



واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم
(دراسة مقارنة بين اليمن والعراق)

**The reality of the healthy diet among the players of the first national
(football team (a comparative study between Yemen and Iraq**

Bara'a Zabin Aziz

*Researcher -Department of: Physical Education
Faculty of Physical Education
Sana'a University -Yemen*

براء زين عزيز

*باحث- قسم التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء - اليمن*

Muhammad Ali Al-Khawlani

*Researcher -Department of: Physical Education
Faculty of Physical Education
Sana'a University -Yemen*

محمد علي الخولاني

*باحث- قسم التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية - جامعة صنعاء - اليمن*

الملخص:

هدف البحث للتعرف على واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم في كلا من اليمن والعراق، والمقارنة بين واقع النظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين في الدولتين، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكونت عينة البحث من (40) لاعبا، منهم (21) لاعب يمني & (19) لاعب عراقي تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت اداة البحث عبارة عن استبيان يتكون من محورين. وتوصلت نتائج البحث الى ان واقع النظام الغذائي متوسط لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني وجيد لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي من وجهة نظر عينة البحث (اللاعبين)، كما توصلت النتائج الى ان هناك فروق دالة احصائيا بين لاعبي المنتخبين الوطنيين اليمني والعراقي في واقع النظام الغذائي الصحي ولصالح لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم.

واوصى الباحثان بالعديد من التوصيات اهمها الاهتمام المستمر برفع مستوى الثقافة الغذائية وتحسين واقع النظام الغذائي للاعبين وخاصة لاعبي المنتخب اليمني واجراء المزيد من الدراسات والابحاث حول واقع النظام الغذائي للاعبين مختلف الالعاب الرياضية
الكلمات المفتاحية: النظام الغذائي الصحي، لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم.

Abstract:

The aim of the research is to identify the reality of the healthy diet of the players of the first national football team in both Yemen and Iraq, and to compare the reality of the healthy diet of the players in the two countries. 21) Yemeni players & (19) Iraqi players were selected by the deliberate method, and the research tool was a questionnaire consisting of two axes.

The results of the research concluded that the reality of the diet is average for the players of the Yemeni national team and good for the players of the Iraqi national team from the point of view of the research sample (players). The results also found that there are statistically significant differences between the players of the Yemeni and Iraqi national teams in the reality of the healthy diet and in favor of Players of the first Iraqi national football team.

The two researchers recommended many recommendations, the most important of which is the continuous interest in raising the level of food culture and improving the reality of the diet of players, especially the players of the Yemeni national team, and conducting more studies and research on the reality of the diet of players in various sports.

Keywords: healthy diet, players of the national football team.

المقدمة:

بمعنى ان نقصه يمثل مشكلة كبيرة كما أن زيادته عن

حد معين قد يتسبب في مشاكل صحية عديدة. تعد التغذية الجيدة هي العامل الأساسي في النمو وحفظ الحياة ولها تأثير مباشر على حيوية الفرد البدني والنفسي وسلامة تفكيره وقدرته على العمل والإنتاج، و إن توعية الافراد بالمعلومات الأساسية عن القيمة

يعتبر الغذاء مصدر الحياة على سطح الأرض ولقد أدرك الانسان منذ زمن بعيد دور واهمية الغذاء كمصدر للطاقة والنشاط والحيوية ووقايته وحمايته من الأمراض إلا أن ذلك الغذاء أصبح سلاحا ذو حدين

الوثيق فيما بين التغذية وكل من الصحة العامة ومكونات اللياقة البدنية والكفاءة البدنية.

وتحتاج الرياضة وسائر مجالات الحياة الأخرى للعلم والمعرفة وصولاً لأعلى المستويات لذا فمن الوجهة العلمية يحتاج التقدم في المجال الرياضي للتقنية المتطورة وليس بالضرورة ان يعني ذلك القدرة على استخدام الأجهزة الحديثة والتدريب ولكنه يمتد إلى التقنية في توظيف التغذية، ويقول (ابوقراط) الملقب بأبي الطب (ليكن غذاؤك طبيبك) حيث ان التغذية تعد من أهم العوامل المؤثرة في صحة وقدرة الانسان على العمل والتغذية السليمة المبنية على اسس علمية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم، وزيادة من القدرة على أداء التمارين بشكل أفضل، والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالآلام أو الإجهاد المزمن الناتج من التمرين او اللعب، وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب، والحصول على كافة العناصر الغذائية لضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الاشخاص. (العلي: 2007)

ويؤكد كلا من زين العابدين، وآخرون (2019) ان للوعي الغذائي تأثير فاعل على تطوير العادات الغذائية السليمة لدى الرياضيين بصورة عامة ولاعبي كرة القدم بصورة خاصة، وما لذلك من أثر على أدائهم أثناء المنافسات والتدريبات الرياضية.

ويشير ايضا كلا من بني ملحم وآخرون(2019) على ضرورة التغذية الخاصة بالألعاب الرياضية بحسب نوع الرياضة أو ما يطلق عليها بغذاء الرياضات وهي الحرص على بقاء الجسم لائقاً رياضياً بما يتناسب نوع الرياضة، وذلك بتناول الكمية الملائمة من الطاقة والتي تتناسب مع حجم الجسم ونوع

الغذائية للأطعمة واحتياجات فئات المجتمع المختلفة من تلك الأطعمة وكيفية توفيرها يعتبر ذا أهمية بالغة لما للغذاء من تأثير مباشر على نمو وصحة الجسم وقدرته على مقاومة الامراض كما إن انخفاض مستوى الوعي الغذائي بأسس التغذية السليمة يزيد من امراض سوء التغذية ويرفع معدلاتها، وكثير من حالات سوء التغذية ترجع إلى الجهل بأصول التغذية الصحيحة حتى في أكثر البلدان تقدماً. (حداد:2000)

وفي وقتنا المعاصر أصبح وعي الفرد بالتغذية وأهميتها أحد دلائل وعيه وثقافته العالية وهذا لما للتغذية من تأثير على صحة الفرد ونشاطه. وتزداد هذه الأهمية لدى الممارسين للرياضة الذين يولون التقدم أهمية بالغة كونها تزودهم بالطاقة اللازمة لنشاطهم الرياضي وبالتالي أداء وانجاز أفضل، و يعد الغذاء عنصر من عناصر الحياة و عامل من عوامل تحقيق الصحة بكل جوانبها للفرد العادي و تعتبر التغذية الجيدة هي التي تحقق التكامل في العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان مع حساب عدد السعرات الحرارية بما يجعلها متناسبة مع كمية و نوع المجهود الذي يبذله الجسم أثناء ممارسة التمارين الرياضية المتنوعة فالغذاء الجيد هو الذي يحرر الطاقة الغذائي مسبب لانخفاض مستوى الأداء الرياضي و زيادة الإجهاد و الشعور السريع بالتعب و ربما الإصابة بالأمراض . (نشوان: 2009).

