

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية

مقارنة مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي كلية التربية
البدنية و علوم الرياضة في بعض الألعاب الفرقية و الفردية
في محافظة القادسية

بحث مقدم الى جامعة القادسية - مجلس كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

بإشراف الأستاذة
أ . م . د / ضرام موسى عباس

إعداد الطالبة /
زينب مهدي عبد الله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ تَوَلَّى سُبْحَانَ رَبِّهِ
اللَّهِ عَمَّا يَتَّبِعُونَ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى
آلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

رَبِّ الْعَالَمِينَ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ وَبَارِكْ
وَسَلِّمْ

صدق الله العلي العظيم

سورة البقرة (الآية ٣٢)

الإهداء

إلى

سيدي رسول الله و حبيبه و مصطفىاه صلوات الله عليه و على اله .
سادتي الأئمة الهداة عليهم أفضل السلام .
أمي و أبي .
محبي العلم جميعا .
روحي من كنت أملهما في الحياة .
من شاركتني المصاعب و الهموم .
من اعتز بهم سندا و فخرا أخوتي و أخواتي .
البراعم و فلذات الأكباد .
اهدي هذا الجهد المتواضع

زينب مهدي عبد الله

شكر و امتنان

الحمد لله رب العالمين - جل جلاله - وتقدست أسماؤه
حمدا كما ينبغي لجلال وجهه و عظيم سلطانه .
و الصلاة والسلام على اشرف الأنبياء و المرسلين
أبي القاسم محمد (صلى الله عليه وعلى أهل بيته
الطيبين الطاهرين) وصحبه المنتجبين.

لا يسعني وأنا أضع اللمسات الأخيرة على هذه الدراسة إلا
أن أتقدم بعظيم الشكر و الامتنان (بعد شكر الله تعالى
على عونه و توفيقه) إلى أساتذتي الأفاضل فقد أتحفوني
بحسن التوجيه و سداد الراي و بذل القيم من الجهود
فضلا عن استيعابهم أيادي بكرم أخلاقهم ، فجزأهم الله
عني خيرا ما يجزي فيه العلماء .

والحمد لله رب العالمين

الفصل الأول

- ١- التعريف بالبحث
- أ- المقدمة و اهمية البحث
- ب- مشكلة البحث
- ت- اهداف البحث
- ث- فروض البحث
- ج- مجالات البحث .:
- ١- المجال البتري
- ٢- المجال الزماني
- ٣- المجال المكاني

١ - التعريف بالبحث

١-١- مقدمة و اهمية البحث .:

تعد التربية الصحية من جانب من جوانب التكامل في الشخصية البدنية و النفسية و الاجتماعية و العقلية و سلامة تلك الجوانب . و يظهر ذلك بوضوح من خلال التعرف بها . حيث تعرف الصحة على انها حالة من السلامة و الكفاية البدنية و العقلية الاجتماعية الكاملة وليست مجرد خلو الشخص من المرض او العجز . (١)
وفيما يتعلق بالجانب الصحي فإنه يتكون من جانبين أساسيين وهما .:

١. الثقافة الصحية و التي تتمثل في اكتساب المعارف و المعلومات الصحية .

٢. الوعي الصحي و الذي يتمثل في ممارسة و تطبيق تلك المعارف و المعلومات في الواقع العملي . واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبالتالي يصبح وليس بالضرورة ان يكونوا واعين صحيا .

ويعرف الوعي الصحي .: بانه ترجمة المعارف و المعلومات والخبرات الصحية الى انماط سلوكية لدى الافراد . (٢)

ومجالات الوعي الصحي كثيرة ولا يمكن حصرها و يمكن انجازها من خلال التعريف بانه سلوك ايجابي يؤثر ايجابيا على الصحة

١-بدح / احمد تقويم فاعلية برامج الخدمات الصحية في المدارس الاردنية رسالة الماجستير غير منشورة / عمان ، الاردن ، الجامعة الاردنية ، ١٩٩٢ ص
٢-عليوه ، علاء الدين / الصحة في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ١٩٩٩ ، ص

ومن الجوانب الهامة للنمو الحفاظ على صحة الوعي الغذائي والذي يعرف بأنه معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء و التغذية و القدرة 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 و ذلك في حدود امكانياته .(١) من خلال التعريف يتبين انه يركز على الممارسات الغذائية السليمة بهدف الحفاظ على الصحة. ونظرا لأهمية الوعي الصحي بشكل عام و الوعي الغذائي بشكل خاص لمختلف الافراد وفي كافة الاعمار للنمو و الصحة السليمة ومن خلال ما سبق لوحظ المجال الرياضي ان غالبية اللاعبين مثقفين صحيا وغير واعين صحيا وللتدخين تاثير صحي سلبي على الصحة والأداء الرياضي الا انهم يقومون بالتدخين ومثل ذلك يؤكد على اهمية اجراء مثل هذه الدراسة بالنسبة للاعبين .

وتاتي اهمية البحث في معرفة مستوى الوعي الصحي الغذائي للاعبين بعض الالعاب الفرقية و الفردية و المقارنة بينهما .

١-يس ، قنديل عبدالرحمن: التربية الغذائية و تطوير الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري ونكسته ورعايته ، مجلد ٢ ، مركز دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ، مصر ، ١٩٩٠ ص

١-ب- مشكلة البحث:.

