

## الفصل الأول

### مشكلة البحث

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث وأهميته
- أهداف البحث
- فروض البحث
- مصطلحات البحث

## مقدمة البحث:

أصبح المجال الغذائي في السنوات الأخيرة ذو اهتمام على المستوى العالمي والقومي، نظرا لزيادة كثافة السكان وقلة الإنتاج من المواد الغذائية خصوصا في الدول النامية، لذلك تعتبر الثقافة الغذائية عاملا هاما لجميع الأفراد، لان اختيار الغذاء المناسب وتناوله بكميات معينة والتي تتناسب مع حجم ونوع النشاط اليومي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية والمراحل السنية المختلفة، حيث أنها تعتبر دعامة كبرى من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية. ( ٤١ : ٢٦٥ )

لذا فان التغذية هي "علم دراسة مكونات ما يطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة"، ومدى الاستفادة منها طبقا لعدد من المتغيرات التي قد يكون في مقدمتها العمر الزمني (السن)، والنوع (الجنس)، والظروف الجوية (الطقس) والحالة الاقتصادية والحالة الاجتماعية وطبيعة العمل الذي يؤديه الإنسان، ووظيفته، والحالة البيولوجية والصحية للجسم وبناءه. ( ٣٧ : ٩ )

ولقد أثبتت التجارب العلمية المتعددة للتغذية أثر كبير على الجسم البشري والتي يأتي في مقدمتها نمو الجسم ومقدرته على الحركة والإنتاج ومقاومة للأمراض، ولا تقاس قيمة الغذاء للإنسان بكمية ما يتناوله، أو بمقدار إشباعه للفرد، بل تقاس بما تحتويه من المركبات الغذائية التي يحتاج إليها الجسم البشري والتي يأتي في مقدمتها المساعدة على النمو البدني وزيادة القدرة على بذل الجهد من حيث ما يوفره للجسم من العناصر اللازمة لتكوين الأجسام المضادة، كما يمنع الغذاء المتكامل أمراض نقص التغذية والتي منها مرض الأنيميا ومرض البلاجرا. ( ٦٧ : ٢٤٢ )، ( ٧١ )

ويوضح سعد رياض وهاني عبد العليم (٢٠٠٩) أن التغذية اكتسبت أهميته خاصة للرياضيين في ضوء ما أثبتته التجارب العلمية المتعددة من حيث الارتباط الوثيق بين الصحة العامة واللياقة البدنية والكفاءة البدنية والأداء الحركي للمهارات الحركية والمهارات الخطئية وما الى ذلك من متغيرات. ( ٢٠ : ١٦ )

ويشير صلاح السيد قادوس (١٩٩٣) أن عملية التنظيم الغذائي من العوامل الصحية الهامة التي تساعد على تنسيق وتنظيم عملية التدريب الرياضي لتحقيق أحسن النتائج من ممارسة النشاط الرياضي عموما وممارسة الرياضة التي تعتمد على الأوزان على وجه الخصوص. ( ٢٦ : ١٦٥ - ١٨١ )

فالرياضيون في كل مستويات المنافسة سواء من أجل الفوز ببطولة أو ميدالية يهتمون دائما وسائل تحسين الأداء الرياضي ومن تلك المجالات التي اهتموا بها هي التغذية لما لها من آثار ايجابية علي اهمية التغذية للاستشفاء الرياضي. ( ٣٠ : ٢٧٣ )

ويؤكد مورفي وآخرون Murphy et ell (١٩٩٤) على أهمية تقدير الاحتياجات والممارسات الغذائية حيث أن أي قصور في الاحتياج للطاقة وعدم اتباع النظم الغذائية المتوازنة بما يتناسب مع النشاط البدني ينعكس بصورة سلبية على صحة اللاعبين. ( ٦٥ : ٤٠٨ )

حيث ان ارتباط الطاقة بالعمل العضلي أو الجهد البدني ترتبط بكيفية الحصول عليها من خلال الطعام، إذ أن معرفة بعض المعلومات عن الطعام تمثل أهمية بالغة عما يجب تناوله من مواد غذائية تساعده علي توفير الوقود اللازم للقيام بالأعمال الحيوية وكيفية اختيار هذه الأطعمة. كما ان شدة التمرين وفترة دوامه هي التي تحدد نوع الغذاء. ( ٣٠ : ٢٦٣ )

