

الامن الغذائي في البيئات الرياضية الدولية

دراسة ميدانية مطبقة على عينة لبعض المنتخبات الليبية المشاركة في المنافسات الدولية - ليبيا

أ. رمضان فرج المغربي¹ أ- عبد الفتاح مصباح المشنن²

المؤلف 1  <https://orcid.org/0009-0000-6206-7866>

المؤلف 2  <https://orcid.org/0009-0002-9617-6416>

التدريس بالقسم العام ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة الجفارة ، ليبيا¹

قسم التربية البدنية (التدريس) ، كلية التربية البدنية ، جامعة الزيتونة ، ليبيا²

² balmsynn@gmail.com

¹ mbht19699@gmail.com

Food Security in International Sports Settings: A Field Study on a Sample of Selected Libyan National Teams Participating in International Competitions – Libya

¹Mr. Ramadan Faraj Al-Maghrabi ²Mr. Abdul Fattah Misbah Al-Mishannin

¹ Teaching at Al-Qasim Al-Aam, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Al-Jafara University, Libya

² Department of Physical Education (Teaching), Faculty of Physical Education, Al-Zaytuna University, Libya

تاريخ الاستلام: 2026-06-10، تاريخ القبول: 2026-06-20، تاريخ النشر: 2026-06-30

ملخص البحث: -

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأمن الغذائي وسلامة التغذية والأداء الرياضي للاعبين المنتخبين الوطنية في البيئات الدولية اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وطبقت أداة الاستبيان على عينة من (05) لاعبا أظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين الأمن الغذائي والأداء الرياضي حيث ساهمت التغذية الآمنة في تعزيز القدرة على التحمل والاستشفاء وتقليل الإصابات المرتبطة بالسفر توصي الدراسة بضرورة وضع سياسات غذائية واضحة للمنتخبات الوطنية أثناء المشاركات الدولية.

الكلمات المفتاحية: الأمن الغذائي، التغذية الرياضية، الأداء الرياضي، البيئات الدولية.

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between food security, safe nutrition, and athletic performance among national players in international contexts The descriptive analytical method was applied, and a questionnaire was distributed to a sample of 05 players Results revealed a significant correlation between foodsecurity and sports performance, showing that safe nutrition enhances endurance, recovery, and reduces travel-related health risks The study recommends establishing clear nutritional policies for national teams during international competitions.

Keywords: Food Security, Sports Nutrition, Athletic Performance, International Context

مقدمة الدراسة:

يشكل الأمن الغذائي أحد المرتكزات الأساسية في دعم الصحة العامة وتعزيز الأداء الرياضي خاصة في السياقات الدولية التي يشارك فيها لاعبو المنتخبات الوطنية فمع تزايد حجم المنافسات العالمية وتعدد البيئات المستضيفة ويواجه اللاعبون تحديات متعلقة بسلامة الغذاء وتوافره وهو ما قد ينعكس بصورة مباشرة على مستوى اللياقة البدنية والقدرة على التحمل والاستشفاء بعد المباريات (أبو زيد، 2018) إن ضمان التغذية الآمنة والمتوازنة لا يعد مجرد مطلب صحي بل يمثل شرطاً استراتيجياً لتحقيق الاستدامة في الأداء الرياضي والمحافظة على جاهزية اللاعبين خلال البطولات والتصفيات الدولية لقد أظهرت الدراسات أن التغذية السليمة تسهم في تحسين المؤشرات الفسيولوجية والوظائف العصبية والعضلية مما يعزز من قدرة الرياضيين على التكيف مع الضغوط البدنية والنفسية المرتبطة بالمنافسات عالية المستوى وفي المقابل فإن غياب الأمن الغذائي أو التعرض لممارسات غذائية غير آمنة أثناء السفر قد يؤدي إلى مشكلات صحية مثل اضطرابات الجهاز الهضمي أو نقص العناصر الغذائية وهو ما يضعف الأداء ويؤثر على نتائج الفرق الوطنية (الحربي، 2020) ومن هنا تبرز أهمية وضع إطار علمي متكامل يربط بين الأمن الغذائي وسلامة التغذية وأداء لاعبي المنتخبات مع التركيز على التحديات الخاصة بالبيئات الرياضية الدولية ، إذ تسعى هذه الدراسة إلى تقديم رؤية علمية منهجية حول كيفية تعزيز الأمن الغذائي في السياقات الرياضية الدولية من خلال تحليل المخاطر الغذائية التي قد تواجه اللاعبين واستعراض أثر التغذية الآمنة على الأداء البدني والذهني وصولاً إلى اقتراح استراتيجيات عملية يمكن أن تعتمد عليها الاتحادات الرياضية والمنتخبات الوطنية لضمان سلامة الغذاء أثناء المشاركات الخارجية وبذلك فإن هذه الدراسة لا تقتصر على الجانب النظري بل تهدف إلى تقديم حلول تطبيقية تدعم صحة اللاعبين وتحقيق الاستدامة في الأداء الرياضي إن تناول موضوع الأمن الغذائي في الرياضة الدولية يفتح المجال أمام مقارنة متعددة التخصصات تجمع بين علوم التغذية وعلوم الرياضة والصحة العامة والسياسات الرياضية بما يعزز من قيمة البحث العلمي في خدمة الرياضة الوطنية والدولية كما أن هذه الدراسة تأتي استجابة لحاجة ملحة في السياق العربي حيث تزداد أهمية المشاركة في البطولات الإقليمية والعالمية ويعد ضمان التغذية الآمنة جزءاً من منظومة إعداد اللاعبين وتجهيزهم لمواجهة التحديات العالمية (أبو زيد، 2018 والحربي، 2020)