ويرى عبد الفتاح وعبد الحميد (2001) أن الثقافة الغذائية تدفع الفرد باتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية وللغذاء مكانة خاصة للرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط

الغذائي لدى الأفراد وخاصة الرياضيين، لما للتغذية من دور فاعل في الارتقاء بمستواهم البدني وتحقيق الانجاز الرياضي)

وتعد التغذية العنصر المكمل لأداء الرياضيين من حيث توفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي، وعاملاً أساسياً في تحسين اللياقة الصحية والبدنية (Jacqueline, 2000) والتقدم بمستويات الأداء، وتحقيق الانجازات في مختلف الألعاب الرياضية (Beals, 1998).

كما تعتبر التغذية للرياضيين من أهم عناصر نجاح العملية التدريبية ومكون رئيسي من مكونات الثقافة الواجب توافرها لدى المدربين الرياضيين واللاعبين، فالتدريب الرياضي ليس مجرد ممارسة لمجموعة من التمارين متنوعة الكثافة والشدة فقط بل التغذية عامل رئيسي من عوامل بناء الجسم والحفاظ على الصحة للرياضي، وبدون التغذية السليمة يتعرض الرياضي للعديد من المشكلات والأمراض التي قد ينتج عنها خسارة الرياضي نفسه وعدم تحقيق أية إنجازات. كما أن التغذية المثلى تعزز النشاط البدني، والأداء الرياضي، وتقلل من فترة الاستشفاء. العلي وخويله (2007).

ويرى الباحثان انه من الاهمية بمكان الحرص على التغذية الصحية السليمة للاعبي المنتخبات الوطنية وعلى وجه الخصوص لاعبي كرة القدم كونه للعبة الأكثر شهرة والاكثر ممارسة ابتداء من اكساب اللاعبين الثقافة الغذائية الصحيحة والتي تنعكس ايجابا لرفع وعيهم الغذائي وبالتالي سلوكهم ونظامهم الغذائي الصحيح الامر الذي يرفع من مستواهم البدني والمهاري وتحقيق مستويات وانجازات رياضية عالية.

البرنامج التدريبي، والمداومة على تزويد عضلاته للتدريب والمنافسة بالكربوهيدرات وذلك بإعطاء المزيد من المساحة لهذا النوع من الاطعمة، وتناول أطعمة غذائية غنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، والعناية بالسوائل قبل وبعد أثناء الرياضة وتعد التغذية العنصر المكمل لأداء الرياضيين من حيث توفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي، وعاملاً أساسياً في تحسين اللياقة الصحية والبدنية والتقدم في مستويات الأداء، وتحقيق الانجازات في مختلف الألعاب الرياضية .

كما يذكر محمد رشدي (1999) أن الأفراد الذين يتنافسون رياضياً يبحثون دائماً عن وسيلة لتحسين الأداء سواء كانت باستخدام بعض الأجهزة أو المعدات أو الطرق التدريبية المتطورة وفي هذا الصدد فإن التغذية تمثل أيضاً عاملاً مهماً لتحسين الصحة والأداء الرياضي.

وتشير بعض الدراسات بأن معظم الرياضيين في الالعاب الجماعية يمتلكون قدرات معرفية منخفضة حول الاختيار الصحيح للغذاء وفي إتباع السلوكيات والممارسات الغذائية الصحية بنمط غذائي يحتوي على كميات عالية من السكر، والملح والدهون المشبعة. (زين العابدين، وآخرون (2019)

ويؤكد ايضا زين العابدين وآخرون (2019) على أهمية رفع الوعي التغذوي الصحي في تحقيق الأهداف المنشودة في تحسين الأداء وتحسين قدرات الرياضيين الثقافية والصحية الغذائية وتعتبر التغذية من مقومات النجاح في الرياضة التنافسية، وقد حظي هذا الموضوع باهتمام العديد من الباحثين اذ ان النظام الغذائي، والوعي الغذائي، له علاقة بالمستوى الذهني للاعبين؛ لذا لابد من توفر مستوى معين من الوعي

مشكلة البحث:

إن التطور الملحوظ في رياضة كرة القدم على كافة الأصعدة يعزى إلى العديد من العوامل، ومنها التغذية السليمة، حيث ترتبط عضويًا في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية ولها دور كبير في الوقاية من الإصابات الرياضية حيث إن ما يتناوله لاعب كرة القدم وغيره من اللاعبين من مواد غذائية تؤثر سلبيًا أو إيجابًا على أدائه الرياضي.

ومن خلال لقاءات الباحثان مع العديد من لاعبي المنتخب الوطني اليمني والعراقي لكرة القدم واطلاعهما على مستوى ثقافتهم ووعيهم الغذائي لاحظ الباحثان ان هناك نقص كبير في المعرفة والتوعية الغذائية لدى العديد من اللاعبين، والتي لها دور كبير في رفع مستوى الوعي الغذائي وتحسين واقع النظام الغذائي. كما لاحظ الباحثان انتشار العديد من العادات الغذائية غير الصحية في اوساط المجتمعين اليمني والعراقي من بينهم بعض اللاعبين الذين تأثروا بتلك العادات ومن امثلتها تعاطي القات في المجتمع اليمني وغيرها من العادات غير الصحية ، وكذلك تناول المقليات والوجبات السريعة وعدم انتظام الوجبات الغذائية في كلا المجتمعين اليمني والعراقي وان اختلفت النسب، في ظل نقص او غياب وجود دورات تثقيفيه وصحية تغذوية لرفع المستوى المعرفي والثقافي لدى هذه الفئة الهامة من الرياضيين والتي تمثل البلدين، ومن خلال متابعة الباحثان كذلك واطلاعهما على نتائج ومستوى اللاعبين في المباريات الرسمية واللقاءات الدولية لاحظ ان المستوى متدني وخاصة لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني بالمقارنة مع العديد من المنتخبات العربية والعالمية

والتي قد تكون الثقافة الغذائية والسلوك الغذائي غير الصحي جزء من اسباب تدني المستوى. الامر الذي حدا بالباحثان للقيام بالبحث الحالي للتعرف على واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخبين الوطنيين اليمني والعراقي لكرة القدم، وكذلك الفروق في واقع النظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين في كلا البلدين اليمن والعراق.

اهمية البحث:**أ- الاهمية العلمية:**

1. الوقوف على واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم اليمني والعراقي
2. تزويد المكتبات الرياضية اليمنية والعراقية بالدراسات العلمية الجديدة عن واقع التغذية الرياضية والثقافة الغذائية لدى فئة وطنية هامة وهم لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم.

ب- الاهمية التطبيقية:

- 1- لفت انتباه المسؤولين والفرق والمنتخبات الوطنية لنتائج هذا البحث ومدى اهمية موضوعها في رفع مستوى الانجاز الرياضي.
- 2- معالجة اوجه القصور في نظام تغذية اللاعبين من خلال التوصيات التي سيخرج بها هذا البحث.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالية للتعرف الى:

- 1- واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي.
- 2- الفروق في واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي.

