

دراسة الحالة الغذائية للاعبى الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز

*م.د/ محمدمسعود إبراهيم شرف

** م.د/ السيد سليمان حماد

المقدمة ومشكلة البحث:

إن السعي لتحقيق المستويات الرياضية العالية ورفع مستوى الإنجاز الرياضي وتحطيم الأرقام القياسية في الأنشطة الرياضية المختلفة يعتمد بصورة رئيسيه على التخطيط الجيد للتدريب ، ولما كان الهدف من التدريب الرياضي هو الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس ظهرت العديد من النظريات العلمية في مجال التدريب والتي أدت إلى تفسير بعض الحقائق وساعدت على إيجاد أفضل الحلول وساهمت فى الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين . (6: 77)

و يعتبر تطور أساليب وطرق التدريب هدفاً تسعى إليه جميع فرق العالم ، ولقد حدث تطور في المستوى البدني والفني للعبة الكرة الطائرة على الصعيد العالمي الأمر الذي يتعين عليه العمل لمواكبة هذا التطور، وتعد لعبة الكرة الطائرة من الرياضات التي تتصف بالعمل العضلي المستمر والذي يتطلب العديد من القدرات البدنية التي تساعد اللاعب على الأداء لفترة طويلة دون حدوث هبوط في مستوى القدرات البدنية والحركية والمهارية ، وفى لعبة الكرة الطائرة يعتبر مجمل أداء اللاعبين عامل هام لتحقيق الفوز.

ونظراً للطفرة الهائلة التي حدثت في طبيعة الاداء الفني في لعبة الكرة الطائرة حالياً وما يتطلبه ذلك من زيادة هائلة في الاحمال التدريبية سواء من حيث الشدة أو الحجم ، كان لزاماً على المدرب أن يلم بالتأثيرات البيولوجية الناتجة عن الاحمال التدريبية على اللاعبين حتى يتمكن من تقنين تلك الأحمال ليضمن التأثيرات الايجابية لها على لاعبيه مع الأخذ في الإعتبار تنظيم التغذية الصحية السليمة.

والتغذية الصحية تعني إتباع عادات غذائية سليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، كما أن العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للأفراد

* مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

** مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

وحدوث بعض أمراض سوء التغذية حيث أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى التضخم البدني وزيادة وزن الجسم كما أن نقص تناول الطعام يؤدي إلى النحافة ونقص في وزن الجسم.

(8 : 113)

والرياضي مسئول عن المحافظة على وزنه من خلال التحكم في نوعية وإعداد الوجبات الغذائية ، والسلوكيات المرتبطة بالغذاء حتى يتمكن من تجنب الاضطرابات الغذائية المصاحبة لمحاولة ضبط الوزن . (1: 198)

كما أن علم التغذية من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها في مجال التربية البدنية والرياضة وقد ارتبطت التغذية بممارسة الرياضة من أجل الصحة كما ارتبطت التغذية بالمجال الرياضي التنافسي خلال مراحلها المتعددة سواء في مرحلة التدريب أو المنافسة، ففي التدريب تلعب التغذية دوراً هاماً في القدرة على تحمل التدريب وذلك من خلال سرعة استعادة الشفاء، ومن الضروري عند التخطيط للتغذية أن يوضع في الاعتبار المعلومات والسلوكيات والعادات الغذائية للاعبين .

بالإضافة إلى ذلك فإن التغذية المتوازنة تعتبر مكون هام في برامج التدريب الرياضي فالتدريب والتغذية عنصرين أساسيين يرتقيان باللاعب إلى التفوق في النشاط الرياضي ، ويمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين ، التغذية للمنافسة والتغذية للتدريب.

(8 : 123)

وأثبتت الدراسات على مر السنين منذ بداية الاهتمام بالتغذية الرياضية أن العادات الغذائية السليمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستوى الأداء سواء الأداء في التدريب أو المنافسة ، لأن البرامج الغذائية الصحيحة تؤدي إلى ارتفاع مخزون الجلايكوجين في الجسم عن طريق تناول كميات كافية من النشا والسكريات، كما أن تناول الفيتامينات والمعادن يوفر أفضل أداء لوظائف الجسم الداخلية مما ينعكس على الأداء الرياضي. (8: 135)

حيث أن تنظيم التغذية للرياضيين من العوامل المساعدة على تحقيق الأهداف التدريبية والوصول إلى أعلى مستوى ممكن ولا يمكن أن يتم ذلك إلا عن طريق الفهم الجيد للمعلومات الغذائية الصحيحة وأيضاً الممارسات الصحيحة المرتبطة بالسلوك الغذائي للرياضيين والتغذية ترتبط بعدة عوامل بالغة الأهمية تساعد في تقييم مستوى لاعبي الكرة الطائرة ، ومن هذه العوامل ضبط الوزن، وتخطيط الوجبات الغذائية للاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة والتدريب، وهي عوامل قد تعطي اللاعب بعض

التميز عن منافسيه وإيضاً المعلومات والسلوكيات الغذائية ، كما أن التعود على عادات غذائية صحية سليمة تساعد اللاعبين على الإستشفاء سريعاً بعد التدريبات والبطولات. وفي بعض الأحيان نجد أن هناك اختلافاً في نمط الغذاء بين الافراد ، فالبعض يتناول فقط الطعام النباتي ، والبعض الآخر يعتمد على تناول الطعام من مصدر حيواني .(14: 166-169)

كما أن تصميم البرامج الغذائية للرياضيين يجب أن يتمتع بالتوازن والتكامل الغذائي، وهذا يتوقف على عدة عوامل منها طبيعة النشاط الرياضي الممارس الذي يختلف باختلاف المراحل التدريبية، وكذلك عامل الوزن، والنوع (ذكر - أنثى)، والمرحلة العمرية والظروف المناخية التي يؤدي فيها النشاط الرياضي .

(11: 233،234)

والتغذية غير الصحيحة هي العامل الهام الذي يحد من قدرة اللاعب وتمنعه من الوصول إلى أقصى قدراته، وللأسف كثير من اللاعبين لا يصلوا إلى أقصى مستوى لقدراتهم البدنية والحركية والمهارية ، وذلك بسبب عدم وعيهم الكافي أو لقلّة توعيتهم بالعلاقة بين الأداء الرياضي والغذاء". (2 : 27)

ويشير كمال عبد الحميد وآخرون نقلاً عن هارا Harra إلى أن التغذية الصحيحة للرياضي، تمثل أساساً لوصوله إلى المستويات الرياضية العالية، فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع مستوى الأداء الرياضي، فإن التغذية الخاطئة تؤدي إلى التعب المبكر واضطرابات في الصحة العامة. (11: 299)

كما يؤكد مورفي وآخرون Murphy, et al على أهمية تقدير الاحتياجات الغذائية للاعبين حيث أن أي قصور في الاحتياجات الغذائية وعدم إتباع النظم الغذائية الصحيحة بما يتناسب مع كل نشاط رياضي ينعكس بصورة سلبية على صحتهم وعلى تحقيق المستويات الرياضية العالية. (20 : 273 - 278)

والكثير من اللاعبين الجادين يقضون ساعات طويلة كل أسبوع في وحدات تدريبية، ومع ذلك فغالبا ما يتم إهمال أو تجاهل الفوائد الكثيرة التي يمكن الحصول عليها من توافر وجبة غذائية سليمة وجيدة . (15 : 205)

ويشير محمد الحماحمي نقلاً عن بواجي Boigey إلى أن الزيادة عن حاجة الرياضيين من الغذاء تعد أمراً خاطئاً لأنها تؤدي إلى حدوث بعض المتاعب والاضطرابات الهضمية والصحية، وتؤدي إلى البدانة وتؤثر سلباً على مستوى أدائهم في مرحلة التدريب والمنافسات. (13: 325)

وقد يتعرض الرياضيون كغيرهم من غير الرياضيين للعديد من المتاعب أو الأمراض الناتجة عن سوء التغذية لعدم الإدراك أو الفهم الجيد للعديد من مبادئ وأصول وأساليب التغذية المتوازنة أو عدم الاهتمام بتطبيق أسس التغذية الجيدة في حياتهم أو نتيجة عدم قدرة الجسم على الاستفادة الكاملة من عمليات التمثيل الغذائي .

(13 : 312)

فالبرنامج الرياضي مهما كان نوعه يجب أن يراعي دائماً الحالة الصحية ونوع وكمية الغذاء الذي يتناوله اللاعب وقيمه الغذائية التي يمكنها المساهمة في تنمية لياقته البدنية ومهاراته الحركية. (83:17)

ويذكر رونالد وبرينت Roland and Brent أن النظام الغذائي الخاص باللاعبين يلعب دوراً أساسياً في الأداء الرياضي ، بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس ومع ذلك فإن كل من المدربين واللاعبين لديهم سوء فهم فيما يتعلق بكل من المعلومات والمفاهيم الغذائية، والعلاقة بين الغذاء وسرعة الاستشفاء من الإصابة، الغذاء والتدريب، والسلوكيات والعادات الغذائية. (89:21)

ويرى الباحثان أن مستوى اللاعبين يتأثر كثيراً بالحالة الغذائية لهم لا سيما المعلومات والسلوكيات الغذائية ، حيث تعطى مؤشراً هاماً وحيوياً عن الإمكانيات الحركية والبدنية للاعبين .

وعلى الرغم من تأكيد الدراسات النظرية على أهمية التغذية لإرتباطها الوثيق بالنواحي الحركية والبدنية والفسولوجية للاعبين وخاصة للاعبين المستويات العليا إلا أنه - وفي حدود علم الباحثان - ومن خلال الإطلاع على الدراسات والمراجع العلمية لم يجدا دراسات إهتمت بتحديد المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة الطائرة في المستويات المختلفة وذلك لما لها من أهمية خاصة بالأداء الرياضي للاعبين حيث أنها تعطى معلومات عامة عن الإمكانيات الحركية للاعبين ، ومن هذا المنطلق فقد فكر الباحثان في دراسة الحالة الغذائية والتمثلة في (المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة الطائرة كأحد أوجه العملية التدريبية والتي يمكن على اثرها توجيه العملية التدريبية للوصول إلي أعلى المستويات الرياضية الممكنة .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى دراسة الحالة الغذائية للاعبين الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز وذلك من خلال :

- 1- التعرف على المعلومات الغذائية للاعبى الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز
- 2- التعرف على السلوك الغذائي للاعبى الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز
- 3- التعرف على العلاقة بين المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعلومات الغذائية بين لاعبي الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الغذائي بين لاعبي الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز.
- 3- توجد علاقة ارتباط بين المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز .

مصطلح البحث:-

الحالة الغذائية : هى عبارة عن المعلومات والسلوكيات الغذائية المتعلقة بتغذية الرياضيين والتي تستخدم في التعرف على نواحي النقص في تغذيتهم وتحديد إحتياجاتهم الغذائية .
(تعريف إجرائي)

الدراسات المرجعية :

- 1- دراسة رفيق هارون (1995) (4) بعنوان "المعلومات الغذائية لدى خريجي الجامعات الرياضيين وغير الرياضيين" وكان الهدف من الدراسة بناء مقياس للمعلومات الغذائية وتطبيقه على عينة من خريجي الجامعات من الرياضيين وغير الرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبلغ حجم عينة الدراسة (300) فرد من أعضاء نادي الشمس الرياضي، وكانت أهم نتائج الدراسة انخفاض مستوى المعلومات الغذائية لدى أفراد العينة بصفة عامة ، وتفوق الممارسين للرياضة بانتظام على غير الممارسين في مستوى المعلومات الغذائية.
- 2- دراسة كاظم جابر أمين (1997) (10) بعنوان "تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداريي كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضيين"، وكان الهدف من الدراسة تحديد المستوى المعرفي في مجال تغذية الرياضيين لدى مدربي وإداريي فرق كرة القدم في دولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وبلغ حجم عينة الدراسة (79) مدرباً وإدارياً مقسمين على النحو التالي (28) مدرب و(51) إدارياً وكانت أهم نتائج الدراسة أنه يوجد لدى المدربين والإداريين قصور في المعلومات المتخصصة والهامة بعلم التغذية في المجال

الرياضي، المعرفة بالمعلومات المتعلقة بعلوم التغذية للمدربين كانت بقدر أكبر مما هي لدى الإداريين.

3- دراسة: عصام الدين عبد المنعم مصطفى داوود (2002) (7) بعنوان "التوازن الغذائي وعلاقته بمكونات البناء الجسماني واللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الرياضية العسكرية" وكان الهدف من الدراسة تحديد العلاقة بين التوازن الغذائي وبين كل من اللياقة البدنية والبناء الجسماني لدى تلاميذ المدارس الرياضية العسكرية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وبلغت عينة الدراسة (106) طالب من الصفوف الدراسية الثلاثة الأولى والثاني والثالث الإعدادي وكانت أهم نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط طردية بين السرعات المفقودة في اليوم وقياسات اللياقة البدنية كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين الصفوف الثلاثة في متغيرات اللياقة البدنية والبناء الجسماني.

4- دراسة أشرف محمد صالح عبد الحكيم (2002) (3) بعنوان "دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية، وأيضاً التعرف على الفروق بين المدربين والناشئين في الثقافة الغذائية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتم إجراء الدراسة على عينة عددها (120) لاعب تتراوح أعمارهم ما بين (15 - 20) سنة، و24 مدرب رياضي في أربعة أنشطة رياضية هي (ألعاب قوى، جودو، كرة سلة، كرة يد)، وكانت أهم النتائج أنه يوجد لدى المدربين واللاعبين الناشئين ثقافة غذائية عامة ومعلومات عن إنقاص الوزن، كما يقتصر المدربين على الاهتمام بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي فقط متجاهلين عاداتهم الغذائية خارج النشاط الرياضي.

5- دراسة إجلال حسن (2003) (1) بعنوان "ضبط الوزن وعلاقته بكل من الاضطرابات الغذائية والقدرة الحركية والقدرة للاعبات الكرة الطائرة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على أسباب الاضطرابات الغذائية للاعبات الكرة الطائرة، وكذلك فروق الوزن عن الوزن المثالي والعوامل المرتبطة بالوزن وعلاقتها بالقدرة وبأسباب الاضطرابات الغذائية للاعبات الكرة الطائرة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (18) لاعبة من لاعبات الكرة الطائرة الناشئات من أندية القاهرة وقد أظهرت نتائج الدراسة أن انخفاض مستوى المعلومات والمفاهيم الغذائية يؤدي إلى حدوث الاضطرابات الغذائية، كما تسهم الممارسات الغذائية الخاطئة وعدم معرفة طرق إنقاص الوزن والتحكم فيه في حدوث الاضطرابات الغذائية.

6- دراسة ماهر احمد ماجد نصر(2011) (12) بعنوان "تقويم معلومات وتغذية الناشئين في الجمباز الفني لدى مدربي محافظة الإسكندرية" وكان الهدف من الدراسة تقويم واقع معلومات تغذية الناشئين في الجمباز الفني في المرحلة العمرية من (9 - 15) سنة لدى مدربي محافظة الإسكندرية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وكذلك المنهج التجريبي وبلغ حجم عينة الدراسة (78) مدرب من قطاع الناشئين وكانت أهم نتائج الدراسة انخفاض مستوى المدربين في المعلومات الغذائية، وكذلك أبدى اللاعبون مستوى معلومات منخفض فيما يخص تغذيتهم وما يشملها إلى جانب تدريباتهم اليومية وعلى مدار الموسم التدريبي .

7- دراسة هينتون وآخرون Hinton, et al (2004) (19) بعنوان " الغذاء المتناول والسلوكيات الغذائية للرياضيين من الذكور والاناث بالمرحلة الجامعية " وكان الهف من هذه الدراسة هو تقييم الغذاء المتناول والسلوكيات الغذائية للرياضيين من الذكور والاناث بالمرحلة الجامعية وطبقت الدراسة على عينة قومها (345) من الرياضيين وتم استخدام الاستبيان كاداه رئيسة لجمع البيانات الخاصة بهذه الدراسة وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك اختلاف بين الرياضيين الذكور والاناث في نوعية الطعام المتناول والطاقة المستهلكة ووزن الجسم و السلوكيات الغذائية ، كما أن 15% من الرياضيين كانوا يتناولون كميات كافية من الكربوهيدرات والدهون وكان الرياضيون من الذكور لا يتبعون الارشادات الغذائية الخاصة بتناول الدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم مقارنة بالاناث وكان 62% من الاناث لديهم الرغبة في انقاص الوزن مقابل 26% من الذكور .

8- دراسة باربرا واخرون Barbara, et al (2009) (16) بعنوان " المعارف الغذائية وسلوكيات التغذية للإناث السباحات في المرحلة الجامعية " وكان الهدف من الدراسة تحديد المعارف الغذائية للسباحات في المرحلة الجامعية ومدى تأثير هذه المعارف الغذائية في العادات الغذائية اليومية وبلغ حجم عينة الدراسة (85) سباحة وقد تم إستخدام أستبيان لتحديد المعارف الغذائية والسلوكيات الغذائية وكانت اهم نتائج الدراسة أن هناك إنخفاض في مستوى المعارف الغذائية وعدم القدرة على إختيار الغذاء المتوازن والصحي مما يؤثر على مستوى الاداء لديهم .

9- دراسة دانيشفار وآخرون Daneshvar, et al (2013) (18) بعنوان " السلوكيات الغذائية وتقييم التغذية للمصارعين الشباب بأصفهان " وكان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف على السلوكيات الغذائية والتغذية للمصارعين الشباب وبلغ حجم عينة الدراسة (28) مصارع تتراوح أعمارهم ما بين (17 - 25) سنة وقد تم جمع المعلومات المتعلقة بتقييم تغذية المصارعين عن طريق المقابلة الشخصية والاستبيان كأدوات لجمع البيانات وكانت أهم نتائج الدراسة أن متوسط

الطاقة المتحصل عليها من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون أعلى من الكمية الموصى بها كما كانت الاملاح المعدنية والفيتامينات المتناولة أعلى من المعدلات المسموح بها للمصارعين عدا الزنك واليود وفيتامين (د) .

التعليق على الدراسات المرجعية :

من خلال العرض النظرى للدراسات المرجعية تتضح الأهمية العلمية والتطبيقية لموضوع البحث حيث ركزت معظم الدراسات المرجعية على دراسة المعلومات والسلوكيات الغذائية للرياضيين فى الألعاب الرياضية المختلفة أو العلاقة بين المعلومات الغذائية ومستوى اللياقة البدنية والتركيب الجسماني والاضطرابات الغذائية الا أنه لم توجد دراسة توضح الوصف الدقيق للاعبين فى المستويات المختلفة للتعرف على الحالة الغذائية لهم فى صورة المعلومات والسلوكيات الغذائية للاعبين خاصة فى نشاط الكرة الطائرة ومدى ارتباط المستوى المعرفى بما يطبقه اللاعبون فى شكل ممارسات وسلوكيات غذائية ، الأمر الذى دعا الباحثان الى القيام بهذه الدراسة لإلقاء الضوء على مدى أهمية دراسة الحالة الغذائية للاعبى الكرة الطائرة فى المستويات المختلفة وما يمكن أن تضيفه هذا الدراسة من معلومات تخدم العملية التدريبية وتطورها للمساهمة فى الوصول إلى المستويات العليا.

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

استخدم الباحثان المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى لمناسبته لطبيعة البحث .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية الدوري الممتاز فى الكرة الطائرة (ممتازاً - ممتاز ب) وهي أندية (سموحة - ألعاب دمنهور - الاسكندرية للبتترول - دلفي) ، وقد بلغ عدد إجمالي أفراد عينة البحث 73 لاعب (10) لاعبين كدراسة استطلاعية لحساب (الصدق والثبات) من خارج أفراد عينة البحث وبالتالي أصبح العدد الفعلي لعينة البحث الأساسية (63) لاعباً مقسمين إلى مجموعتين (34) لاعب من ناديي (سموحة - ألعاب دمنهور) ممتاز (أ)، (29) لاعب من ناديي (الاسكندرية للبتترول - دلفي) ممتاز (ب) والجدول التالي يوضح التقسيم الفعلي لعينة البحث الأساسية.

جدول (1)
يوضح عدد اللاعبين والنسبة المئوية بكل نادي

م	إسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة
1	نادي سموحة	15	23.80%
2	نادي ألعاب دمنهور	19	30.16%
3	نادي الاسكندرية للبتروك	15	23.80%
4	نادي دلفي	14	22.22%

المجال الزمني :

أجريت الدراسة الاستطلاعية والأساسية خلال الموسم الرياضي 2012/2013 م في الفترة من 2013/2/19 إلى 2013/3/28 م ، أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2013/2/19 إلى 2013/2/24 م والدراسة الأساسية من 2013/2/25 إلى 2013/3/28 م.

المجال المكاني :

تم تطبيق الدراسة بصالات الألعاب الرياضية الخاصة بتدريب الاندية قيد الدراسة وهي (صالة نادي سموحة الرياضي - صالة استاد دمنهور الرياضي - صالة المدينة الجامعية بجامعة الاسكندرية - صالة أبو الهول).

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان الاستبيان مرفق (1) كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات والتي يمكن من خلالها معرفة الحالة الغذائية للاعبين في صورة المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة الطائرة متضمنة (8) محاور في المعلومات الغذائية ، (8) محاور في السلوك الغذائي حيث يوضح جدول (2) ، (3) الإجمالي الكلي لعدد العبارات الفعلية وعدد العبارات الايجابية والسلبية والعبارات المحذوفة بكل محور من محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي .

أولاً المعلومات الغذائية :-

جدول (2)

يوضح العبارات الايجابية والسلبية والعبارات المحذوفة والإجمالي الكلي و الفعلي بكل محور من محاور المعلومات الغذائية

م	المحور	عدد العبارات			
		الاجمالي الكلي	المحذوفة	السلبية	الاجمالية
1	المفاهيم العامة المتعلقة بالتغذية	23	3	9	11
2	العناصر الغذائية	19	2	8	9
3	تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	18	2	4	12
4	الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	18	2	—	16
5	المكملات الغذائية	15	3	—	12
6	أمراض سوء التغذية	15	2	—	13
7	التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	12	2	1	9
8	التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	15	1	—	14
	الاجمالي الفعلي	135	17	22	96

ثانياً : السلوك الغذائي :-

جدول (3)

يوضح العبارات الايجابية والسلبية والعبارات المحذوفة والإجمالي الكلي و الفعلي بكل محور من محاور السلوك الغذائي

م	المحور	عدد العبارات			
		الاجمالي الكلي	المحذوفة	السلبية	الاجمالية
1	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	17	2	4	11
2	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	16	2	2	12
3	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	11	1	1	9
4	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	12	2	—	10
5	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	9	-	—	9
6	السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية	11	1	6	4
7	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	9	2	—	7
8	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	10	-	1	9
	الإجمالي	95	10	14	71

المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان:

تم حساب المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان (الصدق - الثبات) على عينة مكونة من (10) أفراد من خارج عينة البحث .

أ- الصدق (المحتوى - الإتساق الداخلي)

1- صدق المحتوى

قام الباحثان بحصر ودراسة وتحليل مصادر الدراسات المرتبطة وإطلاعهما على المراجع المرتبطة بموضوع البحث وكذلك الإطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) في مجال البحث، وبالرغم من ندرة الدراسات الوثيقة الصلة بموضوع البحث ، فقد حاول الباحثان قدر المستطاع أن تكون محاور وعبارات الإستمارة الموضوعية ذات صلة وثيقة بالبحث في قدرتها على قياس موضوع البحث.

2- معامل صدق الإتساق الداخلي

قام الباحثان بإستخراج صدق الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معامل إرتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه، تم حذف العبارة التي لم يحقق معامل إتساقها الداخلي معنوية إرتضاها الباحثان تبلغ (0.521) عند مستوى (0,05)

أولاً :معامل الاتساق الداخلي لعبارات محاور (المعلومات الغذائية)

جدول (4)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه
بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الاول (المفاهيم العامة المتعلقة بالتغذية) ن = 10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	الإفراط في تناول الفيتامينات له تأثير إيجابي على صحة اللاعبين	0.71
2	الأشخاص النباتيون لدى أجسامهم القدرة على الاحتفاظ بالفيتامينات عن الأشخاص غير النباتيون	0.63
3	استهلاك الحليب بكميات كبيرة يؤدي الى نقص الكالسيوم في الجسم	0.85
4	أغنى المأكولات بالكولسترول(الكبد - الكلاوي- النخاع- صفار البيض)	0.79
5	يجب تناول فيتاميني(C-B) قبل التمرين لتعزيز مستويات الطاقة	0.78
6	تناول البروتينات لمدة طويلة تؤدي لحدوث مرض هشاشة العظام	0.72
7	تناول الوجبات السريعة غير ضار بصحة الرياضيين	0.82
8	الفاكهة المجففة تحوي سعرات حرارية أكثر من الفواكه الطازجة	0.71
9	نشاط أنزيمات الهضم ونشاط الجهاز الهضمي يكون في أفضل حالاته عند تناول اغذية معتدلة الحرارة	0.81
10	هناك علاقة وثيقة بين التغذية وقوة المناعة	0.67
11	ينصح بتناول الشاي الأخضر عقب الوجبات وخاصة وجبة الغداء	0.72
12	يتوجب التخلص من معظم الاوراق الخارجية للخضر الورقية مثل الكرنب والخس	0.59
13	ينصح بتقسير معظم الخضروات قبل اعدادها للسلطات	0.75
14	غليان اللبن عدة مرات مفهوم خاطئ وهو يفقده معظم فيتاميناته ومعادنه	0.55
15	استخدام الزيوت والدهون النباتية المصدر بأي كميات لا تسبب السمنة	0.55
16	شرب الماء بكثرة يسبب البدانة	0.71
17	تناول الرياضيين كميات هائلة من الاملاح المعدنية يزيد من حيويتهم وقدرتهم على بذل المجهود	0.62
18	حينما يراد انقاص الوزن عن طريق الغذاء يجب الإقلال من تناول الدهون	0.53
19	تناول نسب عالية من الالياف تعيق عملية الهضم والاخراج	0.66
20	الفيتامينات الذائبة في الدهون لها دور حيوي في بناء خلايا الجسم اما الذائبة في الماء فلها دور هام في عمليات تمثيل وتوليد الطاقة	0.54

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.521

يتضح من عبارات المحور الاول(المفاهيم العامة المتعلقة بالتغذية) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.53 ، 0.85) وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها(0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى(0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى(0,05) .

جدول (5)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارة المحور الثاني (العناصر الغذائية) $n = 10$

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	تحتوي الدهون على سرعات حرارية اقل من البروتينات والكربوهيدرات	0.67
2	يتحول الفائض من الكربوهيدرات المأخوذة الى دهن يخترن في الجسم	0.76
3	يحتاج الجسم لكميات كبيرة من البروتينات لبناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها	0.75
4	تذوب جميع الفيتامينات في دهون الجسم	0.80
5	تناول فيتامين ب1 (الثيامين) هام لمقاومة التعب وإلتئام الأنسجة المصابة	0.60
6	تمد الدهون جسم الإنسان بأكثر من ضعف الكمية التي يمكن الحصول عليها من الكربوهيدرات والبروتينات	0.88
7	تحتوي الدهون النباتية على نسبة عالية من الكولسترول	0.83
8	يتم الحصول على البروتين الكامل وغير الكامل من المصدر الحيواني	0.73
9	نقص فيتامين (د) يعمل على انخفاض الكالسيوم في الجسم	0.70
10	نسبة وزمن امتصاص الحديد المأخوذ من مصادر حيوانية أعلى وأسرع من المأخوذ من مصادر نباتية	0.81
11	الألياف الموجودة في الخضر والفواكه تساعد في عمليات الهضم والإخراج	0.60
12	يعتبر البروتين هو أفضل المصادر لإمداد جسم الرياضي بالطاقة	0.77
13	الأحماض الدهنية غير المشبعة كالزيوت تخفض مستوى كولسترول الدم	0.75
14	الرياضيون المتميزون يستخدمون فقط الدهون النباتية ويتحاشون الحيواني منها	0.81
15	يخفض ملح الطعام من ضغط الدم و يرفع تناول السكر بكميات كبيرة من ضغط الدم	0.66
16	ينصح بعدم شرب الماء أبدا أثناء الوحدة التدريبية	0.67
17	تزويد الجسم بالماء أو السوائل ضروري قبل وخلال وبعد ممارسة النشاط الرياضي	0.71

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.521$

يتضح من عبارات المحور الثاني (العناصر الغذائية) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.60 ، 0.88) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي

بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (6)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارة المحور الثالث (تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين) $n = 10$

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	تعتبر المواد الكربوهيدراتية مصدر طاقة أفضل من المواد الدهنية أو البروتينية وخصوصا في فترة المنافسات	0.78
2	يجب إعطاء الرياضي حاجته من ملح الطعام قبل المنافسة بثلاث ساعات على الأقل للمحافظة على التوازن المائي والتوازن الحمضي القاعدي للدم	0.83
3	من الضروري الإقلال من كمية البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة	0.63
4	تدعيم مخازن الجلايكوجين في العضلات والكبد يتم عن طريق تناول وجبات عالية من الكربوهيدرات لعدة أيام قبل المسابقات	0.56
5	يتم تناول وجبة ما قبل التدريب أ والمنافسة بـ 2-3 ساعات	0.85
6	يشترط في وجبة يوم المباراة أن تكون سهلة الهضم وخالية من الدهون الحيوانية قدر الإمكان	0.86
7	يجب أن تحتوي وجبة ما بعد المباراة على معظم العناصر الغذائية	0.60
8	ينصح خلال أيام المباريات زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها	0.60
9	من الضروري في الأيام السابقة للمباريات زيادة تناول الكربوهيدرات و تقليل شدة التمرين	0.91
10	يمكن تناول الماء والسوائل بكميات قليلة قبل المباراة وأثناء فترات الراحة	0.66
11	يجب تجنب تناول السكريات والكربوهيدرات قبل الممارسة الرياضية	0.78
12	يوصى أن تقدم وجبة بعد المنافسة سريعا قدر الإمكان	0.55
13	في وجبة قبل المنافسة ينصح بزيادة تناول التوابل	0.91
14	ينصح بتعويض الكربوهيدرات والسوائل وتجنب الوجبات الدهنية بعد إنتهاء المنافسة	0.90
15	تناول السكريات قبل التدريب أو المنافسة لا يفيد الجسم أو يزيد من مقدرته على بذل المجهود	0.85
16	إذا كانت مدة (التدريب أو المنافسة) أكثر من ساعة يستحسن تناول مشروبات غنية بالكربوهيدرات	0.69

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.521$

يتضح من عبارات المحور الثالث (تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.55 ، 0.91) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (7) معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الرابع (الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين) $n = 10$

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	الاحتياجات الغذائية هي الكميات المطلوبة من العناصر الغذائية التي يجب أن يتناولها الرياضي في غذائه اليومي	0.78
2	يحتاج الرياضيين كمية من السرعات الحرارية أعلى مما يحتاجه الأفراد غير الرياضيين لكل كيلو جرام من وزن الجسم	0.83
3	يحتاج الرياضيين الى كميات من البروتينات اكبر نسبيا مما يحتاجه غير الرياضيين	0.63
4	عندما يتناول الرياضيين وجبات متوازنة فإنه لا يلزم إعطائهم كميات اضافية من الفيتامينات والاملاح المعدنية	0.66
5	الرياضيون الذين يمارسون تدريبات لزيادة القوة يحتاجون يوميا الى كمية من البروتينات تفوق نظرائهم الرياضيين الذين يمارسون رياضات ذات طابع التحمل	0.85
6	يجب الحصول على نسبة من 50-60% من مجموع السرعات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات ومن 20-30% دهون	0.86
7	عملية استعادة مخزون الجلايكوجين تحدث بشكل اسرع في أثناء الساعات الست الاولى بعد انتهاء التدريب (وبصفة خاصة في خلال ساعتين) من انتهاء التدريب	0.70
8	عند التدريب في الأجواء الحارة تزداد الاحتياجات اليومية للرياضيين من الماء والسوائل	0.60
9	لا تتعدى الاحتياجات اليومية للجسم من الفيتامينات سوى بعض المليجرامات	0.91
10	نقص عنصر الحديد يؤثر على الحالة الصحية العامة للرياضي	0.66
11	ينصح بتناول الخضروات و الفواكه ما بين الوجبات الغذائية	0.91
12	يحتاج الجسم يوميا العناصر المعدنية من(الحديد والزنك والكالسيوم واليود) بكميات وافرة	0.56
13	من الضروري الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الإمكان	0.91
14	يجب تحقيق التوازن الغذائي بين الكربوهيدرات البروتينات و الدهون في الوجبة الغذائية	0.90
15	يمكن الاستدلال على ان غذاء الرياضي متوازن وسليم بملاحظة أدائه أثناء ممارسة النشاط الرياضي	0.85
16	يراعى تناول الألبان ومنتجاتها كي يحصل الجسم على الكميات المناسبة من الكالسيوم	0.88

