأي خلل في المكونات بالارتفاع الزائد أو النقص الشديد له أضراره الصحية والبدنية والنفسية التي ترتبط بضعف العضلات وضعف الجسم بشكل عام بما لا يسمح للرياضي بإمكانية أداء الأعمال والواجبات اليومية التي تتطلب قدراً من التحمل والقوة العضلية . ولذا يحاول الباحثون معرفة

كل الإلجابيات والسلبيات التي ترتبط بالثقافة الغذائية والصحية ومكونات الجسم للرياضي كأساس لرفع مستوى الرياضي وتطويره مستقبلاً وهذا ما دعا الباحثون لعمل دراسة لمعرفة الثقافة الصحية والغذائية وارتباطهما بالتكوين الجسماني للرياضيين حيث أن كل مكون من هذه المكونات السابقة يؤثر في مستوى أداء الرياضيين ويساعده على الوصول إلى المستوى المطلوب أو العكس.

1-2- مشكلة البحث :

تعد الثقافة الغذائية والصحية من العوامل الأساسية التي تسهم في بناء وتطوير القدرات البدنية والفسلولوجية للاعبين كرة القدم، خصوصاً في مرحلة الناشئين والشباب التي تتطلب رعاية خاصة من حيث التغذية والنمط الصحي وعلى الرغم من أهمية هذا الجانب إلا أن هناك مؤشرات على وجود ضعف أو تفاوت في مستوى الوعي الغذائي والصحي لدى العديد من اللاعبين الناشئين والشباب مما قد يؤثر سلباً على مكونات أجسامهم مثل نسبة الدهون، الكتلة العضلية، أو التوازن المائي ومن هنا تبرز مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

ما العلاقة بين الثقافة الغذائية والصحية وبعض مكونات الجسم لدى لاعبي كرة القدم تحت سن 20 سنة؟

1-3- هدف البحث:

- 1- التعرف على علاقة الثقافة الغذائية ببعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم.
- 2- التعرف على الثقافة الصحية علاقتها ببعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم.

1-4- فرض البحث :

- للثقافة الغذائية والصحية علاقة إيجابية ببعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم .

1-5- مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبي أندية (الكفل الرياضي - الهاشمية - بابل- الحيدرية الرياضي) لفتتي الناشئين والشباب .

المجال الزمني : من 2023/4/1 الى 2023/8/3

المجال المكاني : ملعب الكفل الأولمبي وملعب منتدى الحيدرية .

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:.

1-2- منهج البحث :

ان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث الذي يتم اختياره لغرض الدراسة والوصول إلى النتائج المرجوة من الدراسة لدى استخدام الباحثون المنهج الوصفي¹، حيث يقوم المنهج بدراسة متغيرات البحث كما هي لدى أفراد العينة .

1- أحمد عبد الفتاح عبادة وهبه بهي الدين ودبع ، 2016: مناهج البحث في علم النفس، القاهرة، مكتبة نورهان لتوزيع الكتب، ص75.

2-2- مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بلاعبی نادي الكفل الرياضي ونادي الهاشمية ونادي بابل ونادي الحيدرية الرياضي لفئة الناشئين والشباب .

2-2-1- عينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من نادي الكفل الرياضي ونادي الحيدرية الرياضي لفئة الناشئين والشباب لكرة القدم، حيث بلغت حجم العينة (98) لاعباً، وبلغ حجم العينة الأساسية (86) فرد في حين بلغ حجم العينة الاستطلاعية (12) لاعباً تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث والجدول (1) و(2) يوضحان توصيف العينة الأساسية والاستطلاعية .

جدول رقم (1) يوضح عينة البحث

ت	العينة	النادي	عدد اللاعبين	المجموع الكلي للعينة
1	الرئيسية	الكفل	23	86
		الهاشمية	25	
		بابل	20	
		الحيدرية	18	
2	الاستطلاعية	الكفل	3	12
		الهاشمية	3	
		بابل	3	
		الحيدرية	3	

الجدول (2) يوضح تكافؤ وتجانس عينة البحث الرئيسية في متغيرات التكوين الجسماني ن = ٤٨

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	163.82	4.67	0.653-
الوزن	كغم	67.08	5.47	0, 767-
النسبة المئوية للعضلات	كغم%	31.69	2.74	0.253-
النسبة المئوية للدهون	كغم%	20.48	2.51	0,274-
الدهون بالكيلو جرام	كغم	6.80	1.27	0,236
مؤشر كتلة الجسم	درجة	21.91	2.14	0,160

0,441	7,44	1656,54	سعات	معدل التمثيل الغذائي
-------	------	---------	------	----------------------

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين 3-+ مما يشير إلى تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات المختارة.