من خلال اطلاعي على الدراسات ذات العلاقة بالوعي الصحي بشكل عام قبل دراسات (العلي(١)، ألدومي(٢)) والوعي الغذائي بشكل خاص مثل دراسات (الهندي(٣) ، يس و عبدالله ، عايد الكريم) وجد انها معين بالدراسة على مستوى المدارس و الجامعات بشكل عام ولم يتم دراستها على لاعبين الفرقية و الفردية عوضا عن ملاحظة الباحث ان غالبية لاعبين الاندية و المؤسسات لديهم ثقافة غذائية و ليس لديهم وعي غذائي . وفي ضوء ما سبق ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثة و بالتحديد يمكن تحديدها بالاجابة على التساؤلات الاتية:.

- ❖ ما مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبين بعض الالعب الفرقية و الفردية ؟
- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبين بعض الالعب الفرقية و الفردية لمتغيرات شكل اللعبة و المستوى الدراسي ؟

١-العلي، فخرى شريف : منتدى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الاساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين ، رسالة رسالة ماجستير غير منشورة / جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين ٢٠٠١
٢-القدومي ، عبدالناصر عبدالرحيم : مستوى الوعي الصحي و مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية لكرة الطائرة مجلة العلوم التربوية و النفسية (كلية التربية) جامعة البحرين ، المجد (٦)، ٢٠٠٥، ص ٢٢٣-٢٦٣

٣-الهندي حسن عبدالرؤوف:تقييم مستوى الوعي الغذائي لطالبات كلية التربية النوعية ، لشعبة اقتصاد منزلي
بالقازيق ،مجلة الاسكندرية للبحوث الزراعية ، مجلد ٤٠ ، العدد(٢)١٩٩٥ ، ص٣٤٩
١- ت- اهداف البحث .:

١-التعرف على مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبين بعض الالعب الفرقية (كرة
القدم ، كرة الطائرة) و الفردية
(الساحة والميدان ، كرة الطاولة)

٢-التعرف الى الفرق في مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبين بعض الالعب
الفرقية (كرة القدم ، كرة الطائرة)والفردية (الساحة و الميدان ، كرة الطاولة)تبعاً
لمتغيرات شكل اللعبة و المستوى الدراسي

١-ث- فروض البحث .:

وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الوعي الصحي الغذائي بين لاعبين بعض
الالعب الفرقية (كرة القدم ، كرة الطائرة) و الفردية (الساحة و الميدان ، كرة الطاولة)

١-ج- مجالات البحث .:

١-ج-١-المجال البتري.: تكونت عينة الدراسة من لاعبين بعض الالعب الفرقية و
الفردية في اندية محافظة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧ .

١-ج-٢-المجال الزمني .: اجريت الدراسة في الفترة بين ١٥/١٢/٢٠١٥-
٢٥/٣/٢٠١٧ .

١-ج-٣-المجال المكاني .: القاعات في الاندية الرياضية في محافظة القادسية

الفصل الثاني

- ٢- الدراسات النظرية :.
 - ٢-١- مفهوم الوعي الصحي
 - ٢-١-١- اهداف الوعي الصحي
 - ٢-١-٢- اهمية الوعي الصحي
 - ٢-١-٣- الوعي الصحي الغذائي
 - ٢-١-٤- مفهوم الغذاء
 - ٢-١-٥- انواع الغذاء الصحي

٢-الدراسات النظرية

٢-١- مفهوم الوعي الصحي :.(١)

هو عملية اعلامية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة و ممارسات صحية سليمة من اجل رفع المستوى الصحي للمجتمع و الحد من انتشار الامراض و التثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع و تعريف الناس باخطار الامراض و ارشادهم الى وسائل الوقاية منها ويستعان على ذلك بوسائل مختلفة مثل اللقاءات المقترحة مع الناس و المحاضرات و الندوات و عرض الافلام التلفزيونية و السينمائية و توزيع النشرات الصحية و الكتيبات و الصحف و المجلات و غيرها من وسائل الاعلام وهو عملية اعلام وحث الناس لتبني نمط حياة و ممارسات صحية دائمية وكذلك ادخال تغييرات في البيئة حسب الحاجة .

٢-١-١- اهداف الوعي الصحي:.

بالنظر الى التعريف السابق يمكن تحديد خمسة اهداف رئيسية :.

١- توجيه الاشخاص لاكتساب المعلومات الصحية

٢- حث الاشخاص على تغيير مفاهيم الصحة

٣- توجيه الاشخاص لا تباع السلوك السليم المرغوب وما سبق ذكره من انشطه يتبع كل منها الاخر

٤- رفع الوعي الصحي لدى افراد المجتمع مع التركيز على انماط الحياة(٣)

٥- تعزيز اهمية دور الفرد في الوقاية لنفسه من الامراض

- هزاع بن محمد و جميل بن فيروز: الوعي الصحي الغذائي ، المجله العربيه للغذاء و التغذية العدد (٥) ، المجلد (١١) ، ٢٠٠٤ ، ص ١٦٩-١٧٨

- محمد سيد احمد: الوعي الصحي الغ\ائي ، ط ، دار الجبل للطباعة والنشر مج ١. القاهرة ١٩٨٩
٢-١-٢- اهمية الوعي الصحي .:

تنفق حكومات العالم هذه الايام اموالا طائلة لتجعل كل المواطنين على وعي باهمية الصحة. وتنشر الكثير من الكتيبات و النشرات الطبيه التي تدعم هذا المفهوم باعتبار ان الصحة اعظم الثروات التي يتمتع بها الناس و تزيد إنتاجية عمله في الوقت ذاته يصبح قادرا على الاستمتاع بحياة صحية كاملة خالية من الامراض والمشاكل الصحية .
تشجيع الوعي الصحي امرا ضروريا كي يتمتع الناس بحياتهم و يصبحوا اكثر وعيا و ادراكا للاخطار الصحية ومن ثم تصبح الصحة جزءا مهما في حياتنا الحقيقية ان كل شخص يمكن ان يحافظ على صحته فالحالة تنخلق بالوعي ولهذا علينا ان نتابع بوسائل جديد حول المسائل الصحية وان تشترك في خدمات جديدة حول المسائل الصحية وان تشترك في خدمات الإخبار الصحية الجديدة أن كانت متوافرة على الهواتف النقالة او عن طريق الانترنت لانك ستكون على صلة مع احدث الابتكارات في مجال الدواء والعلاج وكذلك في التكنولوجيا الصحية وبالتالي ستعرف كيف تقي نفسك من اخطار الامراض المزمنة والتي تصيب الانسان سريعا مثل العدوى الفيروسية التي تصيب العين والانفلونزا والاكئاب و السرطان .

يعمل خبراء التوعية الصحية ليزيد وعي الناس حول مختلف الجوانب التي تشمل الصحة العاطفية و الصحة البدنية و الصحة الروحية و الصحة النفسية .
ومن الاسباب التي تؤثر على الصحة العادات السيئة التي يسلكها معظم الناس مثل الاستيقاظ في وقت متاخر وتناول الوجبات السريعة و ادمان التدخين وغيرعا من الممنوعات بالإضافة الى ذلك نجد السمنة ايضا مع كل العادات السابقة تشكل احد الاسباب الرئيسية وراء العديد من الامراض مثل مشاكل القلب و الأم المفاصل ومرض السكري مع ذلك هل فكرت في اسباب حدوث ذلك هل لأنك لا تعيش حياة متوازنة لا غنى عنها من اجل صحة جيدة ، الاخبار الصحية تكشف ان الناس الاكثر وعيا لصحتهم هم الاكثر انتاجية في عملهم بالمقارنة مع اولئك الذين ليس لهم علم بهذه الاخبار .

٢-١-٣- الوعي الصحي الغذائي:.

تمثل التغذية الشغل الشاغل لدى الكثير من المهتمين بالصحة و اللياقة و القوام الدقيق فا التغذية الطبيعية لا تعني فقط قيام الشخص بتناول الاطعمة الطازجة كالفاكهة والخضروات وانما تعني ايضا قيام الشخص بتناول الكميات المناسبة من العناصر الغذائية الرئيسية الكافية لانتاج الطاقة اللازمة لسد احتياجات الجسم دون زيادة او نقصان وهناك بعض النصائح البسيطة التي تساعد في تخطي الصعاب واتخاذ الخطوة الاولى عن طريق التخطيط الغذائي المناسب لوضعك الصحي و النفسي :

١- احرص على تناول البروتين الجيد في الوجبات الرئيسية بنسبة لا تقل عن ٢٠% ولا تزيد عن ٧٠% من اجمالي السعرات الحرارية اليومية بشرط ان يكون البروتين من النوعية منزوعة الدسم .

٢- استبدل الكربوهيدرات البسيطة المعقدة والتي تحتاج وقت اطول في الهضم مما يشعر الفرد منا بالامتلاء وعدم الرغبة في تناول المزيد من الطعام .

٣- قلل من تناول الدهون قدر المستطاع فا الجسم بطبيعة الحال يميل الى تخزين الدهون اكثر من اي مادة اخرى لذلك ينصح ان لا تتجاوز نسبة الدهون ٢٠% في سعرات الطعام اليومي كحد اقصى .

٤- تجنب تناول الاملاح الزائدة في الطعام كالمخللات و الاطعمة المحفوظة و المعلبة و التي تعمل على زيادة نسبة الدهون في الجسم

٥- اكثر من تناول الماء على مدار اليوم فللماء فوائد عديدة اهمها رفع معدل الايض الغذائي و سرعة التخلص من السموم وتحسين كفاءة الدورة الدموية في الجسم .

1- <http://www.familyherbalclinic.com/nutrition.html>

2- <http://www.webmd.com/food-recipes/nutrition-quiz>

٢-١-٤- مفهوم الغذاء:.

الغذاء: هو أي مادة يأكلها أو يشربها أو يمضغها الإنسان ما لم يكن قد غلب استعمالها كعلاج أو عرفت بأنها مادة مخدرة و تعتبر المادة غذاء سواء تم تناولها مباشرة كما هي أو كانت جزء من الغذاء أي لا تأكل بمفردها بل تضاف للغذاء لغرض معين وهنا تدخل مجموعات المواد الإضافية للأغذية التي تعد بالعشرات بل بالمئات سواء كانت تقليدية أو مستحدثة طبيعية أو صناعية .

وهناك تعريف آخر دقة يعرف الغذاء: . بأنه أي مادة صلبة أو سائلة تزود الجسم بالعناصر الغذائية وينتج عن استهلاكها الطاقة والنمو وصيانة الجسم و التكاثر و تنظيم العمليات الحيوية في الجسم .