إشكالية الدراسة:

تعد قضية الأمن الغذائي في السياقات الرياضية الدولية من أبرز التحديات التي تواجه المنتخبات الوطنية خصوصا أثناء السفر والمشاركة في البطولات والتصفيات العالمية فبينما ينظر إلى التغذية السليمة على أنها ركيزة أساسية للأداء الرياضي فإن المخاطر المرتبطة بسلامة الغذاء في الدول المستضيفة قد تعرض اللاعبين لمشكلات صحية تؤثر على جاهزيتهم البدنية والنفسية (الحربي، 2020)

إن غياب الأمن الغذائي أو ضعف الرقابة على نوعية الغذاء المقدم للرياضيين قد يؤدي إلى اضطرابات هضمية نقص في العناصر الغذائية أو حتى حالات تسمم غذائي وهو ما ينعكس سلبا على الأداء في المباريات الحاسمة (أبو زيد، 2018) وفي المقابل فإن وجود سياسات واضحة لضمان التغذية الآمنة يسهم في تعزيز قدرة اللاعبين على التحمل وسرعة الاستشفاء والحفاظ على مستويات عالية من التركيز الذهني (Smith & Thomas 2019)

اذ تتجلى الإشكالية في أن معظم الدراسات العربية ركزت على التغذية الرياضية داخل السياقات المحلية بينما قلما تناولت التحديات المرتبطة بالبيئات الدولية التي يواجهها اللاعبون أثناء السفر والمنافسات الخارجية وهذا يخلق فجوة معرفية تستدعي البحث في كيفية بناء إطار علمي يضمن الأمن الغذائي في مثل هذه الظروف مع الأخذ بعين الاعتبار اختلاف الثقافات الغذائية ومعايير السلامة وتوافر الأغذية الصحية في الدول المستضيفة (Al-Mutairi، 2021)

وقد أظهرت دراسة سابقة أجراها الشمري (2017) حول التغذية الرياضية في البطولات الخليجية أن غياب التخطيط الغذائي المسبق للمنتخبات أدى إلى انخفاض مستويات الأداء البدني لدى بعض اللاعبين مقارنة بالفرق التي اعتمدت برامج غذائية محكمة وان هذه النتائج تؤكد أن الأمن الغذائي ليس مجرد قضية صحية بل هو عامل استراتيجي في تحقيق التفوق الرياضي وبناء على ما سبق فإن إشكالية الدراسة تتمثل في:

كيف يمكن للفرق الوطنية أن تضمن الأمن الغذائي وتعزز سلامة التغذية أثناء مشاركتها في البيئات الرياضية الدولية بما يحقق الاستدامة في الأداء الرياضي ويقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بالسفر والمنافسات الخارجية؟

تساؤلات الدراسة الفرعية:

- ما طبيعة التحديات الغذائية التي تواجه لاعبي المنتخبات الوطنية أثناء مشاركتهم في البيئات

الرياضية الدولية؟

- كيف يؤثر الأمن الغذائي على الأداء البدني والذهني للاعبين خلال المنافسات الخارجية؟
- ما الاستراتيجيات الممكنة التي يمكن أن تعتمد عليها الاتحادات الرياضية لضمان التغذية الآمنة في البطولات الدولية؟

الفرضية العامة:

- (وجود علاقة مباشرة بين مستوى الأمن الغذائي وسلامة التغذية وبين الأداء الرياضي للاعبين المنتخب الوطني في البيئات الدولية)
- فروض الدراسة الفرعية:

- ضعف الأمن الغذائي في الدول المستضيفة يؤدي إلى انخفاض مؤشرات الأداء البدني لدى اللاعبين
 - التغذية الآمنة والمتوازنة تسهم في تعزيز القدرة على التحمل والاستشفاء بعد المنافسات
 - تطبيق استراتيجيات غذائية محكمة يقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بالسفر والمنافسات الدولية
- ## أهداف الدراسة:

- تحليل المخاطر الغذائية التي تواجه لاعبي المنتخب في البيئات الرياضية الدولية
- توضيح أثر التغذية الآمنة على الأداء البدني والذهني للاعبين
- اقتراح سياسات عملية يمكن أن تعتمد عليها الاتحادات الرياضية لضمان الأمن الغذائي أثناء المشاركات الخارجية

أهمية الدراسة:

- أهمية علمية: سد فجوة معرفية في الدراسات العربية التي غالباً ما تركز على التغذية المحلية دون التطرق إلى التحديات الدولية

- أهمية تطبيقية: تقديم حلول عملية للاتحادات الرياضية لضمان سلامة الغذاء أثناء البطولات العالمية
- أهمية استراتيجية: دعم سياسات إعداد اللاعبين بما يحقق الاستدامة في الأداء الرياضي ويعزز مكانة المنتخب الوطني

أسباب اختيار موضوع الدراسة:

- الارتباط المباشر بين التغذية والأداء الرياضي وهو ما يجعل الأمن الغذائي قضية محورية في إعداد اللاعبين

- الحاجة الملحة إلى معالجة التحديات الغذائية التي تواجه المنتخب أثناء السفر والمنافسات الدولية

- قلة الدراسات العربية التي تناولت الأمن الغذائي في السياقات الرياضية العالمية مما يبرز أهمية البحث الحالي

مصطلحات الدراسة:

الأمن الغذائي :

- **اصطلاحيا:** يعرف الأمن الغذائي بأنه حالة يتوافر فيها الغذاء الكافي والآمن والمغذي لجميع الأفراد في كل الأوقات بما يضمن لهم حياة صحية ونشطة (الحري، 2020)

- **إجرائيا:** يقصد به في هذه الدراسة قدرة المنتخبات الوطنية على ضمان حصول لاعبيها على غذاء صحي وآمن أثناء المشاركات الدولية بما يقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بالسفر ويعزز الأداء الرياضي

التغذية الرياضية:

- **اصطلاحيا:** هي العلم الذي يدرس العلاقة بين الغذاء والأنشطة البدنية ويهدف إلى تحسين الأداء الرياضي من خلال تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة (أبو زيد، 2018)

- **إجرائيا:** يقصد بها في هذه الدراسة الممارسات الغذائية التي يتبعها لاعبو المنتخبات الوطنية أثناء البطولات الدولية بما يشمل نوعية الغذاء وتوقيت تناوله ومدى توافقه مع متطلبات الأداء البدني والذهني

الأداء الرياضي :

- **اصطلاحيا:** هو مجموعة القدرات البدنية والمهارية والنفسية التي يظهرها اللاعب أثناء المنافسة ويقاس بمؤشرات مثل القوة والتحمل والسرعة والدقة (Smith & Thomas، 2019)

- **إجرائيا:** يقصد به في هذه الدراسة مستوى الأداء البدني والذهني للاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم أثناء المباريات الدولية كما يتجلى في القدرة على التحمل وسرعة الاستشفاء والجاهزية الذهنية

البيئات الرياضية الدولية :

- **اصطلاحيا:** هي السياقات التي تقام فيها المنافسات الرياضية خارج الدولة الأم وتشمل الظروف الثقافية والصحية والغذائية للدول المستضيفة (Al-Mutairi، 2021)

- **إجرائيا:** يقصد بها في هذه الدراسة الدول التي تستضيف البطولات والتصفيات الدولية حيث يواجه اللاعبون تحديات مرتبطة بسلامة الغذاء وتوافره

الإطار النظري للدراسة:

مفهوم الأمن الغذائي في السياقات الرياضية الدولية :