خامسا/ تساؤلات البحث:

يجيب البحث الحالي على التساؤلات التالية:

غير اللعب مع منتخب الجامعة اقل من ساعة او لا يمارسونها اطلاقاً، وان (50.87) % يتناولون ثلاث وجبات فاكثر يوميا، وان (50.72) % يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، وانه لا يوجد اشراف طبي مباشر على الفرق الرياضية.

قام الحوري (2001) بدراسة هدفت إلى بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين والتعرف إلى مستوى الثقافة الغذائية لدى طلبة الجامعة الرياضيين وغير الرياضيين، حيث طبقت الدراسة على عينة عشوائية من طلبة جامعة ديالى- العراق على 60 طالبا مقسمين الى (30) طالبا رياضيا و(30) طالبا غير رياضي وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، اظهرت النتائج انخفاض مستوى الثقافة الغذائية لدى افراد عينه البحث بصورة عامة، وان هناك تفوقا نسبيا بسيطا في الثقافة الغذائية لدى الرياضيين عن غير الرياضيين غير دال احصائيا، واوصى الباحث باستخدام مقياس الثقافة الغذائية في تقييم درجة المعلومات الغذائية لطلبة الجامعة، وتدریس موضوع التربية الغذائية او الثقافة الغذائية ضمن المناهج التعليمية في الجامعات.

دراسة مها فكري (1995) وكانت بعنوان " العلاقة بين الثقافة الغذائية لدى مدربي الفرق الرياضية وبعض دلالات الصحة لدى اللاعبين "وتهدف هذه الدراسة إلى تعرف على مستوى الثقافة الغذائية للمدربين وبعض دلالات الصحة للاعبين لبعض الأنشطة الرياضية الجماعية (قدم - سلة - يد) متمثلة في (الطول- الوزن - مجموعة القوة العضلية مرونة الرقبة - السعة الحيوية سمك الدهن - الهيموجلوبين - اللياقة الدورية التنفسية - الكفاءة البدنية) وأيضاً الفرق بين مدربي بعض الألعاب الجماعية (قدم، سلة، يد)

1. ما واقع النظام الغذائي الصحي لدى المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي.
2. هل توجد فروق داله احصائيا في واقع النظام الغذائي الصحي بين لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي.

سادسا/ مجالات البحث:

أ. المجال البشري:

- لاعبي المنتخب الوطني اليمني الاول لكرة القدم
- لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم

ب. المجال الزمني: العام (2021-2022)

ج. المجال المكاني: اماكن تواجد لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي.

الدراسات المرتبطة:

قام كل من العلي وخويلة (2007) بعمل دراسة بعنوان: دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، حيث طبقت الدراسة على عينة مكونة من (120) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المكون من (210) لاعب ضمن المنتخبات في جامعة اليرموك، وقام الباحثان بإعداد استبانة خاصة اشتملت على ثلاثة محاور الاول يتعلق بالواقع الرياضي، والثاني يتعلق بمدى الوعي للعادات الغذائية الصحية للرياضيين، والثالث يتعلق بمدى وعيهم بأهمية الكشف الطبي المباشر والدوري، وتوصلت الدراسة إلى أن (67.61) % من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون حوالي ساعة من النشاط الرياضي ضمن منتخبي الجامعة يوميا، وان (33.83) % من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون الأنشطة الاخرى

والكربوهيدرات والمعادن، تناول وجبات مفصلة قبل المباراة، مصادر المعرفة الغذائية، وأشارت اهم النتائج الى وجود اختلاف بين اللاعبين في عدد الوجبات ، الزمن، تناول الفيتامينات، قيم المعرفة ، تناول السوائل.

إجراءات الدراسة

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي (لاعبين المنتخب الرسمي الاول). وبالبالغ عددهم (28) لاعب يمني، (22) لاعب عراقي، والمسجلين رسمياً في الاتحادين اليمني والعراقي لكرة القدم للعام (1443هـجري) الموافق (2022م)

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بحيث شملت جميع لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم اليمني والعراقي (لاعبين المنتخب الرسمي) مع استبعاد بعض اللاعبين الذين لم يتم التوصل إليهم او كانت اجاباتهم ناقصة بحيث بلغ عدد العينة (21) لاعبا يمني & (19) لاعب عراقي، بإجمالي عدد (40) لاعب. وبلغت اعمارهم (19 الى 34 عام). والجدول التالي رقم (1) يوضح توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب

في مستوى الثقافة الغذائية. وكذلك الفرق بين لاعبي بعض الألعاب الجماعية) قدم، سلة، يد (في بعض دلالات الصحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة البحث وذلك من خلال قياس مستوى الثقافة الغذائية، وكانت أهم نتائج هذه الدراسة وجود فروق بين مدربي بعض الألعاب الجماعية) قدم، سلة، يد) في مستوى الثقافة الغذائية.

دراسة عبد الحكيم (2002) والتي كانت بعنوان "دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية" وتهدف هذه الدراسة لتعرف على الثقافة الغذائية لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية والتعرف على الثقافة الغذائية لدى ناشئي الألعاب الفردية والجماعية، والفرق بين المدربين والناشئين في الثقافة الغذائية في بعض الألعاب الفردية والجماعية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية وعددهم (120) لاعبا تتراوح أعمارهم ما بين (15-20) سنة و(24) مدربا في (4) أنشطة مختلفة وكانت أهم نتائج هذه الدراسة اقتصار المدربين على الاهتمام بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي.

دراسة جورال وآخرون (2010) Goral et al بعنوان "التحقق من مستوى المعرفة الغذائية للهواة والمحترفين في كرة القدم" وهدفت الدراسة الى التحقق من مستوى المعرفة الغذائية للاعبين كرة القدم بمختلف فئات الدوري بتركيا، تكونت العينة من 360 لاعب، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتم استخدام الاستبيان لجمع البيانات وتكون من مستوى المعرفة الغذائية، متغيرات الزمن بين اخر وجبة ووقت المباراة، عدد الوجبات التي يتناولها اللاعبون في اليوم الواحد، تناول المكملات الغذائية، تناول الفيتامينات

الاجمالي	لاعبي المنتخب الوطني اليمني		لاعبي المنتخب الوطني اليمني		الفئة/المركز	المتغير
	عدد	نسبة مئوية من اجمالي العينة %	عدد	نسبة مئوية من اجمالي العينة %		
7.5	3	2.5	1	5	2	حارس مرمى
47.5	19	25	10	22.5	9	دفاع
30	12	12.5	5	17.5	7	وسط
15	6	7.5	3	7.5	3	هجوم
100	40	47.5	19	52.5	21	إجمالي

• صياغة العبارات بطريقة واضحة تحدد المطلوب بدقة.

احتوت الاستبانة على محورين بمجموع (64) عبارته: المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي (40عبارته) المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات (24عبارته) بالإضافة الى البيانات الشخصية (الديموغرافية) لأفراد عينة البحث.

