



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

تقدير وظائف الجسم وعلاقته بمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى
لاعبى كرة القدم في محافظة جنين

إعداد

عبد الغني نفاع

إشراف

د. بشار صالح

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، من كلية الدراسات
العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.



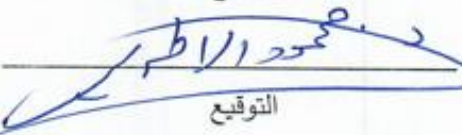
2025

تقدير وظائف الجسم وعلاقته بمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى
لاعبى كرة القدم في محافظة جنين

إعداد

عبد الغني نفاع

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 29 / 5 / 2025م، وأجيزت:


التوقيع

التوقيع

التوقيع

د. بشار صالح

المشرف الرئيسي

د. معن زكارنة

الممتحن الخارجي

د. محمود الأطرش

الممتحن الداخلي

الإهداء

﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾ [طه:114]

إلى خير من تعلمنا منه معنى الرحمة والعلم، نبينا محمد ﷺ، صلوات ربي وسلامه عليه، الذي قال:

"من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً، سهل الله له به طريقاً إلى الجنة"

إلى فلسطين... أرض الحكاية والوجع، ومهد الحلم، إليك أنتمي، ومنك استمدّ عزيمتي.

إلى أبي... قدوتي الأولى، وسندي في كل خطواتي، يا من كنت الصخرة التي استندتُ إليها، ومعلمي في

الصبر والعزيمة، بك تعلمت أن الرجولة موقف، وأن الكرامة لا تُشتري، وأن العمل هو الطريق.

إلى أمي... يا من سكنت قلبي دعاءً، وملأت حياتي حناناً، منك تعلمت أن المحبة طهر، وأن التضحية لا

تُقال بل تُعاش، كنت الحزن الأول، والنبض الذي دُلّني على طريق النور، وفي دعائك كانت البركة، وفي

رضائك كان الوصول.

إلى إخوتي... فيكم عشتُ طفولتي، وبكم كبرت، تقاسمنا الذكريات والضحكات، كنتم دفئي في البدايات،

وبهجتي في كل مراحل العمر.

إلى عائلتي الكريمة... أنتم السند الذي لا يميل، والظل الذي يحميني، والدعم الذي لا يزول. إلى كل من

علمني، وساندني، وكان له أثرٌ في هذه المسيرة، ومن رافقني بخُطى الصبر والمودة والذكرى الجميلة...

أهدي إليكم ثمرة هذا الجهد، عربون محبة ووفاء، راجياً من الله أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم،

ومساهمةً متواضعةً في دروب العلم والنهوض بوطننا.

الباحث

الشكر والتقدير

قال تعالى: ﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة:105]

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات...

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ الدكتور بشار الصالح،

مشرف هذا العمل، الذي لم يبخل عليّ بوقته وعلمه وتوجيهاته،

فكان مثلاً في الدعم، والصبر، والمتابعة العلمية الدقيقة.

كما أخص بالشكر لجنة المناقشة الموقرة،

على قراءتهم الواعية، وملاحظاتهم القيّمة التي أثرت هذا العمل.

خالص الشكر والتقدير إلى أساتذتي في جامعة النجاح الوطنية،

وإلى كل من غرس فيّ بذور العلم، وكان له فضل في هذه المسيرة،

كما لا أنسى الجامعة العربية الأمريكية، التي كانت لي بيتاً ثانياً في رحلتي الأكاديمية.

إلى أبي وأمي، وكل أفراد عائلتي،

إلى من كانوا خير سند، ورفاق الدرب في السراء والضراء.

إلى كل من دعمني بكلمة، أو دعاء، أو حضور...

لكم جميعاً أرفع هذا العمل عربون شكر وامتنان.

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل عنوان:

تقدير وظائف الجسم وعلاقته بمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: عبد الفتاح سعد زغلاج

التوقيع: عبد الفتاح

التاريخ: 2025 / 5 / 29

فهرس المحتويات

ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ح	فهرس الجداول
ي	فهرس الأشكال
ك	فهرس الملاحق
ل	الملخص
1	الفصل الأول: سياق الدراسة والإطار النظري
1	المقدمة
5	الإطار النظري
9	مفهوم الوعي الصحي
10	الوعي الغذائي
10	مفهوم التغذية
11	مفهوم الوعي الغذائي
12	أهمية الوعي الصحي والذائ للاعي كرم القدم
17	مصطلحات الدراسة
18	مشكلة الدراسة
19	اسئلة الدراسة
20	أهداف الدراسة
20	أهمية الدراسة
21	حدود الدراسة
22	الفصل الثاني: الطريقة والإجراءات
22	منهج الدراسة
22	مجتمع الدراسة
22	عينة الدراسة

23.....	أدوات الدراسة.....
25.....	الخصائص العلمية لأدوات الدراسة.....
27.....	إجراءات الدراسة.....
28.....	المعالجات الإحصائية.....
29.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....
29.....	أولاً: نتائج التساؤل الأول.....
32.....	ثانياً: نتائج التساؤل الثاني.....
39.....	ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث.....
42.....	رابعاً: نتائج التساؤل الرابع.....
45.....	خامساً: نتائج التساؤل الخامس.....
48.....	سادساً: نتائج التساؤل السادس.....
49.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج وخلاصة النتائج والتوصيات.....
49.....	أولاً: مناقشة النتائج:.....
63.....	الاستنتاجات والتوصيات.....
65.....	قائمة المصادر والمراجع.....
73.....	الملاحق.....
B.....	ABSTRACT

فهرس الجداول

- جدول 1: توزيع عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم وفقاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 23
- جدول 2: صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة (ن = 30) 26
- جدول 3: معاملات الثبات لأدوات الدراسة 27
- جدول 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين (ن = 91) 30
- جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 31
- جدول 6: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين (ن = 91) 33
- جدول 7: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 34
- جدول 8: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين (ن = 91) 36
- جدول 9: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 37
- جدول 10: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 39
- جدول 11: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 73
- جدول 12: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي (ن = 91) 74
- جدول 13: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (ن = 91) 74
- جدول 14: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 75

- جدول 15: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 75
- جدول 16: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي (ن = 91) 76
- جدول 17: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (ن = 91) 76
- جدول 18: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 77
- جدول 19: نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 78
- جدول 20: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي (ن = 91) 78
- جدول 21: نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (ن = 91) 79
- جدول 22: العلاقة بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91) 79

فهرس الأشكال

- شكل 1: متوسط الاستجابة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير حالة اللاعب. 41.....
- شكل 2: متوسط الاستجابة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي. 41.....
- شكل 3: متوسط الاستجابة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة. 42.....
- شكل 4: متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير حالة اللاعب. 44.....
- شكل 5: متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي. 44.....
- شكل 6: متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة. 45.....
- شكل 7: متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير حالة اللاعب. 46.....
- شكل 8: متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي. 47.....
- شكل 9: متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة. 47.....

فهرس الملاحق

- ملحق أ: جداول الدراسة 73
- ملحق ب: مقياس تقدير وظائف الجسم 80
- ملحق ج: مقياس الوعي الصحي والغذائي 82
- ملحق د: أسماء الخبراء والمحكمين 84
- ملحق هـ: أسماء الأندية السبعة ودرجاتهم 85

تقدير وظائف الجسم وعلاقته بمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في

محافظة جنين

إعداد

عبد الغني نفاع

إشراف

د. بشار الصالح

الملخص

الهدف: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تقدير مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين، والتعرف لعلاقته بتقدير وظائف الجسم، كما سعت الدراسة إلى تحديد الفروق في هذه الجوانب وفقاً لمتغيرات درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، وسنوات الخبرة.

الطريقة: لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قصدية من أجريت هذه الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم المسجلين رسمياً في أندية محافظة جنين للموسم الرياضي (2023-2024). شملت العينة (91) لاعباً من سبعة أندية تمثل مختلف المستويات التنافسية (الاحتراف الجزئي، الدرجة الثانية، الدرجة الثالثة فما دون). اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي باستخدام مقياس تقدير وظائف الجسم (FAS) ومستوى الوعي الصحي والغذائي من خلال دراسة مسحية نظراً لملاءمته لأغراض الدراسة، ولمعالجة البيانات تم استخدام برنامج (SPSS).

النتائج: أظهرت النتائج أن اللاعبين يتمتعون بدرجة كبيرة من التقدير لوظائف أجسامهم، حيث بلغ المتوسط العام (4.13)، مع ارتفاع ملحوظ لدى اللاعبين المحترفين والأساسيين وذوي الخبرة الأطول. كما سجل اللاعبون مستوى مرتفعاً من الوعي الصحي بمتوسط (3.92) والوعي الغذائي بمتوسط (3.50)، مع تفوق واضح للمحترفين والأساسيين في هذه الجوانب.

كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين بناءً على درجة النادي، حيث تفوق المحترفون على غيرهم في جميع الجوانب. كما أظهر اللاعبون الأساسيون تفوقاً واضحاً على الاحتياطيين، بينما لم تظهر فروق جوهرية تعزى لمتغير مكان السكن.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية قوية بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي (معامل ارتباط 0.63) والوعي الغذائي (معامل ارتباط 0.58). كما ظهر ارتباط قوي بين الوعي الصحي والغذائي نفسه (0.78)، مما يشير إلى تكامل هذه الجوانب في التأثير على الأداء الرياضي.

في الجانب العملي، أبرزت النتائج أن اللاعبين ذوي الخبرة الأطول (5 سنوات فأكثر) يتمتعون بمستوى أعلى من الوعي الصحي والغذائي مقارنة بالمبتدئين، مما يشير إلى أهمية الخبرة الميدانية في تطوير هذه الجوانب. كما أظهر التحليل أن مستوى الوعي الغذائي يبقى دون المستوى المطلوب لدى فئة كبيرة من اللاعبين، خاصة في الأندية ذات المستويات الدنيا.

التوصية: في ضوء هذه النتائج، توصي الدراسة بتكثيف برامج التوعية الصحية والغذائية الموجهة للاعبين، وخاصةً غير المحترفين والاحتياطيين، ودمج هذه المفاهيم في البرامج التدريبية لتعزيز الوعي وتحسين الأداء. كما تشجع على إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية لتعميق فهم هذه العلاقات وتقييم فاعلية البرامج التوعوية.

الكلمات المفتاحية: تقدير وظائف الجسم، الوعي الصحي، الوعي الغذائي، لاعبو كرة القدم، الأداء الرياضي.

الفصل الأول

سياق الدراسة والإطار النظري

المقدمة

تعد الرياضة جزءًا أساسيًا من حياة الإنسان، لما تحمله من فوائد بدنية ونفسية وصحية. وفي ظل تطور الحياة وتسارع وتيرتها، أصبحت الحاجة إلى نمط حياة صحي متوازن يشمل ممارسة النشاط البدني والاهتمام بالغذاء. ولم يعد الأداء الرياضي مرهونًا بالقدرات البدنية فقط، بل أصبح يرتبط أيضًا بمدى وعي اللاعب بصحته، وفهمه العميق لوظائف جسده، ومعرفته بأساسيات التغذية السليمة. ومن هذا المنطلق، تبرز الحاجة إلى فهم العلاقة بين التقدير لوظائف الجسم والوعي الصحي والغذائي خاصة لدى الفئات الرياضية مثل: لاعبي كرة القدم.

يُعتبر تقدير وظائف الجسم جانبًا أساسيًا يرتبط بشكل وثيق بالأداء الرياضي والمستوى الصحي العام للاعبين كرة القدم. ففاعلية الأعضاء الحيوية والأنظمة البيولوجية المختلفة تُؤثر تأثيرًا مباشرًا على القدرات البدنية للاعب، وقدرته على التحمل، وسرعة استعادته لياقته بعد المجهود البدني الناتج عن المباريات والتدريبات. في هذا السياق، يكتسب الوعي بالجوانب الصحية والتغذوية أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وتحقيق التميز في هذه اللعبة. حيث يُساهم اتباع نظام غذائي سليم واكتساب المعرفة الصحية الصحيحة في دعم وتحسين وظائف الجسم بشكل عام، وهو ما ينعكس إيجابًا على زيادة القدرة على بذل المجهود لفترات أطول، وتقليل احتمالية التعرض للإصابات، وتسريع وتيرة التعافي بعد التدريبات والمنافسات الشاقة (Anderson & Williams, 2023).

تُعد التغذية من العناصر الأساسية لنمو الفرد والحفاظ على أدائه في الحياة اليومية، حيث تُعتبر معرفة الأفراد باحتياجاتهم الغذائية ومكوناتها أمرًا بالغ الأهمية. يُساهم إمداد الجسم بالغذاء الجيد في تعزيز قدرة الفرد على التواصل، وبذل الجهد دون الشعور بالإرهاق في أنشطته اليومية، بالإضافة إلى تحسين قدرته

على التفاعل. ذلك لأن الغذاء يزود الجسم بالطاقة اللازمة لتحقيق أعلى مستويات الأداء وإنجاز المهام المطلوبة (نصر وآخرون، 2025).

كما يُعدّ الوعي الصحي والتغذية حجر الزاوية في الوقاية من الأمراض وعلاجها في المجتمع، إذ يُمكن الأفراد من اتخاذ خيارات مدروسة لحياة أكثر صحة. وتُعدّ معرفة الاحتياجات الغذائية الأساسية ومكوناتها أمراً بالغ الأهمية لنمو الفرد وأدائه اليومي الأمثل. وتُعزز التغذية الجيدة الطاقة والقدرة على بذل الجهد والتفاعل الفعّال في الحياة. كما يُساعد الغذاء الصحي الجسم على تحقيق أعلى أداء وإنجاز المهام المطلوبة بكفاءة. لذا، فإنّ تعزيز هذا الوعي الصحي والتغذية بين جميع شرائح المجتمع، وخاصةً العاملين في القطاعات الحيوية كالمزارعين، يُسهم بشكل كبير في تحسين جودة الحياة والإنتاجية. ويُعدّ الحصول على معلومات موثوقة ومفيدة أمراً أساسياً لتعزيز هذا الوعي وتجنب المعلومات المغلوطة (Dave, 2022) وايضا من خلال التغذية السليمة، التغذية السليمة هي أساس الطاقة اللازمة للإنسان لأداء مهامه اليومية بكفاءة. ولكن، لتحقيق أقصى استفادة من هذه الطاقة، يجب أن يمتلك الفرد وعياً غذائياً صحيحاً. تؤكد الأبحاث باستمرار على حاجة الجسم إلى عناصر غذائية محددة للحفاظ على وظائفه الحيوية. لذا، فإنّ اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن يعتبر أمراً ضرورياً لتعزيز الوعي الغذائي السليم وتحقيق الصحة المثلى (Carter et al., 2023). ويؤكد ذلك ما أشار إليه جهد حمّود (2024) أن الرياضيين يبحثون دائماً عن وسيلة تحسين الأداء سواء كان باستخدام بعض الأجهزة أو المعدات أو الطرق التدريجية المطورة وفي هذا الصدد فإنّ التغذية تلعب أيضاً عاملاً هاماً في تحسين الصحة والأداء الرياضي.

في هذا السياق، يُعدّ الوعي الصحي مكوناً حيوياً يمكن اللاعبين من فهم كيفية عمل أجسامهم، وما هي المتطلبات الضرورية للحفاظ على هذه الوظائف في أفضل حالاتها. يتضمن هذا الوعي فهماً شاملاً للعناصر الغذائية الضرورية، أهمية الترطيب، استراتيجيات الانتعاش بعد التمارين، والإجراءات الوقائية للحفاظ على الصحة البدنية. وبالإضافة إلى ذلك، يلعب الوعي الصحي دوراً في تحسين الإدراك الذاتي للرياضيين، مما يمكنهم من تقييم حالتهم البدنية بشكل أفضل وتحديد أي مشكلات قد تؤثر على أدائهم،

حيث ان تُعد التغذية من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر على أداء الرياضيين (Confectioner et al., 2021). إن اتباع نظام غذائي متوازن، يتضمن جميع العناصر الغذائية الأساسية مثل الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والمعادن، يُعد ضروريًا لضمان توفير الطاقة اللازمة للعضلات، تعزيز الانتعاش، والوقاية من التعب والإصابات. أشارت دراسة أجرتها جامعة كاليفورنيا إلى أن التغذية السليمة لا تؤثر فقط على الأداء البدني، ولكنها تؤثر أيضًا على الوظائف العقلية والنفسية، مثل التركيز والقدرة على اتخاذ القرارات في اللحظات الحرجة من المباريات (Johnson & Aldana, 2020).

في عالم الرياضة الحديث، تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب شعبيةً وانتشارًا في العالم. وفي فلسطين، تحظى هذه الرياضة بمكانة خاصة في قلوب الشباب والجمهور على حد سواء. ومع تزايد الاهتمام بهذه اللعبة، أصبح التركيز على الجوانب الصحية والبدنية للاعبين من أهم العوامل المساهمة في تحسين الأداء الرياضي وتحقيق النتائج المرجوة (Wu et al., 2022).

إن العلاقة بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم تمثل محورًا هامًا في الدراسات الرياضية الحديثة. فقد أظهرت الأبحاث أن الأداء الرياضي المتميز لا يعتمد فقط على المهارات الفنية والتكتيكية، بل يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالحالة الصحية العامة للاعب وقدرته على فهم احتياجات جسمه وتلبيتها بشكل سليم. حيث أشار مصطفى (2022) أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي الغذائي يظهرون تحسنًا ملحوظًا في قدرتهم على التحمل وسرعة الاستشفاء بعد التمارين المكثفة. وفي سياق متصل، أشارت غزالة (2023) إلى وجود ارتباط إيجابي بين قدرة اللاعبين على تقدير وظائف أجسامهم وقدرتهم على تحقيق إنجازات رياضية متميزة.

ومن جانب آخر، لفتت دراسة قام بها الباحث عبد الرحمن (2019) إلى أهمية الوعي الصحي في تقليل معدلات الإصابة وتحسين جودة الحياة الرياضية بشكل عام. وقد أكدت هذه الدراسة على ضرورة تضمين برامج التوعية الصحية ضمن الخطط التدريبية للأندية الرياضية.

كرة القدم تتطلب مستويات عالية من اللياقة البدنية والأداء الرياضي، وتحظى هذه الرياضة باهتمام كبير. ومع تزايد التنافسية في هذا المجال، أصبح من الضروري دراسة العوامل المؤثرة على أداء اللاعبين بشكل شامل ومتكامل (أحمد، 2021).