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.521$

يتضح من عبارات المحور الرابع (الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.56 ، 0.91) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (8)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الخامس (المكملات الغذائية) ن=10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	المكملات الغذائية مواد يمكنها أن تحسن من الأداء الرياضي وهي تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية نباتية أو حيوانية	0.59
2	تناول المشروبات الرياضية الكربوهيدراتية السائلة أفضل من تناول وجبة الكربوهيدرات الصلبة	0.66
3	يساعد تناول الأحماض الأمينية كمكمل غذائي في تقليل استخدام جليكوجين العضلات وتحسين القوة العضلية	0.66
4	لا يحتاج الرياضي إلى تناول المكملات الغذائية عندما تكون وجبته الغذائية متكاملة ومتوازنة	0.86
5	تناول الكرياتين بشكل مقنن يزيد من حجم العضلات وينعكس إيجابياً على الإنجاز الرياضي	0.83
6	للمكملات الغذائية آثار جانبية على الجسم في حالة عدم تناولها بشكل صحيح	0.72
7	تزيد المكملات الغذائية من قوة مناعة الجسم عند تناولها بشكل مقنن	0.63
8	تناول الرياضيين للفيتامينات والأملاح المعدنية بشكل إضافي يزيد ويحسن من مستوى الأداء الرياضي	0.77
9	إعطاء البروتين في شكل مساحيق أو سوائل ضروري جداً لتدعيم وجبات الرياضيين وزيادة تغذيتهم	0.67
10	مكملات الفيتامينات والمعادن مفيدة جداً للصحة العامة في حال عدم تكامل أو توازن الغذاء	0.63
11	المكملات الغذائية هي مكملات للتغذية الجيدة وليست بديلاً عنها، كما أنها تمنع وتعالج أمراضاً كثيرة ولكنها لا تحمي من أضرار سوء التغذية	0.78
12	تعتبر المكملات الغذائية بديلاً عن المنشطات المحظورة رياضياً	0.61

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.521

يتضح من عبارات المحور الخامس (المكملات الغذائية) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.59 ، 0.86) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ

معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (9)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارة المحور السادس (أمراض سوء التغذية) ن=10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	سوء التغذية هو عدم التكامل والتوازن في العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الانسان	0.59
2	الإصابة بالطفيليات والأمراض المعدية تؤدي الى حدوث بعض أمراض سوء التغذية	0.76
3	العادات الغذائية الخاطئة أحد أسباب أمراض سوء التغذية	0.86
4	يؤدي نقص فيتامين(د) الى الإصابة بلين العظام	0.76
5	يؤدي نقص عنصر اليود الى تضخم الغدة الدرقية مما يؤثر في عملية التمثيل الغذائي للجسم	0.63
6	تناول الشاي بعد تناول الوجبة الغذائية يعمل على إعاقة امتصاص الحديد	0.54
7	تحدث الايميا نتيجة قلة تناول الاطعمة الغنية بعنصر الحديد	0.63
8	يتم التعرف على أمراض سوء التغذية من خلال إجراء بعض القياسات الجسمية	0.67
9	يعتبر حمض الفوليك هام في انتاج خلايا الدم الحمراء واستهلاك الاكسجين وتمثيل الكربوهيدرات والبروتين	0.67
10	يمكن الاستدلال على امراض سوء التغذية من خلال الاعراض الظاهرية فنزيف اللثة يدل على نقص فيتامين (ج)	0.63
11	تقلطح الاظافر الى الاعلى دليل على وجود مرض سوء تغذية	0.72
12	تعتبر النحافة و السمنة أحد أمراض سوء التغذية	0.61
13	تسبب العدوى المزمنة التي تشمل الجهاز الهضمي ضعفا في عملية الامتصاص للعناصر الغذائية وفقدان للشهية ويتحول مع الوقت الى سوء تغذية	0.81

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.521

يتضح من عبارات المحور السادس (أمراض سوء التغذية) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.54 ، 0.86) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات

التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (10)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور السابع (التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني) ن=10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	التغذية السليمة تساعد على تأخير الوصول إلى مرحلة التعب والإجهاد	0.79
2	التغذية السليمة تعمل على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد أداء المجهود البدني	0.66
3	بعد الانتهاء من التدريب أو المباراة يجب الاهتمام بتناول الماء و المشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات والأملاح المعدنية	0.76
4	للمحافظة على التوازن المائي للجسم يجب على الرياضيين شرب كميات مناسبة من الماء أو السوائل أثناء التدريب وخاصة أثناء المجهود البدني العالي والأجواء الحارة	0.86
5	زيادة تناول الأغذية الكربوهيدراتية بعد التدريب لا تسرع من عملية الاستشفاء وتعبئة الجليكوجين	0.63
6	ينصح بعد ممارسة التدريب أو المنافسة بتناول أقراص الملح اوالبوتاسيوم لتعويض الأملاح التي فقدت أثناء الاداء	0.63
7	يقوم بعض الرياضيين بعد التدريب باستبدال الماء بعصير البرتقال مع تناول الموز بغية استعادة البوتاسيوم المفقود مع العرق	0.66
8	يجب تناول المشروبات أو الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات خلال (15-30) دقيقة بعد المباريات	0.67
9	يجب تناول كميات مناسبة من فيتامين (ب) لمعالجة حالات التعب والإجهاد	0.83
10	للبروتينات دور هام في استشفاء العمليات الفسيولوجية وإعادة البناء بالنسبة للاعبين رياضات القوة والسرعة	0.61

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.521

يتضح من عبارات المحور السابع (التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.61 ، 0.86) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (11)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الثامن (التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب)

ن=10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	تزيد حالات العدوى البسيطة من فقدان كميات النيتروجين والأملاح والفيتامينات من الجسم	0.59
2	يحتاج جسم الرياضي بعد الإصابة الرياضة تعويض ما فقدته من أنسجة وذلك عن طريق زيادة كمية البروتين في الوجبات الغذائية للمساعد في عملية التأهيل للإصابة	0.66
3	يوصى في حالات التهاب المفاصل تخفيض نسبة الدهون والأملاح في الطعام	0.86
4	يراعى تناول كميات مناسبة من الأملاح المعدنية في طعام الرياضي لتجنب حدوث الاجهاد العضلي والذي يؤدي إلى حدوث إصابات بالجهاز العضلي	0.76
5	يؤدي عنصري الصوديوم والبوتاسيوم دور هام وفعال في إتمام عملية الانقباض والارتخاء العضلي بطريقة سليمة مما يؤدي إلى الإقلال من حدوث الإصابات الرياضية	0.93
6	في حالة حدوث إصابات رياضية أو إجهاد عضلي شديد قد يؤدي ذلك إلى فقدان الشهية للطعام	0.53
7	يكون الرياضيين أكثر عرضة لإصابة العظام بالكسور والشروخ عند نقص فيتامين (د) في غذائهم	0.63
8	تزداد الاحتياجات اليومية من البروتين في حالة الجراحة والإصابات العضلية	0.66
9	تساعد التغذية المتوازنة على الوقاية من الإصابات الرياضية	0.67
10	ينصح بتناول مشروبات تحتوي على كمية قليلة من الكربوهيدرات وكمية عالية من الأملاح المعدنية عند التدريب في الأجواء الحارة	0.73
11	في حال الطقس البارد ينصح بتناول مشروبات رياضية ذات سرعات حرارية عالية	0.88
12	تزداد الاحتياجات إلى الدهون كلما كان الجو ذو درجة حرارة منخفضة	0.61
13	في حالة التدريب في الأماكن المرتفعة عن مستوى سطح البحر ينصح بزيادة الدهون في المحتوى الغذائي لوجبات الرياضيين	0.92
14	كلما تزود الجسم بالكمية المناسبة من الماء والسوائل قبل التدريب وبصورة خاصة في الأجواء الحارة كان مستوى الأداء الرياضي أفضل	0.85

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.521

يتضح من عبارات المحور الثامن (التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.53 ، 0.93) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات

التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

ثانياً :معامل الاتساق الداخلي لعبارات محاور (السلوك الغذائي)

جدول (12)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الاول (السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية)

ن = 10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	لا أفرط في تناول الفيتامينات	0.78
2	أحرص على تناول الحليب بكميات كبيرة	0.83
3	لا أتناول أي من هذه المأكولات (الكبد - الكلاوي - النخاع - صفار البيض)	0.63
4	أحرص على تناول فيتاميني (C-B) قبل التمرين	0.56
5	لا أكثر من تناول البروتينات لمدة طويلة	0.85
6	أحياناً أتناول وجبات سريعة	0.86
7	أكثر من تناول الفواكه الطازجة	0.60
8	أتناول أغذية معتدلة الحرارة لتجنب مشاكل الهضم	0.60
9	أتناول الشاي الأخضر عقب الوجبات وخاصة وجبة الغداء	0.91
10	أحرص على التخلص من معظم الاوراق الخارجية للخضر الورقية مثل الكرنب والخس	0.66
11	أحرص على تقشير معظم الخضروات قبل اعدادها للسلطات	0.83
12	أقوم بغلي اللبن عدة مرات حتى أتأكد من قتل الميكروبات	0.61
13	أحرص على استخدام الزيوت والدهون النباتية المصدر	0.91
14	أكثر من تناول كميات هائلة من الاملاح المعدنية لكي تزيد من حيويتي وقدرتي على بذل المجهود	0.90
15	أحرص على تناول نسب عالية من الالياف	0.68

* معنوي عند مستوى 0.521 = 0.05

يتضح من عبارات المحورد الاول(السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0,56 ، 0.91) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها(0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى(0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى(0,05)