يحتوي الغذاء على العناصر الغذائية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها بكميات كافية الأمر الذي يحتم ضرورة تزويدها عن طريق الغذاء ، وتعد عملية التغذية مثال للاتصال بين البيئة الخارجية و الجسم البشري أو تحتوي المواد الغذائية على المواد الكيميائية الحيوية اللازمة لحياة الانسان لما لها من تأثير على الجهاز العصبي المركزي فضلا عن تأثيرها الفعال على سير العمليات البيولوجية للجسم .

٢-١-٥- انواع الغذاء الصحي:.

منذ وقت ليس ببعيد كان يمكن اجمال النظام الغذائي في اثنين من المفاهيم البسيطة:.

الاول: الحفاظ على نظام غذائي متوازن من البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون الثاني: الحصول على الكميات الموصى بها .

من أنواع الغذاء الصحي كالفيتامينات و المعادن ، المفاهيم الأساسية لا تزال نفسها ولكن العلم قد وسّمها .

كل شخص يحتاج لمزيج من أنواع الطعام الصحي يعتمد البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون بالإضافة إلى ما يكفي من الفيتامينات و المعادن ، لكننا نعرف الآن أن بعض الخيارات ضمن هذه الفئات هي أثقل من غيرها وهناك دهون جيدة والتي تقوي الصحة ، والدهون السيئة والتي تؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالمرض . والتي ربما ينطبق على نفس الكربوهيدرات و البروتينات . فيما يتعلق بالفيتامينات و المعادن احدث الافكار تتجاوز الامراض الناجمة عن نقص الغذاء و تضم الان المعرفة حول كيف يمكن لهذه المواد ان تؤثر على صحتنا ابتداءً من قوة العظام وصولاً الى العيوب الخلقية ، ومن صحة القلب لارتفاع ضغط الدم .

اكثر انواع الغذاء الصحي هي تلك التي تخضع للمعالجة باقل قدر ممكن مثل تلك المصنوعة من الحبوب الكاملة التي تاتي مع الالياف الطبيعية و المواد المغذية بدلا من المنتجات المصنوعة من الدقيق الابيض الذي جرد من هذه المكونات المفيدة و المشبعة بإضافة الملح و السكر و الدهون على الرغم من ان العديد من الأطعمة المصنعة هي مدعمة بالفيتامينات الا ان المعالجة تزيل اولاً المتتمات الطبيعية من الالياف المغذية و الالياف

الفصل الثالث

- ٣- منهج و اجراءات البحث الميدانية
- ٣-١- منهج البحث
- ٣-٢- مجتمع وعينة البحث
- ٣-٣- اجهزة و وسائل و أدوات البحث
- ٣-٤- المواصفات العلمية للمقياس
- ٣-٤-١- الوعي الصحي الغذائي
- ٣-٥- الاسس العلمية للمقياس
- ٣-٥-١- التجربة الاستطلاعية
- ٣-٥-٢- صدق المقياس
- ٣-٥-٣- ثبات المقياس
- ٣-٥-٤- موضوعية المقياس

٣-٦- التجربة الرئيسية

٣-٧- الرسائل الاحصائية

٣- منهج البحث و اجراءاته الميدانية .:

٣-١- منهج البحث .:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي (هو المنهج الذي يعتمد عليه الباحثون في الحصول على بيانات و معلومات وافية و دقيقة وبعد هذا المنهج هو الاكثر استخداما في البحوث العلمية الكمية في مختلف المعارف و الموضوعات (١) بالاسلوب المسحي و ذلك نظرا لملائمة البحث بطبعه.

٣-٢- مجتمع و عينة البحث .:

تكونت عينة البحث من لاعبي بصف الالعاب الفرقية (كرة القدم – كرة الطائرة) و الفردية (الساحة و الميدان – كرة الطاولة) للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) و تكونت العينة من ناديين الديوانية و الاتفاق من كل لعبة من الالعاب المختارة و بالطريقة العشوائية و كان عددهم (٥٦) لاعب حيث تمثل هذه العينة ما نسبة ٢٢% تقريبا من مجتمع البحث .

جدول رقم (١) يبين اعداد عينة البحث و اسم النادي

ت	اللعبة	نادي الديوانية	نادي الاتفاق
١	قدم	١١ لاعبا	١١ لاعبا
٢	طائرة	٧ لاعبين	٧ لاعبين
٣	ساحة و ميدان	٥ لاعبين	٥ لاعبين
٤	طاولة	٥ لاعبين	٥ لاعبين

١- أ.م.د. مشتاق عبدالرضا ماشي شرارة ،البحث العلمي ،مفاهيم وتطبيقات ، ط الاولى ، الديوانية شارع المصورين مجاور المصرف العقاري ٢٠١٦ ، ص ١٠٢ .

٣-٣- اجهزة و وسائل و أدوات البحث:.

تعرف الاجهزة و الوسائل و الادوات هي اداة لجمع البيانات و المعلومات المطلوبة للبحث العلمي (١).

١- المصادر العربية و الاجنبية

٢- استمارة استبيان اراء الخبراء (ملحق ١)

٣- أستمارة أستبيان المقاييس :. وهي عبارة عن مجموعة من الأسئلة و الاستفسارات المتنوعة و المرتبطة التي يسعى اليها الباحث (٢).

