

دراسة الاتجاهات والثقافة الغذائية لرياضي كرة القدم بالمنطقة الغربية

د. الصديق سالم السائح a.alsaeh@zu.edu.ly

المستخلص

أهداف البحث: -. دراسة الاتجاهات الغذائية لرياضين كرة القدم بليبيا.
- معرفة الثقافة الغذائية لرياضين كرة القدم بليبيا.

إجراءات البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي (المسحي) عن طريق استمارة استبيان لقياس الاتجاهات والثقافة الغذائية على عينة من 50 لاعب كرة قدم بأندية المنطقة الغربية.
- تم إجراء البحث في الفترة من 2021/10/1 إلى 2021/12/15.

أهم النتائج: تدني مستوى الاتجاهات الغذائية عند رياضيين كرة القدم في المنطقة الغربية.
2. نقص الثقافة الغذائية لدى رياضيين كرة القدم في المنطقة الغربية في النوادي الرياضية والمؤسسات التعليمية ووسائل الإعلام الليبية.

Research directions and the of foot for footballer in western zone

Alsideeq salem khalleeah alsaeh

Summary

research aims:

1. Study of the nutritional trends of soccer athletes in Libya.
2. Knowledge of the nutritional culture of football athletes in Libya.

Search procedures:

- The researcher used the descriptive (survey) approach through a questionnaire to measure trends and food culture on a sample of 50 football players in the Western Region clubs.
- The research was conducted from 1/10/2021 to 15/12/2021.

The most important results:

1. The low level of nutritional trends among football athletes in the Western Region.
2. The lack of nutritional culture among football athletes in the western region in sports clubs, educational institutions and the Libyan media.

Recommendations

دراسة الاتجاهات والثقافة الغذائية لرياضي كرة القدم بالمنطقة الغربية

د. الصديق سالم السائح

المقدمة ومشكلة البحث: يمثل التدريب الرياضي والتغذية خطان متوازيان للوصول بالرياضي إلى المستويات العليا من اللياقة البدنية وتحقيق الإنجاز الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية.

وتتوقف القدرة على تحقيق الأداء المثالي على عوامل متنوعة كما يراها أحمد عثمان (2005)، كالحالة الغذائية للفرد الرياضي، العادات الصحية، شدة وفترة دوام التدريب، الحالة النفسية، الامدادات الغذائية، اللياقة المناعية، والحالة الوظيفية لأجهزة الجسم، ويعتبر الاستهلاك الغذائي للرياضيين عنصر محدد للأداء الرياضي والقدرة على المنافسة بدنياً وذهنياً. (1: 4)

يؤكد أشرف صالح (2002) عن كلارك على أهمية تقدير الاحتياجات الغذائية والممارسات والأداء للاعبين والممارسين للرياضية، حيث أن أي قصور في الاحتياج الطاقوي وعدم اتباع النظم الغذائية المتوازنة بما يتناسب مع كل نشاط رياضي، وينعكس بصورة سلبية على صحتهم وعلى تحقيق المستويات العالية في الأداء. (2: 5)

كما يذكر (رونالد بييفير RONALD.P.PHRFFER 1998) أنه بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس، فإن النظام الغذائي للاعب يلعب دوراً حرجاً إن لم يكن أساسياً في الأداء ومع ذلك فإن كل من المدربين واللاعبين لديهم سوء فهم فيما يتعلق بكل من المعلومات والمفاهيم الغذائية، والعلاقة بين الغذاء وسرعة الاستشفاء من الإصابة، وطرق انقاص الوزن الصحية، والوزن المثالي، والوزن التنافسي، والغذاء والتدريب، والسلوكيات الغذائية، والاضطرابات الغذائية. (7: 36)

كما أن عدم معرفة اللاعب السعرات الحرارية المطلوبة من العناصر الغذائية قد يعرض لزيادة الوزن والسمنة لعدم تناسب المواد الغذائية وفقاً للنشاط الرياضي للممارس، كما أن زيادة إقبال اللاعبين على تناول المواد البروتينية من أجل اكتساب العضلات القوية اعتقاداً منهم بأن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء يقوي الأداء، وبالمثل الإكثار من تناول السوائل والاقبال من تناولها بعد المجهود الشاق كلها ممارسات خاطئة قد تؤثر على صحة اللاعب في المقام الأول وعلى أدائه وانجازه من ناحية أخرى. (6: 45)

