

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X	مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 07 العدد: 17 السنة: 2020	مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
تاريخ النشر : 2020-03-31	تاريخ الإرسال: 20-03-25 تاريخ القبول: 20-03-26

مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين  
في النوادي الرياضية  
دراسة وصفية للرياضيين في بعض الأندية الرياضية  
بمركب باجي مختار - سوق أهراس

أ.د. عيسى الهادي

معهد ت ن بر ، الجلفة

جامعة زيان عاشور الجلفة

د.د. بن محمد أحمد

معهد ت ن بر سوق أهراس

جامعة محمد الشريف مساعديّة سوق أهراس

أ. سمير مرزوقي

معهد ت ن بر سوق أهراس

جامعة محمد الشريف مساعديّة سوق أهراس

### ملخص:

من المعروف أن مجموع أفكارنا ومعلوماتنا وآرائنا التي تمثل في ما يصطلح عليه بالثقافة لم تأتي من محض الصدفة، وبالمثل، مفاهيمنا حول التغذية الصحية بكل تشعباتها (ماذا نأكل، متى نأكل، مكونات الغذاء الذي نأكله، قيمته الغذائية... الخ) هي نتاج خبراتنا الشخصية واحتياجاتنا ودوافعنا من جهة، كما أنها بالضرورة نابعة من البيئة التي نعيش فيها ومتطلباتها، وبالطبع تزداد حاجتنا لمعرفة ماهية الغذاء الذي نأكله إذا ما مارسنا الأنشطة الرياضية.

إن الأنشطة الرياضية التي نقوم بها، ونظرا لارتباطها الوثيق بالتغذية الصحية تجعل من اللازم علينا معرفة كل المعلومات والأفكار عن ماهية الغذاء الذي يُساعدنا على الأداء الرياضي الأحسن، وهو الأمر ذاته الذي يحتاجه مرتادو الأندية الرياضية سواء تبعنا لخبرتنا الشخصية أو نصائح المدربين في هذه الأندية. وههنا يأتي تساؤلنا حول: ماهية مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في الأندية الرياضية؟

تحاول هذه الدراسة وباستعمال الاختبارات الآتية: "Mann-Whitney" و "Kruskal-Wallis"، و"معامل ارتباط Pearson" أنت تطرق لماهية مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية داخل الأندية الرياضية منجهة، ومنجهة ثانية معرفة مصادر معلوماتهم عن التغذية الصحية المناسبة، وكذا تأثير بعض المتغيرات على مفاهيمهم حول التغذية من عدمه (الجنس، تخصص الرياضة، المستوى الدراسي، الدخل الفردي).

الكلمات المفتاحية: التغذية الصحية، الرياضة، الأندية الرياضية

### Abstract:

It is known that the sum total of our ideas, information and opinions, which are represented in what is called the culture, did not come from sheer coincidence. Similarly, our concepts of healthy nutrition in all its ramifications (what we eat, when we eat, the food components we eat, its nutritional value, etc.) are the product of our personal experiences, needs and motivations, on the one hand, and necessarily from the environment in which we live and requirements. To know what food we eat if we exercise.

Our sports activities, and their close association with healthy nutrition, make it necessary for us to know all the information and ideas about what food helps us to perform better sports, something that sports club fans need, depending on our personal experience or the coaches' advice in these clubs. Here is our question: What are the concepts of healthy nutrition among athletes in sports clubs?

This study, using the following tests: Mann-Whitney, Kruskal-Wallis, and Pearson correlation coefficient, deals with the concepts of healthy nutrition among athletes in sports activities within sports clubs, on the one hand, Health nutrition, as well as the impact of some variables on their concepts of nutrition or not (gender, sports specialization, level of study, income)

**Keywords:** Health Nutrition, Sports, Sports Clubs

## مقدمة:

في وقتنا المعاصر أضحي وعي الفرد بالتغذية الصحية أحد دلائل وعيه وثقافته العالية، وهذا نظرا لما للتغذية من تأثير على صحة الفرد ونشاطه. ومن البديهي أن هذه الأهمية تزداد لدى الممارسين للرياضة، الذين يولون للتغذية الصحية أهمية بالغة، كونها تزودهم بالطاقة اللازمة لنشاطهم الرياضي كما تضمن أداء وإنجازا أفضل. ولأجل هذا، جاءت هذه الدراسة محاولة وصف ماهية التغذية الرياضية للرياضيين في النوادي الرياضية، وهذا بطرح السؤال التالي: ماهي مفاهيم التغذية الصحية لدى رياضيي النوادي الرياضية؟

### 1.. الجانب التمهيدي:

#### 1.1.. إشكالية الدراسة:

من البديهي أن التزام أي رياضي ببرنامج غذائي معين يعني ببساطة ان هذا الرياضي يعلم مدى تأثير التغذية على الأداء والإنجاز الرياضي، فالتغذية الصحية لا تعني وصفة طبية غذائية يمكن تطبيقها على الجميع، بل إن صفات الرياضي (متغيرات شخصية)، كثافة التمرين ومدى شدته ونوع الرياضة... الخ كلها تُحدد نوع الأغذية المناسبة وماهيتها. ولكن، يبقى أن وعي الرياضيين بأهمية التغذية الصحية لا يعني بالضرورة صحة مفاهيمهم عنها، كما لا يعني بالضرورة أن تكون عاداتهم الغذائية صحيحة. ولأجل ما سبق فإننا سنطرح الإشكالية الآتية:

مامدى الارتباط بين مفهومي التغذية الصحية وعادات التغذية لدى مرطادي النوادي الرياضية؟ ولأجل بحث هذه الإشكالية. فإنه يتحتم علينا تحديد مجموعة من التساؤلات التي تُبين بعض الجوانب في إشكالتنا وهي كالآتي:

- هل تتأثر مفاهيم التغذية الصحية للمبحوثين بمتغيرات: الجنس، السن، نوع الرياضة، المستوى، الدخل.
- هل تتأثر عادات التغذية للمبحوثين بمتغيرات: الجنس، السن، نوع الرياضة، المستوى، الدخل.

#### 2.1.. فرضيات الدراسة:

بما أن الفرضية هي احتمال مؤقت يقترحه الباحث لحل مشكلة دراسته، فإننا لنبحث إشكالية دراستنا نطرح الفرضيات الآتية:

#### الفرضية الرئيسية:

■  $H_0$ : لا يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين إدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لدى المبحوثين.

■  $H_1$ : يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين إدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لدى المبحوثين.

#### الفرضيات الجزئية:

#### الفرضية الجزئية الأولى:

- H<sub>0</sub>: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير الجنس.
- H<sub>1</sub>: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير الجنس.