جدول (13)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الثاني (السلوك الخاص بالعناصر الغذائية) ن = 10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	أكثر من تناول المواد الكربوهيدراتية على حساب المواد الدهنية أو البروتينية وخصوصا في فترة المنافسات	0.78
2	أحرص على أخذ حاجتي من ملح الطعام قبل المنافسة بثلاث ساعات على الأقل للمحافظة على التوازن المائي والتوازن الحمضي القاعدي للدم	0.83
3	أحرص على عدم تناول البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة	0.63
4	أتناول وجبات عالية من الكربوهيدرات لعدة أيام قبل المسابقات	0.66
5	أتناول وجبة ما قبل التدريب أ والمنافسة بـ 2-3 ساعات	0.85
6	أحرص على أن تكون وجبة يوم المباراة سهلة الهضم وخالية من الدهون الحيوانية قدر الإمكان	0.86
7	أحرص على أن تحتوي وجبة ما بعد المباراة على معظم العناصر الغذائية	0.60
8	أحرص خلال أيام المباريات على زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها	0.69
9	في الايام السابقة للمباريات أكثر من تناول الكربوهيدرات و تقليل شدة التمرين	0.91
10	لا أتناول الماء والسوائل قبل المباراة وأثناء فترات الراحة	0.66
11	أحرص على تجنب تناول السكريات والكربوهيدرات قبل الممارسة الرياضية	0.81
12	أحرص على تناول وجبة بعد المنافسة سريعا قدر الإمكان	0.55
13	أحرص على تعويض الكربوهيدرات والسوائل وتجنب الوجبات الدهنية بعد انتهاء المنافسة	0.91
14	في حالة إذا كانت مدة (التدريب أو المنافسة) أكثر من ساعة أتناول مشروبات غنية بالكربوهيدرات	0.79

* معنوي عند مستوى 0.05 = (0.521)

يتضح من عبارات المحور الثاني (السلوك الخاص بالعناصر الغذائية) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0,55، 0,91) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0,521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (14)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الثالث (السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين) ن = 10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	أكثر من تناول الكربوهيدرات و الدهون على حساب البروتينات لاحتوائهما على سرعات حرارية أعلى	0.78
2	أحرص على تناول كميات كبيرة من البروتينات لأهميتها في بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها	0.83
3	أكثر من تناول فيتامين ب1 (الثيامين) و ذلك لمقاومة التعب والتنام الأنسجة المصابة	0.63
4	أكثر من تناول الدهون النباتية على حساب الدهون الحيوانية	0.86
5	أحرص على أخذ حصتي من البروتين الكامل وغير الكامل من مصدر حيواني	0.85
6	أكثر من الوجبات التي تحتوي على فيتامين (د)	0.86
7	أكثر من تناول الكربوهيدرات وذلك لدورها الهام في تغذية الرياضي	0.60
8	أكثر من استخدام الدهون النباتية على حساب الدهون الحيوانية	0.60
9	أحرص على شرب الماء أثناء الوحدة التدريبية	0.91
10	أحرص على تزويد جسمي بالمياه أو السوائل قبل وخلال وبعد ممارسة النشاط الرياضي	0.96

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.521

يتضح من عبارات المحور الثالث (السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0,60 ، 0,96) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0,521) وهي العبارات

التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (15)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الرابع (السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين) ن=10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	أحرص على تناول الكمية المطلوبة من الاحتياجات الغذائية من العناصر الغذائية التي يجب تناولها في غذائي اليومي	0.78
2	أحرص على تناول كميات كبيرة من البروتينات لتعويض النقص من الانسجة	0.83
3	أحرص على أن تكون الوجبة متوازنة في العناصر الغذائية	0.63
4	أحرص على أن تكون نسبة من 50-60% من مجموع السعرات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات ومن 20-30% دهون	0.56
5	عند التدريب في الأجواء الحارة أكثر من تناول الماء والسوائل	0.85
6	أحرص على تناول الخضروات و الفواكه ما بين الوجبات الغذائية	0.86
7	أحرص على تناول العناصر المعدنية من (الحديد والزنك والكالسيوم واليود) بكميات وافرة	0.60
8	أحافظ على الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الإمكان	0.60
9	أحافظ على تحقيق التوازن الغذائي بين الكربوهيدرات البروتينات و الدهون في الوجبة الغذائية	0.80
10	أحرص على تناول الألبان ومنتجاتها كي يحصل الجسم على الكميات المناسبة من الكالسيوم	0.79

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.521

يتضح من عبارات المحور الرابع (السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.56 ، 0.86) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05).

جدول (16)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور الخامس (السلوك الخاص بالمكملات الغذائية)
ن=10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	أحرص على تناول المكملات الغذائية	0.59
2	أحرص على تناول المشروبات الرياضية الكربوهيدراتية السائلة	0.72
3	أتناول الأحماض الأمينية في صورة مكمل غذائي	0.58
4	أحرص على تناول الكرياتين بشكل مقنن ليزيد من حجم العضلات وينعكس ذلك إيجابياً على الإنجاز الرياضي	0.81
5	أحرص على تناول المكملات الغذائية بشكل مقنن لتحسين قوة المناعة بالجسم	0.62
6	أتناول الفيتامينات والأملاح المعدنية لتحسين مستوى الأداء الرياضي	0.64
7	أقوم بتناول البروتين في شكل مساحيق أو سوائل لتدعيم الوجبة الغذائية	0.70
8	في حال عدم تكامل أو توازن الغذاء أقوم بتناول مكملات الفيتامينات والمعادن	0.53
9	أتناول المكملات الغذائية بديلاً عن المنشطات المحظورة رياضياً	0.68

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.521$

يتضح من عبارات المحور الخامس (السلوك الخاص بالمكملات الغذائية) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.53 : 0.81) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (17)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارات المحور السادس (السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية) ن=10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	أعاني من المشكلات الصحية نتيجة العادات الغذائية الخاطئة	0.59
2	أتناول كميات كبيرة من الغذاء في الوجبة الواحدة	0.66
3	أعاني من الإصابات المتكررة في العظام لعدم تناول فيتامين (د)	0.87
4	أعاني من اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي نتيجة قصور في عمل الغدة الدرقية	0.65
5	تناول الشاي بعد تناول الوجبة الغذائية أكثر من	0.80
6	أحافظ على تناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد	0.53
7	أحرص على تناول حمض الفوليك لما له من أهمية في إنتاج كرات الدم الحمراء	0.63
8	لا أعاني من نقص الهيموجلوبين في الدم	0.65
9	لا توجد لدى زيادة في نسبة الدهون بالجسم	0.66
10	أعاني من اضطرابات في الجهاز الهضمي وفقدان للشهية	0.80

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.521$

يتضح من عبارات المحور السادس (السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.53 ، 0.87) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (18)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارة المحور السابع (السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني) ن=10

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	أ تناول الأغذية الكربوهيدراتية بعد التدريب للإسراع من عملية الاستشفاء	0.59
2	تساعدني التغذية المتوازنة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد أداء المجهود البدني	0.66
3	أحرص على تناول الماء و المشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات والأملاح المعدنية بعد الانتهاء من التدريب أو المباراة	0.90
4	أحرص على التغذية السليمة لتجنب الشعور بالتعب والإجهاد الزائد	0.76
5	بعد ممارسة التدريب أو المنافسة أحرص على تناول أقراص الملح أو البوتاسيوم لتعويض الأملاح التي فقدت أثناء الأداء	0.68
6	بعد التدريب أقوم باستبدال الماء بعصير البرتقال مع تناول الموز بهدف استعادة البوتاسيوم المفقود مع العرق	0.58
7	أحرص على تناول كميات مناسبة من فيتامين (ب) لمعالجة حالات التعب والإجهاد	0.61

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.521

يتضح من عبارات المحور السابع (السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.58 ، 0.90) ، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

جدول (19)

معامل الاتساق الداخلي معامل ارتباط العبارة مع المجموع الكلي للمحور التي تنتمي اليه بعد حذف درجة العبارة لعبارة المحور الثامن (السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب) $n=10$

م	العبارات	معامل الاتساق الداخلي
1	لتعويض ما فقد من أنسجة بعد الإصابات الرياضية أزيد من تناول البروتين في الوجبات الغذائية للمساعدة في عملية التأهيل للإصابة	0.98
2	أقلل من الدهون والأملاح في الطعام في حالة التهاب المفاصل	0.65
3	أحرص على تناول كميات مناسبة من الأملاح المعدنية لتجنب حدوث الإجهاد العضلي والذي يؤدي إلى حدوث إصابات	0.81
4	أحرص على تناول عنصري الصوديوم والبوتاسيوم لما لهما من دور هام وفعال في الإقلال من حدوث الإصابات الرياضية	0.72
5	أعاني من فقدان الشهية للطعام في حالة حدوث إصابات رياضية أو إجهاد عضلي شديد	0.66
6	أحرص على التغذية المتوازنة للوقاية من الإصابات الرياضية	0.84
7	أحرص على شرب كميات مناسبة من الماء أو السوائل أثناء التدريب وخاصة أثناء المجهود البدني العالي والأجواء الحارة للمحافظة على التوازن المائي للجسم	0.77
8	أتناول مشروبات رياضية ذات سرعات حرارية عالية في حالة الطقس البارد	0.59
9	أكثر من تناول الدهون كلما كانت درجة حرارة الجو منخفضة	0.68
10	في حالة التدريب في الأماكن المرتفعة عن مستوى سطح البحر أكثر من كمية الكربوهيدرات في المحتوى الغذائي للوجبة	0.81

* معنوي عند مستوى $0.05 = 0.521$

يتضح من عبارات المحور الثامن (السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب) بأن معامل الاتساق الداخلي قد بلغ ما بين (0.59 ، 0.98)، وقد ارتضى الباحثان قبول العبارات التي بلغ معامل الاتساق الداخلي بها (0.521) وهي العبارات التي تحقق معنوية عند مستوى (0,05)، في حين تم حذف جميع العبارات التي تقل عن هذه القيمة التي لم تصل المعنوية لها عند مستوى (0,05) .

ب- الثبات (ألفالكرونيك)

1- معامل ألفا لكرونيك

قام الباحثان بحساب ثبات الاستمارة بحساب معامل ألفالكرونيك للعبارات الخاصة بمحاور المعلومات الغذائية

جدول (20)

يوضح معامل معامل ألفا لكرونيك لمحاور المعلومات الغذائية ن = 10

م	العبارات	معامل ألفا لكرونيك
1	المفاهيم العامة المتعلقة للتغذية	0.743
2	العناصر الغذائية	0.744
3	تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	0.785
4	الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	0.714
5	المكملات الغذائية	0.862
6	أمراض سوء التغذية	0.779
7	التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	0.707
8	التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	0.768

يتضح من الجدول رقم (20) والخاص بمعامل ألفا لكرونيك لمحاور الاستبيان (المعلومات الغذائية) أن معامل ألفالكرونيك قد بلغ ما بين (0.707، 0.862) وهذه القيمة تعتبر مرتفعة لمعامل ألفالكرونيك، مما يؤكد أن عبارات محاور المعلومات الغذائية متجانسة فيما بينها، وأن عبارات المحاور تكمل بناء المحاور ذاتها، وأن أي حذف أو أي إضافة لأي عبارة في المحاور من الممكن أن يؤثر سلبيا في بناء المحاور ذاتها.