٤- اقلام رصاص

٥- ساعة توقيت

٦- آلة حاسبة يدوية

٧- جهاز لابتوب نوع DELL.

١-١.م.د.مشتاق عبد الرضا ماشي شرارة، المرجع سابق الذكر ص ١٦١
١-٢.م.د.مشتاق عبد الرضا ماشي شرارة، المرجع سابق الذكر ص ١٦٥
٣-٤-المواصفات العلمية للمقياس:.

٣-٤-١- الوعي الصحي الغذائي :.

قامت الباحثة باستخدام الجزء الخاص بمقاس الوعي الصحي الغذائي الذي اعده القدومي^(١). لقياس الوعي الصحي الغذائي و الذي يحتوي على ١٥١ فقرة و تكون من خمس استجابات هي درجة عالية جدا (٥) درجات ، درجة عالية (٤) درجات ، درجة متوسطة (٣) درجات ، درجة منخفضة (٢) درجة ، درجة منخفضة جدا ، درجة واحدة.

١- القدومي ،عبد الناصر عبد الرحيم :مستوى الوعي الصحي و مصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الاندية العربية للكرة الطائرة ، مجلة العلوم التربوية و النفسية ،كلية التربية .جامعة البحرين ،المجلد (٦) العدد (١) ٢٠٠٥ .

٣-٥- الاسس العلمية للمقياس .:

٣-٥-١- التجربة الاستطلاع .:

هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب بها الباحث في دراستها للكشف عن الحقائق الغامضة وكذلك هي دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبيه لتفتيح الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جميع المعلومات (١)
اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينه مقدارها (١٠) طلبة من خارج عينة البحث من اجل ايجا داو التعرف على السلبيات و الايجابيات للمقياس .
٣-٥-٢- صدق المقياس .:

يعد الصدق هو احد اهم معايير جودة الاختبار حيث يشير الى الحقيقة او مدى الدقة التي تقيس بها اداة القياس او الظاهرة التي وضع لقياسها (٢)

تم توزيع استمارات الاستبيان للمقياس الى مجموعة من الخبراء و المختصين في علم النفس التربوي الرياضي و بذلك استخدمت الباحثة الصدق الظاهري و الذي يبين ان الاختبار او المقياس يبدو صادقا في صورته الظاهرية وكانت الموافقة بالاجماع على صلاحية المقياس .

٢- ١-١ م.د علي صكر

٢-٢ د علي كاظم المحنة

٣-٣ د ضرغام سامي

٣-٥-٣ ثبات المقياس:.

يعني ان الدرجات التي بت الحصول عليها بدقة وخاليه من الخطأ و هذا يعني ان في حالة تطبيق نفس اداة القياس على نفس الفرد او الشيء ،اي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط فأنا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة حيث تدل هذه القيمة على ان الشيء الذي تم قياسه لم يتغير في غضون فترات القياس المختلفة (١)، قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات الخاصة بالمقياس الى العينة الاستطلاعية وتم جمع البيانات .

٣-٥-٤ موضوعية المقياس:.

تعرف الموضوعية هي مدى تحدد المحكم او الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز (٢). وتعرف ايضا على انها (درجة الاتقان فيما بين مقدري الدرجة) (٣). كان المقياس بدرجة موضوعية تامة وذلك لعدم وجود تحيز في الحكم عند اعطاء الدرجة لوجود درجات موضوعية ثابتة للمقياس توضع على اسس اجابة المختبر

- ١-١.م.د مشتاق عبد الرضا ماشي شراره المرجع سابق ذكره ، ص ١
 - ٢-١.م.د مشتاق عبد الرضا ماشي شراره المرجع سابق ذكره ، ص ١٦١
 - ٣-١.م.د مشتاق عبد الرضا ماشي شراره المرجع سابق ذكره ، ص ١٦٢
- ٣-٦- التجربة الرئيسية .:

اجريت الباحثة التجربة الرئيسية على عينة البحث و من خلال توزيع الاستفسارات بشكل مباشر من اجل افهام المختبر اي فقرة غير واضحة لديه من اجل فهمها و الاجابة عليها تم جمع الاستمارات من العينة والبدء باخراج البيانات و المعلومات منها لاجراء المعالجات الاحصائية المناسبة للوصول الى الحلول العلمية للارتقاء بمستوى الطلبة في الكلية .

٣-٧- الوسائل الاحصائية .:

استخدمت الباحثة برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكانت كالتالي .:

- ١- المتوسط الحسابي
- ٢- الانحراف المعياري
- ٣- التباين

الفصل الرابع

- ٤- عرض النتائج ومناقشتها:
- ٤-١- النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول
- ٤-٢- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

٤- عرض النتائج و مناقشتها .:

٤-١-١- النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول:

ما مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقيه و الفرديه في محافظة القادسية ؟

للإجابة على التساؤل استخدمت المتوسطات الحسابية و النسب المئوية لكل فقرة و للدرجة الكلية للوعي الصحي الغذائي و نتائج الجدول تبين ذلك .
ومن اجل تفسير النتائج ونظرا لان سلم الاستجابة خماسي اعتمدت النسب المئوية التي اشار اليها القدومي (١) و ذلك على النحو الاتي .:

٨٠% فاكثر مستوى وعي غذائي صحي عالي جدا

٧٠-٧٩.٩% مستوى وعي غذائي صحي عالي

٦٠-٦٩.٩% مستوى وعي غذائي صحي متوسط

٥٠-٥٩.٩% مستوى وعي غذائي صحي منخفض

٥٠% من اقل مستوى وعي غذائي صحي منخفض جدا

الجدول (١)

المتوسطات الحسابية و النسب المئوية لمستوى الوعي لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية و الفردية في محافظة القادسية

الرقم	الفقرات	المتوسط	النسبة المئوية (%)	مستوى الوعي الغذائي
١	اتناول الفواكه و الخضراوات الطازجة اكثر من المعلبة.	٣.٦٨	٧٣.٦	عالي
٢	احافظ على وزن مناسب لي	٣.٨١	٧٦.٢	عالي
٣	انوع في المواد الغذائية المتناولة	٣.٧٨	٥٥.٦	منخفض
٤	اتناول الطعام قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الاقل	٢.٩٩	٥٩.٨	منخفض
٥	اتجنب تناول الطعام في المطبخ	٣.٠٤	٦٠.٨	متوسط
٦	اشرب الماء البارد بكميات محددة اثناء التدريب في الجو الحار.	٣.٥١	٧٠.٢	عالي
٧	اتناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة	٣.٠٢	٦٠.٤	متوسط
٨	افضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي	٣.٤٠	٦٨	متوسط
٩	اتناول وجبات غذائية متوازنة تشمل على الكربوهيدرات والدهون و البروتينات و الاملاح و المعادن و الفيتامينات و الماء.	٣.٣٥	٦٧	متوسط
١٠	اتناول المخللات و التوابل و المحرشات بكميات قليلة	٣.١٢	٦٢.٤	متوسط
١١	اتجنب تناول اللحوم قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات العملية	٣.٣٦	٦٧.٢	متوسط
١٢	اتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى او مشاهدة التلفاز	٢.٧٩	٥٥.٨	منخفض
١٣	اتجنب شرب الشاي و القهوة بدرجة كبيرة	٣.٠٠	٦٠	متوسط
١٤	اتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة	٢.٨٧	٥٧.٤	منخفض
١٥	اتناول التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية	٢.٣٧	٤٧.٤	منخفض جدا
	الدرجة الكلية للوعي الغذائي الصحي	٢.٩٥	٥٩	منخفض

اقصى درجة للاستجابة (٥) درجات .

يتضح من الجدول ان مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية و الفردية كان عالي على الفقرات فان الارقام

(١-٢-٦) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بين (٧٠.٢%-٦٧.٢%) وكان

متوسطا على الفقرات (٥-٧-٨-٩-١٠-١١-١٣) حيث تراوحت النسبة المئوية

للاستجابة عليها بين (٦٠%-٦٨%)

وكان منخفضا على الفقرات (٣-٤-١٢-١٤) حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة

عليها بين (٥٥.٠%-٥٩.٨%) وكان منخفضا على الفقرة (١٥) حيث وصلت النسبة

المئوية للاستجابة عليها بين

(٤٧.٤%) و فيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الصحي الغذائي لديهم كان

منخفضا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (٥٩%).

٤-١-٢- النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:.

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية و الفردية تعزى لمتغيرات شكل اللعبة والمستوى الدراسي ؟

للإجابة على التساؤل الثاني استخدمت تحليل التباين الاحادي حيث يتبين نتائج الجدول التالي المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية للوعي الغذائي تبعا لمتغيرات الدراسة ؟

لتحديد الفروق في الوعي الصحي الغذائي تبعا لمتغيرات الدراسة

الجدول (٣)

المتوسطات الحسابية للوعي الغذائي الصحي لدى اللاعبين تبعا لمتغيرات شكل اللعبة و المستوى الدراسي:.

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
شكل اللعبة	فرقية	٢٠.٩٣	٠.٥٩
	فردية	٢.٩٨	٠.٤٧
المستوى الدراسي	بكالوريوس	٢.٩٤	٠.٥٢
	دبلوم	٣.٠٠	٠.٥٣
	اعدادية	٢.٨٨	٠.٥٦
	متوسطة	٢.٩٧	٠.٥٣

الجدول (٤)

نتائج تحليل التباين الاحادي لدلالة الفروق في الوعي الصحي الغذائي لدى اللاعبين تبعا لمتغيرات اللعبة و المستوى الدراسي

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط الانحراف	(ف) الانحراف	مستوى الدلالة
شكل اللعبة	داخل الفرقية	٠.٣١٢	١	٠.٣١٢	١.٠٧	٠.٥
	داخل الفردية	٥٩.٤٣	١٠٤	٠.٢٩		
	المجموع	٥٩.٧٤	١٤٤			
المستوى الدراسي	بين المجموعات	٠.٣٤	١	٠.٣٤	٠.٣٩	٠.٥
	داخل المجموعات	٥٩.٤٠	١٠٤	٠.٢٩		
	المجموع	٥٩.٧٤	١٤٤			

❖ حالة احصائية عند مستوى (0.05=a)

يتضح من الجدول (٤) ان لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبين بعض الالعب الفرقية و الفردية تعزى لمتغيرات اللعبة و المستوى الدراسي

٤-٢- مناقشة النتائج .:

هدف الدراسة التعرف على مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقيه و الفرديه في محافظة القادسيه ، اضافة الى تحديد مستوى الوعي الصحي الغذائي تبعا لمتغيرات شكل اللعبة و المستوى الدراسي ، و لتحقيقها ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٦) لاعبا وذلك بواقع (٣٦) الالعاب الفرقيه و (٢٠) من الالعاب الفرديه و طبق عليها مقياس الوعي الصحي الغذائي والتي تكونت من (١٥) فقرة ، و عولجت البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري و تحليل البيانات الاحادي (One-way Anova).

واظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الوعي الغذائي الصحي العام لدى افراد العينة كان منخفضا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (٥٩%) و السبب في ذلك يعود الى ان اللاعب قد يكون مثقفا صحيا وذلك من خلال اكسابه المعلومات التي استعملت عليها المقياس من خلال المعلومات الصحية و فسيولوجيا الرياضة ولكن غير واع صحيا في الاستفادة من هذه المعلومات على شكل ممارسات سلوكيه ، حيث يعرف الوعي الغذائي بانه (معرفة و فهم المعلومات الخاصة بالغذاء و التغذية الصحية و القدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزليه المتكاملة التي تحافظ على صحته و حيويته وذلك في حدود امكانياته يس قنديل (١).

١-يس قنديل عبد الرحمن . التربية الغذائية و تطور الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل . المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري و تنشئته و رعايته ، المجلد الثاني ، مركز دراسات الطفوله ، جامعة عين شمس ، مصر ١٩٩٠ .

و عوضا على ان العوامل الثقافية للمجتمع تعد من العوامل الرئيسية في الوعي الصحي الغذائي والذي يختلف من مجتمع الى اخر وافروف (١) سواء كان من حيث طبيعة الغذاء و مكوناته و انواعه الضيافة و المجاملات الاجتماعية على حساب الصحة ، حيث ان المجتمع العربي من المجتمعات الشرقية و التي يوجد فيها مجاملة على حساب الصحة و الطلبة في جامعة النجاح الوطني و جامعة السلطان قابوز من ضمن المجتمع العربي المجامل.

حيث يشير ملحم (٢) الى ان العادات و التقاليد الاجتماعية السائدة تساهم في زيادة السمنة عند الافراد لان الشخص بسبب المجاملة للاخرون سواء اكان ذلك في تناول الطعام و الحلويات ام الشراب ، حيث يتناول الشخص السعرات الحرارية اضافة اكثر من حاجته و بالتالي تخزن في الجسم على شكل دهون و مع مرور الزمن يصبح الشخص بدينا و يعاني من الكثير من امراض العصر التي ترتبط بالبدان مثل النوع الثاني داء السكري (٣) و امراض القلب (٤)، و الامراض النفسية و الاجتماعية (٥) عوضا عن تقصير العمر (٦)

وفيما يتعلق بالفروق في مستوى الوعي الغذائي عند افراد عينة البحث تبعا للعبة و المستوى الدراسي لم تكن الفروق دالة إحصائيا.

1-susan,B,shiriki.K,Aleredo.mpElizabeth,m.Acomparison of knowle dge andattitudes about diet and health among 35,2001

2-ملحم عايد فضل :اللعب الرياضي و الفسيولوجي قضايا و مشكلات معاصرة ، الكندي للنشر و التوزيع ، اربد الاردن ١٩٩٩ .

3-smith.s and Ravussin,E,Emerging paradigms for understanding fatness anddiabetes risk,cure Diab REP2002

4-Rashid, M,Fuents ,F, touchon ,R wehner,p, obesit y and the risk for cardiorascular dis ease preventive cardiology ,61pp,2003

5-ملحم عايد فضل :الطب الرياضي و الفسيولوجي قضايا و مشكلات معاصرة دار الكندي للنشر و التوزيع ، اربد الاردن ١٩٩٩

6-kevin.R.David .T,chenxi .w,etal 2003 years of life lost duet,obesity JAMA.289,187-193

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات و التوصيات

٥-١- الاستنتاجات

٥-٢- التوصيات

٥-الاستنتاجات و التوصيات :

٥-١-الاستنتاجات:.

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها تستنتج الباحثة مايلي:.

١-ان مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي بعض الالعب الفرقية و الفردية في محافظة القادسية كان منخفضا .

٢-ان اعلى مستوى للوعي الصحي الغذائي عند اللاعبين كان للفقرة المتظمة (احافظ على وزن مناسب لي) و كان اقل مستوى من الوعي الصحي الغذائي للفقرة المتظمة اقرأ التعليقات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية .

٣-لا يوجد تأثير لمتغيرات شكل اللعبة و المستوى الدراسي على مستوى الوعي الصحي الغذائي لدى اللاعبين في الالعب الفرقية و الفردية في محافظة القادسية ٥-٢-التوصيات :.

في ضوء اهداف الدراسة و نتائجها توصي الباحثة بالتوصيات الاتية:.

١-ضرورة اهتمام المدربين في توجيه اللاعبين للوعي الصحي الغذائي من خلال المناهج ذات العلاقة و ورشات العمل في الجوانب الاتية:.

-قراءة التعليمات (النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء المواد الغذائية

-تناول الطعام قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات العملية بثلاث ساعات على الاقل .