الجدول (3) يوضح تكافؤ وتجانس عينة البحث الاستطلاعية في متغيرات التكوين الجسماني ن = ٤٨

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	160	1.72	0,231
الوزن	كغم	68.25	5.10	0,280
النسبة المئوية للعضلات	كغم%	30.50	2.81	0.177-
النسبة المئوية للدهون	كغم%	20.41	1.44	0.852
الدهون بالكيلو جرام	كغم	6.31	0.763	0.739-
مؤشر كتلة الجسم	درجة	20.25	1.65	0,386
معدل التمثيل الغذائي	سعات	1654,70	2,55	0,017

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الإلتواء في متغيرات التكوين الجسماني على التوالي قد تراوحت ما بين 3-+ مما يشير إلى تجانس عينة البحث الاستطلاعية في المتغيرات المختارة. وانسجاماً مع أهداف البحث وبعد المتابعة والاطلاع على بعض البحوث والدراسات المشابهة قام الباحثون بأعداد مقياسي الثقافة الغذائية¹ والثقافة الصحية² للرياضيين لعينة البحث المتمثلة بالأندية التالية (الكفل , الهاشمية , بابل , الحيدرية لكرة القدم)، وتم إتباع الخطوات اللازمة بأعداد وتقنين المقاييس وذلك بالاعتماد على الخبرة الشخصية للباحثون والاطلاع على الدراسات المشابهة لموضوع البحث ، وتم الاستعانة بالحقيبة الاحصائية للتوصل الى نتائج دقيقة . وتكون المقياس كما موضح في ملحق (1) وملحق (2) وقام الباحثون بإجراء:

2-2-2 التجربة الاستطلاعية: تم إجراؤها بتاريخ 8 / 4 / 2023 بنادي الكفل الرياضي وهي مكونة من (12) لاعب من الأندية المذكورة بالجدول رقم (1) وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لتطبيق استمارتي المقياسين (الثقافة الغذائية والثقافة الصحية).

2-2-3 التجربة الرئيسية : قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية للبحث وبمساعدة مجموعة من المساعدين ملحق رقم (2) ، على عينة عددها (86) لاعباً لكرة القدم تحت ٢٠ سنة في الفترة من 24 / 4 / 2023م إلى 20 / 5 / 2023م ، وقد أجريت التجربة على مرحلتين رئيسيتين كما يلي:

١- محمد ياسر (٢٠١٦م): الثقافة الغذائية والصحية وللرياضيين بمحافظة سواهج (دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلنج ، جامعة الاسكندرية .

٢ - محمود سليمان (٢٠١٨م): الثقافة الصحية وعلاقتها بالوعي الصحي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية بمحافظة الجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

المرحلة الاولى : اجراء القياس باستخدام جهاز تحليل مكونات الجسم لمدة ثمانية ايام .
المرحلة الثانية : تطبيق مقياسي (الثقافة الغذائية والثقافة الصحية)

3- عرض النتائج وتحليلها:

1-3 عرض وتفسير نتائج تساؤل الأول :

جدول رقم (4) الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية وبعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم, ن = 48

المقياس	المحاور	متغيرات مكونات الجسم				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهن بالكيلو غرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الثقافة الغذائية	الاسلوب الغذائي للرياضي	0,230	300,4	210,1	5200,	4450,
	المكملات الغذائية للرياضي	3980,	410,1	1100,	1520,	0,102
	البناء الجسمي للرياضي	0,152	0,081	0,350	0,332	0,124
	اضطرابات النوم للرياضي	0,336	0,112	0,381	0,378	0,342

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية 37 ومستوى معنوية 0,05 = 0,315

من خلال جدول (4) يتضح أن محور اضطرابات النوم للرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور الأسلوب الغذائي والمكملات الغذائية للرياضي في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هو الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً الدهون بالكيلو غرام ومعدل التمثيل الغذائي.