ويرى الباحث أن كثير من الدراسات أشارت إلى أن المصدر المفضل والرئيسي لحصول اللاعبين على المعلومات الغذائية، غالباً ما يكون المدربين وهم غالباً ما يفتقرون إلى الإلمام بالثقافة الغذائية ومكونات الجسم ولديهم سوء فهم فيما يتعلق بالفرق بين وزن الجسم ودهون الجسم، كما أنهم كثيراً ما ينصحون اللاعبين بتناول الأغذية الغنية بالدهون واللحوم الحمراء ويفتقر الرياضيين إلى عدم

معرفتهم بالاتجاهات الغذائية من حيث أنواع العناصر الغذائية معرفة مهمة كل عنصر غذائي للجسم ومقدار ما يحتاجه الجسم منه يومياً، والعديد من الاتجاهات الغذائية الصحية السليمة. لذا رأى الباحث أهمية القيام بهذه الدراسة للتعرف على الاتجاهات والثقافة الغذائية للاعبين كرة القدم من أجل إلقاء الضوء بضرورة إلزام اللاعبين والمدربين على دراسة علمية في علم التغذية من خلال الكليات والمعاهد المتخصصة مثل (كلية التربية البدنية)، كما يلتزم اللاعب بإتباع الممارسات الغذائية السليمة التي تتناسب مع الجرعات التدريبية والمنافسات الرياضية؛ أي من أجل الوصول إلى مبادئ التغذية السليمة أو العلاقات بمكونات الجسم، ومن أجل وضع خطوط إرشادية موجهة للنظم الغذائية للرياضيين.

أهداف البحث:

1. التعرف على الاتجاهات الغذائية لرياضيين كرة القدم بليبيا.
2. التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لرياضيين كرة القدم بليبيا.

تساؤلات البحث:

1. هل الاتجاهات الغذائية لرياضيين كرة القدم في ليبيا إيجابية؟
2. ما هو مستوى الثقافة الغذائية لرياضيين كرة القدم بليبيا ؟

التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث:

التغذية : Nutrition

دراسة الغذاء في مراحل المضغ و البلع و الهضم و الامتصاص و التمثيل الغذائي داخل الجسم، وكذلك في مرحلة طرد الفضلات من الجسم إلى خارجه .

الوعي الغذائي :

معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته"

الثقافة الغذائية:

هي جميع المعلومات والمفاهيم والخبرات والعادات والسلوكيات المتعلقة بالتغذية التي يجب أن يلم بها كل من أولياء الأمور والمدربين واللاعبين وخاصة الناشئين للاستفادة منها في الحياة اليومية في المجال الرياضي. (7: 28)

التثقيف الغذائي:

هو عملية ترجمة الحقائق الصحية في المجال الرياضي إلى أنماط سلوكية على مستوى الفرد وذلك باستعمال الأساليب التربوية والدعائية. (3: 17)

الاضطرابات الغذائية:

هي مجموعة من الأعراض المرضية الناتجة عن السمنة والنحافة والمرتبطة بعادات وسلوكيات تناول نوعية معينة من الأطعمة واللجوء إلى الأساليب المرضية المتعلقة بآليات الإخراج والتحكم في الوزن. (4: 65)

الدراسات السابقة:

1. دراسة محمود جمال عبد الناصر، حماد السيد سليمان (2015) ⁽⁵⁾ بعنوان (الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين لكرة السلة بالدوري الممتاز).

- استخدام المنهج الوصفي: تم اختيار عينة البحث 92 لاعباً من ستة أندية، ثلاثة أندية من الدرجة الأولى، وثلاثة أندية بالدوري الممتاز المصري بمدينة الاسكندرية.

- تم استخدام استمارة معلومات لقياس الاتجاهات الغذائية.

- أهم نتائج البحث: توفقت أندية الدوري الممتاز عن أندية الدرجة الأولى في الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي.

