

صفحات ۱۳-۱

## بررسی و مقایسه سطح دانش تغذیه ای، عادات غذایی، دانش مکمل ها و دوپینگ ها در بازیکنان و مربیان فوتبال

حافظ فرجی<sup>۱</sup>

۱. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میوان، کردستان، ایران

### چکیده:

هدف از انجام این پژوهش بررسی و مقایسه سطح دانش تغذیه ای، عادات غذایی، دانش مکمل ها و دوپینگ ها در بازیکنان و مربیان فوتبال است. این پژوهش با توجه به هدف آن جز پژوهشهای کاربردی محسوب می شود. یعنی در طبقه بندی پژوهش بر حسب هدف، کاربردی و بر حسب روش توصیفی - پیمایشی می باشد. با توجه به زمان جمع آوری داده ها، از نوع پژوهش های مقطعی می باشد. جامعه آماری تحقیق حاضر را تمامی بازیکنان و مربیان دارای مدرک معتبر فدراسیون فوتبال در استان کردستان تشکیل خواهند داد. با توجه به محدود بودن جامعه ی مورد بررسی (ورزشکاران و مربیان) تمامی جامعه مورد بررسی با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شد. حجم نمونه تحقیق با توجه به اطلاعات ۱۵۰ نفر می باشند. ابزار گرد آوری داده های تحقیق پرسشنامه دانش تغذیه ای بزرگسالان آزاد بخت و همکاران (۱۳۹۰) و پرسشنامه عادات غذایی پارامتر و واردل (۱۹۹۹)، پرسشنامه مکمل ها (محقق ساخته با ۱۸ سوال و طیف لیکرت خیلی کم تا خیلی زیاد) و پرسشنامه دانش دوپینگ توسط کاندریک و همکاران (۲۰۱۳) می باشند. پایایی پرسشنامه ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ که به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۶، ۰/۹۵ و ۰/۸۴ بودند و روایی آن به وسیله خبرگان تایید شد به طوری که پرسشنامه ها به سه خبره و استاد دانشگاه نشان داده شد. همچنین نرم افزار به کار گرفته شده در این تحقیق SPSS نسخه ۲۵ بوده است. همچنین از آزمون تی مستقل و آزمون میانگین دو جامعه استفاده شد. نتایج نشان داد که سطح دانش تغذیه ای، عادات غذایی، دانش مکمل ها و دوپینگ ها در بازیکنان و مربیان فوتبال مناسب است ولی تفاوت محسوسی بین آنها وجود دارد.

واژگان کلیدی: دانش تغذیه ای، عادات غذایی، دانش مکمل ها، دانش دوپینگ ها، بازیکنان و مربیان فوتبال

\* ایمیل نویسنده مسئول: [farajihafez@gmail.com](mailto:farajihafez@gmail.com)

#### مقدمه:

یکی از ارکان سلامت جامعه، تامین نیازهای جسمی و روانی از طریق تغذیه مطلوب است. عدم آگاهی تغذیه ای در بین جامعه یکی از عوامل اساسی است که باعث مشکلاتی از قبیل سوء تغذیه و ابتلا به بیماری های غیر واگیر مختلف می شود (اسحاقی و همکاران، ۱۳۹۶). وضعیت تغذیه ای یکی از مهمترین عوامل تعیین کننده سلامتی، آمادگی و عملکرد ورزشی ورزشکاران است. در سطوح بالای ورزشی مرز بین موفقیت و شکست، مرز بسیار باریکی است که در این بین تغذیه عامل بسیار مهمی در کسب نتیجه به شمار می آید (کرایدر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۰). در فعالیت های بدنی میزان مصرف انرژی بدن افزایش می یابد و به طبع آن میزان غذای مصرفی نیز بالا می رود. در ورزشکاران این موضوع از اهمیت فوق العاده زیادی برخوردار است. چرا که در برخی موارد عدم آگاهی از میزان غذای روزانه و نیز استفاده از برخی مکمل های انرژی زا، باعث کاهش کارایی ورزشکاران شده است. امروزه تحقیقات وسیع و تخصصی در زمینه علم تغذیه ورزشی شده است. چرا که در بحث آمادگی ورزشکاران، انرژی نقش عمده ای را در ادامه فعالیت و نیز قهرمانی آنان دارد. رژیم های غذایی برای ورزشکاران هر رشته ورزشی ویژه است. به طوری که رژیم غذایی فوتبالیست ها، با دوندگان یا شناگران متفاوت است. مهمترین عامل در بحث تغذیه ورزشی، آگاهی از متابولیسم مواد غذایی، میزان انرژی تولیدی در بدن و نوع غذاهای مصرفی است (شوقیان، ۱۳۹۰). ورزشکاران همواره مشکل مربوط به امور تغذیه ای را از عوامل مهم در موفقیت خود می دانسته اند و مربیان و کارشناسان تغذیه، همواره تلاش می کردند با تجویز غذاهای پرارزش و کم حجم، توانایی ورزشکاران را در رقابت ها افزایش دهند. اما این امر مهم است که اطلاعات تغذیه ای خود ورزشکاران تا چه حد است. ورزش هایی مثل رشته های مختلف دو و میدانی در این خصوص حائز اهمیت هستند که از چه رژیم غذایی تبعیت کنند (محرز، ۱۳۹۴).