2-3 عرض وتفسير نتائج تساؤل الثاني :

جدول رقم (5) يبين الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبين كرة القدم, ن = 48

المقياس	المحاور	متغيرات مكونات الجسم				
		النسبة المئوية للعضلات	النسبة المئوية للدهون	الدهن بالكيلو غرام	مؤشر كتلة الجسم	معدل التمثيل الغذائي
الثقافة الصحية	الكشف الطبي الدوري	0,451	0,451	0,215	0,124	0,253
	الوعي الصحي للرياضي	0,381	0,449	0,429	0,459	0,223
	الصحة الشخصية للرياضي	0,332	0,119	0,192	0,375	0,109

يبتاول العشاء قبل النوم بعة ساعات وأن تحوي الوجبة الغذائية علي كمية متنوعة من الخضراوات ولا بد من تناول كميات من الفاكهة يومياً والابتعاد عن المنبهات والمشروبات الغازية , وبالنسبة للرياضيين تحت ١٦ سنة معرفة أهمية النوم مبكراً والنوم لمدة كافية والتعرف أيضاً علي الإحساس بالتوتر وقت دخول النوم وكذا الاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم والاستمرار في النوم لمدة طويلة . وأن يكونون على دراية بأهمية تناول المشروبات الرياضية المصرح بها طبيياً لتعويض ما يفقده أثناء القيام بالمجهود الرياضي وأن يتناول المشروبات التي تجعله بعد التدريب كحالته قبل التدريب وكعامل استشفائي له والابتعاد عن المكملات الصناعية الغذائية التي يقولون عنها أنها مكمل والاستعانة بالعصائر الطبيعية لتعويض الفاقد من التدريب بالنسبة للرياضيين تحت ١٨ سنة وللرياضيين بشكل عام وهذا يتفق مع "أن الرياضيين في المرحلة السنوية المبكرة يجب أن يدركون جيداً أهمية الأسلوب الغذائي وتنظيمه خلال اليوم والاهتمام بالمشروبات الصحية والمكملات الطبيعية لتحقيق الاستفادة القصوى لهم والحصول على الجسم المثالي.

كما وتبين أن معظم اللاعبين الذين يعانون من زيادة بالوزن هو نتيجة تناول وجبات سريعة ناتجة عن عدم وجود وعى بالغذاء وتناوله وكذلك ارتفاع في معدلات التدخين وتناول المشروبات الغازية بشرائه والتي تساعد على زيادة الدهون وتؤثر على شكل الجسم"¹.

ويتفق مع ذلك ما ذكره محمد مرتاب "أن معظم اللاعبين ليس لديهم وعى غذائي وتناول الأطعمة الجاهزة برغم كل مشكلاتها وأضرارها وعدم تناول وجبه الإفطار وارتباط زيادة نسبة الدهون بنقص الثقافة الغذائية"².

إذ "أن شكل جسم الإنسان وتكوينه الجسماني متصل بعضه ببعض اتصالاً وثيقاً وأن العلاقة النسبية بين العظام والعضلات والشحوم هي التي تحدد شكل الجسم وتكوينه عند الفرد، وتتميز الشحوم بأنها التركيب الوحيد المتغير في التكوين الجسماني. كما أن تحليل التكوين الجسماني يعد دليلاً للرياضيين الذين يستعدون للمنافسة وكما يعد مؤشراً مهماً في تقييم مستوى الكفاءة البدنية"³.

كما وأن القوام المناسب يزيد من إمكانية التغيير في نتيجة التدريب الرياضي والكفاءة البدنية داخل حدود نمط وتكوين جسم الفرد الرياضي، وذلك عن طريق زيادة الكتلة العضلية وتقليل الدهون في الجسم وذلك للحصول على أعلى مستوى من الكفاءة خلال الأداء في التدريب أو المباراة. وهذا يتفق مع ما ذكره " كلما كان نمط الفرد يميل للنمط العضلي كلما كان هناك أداء أفضل والعكس زيادة نسبة الدهون تؤثر على الأداء بشكل كبير وواضح"². وبذلك يتحقق التساؤل الثاني.

3-4-2- مناقشة التساؤل الثاني:

¹- عيسى الهادي ، (2020) .: مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية مجلة المنظمة الرياضية، 138.
²- محمد مرتاب ، (2013) .: التغذية عند الرياضيين بين الإحتياجات الفعلية و المعتقدات الخاطئة مجلة أبحاث نفسية، 29.

