

## مقارنة مستوى الوعي الصحي و الغذائي في اللياقة البدنية عند لاعبي منتخبات تربية نينوى للألعاب الفردية و الجماعية.

عبدالحق شهاب احمد

مديرية تربية نينوى

abdalmshhdany37@gmail.com

تاريخ قبول النشر (٢٠٢٣/٢/١٩)

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٢/١٢/١١)

### الملخص

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى للألعاب الفردية والجماعية، وتحدد مشكلة البحث في ارتباط مستوى الانجاز الرياضي عند الطلاب في مدارس مديرية تربية نينوى بالعراق مع مستويات الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى الطلاب واستخدم الباحث المنهج الملائم لأغراض البحث هو المنهج الوصفي المقارن، وتكون مجتمع البحث من طلاب المدارس التابعة لمديرية التربية في محافظة نينوى بالعراق والبالغ عددهم (١٢٠٠) طالب. تكونت عينة البحث من لاعبي منتخبات تربية نينوى الذين يمثلون الفرق الرياضية للألعاب الفردية و الجماعية بالمدارس التابعة لمديرية التربية في محافظة نينوى بالعراق والبالغ (٥٠٠) لاعب.

تم استخدام طريقة الاستبيان للتعرف على مستويات الوعي الصحي و الوعي الغذائي عند طلاب مدارس مديرية تربية نينوى وتكونت الاستبانة من (٣٢) فقرة موزعة على محورين الوعي الصحي (١٣) فقرة والوعي الغذائي (١٩) فقرة واستخدمت الرزم الإحصائية SPSS في إجراء التحليل الإحصائي و المعالجات الإحصائية المناسبة للبيانات.

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

تمثلت في ارتفاع مستوى الاستجابة للوعي الصحي ومتوسط بالنسبة للوعي الغذائي في عينة الدراسة , وارتفاع مستوى الثقافة الصحية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي ولمصلحة الالعاب الفردية.

الكلمات المفتاحية : التوعية الصحية - الوعي الغذائي - اللياقة البدنية - التعليم البدني

### Comparing the level of awareness and nutritional fitness among Nineveh Education team players for individual and team games

Abdulhak Shahab Ahmed  
Al-Mashhadani

Ministry of Education Nineveh Education  
Directorate

abdalmshhdany37@gmail.com

Received Date (11/12/2022)

Accepted Date (19/02/2023)

### ABSTRACT

The current study aimed to identify the level of health awareness and food awareness among the players of the Nineveh Directorate of Education teams for individual and group games.

The research problem is determined by the correlation of the level of mathematical qualification among students in the schools of the Directorate of Education of Nineveh in Iraq with the levels of health awareness and nutritional awareness among students.

The objectives of the research are to identify the causes of discrepancies in the levels of health awareness and food awareness among students of the Nineveh Directorate of Education schools, and the association of levels of awareness with athletic achievement in individual and group games.

The appropriate approach for research purposes is the comparative descriptive approach. The research population consisted of school students affiliated with the Directorate of Education in Nineveh Governorate, Iraq (1200) student.

The research sample consisted of the sobbing players of Nineveh Education who represent the sports teams for individual and group games in the schools of the Directorate of Education in Nineveh Governorate, Iraq (500) player.

The questionnaire method was used to identify the levels of health awareness and food awareness among the students of the Nineveh Directorate of Education schools, the questionnaire consisted of (32) items distributed on two axes: health awareness (13) items and food awareness (19) items

Statistical methods: SPSS statistical packages were used to perform statistical analysis and appropriate statistical treatments for the data.

Conclusions: It was represented in the high level of response, average health, and nutritional awareness in the study sample, and the high level of food culture associated with the type of sporting activity..

**Keywords :** Health awareness - nutritional awareness - physical fitness - physical education.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد الثقافة الرياضية من الأولويات التي تمثل الركيزة الأساسية للعملية التدريبية لكل من المدرب والرياضي والقائمين على العملية الرياضية في أنواعها كافة، فالتدريب ليس شدة وكثافة تدريبية فحسب وإنما يحمل في طياته كل ما هو متعلق بجسم الرياضي من خلال حالته الصحية والفسولوجية، إذ تسعى كل الأندية الرياضية في مختلف الألعاب إلى تحسين مستوى الأداء الرياضي، وذلك بالتركيز على الجوانب الصحية والوظيفية للجسم حيث كانت البدايات تركز على الجانب البدني فقط لكن بات من الضروري التفكير والاهتمام بجميع الجوانب التي تتعلق باللاعب وتؤثر على مستواه، كما تعتبر التربية الرياضية فرعاً من فروع التربية، وتقوم على مبدأ عملية التربية عن طريق الجسم، حيث يعمل الفرد على اكتساب المهارات التي بدورها تعمل على تقوية الصفات البدنية، وتعمل على توفير بيئة صحية وسليمة للفرد .

