

2019

## Level of Dietary Awareness Related to Psychological Aspects (DAPA) among Professional Football Teams in Jordan

زين العابدين محمد بني هاني  
كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة/ الأردن, zainalabedinbh@gmail.com

سيف علي عبد المطلب الرعود  
saifalr3ood1989@gmail.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes>



Part of the [Education Commons](#)

---

### Recommended Citation

(الرعود, سيف علي عبد المطلب (2019 and زين العابدين محمد "Level of Dietary Awareness Related to Psychological Aspects (DAPA) among Professional Football Teams in Jordan," *Jordanian Educational Journal*: Vol. 4 : No. 4 , Article 4.

Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes/vol4/iss4/4>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Jordanian Educational Journal by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

---

## **Level of Dietary Awareness Related to Psychological Aspects (DAPA) among Professional Football Teams in Jordan**

### **Cover Page Footnote**

Faculty of Sport Sciences\ Mutah University\Jordan

## الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن

أ.د. "زين العابدين" محمد بني هاني\*

سيف علي عبد المطلب الرعود

تاريخ قبول البحث 2018/6/2

تاريخ استلام البحث 2018/3/30

### ملخص:

هدفت الدراسة التعرف إلى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تبعا لمتغيرات (الصفة، والمركز، والنادي، والجنسية، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم) تم استخدام المنهج الوصفي على عينة تكونت من (199) لاعبا وإداريا ومعالجا ومدربا موزعين على (12) فريق بنسبة 49% من المجتمع الكلي، وتم بناء مقياس الوعي الغذائي وتكون من (23) سؤالا، واستخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين المتعدد وأختبار LSD لأقل فرق معنوي كأساليب إحصائية، وأظهرت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية جاء بدرجة منخفضة، وكذلك اشارت أن فريق العقبة وذات راس قد حققا أفضل مستوى وعي غذائي مرتبط بالنواحي النفسية، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على كافة متغيرات الدراسة باستثناء متغير النادي وجاء لصالح نادي العقبة وذات راس، وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحثان بضرورة الأخذ بهذه النتائج لما لها من آثار إيجابية، وكذلك البحث في المتغيرات التي لم تتناولها الدراسة الحالية .

**الكلمات المفتاحية:** الوعي الغذائي، النواحي النفسية، كرة القدم.

\* كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة/ الأردن.

## **Level of Dietary Awareness Related to Psychological Aspects (DAPA) among Professional Football Teams in Jordan**

**Prof. "Zain alabedin" Mohammad Bani Hani\***  
**Saif Ali Abedalmotaleb Alrood**

### **Abstract:**

This study aimed at recognizing the level of dietary awareness related to psychological aspects among professional football teams in Jordan according to position, club, nationality, educational level and social status variables. This study employed descriptive method with a study sample that consisted of (199) players, administrators and coaches distributed among (12) teams representing (49%) percent of the study population. Averages, standard deviations, ANOVA and LSD test were used to analyze data.

The results indicated that the level of dietary awareness related to psychological aspects was low. The results also indicated that Al-Aqaba club and That Ras club achieved the best level of the dietary awareness related to psychological aspects. Besides, the results showed no statistically significant differences related to the study variables except for the club variable in favor of Al- Aqaba club and That Ras club. In light of the study results, the researchers recommended paying more attention for the study findings and conducting more studies related to other variables.

**Keywords:** Dietary, Psychological, Football.

## المقدمة

إن قدرة الفرد على اتباع الأسس التغذوية الصحيحة والسليمة وتغيير عاداته الغذائية نحو الأفضل أصبح مطلباً أساسياً يهتم به علم تغذية الإنسان Human nutrition وذلك لارتباط المستوى الغذائي للأفراد بالمستوى الذهني والقدرة على الإنتاج؛ فالغذاء مصدر الطاقة ولا يمكن للإنسان أن يقوم بالعمل بكفاءة عالية عند اختلال ميزان الطاقة لديه.

ولقد تميز القرن الماضي بالاهتمام بالعلاقة بين الغذاء والتغذية من جهة، والسلوك الإنساني بالتعامل معهما من جهة أخرى على اعتبار أن هذه العلاقة جزء هام من النمط الحياتي للشخص، وكأن هنالك توجه نحو إيجاد علاقة بين ماذا نأكل، وماذا نفعل أو نتصرف، والدليل على ذلك المساحة الواسعة التي كرس للبحث في هذا الموضوع في المجلات، والكتب، والصحف اليومية والإذاعة المرئية، والمسموعة والمكتوبة، والشبكة المعلوماتية، والأهم من ذلك الاهتمام الذي يبديه المجتمع الدولي في دراسة موضوع التغذية والسلوك والممارسات اليومية عند الأفراد (Almasre,2015).

ويعد الغذاء المتوازن من أهم أسس بناء واكتمال لياقة الأفراد في جميع الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وتعتبر التغذية الصحية السليمة والمتوازنة من أهم أسس الارتقاء في صحة الرياضيين والعمل على وقايتهم من الأمراض المختلفة، وهذا ما أكدته الدراسات العلمية بأن هنالك علاقة لبعض العناصر الغذائية بتنمية الذكاء والصحة النفسية وتطور الجوانب البدنية والعقلية لما تحتويه هذه المواد الغذائية من عناصر مثل الحديد واليود وأوميغا 3، و B12، وغيرها من العناصر الغذائية المهمة لنمو الانسان، وهنالك علاقة وثيقة بين الغذاء والحالة النفسية والنمو وعلى سبيل المثال تعمل الشوكولاته على ترك أثر طيب على الحالة المزاجية إلا أن هذا الأثر لا يستمر طويلاً، كما أن تناول الحلويات والسكر يؤثر بصورة سلبية على الصحة العقلية والنفسية، وأن طبيعة ونوع الغذاء غير المتوازن وغير الصحي يسبب العديد من الأمراض العقلية مثل الفصام والاكتئاب والهلع والقلق (Mazahreh,2012).

ويشير (Dahir,2004) بأن الرياضي المبدع والموهوب ثروة وطنية، لذا لا بد أن يتم الاهتمام بكافة الجوانب المرتبطة بهذا الرياضي من خلال زيادة قدرته على التكيف مع نفسه ومجتمعه، ولا بد أن ترتقي هذه الرعاية بمستواها؛ ليتسنى لها تزويده بخبرات متقدمة لكي ينمي قدراته ومواهبه إلى

أقصى حد ممكن، ويتم ذلك من خلال خلق برامج تسهم في إيجاد تغذية متوازنة تسير جنباً إلى جنب مع البرامج التدريبية.

وتشير (Holford,2000) إلى أن هناك برامج للإرشاد التغذوي الصحي تعمل على تهيئة المبدعين؛ لتنمية قدراتهم العقلية والشخصية والنفسية والاجتماعية والبدنية إلى أقصى حدودها الممكنة وفق منهجية علمية سليمة، ويشمل ذلك برامج إرشادية للموهوبين للحد من المشكلات التي يواجهونها، وبالرغم من قلة هذه الدراسات والأبحاث التي تشير إلى ذلك، لكنها أكدت على أهمية رفع الوعي التغذوي الصحي في تحقيق الأهداف المنشودة في تحسين الأداء وتحسين قدرات الرياضيين العقلية والحركية.

وتعتبر التغذية من مقومات النجاح في الرياضة التنافسية، وقد حظي هذا الموضوع باهتمام العديد من الباحثين (Kaddoume & Kashif,2009) إلا أن هذه الدراسات لم تربط بين التغذية والنواحي النفسية للاعبين، حيث يتعرض اللاعبون إلى الكثير من المظاهر الإيجابية والسلبية النفسية المرتبطة بالفوز والخسارة كالإستثارة والقلق والإحباط والضغط النفسي والتوتر.