وبناء على رأي السادة الخبراء ومراجعة بعض الدراسات السابقة فقد تم اعتماد مقياس ليكرت الثلاثي للإجابة على فقرات الاستبانتان وعلى النحو التالي:

نعم (ثلاث درجات) احيانا/ الى حد ما (درجتان) لا (درجة واحدة)

المعاملات العلمية لأداة الاستبيان:

أ- صدق أداة البحث:

1-الصدق الظاهري:

للتأكد من صدق أداة البحث، قام الباحثان أولاً بعرض أداة الاستبيان بعد تصميمها من قبل الباحثان وفقاً للاطلاع المرجعي للدراسات السابقة والمراجع ذات

يبين الجدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب مركز اللعب، حيث بلغ عدد الحراس (3) بينما عدد لاعبي الدفاع (19) ، ولاعبي الوسط (12)، ولاعبي الهجوم (6) ، بإجمالي (40) لاعب، منهم (21) لاعب يمني، (19) لاعب عراقي.

ادوات جمع البيانات:

- المصادر والمراجع العلمية.
- الدراسات العلمية والابحاث ذات الصلة.
- المقابلات واللقاءات الشخصية.
- اداة الاستبيان.

أداة البحث:

قام الباحثان بتصميم استبيان لتحقيق اهداف البحث لقياس واقع النظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخبين الوطنيين اليمني والعراقي لكرة القدم. وذلك بعد الرجوع إلى الدراسات السابقة والمراجع العلمية ذات الصلة.

وقد روعي عند تصميم استمارة الاستبيان الشروط التالية:

• صياغة العبارات بلغة سليمة.

المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات (22عبارة)

2- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثان بتوزيع الاستبانة التي تم التوصل اليهما بعد الاطلاع على المراجع والاخذ برأي الخبراء على عينة استطلاعية بلغت (16) لاعب من خارج عينة البحث من بعض لاعبي اندية الدرجة الاولى باليمن، وذلك بغرض التعرف على صدق الاتساق الداخلي (درجة ارتباط العبارة بمحورها وكذلك بالمجموع الكلي) . ويوضح الجدول التالي رقم (2) صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والمجموع الكلي (حيث اكتفى الباحثان بعرض ذل

الصلة تم عرضها على عدد من المحكمين الخبراء (8) أستاذاً متخصصاً وخبيراً في العلوم الصحية وعلم التغذية وخبراء في علم التدريب الرياضي في كرة القدم من اليمن ومن خارجها، وكان القصد التأكد من (صدق محتواها) والحكم على درجة مناسبة الصياغة اللغوية، ومدى انتماء الفقرة للمجال الذي تنتمي إليه بالإضافة أو الحذف وإجراء التعديلات اللازمة وبناء على إجماع المحكمين (75%) من آراء الخبراء ، والجدول رقم (3) يوضح عدد العبارات المضافة والمحذوفة بناء على ذلك.

حيث اشتملت الاستبانة بعد الاخذ برأي الخبراء على (57) عبارة:

المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي (35عبارة)

م	العبارات	ارتباط المحور بالمجموع الكلي	الدالة
1-	المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي	.780**	.000
2-	المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات	.966**	.000

جدول (2) صدق الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان مع المجموع الكلي لأداة الاستبيان وفق استجابات العينة الاستطلاعية ن=16 * دال عند مستوى معنوية (0.05) * * دال عند مستوى معنوية (0.01)

والجدول التالي رقم (3) يوضح تفصيل بعدد عبارات كل محور بعد الاخذ برأي الخبراء وصدق الاتساق الداخلي.

جدول (3) عدد عبارات المحاور بصورتها الاولية وبعد الاخذ برأي الخبراء وصدق الاتساق الداخلي

يتضح من جدول (2) أن معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للاستبيان تراوح (0.780). - 0.966) وتعتبر هذه النسب عالية وجميعها دالة عند مستوى 0.01، مما يدل على أن الارتباط قوي ما بين محوري الاستبيان والمجموع الكلي للاستبيان.

م	اسم المحور	عدد العبارات		
		بصيغتها الاولية	بعد الاخذ برأي الخبراء	نتيجة صدق الاتساق الداخلي
		عدد العبارات بصيغتها النهائية		

1	المحور الاول (النظام الغذائي اليومي)	40	35	تم الغاء 5 عبارات	33	تم الغاء عبارتين	33
2	المحور الثاني (النظام الغذائي خلال التدريب والمنافسات)	24	22	تم الغاء عبارتين	20	تم الغاء عبارتين	20
3	المجموع الكلي	64	57	تم الغاء 7 عبارات	53	تم الغاء 4 عبارات (ارتباطها بمحورها ضعيف)	53

اجمالي عبارات الاستبانة بصيغتها النهائية (53) عبارة والتي تم توزيعها على عينة البحث الاساسية.
ب- الثبات:

قام الباحثان بحساب معامل الثبات باستخدام معامل الفا لحساب ثبات الاستبيانان لاستجابات العينة الاستطلاعية، والجدول التالي رقم (4) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (3) ان مجموع عبارات الاستبانة بصيغتها الاولى (64) عبارة تم الغاء (7) عبارات حصلت على درجة موافقة ضعيفة من راي الخبراء اقل من (75%) ليصبح مجموع عدد عبارات الاستبانة الثانية بعد الاخذ برأي الخبراء (74) عبارته، وبعد المعالجة الاحصائية لإجابات العينة الاستطلاعية باستخدام صدق الاتساق الداخلي تم الغاء (4) عبارات ارتباطها بمحورها ضعيف ليصبح

جدول (4) معامل الفا لحساب ثبات الاستبيانان وفق استجابات العينة الاستطلاعية.

م	المحاور	قيمة الفا للاستبيان الاول (النظام الغذائي الصحي)
1	المحور الاول	.831
2	المحور الثاني	.936
	المجموع الكلي	.863

- تصحيح أداة البحث وتحديد درجة الاجابة:
تم استخدام مقياس ليكرت (Likert) ذي التدرج الثلاثي لدرجات الموافقة على واقع النظام الغذائي، وقد تم احتساب المتوسط المرجح لتحديد الاتجاه كما في الجدول التالي رقم (5):

يتضح من جدول (4) أن معامل الثبات (الفا) بلغت (.863) وكانت اعلى قيمة عند المحور الثاني حيث بلغت (.936) يليه المحور الأول (.831)، وجميع هذه القيم عالية تدل على الثبات الجيد والمرتفع لاستمارة الاستبيان وتصلح لقياس وتحقيق ما وضعت من أجله .