وفي العصر الحديث أخذ مفهوم اللياقة البدنية يسير على وفق معايير علمية تهدف إلى إعداد الشخص من النواحي العقلية والنفسية والوظيفية والعضلية وكل هذه الأنماط من اللياقة متداخلة ومتربطة وليست منفصلة، ومفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية للرياضي ويعطى مفهوم نفسه الصفات البدنية والحركية وتشير الدراسات إلى الاهتمام المتزايد للعلماء والباحثين بموضوع اللياقة البدنية من حيث التعريفات والمكونات وطرائق التدريب وأساليب الاختبارات و القياس والتقييم، وهذا كله ليس سوى انعكاس طبيعي ومنطقي لأهمية اللياقة البدنية، وقد ذكرت الأكاديمية الأمريكية للتربية الرياضية والبدنية تعرف اللياقة البدنية على أنها القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بهمة دون تعب طلاقة كافية للتمتع بالوقت الحر ومقابلة الضغوط البدنية التي تتطلب حالات الطوارئ، واللياقة البدنية التي كان الإنسان يكتسبها تلقائياً في الماضي أصبحت صعبة المنال اليوم نتيجة التقدم في المجالات التكنولوجية الذي نقل الإنسان من الممارسة إلى المشاهدة في أغلب الأحيان فتحوّلت العضلات القوية الصلبة إلى عضلات لينة ضعيفة ولذلك أصبح من الضروري أن يبذل الإنسان جهداً لاكتسابها (عليوة، ١٩٩٩ - الكيلاني، ٢٠٠٥).

وتكمن أهمية البحث من خلال مشاركة الباحث في إعداد الفرق المدرسية في الألعاب الجماعية والفردية للمشاركات الخارجية لاحظ الباحث قلة الاهتمام في الأعداد البدنية واللياقة البدنية وقلة الوعي من قبل اللاعبين فيما يخص الوعي الصحي.

ويستمد البحث الحالي أهميته من خلال الآتي:

- ١ - تركيز الدراسة الحالية على الوعي الصحي والبدني لدى فئة مهمة في المجال الرياضي.
- ٢ - تناول البحث الارتقاء بمستوى الوعي الصحي والغذائي لفئات مختلف من المجتمع .
- ٣ - توجيه مدربي الفرق ومعلمي ومدرسي التربية الرياضية بالاهتمام بموضوع الوعي الصحي والغذائي وتطوير اللياقة البدنية .

#### ١ - ٢ مشكلة البحث :

على الرغم من الاهتمام المتزايد بالأنشطة الرياضية والتقدم العلمي والعملية في مجال التدريب وعلم التدريب الرياضي، ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات وكذلك اطلاعه على أعداد الفرق المدرسية ومنتخبات تربية المحافظة لفرق الفردية والجماعية المشاركة في الاستحقاقات الخارجية ومن خلال فترة إعداد هذه الفرق لاحظ الباحث تفاوت في نسبة اللياقة البدنية والانجاز والذي قد يعود إلى اختلاف مستويات الوعي الصحي والغذائي بشكل عام ، مما دفع الباحث للقيام بأجراء هذه الدراسة الحالية وعلى شريحة مهمة وفعالة في المجال الرياضي وضرورة توعية الطلبة واللاعبين على أهمية التغذية الصحية في الأعداد الصحيح ومزاولة مختلف الأنشطة . وتعرف الباحث على مستويات اللياقة البدنية ومدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي الفرق المختلفة ومدى اهتمام المدربين بهذه الناحية ، وعلى ذلك تتحدد مشكلة الدراسة فيما يأتي:

- ١ - ما هو مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى الطلاب في مدارس مديرية تربية نينوى ؟.
- ٢ - ما هو مستوى التوجه الرياضي نحو الألعاب الفردية والجماعية لدى الطلاب في مدارس مديرية تربية نينوى ؟.