³- Buskirk, E. (2009) : Body composition analysis, past, present and future, human kinetics, ltd Published, USA -
2- Ellias, A. and Elder, K. (2010):. Awareness textures and its " relation with health and food culture of Sydney university students", Journal of Sport Sciences, Vol. 9, 74-80

3- بهاء الدين سلامة، 2007: الصحة والتربية الصحية، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 255.

من خلال جدول (5) الذي بين معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الصحية وبعض مكونات الجسم للاعبين بعض الرياضات الجماعية أن محور الوعي الصحي للرياضي كان الأكثر ارتباطاً بمتغيرات مكونات الجسم وأقلهم ارتباطاً محور الصحة الشخصية للرياضي في حين أن متغير النسب المئوية للعضلات هي الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الصحية وأقلهم ارتباطاً بمعدل التمثيل الغذائي.

ويتبين من خلال ذلك أن لاعبي بعض الرياضات الجماعية لا يهتموا بالصحة الشخصية والعادات الصحية السليمة لإنعدام الثقافة الصحية لهم ولأن البعض منهم لا يهتم بمعرفة القواعد والعادات الصحية السليمة والممارسات الصحية الخاصة بالممارسة الآمنة , لذا يجب على اللاعبين أن يكونوا على دراية بأهمية الكشف الطبي وتشخيص الإصابة بعد حدوثها والاهتمام بالتأهيل بعد الإصابة لضمان الحفاظ على مستوى مناسب من اللياقة وكذلك الحفاظ على نسب العضلات وضمان عدم حدوث زيادة في الوزن وزيادة الدهون بالجسم .

ويتفق مع ذلك ما ذكره بهاء الدين سلامة " بأنه يجب زيادة الوعي والثقافة الصحية ومدى أهمية الكشف الطبي الدوري والبعد عن السهر والمشروبات الغازية لما لها من تأثير ضار على مكونات الجسم³

كذلك " كلما زادت الثقافة والوعي الصحي وإدراك أهمية الكشف الطبي كلما قلت فرص حدوث الإصابة وعلاج الإصابة بشكل سريع والعودة للملاعب. أما بالنسبة لباقي المحاور الثقافة الصحية للرياضي والصحة الشخصية للرياضي ونظام الحياة اليومية للرياضي فهذا يعكس القصور الواضح والإهمال في الاهتمام بالصحة والشروط الصحية².

كما أن للممارسة والنوم والراحة وتناول الوجبات بطريقة سليمة وتناول المياه وكذلك السهر وتناول المشروبات الغازية والتي تؤثر سلباً على مستواه وترتبط بمكونات الجسم بشكل واضح , وهذا يتفق أيضاً مع ما ذكره خليل اسماعيل " أنه يجب زيادة الثقافة الصحية للرياضي وأهمية الكشف الطبي الدوري وذلك للتعرف على الأمراض التي قد تصيبهم وكيفية علاج المرض أو الإصابة وطرق الوقاية خاصة وأن تدريب المستويات العالية يتطلب الكشف الطبي الدوري والتاريخ المرضي السابق للرياضي من واقع السجلات الخاصة به"³.

3-4-3- مناقشة التساؤل الثالث:

من خلال جدول (6) والذي يبين معاملات الارتباط بين محاور مقياس الثقافة الغذائية ومقياس الثقافة الصحية للاعبين كرة القدم ، أن محور الوعي الصحي والصحة الشخصية للرياضي هم الأكثر ارتباطاً بمحاور مقياس الثقافة الغذائية وأقلهم ارتباطاً محور نظام الحياة اليومية للرياضي في حين أن

3.WWW. Gassiweb.com.. Nutrition and Physical Activity: Fueling the Active Individual

³ خليل اسماعيل (٢٠١٤م): علاقة الثقافة الغذائية ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الإسكندرية.

مؤور الأسلوب الؤذائئ واضطرابات النوم للرباضئ هما الأكثر ارتباطاً بمؤاور مؤياس الثقافة الصؤهئ وأقلهم ارتباطاً مؤور المكملات الؤذائئ للرباضئ.