إن مكانة لعبة كرة القدم وشعبيتها يتطلب ضرورة تطوير العاملين واللاعبين في مجالها، من جميع النواحي التدريبية والاجتماعية والإدارية والنفسية، فهي تعد من أكثر الألعاب الرياضية شعبية ومن حيث عدد الممارسين والمتابعين لها في الملاعب الرياضية، ومن خلال شاشات التلفاز، والمواقع الالكترونية (Haugaasen & Jordet,2012)، ويشير الإتحاد الدولي لكرة القدم من خلال دراسة أجراها عام 2006 بأن أكثر من 265 مليون لاعب يمارسون هذه اللعبة بانتظام وأن فعاليات كرة القدم يتابعها ما يزيد عن (7.2 مليار) مشاهد وهذه من الأسباب التي أدت إلى التفكير في التوعية الغذائية، وعلاقة الغذاء بالنواحي النفسية، وعلاقته بالمستوى الذهني للاعبين؛ لذا لابد من توفر مستوى معين من الوعي الغذائي Dietary Awareness لدى الأفراد، وخاصة الرياضيين، لما للتغذية من دور فاعل في الارتقاء بمستواهم البدني وتحقيق الانجاز الرياضي (FIFA,2007).

والتغذية السليمة المبنية على أسس علمية والمراعية للحالات النفسية التي يمر بها اللاعبون تستهدف ضمان توازن نظام الطاقة لهم، والحفاظ على حالتهم النفسية وزيادة القدرة لديهم على أداء التمارين بشكل أفضل والتقليل من حدوث تلف في العضلات والإحساس بالآلام أو لإجهاد المزمّن الناتج من التمرين أو اللعب وأداء الرياضة على الوجه الأمثل والمطلوب (Al-hazza,2004).

حيث إن لاعب كرة القدم الناجح هو الذي يملك مهارات عالية، وقدرة على التحمل، ويمتلك القدرات البدنية والذهنية، وتعد التغذية عاملاً رئيساً لتزويد اللاعب بالطاقة الكفيلة برفع المستوى البدني لحد أمثل، كما أنها تساعد على الوقاية من الإصابات الناتجة من التعب (G S.S. 2000) وتشير الجمعية الأمريكية للتغذية (ASN) والكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) أن التغذية المثلى تسهم في تعزيز النشاط البدني، والأداء الرياضي وتقلل من فترة الاستشفاء، وكذلك أوصت بالاختيار المناسب من الغذاء والسوائل وعلى الموعد المثالي لتناول الوجبات لصحة أمثل وأداء رياضي أفضل (Blair & Kohl, 1991).

ولما للوعي الغذائي من تأثير فاعل على تطوير العادات الغذائية السليمة لدى الرياضيين بصورة عامة ولاعبي ومدربي كرة القدم بصورة خاصة، وما لذلك من أثر على أدائهم أثناء المنافسات والتدريبات الرياضية جاءت هذه الدراسة للتعرف إلى مدى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى اللاعبين، والمدربين، والعاملين في الفرق المحترفة في كرة القدم الأردنية.

#### مشكلة الدراسة:

إن التطور الملحوظ في رياضة كرة القدم على كافة الأصعدة يمكن أن يعزى إلى العديد من العوامل، ومنها التغذية السليمة، حيث ترتبط عضوياً في تطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية، ولها دور كبير في الوقاية من الإصابات الرياضية، وهذا ما أكدته (Shephard, 2000) وبنفس الوقت أكدت العديد من الدراسات والبحوث العلمية خلال السنوات الماضية على أهمية وقيمة التغذية السليمة، وتأثيرها الإيجابي على الأداء الرياضي لدى لاعب كرة القدم، حيث إن ما يتناوله لاعب كرة القدم من مواد غذائية تؤثر سلباً أو إيجاباً على أدائه الرياضي (G S.S. 2000) من خلال خبرة الباحثان وتعاملهم مع مجتمع كرة القدم الأردنية، ومن خلال لقاءات تم إجراؤها مع مجموعة من المدربين، واللاعبين، والإداريين، فقد تم سؤالهم حول المواد الغذائية التي يتناولونها، ومدى علاقتها بالتغيرات النفسية لديهم كالقلق، والتوتر، والضغط، والسلوك العدواني.... إلا أنهم لم يجدوا إجابات محددة تدل على وعي فرق كرة القدم بالعلاقة ما بين التغذية السليمة والحالة النفسية لديهم وكذلك إن غالبية فرق كرة القدم المحترفة لا يشمل الكادر الإداري أخصائي التغذية مما قد يؤدي إلى عدم امتلاك المعرفة السليمة بالمكونات الغذائية اللازمة للرياضيين أثناء المنافسات الرياضية، وكذلك من خلال اطلاع الباحثين على العديد من الدراسات العلمية السابقة كدراسة (Al-hazza, 2004; Kaddoume & Kashif, 2009; Abdel-Hakim, 2002) لاحظا عدم وجود

دراسات تربط ما بين الوعي الغذائي، والصحة النفسية لدى الرياضيين، وأن غالبية هذه الدراسات ربطت ما بين الوعي الغذائي والجوانب الصحية، مما حدا بالباحثين القيام بالدراسة الحالية والتمثلة بالتعرف على الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة بما يأتي:

1. إنَّ الدراسة الحالية تتطرق لدراسة متغيرٍ أساسيٍّ ومؤثرٍ في حياة الرياضيين المحترفين والمتعلق بالوعي الغذائي لديهم وارتباطه بالجوانب النفسية لما لذلك من تأثير على أدائهم الرياضي.
2. سيتم من خلال نتائج الدراسة الحالية معرفة مستوى الوعي الغذائي المرتبطة بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن لتشخيص الواقع وتحديد جوانب الضعف والقوة.
3. سيتم من خلال نتائج الدراسة الحالية بناء مقياس لمستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية يمتاز بالخصائص السيكومترية الواجبة في بناء المقياس، يمكن استخدامها في مجال علم النفس والتغذية في التربية الرياضية، حيث يعد بناء الاختبارات والمقياس وتقييمها من أهم جوانب التقدم العلمي، فبفضل هذه الأداة نتمكن من تشخيص الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
4. زيادة الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى اللاعبين والمدربين والقائمين على الفرق المحترفة في الأردن لتكون موازية للفرق العالمية والفرق المجاورة.
5. استخدام مجتمع الدراسة كعينة للدراسة يزيد من مؤشر الدقة العلمية لنتائج الدراسة الحالية وتعميم نتائجها.

#### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن.
2. الفروق في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تبعاً لمتغيرات (الصفة، مركز، النادي، مستوى التعليم، الجنسية، الحالة الاجتماعية).

#### تساؤلات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن؟



2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تبعاً لمتغيرات (الصفة، مركز، النادي، مستوى التعليم، الجنسية، الحالة الاجتماعية).

#### محددات الدراسة

- المحدد البشري: جميع أعضاء فرق كرة القدم المحترفة في الأردن التي شاركت في دوري المناصير للموسم 2017 والمكون من 12 فريقاً.
- المحدد المكاني: جميع أماكن وملاعب تدريب فرق كرة القدم المحترفة في الأردن
- المحدد الزمني: قام الباحث بتطبيق أداة الدراسة على عينة الدراسة خلال الفصل الدراسي الصيفي والدراسي الأول 2017/2018
- محدد نتائج الدراسة: نتائج الدراسة مرتبطة بمقياس مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية الذي تم بناء لغرض الدراسة الحالية.

#### مصطلحات الدراسة:

**الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية:** معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية (نوع، كم) الصحيحة المرتبط بالنواحي النفسية (القلق، الضغط النفسي، العدوان....) والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الواقع العملي الفعلي اعتماداً على حقائق علمية (إجرائي).

**فرق كرة القدم المحترفة:** جميع فرق كرة القدم المحترفة المشاركة في دوري المناصير للموسم الرياضي 2016-2017. (إجرائي).

**الصفة:** تطلق على إداريي الفرق "المدرّب، مساعد مدرّب، معالج" الذين تم أخذهم كعينة في الدراسة باستثناء لاعبي الفريق (إجرائي).