٣ - هدفا البحث :

- التعرف على مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى.

- التعرف على مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى اللاعبين وحسب نوع الالعاب الفردية والجماعية

٤ - مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو منتخبات تربية نينوى الذين يمثلون الفرق الرياضية للألعاب الفردية و الجماعية بالمدارس التابعة لمديرية التربية في محافظة نينوى بالعراق  
المجال الزمني : المدة من (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)م.

المجال المكاني : العراق ، محافظة نينوى ،النشاط الرياضي، والمدارس.

٥ - تحديد المصطلحات و التعريف الإجرائي :

أ - مفهوم التربية البدنية

١ - التعريف الاصطلاحي

يعرفها (روبرت بوبان ) بأنها تلك الانشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.( امين الخولي,٢٠٠١, ٣٦ )

ب - التعريف الإجرائي

هي مجموعة من الانشطة البدنية والحركية والرياضية التي تهدف الى تحسين نمو التلاميذ نمواً سليماً وتأهيلهم جسماً، وعقلياً، ونفسياً، واجتماعياً .

ب - مفهوم الوعي الصحي

١ - التعريف الاصطلاحي

هو إدراك للمعارف والحقائق الصحية والاهداف الصحية للسلوك الصحي أي انه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (محمد جوهرى, ١٩٩٢, ٢٩٠ )

٢ - التعريف الإجرائي

وهي ترجمة مجموعة من المعارف والمعلومات الصحية التي يحصلون عليها من مصادر مختلفة وتفسيرها الى مجموعة من الانماط سلوكية وثقافية لتشكيل نمط حياة صحية .

ج - مفهوم الوعي الغذائي

التعريف الاصطلاحي : وهي المام الافراد بالمعلومات والمعارف والحقائق عن الغذاء واهميته ومعرفة ان الغذاء بالكيف وليس بالكم للتمتع بصحة جيدة والوقاية من الامراض

(فواز حميد, ٢٠١٩, ٢٣ )

٢ - التعريف الاجرائي

هو القدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المتكاملة التي تحافظ على صحته و حيويته.

٢ - الدراسات السابقة :

٢ - ١ دراسة (ملحم, بني محمد , وآخرون , ٢٠١٩)

"مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك " هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك ولتحقيق أهداف الدراسة , اعد الباحثون استبيانين احدهما لقياس الوعي البيئي الصحي وتضمن اربعة مجالات هي الوعي الغذائي والوعي بالوقائع المائي والوعي بواقع الهواء الجوي والوعي بالتعامل مع النفايات , والآخرى لقياس السلوك الغذائي المتبع وتتكون من (٩) فقرات، اما عينة الدراسة فقد بلغت ٧٠ طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة , واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في هذه الدراسة , وظهرت نتائج الدراسة ان مستوى الوعي البيئي الصحي لدى طلبة كلية التربية الرياضية كان بدرجة متوسطة على المجالات الاربعة , اما ترتيب المجالات كان على النحو التالي. ( الوعي بالتعامل مع النفايات يليه الوعي الغذائي يليها الوعي بواقع الهواء الجوي , واخيراً الوعي بالوقائع المائي) كما بينت الدراسة ان مستوى السلوك الغذائي لدى الطلبة جاء ايضاً بدرجة متوسطة في حين لم تظهر النتائج وجود فروق في مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي تعزى لمتغير الجنس , ويوصي الباحثون بعقد مزيد من الورش والندوات الخاصة بزيادة الوعي البيئي الصحي لدى الطلبة, وحث الطلبة على المشاركة فيها وتطبيقها على ارض الواقع.

٢ - ٢ دراسة ( النادر , هيثم محمد ٢٠١٩ )

"الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية" تحددت مشكلة الدراسة في نقص استهلاك الغذاء او عدم توازنه او الافراط فيه وانعكاساتها على الفرد واحتمال انتشار الامراض من جراء نقص الحركة وارتفاع البدانة .

ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة بواقع (٩٢) طالباً و(١٠٨) طالبات من طلاب جامعة البلقاء , طبقت عليهم استبانة قياس الوعي الغذائي التي تكونت من (٣٨) فقرة , واستبانة مصادر الحصول على المعلومات تتكون من (٦) فقرات , واستخدم الباحث لمعالجة البيانات برنامج SPSS وظهرت النتائج ان مستوى الوعي الغذائي العام لدى افراد العينة كان مرتفعاً كما أشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الثقافة الغذائية تعزى لمتغير الجنس

لمصلحة الذكور , اما بالنسبة للسنة الدراسية كان لمصلحة الطلبة السنة الاولى وطلبة السنة الثالثة , وعدم وجود دلالة احصائية لمتغير نوع الكلية, كما اظهرت النتائج ان الانترنت الاكثر تأثيراً في الحصول على المعلومات , واوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالوسائل التثقيفية العامة وتزويد الطلبة بالقدر الكافي بأسس التغذية الصحية .

٢ - ٣ دراسة (عبدالحق , عماد صالح , واخرون , ٢٠١١ )

"مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس"

تحددت مشكلة الدراسة في التعرف على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس تبعاً لمتغير (الجامعة , والجنس , والكلية , والمعدل التراكمي لدى الطلبة ) اجريت الدراسة على عينة قوامها (٨٠٠) طالب وطالبة وذلك بواقع (٥٠٠) طالب وطالبة من جامعة النجاح الوطنية و(٣٠٠) طالب وطالبة من جامعة القدس وطبق عليها استبانة قياس الوعي الصحي والتي تكونت من (٣٦) فقرة وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS , واظهرت النتائج ان مستوى الوعي الصحي العام لدى افراد العينة كان متوسطاً , حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة الى (٦٤,٨٠٪) اضافة الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الوعي الصحي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ولمصلحة جامعة القدس والكلية لمصلحة الكليات العلمية , ومتغير الجنس ولمصلحة الطالبات وكذلك لمتغير المعدل التراكمي ولمصلحة المعدل الاعلى .

واوصى الباحثون بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية الوعي الصحي للطلبة والاهتمام بالوعي الصحي لطلبة الجامعة في السياقات ذات العلاقة مثل الرياضة والتربية الصحية والصحة العامة .

٢ - ٤ دراسة (بو داود, ٢٠١٠)

"مناهج البحث العلمي في علوم تقنيات النشاط البدني الرياضي"

على لاعبي كرة اليد بجامعة وهران بالجزائر - كأكثر الألعاب الجماعية التي تتطلب الرشاقة والحركة المستمرة داخل الملعب- لاستقصاء العوامل التي تؤدي إلى عدم تحقيق الفريق لنتائج جيدة من حيث ارتباط المستوى البدني بالمستوى الغذائي والصحي لدى اللاعبين, تبين أن إهمال المسؤولين لعنصر التغذية وعدم تطبيق المبادئ العلمية والطرائق الصحيحة لها كان له تأثير سلبي على اللاعبين وضعف التأهيل للمشاركة في المنافسات لعدم إتباع الأصول العلمية للتغذية وأساليبها الحديثة التي تساعد اللاعب على تأدية نشاطه بكفاءة و التخلص من التعب، ومواجهة الأعباء البدنية المترتبة على التدريبات وتظهر التأثيرات السلبية على اللاعبين على شكل آلام في المعدة والأمعاء بسبب عدم قدرة الجهاز الهضمي في التعامل مع كميات ملائمة من الطعام.

و بينت النتائج أنه على الرغم من دراية اللاعبين بمبادئ التغذية الصحيحة إلا أنهم لا يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً في فترة التدريب والمنافسات، وهذا يرجع بشكل كبير إلى العادات الغذائية والسلوكيات الشخصية لدى اللاعبين واعتبار أن تحقيق نتائج جيدة لا يرتبط بمستوى التغذية مع عدم وجود أخصائي تغذية للفريق، كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي العام كان متوسطاً ولم تتجاوز نسبة

الاستجابة ٦٥٪ في الإلمام بالنواحي التي تحافظ على صحة الطالب الرياضي وتساعد على الأداء الجيد.