وهذا بعكس مءى الترابط بئئ الثقافة الؤذائئ والؤذئ ًئمئل فئ ممارسة وتطبئق تلك المعارف والمعلومات بالأسلوب الؤذائئ وبناء الجسم للرباضئ ءئث يؤئر الوءئ الصؤئ والؤذائئ فئ رفء المسلؤى الصؤئ العام للرباضئئ أن الثقافة الؤذائئ ًرربط بالثقافة الصؤهئ وئأئر به والعكس صؤئ لأنهم ًعملان فئ اءجاه واحد وهو ءالة الاءب بشكل عام وقدرته على الأءاء بشكل مناسب وهو فئ كامل لئاقته وبصءة ءئده .

إن الثقافة الصؤهئ ًئمئل فئ الكشف الطبئ والوءئ الصؤئ والصءة الشؤصئة والثقافة الؤذائئة مئمئلاً فئ أسلوب الؤءاء وبناء الجسم ءئث تفاوتت ءرءة. لأن الرباضئ الواعئ صؤئاً وؤذائئاً هو الشؤص المئالئ المئمءع بءرءات ومسلؤئاء عالئة من الصءة المئمئلة بالءكامل البءنئ والعقلئ والنفسئ والاءءماعئ والصؤئ وأن ممارسة الأنشطة ءرة القءم ءعمل على الوقائئة من الأمراض مئل السمنة والوزن الزائء والتشوهاات القوامئ والأم المفاصل باءءبار أن العلاقة ءقوم على ءانبئئ أساسئئ هما : الثقافة الصؤهئ والؤذئ ًئمئل فئ ممارسة وتطبئق تلك المعارف والمعلومات المءعلقة بالثقافة الصؤهئ والصءة الشؤصئة " ، اء أن الثقافة الصؤهئ والؤذائئة وءهان لءملة واحد وئربءبئان ببعضهما البعض وهما شرط أساسئ لءءوئ ءطور فئ مسلؤى اللاءب. وكلما زاءت ءرءة الثقافة الصؤهئ والؤذائئة للأفراد كلما أئر ذلك إءابئئاً على صءهم وعلى مءونات الجسم¹ . وبذلك ًءءقق الءساؤل الءالء .

4-الاسءءءاءات والءوصئاء :

4-1- الاسءءءاءات:

1 - وءوء إربءاب بئئ مؤاور مؤياس الثقافة الؤذائئة وبعض مءونات الجسم للاءبئ ءرة القءم ما عءا (البناء الجسمئ للرباضئ ، النسب المئوءة للءهون).

2- وءوء ارتبءاب بئئ مؤاور مؤياس الثقافة الصؤهئ وبعض مءونات الجسم للاءبئ ءرة القءم ما عءا (الصءة الشؤصئة للرباضئ ، الكشف الطبئ الءورئ للرباضئ ونظام الءئاة الئومئة ، مءءل الءمئئل الؤذائئ) .

3- وءوء ارتبءاب بئئ مؤاور مؤياس الثقافة الؤذائئة ومؤاور مؤياس الثقافة الصؤهئ للاءبئ ءرة القءم ءءء سن 20 سنة ما عءا المكملات الؤذائئة للرباضئئ.

4-2- الءوصئاء :

1. الاءمام بزئاءة الثقافة الصؤهئ والؤذائئة للرباضئئ لما لهما من ءأئئر واضء فئ صءة الرباضئ ومن ءم أءاؤه ءلال الءربب والمبارئاء.

1Harrit, S. and Lincoln, A. (2016). " The relationship between health and nutrition habits with juniors health behavior in basketball " Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Vol. 6, 65-75

sjh@univsul.edu.iq

2. استخدام جهاز قياس مكونات الجسم والذي يتميز بالسهولة والبساطة في الاستخدام لمعرفة مكونات الجسم للرياضي للحكم عليّة وتقييم عمليات التدريب.
3. تفعيل دور المدربين كموجه ومرشد للرياضي في إتباع القواعد السليمة المرتبطة بالصحة والغذاء وتأثيرهما في مكونات الجسم والصحة.
4. الاهتمام بمتابعة الحالة الصحية للرياضي بشكل دوري والتواصل مع الطبيب في حالة حدوث تعب أو قصور .
5. اهتمام الأندية بتقديم وجبات متكاملة للرياضيين تحت إشراف طبيب الفريق أو المدرب حتى يتم الاستفادة منها، ومن الممكن الاستعانة بخبير أخصائي تغذية لماله من دور هام في تثقيف الناشئين بالمعلومات المرتبطة بالغذاء والصحة وتأثير كل منهما في الأداء.
6. تنظيم محاضرات دورية للرياضيين لرفع مستوى الثقافة الصحية والغذائية ومعرفة الممارسات الصحية والغذائية من خلال المتخصصين.
7. الاستعانة بالنتائج التي توصل لها الباحثون وتوظيفها في برامج لزيادة مستوى الثقافة الصحية والغذائية للرياضيين خلال المحاضرات والدورات التدريبية .