إن فهم وظائف الجسم يعد أمرًا حيويًا للاعبين كرة القدم. فقد أشار Hamed (2022) إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بفهم أفضل لوظائف أجسامهم يكونون أكثر قدرة على تحسين أدائهم وتجنب الإصابات. وفي سياق مماثل، أكد Mebarak et al. (2023) على الأهمية الحاسمة للوعي بعمليات التعافي ودورها الفعال في تحسين الأداء الرياضي. وأوضح الباحثون أن فهم اللاعبين لآليات التعافي في الجسم بعد المجهود البدني المكثف يسهم بشكل كبير في تعزيز قدراتهم البدنية وتقليل خطر الإصابات. كما أشارت الدراسة إلى أن اتباع استراتيجيات تعافي مدروسة، كالتغذية السليمة والراحة الكافية، يُعزز كفاءة الأداء الرياضي ويساعد على تحقيق نتائج باهرة على المدى الطويل. فقد وجد Devlin et al. (2017) أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي الصحي يكونون أقل عرضة للإصابات ويتمتعون بقدرة أفضل على التعافي. وفيما يتعلق بالوعي الغذائي، إن فهم العلاقة بين وظائف الجسم والوعي الصحي والغذائي يساعد في تحسين الأداء الرياضي تم إجراء هذا البحث بهدف تقدير وظائف الجسم وعلاقتها بمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين، وذلك استجابةً للاحتياجات المتزايدة لفهم تأثير الوعي الصحي والتغذوي على الأداء الرياضي (عيسى، 2019).

الإطار النظري

تتألف الإطار النظري قسمن: القسم الأول وهو يتناول الإطار النظري لهذه الدراسة قسمن رئيسيين: القسم الأول يُعنى بالوعي الصحي والغذائي، حيث يُعرّف بمفهومه وأهميته في تعزيز صحة لاعبي كرة القدم، ودوره في تحسين الأداء البدني.

أولاً: كرة القدم

تُعتبر كرة القدم رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبًا. يمارس هذه الرياضة ما يقارب (250) مليون شخص في أكثر من (200) دولة حول العالم، مما يجعلها الرياضة الأكثر جماهيرية وشهرة على مستوى العالم (كامل، 2022).

يُشرف على تنظيم شؤون كرة القدم عالميًا الاتحاد الدولي لكرة القدم المعروف اختصارًا بـ "فيفا" (FIFA)، وهو منظمة دولية مقرها مدينة زيورخ في سويسرا. تأسس هذا الاتحاد في الحادي والعشرين من شهر مايو عام (1904) في مدينة باريس، ويضم في عضويته ما يقارب (207) اتحادات كرة قدم من مختلف أنحاء العالم (عوده و عبدالحق، 2024).

بدأ تاريخ كرة القدم في فلسطين مع مطلع القرن العشرين، حيث شهد عام (1908) تأسيس أول فريق كرة قدم في مدرسة الروضة بالقدس. شهدت كرة القدم في القدس نموًا وازدهارًا ملحوظًا منذ بداية عشرينيات القرن الماضي. انضمت فلسطين رسميًا إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم في عام (1929)، وشكل عام (1934) علامة فارقة في تاريخ كرة القدم الفلسطينية، حيث شارك المنتخب الفلسطيني في تصفيات كأس العالم، مسجلًا بذلك أول ظهور رسمي على المستويين الآسيوي والعربي إلى جانب المنتخب المصري. (عتيق، 2024).

يشير عتيق (2024) الى ان رياضة كرة القدم هي كرة القدم الفلسطينية تمثل جزءًا مهمًا من النسيج الرياضي والثقافي في فلسطين، حيث تعكس هذه الرياضة تطلعات الشعب الفلسطيني وهويته الوطنية. وفقًا لدراسة أجراها الباحثون في هذا المجال، يشير ملوح (2014) إلى أن كرة القدم في فلسطين ليست مجرد رياضة بل أداة للتعبير عن الصمود ومقاومة الاحتلال. فقد كانت الأندية الفلسطينية منذ نشأتها وسيلة لتعزيز الهوية الوطنية، خاصة خلال الفترات التي كانت فيها القيود مفروضة على الأنشطة الرياضية والاجتماعية.

شهدت كرة القدم الفلسطينية منعطفًا هامًا مع عودة السلطة الوطنية الفلسطينية إلى أرض الوطن عام (1994)، حيث انطلقت مرحلة جديدة تميزت بإجراء أول انتخابات لاختيار أعضاء الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم. وفي عام (1998)، تحقق إنجاز طال انتظاره بانضمام الاتحاد الفلسطيني رسميًا إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وتثبيت عضويته بعد جهود حثيثة. وفي العام نفسه، انضم الاتحاد الفلسطيني أيضًا إلى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم، مما فتح آفاقًا جديدة أمام الكرة الفلسطينية. بدأت مسيرة التطور والازدهار، وشهدت عودة قوية للكرة الفلسطينية إلى الساحة الرياضية، حيث انتُظمت المسابقات المحلية الرسمية، وعادت الفرق الفلسطينية للمشاركة في البطولات العربية على مستوى الأندية والمنتخبات، بالإضافة إلى المنافسات الدولية والقارية (منصور و ابراهيم، 2021).

الوعي الصحي:

يُعتبر الوعي الصحي حجر الأساس في بناء حياة صحية متوازنة ومستدامة، حيث يلعب دورًا محوريًا في حماية الأفراد من الأمراض والمشكلات الصحية التي تنتج عن التحولات السريعة في أنماط الحياة الحديثة وظهور تحديات صحية جديدة ومتطورة. يتميز الوعي الصحي بطابعه المستمر والديناميكي، حيث يرافق الإنسان في جميع مراحل حياته، بدءًا من الطفولة وحتى الشيخوخة، مما يجعله ضرورة حيوية لا تقتصر على فترة زمنية محددة أو ظرف معين. بالإضافة إلى ذلك، يسهم الوعي الصحي في تعزيز القدرة على

اتخاذ قرارات مستتيرة تتعلق بالصحة، مما ينعكس إيجاباً على جودة الحياة العامة ورفاهية الفرد والمجتمع ككل (اباظة وآخرون، 2020)، حيث أصبح تعزيز الوعي الصحي هدفاً استراتيجياً تسعى إليه الدول والحكومات على نطاق واسع، بهدف إنشاء مجتمع يتمتع بمستوى عالٍ من الصحة الجسدية والنفسية والعقلية. ويتم تحقيق هذا الهدف من خلال نشر ثقافة الممارسات الصحية الإيجابية، مثل الحفاظ على النظافة الشخصية، اتباع نظام غذائي متوازن، النوم والراحة بشكل كافٍ، وممارسة الرياضة بانتظام، إلى جانب تبني عادات أخرى تدعم الصحة العامة (رضوان، 2017).

إن مفهوم الوعي الصحي كما قهلوز (2021) بأنها: "حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية، وليست مجرد غياب المرض أو السقم". وهناك مفهوم آخر متعلق بالصحة هو الوعي الصحي، أي إعداد القدرات الفردية للتكيف التي تهدف إلى التأثير بشكل إيجابي على عادات الشخص وسلوكياته وموقفه، وتؤدي في تحسين مستوى صحته وصحة المجتمع الذي يعيش فيه (ياسين، 2017).

يرى نبراس (2017) الوعي الصحي وتعزيزه مفهومًا شاملاً لا يقتصر على الجوانب المادية، بل يمتد إلى الأبعاد النفسية والاجتماعية والاقتصادية. فالفرد الذي يتمتع بالوعي الصحي، أي كان مصدره، قادرٌ على التأثير إيجاباً على صحته العامة. ويُعدّ الوعي الصحي عنصراً أساسياً في تحقيق الأهداف الصحية المنشودة، إذ يشمل مجموعةً من المفاهيم المتكاملة التي تربط العقل بالجسم، بما في ذلك الجوانب الاجتماعية والنفسية، مما يُسهم في بناء حياة متوازنة وصحية. وممارسة الرياضة تعد من الوقاية من الأمراض مثل السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والتشوهات القوامية. مع الأخذ في الاعتبار أن الوعي الصحي يعني تزويد الناس بالمعلومات الضرورية والخدمات الصحية والوعي الصحيح الذي يكمن في معرفة تطبيق هذه المعلومات والخدمات في الواقع العملي (خالد وآخرون، 2020).

كما أن تعزيز الوعي الصحي يُسهم في تخفيف الأعباء الاقتصادية التي تتحملها الحكومات في مجالات العلاج والرعاية الصحية، مما يساعد على إعادة توجيه الموارد نحو تحقيق التنمية الاقتصادية والاجتماعية. ومن هذا المنظور، يُعد الوعي الصحي استثماراً طويل الأجل في العنصر البشري، حيث يُسهم بشكل مباشر في تحسين جودة الحياة ودفْع عجلة التنمية الشاملة (Abd Elrazek et al., 2023). يُسهم الوعي الصحي السليم في تمكين الأفراد من تحديد المخاطر الصحية المحتملة وفهم المتطلبات الأساسية لاتباع نمط حياة صحي ونشط، مما يُعزز الوقاية من الأمراض ويدعم النشاط والصحة العامة. ولا يقتصر هذا الفهم الشامل للصحة على الأفراد فحسب، بل يمتد ليشمل المجتمع بأكمله، إذ يُسهم في خفض تكاليف الرعاية الصحية على المستوى الوطني، سواءً من خلال تعزيز الإجراءات الوقائية أو تقليل الاعتماد على العلاجات باهظة الثمن (Yaribeygi et al., 2017).

لا يقتصر مفهوم الوعي الصحي على الوقاية من الأمراض والإصابات فحسب، بل يمتد ليشمل مجموعة واسعة من الجوانب الروحية والعقلية والاجتماعية التي تؤثر على حياة الأفراد. وقد تطور هذا المفهوم ليصبح أكثر شمولية، حيث يغطي مختلف العوامل التي تؤثر على الجوانب البدنية والعاطفية والاجتماعية والنفسية للأفراد (كامل، 2022).

تتداخل الصحة بشكل وثيق مع مختلف جوانب الحياة، مما يجعلها عنصراً أساسياً في تحسين جودة حياة الأفراد. فهي تمكن الشخص من العمل بفاعلية والاجتهاد لتحقيق أهدافه، مما ينعكس على تحسين مستواه المعيشي. علاوة على ذلك، فإن الصحة الجيدة تُقلل من فترات الغياب عن العمل، مما يُسهم في تعزيز الإنتاجية العامة للمجتمع. وكلما ارتفع مستوى الصحة في المجتمع، زادت القدرة الإنتاجية وارتفع المستوى المعيشي، بينما يؤدي تدهور الصحة إلى نتائج معاكسة (عالية ، 2023).

الصحة ليست مجرد حالة فردية، بل هي عامل مؤثر في تطور المجتمعات وتحسين مستوى الإنتاج القومي، مما يجعل تعزيز الوعي الصحي أولوية قصوى لتحقيق التنمية المستدامة.

مفهوم الوعي الصحي:

الوعي الصحي يُعدّ من المفاهيم الشاملة التي تناولها الباحثون من زوايا متعددة. يُعرف شيباني (2023) الوعي بأنه قدرة الإنسان على إدراك محيطه من خلال الحواس، مما يساعده على فهم الأشياء والأحداث من حوله. تُعتبر الحواس، وفق هذا التعريف، أدوات الإدراك الأساسية التي تسبق عملية التواصل، والتي تؤدي بدورها إلى التعلم.

أما نصر (2025)، فقد قدّم تعريفًا أكثر شمولية للوعي، موضحين أنه يعتمد على ثلاثة مكونات رئيسية: المكون المعرفي، والمكون العاطفي، والمكون العملي. يشير المكون المعرفي إلى أهمية تزويد الفرد بالمعلومات الدقيقة حول موضوع معين، بينما يركز المكون العاطفي على تنمية المشاعر الإيجابية والارتباط بالقضية. وأخيرًا، يتمثل المكون العملي في تطبيق المعرفة والمواقف على أرض الواقع. ويرى الباحثان أن اكتمال هذه الأبعاد الثلاثة لدى الفرد يُعدّ مؤشرًا على امتلاكه وعيًا متكاملًا، حيث يصبح قادرًا على التفكير السليم واتخاذ القرارات المناسبة وتنفيذها بشكل فعال.

بالتالي، يُمكن القول إن الوعي الصحي يتطلب تكامل المعرفة مع المشاعر والتطبيق العملي، لضمان تحقيق فهم شامل وممارسة فعالة تُسهم في تحسين حياة الأفراد والمجتمعات.

في سياق تعريف مفهوم الوعي الصحي، يرى قهلوز (2021) أنه يتجسد في المعرفة والفهم والإدراك والتقدير والشعور تجاه مجال محدد، وهو ما يُمكن أن يُساهم في توجيه سلوك الفرد نحو الاهتمام والعناية بهذا المجال. بمعنى آخر، يُشير الوعي إلى مستوى الإحاطة والإلمام بموضوع ما، والذي يُؤثر بدوره على سلوك الفرد وتفاعله معه. من جهة أخرى، يُقدم عبد العليم (2025) تعريفًا أوسع للوعي، حيث يصفه بأنه عملية إدراك الفرد لذاته، وللمجموعة التي ينتمي إليها، وللبيئة المحيطة به، بالإضافة إلى إحساسه بالواقع الذي يعيشه. يتضمن هذا الإدراك فهم العلاقات الاجتماعية وتفاعلاتها، ومعرفة القوانين والأعراف الاجتماعية التي تُنظم سلوك الفرد وتصرفاته، وتشجعه على المشاركة الإيجابية في تحقيق أهداف

المجتمع. يُشير بوعي أيضًا إلى أن التربية، بمختلف مراحلها التعليمية، تُساهم بشكل كبير في تكوين الوعي وتطويره. ويرى أنه كلما ازداد نضج الوعي وثباته، أصبح أكثر قدرة على دعم وتوجيه السلوك نحو الاتجاهات المرغوبة.

يتفق الباحث Cui & He (2023) مع هذا المنظور الشمولي للصحة، حيث يُعرفها بأنها مفهوم شامل يرتبط بالفرد ككل، ويشمل صحته النفسية والعقلية والبدنية والاجتماعية، ولا يقتصر فقط على عدم وجود المرض.

هذا التأكيد على الشمولية يُبرز أهمية النظر إلى الصحة من جوانب متعددة، وعدم اختزالها في مجرد غياب الأعراض المرضية.

الوعي الغذائي:

يُعدّ الغذاء من المتطلبات الأساسية لاستمرار الحياة، حيث يُعرّف بأنه أي مادة تدخل جسم الإنسان، سواءً كانت في صورة مأكولات أو مشروبات أو حتى عن طريق الحقن بمواد غذائية كالمحاليل المغذية (مثل محلول الجلوكوز والملح). يشمل هذا المفهوم العناصر الغذائية العضوية والمعدنية، بالإضافة إلى الماء والفيتامينات (القضاة و تماضر، 2018).

مفهوم التغذية:

في سياق متصل، يُعرّف مصطفى (2022) التغذية بأنها مجمل العمليات الحيوية التي تمكن الكائن الحي من الحصول على العناصر الضرورية لاستمرار حياته وتحقيق التوازن البيولوجي. هذا التعريف يُركز على الدور الحيوي للتغذية في الحفاظ على وظائف الجسم المختلفة.

التغذية تُعرف بأنها سلسلة من العمليات الفسيولوجية والبيوكيميائية المترابطة التي يقوم بها الجسم لاستخلاص المواد الغذائية الضرورية واستيعابها، بهدف دعم النمو، المحافظة على الحياة، تجديد الأنسجة، وتوفير الطاقة اللازمة للوظائف الحيوية (العتار، 2019). بينما يرى السيد (2018) أن التغذية عملية معقدة تشمل تناول الطعام، هضمه، امتصاصه، وتمثيله داخل خلايا الجسم، مما يسهم في تحقيق التوازن البيولوجي والحفاظ على الصحة العامة.

ويشير الباحث فخرو (2021) إلى أن التغذية تُعدّ أساسًا رئيسيًا في بناء الجسم، حيث تزوده بالعناصر الغذائية المهمة مثل البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، الفيتامينات، المعادن، والماء. هذه العناصر تلعب دورًا رئيسيًا في تنظيم العمليات الحيوية، تعزيز الجهاز المناعي، ودعم النمو بشكل صحي ومتوازن.

مفهوم الوعي الغذائي:

عرف نبراس (2017) أن الوعي الغذائي بشكل شامل على أنه امتلاك الفرد للحد الأدنى من المعرفة العلمية الأساسية المتعلقة بالغذاء والتغذية، بما في ذلك فهم مكونات الغذاء المختلفة واحتياجات الجسم من هذه المكونات. لا يقتصر الوعي الغذائي على الجانب النظري فحسب، بل يشمل أيضًا تبني اتجاهات إيجابية نحو التغذية السليمة والمتوازنة، وذلك من خلال ممارسة سلوكيات صحية مناسبة في التعامل مع الغذاء. بمعنى أعمق، يتضمن الوعي الغذائي فهم العلاقة الوثيقة بين الغذاء والصحة، وتحويل هذا الفهم إلى ممارسات يومية تعزز الصحة العامة وتدعم الوقاية من الأمراض.

كما عرفت عالية (2023)، الوعي الغذائي على أنه مبادرة تهدف إلى تعزيز فهم الأفراد في المجتمع لأهمية التغذية الصحية واستيعاب المبادئ الأساسية التي تقوم عليها. وقد أشار الباحث فخرو (2021) إلى إمكانية إدراج هذا المفهوم كمنهج دراسي مستقل، لا سيما في المراحل التعليمية المتقدمة، أو استخدامه كإطار مرجعي عند تضمين مفاهيم غذائية أساسية في المناهج الدراسية الأخرى. وتشمل هذه المفاهيم عناصر غذائية رئيسية مثل البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون، منتجات الألبان، المعادن، الفيتامينات،

والماء. بعبارة أخرى، يتمحور تعريف فخرو حول أهمية تعزيز الثقافة الغذائية الصحية بين أفراد المجتمع ودمج المفاهيم الغذائية الأساسية في النظام التعليمي. وأشار Staškiewicz (2023)، ان الغذاء يُعدّ مكونًا أساسيًا وحيويًا لاستمرارية حياة الإنسان، حيث يمثل المصدر الأساسي للطاقة الضرورية للنمو، عمليات التمثيل الغذائي، وترميم الخلايا المتضررة. التغذية السليمة تلعب دورًا محوريًا في دعم النشاط البدني والوظائف الحيوية للإنسان. علاوة على ذلك، يسهم الغذاء في تكوين مركبات حيوية هامة داخل الجسم، مثل الإنزيمات، الهرمونات، وإفرازات الغدد اللعابية، كما أشار Denna (2018). هذه الأدوار المتعددة تؤكد الأهمية الشاملة للغذاء في الحفاظ على صحة الجسم وأداء وظائفه بكفاءة.