**الدراسات السابقة:**

أجرى (El Ansari, Adetunji, & Oskrochi, 2014) دراسة تبحث في العلاقة بين الغذاء والصحة النفسية، حيث تم دراسة العلاقة بين الغذاء والإجهاد المقدر، وأعراض الاكتئاب بين طلاب الجامعات في المملكة المتحدة، وتم إجراء مسح للطلاب الجامعيين المسجلين في سبع جامعات في إنجلترا وويلز وأيرلندا الشمالية (العدد = 3,706). وتم جمع البيانات من خلال استبانة مكونة من 12 بنداً، تم استخدام مقياس الإجهاد المقدر لكوهين ومقياس بيك المعدل لقياس الاكتئاب، وبعد تحليل النتائج إحصائياً أشارت إلى أن تناول الأطعمة غير الصحية (مثل الحلويات والكعك

والوجبات الخفيفة والوجبات السريعة) كان مرتبطاً بشكل طردي مع الإجهاد المقدر (الإناث فقط) والأعراض الاكتئابية (كلا من الذكور والإناث). وعلى العكس من ذلك، كان تناول الأطعمة 'الصحية' (مثل الفواكه الطازجة والسلطات والخضار المطبوخ) مرتبط بشكل عكسي مع الإجهاد المقدر، وأعراض الاكتئاب لكلا الجنسين، كان هناك ارتباط عكسي كبير بين استهلاك الأسماك/ المأكولات البحرية وأعراض الاكتئاب بين الذكور فقط، وبالنسبة للذكور والإناث، فإن استهلاك عصير الليمون/ المشروبات الغازية ومنتجات اللحوم/ السجق ومنتجات الألبان ومنتجات الحبوب/ الحبوب لا ترتبط بأي من أعراض الإجهاد أو الاكتئاب.

أجرى (Zahra, Ford & Jodrell, 2014) دراسة هدفت إلى تعرّف على العلاقة بين كل من الاستهلاك اليومي للوجبات السريعة والأكل غير النظامي بكل من الصحة الجسدية والعقلية في المدارس الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من 10645 مشترك من الفئة العمرية من 12 إلى 16 تم التعرف إلى مستوى استهلاك الوجبات السريعة، والأكل غير النظامي وأسلوب الوالدين، والصحة العقلية والبدنية من خلال استخدام مسح على الانترنت نفذت في 30 مدرسة في مدينة بريطانية كبيرة، أظهرت النتائج إلى أن 2.9% من العينة أفادوا بأنهم لا يأكلون بانتظام، في حين أفاد 17.2% من الاستهلاك اليومي من الوجبات السريعة، وكان الشباب الذين أفادوا عن تناول الطعام بشكل غير منتظم واستهلاك الوجبات السريعة يومياً أكثر عرضة لضعف القدرات النفسية والبدنية، وتشير الدراسة الحالية إلى أن هذه النسب المئوية مؤشر مقلق وخطير إلى سلوكيات الأكل غير الصحية لأطفال المدارس الثانوية، ولا سيما الاستهلاك اليومي من الوجبات السريعة، والتي قد تؤثر سلباً على الصحة النفسية والبدنية.

قام (Al-shadaydeh & Al-damour, 2013) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى الوعي الغذائي للسيدات الأردنيات في محاور الغذاء والتغذية، وعلاقتها ببعض المتغيرات، واستخدم فيها المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (350) سيدة تم مقابلتهن مقابلة شخصية بواسطة استبيان لقياس مستويات الوعي بشأن الغذاء والتغذية، وحللت البيانات بواسطة التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل بيرسون وسبيرمان \_ براون، ومربع كاي والدرجات المعيارية (Z) واختبار (T) وتم تحديد ثلاث درجات لمستوى الوعي مقياساً بالدرجة المعيارية، حيث كان المستوى المنخفض (أقل من -1) والمستوى المتوسط (بين -1 و +1) والمستوى المرتفع (أكثر

من 1) حيث وجد أن (13.5%) و(71.1%) و(15.4%) السيدات يقعن في الفئات أعلاه على التوالي وجود علاقة معنوية بين مستوى الوعي وكل من مكان الإقامة والتفرغ لمهنة ربة منزل. وأجرى (Kaddoume & Kashif, 2009) دراسة هدفت إلى تعرّف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، إضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ للمستوى الكلي للوعي، واستخدام المنهج الوصفي، ولتحقيق ذلك طبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (207) طلاب وطالبات، وذلك بواقع (105) من جامعة النجاح الوطنية و(102) من جامعة السلطان قابوس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي وتكونت من (15) فقرة، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (59 %)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، ومستوى التعليمي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً للمعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى، كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ وتفسير ما نسبته (77.4 %) من الوعي الغذائي العام.

قام (Denny & Dunn, 2007) بدراسة هدفت إلى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة على (190) طالباً وطالبة (92 منهم من الذكور و 98 من الإناث) يمارسون جميع الألعاب الرياضية، واستخدمت استبانة التغذية العامة (GNKQ) كأداة للدراسة، واشتملت على أربعة محاور (مصادر التغذية، اختيار الغذاء الصحي، والعلاقة بين النظام الغذائي والأمراض والتوصيات الغذائية) وبعد تحليل النتائج تبين أن معظم الرياضيين في هذه الجامعة كانت لديهم اتجاهات صحية في سلوكيات الغذاء، بينما بينت النتائج أن هناك انخفاض كبير في نسبة الثقافة التغذوية، كما تبين أن هناك فروق دالة إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس، ولصالح الإناث، ولم توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الاتجاه نحو الغذاء.

وأجرى (Al-ali & Al-khwealeh, 2011) دراسة هدفت إلى تعرّف على مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة وطبق على عينة مكونة من 120 لاعباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع

الدراسة المكون من 210 لاعبٍ ضمن المنتخبات في جامعة اليرموك، وقام الباحثان بإعداد استبانة خاصة اشتملت على ثلاثة محاور الأول يتعلق بالواقع الرياضي، والثاني يتعلق بمدى الوعي للعادات الغذائية الصحية للرياضيين، والثالث يتعلق بمدى وعيهم بأهمية الكشف الطبي المباشر والدوري، وتوصلت الدراسة إلى أن (61.76 %) من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون حوالي ساعة من النشاط الرياضي ضمن منتخبات الجامعة يوميًا، وأن (83.33%) من لاعبي المنتخبات الرياضية أما يمارسون الأنشطة الأخرى غير اللعب مع منتخب الجامعة أقل من ساعة أو لا يمارسونها إطلاقاً، وأن (87.50%) يتناولون 3 وجبات فأكثر يوميًا، وأن (72.50%) يتناولون المشروبات الغازية لدرجة كبيرة وأنه لا يوجد إشراف طبي مباشر على الفرق الرياضية .

وقام (Abdel-Hakim,2002) بدراسة هدفت إلى التعرف 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 لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين 15 - 20 سنة) و (24 مدرباً في 4 أنشطة مختلفة) وكانت أهم نتائج هذه الدراسة اقتصار المدربين على الاهتمام بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي فقط متجاهلين عاداتهم الغذائية خارج النشاط الرياضي (مع الأسرة - الرحلات - الحفلات).

ما تميزت به هذه الدراسة عن الدراسات السابقة:

1. تتميز هذه الدراسة لاختيارها فئة هامة من المجتمع المحلي، وهم الفرق المحترفة لكرة القدم في الأردن.
2. ربط موضوع التغذية بالجوانب النفسية.
3. تعد أولى الدراسات، على حد علم الباحث، التي تطرقت إلى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تربط التغذية بالنواحي النفسية.

#### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة الحالية.