المصادر العربية والاجنبية :

- أحمد عبد الفتاح عيادة وهبه بهي الدين وديع(2016م): مناهج البحث في علم النفس، القاهرة، مكتبة نورهان لتوزيع الكتب.
- محمد ياسر(2016) : الثقافة الغذائية والصحية وللرياضيين بمحافظة سوهاج (دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الاسكندرية.
- بهاء الدين سلامة , 2007: الصحة والتربية الصحية , القاهرة, دار الفكر العربي.
- خليل إسماعيل (٢٠١٤م): علاقة الثقافة الغذائية ببعض مكونات البناء الجسمي للاعبين كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة
- عيسى الهادي (2020) : مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية مجلة المنظومة الرياضية
- محمد مرات (2013) : التغذية عند الرياضيين بين الإحتياجات الفعلية و المعتقدات الخاطئة مجلة أبحاث نفسية .
- محمود سليمان (٢٠١٨م):. الثقافة الصحية وعلاقتها بالوعي الصحي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية بمحافظة الجيزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

-Buskirk, E. (2009) : Body composition analysis, past, present and future, human kinetics, ltd
Published, USA

-4Ellias, A. and Elder, K. (2010). Awareness textures and its " relation with health and food culture
of Sydney university students", Journal of Sport

-Harrit, S. and Lincolin, A. (2016). " The relationship between health and nutrition habits with juniors health behavior in basketball " Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, WWW. Gassiweb.com.. Nutrition and Physical Activity: Fueling the Active Individual

المرفقات

ملحق (1)

جهاز الريستاميتير لقياس الطول والوزن



مرفق (2)

جهاز تحليل مكونات الجسم



(body composition analyzer)

ملحق رقم (3) مقياس الثقافة الغا

المحور الاول/ الاسلوب الغذائي	
ت	العبارات
1	يفضل تناول كوب من القهوة أثناء المنافسة
2	ينبغي تناول المشروبات الغازية أثناء تناول الطعام
3	يفضل تناول العشاء قبل النوم مباشرة
4	يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على كمية متنوعة من الخضروات
5	ينبغي تناول البروتين في الوجبات الغذائية
6	يجب تناول الوجبة الغذائية بسرعة في حالة ضيق الوقت

7	ینبغی تناول ثلاث وجبات غذائية يوميا وتكون في مواعيد ثابتة
8	يفضل تناول السكريات أثناء المنافسة
9	يفضل تناول الأغذية الغنية الكربوهيدرات
10	يجب اختيار الغذاء على أساس قيمته الغذائية العالية
11	ینبغی تناول المزيد من الحلويات والسكريات
12	يجب تناول كميات من الفاكهة يوميا
13	يفضل تناول الدهون للإمداد بالطاقة
14	يفضل تناول العصائر بكثرة أثناء المنافسة
15	يوجد صعوبة في تنظيم الأسلوب الغذائي
المحور الثاني/ المكملات الغذائية	
1	أتناول المكملات الطبيعية التي تعتمد على البروتينات في تركيبها
2	يجب تناول المكملات الغذائية الطبيعية فقط
3	يفضل تناول زيت السمك Fish Oil كمصدر لمجموعة أوميغا 3
4	يفضل تناول الكرياتين بنسبة ٢ جرام يوميا
5	يفضل تناول زيت بذرة الكتان الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة
6	يفضل تناول المشروبات الرياضية خلال التدريب والمباريات
7	يجب تناول الكرياتين بعد التدريب كعامل إستشفائي
8	تناول الترامادول يساعد على تقديم أفضل أداء خلال المباريات
9	يفضل تناول المكملات الغذائية الصناعية بشكل أساسي
10	يفضل تناول البوتاسيوم خلال التدريب والمباريات للتعويض
11	يجب تناول الفيتامينات أثناء التدريب عالي الشدة
12	يجب الإقلال من تناول المكملات الغذائية الصناعية
13	يفضل تناول المكمل الغذائي Amino222 لبناء العضلة
14	يفضل تناول المكمل الغذائي العضلة Why Protein لتضخيم حجم
15	يفضل تناول المشروبات الرياضية التي تحتوي على الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم
المحور الثالث : البناء الجسمي	
1	أعاني من زيادة في منطقة الأرداف
2	إنقاص الوزن لا يتطلب مجهود عالي
3	الجسم المثالي يسمح بممارسة أكثر من رياضة
4	يجب أن يتميز الناشئ بجسم رشيق ومتناسق