٢ - ٥ دراسة الشريف ( ٢٠٠٧ )

"برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية "

هدفت الدراسة التعرف على مدى توافر الوعي الغذائي لدى طالبات المرحلة الثانوية وتصميم برنامج في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي, اجريت الدراسة على عينة عشوائية من طالبات الصف الثاني ثانوي بمكة المكرمة بلغ عددهن (٩٤٧) طالبة , وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي وذلك من خلال استبانة كأداة للدراسة , وأشارت النتائج ان مستوى الوعي الغذائي لدى افراد الدراسة منخفض من حيث العادات الغذائية ومرتفع من حيث المعلومات الغذائية ومرتفع من حيث المعلومات المعرفية , وتوصي الدراسة الى نشر الوعي الغذائي بين الالباء والامهات من خلال المجالس التربوية والمحاضرات ووسائل الاعلام , وكذلك تطوير صبح التعاون بين البيت والمدرسة وادخال التربية الغذائية ضمن مقرر الزامي لمدارس البنين بالمملكة العربية السعودية .

٢ - ٦ مميزات الدراسة الحالية :

بناء على ما تقدم يرى الباحث ان ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات التي تخص الموضوع هو الآتي .

١- الدراسة الحالية تقدم اطاراً شاملاً يسع للتوصل الى مستوى الوعي الغذائي والصحي في اللياقة البدنية .

٢- ركزت الدراسة الحالية على فئة رياضية مهمة وضرورة توعيتهم من اجل تطوير اللياقة البدنية منذ سن مبكر من اجل الوصول للمستويات العليا .

٣ - إجراءات البحث :

٣ - ١ منهج البحث :

المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي المقارن, وهو يكتسب دلالة خاصة في البحوث الاجتماعية وينطوي على المقارنات بين بعض المتغيرات في الدراسة, حيث أن طبيعة الدراسة الحالية تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح بالوصف الدقيق لموضوع الدراسة وإيجاد العلاقات بين عناصره.

٣ - ٢ مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من طلبة المدارس التابعة لمديرية التربية في محافظة نينوى بالعراق وعددهم ١٢٠٠ طالب.

٣ - ٣ عينة البحث :

أجريت الدراسة على عينة من لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية و عددهم ٥٠٠ لاعب من لاعبي منتخبات تربية نينوى يمثلون الفرق الرياضية للألعاب الفردية والجماعية بالمدارس والمنتخبات التابعة لمديرية التربية في محافظة نينوى بالعراق حيث تم استبعاد عدد من الاستمارات غير المطابقة وعدم وصول البعض الآخر وبهذا تم الإبقاء على عينة البحث الحالية البالغة (٥٠٠) لاعب موزعين على الفرق الفردية والجماعية لمنتخبات تربية محافظة نينوى , وبما يمثل ما نسبته (٤٢%) من مجتمع البحث الكلي كما موضح في جدول (١)

جدول (١) تقسيم مجتمع البحث بالمدارس التابعة لمديرية تربية نينوى

المجموع	عدد الطلاب	نوع المدرسة
١٠٠	١٠٠	ابتدائية
٢٠٠	٢٠٠	متوسطة
٢٠٠	٢٠٠	إعدادية
٥٠٠	٥٠٠	المجموع

### ٣- ٤ أداة البحث :

استخدم الباحث الاستبيان كأداة للبحث في قياس مستوى الوعي الصحي و الوعي الغذائي ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والبحوث والمصادر ذات العلاقة وتكونت الاستبانة من (٣٢) فقرة موزعين على محورين الوعي الصحي (١٣) فقرة والوعي الغذائي (١٩) فقرة وكذلك تم تحديد بدائل الاجابة المقترحة هي ( أتفق تماماً - أتفق - أتفق إلى حد ما - لا أتفق - لا أتفق إطلاقاً) وتنوعت الأنشطة الرياضية التي تم إجراء البحث على اللاعبين الممارسين لها بين فردية و جماعية, والجدول (٢) يبين تقسيم عينة البحث لكل لعبة.

جدول (٢) عينة البحث للألعاب الفردية و الألعاب الجماعية

عدد اللاعبين	نوع اللعبة الفردية و المرحلة الدراسية	عدد اللاعبين	نوع اللعبة الفردية و المرحلة الدراسية
٤٥	ابتدائية	١٣	ابتدائية
٦٠	متوسطة	١٨	متوسطة
٨٠	اعدادية	٢٨	اعدادية
٣٣	ابتدائية	١٥	ابتدائية
٦٦	متوسطة	٢٥	متوسطة
٧٥	اعدادية	٤٢	اعدادية
٥٠٠	٣٥٩	١٤١	المجموع

### ٣- ٥ صدق الأداة :



الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

لجأ الباحث إلى الصدق الظاهري وذلك من خلال عرضها على لجنة من الخبراء المتخصصين في علوم التربية البدنية والرياضة للتحقق من صدق و دقة الاستبيان.