#### مجتمع الدراسة:

جميع فرق كرة القدم المحترفة المشاركة في دوري المناصير للموسم الرياضي 2016-2017

والبالغ عددها (12) فريق والمتمثلة بـ (الفيصلي، والجزيرة، والوحدات، ومنشية بني حسن، والرمثا،

والحسين اربد، والاهلي، وشباب الأردن، وذات راس، والبقعة، واليرموك، والعقبة). وبلغ مجتمع الدراسة (407) إداريا ومدربا ولاعبا  
**عينة الدراسة:**

اشتملت عينة الدراسة على (199) لاعبا وإداريا وعاملا في الأندية المحترفة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وقد شكلت العينة ما نسبته (49%) والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (1) وصف عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها**

| المتغيرات     | مستويات المتغير   | العدد | النسبة المئوية |
|---------------|-------------------|-------|----------------|
| النادي        | الفيصلي           | 16    | 8.0            |
|               | الوحدات           | 16    | 8.0            |
|               | الحسين            | 9     | 4.5            |
|               | شباب الأردن       | 19    | 9.5            |
|               | الأهلي            | 15    | 7.5            |
|               | المنشية           | 16    | 8.0            |
|               | الرمثا            | 14    | 7.0            |
|               | العقبة            | 19    | 9.5            |
|               | ذات راس           | 23    | 11.6           |
|               | الجزيرة           | 23    | 11.6           |
|               | اليرموك           | 12    | 6.0            |
|               | البقعة            | 17    | 8.5            |
|               | Total             | 199   | 100.0          |
| الصفة         | لاعب              | 169   | 84.9           |
|               | مدرب              | 13    | 6.5            |
|               | إداري             | 12    | 6.0            |
|               | مهام أخرى         | 5     | 2.5            |
|               | Total             | 199   | 100.0          |
| المركز        | أخرى              | 30    | 15.1           |
|               | حارس              | 16    | 8.0            |
|               | مدافع             | 68    | 34.2           |
|               | وسط               | 50    | 25.1           |
|               | مهاجم             | 35    | 17.6           |
|               | Total             | 199   | 100.0          |
| مستوى التعليم | توجيهي فما دون    | 89    | 44.7           |
|               | دبلوم وبيكالوريوس | 105   | 52.8           |
|               | دراسات عليا       | 5     | 2.5            |
|               | Total             | 199   | 100.0          |
| الجنسية       | أردنية            | 187   | 94.0           |
|               | عربي              | 12    | 6.0            |
|               | Total             | 199   | 100.0          |

الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم..... أ.د. "زين العابدين" بني هاني، سيف الرعود

| المتغيرات         | مستويات المتغير | العدد | النسبة المئوية |
|-------------------|-----------------|-------|----------------|
| الحالة الاجتماعية | متزوج           | 85    | 85             |
|                   | مطلق            | 8     | 8              |
|                   | أعزب            | 106   | 106            |
|                   | Total           | 199   | 199            |

**أداة الدراسة وإجراءاتها:** تم اتباع الخطوات التالية للوصول إلى أداة الدراسة المناسب:

1. تم مراجعة العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع الدراسة مثل (Abdel- Hakim,2002; Kaddoume & Kashif, 2009; Mazahreh, 2012)
  2. تم مراجعة الأدوات المستخدمة في جميع الدراسات والبحوث العلمية السابقة (Al- Al- (hazza,2004; Al-ali & Al-khwealeh,2011
  3. في ضوء المراجع العلمية المتخصصة بموضوع الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية، ونظراً لعدم توفر أداه دراسية تتناسب وأهداف الدراسة الحالية، فقد قام الباحثان ببناء مقياس مرتبط بالوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية وعلى النحو التالي:
- أ. تم بناء مقياس "الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى الفرق المحترفة في الأردن " وتكون الاختبار بصورته الأولية من (40) سؤالاً بصيغة الاختيار من متعدد.
- ب. للتحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس تم إجراء ما يأتي:

**أولاً: الصدق**

**الصدق الظاهري**

- أ. تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس والتغذية وعددهم (12) (الملحق رقم1) حيث تم الأخذ بملاحظاتهم.
  - ب. تم عرضه على عينة استطلاعية من أفراد المجتمع وعددهم 10 تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الدراسة للتعرف إلى مدى وضوح أسئلة المقياس وتعليماته بهدف التحقق من الصدق الظاهري وبناء على آراء المحكمين وآراء العينة الاستطلاعية تم ما يأتي:
- تم تعديل واعتماد (33) سؤالاً.
  - تم حذف (7) أسئلة.

**صدق الاتساق الداخلي:** وتم ذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل سؤال من أسئلة المقياس والدرجة الكلية وتم حذف الأسئلة ذات الأرقام (3،10،13،22،23،24،29) حيث لم تحقق ارتباطاً دالاً إحصائياً والجدول رقم (2) يوضح ذلك

**معامل الصعوبة:** وهو عبارة عن النسب المئوية من عينة الدراسة الذين أجابوا على السؤال إجابة صحيحة، ويحسب من خلال قسمة عدد العينة الذين أجابوا على السؤال إجابة صحيحة على مجموع العينة الكلي مضروب في (100) ويعد السؤال ذو معامل صعوبة جديد إذا حقق نسبة ما بين (20 - 80 %) وتم حذف الأسئلة ذات الأرقام (3،10،23) حيث لم تحقق معامل صعوبة جديد والجدول رقم (2) يوضح ذلك

**صدق معامل التمييز:** ويهدف إلى تعرّف على قدرة السؤال في التفريق بين المستجيب ذو الخبرة العالية والمستجيب الضعيف بالقدر نفسه الذي يفرق الاختبار بينهما في الدرجة النهائية بصورة عامة، ويرتبط معامل التمييز إلى درجة كبيرة بمعامل الصعوبة، فإذا كان الغرض من الاختبار هو أن يفرق بين القادرين من المستجيبين وأولئك الأقل قدرة، فإن السؤال المميز هو ما يقود إلى هذا الغرض، إذ إن مهمة معامل التمييز ينبغي أن تتمثل في تحديد مدى فاعلية سؤال ما في التمييز بين المستجيب ذي القدرة العالية والمستجيب الضعيف بالقدر نفسه الذي يفرق الاختبار بينهما في الدرجة النهائية بصورة عامة، وهناك طرق كثيرة لحساب معامل التمييز وسيكتفى هنا بذكر أحدها وتتلخص في الخطوات الآتية:

1. ترتب أوراق المستجيبين عددها 199 ورقة، رتبت تصاعدياً حسب الدرجات.
2. تقسم الأوراق إلى مجموعتين عليا ودنيا وتمثل أعلى 27% من الأوراق ذات الدرجات العليا، وأدنى 27% منها ذات الدرجات الدنيا.

**وبذلك يكون عدد أفراد المجموعة العليا = عدد أفراد المجموعة الدنيا = 54**

3. يتم حصر عدد المستجيبين الذين أجابوا عن السؤال الأول إجابة صحيحة من بين أولئك الذين حصلوا على الدرجات العليا. ونفترض أنهم كانوا 50 طلاب.
4. يتم حصر عدد الذين أجابوا عن السؤال الأول إجابة صحيحة من بين أولئك الذين حصلوا على الدرجات الدنيا. ونفترض أنهم كانوا 10 طلاباً.
5. تطرح الخطوة (4) من الخطوة (3) . (الفرق بين المجموعتين 50 = 10 - 40).
6. يقسم الناتج من الخطوة (5) على عدد أفراد إحدى المجموعتين.

$$\text{بهذا يكون معامل التمييز} = \frac{\text{س} - \text{ص}}{\text{ن}}$$

حيث س: عدد المستجيبين الفئة العليا في التحصيل الذين أجابوا على السؤال إجابة صحيحة.

ص: عدد المستجيبين الفئة الدنيا في التحصيل ممن أجابوا على السؤال إجابة صحيحة.

ن: عدد أفراد إحدى المجموعتين.

$$\text{إن معامل التمييز} = \frac{10 - 50}{54} = 0.74$$

ويقبل السؤال الذي يحقق معامل تميز يساوي وأكبر من 0.30 وتم حذف العبارات

(29،27،24،23،22،13،11،10،3) حيث لم تحقق معامل تميز مقبول. والجدول رقم (2)

يوضح ذلك.