5	تحتاج كرة القدم إلى نمط عضلي كبير جداً
6	أقوم بعمل تقويات لعضلات الجسم لضمان عدم حدوث إصابة
7	يجد الناشئين صعوبة بالغة في إنقاص الوزن
8	يجب أن يهتم الناشئ بعدم زيادة وزنه
9	يحتاج الناشئين إلى تنظيم الأسلوب الغذائي لإنقاص الوزن
10	الجسم المثالي يساعد على تحقيق التفوق الناشئ
11	يحرص الناشئين على عدم الزيادة في منطقة البطن
المحور الرابع / اضطرابات النوم	
1	الإحساس بالنعاس الشديد خلال النهار
2	عدم الراحة و الشعور بالتعب عند الاستيقاظ من النوم
3	الحاجة إلى النوم خلال النهار
4	صعوبة الدخول إلى النوم
5	عدم القدرة على النوم المدة الكافية
6	النوم فترة (٨) ساعات في اليوم الواحد
7	التقطع المتكرر في النوم
8	الإحساس بالتوتر وقت الدخول للنوم
9	التكلم ببعض الكلمات أو الجمل بصوت مسموح أثناء النوم
10	الأحلام المزعجة أثناء النوم
11	الاستيقاظ المبكر من النوم
12	الاستيقاظ عدة مرات أثناء النوم
13	الاستمرار في النوم وقت طويل
14	النهوض من النوم متصبيا عرقا مرتجف
15	الحاجة لفترة طويلة للانتقال إلى حالة اليقظة الكاملة

ملحق رقم (4) مقياس الثقافة الصحية

ت	العبارات
المحور الاول : الكشف الطبي الدوري	
1	النادي هو الجهة التي لها حق في توجيه الناشئين للكشف الطبي
2	الكشف الدوري هام وضروري بالنسبة للناشئ

3	الكشف الطبي عند حدوث الإصابات والأمراض أو شبه ذلك
4	الكشف الطبي الدوري يكون قبل المباريات مباشرة
5	الكشف الطبي يكون على العضلات فقط
6	الكشف الطبي يكون لنوع واحد من الأمراض
7	الكشف الطبي يكون على مرونة وكثافة العظام
8	الكشف الطبي ليس من اختصاص النادي
9	الكشف الطبي الدوري يكون للمريض والسليم أيضا
10	الكشف الطبي الدوري أساس التقدم والتطور في التدريب
11	يجب أن يصاب الناشئ بالتوتر أثناء الكشف الطبي
12	يجب عدم الإعلان عن ميعاد الكشف الطبي
13	يجب أن يكون لكل ناشئ سجل طبي خاص به
14	من الضروري أن يقوم بالكشف الطبي طبيب متخصص
المحور الثاني /	
1	الصحة الجيدة تعنى تقنين الوجبة الغذائية
2	تناول الوجبات في غير مواعيدها تؤدي إلى الإصابة بالأمراض
3	زيادة الوزن تعنى صحة جيدة
4	للرياضة دور هام في سلامة الجسم وحيويته
5	اهتمام الناشئ بالزى الناشئ أثناء التدريب أمر ضروري
6	النظافة الدورية للمرافق بالنادي أمر ليس هام وضروري
7	من الضروري الاهتمام بميعاد التدريب
8	السهر من العادات الصحية السليمة
9	تناول الطعام قبل المباراة مباشرة من الأمور الصحية
10	استخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلى تسوس الأسنان
11	يجب عدم الاهتمام بحجرة الإسعافات الأولية في النادي
12	يجب أن تكون حجرة إسعافات الأولية بعيدة عن الملعب
13	للنادي دور أساسي في تثقيف الناشئ
14	يجب على كل ناشئ أن يلم بالثقافة الصحية
المحور الثالث/ الصحة الشخصية	
1	تحرص إدارة النادي علي متابعة حالتي الصحية بعد الإصابة