### ٣ - ٦ الصدق الذاتي :

يقصد به الصدق الداخلي للاختبار, وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبارات المنسوبة لدرجات الحقيقة الخالية من أخطاء القياس ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وبما ان معامل الثبات للوعي الصحي (٠.٨٨) فإن معامل الصدق الذاتي هو (٠.٩٣), وبما ان معامل الثبات للوعي الغذائي هو (٠.٨٤) فان معامل الصدق الذاتي هو (٠.٩١) .

### ٣ - ٧ ثبات الأداة :

تم استخدام معادلة كرو نباخ ألفا للتأكد من ثبات المقياسين للوعي الصحي و الوعي الغذائي. تم التأكد من ثبات أداة البحث باستخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار Test- Retest . الجدول التالي يبين .

جدول (٣) يمثل معامل الثبات لأداتي الدراسة

أداة الدراسة	معامل كرو نباخ ألفا
الوعي الصحي	٠,٨٨
الوعي الغذائي	٠,٨٤

### ٣ - ٨ التجربة الرئيسية :

تم إجراء الدراسة الحالية على ٥٠٠ طالب من طلاب المرحل الدراسية المختلفة الابتدائية والمتوسطة والإعدادية يمثلون الفرق الرياضية للألعاب الفردية والجماعية بالمدارس التابعة لمديرية التربية في محافظة نينوى بالعراق للتعرف على مستوى الوعي الصحي و الوعي الغذائي عند الطلاب المشتركين في الدراسة ومدى ارتباط مستوى الوعي باللياقة البدنية تبعاً لنوع النشاط الرياضي الممارس. وطبيعة الدراسة الحالية تتطلب تجميع معلومات وبيانات تسمح بالوصف الدقيق لموضوع الدراسة و إيجاد العلاقات بين عناصره و هذا استلزم ضرورة إتباع المنهج الوصفي, و تعد البحوث الإحصائية من أكثر طرائق البحث استخداماً في مجال البحوث التربوية بديناً و اجتماعياً والقدرة وعلى إيجاد و تفسير العلاقات بين الظواهر المختلفة.

تم اعداد استبانة لهذا الغرض متكونة من محورين الوعي الصحي والوعي الغذائي ومن (٣٢) فقرة مزعة على التوالي (١٣) فقرة (١٩) فقرة , تقسيم مجتمع الدراسة إلى مجموعتين المجموعة الأولى تمثل الألعاب الجماعية الممارسة بشكل كبير لدى منتخبات تربية نينوى وهي كرة القدم و كرة اليد والمجموعة الثانية تمثل ألعاب الفردية منها رمي المطرقة وسباق ١٠٠ م , تم جمع البيانات و ترميزها و إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي و تحليلها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS و المعالجات الإحصائية المناسبة.

٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

٤ - ١ النتائج المتعلقة بالهدف الاول :

" التعرف على مستوى الوعي الصحي ومستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى "

لتحقيق هذا الهدف استخرج الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعرفة مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى والجدول (٤) يبين الجدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمستوى الوعي الصحي والوعي

الغذائي لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى

المحور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
الوعي الصحي	٣,٦١	٠,٩٠٢	٧٢,٢	مرتفع
الوعي الغذائي	٣,٣١	٠,٨٢٧	٦٦,٢	متوسط