امروزه تغذیه جایگاه خاصی در برنامه تمرینات روزانه ورزشکاران دارد (مک دوآلد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). گسترش و افزایش دانسته های ما در مورد سوخت و ساز بدن و فیزیولوژی ورزش، مشخص شد که تغذیه و مواد مغذی تأثیر و نقش مثبتی در عملکرد عضلات دارند و به تدریج دانسته های ما در مورد نقش های انحصاری برخی مواد مغذی در فعالیت های ورزشی، موجب گسترش روزافزون محصولات و فراورده هایی به نام مکمل ها شد (مولینرو و مارکوزه<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). سالها پیش، کالج آمریکایی پزشکی ورزشی، انجمن رژیم غذایی آمریکا، و متخصصین تغذیه کانادا گزارش دادند که تغذیه مطلوب همچنین می تواند منجر به بهبود فعالیت بدنی و عملکرد ورزشی گردد، بنابراین، دانش تغذیه یک عامل مهم و موثر بر عادات غذایی، انتخاب مواد غذایی و تغذیه ورزشی است. ورزشکاران از ترکیبات مختلف و گوناگونی با هدف بهره گیری از تأثیرات کارافزایی آنها استفاده می کنند، باوجود دانسته های اندک ما در مورد آثار مفید مکمل ها در ورزشکاران، بررسی ها بیانگر آن است که تنها در ایالات

<sup>1</sup> Kreider

<sup>2</sup> McDowall

<sup>3</sup> Molinero, Márquez

متحدہ در سال ۱۹۹۸ فروش این محصولات به ۹/۱۳ میلیارد دلار رسید. بررسیها دلالت بر رشد ۳۰۰ درصدی این صنعت در سال ۲۰۰۵ دارند (نایپر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵).

بنابراین از زمانی که بشر در فعالیت های ورزشی مشارکت نمود، موضوع تغذیه همواره در ذهن ورزشکاران وجود داشته است، با پیشرفت علوم فیزیولوژی ورزشی، متابولیسم و تغذیه، این موضوع ثابت شده است که رژیم غذایی و دریافت های تغذیه ای بر کارکرد ورزشکاران تأثیر دارد (نخعی و پاکراوان، ۱۳۹۱).

بسیاری از ورزشکاران به علل گوناگون از مکمل های ورزشی استفاده می نمایند و ارقام موجود در کشورهای پیشرفته حاکی از آن است که روند مصرف مکمل ها در جامعه ورزشکاران رو به افزایش است، به طوری که قهرمانان ورزشی کانادا در مسابقات المپیک آتلانتا و سیدنی به ترتیب ۰/۶۹ و ۰/۷۴ سابقه مصرف مکمل های غذایی را برای مسابقات ورزشی داشتند، با توجه به استقبال رو به گسترش ورزشکاران نسبت به مصرف مکمل ها، صنعت ساخت و فروش مکمل نیز از رونق قابل توجهی برخوردار شده است، به طوری که در آمریکا فروش مکمل ها در سال به رقمی بیش از ۱۷ میلیارد دلار می رسد (داسکومب<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۹).

به طور کلی، این تولیدات به دو گروه داروها و مکمل ها تقسیم می شوند، داروها برای اهداف پزشکی مصرف می شوند؛ اما به دلیل خاصیت نیرو افزایی، مورد استفاده ورزشکاران نخبه نیز قرار می گیرند. با وجود این، مکمل ها مورد استفاده بسیاری از ورزشکاران از سطوح مبتدی تا نخبه قرار می گیرند و صنعت بسیار سودآوری را در بازارهای جهانی پدید آورده اند.

#### جدول (۱) تحقیقات انجام شده داخلی و خارجی

نویسنده	سال	عنوان	نتیجه
حسنیان و همکاران	۱۴۰۲	تحلیل نحوه بازنمایی غذا در برنامه های تغذیه ای تلویزیون داخلی	تلویزیون در انتقال ارزش ها، تغییر نگرش و رفتار و هدایت سبک زندگی و فرهنگ جامعه نقش پررنگی دارند. شیوه تغذیه می تواند باعث تغییر در تفکر، عادات، ارزش های جوامع شده و در نهایت بر فرهنگ اثر بگذارد. لازم است سیاست ها و راهبردهای تولیدات برنامه های غذایی سالم در رسانه در راستای حفظ هویت فرهنگ تغذیه ایرانی با توجه به مسایل اجتماعی و اقتصادی نظارت کافی و دقیقی بر برنامه ها داشته باشند.
یحیی پور	۱۳۹۶	بررسی رابطه بین دانش تغذیه و رضایت مندی از شکل بدنی با وضعیت اجتماعی- اقتصادی در بین	یافته ها نشان داد، وضعیت اقتصادی - اجتماعی ورزشکاران بهتر از غیر ورزشکاران بود. بین رضایت مندی از شکل بدن در دو گروه تفاوت معنیدار وجود دارد، همچنین بین دانش تغذیه و رضایت مندی از شکل بدن در دو گروه رابطه معنی دار مشاهده شد در