أهمية الوعي الصحي والغذائي للاعبين كرم القدم

تعتبر أهمية الوعي الصحي والغذائي للاعبين كرة القدم من الركائز الأساسية التي تساهم في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الإنجازات، حيث يشير رضوان (2017) إلى أن الوعي الغذائي يساعد في تحديد الاحتياجات الكالورية المناسبة لطبيعة التدريب والمباريات وتحسين القدرة على التحمل وتأخير ظهور التعب. كما أكد خالد وآخرون (2020) أن التغذية السليمة تلعب دوراً محورياً في تقوية الأنسجة العضلية والعظام وتسريع عملية شفاء الإصابات وتقليل خطر التعرض للإصابات الناتجة عن الإجهاد. وأضاف أبو حليلة (2019) أن الوعي الصحي يساهم في تقوية جهاز المناعة وتحسين وظائف الجهاز التنفسي وتنظيم معدل ضربات القلب. ويؤكد أحمد (2021) أن التغذية المناسبة تساعد في زيادة كفاءة استعادة الشفاء بعد التدريبات والمباريات وتعزيز القوة العضلية والقدرة على الأداء المتواصل. وقد أشار العطار (2019) إلى أن الوعي الصحي والغذائي يساهم في تحسين التركيز الذهني واتخاذ القرارات السليمة أثناء المباريات، كما يساعد في الحفاظ على الوزن المثالي للاعبين وتجنب مشاكل زيادة أو نقص الوزن التي قد تؤثر سلباً على مستوى الأداء. أجرى الباحثين (El-Ahmady & El-Wakeel, 2017) دراسة لفحص العلاقة بين المعرفة الغذائية والوعي الصحي وعاداتهم الغذائية والأداء الصحي. حيث أظهرت نتائج الدراسة ارتباطاً إيجابياً بين الثقافة الغذائية والأداء الصحي، وأكدت أن المعرفة وحدها لا تكفي لتحفيز

الأفراد على تبني عادات صحية، مما يستدعي تعزيز الوعي بطرق إضافية وكما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المعرفة التغذوية لدى في المنافسات الرياضية كان أقل من المتوقع.

كما أكد فكري (2017) على أن مستوى الوعي الغذائي كان ضمن المعدل المتوسط، مع وجود تباينات ذات دلالة إحصائية بين الجامعتين. حيث أظهر طلاب جامعة السلطان قابوس مستوى وعي غذائي أعلى مقارنة بنظرائهم في جامعة النجاح الوطنية.

وفي سياق متصل، أجرى حاتم (2020) دراسة أخرى لتقييم مستوى الوعي الغذائي من حيث لنقبض، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، وحدة الانتباه. شملت هذه الدراسة عينة بلغت (11) رياضياً، وتم استخدام استبيان مُعدّ خصيصاً لهذا الغرض لتقييم مستوى الوعي الغذائي لديهم. أوضحت النتائج أن مستوى الوعي الغذائي بشكل عام كان متوسطاً، إلا أنها أشارت إلى وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في مختلف الأعمار من حيث مستوى من الوعي الغذائي مقارنةً بطلاب السنة

الرابعة

كما أجرى Denna et al. (2018) دراسة لتقييم الوضع الغذائي وتأثيره على أداء الرياضيين. تم إجراء الدراسة على 49 لاعباً من رياضات مختلفة (كرة اليد، كرة السلة، وكرة القدم)، تراوحت أعمارهم بين (16 و18) عاماً. تم جمع البيانات من خلال استبانة مخصصة لقياس الأوضاع الغذائية. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعرفة الغذائية بين لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم، كما أظهرت تقارباً في مستوى المعرفة الغذائية بين لاعبي كرة السلة وكرة القدم.

وفي دراسة أخرى، قام Morgado et al. (2023) بتقييم مستوى المعرفة الغذائية لدى طلبة كلية التربية. شملت الدراسة (66) لاعباً لكرة السلة و(141) لاعباً لكرة القدم، حيث تم جمع الإجابات من خلال استبانة تتضمن أسئلة لقياس مستويات المعرفة الغذائية والتغذية الرياضية. أظهرت النتائج انخفاضاً في

مستوى المعرفة الغذائية لدى المشاركين مقارنةً بالمستوى المطلوب، كما كشفت عن وجود بعض السلوكيات الغذائية السلبية لديهم.

يُعتبر الوعي الصحي والغذائي من العوامل الحيوية التي تؤثر بشكل مباشر على أداء لاعبي كرة القدم ومن أهمها:

أولاً: الأداء البدني والمهاري

وفي دراسة أخرى قام بها (Carter et al. (2023)، تم تحليل تأثير التغذية على الأداء البدني خلال المباريات. شملت الدراسة مراجعة شاملة للأدبيات وأكدت أن تناول الكربوهيدرات قبل وأثناء المباراة يحسن من قدرة اللاعبين على الجري عالي الشدة ويؤخر ظهور التعب. وفي سياق متصل، أجرى Williams & Rollo (2015) حول تأثير الكربوهيدرات على الأداء المهاري في كرة القدم. أظهرت النتائج أن تناول الكربوهيدرات بمعدل (30-60) جرام/ساعة خلال المباراة يحسن من دقة التصويب والتمرير خاصة في الدقائق الأخيرة من المباراة. كما أكدت دراسة (Hasanpouri et al. (2023) أهمية الوعي الصحي والغذائي قبل المباريات، حيث وجدت أن زيادة تناول الكربوهيدرات في اليومين السابقين للمباراة يحسن من مستوى التحمل وكفاءة الأداء البدني خلال المباراة. وتعد التغذية العنصر المكمل لأداء الرياضيين من حيث توفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي، وعاملاً أساسياً في تحسين اللياقة الصحية والبدنية (McCrink et al., 2021) والتقدم بمستويات الأداء، وتحقيق الإنجازات في مختلف الألعاب الرياضية يسعى الرياضيون بشكل مستمر لتحسين أدائهم البدني ورفع مستوياتهم، ويُعتبر النظام الغذائي المتوازن أحد العوامل الأساسية التي تساهم في نموهم وتطورهم. من هذا المنطلق، يُولي الرياضيون اهتماماً كبيراً للتغذية الصحية نظراً لتأثيرها الكبير على كفاءتهم وقدراتهم الرياضية. فالغذاء يُعد مصدراً حيوياً يلبي احتياجات الرياضي من المغذيات الأساسية مثل الفيتامينات، الدهون، الكربوهيدرات، المعادن، البروتينات والماء. وتتفاوت كمية الطعام التي يتناولها الرياضي بناءً على مستوى الجهد الذي يبذله أثناء التمارين والأنشطة الرياضية. ولتحقيق التفوق في المنافسات الرياضية، يجب التركيز على عنصرين أساسيين هما

التدريب والتغذية. وقد أظهرت الأبحاث أن جودة النظام الغذائي تلعب دورًا حاسمًا في تميز رياضي عن آخر. تكمن أهمية التغذية في التحضير البدني للرياضي في اتباع نظام غذائي محدد يجب الالتزام به حتى في فترات الراحة بين المنافسات. وبالتالي، يجب أن يتضمن النظام الغذائي للرياضي.

ثانياً: تعزيز اللياقة والتحمل

إن تحسين مستوى اللياقة البدنية لدى الرياضيين يعتمد بشكل أساسي على التفاعل المتكامل بين التغذية السليمة والمتنوعة التي توفر جميع العناصر الغذائية الأساسية، والتدريب البدني المنظم. فالتدريب وحده لا يكفي لتحقيق الإنجازات الرياضية المنشودة، وكذلك التغذية الصحية المتوازنة لا يمكن أن تضمن الفوز بالبطولات بمفردها. يلفت حاتم (2020) الانتباه إلى العلاقة الوثيقة بين الأداء الرياضي والتغذية السليمة، موضحاً أن التمارين الرياضية وحدها لا تكفي لتحقيق النتائج المرجوة، وأن التغذية هي أيضاً عامل حاسم في تحقيق الإنجاز الرياضي. قد يُعزى فشل الرياضي في تقديم الأداء المثالي إلى نقص الطاقة اللازمة للمجهود البدني، إذ تعتبر التغذية غير المتوازنة أحد الأسباب المحتملة لهذا الفشل.

بناءً على ذلك، يظهر بوضوح أهمية دمج التدريب البدني مع التغذية السليمة، مع ضرورة حساب السرعات الحرارية التي يحتاجها الجسم أثناء المنافسات والتدريبات، بما يتناسب مع نوع الرياضة التي يمارسها الفرد. يؤكد فكري (2017)، نقلاً عن عكلة سليمان، على أهمية تناول غذاء متوازن يشمل جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم. كما يسلط الضوء على ضرورة مراقبة كمية الطعام المتناول وتحديد السرعات الحرارية اليومية وفقاً لوزن الجسم ونوع الرياضة ومتطلباتها، بالإضافة إلى مستوى النشاط اليومي للفرد. ويُوصى أيضاً باتباع العادات الغذائية السليمة قبل وأثناء وبعد التدريب. أشار Anderson et al. (2023) إلى أن التغذية السليمة تلعب دوراً حاسماً في تحسين الأداء الرياضي وتعزيز القدرة على التحمل. وانطلاقاً من على مدى تأثير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم في محافظة جنين، وذلك من خلال تحليل البيانات المستمدة من

عينة من اللاعبين وتقديم توصيات مستندة إلى النتائج التي سيتم التوصل إليها. يسعى البحث إلى تقديم إسهام علمي يمكن الاستفادة منه في تحسين لبرامج التدريبية والصحية الموجهة للاعبين، مما يعزز من قدراتهم التنافسية ويحافظ على صحتهم العامة.

ثالثاً: الوقاية من الإصابات

أشارت دراسة Hamed (2022) إن الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم والمعرفة في برامج الغذائية المصممة بعناية، وتدريب اللاعبين على نمط غذائي معين يُسهم بشكل كبير في تقليل احتمالية الإصابات. كما أكدت الدراسة على ضرورة تطبيق هذه الإجراءات بشكل منظم في برامج تدريب كرة القدم لتقليل الأضرار الناتجة عن الإصابات، حيث أشار Birzu et al. (2021) إن فعالية برنامج وقائي متعدد الجوانب يهدف إلى الحد من إصابات الركبة لدى لاعبي كرة القدم. شمل البرنامج تمارين موجهة لزيادة القوة والتوازن ونمط غذائي. أظهرت النتائج انخفاضاً كبيراً في معدل إصابات الركبة لدى المجموعة التي اتبعت البرنامج الوقائي مقارنة بالمجموعة الضابطة وأشار الباحثين إلى أهمية دمج تمارين متنوعة تركز على مختلف الجوانب البدنية والغذائية في برامج التدريب للحد من الإصابات الشائعة في الركبة.

تناول الباحث Staszkiewicz (2023) في دراسته أهمية التغذية في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، مع التركيز على توفير الطاقة اللازمة، وبناء العضلات، وتسريع عملية التعافي. أشار الباحث إلى أن التغذية السليمة لا تساهم فقط في تعزيز الأداء البدني، بل تلعب دوراً مهماً في تقليل خطر الإصابات عن طريق دعم وظائف الجسم المختلفة. كما شدد على ضرورة أن يحصل اللاعبون على كميات كافية من الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والمعادن.

رابعاً: التعافي السريع من الإصابة

أشارت دراسة (Nedelec et al. 2015) إلى أهمية التغذية في الإداء البدني والمهاري خلال فترة التعافي بعد مباريات كرة القدم، حيث أجريت الدراسة على لاعبين محترفين وأظهرت أن الوعي الصحي والغذائي المناسب تساهم في تحسين معدلات استعادة الشفاء وتقليل التعب العضلي. وتوصلت إلى أن تناول الكربوهيدرات بعد المباراة مباشرة يساعد في استعادة مخزون الجليكوجين العضلي خلال (24) ساعة.

حيث أشار الباحث مصطفى (2019) أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي الغذائي يظهرون تحسناً ملحوظاً في قدرتهم على التحمل وسرعة الاستشفاء بعد التمارين المكثفة. وفي سياق متصل، أشارت دراسة عوده (2024) إلى وجود ارتباط إيجابي بين دقة تقييم اللاعبين لوظائف أجسامهم وقدرتهم على تحقيق إنجازات رياضية متميزة.

ومن جانب آخر، لفتت دراسة قام بها الباحث حداد (2018) إلى أهمية الوعي الصحي في تقليل معدلات الإصابة وتحسين جودة الحياة الرياضية بشكل عام. وقد أكدت هذه الدراسة على ضرورة تضمين برامج التوعية الصحية ضمن الخطط التدريبية للأندية الرياضية.

مصطلحات الدراسة:

الوعي الصحي (Health awareness)

يعرفها جهاد (2019) على أنها مدى معرفة الفرد بالمعلومات الصحية الأساسية والقدرة على تطبيق هذه المعرفة في اتخاذ قرارات صحية سليمة تتعلق بنمط حياته، بما في ذلك الوقاية من الأمراض، التغذية السليمة، والنشاط البدني. يتضمن الوعي الصحي أيضاً فهم الفرد للعوامل المؤثرة على صحته الشخصية وكيفية التأثير عليها بشكل إيجابي.

تقدير وظائف الجسم (Body functions)

يعرفها Vázquez-Espino et al. (2022) على أنها عملية تقييم علمي لوظائف الأجهزة والأعضاء الحيوية في الجسم لضمان أدائها الطبيعي وفق المعايير الفسيولوجية. يشمل ذلك قياس وتحليل المؤشرات الحيوية والعمليات الكيميائية والفيزيائية التي تحافظ على التوازن الداخلي.

الوعي الغذائي (Nutritional awareness)

الوعي الغذائي يشير إلى مدى معرفة الفرد بالمعلومات الغذائية الأساسية وفهمه لكيفية تأثير الغذاء على صحته العامة ورفاهيته. يتضمن الوعي الغذائي القدرة على اختيار الأطعمة الصحية والمتوازنة، فهم أهمية العناصر الغذائية المختلفة، وتطبيق هذه المعرفة في الحياة اليومية لتحسين الصحة والوقاية من الأمراض (عبد الرحمن، 2019).

مشكلة الدراسة:

تتعلق مشكلة الدراسة الحالية بفهم العلاقة بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين. وعلى الرغم من الاعتراف الواسع بأهمية التغذية والوعي الصحي في تحسين الأداء الرياضي، إلا أن هناك نقصاً واضحاً في الدراسات التي تتناول هذه العلاقة في السياق المحلي، وخاصة في محافظة جنين. كما لا تزال المعلومات محدودة حول كيفية تأثير المعرفة الصحية والتغذوية على قدرة اللاعبين على تقييم وظائف أجسامهم، واستخدام هذه المعرفة في تحسين أدائهم الرياضي والوقاية من الإصابات.

وانطلاقاً من خبرتي الشخصية كلاعب سابق، ومدرب كرة قدم حالي، وصاحب منشأة رياضية (ملعب كرة قدم) في محافظة جنين، فقد اتحت لي الفرصة للاحتكاك اليومي والمباشر باللاعبين بمختلف أعمارهم ومستوياتهم. ومن خلال هذا التفاعل العملي، لامست بشكل واضح وجود قصور في فهم اللاعبين لكيفية

عمل اجسامهم، وانخفاضا في الوعي الصحي والغذائي لديهم، وهو ما يعكس سلبا على أدائهم البدني وقدرتهم على الوقاية من الإصابات.

من هنا تتبع مشكلة الدراسة من خلال الحاجة إلى تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم. وتعميق الفهم حول مدى العلاقة بين تقدير وظائف الجسم والوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين. مما قد يساهم في تقديم توصيات يمكن تطبيقها لتحسين برامج التدريب ورفع مستوى الوعي للاعبين في المنطقة.

اسئلة الدراسة:

هدفت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين؟
- ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة للتعرف إلى:

- تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين
- مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين
- الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)
- الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)
- العلاقة ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين

أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة فيما يلي:

- تسليط الضوء على العلاقة بين القدرة على تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين.
- المساهمة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين من خلال تعزيز الوعي الصحي والغذائي.
- توفير قاعدة بيانات علمية تدعم تطوير البرامج الصحية والغذائية الموجهة للاعبين.

- تشجع هذه الدراسة الباحثين على استكشاف مجالات جديدة في دراسة العلاقة بين وظائف الجسم والوعي الصحي والغذائي، مما يعزز الأبحاث في هذا المجال المهم.

حدود الدراسة:

1. الحد البشري: تم إجراء الدراسة على لاعبي كرة القدم في محافظة جنين.
2. الحد المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في محافظة جنين.
3. الحد الزمني: تم إجراء الدراسة على الموسم الرياضي 2023-2024.

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

يعرض الباحث في الفصل الحالي منهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها، والأدوات المستخدم لجمع البيانات المتعلقة بتقدير وظائف الجسم والوعي الصحي والغذائي ومعاملاتها العلمية، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي التوضيح لذلك:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بإحدى أساليبه المسحية والدراسة الارتباطية التحليلية نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم ضمن سبعة أندية تلعب في الدرجات المختلفة في محافظة جنين، ويبلغ عددهم (175) لاعباً معتمداً ومسجل رسمياً في سجلات اللاعبين التابعة للاتحاد الفلسطيني لكرة القدم خلال الموسم الرياضي (2023، 2024) والملحق رقم (4) يوضح ذلك.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (91) لاعباً لكرة القدم في محافظة جنين، تم اختيارهم بالطريقة القصدية-العمدية من مجتمع الدراسة، حيث تمثل العينة تقريباً (52%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين توزيع اللاعبين وفق متغيرات درجة النادي وحالة اللاعب ومكان السكن وسنوات الخبرة.

العربية والتحقق من استيفاء شروطها العلمية، حيث تكونت الأداة من (7) فقرات تقيس الدرجة الكلية لتقدير وظائف الجسم، وتطلبت الاستجابة على هذه الفقرات خمسة استجابة (1- 5)، حيث تمثل الدرجة (1) أقل استجابة وتمثل الدرجة (5) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (2) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً.

ثانياً: أداة الوعي الصحي والغذائي

من خلال مراجعة الدراسة السابقة المرتبطة بموضوع الوعي الصحي والغذائي مثل دراسة (ياسين، 2017)، ودراسة (قدومي، 2009)، قام الباحث بتصميم أداة لقياس كل من الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (30) فقرة موزعة بالتساوي إلى قسمين، حيث يتعلق القسم الأول بالوعي الصحي وعدد فقراته (15)، أما القسم الثاني يتعلق بالوعي الغذائي وعدد فقراته (15) فقرة. وتطلبت الاستجابة على الفقرات خمسة استجابة (1- 5)، حيث تمثل الدرجة (1) أقل استجابة وتمثل الدرجة (5) أعلى استجابة وفق تدرج ليكرت الخماسي، وبالتالي كان توزيع الدرجات كما يلي: درجة كبيرة جداً (5) درجات، درجة كبيرة (4) درجات، درجة متوسطة (3) درجات، درجة قليلة (2) درجة، ودرجة واحدة لدرجة قليلة جداً.

الخصائص العلمية لأدوات الدراسة

أولاً: الصدق

للتأكد من صدق أدوات الدراسة تم استخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity)، وفيما يلي بيان ذلك:

أ. صدق المحكمين

قام الباحث بعرض أدوات الدراسة على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية كما في الملحق رقم (3)، للإدلاء برأيهم حول وضوح الفقرات وجودة صياغتها وتمثيلها للموضوع التي تدرس، وبعد التحكيم تم اجراء التعديلات المطلوبة التي أجمع عليها (80%) فأعلى من المحكمين، وكانت النتائج كما يلي:

- أداة تقدير وظائف الجسم: لم يتم اجراء أي تعديل على عدد الفقرات وتم الاكتفاء بإجراء بعض التعديلات اللغوية البسيطة، وبالتالي تكونت الأداة بصورتها النهائية من (7) فقرات كما في الملحق رقم (1).