2. دراسة أحمد عثمان عبد الحميد (2005) ⁽¹⁾ ، رسالة دكتوراه بعنوان (دراسة الاتجاهات الغذائية ونوعية الوجبات وارتباطها بالوظائف المناعية والحالة الوظيفية لمتسابقين المراثون).

- تم استخدام المنهج الوصفي.

- استخدام استمارة استبيان لقياس الاتجاه نحو الغذاء.

- تم اختيار 20 لاعباً من متسابقين المراثون بجمهورية مصر.

- أهم النتائج: ارتباط الاتجاهات الغذائية ونوعية الوجبات بالوظائف المناعية والحالة الوظيفية لمتسابقين المراثون.

3. دراسة أشرف محمد صالح (2002) ⁽²⁾ رسالة ماجستير غير منشورة بعنوان (دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئ ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية).

- استخدم الباحث المنهج الوصفي عن طريق استمارة استبيان لقياس الثقافة الغذائية.

- أهم نتائج البحث تدني الثقافة الغذائية لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية.

اجراءات البحث:

1. المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) لملاءمته طبيعة البحث.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبين كرة القدم بالمنطقة الغربية بليبيا لفئة الأكبر تتراوح أعمارهم بين 18-30 سنة وقد بلغ عددهم 50 لاعباً.

مجالات البحث:

- المجال المكاني: لاعبي أندية كرة القدم بالمنطقة الغربية بليبيا من منطقة الزاوية شرقاً إلى منطقة الجميل غرباً للموسم الرياضي 2021-2022 لفئة الأكبر للدوري الممتاز ودوري الدرجة الأولى ودوري الدرجة الثانية.

- المجال الزمني: تم اجراء البحث في الفترة من 2021/10/1 إلى 2021/12/15 .

- المجال البشري: لاعبي كرة القدم لفئة الأكبر للموسم الرياضي 2021/2022 في أندية الأولمبي وأساريا والوطن ونجوم الصابرية والمستقبل بالجميل.

وسائل جمع البيانات المستخدمة مثل الاستبيان : يعتبر الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين ويقدم بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبانة

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بدراسة استطلاعية يوم 15-9-2021 لبعض الأندية بالمنطقة الغربية للوقوف على بعض المسؤولين بالأندية لأخذ الموافقة لأجراء البحث واستطلاع رأي بعض الرياضيين.

الدراسة الأساسية: قام الباحث بإجراء البحث في الفترة من 2021/10/1 إلى 2021/12/15 وذلك بتوزيع استمارة استبيان على لاعبي كرة القدم بالأندية المذكورة وتوضيح بعض العبارات، وقام الباحث بتجميع البيانات بملى الاستمارات، ثم قام الباحث بتجميع الاستمارات وتحديد الإجابات ثم وضع النسبة للإجابات.

خطوات إجراء البحث:

1. إعداد استمارة الاستبيان من خلال المراجع العلمية والبحوث السابقة في مجال تغذية الرياضيين.

2. تحديد العبارات التي يمكن عن طريقها قياس الاتجاهات الغذائية للرياضيين.

3. مراعاة أن تكون الاستمارة شاملة العناصر الغذائية الأساسية والعادات والسلوك الغذائية الصحية السليمة لقياس الاتجاهات الغذائية.

4. قسمت الاستمارة إلى أسئلة ايجابية عن الاتجاهات الغذائية وعددها (21) سؤال وتشمل الفقرات الآتية 1، 8، 9، 10، 11، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 30، 31، 32، 36.
- وأسئلة سلبية عن الاتجاهات الغذائية وعددها (16) وتشمل الفقرات الآتية 2، 3، 4، 5، 7، 12، 25، 26، 27، 28، 29، 33، 34، 35، 37.
5. عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مجال التغذية الرياضية والعلوم الصحية في كلاً من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة طرابلس، وكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الزاوية بحيث لا تقل خبرتهم عن 10 سنوات وتم حذف وإضافة للاستمارة المبدئية للوقوف على الاستمارة النهائية لقياس الاتجاهات الغذائية والثقافة الغذائية مرفق رقم (1).
6. شملت الاستمارة الاستبيان على وضع مقياس (ميزان ثلاثي)، (موافق، غير موافق، موافق إلى حد ما) وذلك لتقدير وسلامة مناسبة كل العبارات الموجودة في الاستمارة المقترحة بناء على رأي الخبراء، واعتبر الباحث نسبة 65% هي الحد الأدنى لاعتبار العبارات مناسبة بحيث إذا قلت عن ذلك تلغى العبارة.