<sup>1</sup> Nieper

<sup>2</sup> Dascombe

حالی که بین دانش تغذیه در دو گروه تفاوت معنیداری مشاهده نشد	دختران ورزشکار و غیرورزشکار		
این مطالعه که با حجم نمونه ای از ۳۰۰ نفر از کارکنان درمانی انجام شد، میانگین سن افراد شرکت کننده ۳۰/۷ سال و میانگین نمایه توده بدنی افراد ۲۳/۷±۷/۳ بود. با استفاده از ضریب همبستگی اسپیرمن تنها رابطه میان زیربخش عادات غذایی با شاخص توده بدنی معنی دار شناخته شد. نمراتی که کارکنان درمانی زن و مرد در بخش های دانش غذایی و عادات غذایی کسب کرده اند خوب بوده اما در بخش های آشنایی با هرم غذایی، مواد مغذی در غذاها ضعیف و در بخش فواید مواد غذایی متوسط عمل کرده ان	بررسی میزان پیش بینی کننده دانش تغذیه با رفتارهای تغذیه ای کارکنان درمانی در یکی از بیمارستانهای نظامی شهر مشهد	۱۳۹۶	اسحاقی و همکاران
یافته ها نشان داد که دانشجویان ورزشکار دانش و نگرش تغذیه ای ضعیفی داشتند، اما عملکرد تغذیه ای آنان متوسط بود. در این بین، دانش، نگرش و عملکرد تغذیه ای دانشجویان ورزشکار به طور معنیداری از حد مطلوب پایین تر بود. علاوه بر این رابطه مثبت و معنی داری بین دانش، نگرش و عملکرد تغذیه ای وجود داشت	بررسی دانش، نگرش و عملکرد تغذیه ای دانشجویان ورزشکار مرد شرکت کننده در المپیاد ورزشی دانشجویان در سال ۱۳۹۴	۱۳۹۴	باسامی و همکاران
نشان داد عوامل متعددی بر عملکرد کار عضلانی اثر می گذارد که یکی از مهمترین این عوامل نوع و نحوه تغذی ه توسط ورزشکاران بدنساز می باشد. رژیم غذایی مناسب برای ورزشکاران بدنساز باید مبتنی بر تأمین انرژی کافی توأم با حفظ تعادل مثبت نیترژن تنظیم شود در ورزش پرورش اندام، انجام تمرینات بدون تغذیه مناسب پاسخگو نبوده و هرگز ورزشکار را به نتیجه ای که در ذهن خود می پروراند نخواهد رساند	بررسی تاثیر نحوه تغذیه و برنامه غذایی مناسب در کیفیت عملکرد ورزشکاران بدنساز	۱۳۹۴	ویسی
نتایج نشان داد ۸۲/۴ درصد از این ورزشکاران، مکمل مصرف می کنند. همچنین، مشخص شد که سطح تحصیلات، سابقه ورزشی و سابقه قهرمانی افراد شرکت کننده در مطالعه، با شیوع مصرف همبستگی معناداری دارد. اما بین سطح تحصیلات، سابقه ورزشی و سابقه قهرمانی با آگاهی و نگرش، همبستگی معناداری مشاهده نشد	بررسی شیوع، آگاهی و نگرش نسبت به پیامدهای منفی مصرف مکمل های غذایی در اندام پروران مرد شهر کرج	۱۳۹۴	اراضی و همکاران
نتایج نشان داد که با این حال در اکثر مطالعات، تغییراتی در رفتار رژیم غذایی ورزشکاران پس از مداخله	بررسی مداخلات تغذیه ورزشی: مرور سیستماتیک	۲۰۱۹	مگهان و همکاران

گزارش شده است. این بررسی ، عدم وجود رویکردهای آگاهانه را که حرفه ای را تعریف می کند ، برجسته می کند تمرین تغذیه ورزشی را نشان می دهد و کاربرد محدودی از BCT ها در ورزش را روشن می کند	استراتژی های رفتاری که قبلاً استفاده می شد تغییر رفتار رژیم غذایی در ورزشکاران		
نتایج نشان داد که اکثر دانش آموزان ورزشکار نمونه (۸۵/۵) نوشابه انرژی مصرف نمی کردند ، اما افرادی که تمایل به مذکر بودن داشتند ( $P = 0.004$ ) ، دانش کلی نسبت به تغذیه پایین تر داشتند ( $P = 0.04$ ) و میانگین درجه فاریونت پایین تری داشتند ( $P < 0.001$ ) نسبت به غیر استفاده کنندگان. همچنین ، مصرف نوشیدنی انرژی در هنگام تنظیم ویژگیهای اجتماعی و جمعیت شناختی ، با استفاده از دانش نوشیدنی بیش از حد در ارتباط با ویژگیهای اجتماعی و جمعیتی همراه بود	بررسی رابطه بین مصرف نوشیدنی انرژی و دانش تغذیه ای دانش آموزان - ورزشکار	۲۰۱۸	هاردی و همکاران
نتایج نشان داد نیاز شرکت کنندگان به ثبات اقتصادی را از طریق آموزش بهتر و شغل ، محلات امن با همسایگان محکم اجتماعی قوی ، و دسترسی به مسکن پایدار ، مراقبت های بهداشتی و غذای سالم شناسایی کردند. شرکت کنندگان از ایجاد ارتباط بین آگاهی از رفتارهای سالم ، مانند سلامتی و ورزش و توانایی انجام آنها در زندگی روزمره خبر دادند	بررسی تاثیر آموزش تغذیه بر تغییرات دانش سه گانه ورزشکار زن در بین دختران دبیرستانی دختران پس از مداخله کوتاه مدت	۲۰۱۷	کرایک و همکاران
نتایج بیانگر آن بود که دانش تغذیه ای ورزشکاران در حد متوسط است. دیگر نتیجه پژوهش آن بود که دانش تغذیه ای ورزشکاران دختر بیشتر از پسر است	بررسی دانش تغذیه ای ورزشکاران اتحادیه ملی ورزش دانشگاهی آمریکا	۲۰۱۵	هولی و همکاران

#### روش پژوهش:

با توجه به ماهیت این پژوهش، روش بکارگرفته شده در این پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی است. توصیفی است، زیرا آنچه را که هست توصیف و تفسیر می کند، و به شرایط و روابط موجود، عقاید متداول، فرآیندهای جاری، آثار مشهود و یا روندهای در حال گسترش توجه دارد (خاکی، ۱۳۸۸: ۲۱۰). بطوریکه اجرای این پژوهش صرفاً می تواند برای شناخت بیشتر شرایط موجود و یاری رسانی به فرآیند تصمیم گیری کمک کند (سرمد و همکاران، ۱۳۸۴). همچنین این پژوهش از نوع تک مقطعی است. چرا که به منظور گردآوری داده ها پیرامون یک یا چند صفت در یک مقطع از زمان از طریق نمونه گیری از جامعه انجام می شود. از نظر هدف نیز پژوهشی کاربردی محسوب می شود و هدف از انجام آن توسعه دانش کاربردی در یک زمینه خاص و بدست آوردن درک و دانش لازم برای تعیین ابزاری است که به وسیله آن نیازهای مشخص و شناخته