- أداة الوعي الصحي والغذائي: لم يتم اجراء أي تعديل على عدد الفقرات وتم الاكتفاء بإجراء بعض التعديلات اللغوية البسيطة، وبالتالي تكونت الأداة بصورتها النهائية من (30) فقرة تقيس بشكل منفصل كل من الوعي الصحي والوعي الغذائي كما في الملحق رقم (2).

ب. صدق الاتساق الداخلي

قام الباحث بتوزيع أدوات الدراسة على عينة استطلاعية قوامها (30) لاعباً من خارج عينة الدراسة الأصلية، ومن ثم استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية لكل أداة، ونتائج الجدول رقم (2) تظهر ذلك.

جدول 2

صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة (ن = 30).

الوعي الغذائي		الوعي الصحي		تقدير وظائف الجسم	
قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة
**0.69	1	**0.66	1	**0.55	1
**0.48	2	**0.61	2	**0.57	2
**0.81	3	**0.64	3	**0.62	3
**0.75	4	**0.59	4	**0.73	4
**0.76	5	**0.50	5	**0.72	5
**0.81	6	**0.65	6	**0.80	6
**0.80	7	**0.54	7	**0.78	7
**0.80	8	**0.78	8		
**0.80	9	**0.70	9		
**0.56	10	**0.66	10		
**0.57	11	**0.49	11		
**0.77	12	**0.50	12		
**0.74	13	**0.53	13		
**0.80	14	**0.62	14		
**0.67	15	**0.69	15		

**علاقة دالة إحصائياً عند $(\alpha \geq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة تقدير وظائف الجسم تراوحت ما بين (0.55 - 0.80)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لأداة الوعي الصحي ما بين (0.49 - 0.78)، وتراوحت قيم معامل الارتباط لأداة الوعي الغذائي ما بين (0.48 - 0.81)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ ، ويعني ذلك أن أدوات الدراسة صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات

للتأكد من ثبات أدوات الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) عند نفس العينة الاستطلاعية، والجدول رقم (3) يبين ذلك.

جدول 3

معاملات الثبات لأدوات الدراسة

الرقم	الأدوات	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	تقدير وظائف الجسم	7	0.81
2	الوعي الصحي	15	0.87
3	الوعي الغذائي	15	0.93

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن قيم معامل الثبات لأدوات تقدير صورة الجسم والوعي الصحي والوعي الغذائي كانت على التوالي (0.81، 0.87، 0.93)، وتعني هذه النتائج أن أدوات الدراسة ثابتة وصالحة للتطبيق وتحقيق أغراض الدراسة.

إجراءات الدراسة:

ولتنفيذ الدراسة اتبع الباحث الخطوات الآتية:

- مراجعة الادب التربوي والاطلاع على الدراسات السابقة المرتبطة بمواضيع تقدير وظائف الجسم والوعي الصحي والوعي الغذائي.
- تحديد أدوات الدراسة المناسبة لجمع البيانات والمنهج المستخدم.
- حصر مجتمع الدراسة بلاعبين كرة القدم في أندية الدرجات المختلفة في محافظة جنين والمسجلين رسمياً في كشوفات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، وتحديد عينة الدراسة المستهدفة.
- التأكد من المعاملات العلمية لأدوات الدراسة قبل إجراء الدراسة.

- تصميم أدوات الدراسة إلكترونياً وإرسالها إلى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين، حيث كان عدد الردود الصحيحة (91) استجابة تمثل عينة الدراسة.
- بعد الانتهاء من جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجتها إحصائياً.
- تم الوصول إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والتي في ضوءها تم الوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية:

- للوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) من خلال اجراء ما يلي:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد درجة تقدير وظائف الجسم ومستوى كل من الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم.
- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة تقدير وظائف الجسم والوعي الصحي والغذائي، وللتأكد من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency Validity) لأدوات الدراسة.
- تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) للكشف عن الفروق في تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى اللاعبين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة.
- اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية لتقدير وظائف الجسم والمستوى الصحي والغذائي لدى اللاعبين تبعاً لمتغيري (درجة النادي، سنوات الخبرة).
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للتحقق من معاملات الثبات لأدوات الدراسة.

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد الإجابة عن تساؤلاتها، وفيما يلي التوضيح لذلك:

أولاً: نتائج التساؤل الأول وينص على

ما درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللدرجة الكلية لتقدير وظائف الجسم، ونتائج الجدولين رقم (4، 5) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف الدرجات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي وهي:

- (1.80) درجة قليلة جداً.
- (1.81 - 2.60) درجة قليلة.
- (2.61 - 3.40) درجة متوسطة.
- (3.41 - 4.20) درجة كبيرة.
- (4.21 - 5) درجة كبيرة جداً.

جدول 4

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين (ن = 91).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	الدرجة
1	أشعر بقيمة وأهمية ما يمكن أن يقوم به جسيمي	4.03	0.78	كبيرة
2	أنا مقتنع بقدراتي الوظيفية حتى لو لم تكن كما أتمنى أن تكون.	4.11	0.67	كبيرة
3	أقدر أن جسيمي يسمح لي بالتواصل والتفاعل مع الآخرين.	4.01	0.74	كبيرة
4	أعرف متى يشعر جسيمي بالراحة / أو الاسترخاء.	4.07	0.79	كبيرة
5	أشعر بالسعادة لأن جسيمي مكنني من المشاركة في الأنشطة التي أستمتع بها أو أجدها مهمة.	4.32	0.84	كبيرة جداً
6	أشعر أن جسيمي يفعل الكثير من أجلي.	4.22	0.79	كبيرة جداً
7	أحترم قدرة جسيمي على القيام بالوظائف المختلفة.	4.11	0.80	كبيرة
	الدرجة الكلية لتقدير وظائف الجسم	4.13	0.56	كبيرة

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن الدرجة الكلية لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت كبيرة وبمتوسط استجابة (4.13)، وكانت الدرجة كبيرة جداً على الفقرتين (5، 6)، حيث كانت متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (4.32، 4.22)، بينما كانت الدرجة كبيرة على الفقرات (1، 2، 3، 4، 7)، وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (4.01 - 4.11). وفي ضوء المتغيرات المستقلة كانت درجة تقدير وظائف الجسم لدى اللاعبين كما يلي:

جدول 5

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
كبيرة جداً	0.46	4.45	محترفين جزئي	
كبيرة	0.50	4.10	درجة ثانية	درجة النادي
كبيرة	0.59	3.93	درجة الثالثة فأقل	
كبيرة جداً	0.51	4.25	أساسي	حالة اللاعب
كبيرة	0.58	4	احتياطي	
كبيرة	0.58	4.19	مدينة	
كبيرة	0.65	4.06	قرية	مكان السكن
كبيرة	0.42	4.14	مخيم	
كبيرة	0.67	3.83	أقل من 5 سنوات	
كبيرة	0.45	4.16	من 5 - 9 سنوات	سنوات الخبرة
كبيرة جداً	0.55	4.25	10 سنوات فأكثر	

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى ما يلي:

- **متغير درجة النادي:** أن أعلى استجابة حول درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين في درجة المحترفين جزئي بدرجة كبيرة جداً وبمتوسط حسابي (4.45)، ويليهم اللاعبين في الدرجة الثانية بدرجة استجابة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.10)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين في الدرجة الثالثة فأقل بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.93).
- **متغير حالة اللاعب:** أن أعلى استجابة حول درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى الأساسيين بدرجة كبيرة جداً وبمتوسط حسابي (4.25)، مقارنة مع اللاعبين الاحتياطيين الذين كانت استجابتهم بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (4).

- **متغير مكان السكن:** أن أعلى استجابة حول درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين الذين يسكنون في المدينة بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.19)، ويليهم اللاعبين الذين يسكنون في المخيم بدرجة استجابة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.14)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين الذين يسكنون في القرية بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.06).
- **متغير سنوات الخبرة:** أن أعلى استجابة حول درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين ذوي الخبرة (10 سنوات فأكثر) بدرجة كبيرة جداً وبمتوسط حسابي (4.25)، ويليه اللاعبين ذوي الخبرة (5- 9 سنوات) بدرجة استجابة كبيرة وبمتوسط حسابي (4.16)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين ذوي الخبرة (أقل من 5 سنوات) بدرجة كبيرة وبمتوسط حسابي (3.83).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على

ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين؟

للإجابة عن التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي لكل من الوعي الصحي والغذائي، ونتائج الجداول رقم (6، 7، 8، 9) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم استخدام المتوسطات الحسابية المعتمدة لتصنيف المستويات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي وهي:

- (1.80) مستوى وعي منخفض جداً.
- (1.81 - 2.60) مستوى منخفض.
- (2.61 - 3.40) مستوى وعي متوسط.
- (3.41 - 4.20) مستوى وعي مرتفع.
- (4.21 - 5) مستوى مرتفع جداً.

أ. الوعي الصحي:

جدول 6

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة

جنين (ن = 91).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.	3.64	0.90	مرتفع
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.	4.66	0.62	مرتفع جداً
3	اراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.	4.15	0.92	مرتفع
4	اهتم بأن يكون السكان في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.	4.40	0.77	مرتفع جداً
5	اهتم بالنظافة الشخصية من حيث تعليم الأظافر كلما احتاج الامر	4.37	0.84	مرتفع جداً
6	ابتعد عن السهر لأوقات متأخرة من الليل.	3.40	0.94	متوسط
7	أتجنب استخدام الهاتف أو الحاسوب لفترات طويلة.	3.04	0.89	متوسط
8	أراعي الاستشفاء الجيد بعد التدريب أو المنافسة.	3.80	0.98	مرتفع
9	أحرص على عدم التدخين.	3.66	0.95	مرتفع
10	أتجنب العادات غير الصحية في حياتي اليومية.	3.82	0.95	مرتفع
11	لا أتناول الأدوية دون استشارة الطبيب.	4.29	0.93	مرتفع جداً
12	أحرص على ممارسة كل ما يشعرني بالراحة بالنفسية، مثل الواجبات الدينية والألعاب الترفيهية، وسماع الموسيقى	4.25	0.85	مرتفع جداً
13	أتوقف عن أي مجهود بدني في حال الشعور بالألم.	3.89	0.96	مرتفع
14	أهتم بوجبات الغذائية اليومية من حيث الكمية والنوعية وعدد الوجبات.	3.41	0.97	مرتفع
15	أعيش بشكل واقعي واتجنب ما يشعرني بالقلق والتوتر.	3.96	0.88	مرتفع
	المستوى الكلي للوعي الصحي	3.92	0.54	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (6) أن المستوى الكلي للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.92)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرات (2، 4، 5، 11، 12)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها أكبر من (4.21)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 3، 8، 9، 10، 13، 14، 15)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها (3.41 - 4.15)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرتين (6، 7)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (3.40، 3.04). وفي ضوء المتغيرات المستقلة كان مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين كما يلي:

جدول 7

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	محترفين جزئي	4.17	0.48	مرتفع
درجة النادي	درجة ثانية	3.94	0.52	مرتفع
	درجة ثالثة فأقل	3.72	0.52	مرتفع
حالة اللاعب	أساسي	4.07	0.53	مرتفع
	احتياطي	3.75	0.50	مرتفع
	مدينة	3.98	0.59	مرتفع
مكان السكن	قرية	3.84	0.56	مرتفع
	مخيم	3.94	0.46	مرتفع
	أقل من 5 سنوات	3.63	0.68	مرتفع
سنوات الخبرة	من 5 - 9 سنوات	3.99	0.45	مرتفع
	10 سنوات فأكثر	3.99	0.49	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (7) إلى ما يلي:

- **متغير درجة النادي:** أن أعلى استجابة حول مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين في درجة المحترفين جزئي بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (4.17)، يليهم اللاعبين في الدرجة الثانية بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.94)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين في الدرجة الثالثة فأقل بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.72).
- **متغير حالة اللاعب:** أن أعلى استجابة حول مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى الأساسيين بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (4.07)، وكانت الاستجابة لدى اللاعبين الاحتياطيين بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.75).
- **متغير مكان السكن:** أن أعلى استجابة حول مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين الذين يسكنون في المدينة بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.98)، يليهم اللاعبين الذين يسكنون في المخيم بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.94)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين الذين يسكنون في القرية بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.84).
- **متغير سنوات الخبرة:** أن أعلى استجابة حول مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين ذوي الخبرة (10 سنوات فأكثر، 5-9 سنوات) بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي متشابه (3.99)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين ذوي الخبرة (أقل من 5 سنوات) بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.63).

ب. الوعي الغذائي:

جدول 8

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين (ن = 91).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.	3.67	0.93	مرتفع
2	يتعذر على تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.	3.33	0.79	متوسط
3	أكثر من تناول السوائل بشكل يومي.	4.10	0.73	مرتفع
4	أشرب كميات كبيرة من القهوة والشاي يوميا.	3.21	0.81	متوسط
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.	3.86	0.72	مرتفع
6	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.	3.93	0.89	مرتفع
7	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.	3.81	0.82	مرتفع
8	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي.	3.68	0.89	مرتفع
9	أقوم بحساب السعرات الحرارية في وجباتي اليومية.	3.25	0.90	متوسط
10	أعتمد على تناول وجبات الطعام السريعة.	3.11	0.96	متوسط
11	أتناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.	3.24	0.87	متوسط
12	أحرص على تناول بعض المكملات الغذائية.	3.16	0.91	متوسط
13	أتناول بعض الفيتامينات الدوائية لتعويض نقصها في وجباتي اليومية.	3.19	0.80	متوسط
14	أحرص على تناول كميات معتدلة من السكر والملح.	3.43	0.96	مرتفع
15	أتناول أغذية قليلة الدهون.	3.53	0.85	مرتفع
	المستوى الكلي للوعي الغذائي	3.50	0.53	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (8) أن المستوى الكلي للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.50)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (1، 3، 5، 6، 7، 8، 14، 15)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.43 - 4.10)، بينما كان المستوى متوسطاً على الفقرات (2، 4، 9، 10، 11، 12، 13)، حيث تراوحت متوسطات الاستجابة عليها (3.11 - 3.33). وفي ضوء المتغيرات المستقلة كان مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين كما يلي:

جدول 9

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة

جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	محترفين جزئي	3.79	0.61	مرتفع
درجة النادي	درجة ثانية	3.46	0.45	مرتفع
	درجة ثالثة فأقل	3.35	0.43	متوسط
حالة اللاعب	أساسي	3.62	0.56	مرتفع
	احتياطي	3.37	0.42	متوسط
	مدينة	3.63	0.62	مرتفع
مكان السكن	قرية	3.42	0.53	مرتفع
	مخيم	3.47	0.34	مرتفع
	أقل من 5 سنوات	3.24	0.59	متوسط
سنوات الخبرة	من 5 - 9 سنوات	3.59	0.45	مرتفع
	10 سنوات فأكثر	3.55	0.49	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

تشير نتائج الجدول رقم (9) إلى ما يلي:

- **متغير درجة النادي:** أن أعلى استجابة حول مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين في درجة المحترفين جزئي بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.79)، يليهم اللاعبين في الدرجة الثانية بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.46)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين في الدرجة الثالثة فأقل بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3.35).
- **متغير حالة اللاعب:** أن أعلى استجابة حول مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى الأساسيين بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.62)، بينما كان المستوى متوسطاً لدى اللاعبين الاحتياطيين وبمتوسط حسابي (3.37).
- **متغير مكان السكن:** أن أعلى استجابة حول مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين الذين يسكنون في المدينة بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.63)، يليهم اللاعبين الذين يسكنون في المخيم بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.47)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين الذين يسكنون في القرية بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.42).
- **متغير سنوات الخبرة:** أن أعلى استجابة حول مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت لدى اللاعبين ذوي الخبرة (5- 9 سنوات) بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.59)، يليهم اللاعبين ذوي الخبرة (10 سنوات فأكثر) بمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.55)، بينما كانت أقل استجابة لدى اللاعبين ذوي الخبرة (أقل من 5 سنوات) بمستوى متوسط وبمتوسط حسابي (3.24).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، ونتائج الجداول رقم (10)، وجدول 11، 12، 13 المرفقين في الملحق أ) تبين ذلك.

جدول 10

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.46	4.45	23	محترفين جزئي	
0.50	4.10	34	درجة ثانية	درجة النادي
0.59	3.93	34	درجة ثالثة فأقل	
0.51	4.25	47	أساسي	حالة اللاعب
0.58	4	44	احتياطي	
0.58	4.19	28	مدينة	
0.65	4.06	34	قرية	مكان السكن
0.42	4.14	29	مخيم	
0.67	3.83	19	أقل من 5 سنوات	
0.45	4.16	36	من 5 - 9 سنوات	سنوات الخبرة
0.55	4.25	36	10 سنوات فأكثر	

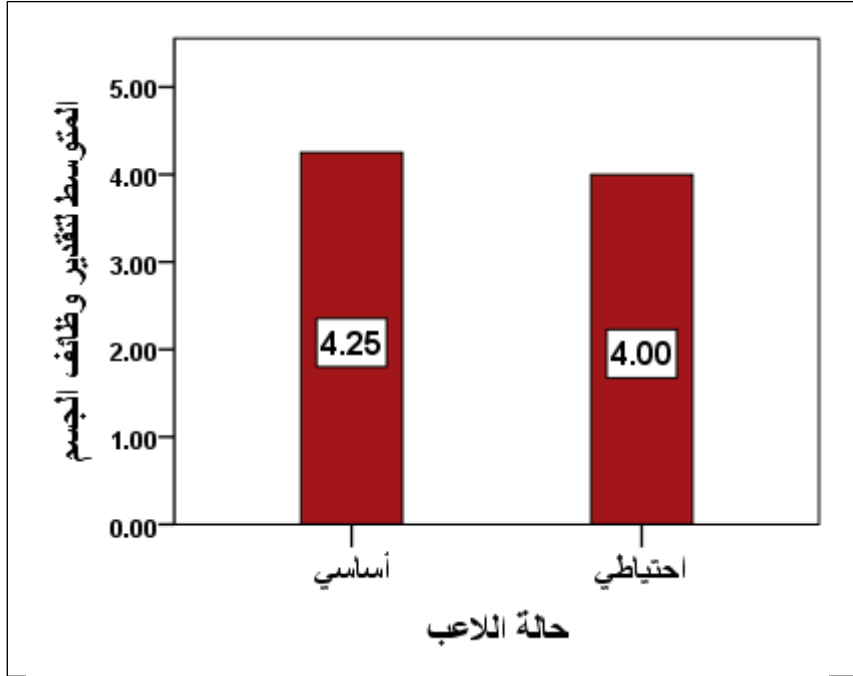
يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير مكان السكن، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في درجة تقدير وظائف الجسم لدى اللاعبين تعزى لمتغير حالة اللاعب ولصالح (أساسي) كما في الشكل رقم (1). وتشير النتائج أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائية في درجة تقدير وظائف الجسم لدى اللاعبين تعزى إلى متغيري درجة النادي وسنوات الخبرة، ولتحديد مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، ونتائج الجدولين رقم (12، 13) يظهران ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير درجة النادي بين (محترفين جزئي) و(درجة ثانية، درجة ثالثة فأقل) ولصالح (محترفين جزئي)، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين (درجة ثانية) و(درجة ثالثة فأقل)، والشكل رقم (2) يبين ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير سنوات الخبرة بين (10 سنوات فأكثر، 5-9 سنوات) و(أقل من 5 سنوات) ولصالح (10 سنوات فأكثر، 5-9 سنوات)، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين (10 سنوات فأكثر) و (5-9 سنوات)، والشكل رقم (3) يبين ذلك.