المعالجات الاحصائية: استخدم الباحث النسبة المئوية لتحليل نتائج البحث.

الجدول (1) يبين الاتجاهات الغذائية لأفراد العينة ن = 50

ت	العبارة أو السؤال	نعم		لا		إحيانا
		ت	%	ت	%	
1	هل تعتقد بأهمية تناول الخضروات والفاكهة والحبوب؟	12	24	26	52	12
2	هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية الدهنية؟	25	50	13	26	12
3	هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية الملونة؟	30	60	12	24	8
4	هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية المدخنة؟	27	54	9	18	14
5	هل تعتقد بأهمية الأغذية المخللة؟	28	56	9	18	13
6	هل تعتقد بأهمية الأغذية المشوية؟	33	66	11	22	6
7	هل تعتقد بتناول الأغذية المملحة؟	25	50	10	20	15
8	هل تعتقد بأهمية تناول المشروبات الطازجة المليئة بالكربوهيدرات؟	29	58	8	16	13
9	هل تعتقد بأهمية تناول الكربوهيدرات قبل المنافسة؟	16	32	8	16	26
10	هل تعتقد بعدم تناول المواد الدهنية والبروتينية قبل المنافسة؟	33	66	11	22	6
11	هل تعتقد بأهمية تعويض الكربوهيدرات بعد المنافسة؟	15	30	24	48	11
12	هل تعتقد بأهمية تناول المشروبات الكربوهيدرات أثناء المنافسة؟	30	60	10	20	20
13	هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية الغنية بالطاقة قبل وبعد المنافسة؟	12	24	26	52	12
14	هل تعتقد بأهمية وعلاقته بالجهاز المناعي؟	16	32	8	16	26
15	هل تعتقد بأهمية الغذاء ونسبة الإصابة بالأمراض؟	26	52	1	2	23

34	17	4	2	62	31	هل للتغذية علاقة بالإصابة بالأمراض؟	16
34	17	20	10	46	23	هل التغذية تساعد على زيادة كفاءة الجهاز المناعي؟	17
22	11	48	24	30	15	هل تساعد التغذية في على سرعة استعادة الشفاء؟	18
30	15	48	24	22	11	هل تساعد التغذية في زيادة الكفاءة البدنية؟	19
40	20	6	3	54	27	هل التغذية تساعد في مقاومة الأمراض؟	20
26	13	14	7	60	30	وجبة الإفطار تجعل الفرد قادرا على العمل بحيوية ونشاط؟	21

ت	العبارة أو السؤال	نعم		لا		إحيانا	
		%	ت	%	ت	%	ت
22	من الضروري مضغ الطعام جيدا أثناء الوجبات؟!	38	76	3	6	9	18
23	من الضروري وجود الخضروات الطازجة في كل وجبة (سلاطة)؟!	7	14	21	42	22	44
24	من الأفضل شرب الماء بعد تناول الأكل؟!	28	56	9	18	13	26
25	من الأفضل شرب الماء قبل تناول الأكل؟!	22	44	7	14	21	42
26	من الأفضل شرب الماء أثناء الأكل؟!	28	56	12	24	10	20
27	من الأفضل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة؟	26	52	2	4	12	24
28	يفضل تناول المشروبات الساخنة بين الوجبات.	28	56	8	16	14	28
29	يفضل تناول المشروبات الغازية بين الوجبات (كوكاكولا، بيبسي)؟!	35	70	15	10	10	20
30	من الضروري غسل الخضروات قبل تناولها؟!	25	50	10	20	15	30
31	الإفراط من تناول الأكل يؤدي إلى زيادة الوزن (الإكثار)؟!	22	44	12	24	16	32
32	ثبات مواعيد الوجبات مهم جدا للمحافظة على الصحة؟!	28	56	7	14	15	30
33	تناول الأطعمة المكشوفة من الباعة الجائلين لا يضر بالصحة؟!	18	36	7	14	25	50
34	افضل شرب اللبن دون غليه.	28	56	11	22	11	22
35	أحب تناول وجبات إضافية بين الوجبات الأساسية.	32	64	9	18	9	18
36	من الضروري تناول وجبة الإفطار للمحافظة على الصحة؟	18	36	9	18	23	46
37	من الضروري وجود مخللات مشهيات أثناء الوجبة؟	33	66	12	24	5	10