-تجنب الطعام مع سماع الموسيقى او مشاهدة التلفاز

- تناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة

- تناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة و ليس في المطبخ لانه يزيد من نسبة

الاستهلاك للطعام فوق الحاجة

٢-اجراء دراسة مشابهة في الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي فرق الالعب و

الفعاليات الرياضية المختلفة .

اولا-المراجع العربية :

- ١-بدح ، احمد :تقويم فاعلية برامج الخدمات الصحية في المدارس الاردنية .رسالة الماجستير غير منشورة ،عمان الاردن ،الجامعة الاردنية ١٩٩٢ .
- ٢-عليوه ، علاء الدين :الصحة في المجال الرياضي ،منشأة المعارف ،الإسكندرية مصر ١٩٩٩ .
- ٣-يس ، قنديل عبد الرحمن :التربية الغذائية و تطور الوعي الغذائي لدى امهات المستقبل ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري و تنشئته و رعايته ، المجلد الثاني ، مركز دراسات الطفولة ، جامعة عين شمس ،مصر ١٩٩٠
- ٤-العلي ،فخري شريف : مستوى الثقافة الصحية لدى الطلبة في نهاية المرحلة الأساسية العليا في المدارس الحكومية في جنين ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة النجاح الوطنية ، نابلس فلسطين .
- ٥-القدومي ، عبد الناصر عبد الرحيم .مستوى الوعي الصحي وحصاد الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية للكرة الطائرة ،مجلة العلوم التربوية و النفسية ،كلية التربية جامعة البحرين ،المجلد (٦) العدد(١) ص ٢٢٣-٢٦٣ (٢٠٠٥).
- ٦-الهندي ، حسن عبد الرؤوف ، تقييم مستوى الوعي الغذائي لطالبات كلية التربية النوعية لتقييم اقتصاد منزلي بالزقازيق ،مجلة الإسكندرية للبحوث الزراعية ، المجلد (٤٠) العدد(٢) ١٩٩٥ .
- ٧-هزاع بن محمد و جميل بن فيروز : الوعي الصحي الغذائي ،المجله العربية للغذاء و التغذية ،العدد(٥)المجلد (١) ٢٠٠٤ .
- ٨-محمد سيد احمد : الوعي الصحي الغذائي ،ط(١) دار الجبل للطباعة والنشر مجلد(١) القاهرة ١٩٨٩ .
- ٩-أ.م.د مشتاق عبد الرضا ماشي شراره .البحث العلمي مفاهيم و تطبيقات ،الطبعة الأولى ،الديوانية شارع المصورين مجاور المصرف العقاري ٢٠١٦ .

١٠- ملحم عايد فضل.: الطب الرياضي و الفسيولوجي قضايا و مشكلات معاصرة ،
دار الكندي للنشر و التوزيع ، اربد الاردن ١٩٩٩

ثانيا- المراجع الأجنبية .:

- 1-susan B shiriki . Alfred . mlp Elizabeth m.2001 A comparison of knowledge and attitudes about diet and health among 35-75 years —old adult in the united states and Geneva , switzer land .
American Journal of public health 91.418-424
- 2-Smith,S,and Ravussin, E , (2002) ,Emerg paradigms for understanding fatness and dia betes risk ,cur diab , 2, pp223-230
- 3-Rashid ,m, fhentes , F , tochon ,R , and wehner, p ,(2003) ,obesity and the risk for cardiov ascular disease , preventive cardiology ,6,pp42-47.
- 4-kevin ,R, David .T, chenxi . w , and etal.(2003) years of life lost due to obesity .JAMA,28a 187-193

ثالثا- مصادر من الانترنت .:

- 1-www.Beterhelth ,com 2.4.
- 2-https//al-seyassah.com
- 3-http://www.family her bal clinic .com nutrition .html.
- 4-http://www.web md .com /food-recipes / nutrition-quiz
- 5-https://www.aitibby.com
- 6-https://www.webteb.com

ملحق (١)

استمارة استبيان الوعي الصحي الغذائي

الرقم	الفقرات	درجة عاليه جدا	درجة عاليه	درجة متوسطه	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا
١	اتناول الفواكه و الخضراوات الطازجة اكثر من المعلبة.					
٢	احافظ على وزن مناسب لي					
٣	انوع في المواد الغذائية المتناولة					
٤	اتناول الطعام قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات العملية ساعات على الاقل					
٥	اتجنب تناول الطعام في المطبخ					
٦	اشرب الماء البارد بكميات محددة اثناء التدريب في الجو الحار					
٧	اتناول الوجبات الغذائية في اوقاتها المحددة					
٨	افضل الطعام المطهو عن الطعام المقلي					
٩	اتناول وجبات غذائية متوازنة تشمل على الكربوهيدرات والدهن البروتينات و الاملاح و المعادن و الفيتامينات و الماء.					
١٠	اتناول المخللات و التوابل و المحرشات بكميات قليلة					
١١	اتجنب تناول اللحوم قبل التدريب او المنافسة او المحاضرات					
١٢	اتجنب تناول الطعام مع سماع الموسيقى او مشاهدة التلفاز					
١٣	اتجنب شرب الشاي و القهوة بدرجة كبيرة					
١٤	اتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة					
١٥	اتناول التعليمات(النشرة) المتعلقة بالسعرات الحرارية عند شراء الغذائية					