الجدول رقم(2) معامل الصعوبة ومعامل التميز والاتساق الداخلي لاسئلة المقياس

| رقم السؤال | معامل الصعوبة % | معامل التميز | اتساق داخلي | الإجراء     |
|------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
|            | من 20 إلى 80    | 30 فما فوق   |             |             |
| 1          | 77              | 36           | .733*       |             |
| 2          | 21              | 39           | .594*       |             |
| 3          | 9               | -2           | -.018       | حذف العبارة |
| 4          | 53              | 46           | .636*       |             |
| 5          | 42              | 31           | .628*       |             |
| 6          | 42              | 30           | .541*       |             |
| 7          | 44              | 37           | .565*       |             |
| 8          | 34              | 34           | .624*       |             |
| 9          | 42              | 37           | .705*       |             |
| 10         | 12              | 6            | .059        | حذف العبارة |
| 11         | 31              | 11           | .353*       | حذف العبارة |
| 12         | 36              | 35           | .723*       |             |
| 13         | 31              | 13           | .117        | حذف العبارة |
| 14         | 48              | 30           | .599*       |             |
| 15         | 25              | 6            | .306*       | حذف العبارة |
| 16         | 20              | 33           | .531*       |             |
| 17         | 46              | 44           | .743*       |             |
| 18         | 33              | 30           | .708*       |             |
| 19         | 39              | 30           | .531*       |             |
| 20         | 39              | 37           | .568*       |             |
| 21         | 48              | 38           | .618*       |             |
| 22         | 49              | 11           | .151        | حذف العبارة |
| 23         | 17              | 6            | .092        | حذف العبارة |
| 24         | 55              | 15           | .150        | حذف العبارة |
| 25         | 27              | 31           | .619*       |             |
| 26         | 26              | 38           | .602*       |             |
| 27         | 20              | 17           | .308*       | حذف العبارة |



| رقم السؤال | معامل الصعوبة % | معامل التميز | اتساق داخلي | الإجراء     |
|------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|
| 28         | 20              | 43           | .774*       |             |
| 29         | 28              | 6            | .085        | حذف العبارة |
| 30         | 49              | 37           | .698*       |             |
| 31         | 57              | 37           | .729*       |             |
| 32         | 33              | 37           | .636*       |             |
| 33         | 39              | 34           | .602*       |             |

#### ثانياً: ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات المقياس من خلال الطرق الآتية:

1. معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة (كرونباخ الفا) على عينة الدراسة كاملة والجدول رقم (3) يوضح نتائج ذلك.

2. معامل ثبات الاستقرار باستخدام معادلة (بيرسون) عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق للمقياس على عينة مكونة من (10) لاعبين بفارق زمني قدره (أسبوعان) والجدول رقم (3) يوضح ذلك

|                     |                     |    |        |
|---------------------|---------------------|----|--------|
| معامل ارتباط بيرسون | Pearson Correlation | 1  | .841** |
|                     | N                   | 10 | 10     |
| معامل كرونباخ الفا  | Cronbach's Alpha    |    | .743** |
|                     | N                   |    | 199    |

تشير نتائج الجدول رقم (3) وبناء على قيمة معامل كرونباخ الفا ومعامل الثبات لبيرسون أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع مما يؤكد صلاحيته.

#### الجدول رقم (4) معايير الحكم على أجابات أفراد العينة

| المستوى    | الفترة                |
|------------|-----------------------|
| منخفض جداً | أقل من 0.2            |
| منخفض      | من 0.20 - أقل من 0.40 |
| متوسط      | من 0.40 - أقل من 0.60 |
| مرتفع      | من 0.60 - أقل من 0.80 |
| مرتفع جداً | من 0.80 - أقل من 1.00 |

#### خطوات تطبيق الدراسة:

قام الباحثان بإجراء الخطوات التالية:

1. تم توزيع 199 استبانة على لاعبين ومدربين ومساعدین ومعالجين لفرق المحترفين لكرة القدم .
2. قاما بالإشراف الكامل على توزيع الاستبيانات على أفراد عينة الدراسة خلال التدريبات الخاصة لأندية كرة القدم للمحترفين.

3. قاما باسترجاع كافة الاستبيانات وعمل على مراجعة فقرات الاستبيان والتأكد من الإجابة عن جميع الفقرات قبل الاستلام.

4. قاما بتفريغ البيانات ومعالجتها احصائية باستخدام برنامج SPSS وبلغ عدد الاستمارات التي خضعت التحليل الإحصائي 199 استبانة.

#### متغيرات الدراسة:

#### المتغيرات المستقلة:

- الصفة: ولها أربع مستويات (لاعب، مدرب، إداري، مهام أخرى)
- المركز: وله أربع مستويات (مهاجم، مدافع، وسط، حارس)
- النادي: وله اثني عشر مستوى
- مستوى التعليم: وله ثلاث مستويات (توجيهي فما دون، دبلوم وبكالوريوس، دراسات عليا)
- الجنسية: ولها ثلاث مستويات (أردني، عربي)
- الحالة الاجتماعية: ولها ثلاث مستويات (متزوج، مطلق، أعزب)

#### المتغير التابع:

استجابات عينة الدراسة لمقياس الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية.

#### المعالجة الإحصائية:

تم استخدام (النسب المؤية، معامل الصعوبة ومعامل التمييز، ثبات الاستقرار باستخدام معامل ارتباط بيرسون، الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ الفا، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، تحليل التباين المتعدد واختبار أقل فرق معنوي ((LSD)) كأساليب احصائية.

#### عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: للإجابة عن السؤال الأول والذي ينص على "ما مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن؟"

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

**الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن**

| نص السؤال   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الترتيب | المستوى |
|---|-----------------|-------------------|---------|---------|
| q1_ تعد وجبة..... أهم وجبة يجب المحافظة على تناولها وتساهم في امتلاك الفرد لحاله نفسية جيدة.<br>أ- الإفطار      ب- الغداء      ج- العشاء  | .7739           | .41938            | 1       | مرتفع   |
| q31_ تناول الكحول و المشروبات الحيوانية بشكل كبير يساهم في زيادة فرز هرمون .... مما يزيد من التوتر والقلق .<br>1- البرولاكتين      ب- الأدرينالين      ج- النور ادرينالين   | .5729           | .49591            | 2       | متوسط   |
| q4_ أن الأحماض الدهنية الأساسية، وخصوصا الحمض الدهني.... والذي يتواجد في الأسماك الغنية بالزيوت، من ضمنها السردين، يعتبر عسرا هاما ليؤدي الدماغ وظائفه بشكل صحي.<br>أ- أوميغا 3      ب- أوميغا 5      ج- أوميغا 7   | .5327           | .50019            | 3       | متوسط   |
| q30_ يساهم..... في تخفيض معدل البوتاسيوم كمعدن أساسي لتحسين عمل الجهاز العصبي.<br>أ- الكركم      ب- الملح      ج- الفلفل الحار  | .4874           | .50110            | 4       | متوسط   |
| q21_ شرب ..... أكواب من الماء النقي يوميا، ستكون النصيحة الذهبية، وعشر دقائق من التأمل والاسترخاء خلال النهار تخفف الإجهاد والتوتر العصبي<br>أ- 3-5      ب- 6-8      ج- 9-10  | .4774           | .50075            | 5       | متوسط   |
| q14_ تناول الاغذية ..... هي الخطوة الغذائية الأولى لرفع مستوى المزاج<br>أ- الفقرة بالألياف النباتية والغنية بالدهون الحيوانية المشبعة<br>ب- الغنية بالألياف النباتية وقليلة المحتوى بالدهون الحيوانية المشبعة<br>ج- الغنية بالألياف النباتية والغنية بالسكريات البسيطة. | .4774           | .50075            | 6       | متوسط   |
| q17_ تدني مستوى..... في الجسم مرتبط بارتفاع احتمالات الإصابة باضطرابات المزاج، خاصة تغيرات المزاج ذات العلاقة بتغيير فصول السنة، والاكثاب.<br>أ- فيتامين «د»      ب- فيتامين «ج»      ج- فيتامين «هـ»   | .4573           | .49943            | 7       | متوسط   |
| q7_ قد يكون تناول .....بشراهة ناجم عن رغبة نابعة من دون الوعي لرفع مستوى مادة السيروتونين، والتي هي عبارة عن ناقل عصبي مسؤول عن المزاج والنوم والشهية.<br>أ- البروتين      ب- الكربوهيدرات      ج- الدهن  | .4422           | .49790            | 8       | متوسط   |
| q5_ أن تناول بذور معينة، من ضمنها بذور القرع وبذور دوار الشمس، بالإضافة إلى مكسرات معينة، من ضمنها .....تعتبر مواد غذائية هامة لتحسين المزاج.<br>أ- الفستق الحلبي      ب- الجوز      ج- اللوز   | .4221           | .49514            | 9       | متوسط   |
| q9_ يعتبر فيتامين (ب 6) وفيتامين (ج) و.....وحمض الفوليك مواد غذائية هامة لتحسين المزاج، حيث إنها تعمل على إنتاج السيروتونين.<br>أ- النحاس      ب- الفضة      ج- الزنك   | .4171           | .49432            | 10      | متوسط   |
| q6_ قد تؤدي الحماية التي تعتمد على أطعمة قليلة.....إلى الشعور بالاكتئاب<br>أ- البروتين      ب- الكربوهيدرات      ج- الدهون  | .4171           | .49432            | 11      | متوسط   |
| q33_ تناول ما يعادل ..... غراماً من الشوكولاته يوميا يساعد على تخفيف  | .3920           | .48942            | 12      | منخفض   |

الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم..... أ.د. "زين العابدين" بني هاني، سيف الرعود

| نص السؤال   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الترتيب | المستوى   |
|---|-----------------|-------------------|---------|-----------|
| التوتر Stress بالتحديد على انخفاض الأدرينالين Adrenaline والكورتيزول Cortisol.<br>أ- 40 ب- 60 ج- 80   |                 |                   |         |           |
| q19_ ان تناول..... كفيلة بتعديل المزاج خلال النهار، فهي سلة ممتلئة بالمعادن، خاصة البوتاسيوم المقاوم للإجهاد، والفيتامينات التي تمدك بالطاقة<br>أ- ثلاث حبات تمر ب- حبة موز ج- كأس من الحليب مع ملعقة عسل | 3920            | 48942             | 13      | منخفض     |
| q20_ قطعة صغيرة من الأفوكادو، أو نصف ثمرة ..... مشوية، خيار مناسب، لأنهما يحتويان على فيتامين ب6 الذي يقاوم أعراض الاكتئاب.<br>أ- البطاطا ب- الذرة ج- البطاطا الحلوة                                      | 3869            | 48828             | 14      | منخفض     |
| q12_ لتحسين المزاج ينصح بتناول الأسماك الدهنية..... في الأسبوع على الأقل<br>أ- مرتين ج- 3 مرات ب- 4 مرات  | 3568            | 48026             | 15      | منخفض     |
| q8_ يعتبر لحما الدجاج..... مصدران جيدان للحمض الأميني تريبتوفان، الذي يتحول إلى مادة السيروتونين، والتي تكون منخفضة لدى مصابي الاكتئاب.<br>أ- الديك الرومي ب- البقر ج- الخاروف                            | 3417            | 47548             | 16      | منخفض     |
| q18_ للمحافظة على مزاج جيد يجب الابتعاد عن ثلاث عناصر هي<br>أ- الكحول الكافيين الدهون المشبعة ب- الكحول البروتين الحيواني<br>الدهون المشبعة ج- الكحول الكافيين البروتين الحيواني                          | 3317            | 47200             | 17      | منخفض     |
| q32_ تناول..... يساهم في تعديل معدلات الأدرينالين Adrenaline و الكورتيزول Cortisol والحفاظ على مزاج جيد.<br>أ- السريدن، السالمون والتونا ب- السريدن والسلمون ج- التونا والسلمون                           | 3266            | 47016             | 18      | منخفض     |
| q25_ إن المحلي الصناعي أسبارتام يمكن أن ..... وكذلك في بعض المشاكل النفسية وغير النفسية.<br>أ- يساهم في الاكتئاب ب- لا يؤثر على الاكتئاب ج- يساعد على تحسين المزاج  | 2714            | 44578             | 19      | منخفض     |
| q26_ أن مرضى الاكتئاب ذوي السلوك الانتحاري لديهم ..... في الناقل العصبي (سيروتونين) الذي يتكون من الحمض الأميني تريبتوفان.<br>أ- نقص ب- زيادة ج- لا يوجد ارتباط بين السيروتونين و التريبتوفان             | 2613            | 44045             | 20      | منخفض     |
| q2_ للمحافظة على حالة مزاجية جيدة قم باختيار الأطعمة التي تقوم بإطلاق الطاقة ببطء مثل<br>أ- التمر ب- اللحم ج- الشوفان   | 2060            | 40547             | 21      | منخفض     |
| q16_ من أفضل مصادر فيتامين «بي - 12».<br>أ- الأسماك ولحوم الدواجن ومشتقات الألبان ب- الأسماك ولحوم الدواجن والبيض ج- الأسماك والبيض ومشتقات الألبان .   | 2010            | 40176             | 22      | منخفض     |
| q28_ ضرورة تناول غذاء غني بالحليب ومنتجاته وذلك لأن الضغوط النفسية.....<br>أ- تقلل مستوى الكالسيوم في الدم ب- تقلل مستوى الكالسيوم في الدماغ ج- تزيد مستوى الكالسيوم في الدماغ                            | 1859            | 39003             | 23      | منخفض جدا |
| الكلي   | 3970            | 12300             |         | منخفض     |

تشير نتائج الجدول رقم(5) إلى أن مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن جاء بمتوسط حسابي بلغ(3970) وانحراف معياري بلغ(12300).

وبمستوى منخفض وجاء السؤال رقم (1) والذي ينص (أهم وجبة يجب المحافظة على تناولها تساهم في امتلاك حاله نفسية جيدة هي وجبة وكانت الإجابة الصحيحة هي الإفطار) بالترتيب الأول وبمتوسط بلغ (7739). وبمستوى مرتفع وجاء السؤال رقم (28) (ضرورة تناول غذاء غني بالحليب ومنتجاته وذلك لأن الضغوط النفسية، وكانت الإجابة الصحيحة هي (تقلل مستوى الكالسيوم في الدم) بالترتيب الأخير بمتوسط بلغ (0.1859) وبمستوى منخفض جداً، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن فرق كرة القدم تخلو من وجود متخصصين في مجال تغذية الرياضيين وهذا ما أشارت إليه دراسة (Denny and Dunn, 2007) بضرورة وجود أخصائيين لتغذية الرياضيين والذين يرافقون الفرق للاهتمام بالجوانب الغذائية ونوعية الوجبات والمواد الغذائية التي على لاعبي كرة القدم تناولها، حيث تؤكد كل من دراسة (Ansari, Adetunji, & Oskrochi, 2014) (Zahra, Ford, & Jodrell, 2014) إلى الاهتمام بالجوانب الغذائية المرتبطة بالصحة، وكذلك دراسة (Al-ali & Al-khwealeh, 2011) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود إشراف صحي مباشر على الفرق الرياضية والتي يكون لها دور مباشر في تحديد طبيعة المواد الغذائية التي على الرياضي تناولها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Conkle et al, 1992) والتي اشارت إلى تدني مستوى الوعي الغذائي لدى المدربين الرياضيين وعدم قدرتهم على ضبط السلوكيات الغذائية للاعبين وتتفق كذلك مع دراسة (Kaddoume & Kashif, 2009) والتي تشير إلى أن هناك وعياً غذائياً منخفضاً لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعتي النجاح والسلطان قابوس، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Abdel-Hakim, 2002) والتي تشير إلى تجاهل المدربين في المجال الرياضي للعادات الغذائية غير المرتبطة بالنشاط البدني، فختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Al-shadaydeh & Al-damoue, 2013)، والتي اشارت إلى وجود مستوى متوسط من الوعي الغذائي لدى سيدات الأردن، وقد يعزو الباحث هذا الاختلاف إلى أن الدراسة الحالية تتحدث عن رياضيين ذكور بينما دراسة (Al-shadaydeh & Al-damour, 2013)، تتحدث عن سيدات (إناث) مما قد يشير إلى أن متغير الجنس قد يكون عاملاً مؤثراً في مستوى الثقافة الغذائية .