#### الفرضية الجزئية الثانية:

- H<sub>0</sub>: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير نوع الرياضة
- H<sub>1</sub>: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير نوع الرياضة

#### الفرضية الجزئية الثالثة:

- H<sub>0</sub>: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير السن
- H<sub>1</sub>: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير السن

#### الفرضية الجزئية الرابعة:

- H<sub>0</sub>: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير المستوى التعليمي
- H<sub>1</sub>: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

#### الفرضية الجزئية الخامسة:

- H<sub>0</sub>: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير الدخل
- H<sub>1</sub>: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير الدخل

#### 3.1.. مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

التغذية: هو العلم الذي يبحث في الطعام والعناصر الغذائية والمواد الأخرى الداخلة في تركيبه، فاعلمهم وتوازهم وعلاقة ذلك بالصحة والمرض. كذلك العمليات التي تتم أثناء تناول الكائن الحي لطعامه وهضمه وامتصاصه ونقله والاستفادة منه ثم إخراجها<sup>(01)</sup>، كما تعرف: "بأنها مجموع

العمليات التي بواسطتها يحصل جسم الإنسان أو الحيوان على المواد اللازمة لنموه وحفظ حياته، وتجديد أنسجته وتوليد الطاقة اللازمة لذلك<sup>(02)</sup>.

التغذية الصحية: هي التي تمد الجسم بسعرات حرارية كافية، والعناصر الغذائية اللازمة لوظائف الأعضاء وصحة الجسم<sup>(03)</sup>.

الأندية الرياضية: هي المنشآت الرياضية - التي تم إنشاؤها - لكي توفر البيئة المناسبة لاحتضان الشباب لمزاولة الأنشطة المختلفة من خلال ما تقدمه من برامج رياضية وثقافية واجتماعية<sup>(04)</sup>، كما أن النادي الرياضي وفق الاتحاد الأولمبي الرياضي الألماني هو: "عبارة عن تجمع اختياري من قبل أشخاص يريدون التريض معا"<sup>(05)</sup>.

4.1.. الدراسات السابقة: نظرا لنقص الدراسات حول هذا الموضوع في العالم العربي، فإننا نشير إلى بعض الدراسات فقط، والمبينة في الجدول أدناه:

عنوان الدراسة	وصف الدراسة	أهم نتائج الدراسة
الصفات الديمغرافية والوعي التغذوي المتعلق بالنشاط البدني لدى مرتادي الأندية الصحية في مدينة الرياض	الباحث	<ul style="list-style-type: none"> <li>51 بالمنة من أفراد العينة يمارسون الرياضة لأكثر من ساعتين في الاسبوع</li> <li>حوالي 56 بالمنة من العينة يعتقدون أن عاداتهم الغذائية صحية</li> <li>30 بالمنة من العينة يتحصلون على معلوماتهم الخاصة بالغذاء من الأصدقاء</li> <li>82 بالمنة من العينة لا يتناولون المكملات الغذائية</li> </ul>
	الدراسة	
	تخصص	
	السنة	
	المنهج	
	العينة	
التغذية وأثرها على مستوى أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي القسم الوطني الأول هواة	الباحث	<ul style="list-style-type: none"> <li>نقص الوعي بأهمية التغذية الصحية لدى الرياضيين</li> <li>بنوادي القسم الوطني الأول هواة لكرة القدم ضعف الإمكانات بالأندية يؤثر على نوعية وغنى الغذاء</li> <li>الغياب السبه كلي للطاقتم الطلي عن مراقبة وتساطر البرنامج الغذائي</li> </ul>
	الدراسة	
	تخصص	
	المنهج	
	العينة	
	السنة	
التغذية عند الرياضيين	المرجع	دراسة نظرية هدفت إلى:
	المرجع	محمد مرات

<p>شرح العلاقة بين التغذية الصحية والنشاط الرياضي الإشرارة إلى المواد الغذائية الضرورية التي تزودنا بالطاقة</p> <p>تبيان بعض المفاهيم الخاطئة</p>	مقال علمي	الدراسة	بين الاحتياجات الفعلية والمعتقدات الخاطئة
	معهد ع ت ن بر، جامعة باتنة	تخصص	
	الوصفي	المنهج	
	دراسة نظرية بحثه	العينة	
	2013	السنة	
	مجلة أبحاث نفسية وتربوية، جامعة قسنطينة، ديسمبر 2013، العدد 6، ص: 109-132.	المرجع	

## 2.. الجانب النظري:

في هذا الجانب سنحاول التطرق لفكرتين أساسيتين فقط قصد استيعاب بعض الجوانب فقط في دراستنا.

## 1.2.. التغذية الصحية:

على الرغم من بساطة مفهوم التغذية الصحية إلا أن هناك إشكالا كبيرا في معرفة ماهيته ، فكلمة الغذاء تعني مجموع الأطعمة التي تناسبنا، ولكن ارتباطها بكلمة "الصحي" يعني التمييز بين الأغذية التي نتناولها.. وهو الشيء الذي يخضع لمتغيرات عديدة (الجنس، البيئة، الجهد البدني، الحساسية من أغذية معينة، السن...الخ). ولذلك فإن معرفة الغذاء الصحي المناسب لكل شخص شيء ليس سهل المنال لأن: تصنيف الطعام ما بين جيد وسيء هو مفهوم خاطئ، ومن هنا لا بد أن ننظر إلى النظام الغذائي كوحدة متكاملة، وبالتالي فالنظام الغذائي غير المتوازن وغير الصحي هو ذلك الذي يحتوي على كميات كبيرة من الأطعمة الأقل فائدة من غيرها - ولهذا - من الخطأ أن يبي الإنسان نظامه الغذائي بتجنب بعض أنواع الأطعمة ملم يكن ذلك لدواع صحية<sup>(06)</sup>. وبالمثل، فإنه إضافة إلى إشكالية عدم معرفتنا للتغذية الصحية المناسبة نظرا لارتباطها بعدد المتغيرات، نجد أن هناك مفاهيم خاطئة اكتسبناها عن التغذية الصحية في حاضرتنا بسبب التنوع الهائل في أغذية وقتنا المعاصر. وعلى الرغم من إيماننا بأن: "التغذية المناسبة هي أن تصل جميع العناصر الغذائية الضرورية الموجودة في الغذاء إلى جسم الإنسان بالكمية المناسبة للمحافظة على صحته في أفضل مستوى وتؤدي إلى نمو جسدي وعقلي سليم وتزيد مناعة الجسم وبالتالي قدرته على مقاومة الأمراض"<sup>(07)</sup>. إلا أننا نجد أنفسنا دائما في تحدي عن: "كيف نواجه كثرة الطعام المغربية، وكيف نختار منها المناسب للصحة ولذوقنا؟ - ويزداد التحدي بزيادة - الحيرة عندما نسمع توصيات كثيرة لأطباء ومختصين في التغذية، وأحيانا تناقض عندما تُطرح الأسئلة: ماذا نأكل؟ كم نأكل؟ ومتى نأكل؟"<sup>(08)</sup>.