عرض ومناقشة النتائج :

- بعد توزيع الاستمارة على عينة البحث وعددهم 50 رياضي وتحليل نتائج البحث كانت النتائج كما هو موضح بالجدول رقم (2) على النحو التالي :
1. أعلى نسبة في العبارات العبارة رقم (22) وهي من الضروري مضغ الطعام جيداً أثناء الوجبات، وهي عبارة ايجابية وكانت نسبتها بالإجابة بنعم 76% .
 2. وتأتي في المرتبة الثانية في أعلى نسبة العبارة رقم (29) وهي يفضل تناول المشروبات الغازية بين الوجبات، وهي عبارة سلبية وكانت نسبتها بالإجابة بنعم 70% .
 3. وتأتي في المرتبة الثالثة في أعلى نسبة العبارة رقم (6) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية المشوية وهي عبارة سلبية وكانت نسبتها بالإجابة بنعم 66% .
 4. وتأتي في المرتبة الرابعة في أعلى نسبة بالإجابة بنعم العبارة رقم (10) وهي هل تعتقد بعدم تناول المواد الدهنية والبروتينية قبل المنافسة وهي عبارة ايجابية وكانت نسبة الإجابة بنعم 66% .
 5. وتأتي في المرتبة الخامسة في أعلى نسبة بالإجابة بنعم العبارة رقم (37) وهي من الضروري وجود مخلات مشهيات أثناء الوجبة، وهي عبارة سلبية وكانت نسبة الإجابة بنعم 66% .
 6. وتأتي في المرتبة السادسة أعلى نسبة بالإجابة بنعم العبارة رقم (35) وهي أحب تناول وجبات إضافية بين الوجبات الأساسية وهي عبارة سلبية بنسبة 64% .
 7. تأتي في المرتبة السابعة بالإجابة بنعم العبارة رقم (16) وهي هل للتغذية علاقة بالإصابة بالأمراض وهي عبارة ايجابية بنسبة 62% .
 8. تأتي في المرتبة الثامنة بالإجابة بنعم العبارة رقم (3) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية الملونة وهي عبارة سلبية وكانت نسبتها 60% .
 9. تأتي في المرتبة التاسعة بالإجابة بنعم العبارة رقم (12) وهي هل تعتقد إن تناول المشروبات الكربوهيدرات أثناء المنافسة وهي عبارة سلبية وكانت نسبتها 60% .
 10. تأتي في المرتبة العاشرة بالإجابة بنعم العبارة رقم (21) وهي وجبة الإفطار تجعل الفرد قادراً على العمل بحيوية ونشاط وهي عبارة ايجابية وكانت نسبتها 60% .
 11. تأتي في المرتبة الحادية عشر بالإجابة بنعم العبارة رقم (8) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية الملونة وهي عبارة سلبية وكانت نسبتها 60% .
 12. تأتي في المرتبة الثانية عشر بالإجابة بنعم العبارة رقم (5) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية المخللة وهي عبارة سلبية وكانت بسبها 56% .
 13. تأتي في المرتبة الثالثة عشر بالإجابة بنعم العبارة رقم (24) وهي من الأفضل شرب الماء بعد تناول الأكل وهي عبارة ايجابية وكانت نسبتها 56% .
 14. تأتي في المرتبة الرابعة عشر بالإجابة بنعم العبارة رقم (26) وهي من الأفضل شرب الماء أثناء الأكل وهي عبارة سلبية وكانت نسبتها 56% .