ويعزو الباحثان حصول السؤال رقم (1) على أعلى ترتيب إلى أن هذا السؤال يرتبط بوجبة الافطار وهذا ما تؤكدته دراسة (Al-ali & Al-khwealeh, 2011) والتي أشارت إلى أن (87,5%) من أفراد العينة يتناولون ثلاث وجبات يوميًا وبالتالي يعد ذلك على أنه أحد مؤشرات

الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم..... أ.د. "زين العابدين" بني هاني، سيف الرعود

الثقافة الغذائية العامة لدى الأفراد في المجتمع الأردني ودراسة (Sakamaki et al, 2005) والتي تشير إلى أن أفراد العينة تتناول ثلاث وجبات يوميًا مما يؤكد ما ذهب إليه النتيجة بأن تناول وجبة الإفطار يعد سلوكًا اجتماعيًا عامًا.

ويعزو الباحثان حصول السؤال رقم (28) والذي ينص على (ضرورة تناول غذاء غني بالحليب ومنتجاته وذلك لأن الضغوط النفسية..... وكانت الإجابة الصحيحة هي تقلل مستوى الكالسيوم في الدم) لأن مثل هذا السؤال يحتاج إلى متخصصين في مجال التغذية الرياضية وهذا ما تقتضيه فرق دوري المناصير لمحترفي كرة القدم.

للإجابة عن السؤال الثاني والذي ينص على "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(0.05 \geq \alpha)$  في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تبعًا لمتغيرات (الصفة، المركز، النادي، مستوى التعليم، الجنسية، الحالة الاجتماعية)؟"

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على الفروق في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تبعًا لمتغيرات (النادي، الصفة، المركز، مستوى التعليم، الجنسية، الحالة الاجتماعية) والجدول رقم (6) يوضح ذلك.

الجدول رقم (6) استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الغذائي المرتبط

بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن (ن = 199)

| المتغيرات | مستويات المتغير | المتوسط الحسابي | العدد | الانحراف المعياري |
|-----------|-----------------|-----------------|-------|-------------------|
| النادي    | الفيصلي         | .3505           | 16    | .11824            |
|           | الوحدات         | .3804           | 16    | .12450            |
|           | الحسين          | .4348           | 9     | .08963            |
|           | شباب الأردن     | .3913           | 19    | .13124            |
|           | الأهلي          | .3913           | 15    | .09996            |
|           | المنشية         | .3533           | 16    | .07757            |
|           | الرمثا          | .3354           | 14    | .08767            |
|           | العقبة          | .4828           | 19    | .11027            |
|           | ذات راس         | .4386           | 23    | .12221            |
|           | الجزيرة         | .4008           | 23    | .14177            |
|           | اليرموك         | .3442           | 12    | .14652            |
|           | البقعة          | .4194           | 17    | .12856            |
|           | Total           | .3970           | 199   | .12300            |
|           | لاعب            | .3954           | 169   | .12226            |
| الصفة     | مدرب            | .4247           | 13    | .12695            |
|           | إداري           | .3732           | 12    | .09715            |

| المتغيرات         | مستويات المتغير            | المتوسط الحسابي | العدد | الانحراف المعياري |
|-------------------|----------------------------|-----------------|-------|-------------------|
|                   | مهام اخرى                  | .4348           | 5     | .20160            |
|                   | Total                      | .3970           | 199   | .12300            |
| المركز            | اداري (مدرب، مساعد، معالج) | .4058           | 30    | .12884            |
|                   | حارس                       | .3614           | 16    | .10254            |
|                   | مدافع                      | .3983           | 68    | .11233            |
|                   | وسط                        | .4078           | 50    | .14133            |
|                   | مهاجم                      | .3876           | 35    | .12132            |
|                   | Total                      | .3970           | 199   | .12300            |
|                   | توجيهي فما دون             | .3991           | 89    | .12601            |
|                   | دبلوم وبكالوريوس           | .3963           | 105   | .12287            |
| مستوى التعليم     | دراسات عليا                | .3739           | 5     | .07898            |
|                   | Total                      | .3970           | 199   | .12300            |
|                   | أردني                      | .3992           | 187   | .12097            |
|                   | عربي                       | .3623           | 12    | .15325            |
| الجنسية           | Total                      | .3970           | 199   | .12300            |
|                   | متزوج                      | .4031           | 85    | .13187            |
|                   | مطلق                       | .4185           | 8     | .10885            |
| الحالة الاجتماعية | أعزب                       | .3905           | 106   | .11712            |
|                   | Total                      | .3970           | 199   | .12300            |

تشير نتائج الجدول رقم (6) إلى وجود فروق ظاهرية في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تبعاً لمتغيرات (النادي، والصفة، والمركز، والنادي، ومستوى التعليم، والجنسية، والحالة الاجتماعية) وللتعرف على دلالة الفروق معنوياً عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) تم استخدام تحليل التباين المتعدد والجدول رقم (7) يوضح ذلك

الجدول رقم (7) مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تبعاً لمتغيرات الدراسة

| مصدر التباين      | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | قيمة F | مستوى الدلالة Sig. |
|-------------------|----------------|-------------|----------------|--------|--------------------|
| النادي            | .345           | 11          | .031           | 2.152  | .019               |
| الصفة             | .024           | 2           | .012           | .831   | .437               |
| المركز            | .021           | 3           | .007           | .481   | .696               |
| المستوى التعليم   | .005           | 2           | .003           | .176   | .838               |
| الجنسية           | .017           | 1           | .017           | 1.157  | .284               |
| الحالة الاجتماعية | .004           | 2           | .002           | .135   | .874               |
| الخطأ             | 2.565          | 176         | .015           |        |                    |
| الكل              | 34.357         | 199         |                |        |                    |

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في

الأردن تبعاً لمتغيرات (الصفة، والمركز، والنادي، ومستوى التعليم، والجنسية، والحالة الاجتماعية) وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $0.05 \geq \alpha$ ) في متغير النادي، وللتعرف لصالح من تعود هذه الفروق تم إجراء اختبار (LSD) والجدول رقم (8) يوضح ذلك، حيث تشير دراسة (Conkle et al, 1992)، إلى تدني مستوى المعلومات الغذائية لدى المدربين، وهذا ما قد لا يشكل فرصة جيدة لنقل معلومات غذائية مرتبطة بالنواحي النفسية للاعبين، كما أن عدم توفر متخصصين في التغذية حسب ما أشار إليه الجدول رقم (1) وقد يكون عاملاً فعالاً في ضعف مستوى الوعي الغذائي وبما أن هذا المستوى ضعيف فستظهر فروق بين المتغيرات، كما أن دراسة (Abdel-Hakim, 2002) أشارت إلى عدم اهتمام المدربين في العادات الغذائية وبالتالي فإن ذلك ينعكس بصورة سلبية على الوعي الغذائي لدى لاعبي الفرق الرياضية، وأن معظم عينة الدراسة هم ممن يحملون درجة البكالوريوس فما دون، وهذه الدرجة العلمية لا تؤهلهم للحصول على معلومات متخصصة في مجال التغذية وهذا ما أشارت إليه دراسة (Kaddoume & Kashif, 2009) والتي كانت عينتها طلبة جامعيين من جامعتي النجاح والسلطان قابوس والتي أشارت نتائجها إلى وجود مستوى منخفض في الوعي الغذائي.