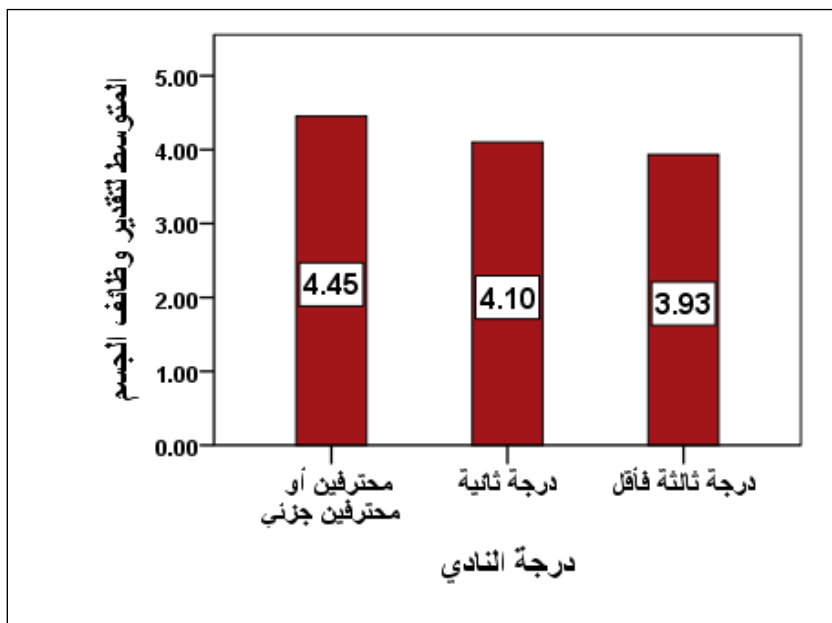
شكل 1

متوسط الاستجابة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير حالة اللاعب.



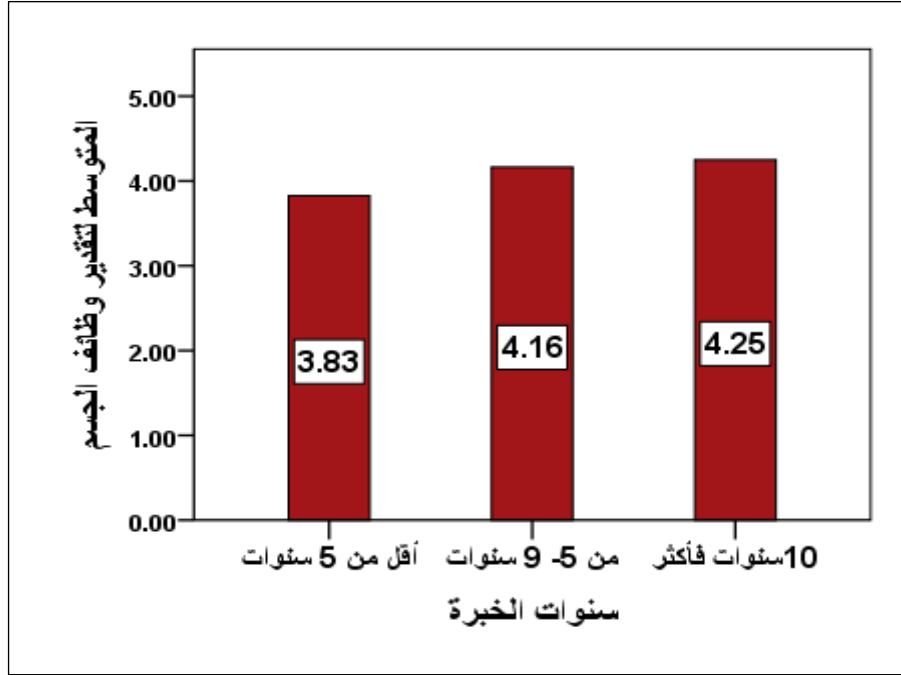
شكل 2

متوسط الاستجابة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي.



شكل 3

متوسط الاستجابة لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.



رابعاً: نتائج التساؤل الرابع وينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، ونتائج الجداول رقم (14، 15، 16، 17) المرفقين في الملحق أ تبين ذلك.

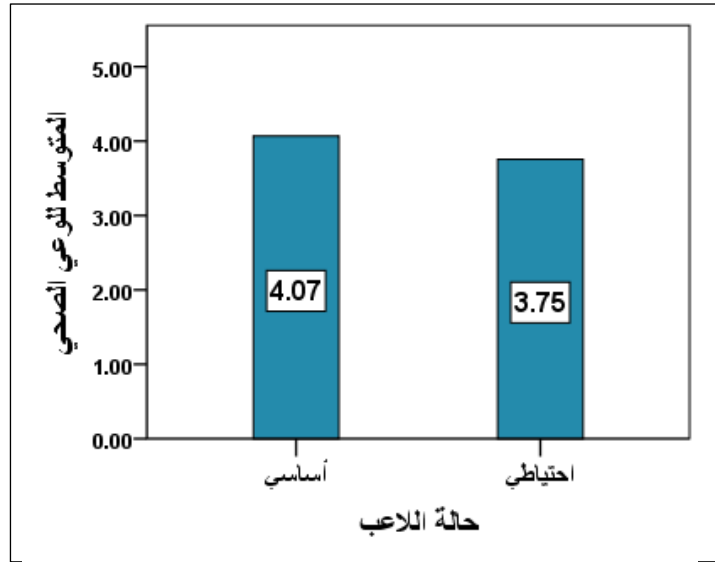
يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير مكان السكن، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين تعزى لمتغير حالة اللاعب ولصالح (أساسي) كما في الشكل رقم (4). وتشير النتائج أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين تعزى إلى متغيري درجة النادي وسنوات الخبرة، ولتحديد مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، ونتائج الجدولين رقم (16، 17) يظهران ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير درجة النادي بين (محترفين جزئي) و(درجة ثانية، درجة الثالثة فأقل) ولصالح (محترفين جزئي)، وبين (درجة ثانية) و (درجة الثالثة فأقل) ولصالح (درجة ثانية)، والشكل رقم (5) يبين ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير سنوات الخبرة بين (10 سنوات فأكثر، 5-9 سنوات) و(أقل من 5 سنوات) ولصالح (10 سنوات فأكثر، 5-9 سنوات)، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين (10 سنوات فأكثر) و(5-9 سنوات)، والشكل رقم (6) يبين ذلك.

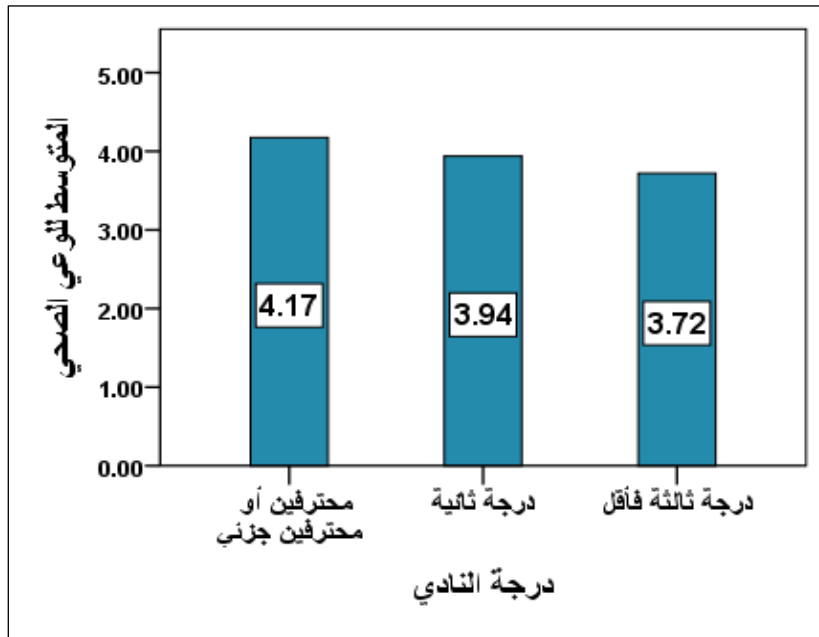
شكل 4

متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير حالة اللاعب.



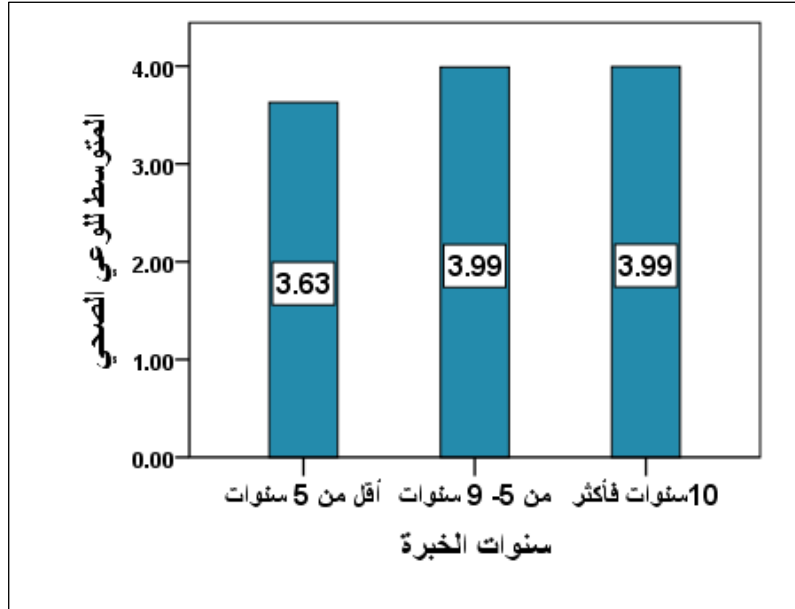
شكل 5

متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي.



شكل 6

متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.



خامساً: نتائج التساؤل الخامس وينص على:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA)، ونتائج الجداول رقم (18، 19، 20، 21) المرفقين في الملحق أ تبين ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير مكان السكن، بينما كانت هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين تعزى لمتغير حالة اللاعب ولصالح (أساسي) كما في الشكل رقم (7). وتشير النتائج أيضاً أنه توجد فروق دالة إحصائية في

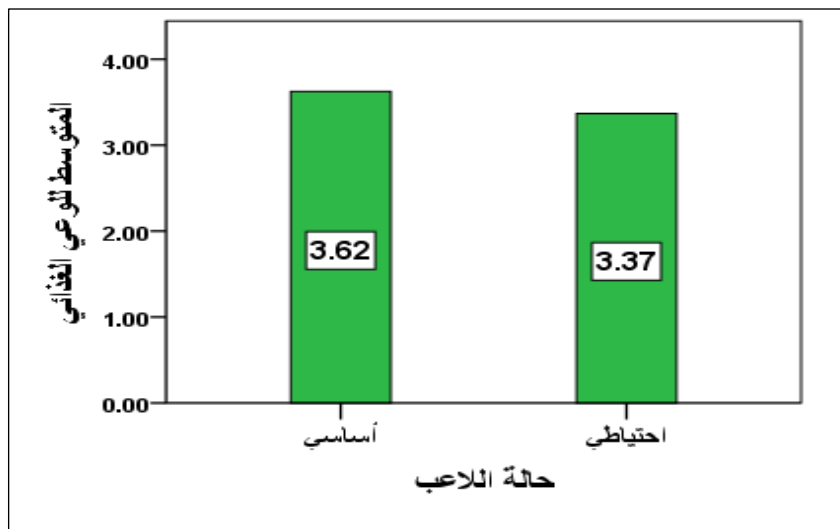
مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين تعزى إلى متغيري درجة النادي وسنوات الخبرة، ولتحديد مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنات البعدية، ونتائج الجدولين رقم (20، 21) يظهران ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (20) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير درجة النادي بين (محترفين جزئي) و(درجة ثانية، درجة الثالثة فأقل) ولصالح (محترفين جزئي)، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين (درجة ثانية) و(درجة الثالثة فأقل)، والشكل رقم (8) يبين ذلك.

يتضح من نتائج الجدول رقم (21) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغير سنوات الخبرة بين (10 سنوات فأكثر، 5-9 سنوات) و(أقل من 5 سنوات) ولصالح (10 سنوات فأكثر، 5-9 سنوات)، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين (10 سنوات فأكثر) و (5-9 سنوات)، والشكل رقم (9) يبين ذلك.

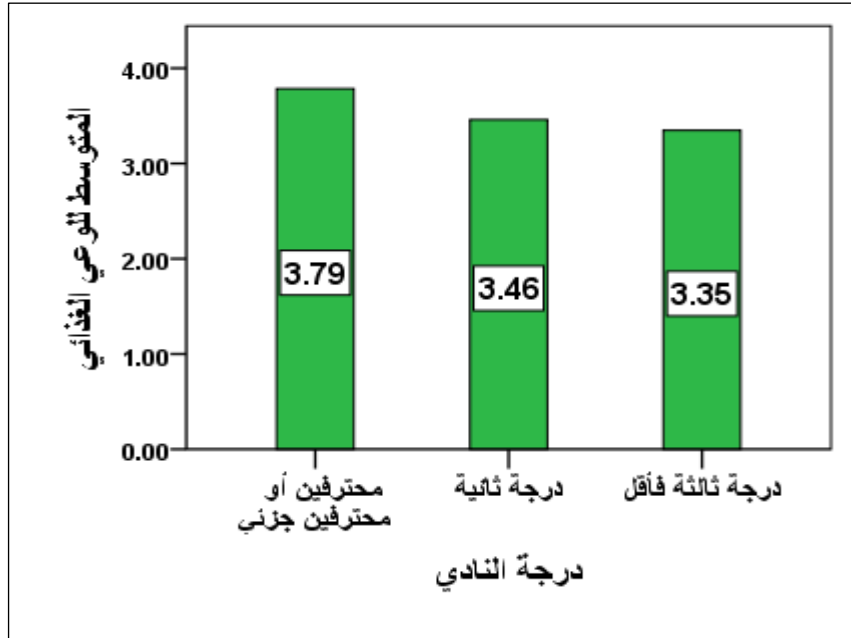
شكل 7

متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير حالة اللاعب.



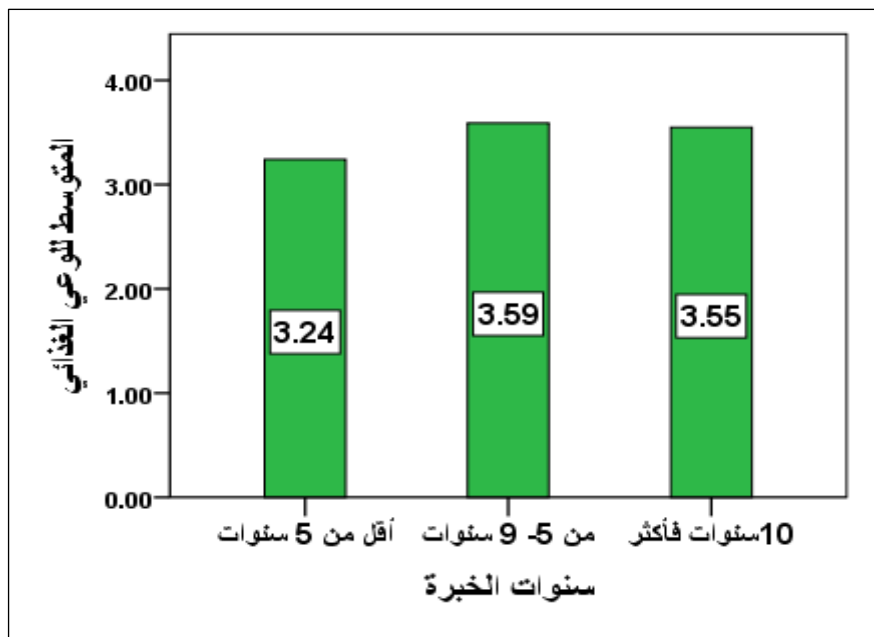
شكل 8

متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي.



شكل 9

متوسط الاستجابة لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.



سادساً: نتائج التساؤل السادس وينص على:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تقدير وظائف الجسم

ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)،

ونتائج الجدول رقم (22) المرفق في الملحق أ تبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (22) أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$) بين

تقدير وظائف الجسم وكل من مستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي، حيث كانت قيم معامل الارتباط

بيرسون على التوالي (0.63، 0.58)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً بين الوعي الصحي

والوعي الغذائي، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.78).

الفصل الرابع

مناقشة النتائج وخلصه النتائج والتوصيات

يحيوي هذا الفصل عرضاً لمناقشة نتائج الدراسة بعد الإجابة عن تساؤلاتها، وخلصه النتائج، والتوصيات التي أشارت إليها الدراسة في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، وفيما يلي بيان لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج:

1. مناقشة نتائج السؤال الأول والذي نصه: ما درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في

محافظة جنين؟

أشارت نتائج الجداول (4 و5) إلى أن درجة تقدير وظائف الجسم بين لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت كبيرة بشكل عام، حيث كان المتوسط الحسابي للدرجة الكلية (4.13) على مقياس ليكرت الخماسي، حيث يرى الباحث أن النتائج التي أظهرت أن درجة تقدير وظائف الجسم بين لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كانت كبيرة وهذا يعكس مستوى عالٍ من الوعي الصحي والبدني بين اللاعبين. حيث أن هذا الوعي هو عامل محوري في تحسين الأداء الرياضي وتقليل احتمالية الإصابة، حيث إن اللاعبين الذين يدركون ويقدرون قدرات أجسامهم يكونون أكثر قدرة على تحسين أدائهم الرياضي والتعامل مع الضغط البدني الناتج عن التدريب والمباريات.