من جهة أخرى، لعل أهم العوامل التي أدت إلى عدم الوعي بالتغذية الصحية في وقتنا الحاضر هو تأثير البيئات التي نعيش فيها، حيث أن الإنسان في حاضرتنا يقوم "باختيار المنتجات التي يجد فيها أغذيته وطريقة الطبخ والأكل، وبصفة أشمل أذواقه وما يكره من أغذية تبقى محددة بالعوامل الاجتماعية، فالإنسان لا يستهلك ولا يندمج إلا مع منتجات معرفة ثقافيا وذات قيمة"<sup>(09)</sup>، أي أن

البيئة في كثير من الأوقات تفرض على الأفراد أنواعا معينة من الأطعمة أو لا تتقبل اتجاه بعض الأفراد نحو الريجيم مهما كان نوعه. كذلك فإن: "ضعف المستوى المادي للعديد من الأشخاص.. قد يجعلهم غير قادرين على مقابلة واستشارة أخصائي التغذية البشري أو المتبعة معه للوصول للوزن المثالي وتحسين حالتهم الصحية بتصحيح التغذية والسيطرة عليها"<sup>(10)</sup>.

## 2.2.. التغذية الصحية والنشاط الرياضي:

تكتسي التغذية الصحية أهمية كبرى حين ممارسة النشاط البدني، خاصة إذا علمنا أن: "أبرز ما حدث في مجال التغذية في أبريل 2005 هو تطور الهرم الغذائي القديم فقد تم تطويره وإقران المجهود الرياضي معه مما أحدث بعض التغييرات فيما يتناوله الشخص من سعرات حرارية"<sup>(11)</sup>. من جهة أخرى: "الرياضة هي من العوامل التي تؤثر على الشهية لتناول الطعام.. فكلما زاد النشاط والحركة زاد استهلاك وحرق الجلوكوز بالدم، وقل مستواه بالدم، فتزيد الشهية لتناول الطعام"<sup>(12)</sup>، وفيما عدا ذلك فالرياضيون لا يختلفون: "في الظروف العادية كثيرا عن غير الممارسين من حيث حاجاتهم إلى التغذية السليمة. إلا أن حجم التمرين وشدته هما اللذان يحددان الاحتياجات الميتابوليزم "الأليضية"، وأيضا الأنشطة التنافسية تزيد حاجة الإنسان للغذاء"<sup>(13)</sup>.

إن الرياضيين بالدرجة الأولى يولون اهتماما بالغا بموضوع التغذية الصحية لما له من تأثير على أدائهم وقدراتهم الرياضية، "فكثيرا ما يعاني الرياضيين من زيادة في الوزن بخاصة أثناء توقف الموسم الرياضي أو الكروي ويرجع سبب زيادة الوزن نتيجة توقف الرياضي عن ممارسة التمارين والاستمرار في تناول نفس الكمية من الطعام التي كان يتناولها سابق أثناء الموسم الرياضي"<sup>(14)</sup>، ولهذا فإن الرياضيين يهتمون بالتغذية الصحية حتى يُوفروا من جهة طاقتهم اللازمة ووفق نظام صارم تفاديا لزيادة الوزن من جهة ثانية. "فالتغذية المتوازنة ضرورية للأداء المتفوق في الرياضة على اختلاف أنواعها.. ومما لا شك فيه أن ممارسة الرياضي لعادات غذائية سيئة يُقلل من قدرة التحمل endurance والقوة عنده"<sup>(15)</sup>. عموما فإن: "الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان بعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب. وكثيرا ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق الرياضي"<sup>(16)</sup>.

طبعاً، فإخفاق الرياضي وعدم قدرته على تحقيق الأداء الأفضل قد يكون له علاقة بعدم توفير الطاقة المناسبة للمجهود الرياضي في حد ذاته، ولهذا: فإن الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان بعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب. وكثيرا ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق الرياضي"<sup>(17)</sup>. كذلك الغذاء يؤمن: "للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات. وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعا لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي"<sup>(18)</sup>.

ومن جهة أخرى فإنه مثلما تنتشر لدى العامة أفكار خاطئة عن التغذية الصحية المناسبة، فإن الرياضيين أيضا لهم اعتقادات خاطئة عن التغذية الصحية، حيث: "تقول أُنيتا بين خبيرة التغذية الرياضية ومؤلفة كتاب الدليل الكامل للتغذية الرياضية أن الخطأ الأكبر الذي يقع فيه الناس هو عدم تناول كمية من الغذاء تكفي لمنح الجسم وقود أثناء الجلسة الرياضية. ووجهة النظر السائدة هي أن التمرن على معدة خالية يساعد الجسم على حرق المزيد من الدهون وانقاص الوزن في أسرع وقت لكن العكس هو الذي يحدث.. فإذا لم يكن لدى الجسم مخزون كاف من الكربوهيدرات فإن الجسم سيضطر إلى حرق العضلات كوقود وهو ما من شأنه تحقيق تأثير مخالف للذي يريده الشخص وهو ببطء معدل الأيض أو التمثيل الغذائي في الجسم"<sup>(19)</sup>.

### 3.. الجانب المنهجي:

#### 1.3.. المنهج المتبع:

بما أن المنهج الوصفي كما يقول أمين ساعاتي<sup>(20)</sup>: "يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو تعبيراً كمياً"، فإننا سنعتمد عليه نظراً لكونه يمثل الغاية الرئيسية من بحثنا التي تتمثل في وصف ماهية مفهوم التغذية الصحية التي يُدركها ويعيها المبحوثون.

#### 2.3.. عينة الدراسة:

العينة كما يعرفها محمد عبيدات وآخرون<sup>(21)</sup>: "عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة، يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي".