ثانياً : قام الباحثان بحساب ثبات الإستمارة بحساب معامل إلفالكرونباك للعبارات الخاصة بمحاور السلوك الغذائي

يوضح جدول (21)

معامل ألفا لكرونباك لمحاور السلوك الغذائي ن = 10

م	العبارات	معامل إلفا لكرونباك
1	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	0.651
2	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	0.690
3	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	0.704
4	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	0.709
5	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	0.733
6	السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية	0.688
7	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	0.678
8	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	0.688

حيث يتضح من الجدول رقم(21) والخاص بمعامل إلفا لكرونباك لمحاور الإستبيان(السلوك الغذائي) أن معامل إلفالكرونباك قد بلغ ما بين (0.651 ، 0.733) وهذه القيمة تعتبر مرتفعة لمعامل إلفالكرونباك، مما يؤكد أن عبارات محاور السلوك الغذائي متجانسة فيما بينها، وأن عبارات المحاور تكمل بناء المحاور ذاتها، وأن أي حذف أو أي إضافة لأي عبارة في المحاور من الممكن أن يؤثر سلباً في بناء المحاور ذاتها.

إعتدالية توزيع المتغيرات (البيانات)

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الأعتدالية قام الباحثان بحساب الوسط الحسابي ، الأنحراف المعياري ، معامل الألتواء والتفرطح للمتغيرات قيد البحث وهي على النحو التالي:-

جدول (22)
يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح لعينة البحث في
محاور المعلومات الغذائية ن = 63

م	العبارات	الدلالات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفرطح
1	المفاهيم العامة المتعلقة بالتغذية	33.13	2.79	0.30-	0.19-	
2	العناصر الغذائية	27.03	2.58	0.09	1.03-	
3	تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	27.98	2.65	0.55-	0.02-	
4	الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	28.67	2.77	1.06-	0.70	
5	المكملات الغذائية	20.62	2.07	0.58-	0.64	
6	أمراض سوء التغذية	22.10	2.33	0.71-	1.62	
7	التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	17.76	1.99	0.81-	0.13-	
8	التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	23.51	2.44	0.75-	0.24	

يتضح من الجدول (22) بأن محاور المعلومات الغذائية لأفراد عينة البحث تتبع التوزيع التكراري المعتدل (المنحني الأعتدالي) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (-0.81، 0.09) أي لايزيد عن $3 \pm$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعاً أعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الأعتدالية .

جدول (23)
يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح لعينة البحث في
محاور السلوك الغذائي ن = 63

م	العبارات	الدلالات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التفرطح
1	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	24.46	2.20	0.10-	0.24-	
2	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	23.63	2.64	0.69-	0.10	
3	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	16.59	2.19	0.86-	0.61	
4	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	17.21	2.15	0.79-	0.68	
5	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	14.48	2.42	0.51-	0.51-	
6	السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية	16.32	2.08	0.18-	0.67-	
7	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	12.37	1.41	0.58-	0.35-	
8	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية	16.97	2.04	0.49-	0.44-	

يتضح من الجدول (23) بأن محاور السلوك الغذائي لأفراد عينة البحث تتبع التوزيع التكراري المعتدل (المنحنى الأعتدالي) حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين (-0.86، -0.10) أي لايزيد عن $3 \pm$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعاً أعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الأعتدالية .

الدراسة الأساسية :

- تم تنفيذ الدراسة الأساسية على عينة البحث خلال الموسم الرياضي 2103/2012 م في الفترة من 2013/2/25 إلى 2013/3/28 م
- تم القياس بشكل فردي لكل لاعب علي حدة .

المعالجات الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام المعالجات الإحصائية لتحقيق أهداف البحث وفروضه وهي كالتالي:

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الالتواء
- 4- التفرطح
- 5- معامل ألفا لكرونباك
- 6- إختبار مان ويتني Mann-Whitney
- 7- معامل الارتباط البسيط

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض نتائج البحث :

جدول (24)

اختبار مان ويتني Mann-Whitney والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين الكرة الطائرة في المعلومات الغذائية ن = 63

م	المحاور	ممتاز (أ)		ممتاز (ب)		إختبار Z
		ع	س	ع	س	
1	المفاهيم العامة المتعلقة بالتغذية	34.21	2.68	31.86	2.37	3.62
2	العناصر الغذائية	28.06	2.40	25.83	2.27	3.36
3	تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	28.82	2.25	27.00	2.79	2.54
4	الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	29.56	2.16	27.62	3.06	2.73
5	المكملات الغذائية	21.38	1.71	19.72	2.14	2.99
6	أمراض سوء التغذية	23.18	1.80	20.83	2.27	3.90
7	التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	18.56	1.37	16.83	2.21	3.22
8	التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	24.35	2.07	22.52	2.49	2.74

المعنوية عند مستوى (0.05) = 2.000

يتضح من جدول (24) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع محاور المعلومات الغذائية بين لاعبي الدوري الممتاز (أ) ولعبي الدوري الممتاز (ب) وذلك لصالح لاعبي الدوري الممتاز (أ)

جدول (25)

اختبار مان ويتني Mann-Whitney والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين الكرة الطائرة في السلوك الغذائي ن = 63

م	المحاور	ممتاز (أ)		ممتاز (ب)		إختبار Z
		ع	س	ع	س	
1	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	2.08	25.32	1.90	23.45	3.33
2	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	1.80	24.68	2.96	22.41	3.11
3	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	1.93	17.21	2.28	15.86	2.290
4	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	1.57	18.12	2.26	16.14	3.56
5	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	2.30	15.06	2.41	13.79	2.161
6	السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية	1.83	17.15	1.95	15.34	3.50
7	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	1.11	12.82	1.54	11.83	2.60
8	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	1.52	18.06	1.83	15.69	4.65

المعنوية عند مستوى (0.05) = 2.000

يتضح من جدول (25) وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع محاور السلوك الغذائي بين لاعبي الدوري الممتاز (أ) ولاعبي الدوري الممتاز (ب) وذلك لصالح لاعبي الدوري الممتاز (أ).

جدول (26)

يوضح معامل الارتباط بين المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة الطائرة بالدوري الممتاز (أ) ن = 34

السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	السلوك الغذائي
0.345(*)	0.124	0.315	0.259	0.102	0.279	0.227	0.372(*)	المفاهيم العامة المتعلقة بالتغذية
0.174	0.015	0.426(*)	0.115	0.363(*)	0.437(*)	0.563(**)	0.142	العناصر الغذائية
0.145	0.556(**)	0.176	0.534(*)	0.384(*)	0.064	0.359(*)	0.277	تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين
0.143	0.339(*)	0.16	0.435(*)	0.189	0.455(*)	0.231	0.464(*)	الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين
0.214	0.467(**)	-0.057	0.391(*)	0.305	0.386(*)	-0.067	0.286	المكملات الغذائية
0.240	0.388(*)	0.047	0.203	0.324	0.359(*)	0.214	0.227	أمراض سوء التغذية
0.242	0.244	0.251	0.085	0.393(*)	0.024	0.368(*)	0.371(*)	التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني
0.234	0.605(**)	0.122	0.403(*)	0.247	0.374(*)	0.275	0.387(*)	التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب

قيمة (**) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.01) = 0.409

قيمة (*) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 0.349

ينتضح من جدول (26) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي عند مستوى دلالة معنوية (0.05)، (0.01) وعدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي .

جدول (27)

يوضح معامل الارتباط بين المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة الطائرة بالدوري الممتاز (ب) ن = 29

المعلومات الغذائية	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	السلوك الخاص بالتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية	السلوك الخاص باستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	السلوك الخاص بالإصابات الرياضية وبيئة التدريب
المفاهيم العامة المتعلقة بالتغذية	0.224	0.209	0.076	0.13	-0.049	0.134	-0.154	0.253
العناصر الغذائية	0.11	0.197	0.071	-0.009	-0.098	0.458(*)	0.145	0.21
تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	0.411(*)	0.519(**)	0.248	0.543(**)	0.122	0.499(**)	0.416(*)	0.419(*)
التغذية المتوازنة والاحتياجات الغذائية للرياضيين	0.423(*)	0.455(*)	0.463(*)	0.425(*)	0.12	0.507(**)	0.456(*)	0.209
المكملات الغذائية	0.137	0.24	0.454(*)	0.437(*)	0.197	0.204	0.518(**)	0.214
أمراض سوء التغذية	0.217	0.229	0.451(*)	0.359	0.247	0.409(*)	0.380(*)	0.33
التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	0.437(*)	0.542(**)	0.734(**)	0.692(**)	0.504(**)	0.413(*)	0.739(**)	0.516(**)
التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	0.493(**)	0.373(*)	0.580(**)	0.412(*)	0.179	0.287	0.641(**)	0.467(*)

قيمة (**ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.01) = 0.409
قيمة (*ر) الجدولية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) = 0.355

يتضح من جدول (27) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وعدم وجود علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية بين بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي

ثانياً: مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج جدول (24) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) في جميع محاور المعلومات الغذائية وذلك لصالح لاعبي الدوري الممتاز (I) وانحصرت قيمة Z المحسوبة ما بين (2.54، 3.90) وهما محوري تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين ، أمراض سوء التغذية.

كما أظهرت نتائج جدول (25) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05) في جميع محاور السلوك الغذائي وذلك لصالح لاعبي الدوري الممتاز (I) وانحصرت قيمة Z المحسوبة ما بين (2.16، 4.65) وهما محوري السلوك الخاص بالمكملات الغذائية ، السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب.

ويرى الباحثان أن هذا التفوق لدى لاعبي الدوري الممتاز (I) يعزى إلى مدى جدية اهتمام لاعبي ومدربي أندية الدوري الممتاز (I) بالحالة الغذائية (المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي) وذلك لما له من أثر فعال في التأثير على الجانب التدريبي إيماناً بالدور الهام للتغذية كجانب مكمل للعملية التدريبية والذي يمكن أن يؤدي بدوره إلى تقدم مستوى أي فريق وتحقيق أيضاً مستوى الانجاز الرياضي المطلوب وهذا يتماشى مع نتائج الدراسة .