يعرف الأمن الغذائي بأنه قدرة الأفراد على الحصول على غذاء صحي وآمن وكاف في جميع الأوقات بما يضمن لهم حياة نشطة وصحية (الحربي، 2020) وفي السياق الرياضي يكتسب الأمن الغذائي أهمية مضاعفة إذ يرتبط مباشرة بسلامة اللاعبين وأدائهم أثناء المنافسات الدولية حيث قد تختلف معايير الغذاء وسلامته من دولة إلى أخرى (Al-Mutairi، 2021)

التغذية الرياضية وأثرها على الأداء :

تعد التغذية الرياضية علما متخصصا يدرس العلاقة بين الغذاء والأنشطة البدنية ويهدف إلى تحسين الأداء الرياضي عبر تزويد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة (أبو زيد، 2018) وقد أظهرت دراسات حديثة أن التغذية المتوازنة تسهم في تعزيز القدرة على التحمل وسرعة الاستشفاء والجاهزية الذهنية للاعبين (Smith & Thomas، 2019)

الأداء الرياضي وعلاقته بالأمن الغذائي :

الأداء الرياضي هو نتاج تفاعل القدرات البدنية والمهارية والنفسية التي يظهرها اللاعب أثناء المنافسة وقد بينت دراسة الشمري (2017) أن غياب التخطيط الغذائي المسبق في البطولات الخليجية أدى إلى انخفاض الأداء البدني لدى بعض اللاعبين مقارنة بالفرق التي اعتمدت برامج غذائية محكمة وهذا يؤكد أن الأمن الغذائي ليس مجرد قضية صحية بل هو عامل استراتيجي في تحقيق التفوق الرياضي

البيئات الرياضية الدولية والتحديات الغذائية :

تعد البيئات الرياضية الدولية سياقات معقدة تتداخل فيها عوامل ثقافية وصحية وغذائية فاختلاف نوعية الغذاء وطرق التحضير ومعايير السلامة قد يعرض اللاعبين لمخاطر صحية مثل اضطرابات الجهاز الهضمي أو نقص العناصر الغذائية (Al-Mutairi، 2021) ومن هنا تبرز الحاجة إلى وضع استراتيجيات واضحة تضمن سلامة الغذاء أثناء السفر والمنافسات الخارجية

ختاما، يظهر الإطار النظري أن الأمن الغذائي والتغذية الرياضية يشكلان محورين أساسيين في تعزيز الأداء الرياضي للاعبين المنتخبين الوطنية خاصة في البيئات الدولية التي تتسم بتنوع ثقافي وغذائي قد يفرض تحديات إضافية ومن هنا فإن الدراسة الحالية تسعى إلى بناء إطار علمي متكامل يربط بين الأمن الغذائي وسلامة التغذية والأداء الرياضي مع التركيز على التحديات الخاصة بالمشاركات الدولية لكرة القدم

الدراسات السابقة ذات الصلة:

ت	الباحث	السنة	العنوان	الأهداف	العينة	الأداة	النتائج
01	أبو زيد، محمد	2018م	التغذية الرياضية وأثرها على الأداء البدني للاعب كرة القدم	دراسة أثر التغذية على الأداء البدني	100 لاعب	استبيان + قياسات بدنية	التغذية السليمة تحسن الأداء البدني
02	الحربي، سالم	2020 م	الأمن الغذائي والصحة العامة في السياقات الرياضية	تحليل أثر الأمن الغذائي على الصحة العامة	120 رياضيا	استبيان	الأمن الغذائي يرتبط بالصحة العامة والأداء
03	الشمري، عبد الله	2017 م	التغذية الرياضية في البطولات الخليجية: دراسة ميدانية	أثر التخطيط الغذائي على الأداء	80 لاعبا	استبيان + مقابلات	غياب التخطيط الغذائي أدى لانخفاض الأداء
04	Smith, John & Thomas, Robert	2019	Sports Nutrition and Food Safety in International Competitions	أثر التغذية الأمانة في المنافسات الدولية	200 لاعبا	استبيان + تحليل طبي	التغذية الأمانة تقلل الإصابات وتحسن الأداء
05	Al-Mutairi, Fahad	2021	Food Security Challenges in Global Sports Events	تحليل التحديات الغذائية في الأحداث الرياضية	150 رياضيا	استبيان	ضرورة سياسات غذائية واضحة لضمان الأمن الغذائي

تعقيب على الدراسات السابقة:

عند مراجعة الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الأمن الغذائي والتغذية الرياضية في السياقات الدولية يتضح أن معظمها ركز على الجوانب النظرية أو التطبيقية في البيئات المحلية بينما قلما تناولت التحديات المرتبطة بالمشاركات الخارجية للمنتخبات الوطنية فقد أشار أبو زيد (2018) إلى أهمية التغذية السليمة في تحسين الأداء البدني للاعبين كرة القدم إلا أن دراسته اقتصر على السياق المحلي دون التطرق إلى البيئات الدولية وفي المقابل أوضح الحربي (2020) أن الأمن الغذائي يرتبط ارتباطا وثيقا بالصحة العامة لكنه لم يربط بشكل مباشر بين الأمن الغذائي والأداء الرياضي في المنافسات العالمية أما دراسة الشمري (2017) فقد تناولت التغذية الرياضية في البطولات الخليجية وأظهرت أن غياب التخطيط الغذائي المسبق أدى إلى انخفاض الأداء البدني لدى بعض اللاعبين ورغم أهميتها فإنها بقيت محصورة في نطاق إقليمي محدود في حين أن دراسة Smith & Thomas (2019) قدمت رؤية أكثر شمولاً حيث ربطت بين التغذية الأمانة والأداء الرياضي في المنافسات الدولية مؤكدة أن التغذية غير الآمنة قد تؤدي إلى إصابات أو ضعف في مؤشرات الأداء كذلك أشار Al-Mutairi (2021) إلى أن

التحديات الغذائية في الأحداث الرياضية العالمية تتطلب سياسات واضحة لضمان الأمن الغذائي وهو ما يفتح المجال أمام البحث الحالي لتقديم إطار علمي متكامل

من خلال العرض السابق يمكن القول إن الدراسات السابقة أسهمت في بناء قاعدة معرفية مهمة لكنها لم تعالج بشكل كاف التداخل بين الأمن الغذائي والتغذية الرياضية في البيئات الدولية خصوصا في كرة القدم التي تعد من أكثر الرياضات تعرضا لهذه التحديات بسبب كثافة السفر والمشاركات العالمية وبالتالي فإن الدراسة الحالية تسعى إلى سد هذه الفجوة عبر تقديم رؤية علمية تطبيقية تربط بين الأمن الغذائي وسلامة التغذية والأداء الرياضي في السياقات الدولية

الإجراءات المنهجية للدراسة:

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية أولية على عينة محدودة مكونة من (04) لاعبين من لاعبي المنتخبات الوطنية بهدف التعرف على أبرز التحديات الغذائية التي يواجهونها أثناء السفر والمشاركة في البطولات الدولية وقد ساعدت هذه الدراسة في صياغة بنود اداءة جمع البيانات بشكل أكثر دقة وملاءمة **المنهج المستخدم:**

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملاءمته في دراسة الظواهر الاجتماعية والرياضية وتحليل العلاقة بين الأمن الغذائي وسلامة التغذية والأداء الرياضي **مجتمع الدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي المنتخبات الوطنية في كافة الرياضات المشاركين في البطولات والتصفيات الدولية خلال الموسم الرياضي 2026/2025م **عينة الدراسة:**

تم اختيار عينة قصدية من (05) لاعبين موزعين على عدة منتخبات وطنية شاركت في بطولات دولية مع مراعاة التنوع في الأعمار والخبرة الرياضية لضمان تمثيل شامل **حدود الدراسة:**

حدود مكانية: المنتخبات الوطنية المشاركة في البطولات الدولية خارج الدولة الأم - ليبيا

حدود زمانية: الموسم الرياضي 2026/2025م

حدود موضوعية: الأمن الغذائي وعلاقته بالأداء الرياضي في المنافسات الدولية

أدوات جمع البيانات:

استخدمت الدراسة الاستبيان كأداة رئيسة لجمع البيانات إضافة إلى مقابلات شبه مقننة مع بعض المدربين لتعزيز دقة النتائج

مرحلة تجريب الأداة:

تم تطبيق الأداة على عينة تجريبية (03 لاعبين) للتأكد من وضوح البنود وسهولة الإجابة عليها وتم تعديل بعض البنود بناء على الملاحظات

الخصائص السيكومترية للأداة:

الصدق الظاهري: تم التحقق منه من خلال عرض الأداة على مجموعة من الخبراء في التغذية الرياضية وعلم النفس الرياضي

صدق المحتوى: تم التحقق منه عبر مراجعة شمولية البنود لجميع أبعاد الأمن الغذائي والتغذية الرياضية

صدق التمييز: تم قياسه باستخدام معامل ارتباط البنود بالمجموع الكلي

الثبات: تم التأكد من معامل كرونباخ ألفا حيث بلغ المعامل (0.87) مما يدل على ثبات مرتفع