في دراستنا هذه قمنا باختيار 53 مبحوثاً ممن يمارسون الرياضة ببعض الأندية النشطة بمركبباجي مختار بمدينة سوق أهراس، وكذا بعض رياضيي نادي كمال أجسام، والجدول التالي يوضح خصائصها أكثر:

جدول رقم (01) يوضح إحصاء أفراد عينة الدراسة

العدد	حسب المستوى			حسب الجنس		التصنيف
	مستوى ثانوي	مستوى جامعي	مستوى متوسط	ذكور	إناث	
53						
18	9	6	3	5	13	كرة القدم
18	9	3	6	5	13	نوع الرياضة ألعاب القوى
10	1	3	6	4	6	سباحة
7	3	2	2	0	7	كمال الأجسام
27	11	5	11	9	18	بطل
4	1	1	2	2	2	> 20 ألف دج
14	6	5	3	3	11	> 40 ألف دج
8	4	3	1	0	8	< 40 ألف دج



23	10	4	9	7	16	أقل من 20 سنة	حسب السن
19	8	7	4	6	13	أقل من 30 سنة	
11	4	3	4	1	10	أكثر من 30 سنة	
53	22	14	17	14	39		المجموع

### 3.3.. الإطار المكاني والزمني للدراسة:

\* تمت الدراسة بأندية رياضية داخل مدينة سوق أهراس ( 3 أندية بمركب باجي مختار ونادي كمال أجسام)

\* تمت الدراسة خلال المدة ( 04 جانفي إلى 01 فيفري 2018 ) بدءا من توزيع الاستبيانات، استلامها، تفرغها، وأخيرا إجراء المعالجة الاحصائية.

### 4.3.. أدوات الدراسة: الاستبيان:

بعد اطلاعنا على مجموعة من الدراسات المشابهة واستفادتنا من الجانب النظري استطعنا اقتراح مجموعة من عبارات الاستبيان... والموضحة فيما يلي:

#### جدول رقم ( 02 ) يوضح عبارات الاستبيان: (من إنشاء الباحث)

المتغيرات الأساسية				الاختيارات المقترحة			
1	الجنس	ذكر	أنثى				
2	نوع الرياضة	كرة القدم	ألعاب القوى	سباحة	كمال الأجسام		
3	السن	أقل من 20 سنة	أقل من 30 سنة	أكثر من 30 سنة			
4	المستوى التعليمي	المستوى المتوسط	المستوى الثانوي	المستوى الجامعي			
5	الدخل	لا يعمل	> 20 ألف دج	> 40 ألف دج	< 40 ألف دج		
المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة)							
01	ثقافة التغذية الصحية ضرورة لانقاص الوزن						
02	الطعام الصبي موحد ويمكن لأي كان أن يتناوله						
03	التغذية الصحية تستلزم موارد مالية معتبرة						
04	ممارسة الرياضة تتطلب اهتماما أكثر بالتغذية الصحية						
05	التغذية الصحية تتطلب معرفة مكونات الأغذية وفوائد كل منها للجسم						
المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية (اعتقادات خاطئة)							
06	كمية الغذاء (كثيرة أو قليلة) التي يتناولها الرياضي تعني طاقة أكبر أو العكس						
07	كل عملية تدريبية لها غذاء صحي خاص نظرا لتغير المجهود						
08	عدم الأكل قبل الممارسة الرياضية له فائدة على الجسم أكثر						
09	السرعات الحرارية لها ارتباط بكمية الغذاء (كثيرة أو قليلة)						
10	أكثر العناصر التي تفيد الجسم أثناء النشاط الرياضي هي البروتينات						
عادات التغذية في الواقع (العادات العامة)							
11	أحرص على إضافة الملح والسكر لوجباتي باعتدال						
12	أحرص على عدم تناول الحلويات والشوكولاتة والمشروبات الغازية بشكل مفرط						

13	أحرص على عدم تناول الوجبات المليئة بالتوابل ، المخللات، الفلفل الحار..
14	أحرص على تناول الوجبات غيرالمليئة بالدهون والكوليسترول
15	أحرص على الالتزام بالوجبات الرئيسية فقط (تجنب الوجبات السريعة: بيتزا...)
	<b>عادات التغذية في الواقع (العادات الخاصة)</b>
16	أقوم بتحديد حاجياتي الغذائية قبل ممارسة الرياضة
17	أقوم باستشارة المدرب أو الأصدقاء حول حاجياتنا الغذائية الصحية
18	أقوم بشرب السوائل بكثرة حين أود ممارسة الرياضة
19	أحاول معرفة السرعات الحرارية لأي غذاء أتناوله
20	أستطيع معرفة ما يحويه غذائي من الفيتامينات، الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون

### 5.3.. ثبات وصدق وطبيعة بيانات الاستبيان:

1.5.3.. ثبات أداة الدراسة: قمنا بالاعتماد على اختبار معامل ألفا كرومباخ، والذي يقيس مدى ثبات أداة الدراسة، وبعد إدخال البيانات في برنامج (SPSS - الإصدار 20) كانت النتائج كمايلي:

#### جدول رقم (03) يوضح معامل الثبات " Alpha de Cronbach "

عدد الفقرات	معامل ثبات ألفا كرونباخ		معامل ثبات قوي جدا
	الوصف	الدلالة	
الأداة ككل	20	.919	معامل ثبات قوي جدا

نظرا لأن قيمة معامل ألفا كرومباخ هي 0,919 وهي قيمة أكبر من 0,6 . أي أنه إذا تم توزيع نفس عدد الاستمارات على نفس العينة أو على عينة مماثلة لكانت نسبة التطابق في الإجابات 91,9%، وبالتالي فإن الاستمارة تمتاز بالثبات.

### 2.5.3.. الصدق الظاهري:

كثيرا ما يعتمد الباحثون في اي مجال إلى إنشاء استمارات أو مقاييس تخدم مواضيعهم من جهة، وتضيف لمجالات اختصاصاتهم الكثير، ولكن تبقى مصداقية ما قاموا به على مدى قبول الباحثين الآخرين والمختصين بمدى جدواها. وفي استمارتنا هذه حاولنا قدر المستطاع تبيان بعض المؤشرات التي تدل على مدى إلمام المبحوثين من عدمه بموضوعنا، وبعدئذ قمنا باقتراح ما قمنا ببنائه على مجموعة من الأساتذة ذوي الاختصاص من اجل تحكيم ما قمنا بإنشائه من جهة، وحتى يفيدونا ببعض الآراء التي قد خفيت علينا. وبعد تغيير وتعديل بعض العبارات التي نصحنها بها المحكمون كانت استمارتنا هذه.