كما أشارت النتائج أن الفقرات المتعلقة بالسعادة بسبب قدرة الجسم على المشاركة في الأنشطة المفضلة (متوسط 4.32) والشعور بأن الجسم يؤدي العديد من الوظائف (متوسط 4.22) كانت الأعلى. تشير هذه النتائج إلى أن اللاعبين راضون عن أداء أجسامهم وقدرتها على تحمل الأنشطة الرياضية المكثفة، مما يعكس ثقة كبيرة في قدراتهم البدنية. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن اللاعبين ذوي الخبرة الأكبر (10 سنوات وما فوق) واللاعبين من الاحتراف الجزئي كان لديهم تقدير أعلى لوظائف أجسامهم مقارنة باللاعبين ذوي الخبرة الأقل أو الذين يلعبون في درجات أدنى. وهذا يشير إلى أن الخبرة والمستوى

الرياضي يلعبان دورًا مهمًا في تعزيز الوعي بوظائف الجسم، حيث أن اللاعبين الأكثر خبرة واحترافًا يكونون أكثر قدرة على فهم احتياجات أجسامهم والتعامل معها.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى عدة عوامل رئيسية. أولاً، أن اللاعبون المحترفون أو الأكثر خبرة يخضعون لبرامج تدريبية متقدمة وإرشادات صحية وغذائية من المدربين والأطباء الرياضيين، مما يعزز فهمهم الأعمق لوظائف أجسامهم. ثانيًا، تمنح الخبرة الواسعة في الملعب اللاعبين فرصة أفضل لمراقبة أجسادهم وفهم كيفية استجابتهم للإجهاد البدني، مما يزيد من تقديرهم لقدراتهم. وأخيرًا، غالبًا ما يكون اللاعبون الخبرة أو المحترفون أكثر التزامًا ببرامج التغذية والرعاية الصحية، مما يعزز وعيهم بوظائف الجسم ويمكّنهم من تقييمها بشكل أكثر دقة. حيث تتوافق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الوعي بوظائف الجسم في تعزيز الأداء الرياضي. حيث أشار Anderson and Williams (2023) إلى أن فهم اللاعبين لوظائف أجسامهم يساهم بشكل كبير في تحسين الأداء الرياضي وتقليل الإصابات.

كما أشارت دراسة Williams & Rollo (2015) إلى أن الرياضيين الذين لديهم فهم أفضل لوظائف أجسامهم هم أكثر قدرة على تعزيز أدائهم وتجنب الإصابات، وهو ما يتماشى مع نتائج هذه الدراسة التي تبين أن اللاعبين الأكثر خبرة واحترافًا يظهرون تقديرًا أعلى لوظائف أجسامهم. بالإضافة إلى ذلك، أشار الباحث Nedelec et al. (2015) إلى أن الوعي بعمليات التعافي وتأثيرها على الأداء الرياضي يلعب دورًا حاسمًا في تحسين الأداء، وهو ما يتماشى مع نتائج هذه الدراسة التي تبين أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الوعي الصحي والتغذوي هم أقل عرضة للإصابات ويظهرون قدرات تعافي أفضل.

يرى الباحث، إن هذه النتائج تؤكد على أهمية تعزيز الوعي الصحي والغذائي لدى اللاعبين، وخاصةً أولئك الذين يفتقرون إلى الخبرة أو يلعبون في درجات أدنى. يمكن تحقيق ذلك من خلال برامج تدريبية وتوعوية مكثفة تركز على تعليم اللاعبين كيفية تقييم وظائف أجسامهم وفهم احتياجاتها، مما يسهم في تحسين أدائهم الرياضي والحفاظ على صحتهم العامة.

2. مناقشة نتائج السؤال الثاني الذي نص على: ما مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة

القدم في محافظة جنين؟

تشير النتائج الواردة في الجداول (6، 7، 8، 9) إلى أن مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين كان مرتفعاً بشكل عام، حيث بلغ متوسط درجات الوعي الصحي (3.92) وللوعي الغذائي (3.50) على مقياس ليكرت المكون من خمس نقاط. يرى الباحث أن هذه النتائج امتلاك اللاعبين لمستوى جيد من المعرفة الصحية والغذائية، مما يدل على وعيهم بأهمية الحفاظ على الصحة العامة واتباع نظام غذائي متوازن لتعزيز الأداء الرياضي.

كما أظهرت النتائج فيما يتعلق بالتوعية الصحية، كانت البنود التي حصلت على أعلى متوسط إجابات هي تلك المتعلقة بالنظافة الشخصية، مثل الاستحمام بعد النشاط البدني (4.66)، والحفاظ على نظافة المنزل وجيد التهوية (4.40)، وتقليم الأظافر (4.37). تعكس هذه النتائج أن اللاعبين يدركون أهمية النظافة الشخصية والبيئية في الحفاظ على الصحة العامة. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج حرص اللاعبين على عدم تناول الأدوية دون استشارة الطبيب (4.29) وممارسة الأنشطة التي تشعرهم بالراحة النفسية (4.25)، مما يشير إلى وعي صحي شامل يشمل الجانبين الجسدي والنفسي.

أظهرت النتائج فيما يتعلق بالوعي الغذائي، إن نتائج البحث أن اللاعبين يحرصون على تناول كميات معتدلة من السكر والملح (3.43)، ويهتمون بأن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً (3.67)، ويحافظون على الوزن المناسب (3.93). لكن كانت هناك بعض البنود التي حصلت على درجات متوسطة أقل، مثل

الاعتماد على وجبات الطعام السريعة (3.11) وتناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة (3.24)، مما يشير إلى أن هناك مجالاً للتحسن في الوعي الغذائي في جوانب معينة.

يرى الباحث أن ارتفاع مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين يعود إلى عدة عوامل. أولاً، قد يكون السبب في ذلك هو الاهتمام المتزايد بالأداء الرياضي والتنافسية في كرة القدم، مما يدفع اللاعبين إلى الالتزام ببرامج صحية وغذائية متخصصة. ثانياً، قد يكون للتدريب المستمر والتوجيه من قبل المدربين والأطباء الرياضيين دور كبير في تعزيز هذا الوعي، حيث يتم تثقيف اللاعبين حول أهمية النظافة الشخصية والتغذية السليمة لتحسين الأداء. بالإضافة إلى ذلك، فإن اللاعبين الذين يتمتعون بخبرة أكبر (10 سنوات فأكثر) ولاعبين الدرجة الأولى (المحترفين جزئياً) كان لديهم مستوى أعلى من الوعي الصحي والغذائي، مما يشير إلى أن الخبرة والمستوى الرياضي يلعبان دوراً مهماً في تعزيز هذا الوعي.

وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الوعي الصحي والغذائي في تحسين الأداء الرياضي. على سبيل المثال، Anderson et al. (2023). حيث أشارت الدراسة إلى أن التغذية السليمة تلعب دوراً حاسماً في تعزيز الأداء الرياضي وتعزيز القدرة على التحمل، وهو ما يتماشى مع نتائج هذه الدراسة التي تبين أن اللاعبين ذوي المستوى العالي من الوعي الغذائي هم أكثر قدرة على تحسين أدائهم الرياضي. وفي دراسة أخرى، أشارت دراسة كل من سميث وآخرون. وأشار عيسى (2019) إلى أن اتباع نظام غذائي متوازن، يشمل جميع العناصر الغذائية الأساسية، ضروري لضمان توفير الطاقة الكافية للعضلات، وتعزيز الاستشفاء، والوقاية من التعب والإصابات. وهذا يتفق مع نتائج هذه الدراسة التي أظهرت اهتمام اللاعبين بوجباتهم من حيث الكمية والنوعية. وكما أن دراسة Johnson et al (2020) أكدت أن التغذية السليمة لا تؤثر على الأداء البدني فحسب، بل تؤثر أيضاً على الوظائف العقلية والنفسية، مثل التركيز واتخاذ القرار خلال اللحظات الحرجة في المباريات. ويتوافق ذلك مع نتائج هذه الدراسة التي كشفت أن اللاعبين يمارسون أنشطة تشعرهم بالراحة النفسية، مما يعكس وعياً شاملاً بالصحة العقلية والجسدية.

حيث يرى الباحث، أن هذه النتائج تؤكد على أهمية تعزيز الوعي الصحي والغذائي لدى اللاعبين، وخاصةً في الجوانب التي أظهرت متوسطات أقل، مثل الاعتماد على تناول الوجبات السريعة وتناول المشروبات الغازية والطاقة. يمكن تحقيق ذلك من خلال برامج توعوية مكثفة تركز على تعليم اللاعبين كيفية اتباع نظام غذائي متوازن وتجنب العادات الضارة، مما يسهم في تحسين أدائهم الرياضي والحفاظ على صحتهم العامة.

3. مناقشة نتائج السؤال الثالث الذي نص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى

لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟

كشفت نتائج الدراسة عن فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الوعي بوظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى إلى متغيرات درجة النادي وسنوات الخبرة، بينما لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية تتعلق بمتغير مكان السكن. تشير هذه النتائج إلى أن العوامل الرياضية والمتعلقة بالتدريب تلعب دوراً أكثر أهمية في تحديد الوعي بوظائف الجسم مقارنة بالعوامل الجغرافية أو الاجتماعية مثل مكان السكن. كما سلطت النتائج الضوء على الاختلافات ذات الدلالة الإحصائية بين اللاعبين بناءً على مستوى النادي، حيث أظهر لاعبو الاحتراف الجزئي درجة أعلى من الوعي بوظائف الجسم مقارنة باللاعبين في الدرجتين الثانية والثالثة. كان متوسط درجة الوعي بوظائف الجسم لدى اللاعبين المحترفين جزئي (4.45)، بينما كان المتوسط للاعبين الدرجة الثانية (4.10) وبالنسبة للاعبين الدرجة الثالثة أو أقل (3.93).

يرى الباحث أن هذه الاختلافات يمكن أن تعزى إلى عدة أسباب رئيسية. أولاً، يستفيد اللاعبون المحترفون ببرامج تدريبية وغذائية أكثر تقدماً، حيث يتم توجيههم من قبل مدربين متخصصين وأطباء رياضيين وخبراء تغذية. تساعدهم هذه الإرشادات المتخصصة على فهم احتياجات أجسامهم بشكل أفضل، مما يعزز وعيهم

بوظائف الجسم. ثانياً، يكون اللاعبون المحترفون أكثر وعياً بأهمية الحفاظ على صحتهم البدنية لتحقيق الأداء الأمثل أثناء المباريات والجلسات التدريبية، مما يجعلهم أكثر اجتهاداً في مراقبة أجسادهم وتقييمها بدقة. أخيراً، قد يلعب المستوى العالي من الضغط التنافسي في البطولات الاحترافية دوراً أيضاً في تعزيز هذا الوعي، حيث يدرك اللاعبون المحترفون أن أي إهمال في فهم متطلبات أجسامهم يمكن أن يؤثر سلباً على أدائهم الرياضي ومستقبلهم المهني.

كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الوعي بوظائف الجسم لدى اللاعبين بناءً على سنوات الخبرة. أظهر اللاعبون ذوو الخبرة الأكبر (10 سنوات أو أكثر) مستوى أعلى من الوعي بوظائف الجسم مقارنةً باللاعبين الأقل خبرة (أقل من 5 سنوات).

ويعزو الباحث هذه الاختلافات إلى أن الخبرة الرياضية قد تلعب دوراً حاسماً في تعزيز الوعي بوظائف الجسم. يتمتع اللاعبون الأكثر خبرة بقدرة أفضل على فهم احتياجات أجسادهم وتلبيتها، حيث توفر لهم سنوات التدريب فرصاً أكبر لمراقبة كيفية استجابة أجسادهم للضغط الجسدي والنفسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن اللاعبين ذوي الخبرة الأطول يكونون أكثر معرفة بطرق التعافي السريع والوقاية من الإصابات، مما يعزز وعيهم بوظائف الجسم. ولم تظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الوعي بوظائف الجسم تعزى لمتغير مكان السكن. ويشير هذا إلى أن العوامل الجغرافية أو الاجتماعية، مثل العيش في مدينة أو قرية أو معسكر، لا تؤثر بشكل كبير على وعي اللاعبين بوظائف أجسامهم.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس أن العوامل الرياضية والتدريبية، مثل مستوى النادي وسنوات الخبرة، لها تأثير أكبر في تحديد درجة الوعي بوظائف الجسم مقارنةً بالعوامل الجغرافية. بمعنى آخر فإن بيئة التدريب والمستوى الرياضي للرياضيين يلعبان دوراً في تعزيز الوعي بوظائف الجسم أكثر أهمية من مكان إقامتهم.

وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الخبرة الرياضية والاحتراف في تعزيز الوعي بوظائف الجسم. على سبيل المثال، أشار Williams & Rollo (2015) إلى أن اللاعبين المحترفين لديهم فهم أفضل لوظائف أجسامهم، مما يمكنهم من تحسين الأداء وتجنب الإصابات. وبالمثل، Nedelec et al. (2015) أبرز أن اللاعبين الأكثر خبرة هم أكثر قدرة على فهم عمليات التعافي وتأثيرها على الأداء الرياضي.

ويرى الباحث أن هذه النتائج تؤكد أهمية تعزيز البرامج التدريبية والغذائية للاعبين، خاصة في الأقسام الدنيا أو أولئك الذين يفتقرون إلى الخبرة الكافية. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تقديم برامج تعليمية وتدريبية مكثفة تركز على تعليم اللاعبين كيفية تقييم وظائف الجسم وفهم احتياجاتهم، مما يساهم في تحسين الأداء الرياضي والصحة العامة.

4. مناقشة نتائج السؤال الرابع الذي نص على هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى

لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين حسب درجة النادي، حيث كانت الفروق لصالح اللاعبين المحترفين جزئي (بمتوسط 4.17) مقارنة بلاعبي الدرجة الثانية (بمتوسط 3.94) والدرجة الثالثة أو أقل (بمتوسط 3.72). بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج وجود فروق بين القسمين الثاني والثالث لصالح القسم الثاني.

ويرى الباحث أن هذه الاختلافات ترجع إلى أن اللاعبين المحترفين جزئي يتعرضون لبرامج تدريبية وتوعوية أكثر تخصصاً في المجال الصحي، حيث يتم توجيههم من قبل مدربين متخصصين، وأطباء رياضيين، وخبراء تغذية. يساعدهم هذا التوجيه المتخصص على فهم أهمية الصحة وتأثيرها على أدائهم

الرياضي بشكل أفضل. كما أظهرت النتائج فروقاً دالة إحصائياً في مستوى الوعي الصحي بين اللاعبين الأساسيين (بمتوسط 4.07) واللاعبين الاحتياطيين (بمتوسط 3.75)، لصالح اللاعبين الأساسيين.

يعزو الباحث هذه الفروق إلى أن اللاعبين الأساسيين، نتيجة لمشاركتهم المستمرة في المباريات والتدريبات، يكونون أكثر اهتماماً بالجوانب الصحية التي تعزز أدائهم الرياضي. فهم يدركون أن أي تقصير في الحفاظ على صحتهم قد يؤثر سلباً على أدائهم ويقلل من فرص استمرارهم في التشكيلة الأساسية. بالإضافة إلى ذلك، فإن اللاعبين الأساسيين غالباً ما يكونون أكثر التزاماً ببرامج التغذية والرعاية الصحية.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين حسب سنوات الخبرة، حيث كانت الفروق لصالح اللاعبين الذين لديهم 5 سنوات خبرة فأكثر بمتوسط 3.99 لكلا الفئتين 5-9 سنوات و10 سنوات فأكثر) مقارنة باللاعبين الذين تقل خبرتهم عن 5 سنوات (بمتوسط 3.63). ومع ذلك، لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الذين لديهم 5-9 سنوات خبرة وأولئك الذين لديهم 10 سنوات أو أكثر من الخبرة. ويرى الباحث أن الخبرة قد تلعب دوراً مهماً في تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين، حيث أن اللاعبين الأكثر خبرة هم أكثر وعياً بأهمية الصحة وتأثيرها على أدائهم الرياضي. توفر سنوات التدريب الطويلة للاعبين فرصاً أكبر لملاحظة كيفية استجابة أجسادهم للضغوط الجسدية والنفسية، مما يجعلهم أكثر اجتهاداً في تبني العادات الصحية. كما أن اللاعبين الأكثر خبرة هم أكثر معرفة بطرق التعافي السريع والوقاية من الإصابات، مما يعزز مستوى الوعي الصحي لديهم. ولم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائياً في مستوى الوعي الصحي بناءً على متغير مكان السكن، حيث كانت المتوسطات متقاربة بين اللاعبين المقيمين في المدينة (3.98)، القرية (3.84)، والمخيم (3.94).

يرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس أن مكان السكن لا يؤثر بشكل كبير على مستوى الوعي الصحي لدى اللاعبين في هذه العينة. قد يعود ذلك إلى تشابه الظروف الاجتماعية والثقافية بين هذه المناطق، أو إلى توفر مصادر التوعية الصحية بشكل متساوٍ بينها. تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الخبرة والمستوى الرياضي في تعزيز الوعي الصحي.

أشار العمري (2021) إلى أن الخبرة العملية والوعي الصحي يساعدان في تحديد الاحتياجات الكالورية المناسبة لطبيعة التدريب والمباريات، مما يعزز القدرة على التحمل ويؤخر ظهور التعب. هذه النتيجة تتماشى مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت أن اللاعبين الأكثر خبرة (5 سنوات فأكثر) يتمتعون بمستوى أعلى من الوعي الصحي مقارنة باللاعبين الأقل خبرة (أقل من 5 سنوات). كما أشار الخالدي (2020) أن التغذية السليمة تلعب دورًا مهمًا في تقوية الأنسجة العضلية والعظام، وتسريع عملية شفاء الإصابات، وتقليل خطر التعرض للإصابات الناتجة عن الإجهاد. هذه النتيجة تتماشى مع نتائج الدراسة الحالية التي أظهرت أن اللاعبين الأساسيين يتمتعون بمستوى أعلى من الوعي الصحي مقارنة باللاعبين الاحتياطيين.

برأي الباحث، فإن هذه النتائج تؤكد على أهمية تعزيز البرامج التدريبية والتوعوية للاعبين، وخاصةً أولئك الذين يلعبون في الدرجات الأدنى أو الذين يفتقرون إلى الخبرة الكافية. يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير برامج توعوية مكثفة تركز على تعليم اللاعبين كيفية الحفاظ على صحتهم البدنية والنفسية، مما يساهم في تحسين أدائهم الرياضي وتقليل خطر الإصابات. بالإضافة إلى ذلك، فإن تعزيز الوعي الصحي لدى اللاعبين الاحتياطيين واللاعبين الأقل خبرة يمكن أن يساعد في رفع مستواهم الرياضي وزيادة فرص مشاركتهم في التشكيلات الأساسية.

5. مناقشة نتائج السؤال الخامس الذي نص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تعزى

لمتغيرات (درجة النادي، حالة اللاعب، مكان السكن، سنوات الخبرة)؟

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين حسب درجة النادي، حيث كانت الفروق لصالح لاعبي الاحتراف الجزئي (بمتوسط 3.79) مقارنة بلاعبي الدرجة الثانية (بمتوسط 3.46) والدرجة الثالثة أو أقل (بمتوسط 3.35). بالإضافة إلى ذلك، كشفت النتائج عن وجود فروق بين اللاعبين المحترفين جزئي وكل من الدرجتين الثانية والثالثة، بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجتين الثانية والثالثة.