جدول (5) المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لتحديد اتجاه اجابات عينة البحث والحكم عليها

اتجاه الإجابة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
الاتجاه الأول (لا)	(1 - 1.66)	33 فاقل	واقع سيء

الاتجاه الثاني (احيانا/الى حد ما)	(2.33-1.67)	67-34	واقع متوسط
الاتجاه الثالث (نعم)	(3-2.34)	77 فأعلى	واقع جيد

متغيرات البحث:**أ- المتغيرات المستقلة:**

استجابة العينة الاساسية (لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي)

ب- المتغيرات التابعة:

واقع النظام الغذائي.

الاجراءات العملية للدراسة:**1- توزيع اداة الاستبيان على لاعبي المنتخب****الوطني اليمني:**

قام الباحثان بتوزيع الاستبانة على عينة البحث من لاعبي المنتخب اليمني الاول لكرة القدم ابتداء من تاريخ 2022/5/2. واستمر حتي تاريخ 2022/6/6، وقام الباحثان عند مقابلة اللاعبين او التواصل معهم بشرح محتويات الاستمارتين للاعبين، حيث تم توزيع وارسال (26) استبانة، تم إسترجاع (23) استبانة، وعدد استبانتين لم يتم الحصول عليها، ومن ثم قام الباحثان بتفريغ الاستبانات ببرنامج (EXCEL) لعدد (21) استبانة ولمدة أسبوعين وترقيم كل استبيان وتم تفريغه للبرنامج، وتم إلغاء عدد (2) استبانة وذلك بسبب عدم صلاحية استباناتهم في استكمال تعبئة فقرات المجالات.

2- توزيع اداتي الاستبيان على لاعبي المنتخب**الوطني العراقي:**

قام الباحثان بتوزيع الاستبانة على عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم بعد الانتهاء من توزيع الاستمارات على لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم، وطلب الباحثان من

اللاعبين أن يقوموا بتعبئة استمارتي الثقافة الغذائية والنظام الغذائي الصحي، بعد ذلك وعند مقابلة اللاعبين او التواصل معهم قام الباحثان بشرح محتويات الاستمارتين للاعبين، حيث تم توزيع وارسال (21) استبانة، تم استرجاع (20) استبانة ، وعدد استبانة واحده لم يتم الحصول عليها، ومن ثم قام الباحثان بتفريغ الاستبانات ببرنامج (EXCEL) لعدد (19) استبانة.

ثم تم تفريغ الاستمارات للبرنامج، وتم إلغاء عدد (1) استبانة من الاستبانات الفعلية وذلك بسبب عدم الصلاحية.

الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحثان برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات ضمن الأساليب والمعالجات الإحصائية الآتية:

1. التكرارات والنسب المئوية.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
3. معاملات ارتباط بيرسون.
4. ألفا كرونباخ.
5. اختبار ليكرت (Likert)

عرض النتائج ومناقشتها**عرض النتائج**

1 / عرض نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: " واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم اليمني والعراقي؟"

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية
لواقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني
الاول اليمني والعراقي لكرة القدم
المحور الأول/ النظام الغذائي اليومي
ن = (40)

للإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان المتوسط
الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للتعرف
على واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني
الاول لكرة القدم اليمني والعراقي، والجداول التالية رقم
(6) (7) (8) توضح الاجابة على ذلك:

جدول (6)

م	العبارة	لاعبي المنتخب الوطني اليمني ن(21)			لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %
1.	اهتم بعدم تناول الاطعمة المكشوفة.	2.05	0.74	68.25	جيد	2.95	0.23	98.2
2.	احرص في الحفاظ على وزني المثالي.	1.86	0.65	61.90	متوسط	2.84	0.37	94.7
3.	اهتم ان يكون الغذاء اليومي متكاملًا ومترنًا.	1.76	0.62	58.73	متوسط	2.84	0.37	94.7
4.	احرص على تناول الوجبات الغذائية بما يتناسب وانشطتي اليومية	1.52	0.60	50.79	متوسط	2.84	0.37	94.7
5.	أكثر من تناول الخضار والفواكه الطازجة	1.62	0.67	53.97	متوسط	2.84	0.37	94.7
6.	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي.	1.90	0.62	63.49	متوسط	2.89	0.32	96.5
7.	أتناول الوجبات الغذائية في مواعيدها الاصلية.	2.38	0.59	79.37	جيد	2.84	0.37	94.7
8.	امارس النشاط الرياضي بعد تناول الطعام بفترة زمنية محددة	1.86	0.57	61.90	متوسط	2.79	0.42	93.0
9.	أتناول الحلوى بشكل معتدل	1.57	0.51	52.38	متوسط	2.68	0.48	89.5
10.	احرص على شرب الحليب يوميا كونه غني بالكالسيوم	1.48	0.51	49.21	متوسط	2.84	0.37	94.7
11.	اهتم بطريقة إعداد الطعام بصورة تحافظ على عناصره الغذائية.	1.38	0.50	46.03	متوسط	2.74	0.45	91.2
12.	احرص على التنوع في الوجبات الرئيسية التي أتناولها يوميا	1.52	0.60	50.79	متوسط	2.84	0.37	94.7
13.	احرص على تناول السمك مرة اسبوعيا على الاقل	1.48	0.60	49.21	متوسط	2.79	0.42	93.0
14.	أركز على الاغذية الغنية بالألياف	1.52	0.68	50.79	متوسط	2.53	0.70	84.2
15.	أركز على الاغذية الغنية بالصوديوم	1.76	0.62	58.73	متوسط	2.74	0.45	91.2

م	العبارة	لاعبي المنتخب الوطني اليمني ن(21)				لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
16.	اهتم بحساب السرعات الحرارية وفق وزني	1.38	0.50	46.03	متوسط	2.53	0.61	84.2	جيد
17.	لا أكثر من تعاطي مشروبات الطاقة	2.38	0.80	79.37	جيد	2.79	0.54	93.0	جيد
18.	ابتعد عن العادات الغذائية السيئة	2.33	0.66	77.78	جيد	2.95	0.23	98.2	جيد
19.	اهتم بغسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام	2.52	0.68	84.13	جيد	2.95	0.23	98.2	جيد
20.	احرص على عدم التدخين.	2.81	0.51	93.65	جيد	3.00	0.00	100.0	جيد
21.	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية	2.52	0.68	84.13	جيد	3.00	0.00	100.0	جيد
22.	اهتم بنظافة الغذاء وادوات تحضير وتقديم الطعام.	2.24	0.77	74.60	جيد	2.95	0.23	98.2	جيد
23.	اتناول الدهون المشبعة (الحيوانية) بكميات محدودة.	1.52	0.68	50.79	متوسط	2.89	0.32	96.5	جيد
24.	اتناول وجبات غذائية متوازنة تشتمل على كافة العناصر الغذائية.	1.57	0.51	52.38	متوسط	2.89	0.32	96.5	جيد
25.	احافظ على وزن مناسب لي.	2.33	0.73	77.78	جيد	2.63	0.76	87.7	جيد
26.	اتجنب شرب الشاي والقهوة بدرجة كبيرة.	2.05	0.74	68.25	جيد	2.58	0.77	86.0	جيد
27.	اتناول المخلات والتوابل بكميات قليلة.	1.86	0.57	61.90	متوسط	2.37	0.76	78.9	جيد
28.	اتجنب تناول الطعام اثناء سماع الموسيقى او مشاهدة التلفزيون.	1.57	0.51	52.38	متوسط	2.58	0.69	86.0	جيد
29.	اتناول الفواكه والخضروات الطازجة أكثر من المعلبة.	1.86	0.79	61.90	متوسط	2.79	0.42	93.0	جيد
30.	اتبع نظام غذائي منظم وفق الهرم الغذائي	1.43	0.51	47.62	متوسط	2.89	0.46	96.5	جيد
31.	لا اتناول القات	2.67	0.48	88.89	جيد	3.00	0.00	100.0	جيد
32.	لا أتعاطى المنشطات والمخدرات	3.00	0.00	100.00	جيد	2.95	0.23	98.2	جيد
33.	لا أدخن السجائر بأنواعها	3.00	0.00	100.00	جيد	3.00	0.00	100.00	جيد
	واقع النظام الغذائي اليومي	1.96	0.58	65.37	متوسط	2.81	0.38	93.7	جيد