### 3.5.3.. اختبار طبيعية البيانات ( التوزيع الطبيعي من عدمه):

بسبب أن عينة الدراسة أكثر من 40 مبحوث فإننا سنعتمد في دراسة طبيعية البيانات أو اعتدالية التوزيع على اختبار سميرونوف – كولمغروف، وهذا اختبار عوض شابيرو وملك (اختبار لأقل من 40 مشاهدة فقط):

جدول رقم (05) يوضح اختبار طبيعية البيانات من عدمها

Tests de normalité									
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			وصف الدلالة	وصف الطبيعية	نوع الاختبارات
	Stat	ddl	Sig	Stat	Ddl	Sig			
المفاهيم العامة للتغذية الصحية	.264	53	.000	.823	53	.000	0.05>		
المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية	.124	53	.042	.919	53	.002	0.05>	لا تتبع التوزيع الطبيعي	اختبارات لا معلمية
عادات التغذية العامة في الواقع	.170	53	.001	.885	53	.000	0.05>		
عادات التغذية الخاصة في الواقع	.196	53	.000	.916	53	.001	0.05>		

4.5.3.. طريقة معالجة الاستبيان: قمنا بتحديد أوزان كل اختيار من عبارات الاستبيان بالاعتماد على سلم ليكارت الرباعي، والمبين في الجدول أدناه:

الجدول رقم (06): مجال المتوسط الحسابي لاختيارات سلم ليكارت الرباعي

الاختيار	مطلقا	نادرا	أحيانا	دائما
القيمة	1,74 – 1,00	2,49 – 1,75	3,24 – 2,50	4,00 – 3,25

.. الجانب التطبيقي:

1.1. الاختبارات الخاصة بفرضيات الدراسة:

1.1.4. اختبار "Mann-Whitney" لاختبار الفرضية الجزئية الأولى:

بما أننا سنقوم باختبار وجود الفروق من عدمها لدى المحوثين في إدراكهم لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير الجنس، والذي يحتمل حدثين فقط (ذكر أو أنثى)، سنقوم باختبار "مان ويتي" لاختبار الفرضية الجزئية الأولى. وقد تحصلنا على النتيجة المبينة في الجدول أدناه:

جدول رقم (07) يوضح اختبار "Mann-Whitney" لإدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات

التغذية تبعاً لمتغير نوع الجنس

ر	المحور أو الجزء	الجنس	العدد	Rang moyen	Test de Mann-Whitney		حالة H <sub>0</sub>	حالة H <sub>1</sub>	النتيجة النهائية
					وصف الدلالة	Sig			
1	المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة)	ذكور	39	25.44	0.05<	.210	قبول	رفض	لا توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس
		إناث	14	31.36					
2	المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية (اعتقادات خاطئة)	ذكور	39	24.35	0.05>	.035	رفض	قبول	توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس
		إناث	14	34.39					
3	عادات التغذية في الواقع (العادات العامة)	ذكور	39	23.06	0.05>	.002	رفض	قبول	توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس
		إناث	14	37.96					
2	عادات التغذية في الواقع (العادات الخاصة)	ذكور	39	22.97	0.05>	.001	رفض	قبول	توجد فروق تبعاً لمتغير الجنس
		إناث	14	38.21					

يبين الجدول أعلاه اختبار "مان ويتي" للفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) في إدراكهم لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية. حيث نجد أنه وبسبب أن مستوى دلالة ما وصلنا إليه فإننا:

- فيجزء المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة): ( $<0.05$ ): بمعنى نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (اعتقادات صحيحة) تعزى لمتغير الجنس.
- في جزء المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية (اعتقادات خاطئة): ( $>0.05$ ): بمعنى نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  القائلة بأنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية الخاصة (اعتقادات خاطئة) تعزى لمتغير الجنس.
- في جزء عادات التغذية في الواقع (العامة والخاصة): ( $>0.05$ ): بمعنى نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  القائلة بأنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عادات التغذية (العامة والخاصة) للمبحوثين تعزى لمتغير الجنس.

#### 2.1.4. اختبار "Kruskal-Wallis" لاختبار الفرضية الجزئية الثانية:

بما أننا سنقوم باختبار وجود الفروق من عدمها لدى المبحوثين في إدراكهم لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير نوع الرياضة، والذي يحتمل أكثر من حدثين (كرة القدم / ألعاب القوى / سباحة / كمال الأجسام)، وبسبب عدم طبيعية بيانات الدراسة فإننا سنقوم باختبار "كروسكال وايز" لاختبار الفرضية الجزئية الثانية، وبعد إدخال البيانات في برنامج (SPSS - الإصدار 20)، تحصلنا على النتيجة المبينة في الجدول:

جدول رقم (08) يوضح اختبار "Kruskal-Wallis" لإدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات

#### التغذية تبعاً لمتغير نوع الرياضة

ر	المحور أو الجزء	نوع الرياضة	العدد	Rang moyen	Test de Kruskal-Wallis		حالة $H_0$	حالة $H_1$	النتيجة النهائية
					Sig	وصف الدلالة			
1	المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة)	كرة القدم	18	23.78	.347	$<0.05$	قبول	رفض	لا توجد فروق تبعاً لمتغير نوع الرياضة
		ألعاب القوى	18	27.89					
		سباحة	10	33.80					
		كمال الأجسام	7	23.29					
2	المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية (اعتقادات خاطئة)	كرة لقدم	18	22.89	.255	$<0.05$	قبول	رفض	لا توجد فروق تبعاً لمتغير نوع الرياضة
		ألعاب القوى	18	25.97					
		سباحة	10	34.70					
		كمال الأجسام	7	29.21					
3	عادات التغذية في الواقع (العادات العامة)	كرة القدم	18	25.81	.041	$>0.05$	رفض	قبول	توجد فروق تبعاً لمتغير نوع الرياضة
		ألعاب القوى	18	21.44					
		سباحة	10	38.55					

					27.86	7	كمال الأجسام
					26.06	18	كرة القدم
توجد فروق					21.08	18	عادات التغذية
تبعاً لمتغير	قبول	رفض	0.05 >	0.028	39.25	10	ألعاب القوى
نوع الرياضة					27.14	7	سباحة
							كمال الأجسام

يبين الجدول أعلاه اختبار "كروسكال واليز" حيث نجد أنه بسبب أن مستوى دلالة ما وصلنا إليه فإننا:

- في جزء المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة واعتقادات خاطئة): ( $0.05 <$ ): بمعنى نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (اعتقادات صحيحة واعتقادات خاطئة) تعزى لمتغير نوع الرياضة.
- في جزء عادات التغذية في الواقع (العامة والخاصة): ( $0.05 >$ ): بمعنى نقبل الفرضية  $H_1$  القائلة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عادات التغذية (العامة والخاصة) للمبحوثين تعزى لمتغير نوع الرياضة.