15. وجاءت في المرتبة الخامسة عشر الإجابة بنعم العبارة رقم (28) وهي يفضل تناول المشروبات الساخنة بين الوجبات وهي عبارة سلبية وكانت نسبتها 28%.
- 16 وجاءت في المرتبة السادسة عشر الإجابة بنعم العبارة رقم (32) وهي ثبات مواعيد الوجبات مهم جداً للمحافظة على الصحة وهي عبارة ايجابية بنسبة 28%.
17. وتأتي في الترتيب السابع عشر الإجابة بنعم العبارة رقم (34) وهي أفضل شرب اللبن بدون عليه وهي عبارة سلبية بنسبة 28%.
18. وتأتي في المرتبة الثامنة عشر الإجابة بنعم العبارة رقم (4) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية الساخنة وهي عبارة سلبية بنسبة 27%.
19. وتأتي في المرتبة التاسعة عشر الإجابة بنعم عبارة رقم (20) وهي هل التغذية تساعد على مقاومة الأمراض وهي عبارة ايجابية بنسبة 27%.
- 20 وتأتي في المرتبة العشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (15) وهي هل تعتقد بأهمية الغذاء ونسبة الأمراض وهي عبارة ايجابية بنسبة 26%.
21. وتأتي في المرتبة الواحد والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (27) وهي من الأفضل شرب الشاي بعد الأكل وهي عبارة سلبية بنسبة 26%.
22. وتأتي في المرتبة الثانية والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (30) وهي من الضروري غسل الخضروات قبل أن نتناولها وهي عبارة ايجابية بنسبة 25%.
23. تأتي في المرتبة الثالثة والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (2) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية الدهنية وهي عبارة سلبية ونسبتها 25%.
24. وتأتي في المرتبة الرابعة والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (7) وهي هل تعتقد بأهمية الأغذية المملحة وهي عبارة سلبية نسبتها 25%.
25. وتأتي في المرتبة الخامسة والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (17) وهي هل التغذية تساعد على زيادة كفاءة الجهاز المناعي وهي عبارة ايجابية وكانت نسبتها 23%.
26. وتأتي في المرتبة السادسة والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (31) وهي الإفراط في تناول الأكل يؤدي إلى زيادة الوزن وهي عبارة ايجابية ونسبتها 22%.
27. وتأتي في المرتبة السابعة والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (25) وهي من الأفضل شرب الماء أثناء تناول الأكل وهي عبارة سلبية نسبتها 22%.
28. وتأتي في المرتبة الثامنة والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (33) وهي تناول الأطعمة المكشوفة من الباعة المتجولين لا يضر بالصحة وهي عبارة سلبية ونسبتها 18%.
29. وتأتي في المرتبة التاسعة والعشرون الإجابة بنعم عبارة رقم (36) وهي من الضروري تناول وجبة الإفطار للمحافظة على الصحة وهي عبارة ايجابية ونسبتها 18%.

30. وتأتي في المرتبة الثلاثون الإجابة بنعم العبارة رقم (9) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الكربوهيدرات قبل المنافسة وهي عبارة ايجابية ونسبتها 16%.
- 31 وتأتي في المرتبة الواحد والثلاثون الإجابة بنعم عبارة رقم (14) وهي هل تعتقد بأهمية الغذاء وعلاقته بالجهاز المناعي وهي عبارة ايجابية ونسبتها 16%.
32. وتأتي في المرتبة الثانية والثلاثون الإجابة بنعم عبارة رقم (11) وهي هل تعتقد بأهمية تناول المشروبات الكربوهيدراتية قبل المنافسة وهي عبارة سلبية ونسبتها 15%.
33. وتأتي في المرتبة الثالثة والثلاثون الإجابة بنعم عبارة رقم (18) وهي هل تساعد التغذية على سرعة استعادة الشفاء وهي عبارة ايجابية ونسبتها 15%.
34. وتأتي في المرتبة الرابعة والثلاثون الإجابة بنعم عبارة رقم (1) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الخضروات والفاكهة والحبوب وهي ايجابية ونسبتها 12%.
35. وتأتي في المرتبة الخامسة والثلاثون الإجابة بنعم عبارة رقم (13) وهي هل تعتقد بأهمية تناول الأغذية الغنية بالطاقة قبل وبعد المنافسة وهي عبارة ايجابية ونسبتها 12%.
36. وتأتي في المرتبة السادسة والثلاثون الإجابة عبارة رقم (19) وهي هل تساهم التغذية في زيادة الكفاءة البدنية وهي عبارة ايجابية نسبتها 11%.
37. وتأتي في المرتبة السابعة والثلاثون الإجابة بنعم عبارة رقم (23) وهي من الضروري وجود الخضروات الطازجة في كل وجبة وهي عبارة ايجابية نسبتها 7%.
- ومن خلال مناقشة النتائج وإجابات الرياضيين في استمارة الاستبيان الخاصة بقياس الاتجاهات الغذائية الثقافة الغذائية للرياضيين التي تتكون من (37) عبارة منها (21) عبارة ايجابية، و (16) عبارة سلبية نحو الثقافة الغذائية كانت الإجابات الأكثر بنعم نسبتها على النحو التالي:
- في العشرين عبارة الأولى كانت العبارات السالبة هي الأكثر، ونسبة الإجابة بنعم وكان عددها (12) عبارة من (20) عبارة، وكانت نسبة الإجابة بنعم في العبارات الايجابية (8) عبارات من (20) عبارة، بالرغم من أن أجمال العبارات الايجابية في استمارة الاستبيان أكثر من العبارات السلبية وبلغ عدد العبارات الايجابية في الاستمارة (12) عبارة مقابل (16) عبارة سالبة، وهذا يدل على تدني مستوى الثقافة الغذائية لعينة البحث من الرياضيين. وهذا يتفق مع دراسة محمود جمال عبد الناصر ودراسة أحمد عثمان عبد الحميد ودراسة أشرف محمد صالح.