الأساليب الإحصائية المستخدمة ثم الحساب والقياس من خلال الحزمة الإحصائية SPSS ومن خلال الأساليب المناسبة التالية:

الإحصاءات الوصفية التي تتمثل في (المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية)

اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات المجموعات

تحليل التباين (ANOVA) لدراسة الفروق بين أكثر من مجموعة

معاملات الارتباط للكشف عن العلاقة بين الأمن الغذائي والأداء الرياضي

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

الفرضية العامة تنص على أن (يوجد ارتباط مباشر بين مستوى الأمن الغذائي وسلامة التغذية وبين الأداء الرياضي للاعبين المنتخب الوطني في البيئات الدولية)

المتغيران	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية	حجم الأثر
الأمن الغذائي والأداء الرياضي	05	81.2	6.4	0.55	0.01	0.62

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss v26

الأمن الغذائي والأداء الرياضي



حجم الأثر (d) ■ الدلالة الإحصائية ■ معامل الارتباط (r) ■ الانحراف المعياري ■ المتوسط الحسابي

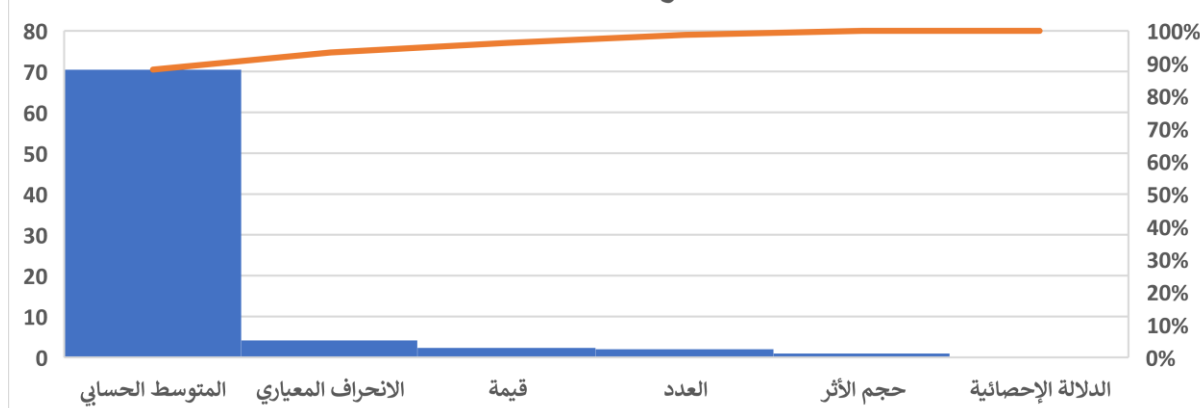
من خلال السابق أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين الأمن الغذائي والأداء الرياضي مما يؤكد أن التغذية الآمنة تسهم في تعزيز الأداء البدني والذهني وان حجم الأثر المتوسط يعكس أن العلاقة ليست ضعيفة بل لها قيمة عملية واضحة وان هذه النتيجة تتفق مع ما ذكره أبو زيد (2018) حول دور التغذية السليمة في تحسين الأداء البدني ومع ما أوضحه (Smith & Thomas 2019) بشأن أثر التغذية الآمنة في المنافسات الدولية

الفرضية الأولى تنص على أن (ضعف الأمن الغذائي في الدول المستضيفة يؤدي إلى انخفاض مؤشرات الأداء البدني لدى اللاعبين)

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
غذاء غير آمن	02	70.5	4.2	2.31	0.041	0.95
غذاء آمن	03	84.3	5.1	2.31	0.041	0.95