### 3.1.4. اختبار "Kruskal-Wallis" لاختبار الفرضية الجزئية الثالثة:

بما أننا سنقوم باختبار وجود الفروق من عدمها لدى المبحوثين في إدراكهم لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير السن ، والذي يحتمل أكثر من حدثين (أقل من 20 سنة / أقل من 30 سنة / أكثر من 30 سنة)، وبسبب عدم طبيعية بيانات الدراسة فإننا سنقوم باختبار "كروسكال واليز" لاختبار الفرضية الجزئية الثالثة.

وبعد إدخال البيانات في برنامج (SPSS - الإصدار 20)، تحصلنا على النتيجة المبينة في الجدول أدناه: جدول رقم (09) يوضح اختبار "Kruskal-Wallis" لإدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات

### التغذية تبعاً لمتغير السن

ر	المحور أو الجزء	السن	العدد	Test de Kruskal-Wallis		حالة $H_0$	حالة $H_1$	النتيجة النهائية
				وصف الدلالة	Sig			
1	المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة)	أقل من 20 سنة	23	26.39	.955	قبول	رفض	لا توجد فروق تبعاً لمتغير السن
		أقل من 30 سنة	19	27.82				
		أكثر من 30 سنة	11	26.86				
2	المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية (اعتقادات خاطئة)	أقل من 20 سنة	23	27.50	.920	قبول	رفض	لا توجد فروق تبعاً لمتغير السن
		أقل من 30 سنة	19	25.87				
		أكثر من 30 سنة	11	27.91				
3	عادات التغذية في الواقع	أقل من 20 سنة	23	26.37	.550	قبول	رفض	لا توجد فروق تبعاً لمتغير السن
		أقل من 30 سنة	19	29.74				

				أكثر من 30 سنة	11	23.59	(العادات العامة)	
				أقل من 20 سنة	23	28.20	عادات التغذية	
لا توجد فروق	قبول	رفض	0.05 <	أقل من 30 سنة	19	26.61	4 في الواقع	
تبعاً لمتغير السن			.858	أكثر من 30 سنة	11	25.18	(العادات الخاصة)	

يبين الجدول السابق اختبار "كروسكال واليز" للفروق بين المبحوثين في إدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير السن حيث نجد أنه وبسبب أن مستوى دلالة جميع الأجزاء ( $0.05 <$ )، فإننا نقبل  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير السن.

4.1.4 اختبار "Kruskal-Wallis" لاختبار الفرضية الجزئية الرابعة: بما أننا سنقوم باختبار وجود الفروق من عدمها لدى المبحوثين في إدراكهم لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، والذي يحتمل أكثر من حدثين (مستوى متوسط / مستوى ثانوي / مستوى جامعي)، وبسبب عدم طبيعية بيانات الدراسة فإننا سنقوم باختبار "كروسكال واليز" لاختبار الفرضية الجزئية الرابعة، وقد تحصلنا على الجدول الآتي:

جدول رقم (10) يوضح اختبار "Kruskal-Wallis" لإدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

النتيجة النهائية	حالة $H_1$	حالة $H_0$	Test de Kruskal-Wallis		Rang moyen	العدد	المستوى	المحور أو الجزء	ر
			وصف الدلالة	Sig					
لا توجد فروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	رفض	قبول	0.05 <	.610	28.85	17	م متوسط	المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة)	1
					23.64	14	م ثانوي		
					27.70	22	م جامعي		
توجد فروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	قبول	رفض	0.05 >	.025	34.03	17	م متوسط	المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية (اعتقادات خاطئة)	2
					28.32	14	م ثانوي		
					20.73	22	م جامعي		
توجد فروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	قبول	رفض	0.05 >	.002	30.38	17	م متوسط	عادات التغذية في الواقع (العادات العامة)	3
					36.07	14	م ثانوي		
					18.61	22	م جامعي		
توجد فروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي	قبول	رفض	0.05 >	.001	32.76	17	م متوسط	عادات التغذية في الواقع (العادات الخاصة)	4
					34.21	14	م ثانوي		
					17.95	22	م جامعي		

يبين الجدول أعلاه اختبار "كروسكال واليز" للفروق بين المبحوثين في إدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي بحيث نجد أنه وبسبب أن مستوى دلالة ما وصلنا إليه فإننا:

- في جزء المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة): ( $0.05 <$ ): بمعنى نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (اعتقادات صحيحة) تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- في جزء المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية (اعتقادات خاطئة): ( $0.05 >$ ): بمعنى نقبل الفرضية الصفرية  $H_1$  القائلة بأنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية الخاصة (اعتقادات خاطئة) تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- في جزء عادات التغذية في الواقع (العامة والخاصة): ( $0.05 >$ ): بمعنى نقبل الفرضية  $H_1$ : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عادات التغذية (العامة والخاصة) للمبحوثين تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

#### 5.1.4. اختبار "Kruskal-Wallis" لاختبار الفرضية الجزئية الخامسة:

بما أننا سنقوم باختبار وجود الفروق من عدمها لدى المبحوثين في إدراكهم لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير الدخل، والذي يحتمل أكثر من حدثين (بطلال / أقل من 20 ألف / أقل من 40 ألف / أكثر من 40 ألف)، وهو ما يعني أننا سنقوم باختبار "كروسكال واليز" لاختبار الفرضية الجزئية الخامسة.

وبعد إدخال البيانات في برنامج SPSS - الإصدار (20)، تحصلنا على النتيجة المبينة في الجدول أدناه: جدول رقم (11) يوضح اختبار "Kruskal-Wallis" لإدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات

#### التغذية تبعاً لمتغير الدخل

النتيجة النهائية	حالة $H_1$	حالة $H_0$	Test de Kruskal-Wallis		Rang moyen	العدد	الدخل	المحور أو الجزء	ر
			وصف والدلالة	Sig					
لا توجد فروق تبعاً لمتغير الدخل	رفض	قبول	$0.05 <$	.788	25.50	27	بطلال	المفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة)	1
					25.00	4	أقل من 20 ألف		
					27.96	14	أقل من 40 ألف		
لا توجد فروق تبعاً لمتغير الدخل	رفض	قبول	$0.05 <$	.075	31.38	8	أكثر من 40 ألف	المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية (اعتقادات خاطئة)	2
					28.06	27	بطلال		
					31.25	4	أقل من 20 ألف		
لا توجد فروق تبعاً لمتغير الدخل	رفض	قبول	$0.05 <$	.720	18.86	14	أقل من 40 ألف	عادات التغذية في الواقع (العادات العامة)	3
					28.04	27	بطلال		
					29.63	4	أقل من 20 ألف		
لا توجد فروق	رفض	قبول	$0.05 <$	.607	23.04	14	أقل من 40 ألف	عادات التغذية	4
					29.13	8	أكثر من 40 ألف		
					28.30	27	بطلال		

تبعاً لمتغير الدخل	أقل من 20 ألف	4	أقل من 40 ألف	14	أكثر من 40 ألف	8	في الواقع (العادات الخاصة)
	25.88		22.64		30.81		

يبين الجدول أعلاه اختبار "كروسكال واليز" للفروق بين الباحثين في إدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تبعاً لمتغير الدخل حيث أنه وبسبب أن مستوى دلالة ما وصلنا إليه من خلال جميع الأجزاء ( $0.05 <$ ). فإننا نقبل  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك الباحثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير الدخل.