ويرى الباحث أن هذه الاختلافات ترجع إلى أن اللاعبين المحترفين جزئي يتعرضون لبرامج تدريبية وغذائية أكثر تخصصاً، حيث يتم توجيههم من قبل خبراء تغذية ومدربين متخصصين. يساعدهم هذا التوجيه المتخصص على فهم أهمية التغذية السليمة وتأثيرها على أدائهم الرياضي بشكل أفضل. علاوة على ذلك، أصبح اللاعبون في الأقسام العليا أكثر وعياً بأهمية الحفاظ على نظام غذائي متوازن لتحقيق الأداء الأمثل خلال المباريات والدورات التدريبية، مما يعزز مستوى الوعي الغذائي لديهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن الضغوط التنافسية العالية في الدوريات الاحترافية تحفز اللاعبين على الاهتمام أكثر بالجوانب الغذائية لتجنب الإصابات والحفاظ على مستويات أدائهم.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بين اللاعبين الأساسيين (بمتوسط 3.62) واللاعبين الاحتياطيين (بمتوسط 3.37)، لصالح اللاعبين الأساسيين.

ويعزو الباحث هذه الاختلافات إلى أن اللاعبين الأساسيين، بسبب مشاركتهم المستمرة في المباريات والدورات التدريبية، يركزون أكثر على الجوانب الغذائية التي تعزز أدائهم الرياضي. إنهم يدركون أن أي إهمال في الحفاظ على نظام غذائي سليم يمكن أن يؤثر سلباً على أدائهم ويقلل من فرص بقائهم في

التشكيلة الأساسية. بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يكون اللاعبون الأساسيون أكثر التزامًا ببرامج التغذية المتخصصة، مما يعزز وعيهم الغذائي. في المقابل، قد يكون اللاعبون الاحتياطيون أقل اهتمامًا بالجوانب الغذائية بسبب مشاركتهم المحدودة في المباريات، مما يجعلهم أقل وعيًا بأهمية التغذية في تحسين أدائهم. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين حسب سنوات الخبرة، حيث كانت الفروق لصالح اللاعبين الذين لديهم 5 سنوات فأكثر من الخبرة (بمتوسط 3.59 لفئة 5-9 سنوات و3.55 لفئة 10 سنوات فأكثر) مقارنةً باللاعبين الذين تقل خبرتهم عن 5 سنوات (بمتوسط 3.24). ومع ذلك، لم يتم العثور على فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الذين لديهم 5-9 سنوات خبرة وأولئك الذين لديهم 10 سنوات أو أكثر من الخبرة.

ويرى الباحث أن الخبرة قد تلعب دوراً مهماً في تعزيز الوعي الغذائي لدى اللاعبين، حيث أن اللاعبين الأكثر خبرة هم أكثر وعياً بأهمية التغذية وتأثيرها على أدائهم الرياضي. توفر سنوات التدريب الطويلة للاعبين فرصاً أكبر لملاحظة كيفية استجابة أجسامهم لأنواع مختلفة من الطعام، مما يجعلهم أكثر اجتهاداً في اتباع نظام غذائي متوازن. بالإضافة إلى ذلك، فإن اللاعبين الأكثر خبرة هم أكثر معرفة بطرق التعافي السريع والوقاية من الإصابات من خلال التغذية السليمة، مما يعزز مستوى الوعي الغذائي لديهم. لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغير مكان الإقامة، حيث كانت المتوسطات متقاربة بين اللاعبين المقيمين في المدن (3.63)، القرى (3.42)، والمخيمات (3.47).

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعكس أن مكان الإقامة لا يؤثر بشكل كبير على مستوى الوعي الغذائي لدى اللاعبين في هذه العينة. وقد يرجع ذلك إلى تشابه الظروف الاجتماعية والثقافية بين هذه المناطق أو تكافؤ موارد التوعية التغذوية فيها. وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الخبرة والمستوى الرياضي في تعزيز الوعي الغذائي.

أشار قدومي (2009) إلى فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الغذائي بناءً على متغير مستوى النادي، حيث أظهر اللاعبون المحترفون وعياً غذائياً أعلى مقارنةً بنظرائهم في الأقسام الأدنى. وتتوافق هذه النتيجة مع نتائج الدراسة الحالية.

وقد توصلت دراسة زايد (2009) إلى أن مستوى الوعي الغذائي كان متوسطاً، مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب في المستويات الأكاديمية المختلفة. أظهر طلاب السنة الثالثة مستوى أعلى من الوعي الغذائي مقارنةً بطلبة السنة الرابعة. وتتوافق هذه النتيجة مع الدراسة الحالية التي أظهرت أن اللاعبين الأكثر خبرة (5 سنوات أو أكثر) لديهم مستوى أعلى من الوعي الغذائي مقارنةً باللاعبين الأقل خبرة (أقل من 5 سنوات).

أشارت دراسة Nedelec et al. (2015) إلى أن اللاعبين الأكثر خبرة يكونون أكثر فهماً بالوعي الغذائي وتأثيرها على الأداء الرياضي. أوضحت الدراسة أن الخبرة المتراكمة على مر السنين تساعد اللاعبين في اكتساب معرفة أعمق حول كيفية التعامل مع الجوانب الغذائية المختلفة، مثل التغذية السليمة، الوقاية من الإصابات، والتعافي البدني. يرى الباحث، فإن هذه النتائج تؤكد على أهمية تعزيز البرامج التوعوية الغذائية للاعبين، وخاصةً أولئك الذين يلعبون في الدرجات الأدنى أو الذين يفتقرون إلى الخبرة الكافية. يمكن تحقيق ذلك من خلال توفير برامج توعوية مكثفة تركز على تعليم اللاعبين كيفية اتباع نظام غذائي متوازن، مما يساهم في تحسين أدائهم الرياضي وتقليل خطر الإصابات.

6. مناقشة نتائج السؤال السادس الذي نص على: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة

القدم في محافظة جنين؟

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الوعي بوظائف الجسم وكل من الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين. تشير هذه النتائج إلى أن زيادة الوعي الصحي والتغذوي يرتبط بتحسين الوعي بوظائف الجسم، مما يؤكد أهمية تعزيز هذه الجوانب لتحسين الأداء الرياضي وصحة اللاعب بشكل عام.

وبلغ معامل الارتباط بين الوعي بوظائف الجسم والوعي الصحي (0.63)، مما يدل على وجود علاقة إيجابية قوية بين الاثنين. وهذا يعني أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الوعي الصحي هم أكثر قدرة على تقييم وظائف أجسامهم بدقة. ويرى الباحث أن هذه العلاقة تعكس كيف يساعد الوعي الصحي اللاعبين على فهم كيفية عمل أجسامهم وما هو ضروري للحفاظ على هذه الوظائف في أفضل حالاتها. على سبيل المثال، اللاعبون الذين يدركون أهمية النوم الكافي والنظافة الشخصية والرعاية الصحية هم أكثر قدرة على تقييم أداء أجسامهم ومعالجة أي مشاكل صحية قد تؤثر على أدائهم الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، يعزز الوعي الصحي الوعي الذاتي لدى اللاعبين، مما يمكنهم من اتخاذ قرارات صحية مستنيرة تعزز أدائهم وتقلل من مخاطر الإصابة. بلغت قيمة معامل الارتباط بين تقدير وظائف الجسم والوعي الغذائي (0.58)، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية معتدلة بينهما. هذا يعني أن اللاعبين الذين يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا يكونون أكثر قدرة على تقدير وظائف أجسامهم بشكل أفضل.

يعزو الباحث هذه العلاقة إلى أن التغذية السليمة تلعب دورًا محوريًا في تعزيز وظائف الجسم المختلفة، مثل توفير الطاقة اللازمة للعضلات، تعزيز الانتعاش، والوقاية من التعب والإصابات. اللاعبون الذين يمتلكون وعيًا غذائيًا عاليًا يكونون أكثر قدرة على اختيار الأطعمة التي تدعم صحتهم البدنية، مما ينعكس

إيجابًا على تقديرهم لوظائف أجسامهم. على سبيل المثال، تناول الكربوهيدرات والبروتينات بكميات مناسبة يساعد في تحسين الأداء الرياضي وتسريع عملية التعافي بعد التدريبات المكثفة.

أظهرت النتائج وجود ارتباط قوي بين الوعي الصحي والوعي الغذائي، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.78). هذا يعني أن اللاعبين الذين يمتلكون وعيًا صحيًا مرتفعًا غالبًا ما يكون لديهم مستوى عالٍ من الوعي الغذائي أيضًا. يرى الباحث أن هذه العلاقة تعكس أن الوعي الصحي والوعي الغذائي يعتمدان على بعضهما البعض، حيث أن الحفاظ على الصحة العامة يتطلب اتباع نظام غذائي متوازن، والعكس صحيح. اللاعبون الذين يدركون أهمية الصحة العامة يكونون أكثر حرصًا على اتباع نظام غذائي صحي، مما يعزز أدائهم الرياضي ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض أو الإصابات. بالإضافة إلى ذلك، فإن الوعي الصحي يشمل فهم العلاقة بين الغذاء والصحة، مما يجعل اللاعبين أكثر اهتمامًا باختيار الأطعمة التي تدعم صحتهم البدنية والنفسية. وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الوعي الصحي والوعي الغذائي في تحسين الأداء الرياضي والوعي بوظائف الجسم. وأشار Anderson and Williams (2023) إلى أن الوعي الصحي والوعي الغذائي يساهم في تعزيز الأداء الرياضي وتقليل الإصابات. وتتوافق هذه النتيجة مع الدراسة الحالية التي كشفت عن وجود علاقة قوية بين الوعي بوظائف الجسم والوعي الصحي والتغذوي.

أشارت دراسة smith وآخرون. (2019) أبرز أن التغذية السليمة تلعب دورًا حاسمًا في توفير الطاقة اللازمة للعضلات، وتعزيز الاستشفاء، ومنع التعب والإصابات. وتتفق هذه النتيجة مع الدراسة الحالية التي أظهرت أن اللاعبين الذين يتبعون نظامًا غذائيًا متوازنًا هم أكثر قدرة على تحسين أدائهم الرياضي. ويرى الباحث أن هذه النتائج تؤكد أهمية تعزيز الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم، حيث أنها تساهم بشكل مباشر في تحسين وعيهم بوظائف الجسم وتعزيز أدائهم الرياضي. ويمكن تحقيق ذلك من خلال تنفيذ برامج تثقيفية تركز على رفع مستوى الوعي حول أهمية الصحة العامة والتغذية السليمة، وتوفير

المعلومات الدقيقة، وتشجيع اللاعبين على تبني أنماط حياة صحية. يمكن لمثل هذه المبادرات أن تساعد في تقليل مخاطر الإصابات وتحسين النتائج الرياضية بشكل عام.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها استنتج الباحث ما يأتي:
- أن لاعبي كرة القدم في محافظة جنين يتمتعون بدرجة كبيرة من تقدير وظائف الجسم بشكل عام.
- أن لاعبي كرة القدم في محافظة جنين يتمتعون بمستوى مرتفع من الوعي الصحي والغذائي بشكل عام.
- أن درجة النادي وسنوات الخبرة يؤثران على مستوى تقدير وظائف الجسم والوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين.
- أن المستوى التعليمي ليس له تأثير كبير على مستوى تقدير وظائف الجسم والوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين.
- أن هناك علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين.

التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها فإن الباحث يوصي بالآتي:
- ضرورة تكثيف برامج التثقيف والتوعية الغذائية الموجهة خصيصًا للاعبين في محافظة جنين.
 - ضرورة تصميم وتنفيذ برامج توعية صحية وغذائية مخصصة تتناسب مع مستويات اللاعبين المختلفة (درجة النادي وسنوات الخبرة).

- يوصى بدمج مفاهيم الوعي الصحي والغذائي في البرامج التدريبية للاعبين للاستفادة من العلاقة بين الوعي والتقدير.
- يوصى بأن تقوم الأندية الرياضية والجهات المعنية بكرة القدم بدور فعال في تعزيز الوعي الصحي والغذائي للاعبين.
- تشجيع إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية لتعميق فهم الوعي الغذائي وتقييم فاعلية البرامج التوعوية.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية

اباظة، حسين دري، محمد سعد اسماعيل، محمد عوده خليل، وناجح أحمد محمود. (2020). علاقة الوعي الصحي والغذائي ببعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئي كرة القدم. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 24(14)، 83-98.

أبو حليلة، جهاد. (2019). أثر برنامج بالوسائل المتعددة يوظف الأحداث المتناقضة في تنمية الوعي الغذائي لدى طلاب الصف الخامس الأساسي في مادة العلوم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

أحمد، يوسف عبد الله. (2021). تأثير تمارين خاصة بدلالة التغذية الراجعة الصورية في اتقان بعض المهارات الكشفية لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. *مجلة كلية التربية البدنية، 17(1)*، 3-19.

حاتم، نعمة سمير. (2020). اختلاف القدرة على تركيز الانتباه وعلاقة الاستشفاء من التعب لدى عدائي 800 م بدولة الكويت. *مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة*، 3(2)، 1-16.

حداد، شفيق. (2018). *الدليل الغذائي للصحة الجيدة* (الإصدار 3). بيروت، لبنان: وفل للنشر والتوزيع.

حمّود، هيام نزيه. (2024). دور المدير في تفعيل مهام الإرشاد الصحي في المدارس الرسمية في قضاء راشيا-لبنان (في السنوات الثلاث الأخيرة). *مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية*، 5(12)، 281-295.

خالد، أسود اليخ، حيدر فليح فليح، وحيدر محمد مصلح. (2020). الدافع المعرفي لدى طلبة بعض كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة في المنطقة الوسطى والجنوبية. *مجلة علوم الرياضة الدولية*، 2(4)، 17-24.

الخالدي، خ، وم الحمادي. (2020). أثر التغذية السليمة على أداء الرياضيين: دراسة تطبيقية على لاعبي كرة القدم المحترفين. *المجلة العربية للطب الرياضي*، 8(2)، 112-130.

خويلة، قاسم، ومحمد العلي. (2018). دراسة مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك- اربد- الأردن. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية*، 8(3)، 63-83.

رضوان، برجم. (2017). دراسة تحليلية للسلوك الغذائي والصحي لدى لاعبي كرة القدم . *صنف أواسط . ولاية المدينة. معارف*، 12(22)، 89-100.

زايد، علي خالد. (2009). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة التربية الرياضية. *مجلة العلوم الرياضية*، 10(2)، 45-60.

شيباني. (2023). أهمية الوعي الصحي وممارسة النشاط الرياضي لدى الراشد المصاب بالسمنة. *مجلة الآداب و العلوم الإجتماعية*، 18(1)، 111-123.

عالية، رجب حسن الصعيدي. (2023). تقويم السلوك الصحي للاعبين كرة القدم بدوري الدرجة الثانية. *مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة*، 8(6)، 163-209.

عبد الرحمن، صالح. (2019). فعالية برنامج مقترح في التربية الصحية في تنمية التنور الصحي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية بشمال سيناء. *مجلة التربية العلمية*، 5(4).

عبدالعليم، عبدالحليم يوسف، سها أحمد نبيل شريف، وصلاح ناصر صلاح الدين المقدم. (2025).

تصميم مقياس الثقافة الغذائية لدى طلاب كلية التربية الرياضية. مجلة نظريات وتطبيقات التربية

البدنية وعلوم الرياضة، 45(2)، 298-323.

عتيق، كرم رائد جمال. (2024). العلاقة بين القيادة الأصلية وفاعلية اتخاذ القرارات في الإتحاد

الفلسطيني لكرة القدم من وجهة نظر أعضاء الهيئات الإدارية لأندية المحترفين.

العتار، بدرية. (2019). برنامج في الثقافة الغذائية قائم على أسلوب التكامل وأثره في تنمية التحصيل

المعرفي والوعي الغذائي لدى طلاب المعرفة الرابعة بالشعب الأدبية بكلية التربية بسوهاج. مجلة

التربية العلمية، 6(1).

العمري، عزة محمد عبد الحميد، سيد أحمد عبد الفتاح، ومحمد الباقر عاطف. (2021). برنامج تدريبي

بدني نفسي لتحسين تركيز الانتباه وبعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لعدائي 100 متر.

مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، 36(2)، 26-38.

عوذه، احمد، وعماد صالح عبدالحق. (2024). دراسة واقع الوعي الصحي-الغذائي ودوافع ممارسة

الأنشطة الرياضية لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة قفيلية. مجلة علوم الرياضة الدولية،

6(11)، 5-18.

عيسى، إبراهيم زياد. (2019). مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية

في جامعة جدة. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، 5(100)، 99-111.

غزالة، سارة عبدالوهاب، محمد كامل العبد، و ولاء، شريف، وسها أحمد نبيل. (2023). تصميم مقياس

للعوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة،

39(3)، 1-22.

فخرو، عائشة أحمد. (2021). دراسة مقارنة لمستوى الوعي الغذائي لدى الطالبات المعلمات. بناء مقياس للمدركات الصحية والغذائية للرياضيين. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 22(3)، 12-2.

فكري، امل محمد. (2017). بناء مقياس للمدركات الصحية والغذائية للرياضيين. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 20(1)، 1-27.

قدومي، ع. (2009). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس. المؤتمر الدولي الرياضي الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية.

القضاة، ت، وتماضر. (2018). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التغذية والصناعات الغذائية في جامعة مؤتة. *مجلة الإسكندرية للعلوم الزراعية*، 63(5)، 557-567.

قهلوز، مراد، وزوبير لطرش. (2021). مدى الوعي بأثار تناول المكملات الغذائية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام. *المجلة الجزائرية للأبحاث والدراسات*، 4(3)، 51-67.

كامل، محمد عبد الحكيم. (2022). الوعي الغذائي وعلاقته بالتكوين الجسمي لدى لاعبي الكاراتيه. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 29(6)، 179-205.

مصطفى، سها أحمد نبيل، و امين احمد الشافعي محمد. (2022). الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم الهواة والمُحترفين. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*. جامعة حلوان، 97(3)، 507-533.

ملوح، خالد، ورافي عصفور. (2014). مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي فرق الدرجة الممتازة للكرة الطائرة وكرة السلة في الضفة الغربية.

منصور، وإبراهيم. (2021). *العلاقة بين التمرد الرياضي والغضب والسلوك العدواني لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين . رسالة دكتوراة ، جامعة النجاح الوطنية .*

نبراس، علي لطيف. (2017). *استراتيجية التقويم البنائي باستخدام التغذية الراجعة الخارجية في تعلم رفعة الخطف برفع الإثقال لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. مجلة علوم الرياضة، 9(30)، 149-162.*

نصر، احمد حسام، علاء سيد نبيه، والامين، حمدي، وحمد سمير. (2025). *تأثير برنامج رياضي مصحوب بمكمل البيتا الانين على بعض المتغيرات الانثروبومترية والبدنية للرياضيين. لمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة. جامعة حلوان، 106(1)، 71-85.*

ياسين، نرمين قاسم يوسف. (2017). *مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية. رسالة دكتوراة ، جامعة النجاح الوطنية.*

المراجع الأجنبية

Abd Elrazek, A. H., Bitah, A. E., & Ahmed, K. R. (2023). *Sociological Study of Some Variables Determining the Degree of Reproductive Health of Rural Woman in Some Villages of Edku County in Behira Governorate.*

Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image, 23*, 28-44.