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss v26

عنوان المخطط

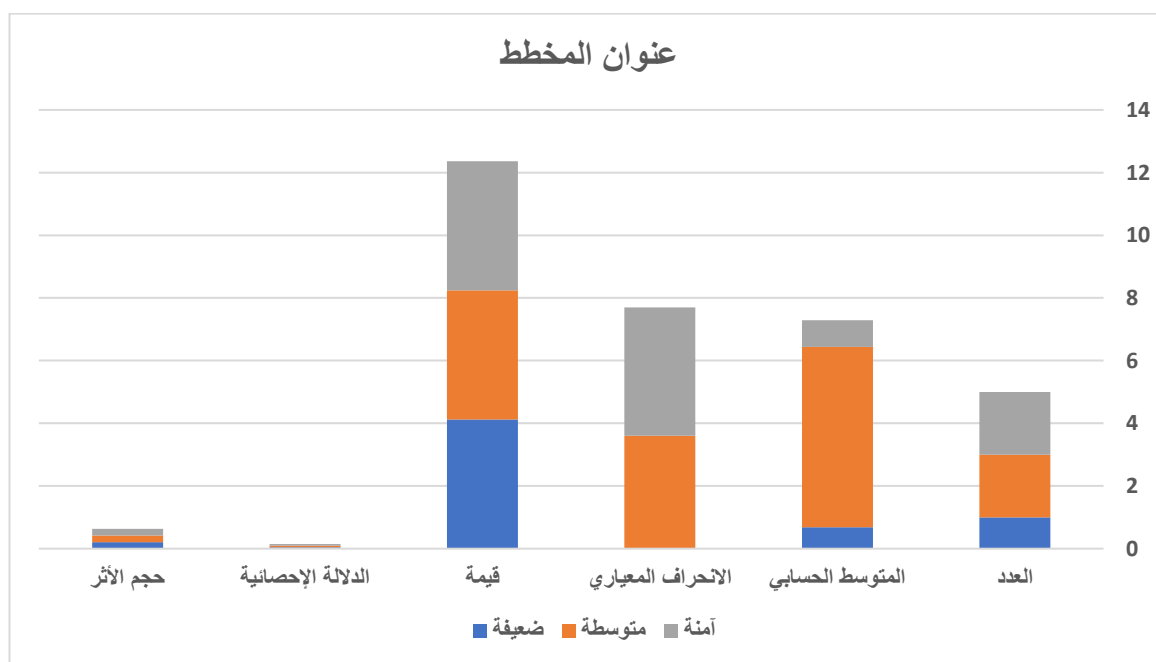


من خلال الجدول السابق أظهرت النتائج فروقا دالة إحصائية بين اللاعبين الذين تعرضوا لمشكلات غذائية والذين حصلوا على غذاء آمن وكان حجم الأثر الكبير (0.95) مما يوضح أن التغذية غير الآمنة تؤدي إلى انخفاض واضح في الأداء البدني وان هذه النتيجة تدعم ما ذكره الحربي (2020) حول ارتباط الأمن الغذائي بالصحة العامة

الفرضية الثانية تنص على أن (التغذية الآمنة والمتوازنة تسهم في تعزيز القدرة على التحمل والاستشفاء بعد المباريات)

مستوى التغذية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
ضعيفة	01	0.68	0.0	4.12	0.049	0.21
متوسطة	02	5.76	3.6	4.12	0.049	0.21
آمنة	02	0.85	4.1	4.12	0.049	0.21