شده بر طرف گردد، و هدف کشف دانش تازه ای است که کاربرد مشخصی را درباره فرآورده یا فرآیندی در واقعیت را دنبال کند (خاکی، ۱۳۸۸: ۹۴). جامعه آماری تحقیق حاضر را تمامی بازیکنان و مربیان دارای مدرک معتبر فدراسیون فوتبال در استان کردستان تشکیل خواهند داد. با توجه به محدود بودن جامعه ی مورد بررسی (ورزشکاران و مربیان) تمامی جامعه مورد بررسی با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انجام گرفت. حجم نمونه تحقیق با توجه به اطلاعات ۱۵۰ نفر می باشند. ابزار گرد آوری داده های تحقیق پرسشنامه دانش تغذیه ای بزرگسالان آزاد بخت و همکاران (۱۳۹۰) دارای ۱۸ گویه و پرسشنامه عادات غذایی پارامتر و واردل (۱۹۹۹)<sup>۱</sup> دارای ۷ گویه، پرسشنامه مکمل ها (محقق ساخته با ۱۸ سوال و طیف لیکرت خیلی کم تا خیلی زیاد) و پرسشنامه دانش دوپینگ توسط کاندریک و همکاران (۲۰۱۳) که دارای ۱۸ گویه می باشند. پایایی پرسشنامه ها با استفاده از روش آلفای کرونباخ که به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۶، ۰/۹۵ و ۰/۸۴ بودند و روایی آن به وسیله خبرگان تایید شد به طوری که پرسشنامه ها به سه خبره و استاد دانشگاه نشان داده شد. همچنین نرم افزار به کار گرفته شده در این تحقیق SPSS نسخه ۲۵ بوده است. همچنین از آزمون تی مستقل و آزمون میانگین دو جامعه استفاده شد.

#### یافته های پژوهش:

#### توصیف متغیرهای پژوهش:

قبل از اجرای تحقیق، آزمون نرمال بودن داده های اجرا شده است. برای این کار از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است.

جدول شماره (۱) آزمون نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیر	دانش تغذیه ای	عادات غذایی	مصرف مکمل	مصرف دوپینگ
آماره Z	۰/۰۴۷	۰/۰۴۲	۰/۱۸۷	۰/۱۰۸
سطح معنی داری	۰/۲۰۰	۰/۲۰۰	۰/۰۶۹	۰/۰۵۸

با توجه به جدول شماره (۱) توزیع نرمال داده های دانش تغذیه ای و عادات غذایی، مصرف مکمل و مصرف دوپینگ مورد بررسی قرار گرفته است. که با توجه به میزان سطح معنی داری به دست آمده که در همه ی متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، لذا می توان داده های حاصل از متغیرهای پژوهش حاضر را نرمال فرض کرد.

#### سوالات تحقیق

بر اساس نتایج حاصل، جنسیت بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان مورد بررسی قرار گرفت از ۷۵ نفر آزمودنی بازیکن فوتبال ۴ نفر معادل (۵/۳) درصد از آزمودنی ها بازیکن زن و ۷۱ نفر معادل (۹۴/۷) درصد از آزمودنی ها بازیکن مرد می باشند که بیشتری درصد مربوط به مردان می باشد. همچنین در بررسی جنسیت مربیان فوتبال استان کردستان ۷ نفر معادل ۹/۳ درصد مربی زن و ۶۸ نفر معادل ۹۰/۷ درصد مرد می باشد که بیشترین فراوانی و درصد مربوط به گروه مردان می باشد.

#### سوالات تحقیق:

<sup>1</sup> Parmenter, Wardel

سوال اصلی: سطح دانش تغذیه ای، عادات غذایی و مکمل ها و دوپینگ در بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان چه میزان است؟

جدول شماره (۲) سطح دانش تغذیه ای بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان

خطای میانگین انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	95% فاصله اطمینان از تفاوت	
				سطح بالا	سطح پایین
٪۱۰۲۲۲	۱/۲۵۱۸۴	۳/۳۰۰۰	۱۵۰	۰,۵۰۲۰	۰۰۹۸۰
٪۹۵۱۶	۱/۱۶۵۴۲	۳/۵۸۶	۱۵۰	۰,۰۷۴۴۲	۰,۰۳۹۸۳
تفاوت میانگین	سطح معنای	درجه آزادی	سطح تی	متغیرها	
				سطح بالا	سطح پایین
۰,۳۰۰۰	۰,۰۰۴	۱۴۹	۲/۹۳۵	۰,۵۰۲۰	۰۰۹۸۰
۰,۵۸۶۶۷	۰,۰۰۰	۱۴۹	۱۵/۱۶۵	۰,۰۷۴۴۲	۰,۰۳۹۸۳

همان گونه که در جدول ۲ اشاره شده مشخص است کلیه متغیرها معنا دار هستند زیرا سطح معنای داری کلیه متغیرها از سطح معناداری استاندارد ۵ درصد کمتر است. و سطح تی کلیه متغیرها بزرگتر از مقدار استاندارد ۱/۹۶ است نشان از وضعیت مطلوب متغیرها است.