Anderson, A., & Williams, G. (2023). Nutrition for team and individual sport athletes. *Frontiers in Sports and Active Living, 6*. <https://doi.org/1524748>

Anderson, J. V., & Peterson, J. (2023). *Nutrition for health and healthcare* (3 ed.). Wolters Kluwer.

Bîrzu, A., Popescu, L., & Dumitrescu, C. (2021). The role of health awareness in reducing sports injuries among elite athletes: A longitudinal study. *Journal of Sports Science and Medicine, 20*(3), 412-425.

- Carter, J. L., Lee, D. J., Ranchordas, M. K., & Cole, M. (2023). Perspectives of the barriers and enablers to nutritional adherence in professional male academy football players. *Science and Medicine in Football*, 7(4), 394-405.
- Confectioner, K., Currie, A., Gabana, N., van Gerven, N., Kerkhoffs, G. M., & Gouttebarga, V. (2021). Help-seeking behaviours related to mental health symptoms in professional football. *BMJ open sport & exercise medicine*, 7(2). <https://doi.org/e001070>
- Dave, P. H. (2022). Effect of media on health and nutritional awareness of farmers. *Guj. J. Ext. Edu. Special Issue*, 110-113.
- Denna, I., Elmabsout, A., Eltuhami, A., Alagory, S., Alfirjani, T, Barakat, F, & Younis, M. (2018). Evaluation of nutrition knowledge of professional football players. *Ibnosina Journal of Medicine and Biomedical Sciences*, 10(10), 21-24.
- Devlin, B. L., Leveritt, M. D., & Kingsley, M., & Belski, R. (2017). Dietary intake, body composition, and nutrition knowledge of Australian football and soccer players: implications for sports nutrition professionals in practice. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 27(2), 130-138.
- El-Ahmady, S., & El-Wakeel, L. (2017). The effects of nutrition awareness and knowledge on health habits and performance among pharmacy students in Egypt. *Journal of community health*, 42, 213-220.
- Hasanpouri, A., Rahmani, B., Gharakhanlou, B. J., Solaimanian, S, Shamsavari, S., Rasouli, A, & Shiri-Shahsavari, M. R. (2023). Nutritional knowledge, attitude, and practice of professional athletes in an Iranian population (a cross-sectional study). *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 15(1), 164.
- He, J., Cui, T., Barnhart, W. R., & Chen, G. (2023). The Chinese version of the Functionality Appreciation Scale: Psychometric properties and measurement invariance across gender and age. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 99.
- Hinton, P. S., Sanford, T. C., Davidson, M. M., Yakushko, O. F., & Beck, N. C. (2004). Nutrient intakes and dietary behaviors of male and female collegiate athletes. *International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism*, 14, 389-404.
- Jacobson, B. H., & Aldana, S. G. (1992). Current Nutrition Practice and Knowledge of Varsity Athletes. *Journal of Applied Sciences Research*, 6(4), 232-238.

- Johnson, B. H., & Aldana, S. G. (2020). Current Nutrition Practice and Knowledge of Varsity Athletes. *Journal of Applied Sciences Research*, 6(4), 232-238.
- McCrink, C. M., McSorley, E. M., Grant, K., McNeilly, A. M, & Magee, P. J. (2021). An investigation of dietary intake, nutrition knowledge and hydration status of Gaelic Football players. *European journal of nutrition*, 60, 1465-1473.
- Mebarak, M., Todd, J., Coneo, A. M., Muñoz-Alvis, A., Polo-Vargas, J. D., Aragón, C. D., & Swami, V. (2023). Psychometric properties of a Spanish translation of the Functionality Appreciation Scale (FAS) in adults from Colombia. *Body Image*, 47. <https://doi.org/101631>
- Morgado, M. C., Sousa, M., Coelho, A. B., Vale, S., Costa, J. A, & Seabra, A. (2023). Effects of “Football and Nutrition for Health” program on body composition, physical fitness, eating behaviours, nutritional knowledge, and psychological status among 7 to 10 years school children. *Frontiers in Pediatrics*, 11. <https://doi.org/1251053>
- Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S, & Dupont, G. (2015). Recovery in soccer: part II-recovery strategies. *Sports Medicine*, 45(11), 1531-1548.
- Russell, M., & Kingsley, M. (2014). The efficacy of acute nutritional interventions on soccer skill performance. *Sports Medicine*, 44(7), 957-970.
- Smith, G., & Kandil, S. (2019). The role of food culture in developing the nutritional awareness and healthy behavior of students. *International Journal of Humanities and Language Research*, 5(1), 49-60.
- Staśkiewicz, W., Grochowska-Niedworok, E., Zydek, G., Grajek, M., Krupa-Kotara, K, Białek-Dratwa, A, & Kardas, M. (2023). The assessment of body composition and nutritional awareness of football players according to age. *Nutrients*, 15(3). <https://doi.org/705>
- Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., & Farran-Codina, A. (2022). Sport nutrition knowledge, attitudes, sources of information, and dietary habits of sport-team athletes. *Nutrients*, 14(7). <https://doi.org/1345>
- Williams, C., & Rollo, I. (2015). Carbohydrate nutrition and team sport performance. *Sports Medicine*, 45(1), 13-22.

- Wu, Y., Wang, S., Shi, M., Wang, X., Liu, H, Guo, S, & Hao, L. (2022). Awareness of nutrition and health knowledge and its influencing factors among Wuhan residents. *Frontiers in public health*, 10. <https://doi.org/987755>
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal*, 16. <https://doi.org/1057>

الملاحق

ملحق أ

جداول الدراسة

جدول 11

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة تقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين
تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
درجة النادي	بين المجموعات	3.76	2	1.87	6.77	*0.002
	داخل المجموعات	24.43	88	0.28		
	المجموع	28.18	90			
حالة اللاعب	بين المجموعات	1.45	1	1.45	4.82	*0.031
	داخل المجموعات	26.73	89	0.30		
	المجموع	28.18	90			
مكان السكن	بين المجموعات	0.29	2	0.15	0.46	0.634
	داخل المجموعات	27.89	88	0.32		
	المجموع	28.18	90			
سنوات الخبرة	بين المجموعات	2.30	2	1.15	3.91	*0.024
	داخل المجموعات	25.88	88	0.29		
	المجموع	28.18	90			

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول 12

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي (ن = 91).

درجة النادي			المتوسط الحسابي	المتغير التابع
ثالثة فأقل	ثانية	محترفين جزئي		تقدير وظائف الجسم
*0.52	*0.35	-	4.45	
*0.17	-		4.10	
-			3.93	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

جدول 13

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية لتقدير وظائف الجسم لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (ن = 91).

سنوات الخبرة			المتوسط الحسابي	المتغير التابع
10 سنوات فأكثر	5-9 سنوات	أقل من 5 سنوات		تقدير وظائف الجسم
*0.42-	*0.33-	-	3.83	
0.09-	-		4.16	
-			4.25	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

جدول 14

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.48	4.17	23	محترفين جزئي	درجة النادي
0.52	3.94	34	درجة ثانية	
0.52	3.72	34	درجة ثالثة فأقل	
0.53	4.07	47	أساسي	حالة اللاعب
0.50	3.75	44	احتياطي	
0.59	3.98	28	مدينة	مكان السكن
0.56	3.84	34	قرية	
0.46	3.94	29	مخيم	
0.68	3.63	19	أقل من 5 سنوات	سنوات الخبرة
0.45	3.99	36	من 5- 9 سنوات	
0.49	3.99	36	10 سنوات فأكثر	

جدول 15

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
درجة النادي	بين المجموعات	2.86	2	1.43	5.46	*0.006
	داخل المجموعات	23.03	88	0.26		
	المجموع	25.88	90			
حالة اللاعب	بين المجموعات	2.21	1	2.21	8.33	*0.005
	داخل المجموعات	23.67	89	0.27		
	المجموع	25.88	90			
مكان السكن	بين المجموعات	0.32	2	0.16	0.56	0.573
	داخل المجموعات	25.56	88	0.29		
	المجموع	25.88	90			
سنوات الخبرة	بين المجموعات	1.98	2	0.99	3.66	*0.030
	داخل المجموعات	23.90	88	0.27		
	المجموع	25.88	90			

*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

جدول 16

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي (ن = 91).

درجة النادي			المتوسط الحسابي	
ثالثة فأقل	ثانية	محترفين جزئي		المتغير التابع
*0.45	*0.23	-	4.17	
*0.22	-		3.94	الوعي الصحي
-			3.72	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

جدول 17

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية للوعي الصحي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (ن = 91).

سنوات الخبرة			المتوسط الحسابي	
10 سنوات فأكثر	5-9 سنوات	أقل من 5 سنوات		المتغير التابع
*0.36-	*0.36-	-	3.63	
0.000	-		3.99	الوعي الصحي
-			3.99	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

جدول 18

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.61	3.79	23	محترفين جزئي	
0.45	3.46	34	درجة ثانية	درجة النادي
0.43	3.35	34	درجة ثالثة فأقل	
0.56	3.62	47	أساسي	حالة اللاعب
0.42	3.37	44	احتياطي	
0.62	3.63	28	مدينة	
0.53	3.42	34	قرية	مكان السكن
0.34	3.47	29	مخيم	
0.59	3.24	19	أقل من 5 سنوات	
0.45	3.59	36	من 5 - 9 سنوات	سنوات الخبرة
0.49	3.55	36	10 سنوات فأكثر	

جدول 19

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
درجة النادي	بين المجموعات	2.72	2	1.36	5.74	*0.005
	داخل المجموعات	20.86	88	0.24		
	المجموع	23.59	90			
حالة اللاعب	بين المجموعات	1.49	1	1.49	5.99	*0.016
	داخل المجموعات	22.10	89	0.25		
	المجموع	23.59	90			
مكان السكن	بين المجموعات	0.74	2	0.37	1.42	0.248
	داخل المجموعات	22.85	88	0.26		
	المجموع	23.59	90			
سنوات الخبرة	بين المجموعات	1.63	2	0.82	3.27	*0.043
	داخل المجموعات	21.96	88	0.25		
	المجموع	23.59	90			

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول 20

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير درجة النادي (ن = 91).

المتغير التابع	المتوسط الحسابي	درجة النادي
الوعي	3.79	محترفين جزئي
		ثانية
		ثالثة فأقل
الغذائي	3.46	–
		*0.33
		0.44
–	3.35	–
		–
		0.11

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

جدول 21

نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسط الحسابية للوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (ن = 91).

سنوات الخبرة			المتغير التابع
أقل من 5 سنوات	5-9 سنوات	10 سنوات فأكثر	
-	*0.35-	*0.31-	3.24
-	-	0.04	3.59
-	-	-	3.55

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

جدول 22

العلاقة بين تقدير وظائف الجسم ومستوى الوعي الصحي والوعي الغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 91).

المتغيرات	تقدير وظائف الجسم	الوعي الصحي	الوعي الغذائي
تقدير وظائف الجسم	-	**0.63	**0.58
الوعي الصحي	-	-	**0.78
الوعي الغذائي	-	-	-

** علاقة دالة إحصائياً عند ($\alpha \geq 0.01$).

ملحق ب

مقياس تقدير وظائف الجسم

حضرة اللاعب المحترم

تحية طيبة وبعد:

قام الباحث بإجراء دراسة بعنوان " تقدير وظائف الجسم وعلاقته بمستوى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي كرة القدم في محافظة جنين: دراسة تحليلية" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، وإيماناً منا بالدور الكبير الذي تقومون به في مجال التربية الرياضية، وإيماناً منا بالاستفادة من خبراتكم العلمية وآرائكم البناءة، نعرض عليكم الاختبارات والفحوصات المقترحة، راجين من حضرتكم الاطلاع عليه، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم حول أي اقتراح أي تعديل. ولا يسع الباحث سوى تقديم الشكر لمساهمتم الإيجابية في إبداء رأيكم الذي سيثري هذه الدراسة، وسيسهم في الوصول إلى نتائج نأمل أن تعمل على النهوض بالرياضة.

الباحث

عبد الغني نفاع

أولاً: البيانات الشخصية

درجة النادي:

محترفين جزئي () درجة ثانية () درجة ثالثة فأقل ()

المركز اللاعب

أساسي () احتياطي ()

مكان السكن

قرية () مدينة () مخيم ()

سنوات الخبرة

أقل من 5 سنوات () من 5-9 سنوات () 10 سنوات فأكثر ()

الرقم	الفقرات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1	أشعر بقيمة وأهمية ما يمكن أن يقوم به جسمي					
2	انا مقتنع بقدراتي الوظيفية حتى لو لم تكن كما أتمنى أن تكون.					
3	أقدر أن جسمي يسمح لي بالتواصل والتفاعل مع الآخرين.					
4	أعرف متى يشعر جسمي بالراحة / أو الاسترخاء.					
5	أشعر بالسعادة لأن جسمي مكنتني من المشاركة في الأنشطة التي أستمتع بها أو أجدها مهمة.					
6	أشعر أن جسمي يفعل الكثير من أجلي					
7	أحترم قدرة جسمي على القيام بالوظائف المختلفة.					

ملحق ج

مقياس الوعي الصحي والغذائي

الوعي الصحي

الرقم	الفقرات	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة
1	اهتم بالنوم والراحة لساعات كافية.			
2	اهتم بالاستحمام وخاصة بعد ممارسة النشاط الرياضي.			
3	أراعي عند اختياري ملابس مناسبة لدرجة حرارة الجو.			
4	اهتم بأن يكون السكان في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس.			
5	اهتم بالنظافة الشخصية من حيث تقليم الأظافر كلما احتاج الأمر			
6	ابتعد عن السهر لأوقات متأخرة من الليل.			
7	أتجنب استخدام الهاتف أو الحاسوب لفترات طويلة.			
8	أراعي الاستشفاء الجيد بعد التدريب أو المنافسة.			
9	أحرص على عدم التدخين.			
10	أتجنب العادات غير الصحية في حياتي اليومية.			
11	لا أتناول الأدوية دون استشارة الطبيب.			
12	أحرص على ممارسة كل ما يشعرني بالراحة بالنفسية، مثل الواجبات الدينية والألعاب الترفيهية، وسماع الموسيقى			
13	أتوقف عن أي مجهود بدني في حال الشعور بالألم.			
14	أهتم بوجبات الغذائية اليومية من حيث الكمية والتنوعية وعدد الوجبات.			
15	أعيش بشكل واقعي وأتجنب ما يشعرني بالقلق والتوتر.			

الوعي الغذائي

الرقم	الفقرات	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة
1	اهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملًا وشاملاً.			
2	يتعذر على تناول وجبة الإفطار لضيق الوقت.			
3	أكثر من تناول السوائل بشكل يومي.			
4	أشرب كميات كبيرة من القهوة والشاي يوميا.			
5	اهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة.			
6	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.			
7	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة.			
8	أحاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي.			
9	أقوم بحساب السعرات الحرارية في وجباتي اليومية.			
10	أعتمد على تناول وجبات الطعام السريعة.			
11	أتناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.			
12	أحرص على تناول بعض المكملات الغذائية.			
13	أتناول بعض الفيتامينات الدوائية لتعويض نقصها في وجباتي اليومية.			
14	أحرص على تناول كميات معتدلة من السكر والملح.			
15	أتناول أغذية قليلة الدهون.			

ملحق د

أسماء الخبراء والمحكمين

الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة
عماد عبد الحق	أستاذ دكتور	جامعة النجاح الوطنية
بهجت أبو طامع	أستاذ دكتور	جامعة فلسطين التقنية
قيس نعيرات	أستاذ مشارك	جامعة النجاح الوطنية
وليد شاهين	أستاذ مشارك	جامعة بير زيت
حسن جودالله	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية

ملحق هـ

اسماء الأندية السبعة ودرجاتهم

الاحتراف الجزئي	نادي جنين الرياضي
درجة ثانية	مركز الشباب الاجتماعي- مخيم جنين
درجة ثالثة	نادي شباب الياقوت الرياضي
درجة ثالثة	نادي اتحاد السيلة الحارثية
درجة ثالثة	نادي اتحاد برطعة الرياضي
مناطق	نادي قباطية الرياضي
مناطق	نادي برقين الرياضي



An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

**BODY FUNCTION APPRECIATION AND ITS
CORRELATION WITH HEALTH AND
NUTRITIONAL AWARENESS AMONG
FOOTBALL PLAYERS IN THE JENIN
GOVERNORATE**

By

Abdalghani Nafaa

Supervisor

Dr. Bashar Saleh

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University,
Nablus - Palestine.**

2025

**BODY FUNCTION APPRECIATION AND ITS CORRELATION WITH
HEALTH AND NUTRITIONAL AWARENESS AMONG FOOTBALL PLAYERS
IN THE JENIN GOVERNORATE**

By

Abdalghani Nafaa

Supervisor

Dr. Bashar Saleh

Abstract

The primary objective of this study was to assess the level of health and nutritional awareness among football players in the Jenin Governorate and to analyze its correlation with their appreciation of bodily functions. The research was predicated on the hypothesis that elevated levels of health and nutritional awareness positively influence players' evaluations of their physical capabilities and enhance their athletic performance. Furthermore, the study aimed to identify variations in these dimensions based on several variables, including club level (professional status), player position (starter versus bench), place of residence, and years of experience.

The study was conducted on a sample of 91 officially registered football players from seven clubs in the Jenin Governorate during the 2023-2024 sports season, representing various competitive levels. The research employed a descriptive-analytical approach utilizing the Football Assessment Scale (FAS) through a survey method deemed appropriate for the study's objectives. Data were analyzed using SPSS software.

The results indicated that participants displayed a significant appreciation for bodily functions, evidenced by an overall mean score of 4.13. This score was particularly elevated among professional players, starters, and individuals with greater experience. Additionally, the players exhibited a robust level of health awareness, with a mean score of 3.92, and a moderate level of nutritional awareness, reflected by a mean score of 3.50. Notably, professional players and starters outperformed their peers in these domains.

The study revealed statistically significant differences among players based on their club level, with professional players demonstrating superior performance across all evaluated aspects. Additionally, starting players significantly outperformed reserve players; however, no substantial differences were observed in relation to players' place of residence.

A significant positive correlation was identified between the appreciation of bodily functions and health awareness, with a correlation coefficient of 0.63, as well as between appreciation of bodily functions and nutritional awareness, which yielded a coefficient of 0.58. These findings support the primary hypothesis of the study. Furthermore, a strong correlation of 0.78 was observed between health awareness and nutritional awareness, suggesting that these two factors play a complementary role in influencing athletic performance.

The findings indicate that players with extensive experience (five or more years) exhibited higher levels of health and nutritional awareness in comparison to novice players, thereby underscoring the significance of practical experience in fostering these attributes. Nevertheless, it is noteworthy that nutritional awareness was still suboptimal among a considerable number of players, especially within lower-division clubs.

The study advocates for the enhancement of health and nutritional awareness programs targeted at athletes, particularly non-professional players and reserves. It suggests the incorporation of these concepts into training regimens to foster awareness and improve performance outcomes. Additionally, the study encourages further research to expand the understanding of these relationships and to assess the effectiveness of awareness initiatives.

Keywords: body function appreciation; health awareness; nutritional awareness; football players; athletic performance; Jenin Governorate.