الجدول رقم(8) اختبار (LSD) للتعرف إلى دلالة الفروق في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي

النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن تبعاً لمتغير النادي

| المتوسط الحسابي | النادي      | ذات راس | العقبة |
|-----------------|-------------|---------|--------|
| .3354           | الرمثا      | .013*   | .001*  |
| .3442           | اليرموك     | .029*   | .002*  |
| .3505           | الفيصل      | .026*   | .001*  |
| .3533           | المنشية     | .031*   | .002*  |
| .3804           | الوحدات     |         | .013*  |
| .3913           | شباب الأردن |         | .021*  |
| .3913           | الأهلي      |         | .029*  |
| .4008           | الجزيرة     |         | .030*  |
| .4194           | البقعة      |         |        |
| .4348           | الحسين      |         |        |
| .4386           | ذات راس     |         |        |
| .4828           | العقبة      |         |        |

• دال عند مستوى ( $0.05 \geq \alpha$ )

أظهرت نتائج الجدول رقم(8) أن أندية العقبة وذات راس حققت أعلى مستوى في الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية، كما أظهرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في



مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن، تبعاً لمتغير النادي بين نادي العقبة وندية (الرمثا، واليرموك، والفيصلي، والمنشية، والوحدات، وشباب الأردن، والأهلي، والجزيرة) ولصالح نادي العقبة، ووجود فروق بين نادي ذات راس وأندية (الرمثا، اليرموك، الفيصلي، المنشية) ولصالح نادي ذات راس؛ ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن حصول نادي العقبة على أعلى متوسط حسابي في مستوى الوعي الغذائي قد يعود إلى أن طبيعة المنطقة التي فيها مقر النادي هي منطقة بحرية يعتمد سكانها في الغالب على تناول الأغذية البحرية والتي تتضمن مواد غذائية بحرية ترتبط بالنواحي النفسية، وأن أسئلة المقياس تضمنت مجموعة من المحاور حول ذلك، كما أن فريق العقبة، وفريق ذات راس يقطنون في مناطق بعيدة عن بقية الفرق، مما يتطلب منهم زيارات لمناطق الفرق الأخرى. وهذه الزيارات تجعلهم يعسكرون في فنادق تقدم وجبات غذائية صحية كنوع من متطلبات هذه الفنادق في تقديم الخدمة الصحية الجيدة للرياضيين، وهذا يتكرر بصورة أكبر بكثير من بقية الأندية الأخرى حيث إنه يتطلب أحياناً أن يتواجد الفريق مع بعضه البعض في الفندق لمدة ليلتين تسبق موعد المباراة، وهذا قد يولد فرص التعامل مع الفريق الفني المتواجد مما قد يوفر فرص نقل معلومات علمية غذائية مرتبطة بالوجبات التي يتناولها اللاعبون.

#### الاستنتاجات:

1. وجد ضعف في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفة في الأردن.
2. بعض الأندية مثل العقبة، وذات راس حققت مستوى وعي غذائي مرتبط بالنواحي النفسية أفضل من الأندية الأخرى.
3. ليس هنالك اختلاف في مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية بين إداري فرق كرة القدم المحترفة في الأردن.
4. ليس هناك اهتمام كافٍ من قبل فرق كرة القدم المحترفة في الأردن فيما يتعلق بالتغذية المرتبطة بالنواحي النفسية.

#### التوصيات:

1. متابعة نتائج هذه الدراسة بإيجاد علاقات بين الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية، وبعض المتغيرات التي لم تتناولها هذه الدراسة مثل (مستوى اللياقة البدنية، ومستوى الاداء المهاري، ومستوى الانجاز).

2. ضرورة إيجاد وسائل تثقيفية مثل (نشرات، دورات، محاضرات) من خلال متخصصين في مجال التغذية المرتبط بالنواحي النفسية.
3. يجب على كل نادي رياضي توفير متخصصين في التغذية المرتبطة بالنواحي النفسية يعملون على رفع مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية.
4. يجب اطلاع الفرق الأردنية على نتائج هذه الدراسة للاستفادة منها في تطوير مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية.

#### References:

- A Asakawa, A Inui, M Fujimiya, R Sakamaki, N Shinfuku, Y Ueta, M M Meguid, M Kasuga (2005), **Stomach regulates energy balance via acylated ghrelin and desacyl ghrelin**, <http://gut.bmj.com/> Gut: first published as 10.1136/gut.2004.038737 .
- Abdel-Hakim, Ashraf Mohamed, (2002), *Comparative Study in the Dietary Culture of Neurosurgeons and Trainers of Individual and Collective Saliva*, Unpublished Master Thesis, Helwan University, Cairo.
- Al-ali, Mohammad, Qasem Khewaleh (2011). Study of health and nutrition awareness among sports team players at Yarmouk University, *University of Sharjah Journal for Humanities and Social*, Vol.8 Issue 3, pp.63-85.
- Al-Hazza, Hazza Muhammad (2004): Physical structure: The scientific basis for the prescription of physical activity for the purpose of health and fitness development. College of Education - King Saud University, *Arabic Journal of Food and Nutrition*, Riyadh
- Almasre, Khader Ali. (2015). *Community Nutrition, Department of Program Planning and Implementation*, Third Edition, National Library.
- Al-Shadaydeh, A., Al-Damour, H., (2013) The level of nutrition awareness of Jordanian women in the food and nutrition axes and their relation to some variables, *Arab Journal of Food and Nutrition*, Salt, Jordan.
- Blair SN, Kohl HW. (1991). Physical fitness and all-cause mortality in hypertensive men, *Annals of Internal medicine*; 23:307-312. 3rd, Barlow CE, Gibbons L.W.
- Conkle, R. Nancy, F. Stiggins, J (1992). **In Teachers' Hands: Investigating the Practices of Classroom Assessment**, state university of new York Press
- Dahir, Jafar Sadiq. (2004), *The Foundations of Proper Nutrition*, Dar Majdalawi, Amman, Jordan.

- Denny,D and Dunn, R. (2007). [www.icsa.net/html/library/whitepapers/crime.pdf](http://www.icsa.net/html/library/whitepapers/crime.pdf).
- El Ansari, W., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Central European journal of public health*, 22(2), 90.
- FIFA. (2007). FACT sheet. FIFA World Cup: TV viewing figures. Retrieved from [http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/misctele/52/01/27/fs-401\\_05a\\_fwc-tv-stats.pdf](http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/misctele/52/01/27/fs-401_05a_fwc-tv-stats.pdf) Gatorade Sports Science Institute. Fuel and Fluids for Soccer.
- Haugaasen, M., & Jordet, G. (2012). Developing football expertise: A football-specific research review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5 (2), 177-201.
- Holford Patrick (2000). *Nutrition Complete Guide*, Dar Al Arabiya for Sciences, First Edition, Lebanon
- Kaddoumi, Abdel Nasser & Zayed Kashif (2009). *The level of nutrition awareness among students in the field of Physical Education at An-Najah National University and Sultan Qaboos University*, The First Palestinian Sports Scientific Conference, An-Najah University, Palestine
- Mzahra, Ayman Suleiman. (2012). **Human Nutrition - Individual and Society** - Dar Al-Khaleej Amman.
- Shephard RJ.(2000), *Biology and medicine of Soccer: an update*. J. Sports Science Exchange Roundtable (supplement), Vol. 11, No. 1.
- Zahra, J., Ford, T., & Jodrell, D. (2014). Cross-sectional survey of daily junk food consumption, irregular eating, mental and physical health and parenting style of British secondary school children. *Child: care, health and development*, 40(4), 481-491.