وتساهم الأسرة بدور هام في التنشئة الغذائية السليمة للرياضي من حيث توفير الغذاء الصحي لهم والعمل على الوقاية من الأمراض المختلفة الناتجة عن سوء التغذية مما يؤثر بصفه عامة على النشاط والنمو الجسماني وأيضا الوقاية من حدوث الاضطرابات الغذائية ، كما أن مستوى الثقافة الغذائية والذي ينعكس بدوره على مستوى الوعي الغذائي للفرد داخل الاسرة لهما الأثر الكبير على معدل الاستفادة من الغذاء، وأيضا على حسن اختيار الغذاء المتكامل الذي يحتوي على العناصر الغذائية الضرورية التي تعمل على الوقاية من أمراض سوء التغذية. ( ٤٧ : ٢١ )

وتتميز مرحلة المراهقة بالنمو السريع وما يصاحبها من تغيرات هرمونية وتغيرات في جميع الوظائف الحيوية بالجسم، من حيث المعدة والقناة الهضمية وزيادة الشهية للطعام وتزداد كمية الطعام المتناول، علاوة على انتشار منتجات بعض الشركات الغذائية لبعض المواد الغذائية والوجبات الخفيفة والحلويات والمياه الغازية، مما يؤدي ايضا الى الإفراط في تناول السكريات التي قد تعرض للبدانة وأمراض السكر الذي يؤثر تأثيرا ضارا على الناحية الصحية ويحد من الشهية لتناول الطعام الأمر الذي قد يؤدي الى عدم الحصول على الاحتياجات الكاملة من الغذاء الصحي المناسب. ( ٤٠ : ١٩ )

## مشكلة البحث وأهميته:

من خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالسلوك الغذائي يتضح أهمية دراسة الوعي الغذائي ومدى الحاجة الى القيام بهذا النوع من الدراسات للرياضيين لتأثير الغذاء المباشر على مكونات البناء الجسمي وبذلك توفر للمخططون ومتخذي القرارات في صياغة السياسات الغذائية للرياضيين التصدي لسوء التغذية واهمية توفير البرامج الغذائية ورفع مستوى الوعي الغذائي للاعبين لما له من ارتباط هام باداء اللاعب وتكوينه الجسمي ولان مرحلة الناشئين من المراحل المتغيرة باستمرار فالنمو والبناء الجسمي الذي يجب ان تتبع اللاعب في هذه المرحلة لتحديد الاحتياجات الغذائية التي تتناسب مع طبيعة المرحلة والاداء الرياضي والنمو الجسمي للاعبين وتوفير الوقاية منه والتي ينبغي أن تكون بين أيديهم أدق المعلومات حول الحالة الغذائية السليمة.

وتشير عفاف حسين صبحي (١٩٩٩) الى ان عند تحديد الحالة الغذائية أو المستوى الغذائي لدى فئه معينه، يجب أن نحصل على معلومات بشأن سلوكهم وعاداتهم الغذائية، ومن المعلومات التي نحصل عليها يمكن التوصل الى القدر الذي يحتاجونه من تعديل الثقافة الغذائية والطريق الذي يجب نتبعه. (٣٣: ٧).

وتذكر كلام من matey-EL. Yousria A (٢٠٠٧)، ومجدي كامل (١٩٩٧) انه يجب عند اختيار الأطعمة يجب معرفة بعض المعلومات عنها من حيث أنواعها ومكوناتها وطبيعتها وفائدتها للجسم وذلك لتعويض النقص من الأنسجة في جميع مراحل العمر، وكيفية الطعام اللازمة والتي تختلف من شخص الى آخر تبعاً لتكوين الجسم والوزن والطول والجنس وأيضا لنوع النشاط البدني الذي يؤديه، فالغذاء ضروري للحفاظ على صحة الأفراد. (٤٤: ٥) (٦٩-١٩١)

وتعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحمل مع تدخل فترات العمل العضلي القوي السريع، ويستمر هذا المزيج ما بين الأداء منخفض ومرتفع الشدة لأكثر من ٩٠ دقيقة، ويحتاج اللاعب خلال المباراة الى استهلاك ما بين ٥-١٧ سعر حراري كبير في الدقيقة، وهذا يتطلب ان يستهلك اللاعب خلال المباراة ما يعادل ١٠٠-٢٠٠ جرام من الكربوهيدرات، ونظرا لان مقدرة الجسم على تخزين الكربوهيدرات محدودة تصل الى ٣٠٠-٤٠٠ جرام فان مقدار الكربوهيدرات المستهلكة خلال المباراة تعتبر كمية مؤثرة، وحين لا يتناول الرياضي الكربوهيدرات بكميات تكفي لتعويض ما يفقده في التدريب أو المباراة يصبح مستوى مخزون الكربوهيدرات لدية منخفضاً، ويؤثر ذلك بالتالي على نشاط العضلات وكفاءة أداء اللاعب ويتعرض اللاعب لفقد كمية كبيرة من الماء أثناء المباراة مما يعرضه لحالة نقص الماء ولو بدرجة متوسطة مما يؤثر سلبياً على القوة والتحمل والسرعة والأداء المهاري وبناء على ذلك فان لاعب كرة القدم يتعرض للتعب سريعاً أثناء المباراة نتيجة كل من نقص الجليكوجين المخزون بالعضلات ونقص الماء. (١: ١٥٩)

ويُنظر البحث نظره جديده في طبيعة المشاكل المؤثرة على التكوين الجسماني للرياضيين من حيث التركيز على المشاكل الغذائية كأحد المسببات الهامه في البناء الجسمي والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء البدني، ولذا يجب ان يخضع نظام تغذية لاعبي كرة القدم لقواعد التغذية الصحية.

مما دفع الباحث للتعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات البناء الجسمي لدى للاعبي كرة القدم.

## أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات البناء الجسمي لدى للاعبي كرة القدم من خلال المحاور التالية :-

- ١- التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض مكونات البناء الجسمي (الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم - المحيطات - نسبة دهون الجسم) للاعبي كرة القدم.
- ٢- التعرف على العلاقة بين الوعي الغذائي وبعض المتغيرات الكيميائية (نسبة الحديد بالدم (الهيموجلوبين) - مستوى السكر صائم بالدم - مستوى الكوليسترول بالدم) للاعبي كرة القدم.
- ٣- التعرف على نسبة الوعي الغذائي للاعبي كرة القدم.

## فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي و بعض مكونات البناء الجسمي (الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم - المحيطات - نسبة دهون الجسم) للاعبى كرة القدم.
- ٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الوعي الغذائي وبعض المتغيرات الكيميائية (نسبة الحديد بالدم (الهيموجلوبين) - مستوى السكر صائم بالدم - مستوى الكوليسترول بالدم) للاعبى كرة القدم.
- ٣- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في نسبة الوعي الغذائي للاعبى كرة القدم

## مصطلحات البحث:

### ١- التغذية Nutrition:

"هي مجموعة العمليات التي يحصل الإنسان عن طريقها على المواد الغذائية اللازمة لحفظ حياته، وإنتاج الطاقة اللازمة لعملياته الحيوية وأوجه نشاطه المختلفة والمساعدة على النمو وتعويض الأنسجة التالفة" (٣٩ : ٢٦)

### ٢- الوعي الغذائي Nutrition Awareness (تعريف إجرائي) :

"هو عباره عن فهم وادراك مجموعة من المعلومات والمعارف والخبرات التي تتعلق بنمط التغذية الصحية السليمة لدى ناشيء كرة القدم".

### ٣- التكوين الجسماني : Body composition

"عباره عن الدلالات لبعض القياسات الجسمية المتمثلة في العظام، العضلات، الدهون، وعلاقتها ببعض حيث يمكن عن طريقها تقييم صحة الفرد". (٥٩ : ٤)

٤- التركيب الجسماني : physical installation "مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكل عندما تترابط مع بعضها البعض"

### ٥- الثقافة الغذائية : Nutritional Behavior

"هي جميع المعلومات والمعارف والخبرات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية والتي يجب أن يلم بها أولياء الأمور ويكسبوها لأبنائهم من الطلاب للاستفادة منها في الحياة اليومية" (٥٤ : ٢٥) (٧٢)

### ٦- السلوك الغذائي: Behavior of food

"هو الطريق التي يتبعها الشخص في تناول الغذاء اليومي وما يقوم به من نشاط وحركة". (٣٩ : ٢٢)