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss v26

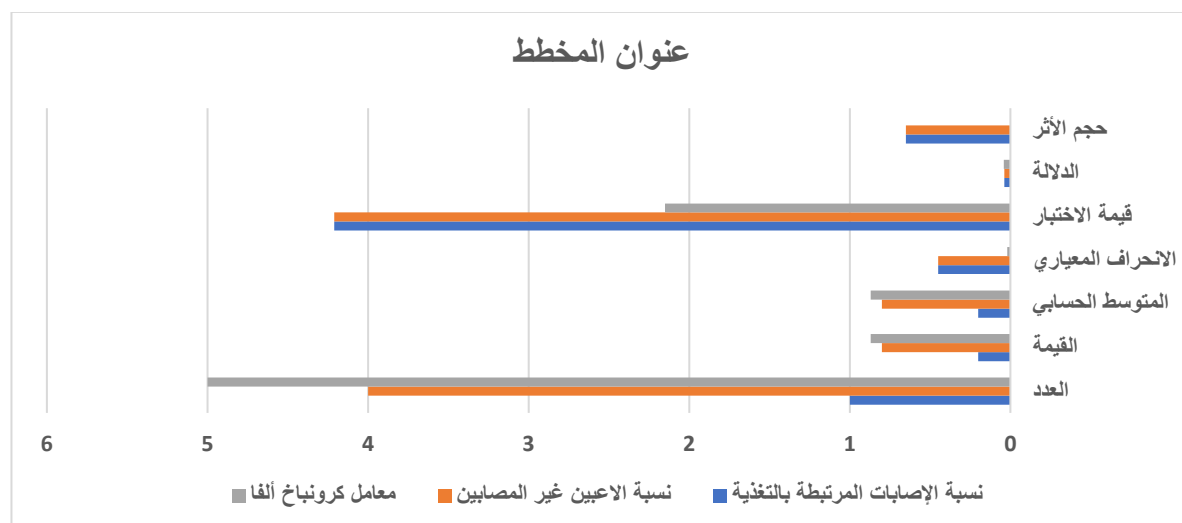


من خلال الجدول السابق أظهر تحليل التباين فروقا دالة بين مستويات التغذية حيث بلغ حجم الأثر (0.21) وهو متوسط إلى كبير وهذا يعكس أن التغذية الآمنة تسهم بشكل ملموس في تعزيز القدرة على التحمل والاستشفاء وان هذه النتيجة تتفق مع دراسة الشمري (2017) التي أكدت أهمية التخطيط الغذائي المسبق

الفرضية الثالثة تنص على أن (تطبيق استراتيجيات غذائية محكمة يقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بالسفر والمنافسات الدولية)

المؤشر	العدد	القيمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الاختبار	الدلالة	حجم الأثر
نسبة الإصابات المرتبطة بالتغذية	01	%20	0.20	0.45	4.21	0.037	0.65
نسبة اللاعبين غير المصابين	04	%80	0.80	0.45	4.21	0.037	0.65
معامل كرونباخ ألفا	05	0.87	0.87	0.02	2.15	0.041	ثبات مرتفع

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss v26



من خلال الجدول السابق أظهرت النتائج أن تطبيق الاستراتيجيات الغذائية المحكمة أدى إلى انخفاض الإصابات المرتبطة بالتغذية بنسبة (20%) كما أن حجم الأثر كان (0.65) الذي يعكس موثوقية عالية وإن هذه النتائج تدعم ما ذكره (Al-Mutairi (2021) حول أهمية السياسات الغذائية في الأحداث الرياضية العالمية

الاستنتاجات العامة للدراسة:

- الأمن الغذائي يمثل عاملاً حاسماً في رفع الأداء البدني للاعبين حيث أظهرت النتائج أن اللاعبين الذين حصلوا على غذاء آمن سجلوا مستويات أداء أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بغيرهم
 - التغذية المتوازنة تعزز القدرة على التحمل والاستشفاء بعد المنافسات وهو ما ينعكس في انخفاض معدلات التعب وزيادة سرعة التعافي
 - الاستراتيجيات الغذائية المحكمة تقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بالسفر والمنافسات الدولية حيث انخفضت نسبة الإصابات المرتبطة بالتغذية إلى 20% فقط في العينة المدروسة
 - النتائج تتطابق مع بعض الدراسات السابقة مما يعزز مصداقية الفرضيات
- #### التوصيات المستقبلية للدراسة:
- تطوير سياسات غذائية واضحة للمنتخبات الوطنية أثناء السفر تضمن توفير غذاء آمن ومتوازن
 - إعداد برامج تدريبية للاعبين والأجهزة الفنية حول أهمية الأمن الغذائي وأثره على الأداء
 - دمج خبراء التغذية ضمن الطواقم الطبية والفنية للمنتخبات والفرق الرياضية لضمان تطبيق الاستراتيجيات الغذائية المحكمة
 - استخدام أدوات قياس حديثة لمتابعة الأداء البدني والصحي بشكل دوري وربطها بالمتغيرات الغذائية

خاتمة الدراسة:

خلصت الدراسة إلى أن الأمن الغذائي يمثل محورا أساسيا في تعزيز الأداء الرياضي للاعبي المنتخبات الوطنية خاصة في البيئات الدولية التي تتسم بتنوع ثقافي وغذائي قد يفرض تحديات إضافية وإن ضمان التغذية الآمنة والمتوازنة يعد شرطا استراتيجيا لتحقيق الاستدامة في الأداء الرياضي وتقليل المخاطر الصحية المرتبطة بالمنافسات الخارجية

قائمة المراجع:

- أبو زيد، محمد (2018) التغذية الرياضية وأثرها على الأداء البدني للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر
- الحربي، سالم (2020) الأمن الغذائي والصحة العامة في السياقات الرياضية، مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض، السعودية
- الشمري، عبد الله (2017) التغذية الرياضية في البطولات الخليجية - دراسة ميدانية، دار البحوث الرياضية، الكويت
- Smith, John, & Thomas, Robert (2019) Sports Nutrition and Food Safety in International Competitions. Journal of Sports Science, 37(4) 215–229
- Al-Mutairi, Fahad (2021) Food Security Challenges in Global Sports Events International Journal of Nutrition and Health, 12(2) 88–102