من الجدول (٤) نلاحظ ان مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى كان مرتفع وبنسبة مئوية بلغت (٧٢.٢٪) بينما كان مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى متوسط حيث بلغت النسبة المئوية (٦٦.٢٪) , ويعزو الباحث هذه النتيجة الى توعية الاهل والاهتمام الكبير منذ الصغر وحثهم على النظافة الشخصية من حيث الاهتمام بتقليم الاظافر والنوم الصحي الكافي والنظافة الجسدية والشخصية والاستحمام والاهتمام بتهوية المنزل ونظافته والامتناع عن التدخين والابتعاد عنهم لما له تأثير كبير على الصحة , وتوعية الاهل باختيار الملابس المناسبة الملائمة لدرجات الحرارة والتربية المدرسية دوراً كبيراً للتوعية الصحية وحث الطلبة في الاهتمام بالصحة ومدى اهميتها في التنمية والابتعاد عن الامراض وتكمن التوعية الصحية من قبل معلمي ومدرسي التربية الرياضية ببحث الطلبة بأهمية التوعية الصحية من أجل المحافظة وتنمية اللياقة البدنية ومزاولة الانشطة الرياضية التي تخدم الصحة البدنية، ومن خلال تمثيل اللاعب احدى منتخبات التربية في الالعاب المختلفة يتلقى توعية صحية كاملة فيما يخص التعامل مع كل جزء من الجسم والتعامل مع الاصابات كيفية العلاج الطبيعي، وعلى الرغم من هذه المعلومات التي يتلقاها الطالب منذ الصغر والمدارس والمنتخبات والفرق الرياضية المختلفة مروراً بالجامعة الا انه هناك من يتلقى التوعية الصحية والاهتمام بالصحة من خلال التطور العلمي الحاصل كحضور المؤتمرات وعبر الندوات والاذاعات وعبر الوسائل التواصل المختلفة والانترنت وكل هذه الامور التي يتلقاها اللاعب بشكل قد يكون يومي مما دعا على ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي منتخبات تربية نينوى.

اما فيما يخص محور الوعي الغذائي جاءت النتيجة اقل من الوعي الصحي وبمستوى متوسط , وذلك يعود الى قلة الثقافة بالتغذية الصحية وعدم الاهتمام الكبير من قبل الافراد واللاعبين بتناول الغذاء المتوازن والصحي ودوره في ادارة وظائف اجهزة الجسم واثاء القيام بأي نشاط بدني كان, وقلة التوعية بهذه الخصوص وان وجدت عند بعض الافراد يكون من الصعب تطبيقها يومين مما يستوجب الاهتمام

المتكرر والارشاد الشخصي للتوعية بأهمية التغذية السليمة ونوع الغذاء ووقت الغذاء , وكذلك عدم وجود مختص تغذية لدى مختلف الفرق والمنتخبات الرياضية والذي يعد ضرورة بعد التطور الكبير في علم التدريب واهمية التوعية الغذائية .

#### ٤ - ٢ النتائج المتعلقة بالهدف الثاني :

"التعرف على الفروق في مستوى الوعي الصحي والذائى لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى حسب نوع الالعب الفردية والجماعية"

ولتحقيق هذا الهدف استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمجموعتين مستقلتين والجدول (٥) يبين .

الجدول (٥) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين لمعرفة مستوى الفروق في الوعي الصحي والذائى لدى لاعبي منتخبات تربية نينوى حسب نوع الالعب الفردية والجماعية

الالعب المتغير	الجماعية		الفردية		قيمة ت	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوعي الصحي	٣,٥٤	٠,٥٤	٣,٦٧	٠,٥٤	٢,٢٥٦-	٠,٠٢٥
الوعي الذائى	٣,٣٠	٠,٥٠	٣,٣١	٠,٥٦	٠,٠٠٦-	٠,٩٩٥

من الجدول (٥) نلاحظ الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) في مستوى الوعي الذائى لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى حسب نوع الالعب الفردية والجماعية . بينما كانت الفروق دالة احصائياً في مستوى الوعي الصحي بين الالعب الفردية والجماعية ولمصلحة الالعب الفردية.

ويعزو الباحث الى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الالعب الفردية والجماعية في مستوى الوعي الذائى وذلك لان الوعي الذائى لا يتأثر حسب نوع الالعب وكل لاعب له اتجاهات وعادات غذائية تخدم اللعبة وكذلك البيئة الاجتماعية لها تأثير في تناول الاغذية ونوع الغذاء وما يحتاجه اللاعب لمزاولة النشاط الخاص بالعبة وما يحتاجه الجسم , وان عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الالعب لا يعني ان هذا الفرق كان مرتفعاً بل جاء بنسبة متوسطة من الوعي ويمكن ان تمثل هذه النسبة الى ان اللاعبين يتلقون المعلومات الغذائية من اشخاص غير متخصصين بالغذاء وقد تكون هذه عادات خاصة بلاعبين والتقليد من خلال حضور اللاعبين معاً اغلب الاوقات, وكذلك قلة الوعي الذائى لدى المدربين وقلة الندوات والورش في هذا المجال وعدم وجود اخصائي تغذية لتوعية المدربين من خلال اقامة الدورات وعدم الاهتمام بالمناهج ذات العلاقة .