الاستنتاجات:

1. نفوق عيمة البحث في الإجابات السلبية عن الإجابات الإيجابية في الإجابة بنعم.
2. كان عدد الإجابات السلبية في ترتيب العشرين نسبة الإجابة بنعم (12) إجابة مقابل (8) إجابات للعبارات الايجابية.
3. تدني مستوى الاتجاهات الغذائية عند رياضيين كرة القدم في المنطقة الغربية.

4. نقص التثقيف الغذائي لدى رياضيين كرة القدم في المنطقة الغربية في النوادي الرياضية والمؤسسات التعليمية ووسائل الإعلام الليبية.

التوصيات: التركيز على التثقيف الغذائي أثناء الوحدات التدريبية لرياضيين كرة القدم بالمنطقة الغربية.

2. نشر الثقافة الغذائية من خلال المؤسسات التعليمية.

3. نشر الثقافة الغذائية من خلال وسائل الإعلام المختلفة.

4. غرس فكرة لدى الرياضيين بأن الرياضي لا يمكن أن يتقدم بالتدريب فقط بل يجب أن يكون مصاحب التغذية الصحية.

5. إجراء بحوث مشابهة في رياضات مختلفة.

6. إجراء بحوث مشابهة في مناطق مختلفة في ليبيا.

المراجع باللغة العربية

1. أحمد عثمان عبد الحميد: دراسة الاتجاهات الغذائية ونوعية الوجبات وارتباطها بالوظائف الغذائية والحالة الوظيفية لمتسابقى الماراثون، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة الاسكندرية، 2005
2. أشرف محمد صالح عبد الحكيم: دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئ ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، 2002 .
3. جمال حسن النادي (1997): تأثير بعض نظام انقاص الوزن على مكونات الجسم وأسلوب الحياة لدى الأطفال في المرحلة السنية من (9-12 سنة)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية، جامعة حلوان، القاهرة.
4. محمد حافظ حتوت: دليل الفريق الصحي للتغذية في الرعاية الصحية الأساسية، مشروع الحفاظ على حياة الطفل بالتعاون مع وكالة التنمية الأمريكية ، وزارة الصحة، مصر، 1990 .
5. محمود جمال عبد الناصر، حماد السيد سليمان (2015): الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدوري المصري، الاسكندرية.
6. كمال عبد الحميد اسماعيل وأبو العلا عبد الفتاح: الثقافة الصحية للرياضيين، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي، 2001 .

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

7. Barbara Bick: Definitions.Symptoms Ford (1991) and factors for eating Disorders . in s. ch Hottmain (Ed) Eating Disorders and Handbook for coaches. Addociation for the Advancement.
8. Ronald. P . phriffer(1998): Eating Artindes and behaviors of high performance female adolescenc athleres.