حيث يوضح مورفي وآخرون MURPHY, ET AL على أهمية تقدير الاحتياجات الغذائية للاعبين حيث أن أي قصور في الاحتياجات الغذائية وعدم إتباع النظم الغذائية الصحيحة بما يتناسب مع كل نشاط رياضي ينعكس بصورة سلبية على صحتهم وعلى تحقيق المستويات الرياضية العالية. (20 : 273-278)

كما إن التغذية المتوازنة مكون هام في برنامج التدريب الرياضي فالتدريب والتغذية عنصرين أساسيين يرقيان إلى التفوق ويمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين أولاً التغذية للمنافسة والتغذية للتدريب. (8: 123)

وهذا ما أثبتته الدراسات منذ بداية الاهتمام بالتغذية الرياضية أن العادات الغذائية السليمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستوى الأداء سواء الأداء في التدريب أو في التدريب أو في المنافسة لأن البرامج الغذائية الصحيحة تؤدي إلى ارتفاع مخزون الجلايكوجين عن طريق تناول كميات كافية من النشا والسكريات، كما أن تناول الفيتامينات والمعادن يوفر أفضل أداء لوظائف الجسم الداخلية مما ينعكس على الأداء الرياضي. (8: 135)

ويشير محمد الحماحي (2000) نقلاً عن بواجي BOIGEY إلى أن الزيادة عن حاجة الرياضيين في الغذاء تعد أمراً خاطئاً لأنها تؤدي إلى حدوث بعض المتابع والاضطرابات

الهضمية والصحية، وتؤدي إلى البدانة وتؤثر سلبياً على مستوى أدائهم في مرحلة التدريب والمنافسات. (325:13)

كما يذكر بورك BURKE أن البرنامج الرياضي مهما كان نوعه يجب أن يراعي دائماً الحالة الصحية ونوع وكمية الغذاء الذي يتناوله اللاعب وقيمتة الغذائية التي يمكنها المساهمة في تنمية لياقته البدنية ومهاراته الحركية والخطوية. (83:17)

وبهذا يتحقق الفرض الأول والثاني من البحث وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي بين لاعبي الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز . وبالنظر إلى جدول رقم (26) والذي يوضح معامل الارتباط بين المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة الطائرة بالدوري الممتاز (أ) حيث يتضح وجود علاقة ارتباط في بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين حيث يتضح وجود علاقة ارتباط بين محور المفاهيم العامة للتغذية ومحوري السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية ، و السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغت قيم معامل الارتباط على الترتيب 0.372(*)، 0.345(*) .

كما وجد علاقة ارتباط بين محور العناصر الغذائية وبين كلاً من محور السلوك الخاص بالعناصر الغذائية و السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) ، وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (**0.563، 0.437(*) ، 0.363(*) ، 0.426(*) .

كما اتضح وجود علاقة ارتباط بين محور تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين وبين كلاً من محور السلوك الخاص بالعناصر الغذائية و السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالمكملات الغذائية و السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) ، وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (*0.359 ، 0.384(*) ، 0.534(**) ، 0.556(**) .

كما وجد علاقة ارتباط بين محور الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين وبين كلاً من محور السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية و السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالمكملات الغذائية و السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (*0.464 ، 0.455(*) ، 0.435(*) ، 0.339(*) وأيضاً وجود علاقة ارتباط بين

محور المكملات الغذائية وبين كلاً من محور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالمكملات الغذائية و السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.386*) ، (0.391*) ، (0.467**).

كما إتضح وجود علاقة ارتباط بين محور أمراض سوء التغذية وبين كلاً من محور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.359*) ، (0.388*) ، كما وجد علاقة ارتباط بين محور التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني وبين كلاً من محور السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية و السلوك الخاص بالعناصر الغذائية و السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.371*) ، (0.368*) ، (0.393*) كما وجد علاقة ارتباط بين محور التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب وبين كلاً من محور السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية ، السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين ، السلوك الخاص بالمكملات الغذائية و السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) (0.387*) ، (0.374*) ، (0.403*) ، (0.605**).

ومن خلال إستعراض جدول رقم (27) والذي يوضح معامل الارتباط بين المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة الطائرة بالدوري الممتاز (ب) حيث يتضح وجود علاقة ارتباط في بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين حيث يتضح وجود علاقة ارتباط بين محور العناصر الغذائية ومحور السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وقد بلغ معامل الارتباط على الترتيب (0.458*) كما وجد علاقة ارتباط بين محور تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين وبين جميع محاور السلوك الغذائي عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) عدا محور السلوك الخاص بالمكملات الغذائية لم توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية .

كما إتضح وجود علاقة ارتباط بين محور الغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين وجميع محاور السلوك الغذائي عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) عدا محوري السلوك الخاص بالمكملات الغذائية ، والسلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب لم توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية كما وجد علاقة ارتباط بين محور

المكملات الغذائية وبين كلاً من محور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.454*) ، (0.437*) ، (0.518**).

كما إتضح وجود علاقة ارتباط بين محور أمراض سوء التغذية وبين كلاً من محور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين والسلوك الخاص بأمراض سوء التغذية و السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني عند مستوى دلالة معنوية (0.05) وبلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.451*) ، (0.409*) ، (0.380*) كما وجد علاقة ارتباط بين محور التغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني وجميع محاور السلوك الغذائي عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) كما وجد علاقة ارتباط بين محور التغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب وجميع محاور السلوك الغذائي عند مستوى دلالة معنوية (0.05) ، (0.01) عدا محوري السلوك الخاص بالمكملات الغذائية ، و السلوك الخاص بأمراض سوء التغذية لم توجد علاقة ارتباط ذات دلالة معنوية .

ويعزي الباحثان وجود ارتباط بين بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز (أ) ، (ب) إلى أن المعلومات الغذائية هي بمثابة محرك وموجه للسلوك الغذائي للرياضيين حيث يتوقف مدى تأثير المعلومة على السلوك و المصدر الذي يكتسب منه الرياضي المعلومة حيث يكتسب الرياضيين المعلومات إما عن طريق المدربين أو الأسرة أو الوسائل المعرفية المختلفة أو عن طريق الخبرات الشخصية والتي من خلالها يمكن أن تحرك وجدان الرياضيين وتكون الاتجاه نحو التغذية ومنها يطبق الرياضي ما إكتسبه أو تعلمه على شكل ممارسات وسلوكيات غذائية ونتيجة لارتفاع المعلومات والسلوكيات الغذائية للاعبي الكرة الطائرة بالدوري الممتاز (أ) مقارنة بلاعبي الدوري الممتاز (ب) نجد أنه ما أكتسبه اللاعبون من معلومات غذائية قد طبقت في صورة سلوكيات غذائية تتوافق مع ما تم إكتسابه من معلومات .

حيث توضح العديد من الآراء العلمية مدى أهمية الثقافة الغذائية وارتباطها بالسلوكيات والعادات الغذائية للأفراد بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة . وتوضح دراسة سوزان وآخرون Susan, et al أن الهدف من التنقيف الغذائي هو تعزيز المعارف الغذائية وتحسين السلوك الغذائي للرياضيين وكل هذا لا يأتي إلا عن طريق برامج التنقيف الغذائي كما توجد علاقة إيجابية بين المعارف الغذائية والغذاء المتناول لدى الرياضيين . (22 : 248).

كما يذكر علاء الدين محمد عليوة وآخرون أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تكوين السلوك الصحي لدى الفرد وأهم هذه العوامل الثقافة الصحية . (9 : 17)

والتغذية غير الصحيحة هي العامل الهام الذي يحد من قدرة اللاعب وتمنعه من الوصول إلى أقصى قدراته، ولأسف كثير من اللاعبين لا يصلوا إلى أقصى مستوى لقدراتهم البدنية والحركية والمهارية ، وذلك بسبب عدم وعيهم الكافي أو لقلّة توعيتهم بالعلاقة بين الأداء الرياضي والغذاء". (2 : 27)

وينفق ذلك مع دراسة فينتي دافار Vinti Davar أن الرياضيين الذين يفتقرون إلى المعارف الغذائية وعدم اختيار الغذاء الصحي وأيضاً عدم معرفة الغذاء المتوازن ، والآثار السلبية الناتجة عن تناول الغذاء غير الصحي كل ذلك يؤثر على مستوى الأداء البدني للرياضيين فقد أوصت هذه الدراسة بعمل حلقات تدريبية أو مواد تعليمية لتشجيع اكتساب المزيد من المعارف الغذائية والاتجاهات الصحية بين الرياضيين. (23 : 119-124)

كما يذكر علاء الدين عليوة أن التغذية الصحية تعني إتباع عادات غذائية سليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي الصحيح ، كما أن العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للأفراد وحدثت بعض أمراض سوء التغذية حيث أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى التضخم البدني وزيادة وزن الجسم كما أن نقص تناول الطعام يؤدي إلى النحافة ونقص في وزن الجسم. (8 : 113)

ويشير أيضاً إلى أن المدربين هم المصدر الأساسي للبرامج الغذائية الخاصة بمعظم اللاعبين مما يدل على أن فقر المعلومات في مجال التغذية لدى المدربين يؤثر بالسلب على مستوى اللاعبين. (8 : 134)

ويوضح سليمان حجر أن الإنسان وحدة بنائية متكاملة يؤثر كل جانب فيها في باقي الجوانب ويتأثر بها حيث أن الإلمام بالمعارف والمعلومات المتعلقة بالغذاء يعتبر من الأمور الهامة التي يجب أن تدخل في التكوين المعرفي للإنسان، كما أن تقويمها هو الذي يعطي الصورة الحقيقية عن صحتها ومدى تشبيها مع الحقائق العلمية. (5:121)

و التغذية المتوازنة مكون هام في برنامج التدريب الرياضي فالتدريب والتغذية عنصرين أساسيين يريقيان إلى التفوق ويمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين أولاً التغذية للمنافسة والتغذية للتدريب. (8:123)

ويذكر بورك BURK (على أن أهم المعارف التي يجب أن يلم بها المدرب في المجال الرياضي وخاصة التدريب الرياضي هي كيفية اختيار نوع الغذاء ومدى ما يوفره من قيمة غذائية وأفضل الأوقات التي يمكن أن يتناول فيها الرياضي المواد الغذائية وعلاقة ذلك أيضاً بالحمل البدني خلال التدريب والمسابقات (17 : 86)

وبهذا يتحقق الفرض الثالث من البحث حيث توجد علاقة ارتباط بين المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز.

الاستنتاجات :-

من واقع النتائج التي توصل إليها الباحثان وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

- تميز لاعبي الدوري الممتاز (أ) عن لاعبي الدوري الممتاز (ب) في المعلومات الغذائية .
- تميز لاعبي الدوري الممتاز (أ) عن لاعبي الدوري الممتاز (ب) في السلوك الغذائي .
- وجود علاقة ارتباط في بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبي الدوري الممتاز (أ)
- وجود علاقة ارتباط في بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبي الدوري الممتاز (ب)

التوصيات :-

- بناءً على إستنتاجات البحث وفي ضوء ما تم من إجراءات يوصي الباحثان بما يلي :-
- تنظيم دورات ومحاضرات لإمداد اللاعبين بالمعلومات والسلوكيات الغذائية الصحيحة خاصة في نشاط الكرة الطائرة .
- وضع برامج تثقيف غذائي للاعبي ومدربي الكرة الطائرة .
- توعية اللاعبين بأهمية ودور المعلومات والسلوكيات الغذائية كعامل هام ومؤثر في نجاح العملية التدريبية .
- ضرورة حث المدربين للاطلاع على ما هو جديد في مجال تغذية الرياضيين خلال الموسم التدريبي وإمداد اللاعبين بالمعلومات الغذائية وتعديل السلوك الغذائي للاعبين بما يتواءم مع التطور الحادث في العملية التدريبية وتغذية الرياضيين .
- عمل دورات تثقيفية للاعبين والمدربين وأسرهم لمناقشة المشاكل الصحية الناتجة عن العادات الغذائية الخاطئة والتي يمكن أن تؤثر على اللاعبين .
- وضع إختبارات دورية للاعبين لتقييم الحالة الغذائية خلال مراحل الموسم الرياضي .
- تطبيق استبيان الحالة الغذائية المقترح من قبل الباحثان والذي تم استخدامه في البحث الحالي في أنشطة رياضية أخرى.
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية والتي تتعلق بالحالة الغذائية وتغذية الرياضيين في الأنشطة الرياضية الأخرى وخلال مراحل سنوية مختلفة على اللاعبين والمدربين .