مستوياته عند العبارتين رقم (11،16) بنسبة مئوية مقدارها 46.03%)
كما تبين ايضا ان واقع النظام الغذائي اليومي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم عالي حيث بلغت النسبة المئوية (93.7%)، وكانت اعلى

يتضح من الجدول (6) أن واقع النظام الغذائي اليومي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الاول لكرة القدم متوسط حيث بلغت النسبة المئوية (65.37%)، وكان اعلى مستوياته عند العبارتين رقم (32،33) بنسبة مئوية مقدارها (100%). بينما كانت اقل

المحور الثاني/ النظام الغذائي خلال التدريب
والمباريات
ن = (40)

مستوياته عند العبارات رقم (20،21،31،33) بنسبة
مئوية كاملة (100%). بينما كانت اقل مستوياته عند
العبارة رقم (27) بنسبة مئوية مقدارها (78.9%)
جدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
والنسبة المئوية لواقع النظام الغذائي لدى لاعبي
المنتخب الوطني الاول اليمني والعراقي لكرة القدم

م	العبارة	لاعبي المنتخب الوطني اليمني ن(21)				لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
1.	اتناول الطعام قبل التدريب بثلاث ساعة.	2.48	0.68	82.54	جيد	3.00	0.00	100.00	جيد
2.	أركز على تحديد موعد الوجبة قبل النشاط بفترة كافية	2.19	0.87	73.02	جيد	2.79	0.42	92.98	جيد
3.	قبل المنافسة بساعة واحدة اتناول الفاكهة الطازجة	2.00	0.32	66.67	متوسط	2.84	0.37	94.74	جيد
4.	اتناول وجبة قبل المباراة بساعتين على الاقل	2.33	0.86	77.78	جيد	2.84	0.37	94.74	جيد
5.	اتناول مكرونة / رز/ فطائر قبل المباراة 2-3 ساعة قبل المباراة او التدريب	1.67	0.66	55.56	متوسط	2.58	0.69	85.96	جيد
6.	اتناول وجبة خفيفة بعد انتهاء السباق مباشرة في مدة لا تتجاوز 30 دقيقة	1.38	0.50	46.03	متوسط	2.63	0.76	87.72	جيد
7.	تحتوي وجبة بعد السباق على كربوهيدرات وبروتين وسوائل	1.67	0.58	55.56	متوسط	2.47	0.84	82.46	جيد
8.	قبل المباراة بـ 2 ساعة اتناول وجبة كاملة مع الكثير من السوائل.	1.52	0.60	50.79	متوسط	2.63	0.76	87.72	جيد
9.	اهتم بنوعية وكمية الغذاء التي اتناولها قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي	1.67	0.66	55.56	متوسط	2.42	0.84	80.70	جيد
10.	اتناول وجبة كاملة بعد المباراة بـ 2-4 ساعات	1.67	0.66	55.56	متوسط	2.79	0.42	92.98	جيد
11.	هناك خطة للطعام اثناء المنافسة تتناسب مع جدول المباريات.	1.57	0.60	52.38	متوسط	2.68	0.75	89.47	جيد
12.	قبل المنافسة بـ 2-4 ساعات اتناول وجبة عالية الكربوهيدرات.	1.38	0.50	46.03	متوسط	2.63	0.83	87.72	جيد
13.	اهتم بنوع وكمية السوائل التي اتناولها قبل وبعد ممارسة النشاط الرياضي	1.86	0.57	61.90	متوسط	2.63	0.60	87.72	جيد
14.	اهتم بتناول وجبة الافطار الصباحي وخاصة خلال المباريات والتدريب	2.48	0.75	82.54	جيد	2.84	0.50	94.74	جيد
15.	يوجد اخصائي تغذية اثناء المعسكرات والتدريب	2.24	0.70	74.60	جيد	2.84	0.50	94.74	جيد
16.	يوجد اخصائي تغذية خلال ايام المنافسات	2.14	0.79	71.43	جيد	2.84	0.37	94.74	جيد
17.	يوجد اخصائي تغذية في النادي الذي انتمي اليه	2.14	0.79	71.43	جيد	2.84	0.37	94.74	جيد

م	العبارة	لاعبي المنتخب الوطني اليمني ن(21)				لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %	واقع النظام الغذائي
.18	اتبع خطة غذائية منظمة خلال التدريب والمنافسات وفق نصائح اخصائي التغذية.	2.05	0.74	68.25	جيد	2.58	0.69	85.96	جيد
.19	اشرب الماء البارد بكميات محدودة اثناء التدريب في الجو الحار.	1.67	0.66	55.56	متوسط	2.84	0.37	94.74	جيد
.20	أكثر من شرب السوائل خلال ايام التدريب في الجو الحار	2.38	0.80	79.37	متوسط	2.37	0.83	78.95	جيد
	واقع النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات	1.92	0.66	64.13	متوسط	2.71	0.57	90.18	جيد

مستوياته عند العبارة رقم (1) بنسبة مئوية مقدارها (100%). بينما كانت اقل مستوياته عند العبارة رقم (9) بنسبة مئوية مقدارها (80.70%).

جدول (8)

خلاصة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لواقع النظام الغذائي الكلي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم اليمني والعراقي ن = (40)

يتضح من الجدول (7) أن النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم متوسط حيث بلغت النسبة المئوية (64.13%)، وكانت اعلى مستوياته عند العبارتين رقم (1،14) بنسبة مئوية مقدارها (82.54%). بينما كانت اقل مستوياته عند العبارتين رقم (6،12) بنسبة مئوية مقدارها (46.03%).