#### 6.1.4 حساب معامل ارتباط "Pearson" لاختبار الفرضية الرئيسية:

بما أننا سنقوم بقياس مدى الارتباط بين إدراك الباحثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية، فإننا سنقوم باستخدام معامل ارتباط "Pearson" لاختبار الفرضية الرئيسية، وبعد إدخال البيانات في برنامج (SPSS - الإصدار 20)، تحصلنا على النتيجة المبينة في الجدول أدناه:

جدول رقم (12) يوضح معامل ارتباط "Pearson" بين إدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات

#### التغذية لدى الباحثين

الوصف	المفاهيم العامة للتغذية الصحية	المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية	عادات التغذية العامة في الواقع	عادات التغذية الخاصة في الواقع
المفاهيم العامة للتغذية الصحية	Corrélation de Pearson Sig	1 .000	.612** .007	.368** .000
المفاهيم الخاصة للتغذية الصحية	Corrélation de Pearson Sig	.612** .000	1 .000	.517** .000
عادات التغذية العامة في الواقع	Corrélation de Pearson Sig	.368** .007	.517** .000	1 .000
عادات التغذية الخاصة في الواقع	Corrélation de Pearson Sig	.517** .000	.667** .000	.897** .000

يبين الجدول أعلاه معاملات ارتباط "Pearson" للدلالة على مدى الارتباط بين مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لدى الباحثين حيث نجد أن: معامل ارتباط بيرسون بين جميع الأجزاء بلغ 0.897. كأقصى حد وبلغ 0.368. كأقل حد، ما يعني وجود ارتباط بين جميع الأجزاء (قوي في الحد الأعلى وضعيف في الحد الأدنى). وبمستوى دلالة 0.000. في الأغلب وهو أقل من 0.05 بما يعني رفض الفرضية الصفرية  $H_0$  وقبول الفرضية البديلة  $H_1$ ، أي أنه يوجد ارتباط بين مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لدى الباحثين.

من خلال ما سبق وبما أن معامل ارتباط بيرسون أكبر من 0.5 والذي يعني وجود ارتباط بين مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية للباحثين. وبما أن مستوى الدلالة أقل من 0.05 بما يعني بما يعني قبول الفرضية البديلة  $H_1$  ورفض الفرضية الصفرية  $H_0$  القائلة بـ:



يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين إدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لدى المبحوثين.

توضح النتائج اعلاه، أن هناك ارتباطا او علاقة بين مفاهيم المبحوثين حول التغذية الصحية، وعاداتهم الغذائية، بما يعني ان هناك تناسقا بين هذين العنصرين. ولكن، في دراستنا هذه، الارتباط لا يعني بالضرورة أن

مفاهيم المبحوثين حول التغذية الصحية وعاداتهم الغذائية هي معلومات وممارسات صحيحة، لأنه في عالمنا العربي لا توجد ضوابط أو محددات ثابتة للمواضيع، فقد نجد أن الفقير يعيش حياة الترف والغنى يعيش حياة المعوز، والفرد الأمي الذي يُمارس رياضة كمال الأجسام قد يعرف ما يجمله تماما المتعلم... الخ

#### 2.4. نتائج فرضيات الدراسة:

بما أن الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو معرفة: "ماهية مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لدى رياضيي النوادي الرياضية"، فإنه وبعد قيامنا بمجموعة من الاختبارات اللازمة كاختبار "Mann-Whitney" و "Kruskal-Wallis"، وكذا حساب معامل ارتباط "Pearson"، مستعينين بالبرنامج الإحصائي (SPSS - الإصدار 20)، فقد توصلنا إلى النتائج المولية التي توضح مدى صحة فرضيات دراستنا من عدمها، وهي كالآتي:

#### ■ الفرضية الجزئية الأولى:

- نقبل الفرضية الصفريّة  $H_0$  القائلة: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (اعتقادات صحيحة) تعزى لمتغير الجنس.
- نقبل الفرضية الصفريّة  $H_1$  القائلة بأنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية الخاصة (اعتقادات خاطئة) تعزى لمتغير الجنس.
- نقبل الفرضية الصفريّة  $H_1$  القائلة بأنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عادات التغذية (العامة والخاصة) للمبحوثين تعزى لمتغير الجنس.

#### ■ الفرضية الجزئية الثانية:

- نقبل الفرضية الصفريّة  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (اعتقادات صحيحة واعتقادات خاطئة) تعزى لمتغير نوع الرياضة.
- نقبل الفرضية الصفريّة  $H_1$  القائلة بأنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عادات التغذية (العامة والخاصة) للمبحوثين تعزى لمتغير نوع الرياضة.

#### ■ الفرضية الجزئية الثالثة:

- نقبل  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير السن.
- الفرضية الجزئية الرابعة:
- نقبل الفرضية الصفرية  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (اعتقادات صحيحة) تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- نقبل الفرضية الصفرية  $H_1$  القائلة بأنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية الخاصة (اعتقادات خاطئة) تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- نقبل الفرضية الصفرية  $H_1$  القائلة بأنه: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في عادات التغذية (العامة والخاصة) للمبحوثين تعزى لمتغير المستوى التعليمي.
- الفرضية الجزئية الخامسة:
- نقبل  $H_0$  القائلة بأنه: ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية تعزى لمتغير الدخل.
- الفرضية الرئيسية: قبول  $H_1$  القائلة بأنه:
- يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين إدراك مفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لدى المبحوثين.
- 3.4.. الاستنتاج العام:
- من خلال هذه الدراسة نكون قد توصلنا إلى النتائج الآتية:
- عدم تأثير متغير الجنس على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (الاعتقادات الصحيحة).
- تأثير متغير الجنس على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية الخاصة (الاعتقادات الخاطئة).
- تأثير متغير الجنس على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة والخاصة) للمبحوثين.
- عدم تأثير متغير نوع الرياضة على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة والخاصة.
- تأثير متغير نوع الرياضة على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة والخاصة) للمبحوثين.
- عدم تأثير متغير السن على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لديهم.