قائمة المراجع

- 1 إجلال حسن جبر : ضبط الوزن وعلاقته بكل من الاضطرابات الغذائية والقدرة الحركية والقدرة للاعبات الكرة الطائرة، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد السادس والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2003.
- 2 احمد عثمان عبد الحميد احمد الدهشان: دراسة الاتجاهات الغذائية ونوعية الوجبات وارتباطها بالوظائف المناعية والحالة الوظيفية لمتسابقى الماراثون، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، 2005م.
- 3 اشرف محمد صالح عبد الحكيم: دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 2002م.
- 4 رفيق هارون : المعلومات الغذائية لدى خريجي الجامعات الرياضيين وغير الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، العدد الثالث والعشرون، 1995.
- 5 سليمان حجر : مقياس المعلومات الغذائية لطلبة وطلاب المرحلة الجامعية، مؤتمر الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الأول، القاهرة، 1985.
- 6 عبد الباسط صديق عبد الجواد ، محمد مسعود إبراهيم شرف : فاعلية التدليك بكموس الهواء على مرحلة الاستشفاء لدى الرياضيين ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية ، العدد الخامس و الاربعون يوليو 2011
- 7 عصام الدين عبد المنعم مصطفى داوود: التوازن الغذائي وعلاقته بمكونات البناء الجسماني واللياقة البدنية لتلاميذ المدارس الرياضية العسكرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2002.
- 8 علاء الدين محمد عليوة: الصحة الرياضية "منشطات - استعادة شفاء - تغذية الرياضيين"، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2006.
- 9 علاء الدين محمد عليوة ، مرفت إبراهيم رخا ، محمد مسعود شرف ، السيد سليمان حماد: التربية الصحية في المجال الرياضي ، دار ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، 2013 م
- 10 كاظم جابر أمير: تقييم المستوى المعرفي لمدربي وإداريي كرة القدم بدولة الكويت في مجال تغذية الرياضيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد 12، 1997م.
- 11 كمال عبد الحميد إسماعيل، ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين: التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط2، 2009م.

- 12 ماهر احمد ماجد نصر: تقويم معلومات وتغذية الناشئين في الجمباز الفني لدى مدربي محافظة الإسكندرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2011م.
- 13 محمد محمد الحماحي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2000م
- 14 مرفت محمود صادق، شرين لطفي ناصف : الصحة والغذاء لصحة أفضل ولياقة أجمل ، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان، القاهرة، 2005م.
- 15 نبيلة عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2004 .

- 16- Barbara J. Hoogenboom, PT, EdD, SCS, ATC, a Jennifer Morris, MSPT, b Chad Morris, MSPT, c and Katharine Schaefer, MSPTd : Nutritional Knowledge and Eating Behaviors of Female, Collegiate Swimmers, N Am J Sports Phys Ther. August; 4(3): 139–148. 2009.
- 17- Burke, L.: Practical issues in nutrition for athletes, J, of sports science, Vol 13: 83 – 90, 1995.
- 18- Daneshvar P, Hariri M, Ghiasvand R, Askari G, Darvishi L, Iraj B, Mashhadi NS: Dietary behaviors and nutritional assessment of young male isfahani wrestlers, Int J Prev Med. ;4(Suppl 1):S48-52. 2013.
- 19- Hinton PS, Sanford TC, Davidson MM, Yakushko OF, Beck NC ;: Nutrient intakes and dietary behaviors of male and female collegiate athletes , Int J Sport Nutr Exerc Metab. Aug;14(4):389-405. 2004.
- 20- Murphy, S, June P. Youatt, Sharon L. Hoerr, Carol A. Sawyer, Sandra L. Andrews: Nutrition Education Needs and Learning Preferences of Michigan Students in Grades 5, 8, and 11 , Journal of School Health Volume 64, Issue 7, pages 273–278, September ,1994
- 21- Roland P . Pfeiffer and Brent C . Mangus : Concept of athletic Training, Sixth edition. Jones & Bartlett Learning. London, 2013
- 22- Susan Heaney, Helen O'Connor, Scott Michael, Janelle Gifford, Geraldine Naughton Nutrition knowledge in athletes International journal of sport nutrition and exercise metabolism (impact factor: 2.01). 06/; 21(3):248-61. 2011.
- 23- Vinti Davar : Nutritional Knowledge and Attitudes Towards Healthy Eating of College-going Women Hockey Players J Hum Ecol, 37(2): 119-124, 2012.

دراسة الحالة الغذائية للاعبى الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز

* م.د/ محمد مسعود إبراهيم شرف

* م.د/ السيد سليمان حماد

إن علم التغذية من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها في مجال التربية البدنية والرياضة وقد ارتبطت التغذية بممارسة الرياضة من أجل الصحة كما ارتبطت التغذية بالمجال الرياضي التنافسي خلال مراحل المتعددة سواء في مرحلة التدريب أو المنافسة، ففي التدريب تلعب التغذية دوراً هاماً في القدرة على تحمل التدريب وذلك خلال سرعة استعادة الشفاء، ومن الضروري عند التخطيط للتغذية أن يضع في الاعتبار المعلومات والسلوكيات الغذائية للاعبين. حيث أن تنظيم التغذية للرياضيين من العوامل المساعدة على تحقيق الأهداف التدريبية والوصول إلى أعلى مستوى ممكن ولا يمكن أن يتم ذلك إلا عن طريق الفهم الجيد للمعلومات الغذائية الصحيحة وأيضاً الممارسات الصحية المرتبطة بالسلوك الغذائي للرياضيين.

كما إن التغذية المتوازنة تعتبر مكون هام في برامج التدريب الرياضي فالتدريب والتغذية عنصرين أساسيين يرتقيان باللاعب إلى التفوق في النشاط الرياضي، ويمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين، التغذية للمنافسة والتغذية للتدريب.

والتغذية ترتبط بعدة عوامل بالغة الأهمية تساعد في تقييم مستوى لاعبى الكرة الطائرة، ومن هذه العوامل ضبط الوزن، وتخطيط الوجبات الغذائية للاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة والتدريب، وهي عوامل قد تعطي اللاعب بعض التميز عن منافسيه وأيضاً المعلومات والسلوكيات الغذائية، كما أن التعود على عادات غذائية صحية سليمة تساعد اللاعب على الاستشفاء سريعاً بعد التدريبات والبطولات.

ومن هذا المنطلق فقد فكر الباحثان في دراسة الحالة الغذائية والتمثلة في (المعلومات الغذائية و السلوك الغذائي للاعبى الكرة الطائرة كأحد أوجه العملية التدريبية والتي يمكن على اثرها توجيه العملية التدريبية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الحالة الغذائية للاعبى الكرة الطائرة في بعض أندية الدوري الممتاز، وقد أستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد بلغ عدد إجمالي أفراد عينة البحث 73 لاعب (10)

* مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

* مدرس بقسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية.

لاعبين كدراسة استطلاعية لحساب (الصدق والثبات) من خارج أفراد عينة البحث وبالتالي أصبح العدد الفعلي لعينة البحث الأساسية (63) لاعباً مقسمين إلى مجموعتين (34) لاعب من ناديي (سموحة - ألعاب دمنهور) ممتاز(أ)، (29) لاعب من ناديي (الاسكندرية للبتروك - دلفي) ممتاز (ب) وأجريت الدراسة الاستطلاعية والأساسية خلال الموسم الرياضي 2103/2012 م في الفترة من 2013/2/19 إلى 2013/3/28 م ، أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 2013/2/19 إلى 2013 /2/ 24 والدراسة الأساسية من 2013/2/25 إلى 2013/3/28 وكانت أهم نتائج البحث تميز لاعبي الدوري الممتاز (أ) عن لاعبي الدوري الممتاز (ب) في المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي ، وجود علاقة ارتباط في بعض محاور المعلومات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الدوري الممتاز (أ) (ب)

Research Summary

Study of the nutritional status of the volleyball players in some Premier League clubs

*Dr. / Mohamed Masoud Ibrahim Sharaf

**Dr. / Elsayed Soliman Hammad

The science of nutrition of Applied Sciences reliable in the field of physical education and sport have been linked to nutrition Exercise and Sport for Health also been associated with nutrition field athlete competitive during the stages of multi- whether in training or competition , in training Nutrition plays an important role in the ability to withstand training and so during restore speed healing, and it is essential when planning for nutrition that takes into account information and dietary behaviors of the players.

Since the organization of nutrition for athletes of the factors helping to achieve the training objectives and to reach the highest possible level and can not be done only by a good understanding of the correct nutritional information and also behavior - related health practices diet for athletes.

The Balanced nutrition is an important component of athletic training programs Training and nutrition are essential Upgrades him to excel in sports activity , and can be considered to nutrition for athletes from two angles , feeding and nutrition competition for training.

And nutrition linked to several critical factors help assess the level of volleyball players , and these factors are weight control, and planning meals for the players before, during and after the game and training , factors that may give the player some stand out from its competitors and also information and dietary behaviors , and get used to the habits healthy food helps the players to hospital quickly after workouts and tournaments.

It is this sense has thought of the researchers in the study of the nutritional status and of (nutritional information and conduct food volleyball players as one of the aspects of the training process , which can be on the track to guide the process of training to reach the highest levels of sports possible was study aimed to identify the nutritional status of volleyball players in some Premier League clubs, have researchers used a descriptive approach , has reached a total sample Members search 73 player (10) players as a study reconnaissance to calculate the (validity and reliability) from outside the members of the research sample and thus became the actual number of sample core (63) players divided into two groups (34) player of the clubs (Smouha - Games Damanhur) Excellent (A), (29) player of the clubs (Alexandria Petroleum - Delphi) Excellent (b) The study was conducted reconnaissance and core during the sports season 2012/2013 in the period 19/2/2013 to 28/3/2013, the survey was conducted in the period from 19/2/2013 to 24/2/2013 the baseline study of 25/2/2013 to 28/3/2013 The most important results of research excellence Premier League players (a) for the Premier League players (b) in the nutritional information and dietary behavior, and there is a correlation in some axes nutritional information and dietary behavior of Premier League players (a) (b).

*Lecturer , Health Science Department , Faculty of Sport Education for men, Alexandria University

** Lecturer , Health Science Department, Faculty of Sport Education for men, Alexandria University