كما تبين ايضا ان واقع النظام الغذائي اليومي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم عالي حيث بلغت النسبة المئوية (90.18%)، وكانت اعلى

رقم المحور	المحور	لاعبي المنتخب الوطني اليمني ن(21)				لاعبي المنتخب الوطني العراقي ن(19)			
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	% النسبة المئوية	واقع النظام الغذائي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	% النسبة المئوية	واقع النظام الغذائي
.1	النظام الغذائي اليومي	1.96	0.58	65.37	متوسط	2.81	0.12	93.67	جيد
.2	النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات	1.92	0.66	64.13	متوسط	2.3	0.8	90.18	جيد
	واقع النظام الغذائي	1.94	0.62	64.75	متوسط	2.71	0.57	91.93	جيد

مئوية اعلى مقدارها (91.93%) وكانت اعلى نسبة على المحور الاول وواقع النظام الغذائي اليومي (93.67%) يليه المحور الثاني وواقع النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات (90.18%).

مما سبق يتبين ان واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم اليمني متوسط وكان واقع النظام الغذائي عالي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم وفق اجابة عينة البحث.

وهذا يجيب على التساؤل الاول للدراسة والذي نصه "ما واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم اليمني والعراقي".

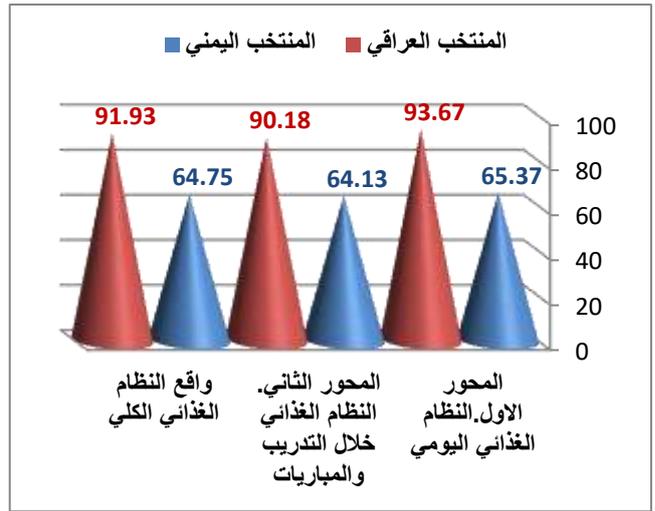
2 / عرض نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: "هل توجد فروق داله احصائيا بين لاعبي المنتخبين الوطنيين اليمني والعراقي في واقع النظام الغذائي الصحي؟

وللإجابة على هذا التساؤل استخدم الباحثان اختبار(ت) لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين كما يتضح من الجدول التالي رقم (9)

جدول (9)

نتائج اختبار(ت) لدلالة الفروق بين لاعبي المنتخب الوطني اليمني والعراقي في واقع النظام الغذائي الصحي

ن (40)



شكل (1)

النسبة المئوية لواقع النظام الغذائي الكلي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم اليمني والعراقي

يتضح من جدول (8) وشكل (1) ما يلي:

اولاً: فيما يخص لاعبي المنتخب الوطني اليمني الاول لكرة القدم أن واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول اليمني لكرة القدم متوسط وبنسبة مئوية اجماليه مقدارها (64.75%) وكانت اعلى نسبة على المحور الثاني وواقع النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات يليه المحور الاول وواقع النظام الغذائي اليومي وبنسبة مئوية (65.13%).

ثانياً: فيما يخص لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم فإن واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم جيد وبنسبة

مستوى الدلالة *	قيمة (ت)	المنتخب العراقي ن=19		المنتخب اليمني ن=21		محاور النظام الغذائي الصحي	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
.00	14.25	0.12	2.81	0.58	1.96	النظام الغذائي اليومي	1
.00	7.49	0.8	2.3	0.66	1.92	النظام الغذائي خلال التدريب والمباريات	2
.00	11.71	0.57	2.71	0.62	1.94	واقع النظام الغذائي الكلي	

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة * (0.05=α)

يتضح من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي في واقع النظام الغذائي الصحي (وفق رأي عينة البحث من اللاعبين) ولصالح لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم حيث المتوسطات الحسابية الاعلى على جميع المحاور وعلى الواقع الكلي للنظام الغذائي حيث بلغت قيمة (ت) عالية (11.71، 7.41، 14.25) ومستوى الدلالة اقل من (0.05).

وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي في واقع النظام الغذائي الصحي (وفق رأي عينة البحث من اللاعبين) ولصالح لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم.

كما سبق يتبين وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المنتخبين الوطنيين الرسميين اليمني والعراقي في واقع النظام الغذائي الصحي ولصالح لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم. وهذا يجيب على التساؤل الثاني للدراسة.

مناقشة النتائج:**مناقشة نتائج التساؤل الاول للدراسة:**

من خلال جدول (8/7/6) وشكل (1) الخاص بعرض نتائج التساؤل الثاني تبين ان واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الاول لكرة القدم متوسط، بينما كان لدى لاعبي المنتخب العراقي عالي. ويفسر الباحثان ذلك المستوى المتوسط لدى اللاعبين اليمنيين الى واقع البلد من الحرب والحصار وعدم وجود اهتمام بالتغذية الصحية المتكاملة

للاعبين، بالإضافة الى انخفاض المستوى المادي والاقتصادي لدى معظم اللاعبين الامر الذي يحول دون التمكن من شراء وتناول الاغذية المتكاملة صحيا، وعدم الاهتمام الكافي من قبل المعنيين والاداريين في الاتحاد والاندية بتغذية اللاعبين على الوجه المطلوب باستمرار، ويرى الباحثان ان هذا المستوى من واقع النظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين يعد مستوى عالي بالنظر الى الظروف الصعبة التي يمر بها الشعب اليمني ومنهم لاعبي المنتخب الوطني الاول لكرة القدم نتيجة الحرب والازمة المستمرة منذ (8) سنوات تقريبا مما تسبب بإيقاف الدوري اليمني واجبر كثير من اللاعبين في الانخراط بأعمال حرة بعيدا عن التدريب والملاعب لتوفير المعيشة لهم ولعائلاتهم.

اما فيما يخص الواقع العالي والجيد للنظام الغذائي الصحي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي لكرة القدم. فيرجع الباحثان سبب ذلك المستوى العالي والجيد من النظام الغذائي الصحي الى اهتمام المسؤولين والاتحاد العراقي لكرة القدم بهذه الفئة الوطنية التي تمثل البلد، اضافة الى ان مستوى الثقافة الغذائية الصحية لديهم كانت عالية كما تبين من نتائج التساؤل الاول وهذا انعكس على مستوى وعيهم ونظامهم الغذائي ايجابيا وهو ما تبين ايضا من خلال نتائج التساؤل الثالث ان هناك علاقة ايجابية طردية عالية بين الثقافة الغذائية وواقع النظام الغذائي الصحي لدى اللاعبين.