اما بالنسبة للوعي الصحي كانت لدى لاعبي الالعب الفردية بمستوى اعلى من الوعي الصحي لدى لاعبي الالعب الجماعية , ويرى الباحث ان السبب في ذلك ممكن ان يعود الى الاهتمام المتزايد من

قبل اللاعبين والمدربين وحرص اللعب على الاهتمام بصحته الشخصية وقوامه والعناية بالبنية الجسمانية وكل ما تطلبه الفعالية المشارك فيها اللاعب من حيث المرونة والرشاقة التي تتطلب الاهتمام الكامل بالصحة والابتعاد عن الاصابة وخاصة في الاعداد الخاصة وقبل المشاركة في البطولات ,حيث يتلقى اللاعب خلال هذه الفترة العديد من النصائح والندوات الخاصة بتعليمات الاهتمام بالصحة من اجل تطوير اللياقة البدنية والاستعداد الامثل للمشاركة , وكل هذا جعل من الوعي الصحي لدى لاعبي الالعاب الفردية اعلى من لاعبي الالعاب الجماعية .

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٥ - ١ الاستنتاجات :

استناداً الى ما اسفرت عنه نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- يمتلك لاعبو منتخبات مديرية تربية نينوى مستوى مرتفع من الوعي الصحي في حين كان مستوى الوعي الغذائي متوسط .

- وجود فروق في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي منتخبات مديرية تربية نينوى ولمصلحة الالعاب الفردية .

#### ٥ - ٢ التوصيات :

- أهمية إجراء البحوث في التغذية عند الرياضيين والتوعية بأهمية النشاط البدني في الجوانب الحياتية المختلفة.

- إجراء بحوث مماثلة على عينات أكبر من الدراسة الحالية ومقارنة نتائج هذه الدراسات مع الأفراد غير الرياضيين.

- إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالتغذية ، و تنمية الوعي الغذائي للطلبة واللاعبين في المساقات ذات العلاقة مثل الرياضة والصحة والتربية الصحية والصحة العامة.

- إجراء دراسات عن التوجه الرياضي للطلاب المنخرطين في أقسام التربية البدنية و تشمل مختلف الألعاب الفردية منها أو الجماعية.

#### المصادر

١. بو داود, عبد اليمين (٢٠١٠). مناهج البحث العلمي في علوم و تقنيات النشاط البدني

الرياضي- الجزائر, ديوان المطبوعات الجامعية.

٢. الخولي , امين انور, ٢٠٠١ , اصول التربية البدنية والرياضية ط٣ , دار الفكر العربي القاهرة الخليفة.

٣. الشريف , بيضاء محمد , ٢٠٠٧ , برنامج مقترح في التربية الغذائية لتنمية الوعي الغذائي لدى

طالبات المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية , رسالة دكتوراة مقدمة لقسم التربية , علم

النفس تخصص مناهج وطرق تدريس الاقتصاد المنزلي , كلية التربية للأقسام الادبية.

٤. عبدالحق , عماد صالح واخرون , ٢٠١١ , مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس .
٥. عليوة, علاء الدين (١٩٩٩) ، الصحة في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر
٦. فواز حميد , خضير عباس , ٢٠١٩ , تأثير برنامج لياقة بدنية و تثقيف غذائي الكتروني على انقاص الوزن لطلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت , رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية , جامعة اسوان .
٧. الكيلاني, هاشم عدنان (٢٠٠٥). فسيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية, دار حنين, عمان, الأردن.
٨. محمد جوهري , واخرون , ١٩٩٢, علم الاجتماع ودراسة الاعلام والاتصال , الاسكندرية دار المعرفة الجامعية .
٩. ملحم, بنى محمد - بنى سعيد, نضال - اللوياني, زيد (٢٠١٩). مستوى الوعي البيئي الصحي و السلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك - مجلة - مجلة أبحاث اليرموك (سلسلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية), المجلد ٣٠, العدد ٢, ص: ٢٤٥ - ٢٦١.
١٠. النادر , هيثم محمد , ٢٠١٩ , الوعي الغذائي ومصادر الحصول على المعلومة لدى عينة من طلبة جامعة البلقاء التطبيقية .