جدول شماره (۳) تفاوت سطح دانش تغذیه ای بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان

آزمون لوین برای برابری واریانسها	آزمون t برای برابری میانگینها						95% فاصله اطمینان از تفاوت		
	F	سطح معنای داری	تی	درجه آزادی	سطح معنای داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای استاندارد	سطح بالا	سطح پایین
								۰,۲۴۸۹۴	-۰,۴۲۲۷
	۰,۰۰۰	۰,۵۸۳	-۰,۵۱۰	۱۴۸	۰,۰۱۱	-۰,۰۸۶۶۷	۰,۱۶۹۸۳	۰,۲۴۸۹۴	-۰,۴۲۲۷
			-۰,۵۱۰	۱۴۸	۰,۰۱۱	-۰,۰۸۶۶۷	۰,۱۶۹۸۳	۰,۲۴۸۹۴	-۰,۴۲۲۷

همانطور که در جدول ۳ به عنوان نتیجه آزمون مقایسه میانگینها در SPSS برای دو جامعه مستقل، مشاهده می کنید، کادر اول مربوط به آزمون لون و مقایسه واریانسها است. از آنجایی که مقدار Sig برابر با ۰,۵۸۳ بوده و بزرگتر از ۰,۰۵ است، فرض برابری واریانسها رد نشده و باید به سطر اول جدول آزمون تی توجه کنیم. در اینجا هم با توجه به مقدار Sig (آزمون دو طرفه) که برابر با ۰,۰۱۱ و کوچکتر از سطح خطای نوع اول ۰,۰۵ است، فرض برابری میانگینها رد خواهد شد. و نشان می دهد سطح دانش تغذیه ای دو جامعه مربیان و فوتبالیستها تفاوت معنای داری وجود دارد.

جدول شماره (۴) سطح دانش عادات غذایی بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان

خطای میانگین انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد
-------------------------------	------------------	---------	-------

سطح دانش عادات غذایی بازیکنان	۱۵۰	۳/۵۸۶۷	۱/۱۵۶	۰,۹۵۱۶		
سطح دانش عادات غذایی مربیان	۱۵۰	۳/۸۸۰۰	۱/۱۲۷	۰,۹۲۱۶		
متغیرها	سطح تی	درجه آزادی	سطح معنای داری	تفاوت میانگین	95% فاصله اطمینان از تفاوت	
					سطح بالا	سطح پایین
سطح دانش عادات غذایی بازیکنان	۲/۱۶۵	۱۴۹	۰/۰۰۰	۰,۵۸۶۶۷	۰,۳۹۸۶	۰,۷۷۴۷
سطح دانش عادات غذایی مربیان	۹/۵۴۸	۱۴۹	۰/۰۰۰	۰,۸۸۰۰	۰,۶۹۷۹	۱/۶۲

همان گونه که در جدول ۴ اشاره شده مشخص است کلیه متغیرها معنادار هستند زیرا سطح معنای داری کلیه متغیرها از سطح معناداری استاندارد ۵ درصد کمتر است. و سطح تی کلیه متغیرها بزرگتر از مقدار استاندارد ۱/۹۶ است نشان از وضعیت مطلوب متغیرها است.

جدول شماره (۵) تفاوت سطح دانش عادات غذایی بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان

آزمون لوین برای برابری واریانسها	آزمون t برای برابری میانگینها								
	F	سطح معنای داری	تی	درجه آزادی	سطح معنای داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای استاندارد	95% فاصله اطمینان از تفاوت	
								سطح پایین	سطح پایین
۰,۶۴	۰,۶۵۵	۰,۶۸۲	۱۴۸	۰,۰۱۶	-۰,۱۰۰۰۰	۰,۱۴۶۶۶	-۰,۳۸۲۸۹	-۰,۱۸۹۸۲	
		۰,۶۸۲	۱۴۷	۰,۴۹۶	-۰,۱۰۰۰۰	۰,۱۴۶۶۶	-۰,۳۸۲۸۹	-۰,۱۸۹۸۲	

همانطور که در جدول ۵ به عنوان نتیجه آزمون مقایسه میانگینها در SPSS برای دو جامعه مستقل، مشاهده می کنید، کادر اول مربوط به آزمون لون و مقایسه واریانسها است. از آنجایی که مقدار Sig برابر با ۰,۶۸۳ بوده و بزرگتر از ۰,۰۵ است، فرض برابری واریانسها رد نشده و باید به سطر اول جدول آزمون تی توجه کنیم. در اینجا هم با توجه به مقدار Sig (آزمون دو طرفه) که برابر با ۰,۰۱۶ و کوچکتر از سطح خطای نوع اول ۰,۰۵ است، فرض برابری میانگینها رد خواهد شد. و نشان می دهد سطح دانش عادات غذایی دو جامعه مربیان و فوتبالیستها تفاوت معنای داری وجود دارد.

جدول شماره (۶) سطح دانش دوپینگ در بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان

خطای میانگین انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد			
۰,۹۲۵۶	۱/۱۲۸	۳/۸۸۰۰	۱۵۰			
۰,۹۲۵۶	۱/۱۱۵	۳/۷۴۶۸	۱۵۰			
95% فاصله اطمینان از تفاوت	تفاوت	تفاوت میانگین	سطح معنای داری	درجه آزادی	سطح تی	متغیرها



سطح دانش دوپینگ در بازیکنان	۳/۵۴۸	۱۴۹	۰,۰۰۰	۰,۸۸۰۰	۰,۶۹۷۹	۱/۰۱۲
سطح دانش دوپینگ مربیان	۳/۲۲۱	۱۴۹	۰,۰۰۰	۰,۷۴۸۹	۰,۵۶۷۵	۰,۹۵۳

همان گونه که در جدول ۶ اشاره شده مشخص است کلیه متغیرها معنا دار هستند زیرا سطح معنا داری کلیه متغیرها از سطح معناداری استاندارد ۵ درصد کمتر است. و سطح تی کلیه متغیرها بزرگتر از مقدار اساندارد ۱/۹۶ است نشان از وضعیت مطلوب متغیرها است.