وفي هذا الصدد يذكر ملحم (1999) ان العديد من البحوث العلمية تؤكد على علاقة النظام الغذائي بالأداء الرياضي وانه ثبت ان تناول الصحي لعدة أيام كما يحدث في المسابقات التي تتطلب التحرك

من خلال نتائج الجدول (9) الخاص بعرض نتائج التساؤل الثاني تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي المنتخبين الوطنيين لكرة القدم اليمني والعراقي في واقع النظام الغذائي الصحي ولصالح لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي لكرة القدم، ويرجع الباحثان سبب هذه الفروق الى واقع البلد في اليمن بسبب الحرب والحصار والذي ادى الى توقف الانشطة الرياضية والدوري ، اضافة الى فارق الخبرة بين البلدين اليمن والعراق وتقدم العراق في مجال رياضة كرة القدم وواقع الانجازات التي يحققها لاعبي المنتخب العراقي في البطولات الرياضية الخارجية ، حيث تعد هذه النتائج وهذا الفارق طبيعي من وجهة نظرا الباحثين وهو ما اكدته ايضا نتائج التساؤل الاول كما في جدول (8) وشكل (1) حيث اثبتت ان واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني الاول العراقي جيد وعالي بينما كان واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الاول لكرة القدم متوسط.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات: -

في ضوء اهداف البحث وفي حدود المعالجات الاحصائية ونتائج البحث توصل الباحثان للاستنتاجات التالية: -

1. واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني الاول لكرة القدم متوسط.
2. واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم جيد.
3. توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي المنتخبين الوطنيين اليمني والعراقي في واقع النظام الغذائي

لمسافات طويلة يؤدي الى تحسين النتائج، وكذلك فان تناول الجلوكوز اثناء المسابقات الطويلة يساعد على تأخير ظهور التعب وتحسين الأداء حيث يتمكن المدرب من اختيار نوع الغذاء المناسب لإنتاج الطاقة اللازمة حسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس. ويشير سلامه (1998) إلى أن الأبحاث والدراسات عن نوعية النظام الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي أو الشخص الرياضي ما زالت قليلة. وقد تطرق العديد من الباحثين لدراسة تأثير الغذاء والنظام الصحي والغذائي لدى اللاعبين على الإنجاز الرياضي وذلك لما لهذا الموضوع من أهمية لدى المدربين والرياضيين.

ويؤكد زين العابدين وآخرون (2019) على أهمية رفع الوعي التغذوي الصحي والنظام الغذائي لدى اللاعبين لما له من دور في تحسين قدرات الرياضيين الثقافية والصحية الغذائية وتعتبر التغذية من مقومات النجاح في الرياضة التنافسية، وله علاقة بالمستوى الذهني للاعبين؛ لذا لا بد من توفر مستوى معين من الوعي والنظام الغذائي لدى الأفراد وخاصة الرياضيين، لما للتغذية من دور فاعل في الارتقاء بمستواهم البدني وتحقيق الانجاز الرياضي

ويشير سلامة (1998) إلى أن الأبحاث والدراسات عن نوعية النظام الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي أو الشخص الرياضي ما زالت قليلة. وقد تطرق العديد من الباحثين لدراسة تأثير الغذاء والنظام الصحي والغذائي لدى اللاعبين على الإنجاز الرياضي وذلك لما لهذا الموضوع من أهمية لدى المدربين والرياضيين.

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

[3] بني ملحم، محمد بدوي، واخرون (2019): مستويات المعرفة الغذائية لدى الرياضيين المحترفين والجامعيين في الاردن، قسم علوم الرياضة، بكلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الاردن.

[4] زين العابدين، محمد بني هاني واخرون (2019): الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن، الجمعية الأردنية للعلوم التربوية، المجلة التربوية الأردنية، المجلد الرابع، العدد الرابع.

[5] سلامة، بهاء الدين (1998): أضواء على تطوير مناهج العلوم التعليم العام في الدول العربية للجمعية المصرية، مجلة التربية العلمية، المجلد (1)، العدد (2)، القاهرة، مصر.

[6] عبد الحكيم، محمد أشرف صالح (2002): مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

[7] عبدالفتاح، أبو العلا احمد و احمد إسماعيل عبد الحميد (2001): الثقافة الصحية للرياضيين، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

[8] حداد، شفيق (2000) الدليل الغذائي للصحة الجيدة، ط3، ن وفل للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

[9] محمد رشدي (1999): التغذية في المجال الرياضي: مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية مصر.

[10] ملحم، عائد (1999): الطب الرياضي والفسولوجي قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للنشر والتوزيع، اربد، الاردن.

[11] مها أحمد فكري (1995): العلاقة بين الثقافة الغذائية لدى مدربي الفرق الرياضية وبعض دلالات الصحة لدى اللاعبين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.

[12] نشوان عبدالله نشوان (2009). فن الرياضة والصحة. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية:

الصحي ولصالح لاعبي المنتخب الوطني العراقي الاول لكرة القدم.

التوصيات: -

في ضوء الاستنتاجات السابقة يوصي الباحثان بما يلي:

1- الاهتمام بتحسين واقع النظام الغذائي لدى لاعبي المنتخب الوطني اليمني لكرة القدم.

2- الاستفادة من خبرات وتجارب لاعبي المنتخب الوطني العراقي خاصة من الناحية الصحية والغذائية.

3- الاستفادة من الخبرات والتجارب التغذوية والصحية للبلدان المتقدمة والتميزة في هذا الاتجاه.

4- رصد ميزانية كافية طوال العام خاصة بتغذية لاعبي المنتخبات الوطنية.

5- الاهتمام بإقامة الدورات والندوات والبرامج الصحية وبرامج التغذية الرياضية لجميع اللاعبين والعاملين معهم وخاصة لاعبي كرة القدم.

6- اجراء المزيد من الدراسات والابحاث العلمية عن واقع التغذية النظام الغذائي وسبل تطويره لدى لاعبي المنتخبات الرياضية الاخرى في البلدين الشقيقتين اليمن والعراق.

المراجع:

اولاً: المراجع العربية:

[1] الحوري، سليمان: (2001): بناء مقياس للثقافة الغذائية للرياضيين وغير الرياضيين، مجلة المعلمين، جامعة ديالى كلية التربية الرياضية العراق، مجله العلمية لكلية التربية، العدد الرابع، بحث منشور.

[2] العلي، محمد وقاسم خويلة، (2007): دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، اربد، الاردن.

- [1] Beals, KA; Manore, MM. (1998). Nutritional status of female athletes with sub clinical eating disorders, J Am Diet Assoc;98:419-25.
- [2] Goral, k, saygin o., karacaby k. (2010). "Amateur and professional football player to investigate the level of nutritional knowledge" uluslararası insan bilimleri dergisi {baglantıda} 7:1 erişim: <http://www.insanbilimleri.com>.
- [3] Jacqueline, RB. (2000). Nutrition for exercise and Sports performance. Krause's Food, Nutrition and Therapy. 10th edition. Edited by L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump.Pub WB. Saunders Company;535.