- عدم تأثير متغير المستوى التعليمي على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية العامة (الاعتقادات الصحيحة).
- تأثير متغير المستوى التعليمي على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الخاصة (الاعتقادات الخاطئة).
- تأثير متغير المستوى التعليمي على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة والخاصة) للمبحوثين.
- متغير الدخل لا يؤثر على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لديهم.

### الختامة:

على الرغم من الأهمية البالغة التي يكتسبها موضوع التغذية الصحية في حياتنا المعاصرة، إلا ان الملاحظ هو اختلاف ثقافة الوعي بهذا الموضوع، ففي مجتمعات العالم الغربي نجد أن التغذية الصحية هي مفهوم يعيه جميع الأفراد، وهو الأمر الذي يجعل عاداتهم الغذائية متوافقة مع ما يعرفونه. ولكن، في دول العالم الثالث وفي المجتمعات العربية: هذا الموضوع مجرد كلمات يتداولها الناس ومجرد نصائح يتداولها الإعلام.

بالمثل، فإن موضوع التغذية الصحية وحتى عادات التغذية للرياضيين في النوادي الرياضية في عالمنا العربي لا تزال مجرد مفاهيم يعلمون أهميتها ولكنهم لا يقدرّون على تطبيقها، أو جعلها نظاما يُطبق في عاداتهم الغذائية، والسبب هو نقص الوعي بهذا المفهوم، والذي تتحمل مسؤوليته جميع مؤسسات التنشئة الاجتماعية (الأسرة، المدرسة، الإعلام.. الخ)، وكذا عدم توفر البيئة الحاضنة المثلى (الإمكانيات المادية، الوسائل العلمية، ثقافة الوعي بمكونات الغذاء... الخ) التي تضمن التزام الرياضيين بدرجة خاصة بالعادات الغذائية المثلى.

قائمة المراجع المعتمدة: (تم ترتيب المراجع وفق ورودها في هذه الدراسة تباعا)

- (1) منى خليل عبد القادر، التغذية العلاجية، مجموعة النيل العربية، القاهرة، مصر، ط2، 2001، ص 15.
- (2) عيسى بن ناصر، مشكلة الغذاء في الجزائر، أطروحة دكتوراه في العلوم الاقتصادية، كلية العلوم الاقتصادية، جامعة منتوري، قسنطينة، 2004/2005، ص 18.
- (3) [faculty.ksu.edu.sa/sport4health/DocLib18.pdf](http://faculty.ksu.edu.sa/sport4health/DocLib18.pdf) التغذية 20% الصحية 20% السليمة. 19.01.2018/ 16:20. P:04.
- (4) فيصل عبد العزيز العجلان، برامج الأندية الرياضية ودورها في حماية الشباب من الانحرافات الفكيية، رسالة ماجستير في العلوم الإدارية، قسم العلوم الإدارية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية، 2011، ص 9.
- (5) [https://www.ssb-oldenburg.de/images/ssf-oldenburg/pdf/vereinsservice/FlyerIntegrationVerein/Integration\\_durch\\_Sport\\_Sportverein\\_Arabisch\\_final.pdf](https://www.ssb-oldenburg.de/images/ssf-oldenburg/pdf/vereinsservice/FlyerIntegrationVerein/Integration_durch_Sport_Sportverein_Arabisch_final.pdf) /19/01/2018 . 16.08.
- (6) جوان ويبستر غاندي، ت: زينب معلم، الغذاء والتغذية، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، الرياض، السعودية، ط1، 2013، ص:73.
- (7) [http://info.wafa.ps/pdf/Nutrition\\_and\\_some\\_chronic\\_diseases.pdf](http://info.wafa.ps/pdf/Nutrition_and_some_chronic_diseases.pdf) /29.01.2018/ 13:51
- (8) [http://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut\\_Pedagogit/biology/hazanaarab6.pdf](http://meyda.education.gov.il/files/Mazkirut_Pedagogit/biology/hazanaarab6.pdf) /29.01.2018 /13:57.
- (9) مراد بلعدي، تأثير الوجبات السريعة على العادات الغذائية عند الشباب بمدينة قسنطينة، رسالة ماجستير في علم الاجتماع الحضري، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينة، 2008/2007، ص:66.
- (10) صفية ناجح نوري البدري، تصميم وتنفيذ نظام للمساهمة في أنظمة التغذية والصحة، رسالة ماجستير في تقانة المعلومات، كلية علوم الحاسوب وتقانة المعلومات، جامعة النيلين، الخرطوم، السودان، 2015، ص:03.
- (11) شريفة أبو الفتوح، التغذية الصحية والجسم السليم، دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، الجيزة، مصر، ط1، 2006، ص:07.
- (12) حسن فكري منصور، كيف تنقص وزنك في 30 يوم، دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر، ط1، 2004، ص:45.
- (13) محمد مرات، التغذية عند الرياضيين بين الاحتياجات الفعلية والمعتقدات الخاطئة، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، جامعة قسنطينة 2، العدد 6، ديسمبر 2013، ص:110.
- (14) عبد الرحمن مصيقر، تغذية الرياضي، المؤسسة العربية للطباعة والنشر، البحرين، ط1، 1989، ص:24.

- (15) منظمة الصحة العالمية (مجموعة من الباحثين)، الغذاء والتغذية، أكاديمية انترنشيونال للنشر والطباعة، بيروت، لبنان، ط2، 2005، ص:310.
- (16) عبد الرحمن مصيقر، مرجع سابق، ص:05.
- (17) عبد الرحمن مصيقر، تغذية الرياضي، المؤسسة العربية للطباعة والنشر، البحرين، ط1، 1989، ص:05.
- (18) يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد أبو خيط، مقدمة في بيولوجيا الرياضة، زهران للنشر، عمان، الأردن، 2012، ص:223.
- (19) أمين ساعاتي، تبسيط كتابة البحث العلمي، المركز السعودي للدراسات الاستراتيجية، مصر الجديدة، مصر، 1997، ط1، ص:78.
- (20) محمد عبيدات وآخرون، منهجية البحث العلمي، دار وائل للطباعة والنشر، الأردن، ط2، 1999، ص:84.
- (21) محمد ياسين بن شهرة. زبوش احمد : تأثير برنامج بالتدريب الفترتي مرتفع الشدة على تنمية القوة لدى طلبة تخصص الجمباز حركات البساط الارضي. مجلة المنظومة الرياضية جامعة الجلفة. المجلد 5 العدد 3. 2018.