2	أتابع الندوات والبرامج الصحية لإكتساب معلومات عن الصحة
3	للمدرب دور هام في إرشاد الناشئين عن طرق المحافظة علي الصحة
4	أحرص علي عدم إستعمال أو إستخدام ملابس أي زميل آخر
5	أهتم بنظافة ملابسي وأستبدلها كاملة بعد أي مجهود أقوم به
6	أري أن الإحماء الجيد له أهميه لسلامة الجسم
7	يكسبني النادي والفريق عادات صحية سليمة
8	أحرص علي العناية بالجلد وسلامته باستمرار
9	أحرص علي عدم الجلوس أمام التلفاز والكمبيوتر لفترات طويلة
10	النظافة والصحة الشخصية عاملان مهمان لتجنب المرض
11	أخذ دش ماء عقب أداء أي مجهود بدني
12	أحرص علي الذهاب للطبيب عند شعوري بأي أعراض مرضية
13	أنام علي وساده مرتفعه
14	أبتعد عن العادات الصحية الخاطئة التي تؤثر علي القوام
15	أهتم بنظافتي الشخصية (قص الأظافر ، نظافة شعري ، الاستحمام)
المحور الرابع / نظام الحياة اليومية	
1	يؤثر التمتع بصحة نفسيه سليمة علي مستوي الأداء المهاري
2	غالبًا ما يتم تشجيع الناشئين دائما علي ممارسات العادات الصحية
3	إستخدام الفرشاة والمعجون بانتظام يؤدي إلي تسوس الأسنان
4	التنسيق بين المدرسة أو الجامعة هام جدا لتجنب الإجهاد
5	عدم إهتمام المدرب بالراحة ونحن مجهدين أو مصابين
6	يؤثر السهر حتي بعد منتصف الليل على قدرتي في التدريب
7	وجود بطاقة متابعة صحية لكل رياضي
8	أري أن وسائل الاستشفاء هي عدم الاستيقاظ المبكر
9	أنام يوميا 8 ساعات
10	أقوم باستخدام الدش البارد أو استخدام الثلج كنوع من الإستشفاء
11	أشرب العصائر الطبيعية بصفة دورية
12	أحرص علي النوم والاستيقاظ مبكرا

Nutritional and health culture and its relationship to some body components for football players under-age 20 years

Abstract

The research aims to identify the nutritional and health culture and its relationship to some body components for football players under the age of 20. The research also aims to study the culture of food and health and its relationship to the physical composition of football players, while each of the components affects the level of players' performance and brings them to a high level through training and competitions, which is the goal that we are trying to achieve through the exploratory experiment consisting of (12) selected players. Research community and non Involve them in the main experience of the research. The researcher used the descriptive approach using survey studies in order to suit the nature of the research. The researcher selected the research sample intentionally from the players of Al-Kifl Sports Club and Al-Haydariyeh Sports Club in the junior category and the Cubs football category, where the sample size was (98) players, and the basic sample size was (86). individual, while the sample size was the most important results of the research. There are specific and clear goals. Nutritional and health culture. There is a correlation between the culture measure and some body components for football players. With the exception of the athlete's dietary style, nutritional supplements, and fat percentages, there is also a correlation between the health scale and some body components for football players, except for the athlete's personal health style, periodic medical examination, and metabolic rate. And it arrives

1-Interest in increasing the nutritional and health literacy of football players because of its clear impact on The athlete's health and then his performance during training

2-Use a body composition measuring device Which is characterized by ease and simplicity of use, knowing the components of the body for the athlete to judge and evaluate the training processes .

3-Activating the role of coaches as mentors and mentors to the athlete in following the proper rules related to health and nutrition and their impact on Doctor components in case fatigue or deficiency occurs

4-Body and health. Paying attention to periodically monitoring the athlete's health status and following up with Clubs' interest in providing integrated meals For athletes under the supervision of the team doctor or coach in order to benefit from it. Seek hel

An expert (nutritionist) because of his important role in educating young people with information related to food

5-Health and the impact of each on performance. Organizing periodic lectures for athletes to raise the level of health and nutritional culture and knowledge of practices .

Keywords:(Nutritional Culture, Health Culture)