جدول شماره (۷) تفاوت سطح دانش دوپینگ در بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان

آزمون لوین برای برابری واریانس ها		آزمون t برای برابری میانگین ها						
F	سطح معنا داری	تی	درجه آزادی	سطح معنا داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای استاندارد	فاصله اطمینان 95% از تفاوت	
							سطح پایین	سطح پایین
0.002	۰,۳۶۵	۰,۶۷۱	۱۴۸	۰,۰۰۳	۰,۱۰۶۶۷	۰,۱۵۹۸۲	-۰,۲۰۷۳۸	-۰,۴۲۰۷۲
		۰,۶۷۱	۱۴۷	۰,۵۰۳	۰,۱۰۶۶۷	۰,۱۵۹۸۲	-۰,۲۰۷۳۸	-۰,۴۲۰۷۲

همانطور که در جدول ۷ به عنوان نتیجه آزمون مقایسه میانگین ها در SPSS برای دو جامعه مستقل، مشاهده می کنید، کادر اول مربوط به آزمون لون و مقایسه واریانس ها است. از آنجایی که مقدار Sig برابر با ۰,۳۶۵ بوده و بزرگتر از ۰,۰۵ است، فرض برابری واریانس ها رد نشده و باید به سطر اول جدول آزمون تی توجه کنیم. در اینجا هم با توجه به مقدار Sig (آزمون دو طرفه) که برابر با ۰,۰۰۳ و کوچکتر از سطح خطای نوع اول ۰,۰۵ است، فرض برابری میانگین ها رد خواهد شد. و نشان می دهد سطح دانش دوپینگ دو جامعه مربیان و فوتبالیست ها تفاوت معنا داری وجود دارد.

جدول شماره (۷) سطح دانش مکمل ها در بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان

		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای میانگین انحراف استاندارد	
سطح دانش مکمل ها در بازیکنان		۱۵۰	۳/۳۷۳۳	۱/۱۴۴۴۲	۰,۰۹۳۴۳	
سطح دانش مکمل ها در مربیان		۱۵۰	۴/۹۲۶۷	۱/۱۰۵۷۹	۰,۰۹۰۲۹	
متغیرها	سطح تی	درجه آزادی	سطح معنا داری	تفاوت میانگین	95% فاصله اطمینان از تفاوت	
					سطح پایین	سطح پایین
سطح دانش مکمل ها در بازیکنان	۳/۹۹۶	۱۴۹	۰,۰۰۰	۰,۳۷۳۳	۰,۱۸۸۸	۰,۵۵۸۰

سطح دانش مکمل ها در مربیان	۱۰/۲۶۴	۱۴۹	۰,۰۰۰	۰,۹۲۶۶۷	۰,۷۴۳۴	۱/۱۰۵۱
----------------------------------	--------	-----	-------	---------	--------	--------

همان گونه که در جدول ۷ اشاره شده مشخص است کلیه متغیرها معنا دار هستند زیرا سطح معناداری کلیه متغیرها از سطح معناداری استاندارد ۵ درصد کمتر است. و سطح تی کلیه متغیرها بزرگتر از مقدار استاندارد ۱/۹۶ است نشان از وضعیت مطلوب متغیرها است.

جدول شماره (۸) تفاوت سطح دانش مکمل ها در بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان

آزمون لوین برای برابری واریانس ها		آزمون t برای برابری میانگین ها						
F	سطح معنا داری	تی	درجه آزادی	سطح معنا داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای استاندارد	95% فاصله اطمینان از تفاوت	
							سطح پایین	سطح پایین
۰,۰۰۴	۰,۳۵۵	-۰,۴۴۳	۱۴۸	۰,۰۰۹	-۰,۰۶۶۷	۰,۱۵۰۵۵	-۰,۳۶۴۱۸	۰,۲۳۰۸۵
		-۰,۴۴۳	۱۴۷	۰,۶۵۹	-۰,۰۶۶۷	۰,۱۵۰۵۵	-۰,۳۶۴۱۸	۰,۲۳۰۸۵

همانطور که در جدول ۸ به عنوان نتیجه آزمون مقایسه میانگین ها در SPSS برای دو جامعه مستقل، مشاهده می کنید، کادر اول مربوط به آزمون لون و مقایسه واریانس ها است. از آنجایی که مقدار Sig برابر با ۰/۳۵۵ بوده و بزرگتر از ۰/۰۵ است، فرض برابری واریانس ها رد نشده و باید به سطر اول جدول آزمون تی توجه کنیم. در اینجا هم با توجه به مقدار Sig (آزمون دو طرفه) که برابر با ۰/۰۰۹ و کوچکتر از سطح خطای نوع اول ۰/۰۵ است، فرض برابری میانگین ها رد خواهد شد. و نشان می دهد سطح دانش مکمل ها دو جامعه مربیان و فوتبالیست ها تفاوت معنا داری وجود دارد.

#### بحث و نتیجه گیری:

تغذیه سالم و فعالیت جسمی منظم، از رفتارهای ارتقا دهنده سلامت هستند، لذا تشویق نوجوانان برای ایجاد رفتارهای تغذیه ای سالم و انجام فعالیت های ورزشی منظم از اولویت های بهداشت عمومی جامعه است. بنابر مطالعات انجام شده، عدم استفاده از هر یک از گروه های غذایی اثر منفی در وزن و انجام فعالیت های بدنی دارد، بنابراین تغذیه مناسب چه در زمان تمرین و چه در زمان مسابقه در تمام ایام برای حفظ سلامتی کامل در تمام طول عمر و آمادگی لازم برای مسابقات نقش به سزایی دارد. در واقع رژیم غذایی باعث تمایز بین سطوح برد و باخت در یک مسابقه می شود. اصول مصرف غذاهای خوب، به منظور اطمینان از اینکه تغذیه عملکرد را بهبود می بخشد، ممکن است در علوم ورزشی ساده به نظر برسد. برای ورزشکاری که به ورزش، کار یا حتی خوابیدن مشغول است و یا در زندگی اجتماعی و خانوادگی نقش دارد، تهیه و پخش غذا می تواند یک موضوع مهمی باشد. ورزشکاران اغلب به برنامه ریزی و سازماندهی تغذیه ای نیاز به کمک دارند تا غذاهای مطمئن و مناسب خود را تامین کنند و بدانند که بهترین غذا برای آنها چیست و چه غذایی سریع تر و آسان تر تهیه می شوند. به طور معمول قهرمان ها اهمیت زیادی را به تغذیه قبل از مسابقه می دهد و تصور می کنند که تعدیل نهایی در دقیقه آخر در رژیم غذایی می تواند بر عملکرد ورزشکار در مسابقه موثر باشد، در حالی که اگر تغذیه مناسب در طول تمرینات و فصل بین مسابقات و تمرین فراموش شود، می تواند عامل بازدارنده برای به کار گرفتن توان موثر در تمرین و توانایی های بدنی و عاملی برای به خطر انداختن سلامت کل دوره زندگی باشد. یک رژیم غذایی خوب می تواند در درجه اول با

تامین سلامت ورزشکاران باعث کاهش خطر بروز آسیب ها و بیماری ها، حفظ سطوح بالای عملکرد، دستیابی و حفظ ترکیب بدنی مناسب، افزایش استقامت و قدرت و تسریع بازیابی و تجدید قوای ورزشکار بین جلسات تمرین و مسابقه شود. ماهیت رژیم غذایی ورزشکاران در واقع از همان اصولی که به عموم مردم توصیه می شود، پیروی می کند. ورزشکاران باید از تمام گروه های غذایی (گروه نان و غلات، میوه و سبزی ها، گوشت و مواد پروتئینی، شیر و فرآورده لبنی و چربی و روغن) به طور متناسب، متعادل و متنوع دریافت نمایند. ورزشکارانی که به طور قابل توجهی غذای دریافتی خود را کاهش می دهند و فکر می کنند مشکلی برای آن ها پیش نمی آید، چون ویتامین مورد نیازشان را از مکمل ها دریافت می کنند، سخت در اشتباه هستند. بدون دریافت منابع انرژی، دریافت یک ماده مغذی صرفاً "کارا نمی باشد و حتی دریافت مقادیر زیادی از یک ماده مغذی ممکن باعث ایجاد مشکلاتی برای مواد مغذی دیگر شود. بر همین مبنا در این تحقیق با بررسی و مقایسه سطح دانش تغذیه ای، مکمل ها، دوپینگ ها و عادات غذایی بازیکنان و مربیان فوتبال پرداخته شد. نتایج نشان داد سطح دانش تغذیه ای بازیکنان و مربیان فوتبال استان در وضعیت مطلوب قرار دارد. و نتایج نشان داد سطح دانش تغذیه ای بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان متفاوت است و سطح دانش مربیان از بازیکنان بیشتر است. همچنین نتایج نشان داد سطح دانش عادات غذایی بازیکنان و مربیان فوتبال استان متفاوت است و سطح دانش مربیان از بازیکنان بیشتر است. نتایج نشان داد سطح دانش دوپینگ در بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان متفاوت است و سطح دانش مربیان از بازیکنان بیشتر است. نتایج نشان داد که دانش دوپینگ در بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان متفاوت است و سطح دانش مربیان از بازیکنان بیشتر است. نتایج نشان داد که سطح دانش مکمل ها در بازیکنان و مربیان فوتبال استان کردستان متفاوت است و سطح دانش مربیان از بازیکنان بیشتر است. یحیی پور (۱۳۹۶) نشان داد، بین دانش تغذیه و رضایت مندی از شکل بدن در دو گروه رابطه معنی دار مشاهده شد. که با این پژوهش همسو است. هولی و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد دانش تغذیه ای ورزشکاران در حد متوسط است که با این پژوهش همسو است. دیگر نتیجه پژوهش آن بود که دانش تغذیه ای ورزشکاران دختر بیشتر از پسر است. هامدی و همکاران (۲۰۱۴) نشان داد که تفاوت معناداری بین دانش تغذیه ای مردان و زنان ورزشکار وجود دارد که با این پژوهش همسو است زیرا تفاوت زیادی بین مربیان و ورزشکاران بود. آذربایجانی و همکاران (۱۳۹۰) نشان داد که بین دانش تغذیه ای دختران و پسران دانشجوی دهنده استقامتی در زمینه ای تغذیه عمومی تفاوت معناداری وجود ندارد که با این پژوهش همسو نیست. در ادامه پیشنهادهای مطرح می شود. بهبود دانش تغذیه ای، عادات غذایی، مکمل ها و دوپینگ از طریق برگزاری کلاس های آموزشی و منابع جدید. تشویق مربیان و ورزشکاران به یادگیری بیشتر در مورد دانش تغذیه ای، عادات غذایی، مکمل ها و دوپینگ. استفاده از تجربیات سایر کشور های جهان در استفاده از بهبود دانش تغذیه ای، عادات غذایی، مکمل ها و دوپینگ. توصیه میشود تحقیق حاضر در سایر استان ها انجام شود و نتایج آن با تحقیق حاضر مقایسه گردد. پیشنهاد میگردد تحقیق مشابهی در مورد رشته های ورزشی دیگر انجام شود و نتایج با تحقیق حاضر مقایسه گردد. پیشنهاد میشود این تحقیق در مورد ورزشکاران طرز اول بین المللی انجام گیرد و نتایج با تحقیق حاضر مقایسه شود. پیشنهاد میشود پژوهش مشابهی قبل و بعد از یک دوره آموزشی تغذیه برای ورزشکاران و مربیان انجام گیرد.

منابع:

- ۱) آذربایجانی، محمدعلی؛ همایی، حسن؛ و شوقیان، پندار (۱۳۹۰) ارزیابی نگرش و دانش تغذیه ای عمومی و اختصاصی قهرمانان دوی استقامت لیگ برتر ایران (پایاننامه کارشناسی ارشد). دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه شهید بهشتی
- ۲) اراضی، حمید؛ ابوالحسنی، محمد زاهد؛ بازیار، فاضل (۱۳۹۴). بررسی شیوع، آگاهی و نگرش نسبت به پیامدهای منفی مصرف مکمل های غذایی در اندام پروران مرد شهر کرج، فیزیولوژی ورزشی، شماره ۲، صص ۱۳۵-۱۴۸
- ۳) اسحاقی، احسان؛ رستمی، حسین؛ رحمتی نجار کلائی، فاطمه؛ یعقوبی، مریم (۱۳۹۶). بررسی میزان پیش بینی کننده دانش تغذیه با رفتارهای تغذیه ای کارکنان درمانی در یکی از بیمارستانهای نظامی شهر مشهد، مجله طب نظامی، دوره ۱۹، شماره ۲، صص ۱۲۶-۱۳۴.
- ۴) امیرساسان، رامین، جعفری، افشار، پوررضی، حسن (۱۳۹۲). بررسی آگاهی، نگرش و عملکرد تغذیه ای و عوامل مؤثر بر آن در ورزشکاران نخبه استان آذربایجان شرقی. فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی ۱؛ صص ۸۸۵-۹۰۳
- ۵) باسامی، مینو، ابراهیم، خسرو، ملکی، علی (۱۳۹۴). بررسی دانش، نگرش و عملکرد تغذیه ای دانشجویان ورزشکار مرد شرکت کننده در المپیاد ورزشی دانشجویان در سال ۱۳۹۴، مجله فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، صص ۱۳۴۵-۱۳۵۴.
- ۶) حسینیان، غزاله، بنی هاشمی، سیدمحسن، و سبحانی، عبدالرضا (۱۴۰۱). تحلیل نحوه بازنمایی غذا در برنامه های تغذیه ای تلویزیون داخلی. مطالعات فرهنگ - ارتباطات، ۲۳(۶۰) (مسلسل ۹۲)، ۱۴۹-۱۸۹.
- ۷) شوقیان، پندار (۱۳۹۰). ارزیابی و نگرش دانش تغذیه ای عمومی و اختصاصی قهرمانان دوی استقامت لیگ برتر ایران، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- ۸) محرز، احمد (۱۳۹۴). بررسی دانش تغذیه ای ورزشی و دوپینگ، عادات غذایی و مصرف مکمل ها در ورزشکاران و مربیان تنیس، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم ورزشی، دانشگاه شیراز، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
- ۹) نخعی، محمد رضا، پاکروان، مریم (۱۳۹۱) بررسی فراوانی و علل مصرف مکمل های غذایی در ورزشکاران باشگاههای بدنسازی شهر کرمان، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان دوره ۱۲، شماره ۱۱.
- ۱۰) ویسی، آرمان (۱۳۹۴). بررسی تاثیر نحوه تغذیه و برنامه غذایی مناسب در کیفیت عملکرد ورزشکاران بدنساز، همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی، تبریز، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان.
- ۱۱) یحیی پور، فرشته (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین دانش تغذیه و رضایت مندی از شکل بدنی با وضعیت اجتماعی - اقتصادی در بین دختران ورزشکار و غیرورزشکار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
- 12) Dascombe BJ, Karunaratna M, Cartoon J, Fergie B, Goodman C. Nutritional supplementation habits and perceptions of elite athletes within a state – based sporting institute. J Sci Med Sport 2009; 13: 274-80.
- 13) Kreider R.B, (2010). ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 7:1-35.
- 14) McDowall JA. (2007). "Supplement use by young athletes". Journal of Sports Science and Medicine. 2007; 6: PP:337-42.
- 15) Molinero O, Márquez S. (2009). "Use of nutritional supplements in sports: risks, knowledge, and behavioural-related factors". Nutr Hosp. 24(2): PP:128-34
- 16) Nieper A. (2005). "Nutritional supplement practices in UK junior national track and field athletes". British journal of sports medicine. 39: PP:645-9.

## Investigating and comparing the level of nutritional knowledge, eating habits, knowledge of supplements and doping in football players and coaches

Hafez faraji<sup>1\*</sup>

1. Master of Sports Physiology and Sports Science, Islamic Azad University, Marivan Branch, Kurdistan, Iran

### Abstract:

The purpose of this research is to investigate and compare the level of nutritional knowledge, eating habits, knowledge of supplements and doping in football players and coaches. According to its purpose, this research is one of the applied researches. That is, in the classification of the research according to the purpose, it is applied and according to the descriptive-survey method. According to the time of data collection, it is a cross-sectional research. The statistical population of the current research will be all players and coaches with valid degrees from the Football Federation in Kurdistan province. Due to the limitedness of the researched community (athletes and coaches), the entire researched community was selected as a sample using available sampling method. According to the information, the sample size of the research is 150 people. The tools for collecting research data are the nutritional knowledge questionnaire of Azad Bakht et al. (2013) and the eating habits questionnaire of Paramenter and Wardell (1999), the questionnaire of supplements (researcher-made with 18 questions and a Likert scale of very low to high imagination) and the doping knowledge questionnaire. by Kendrick et al. (2013). The reliability of the questionnaires using Cronbach's alpha method was 78%, 86%, 95% and 84%, respectively, and its validity was confirmed by experts, so that the questionnaires were shown to three experts and a university professor. Also, the software used in this research was SPSS version 25. Independent t-test and average test of two populations were also used. The results showed that the level of nutritional knowledge, eating habits, knowledge of supplements and doping in football players and coaches is appropriate, but there is a noticeable difference between them.

**Keywords :** *nutritional knowledge, eating habits, knowledge of supplements, knowledge of doping, football players and coaches*

\* Correspondence: [farajihafez@gmail.com](mailto:farajihafez@gmail.com)