



تصميم مقياس للوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة

١ أ.م.د/ ولاء كامل محمد العبد

٢ أ.م.د/ سها أحمد نبيل شريف

٣ الباحث/ سارة عبدالوهاب عبدالفتاح غزالة

الملخص

يهدف البحث إلى تصميم مقياس للوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي متبعين أسلوب الدراسات المسحية، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة بنادي الشروق، ونادي المدرسة الرياضية العسكرية. التابعين لمنطقة القاهرة، والمُسجلين بسجلات الاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م، حيث بلغ إجمالي عينة البحث (٤٢) ناشئ .. بواقع (٢٢) ناشئ للمجموعة الأساسية (نادي المدرسة الرياضية العسكرية) التي تم تطبيق عليها مقياس الوعي الغذائي (قيد البحث) في صورته النهائية، بالإضافة إلى (٢٠) ناشئ للمجموعة الاستطلاعية (نادي الشروق) التي تم الاستعانة بها في تصميم وبناء استبيان الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة (قيد البحث)، وقد تم تطبيق تجربة البحث (تطبيق الاستبيان في صورته النهائية) يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٠٣/٠٥م على عينة البحث الأساسية، والبالغ عددهم (٢٢) ناشئ، وذلك بإرسال رابط الاستبيان الإلكتروني للوعي الغذائي (قيد البحث) على مجموعة الواتس آب WhatsApp لتجميع عينة البحث الأساسية وتحديد موعد لتعبئة الاستبيان، ثم تلا ذلك تفرغ بيانات القياس القبلي تمهيداً لمعالجة البيانات إحصائياً.

. الكلمات المفتاحية (الوعي الغذائي - رياضة السباحة)

١ أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات . ١

٢ أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات ٢

٣ باحثة بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات . ٣





المقدمة ومُشكلة البحث:

تعتبر التغذية شيئاً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته والحفاظ على صحته، كما أن تغذية الرياضيين مجال ديناميكي يجمع بين علوم التغذية وفسولوجيا الجهد البدني والأنشطة الرياضية التخصصية، والفكرة العامة أن التغذية السليمة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على الأداء الرياضي في التدريب والمنافسات. الأمر الذي ساهم بدوره في وجود متخصصين في التغذية الرياضية لاكتساب ونشر المعرفة في هذا التخصص، والتي تتجاوز أساسيات التغذية العامة.

وتعد عملية التغذية مثلاً للاتصال بين البيئة الخارجية والجسم البشري. إذ تحتوي المواد الغذائية على المواد الكيميائية الحيوية اللازمة لحياة الإنسان التي لها تأثير على وظائف الجهاز العصبي المركزي، فضلاً عن تأثيرها الفعال على سير العمليات البيولوجية للجسم. وعليه؛ يمكن تعريف التغذية بأنها: (مجموعة العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على الغذاء أو العناصر الغذائية الضرورية). أما علم التغذية فهو: (علم دراسة مكونات ما يتطلبه جسم الإنسان من المواد الغذائية اللازمة ومدى الاستفادة منها. طبقاً للمتغيرات التالية: (العمر، الجنس، الطقس، الوظيفة، الحالة البيولوجية، الحالة الصحية، العمليات البيولوجية، التفاعلات الكيميائية، بناء الأنسجة، توليد الطاقة). (٧ : ٣٠٧)

ويتحقق من خلال تغذية الإنسان غرضان أساسيان .. هما: إمداد العضلات والأعضاء بمصادر الطاقة التي يحتاجها بصورة مستمرة ودائمة خلال النشاط اليومي الذي يقوم به الفرد، وتغطية احتياجات الخلايا والأنسجة في عمليات الهدم والبناء. (٦ : ١٦٤)

ونجد أن الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان ببعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية منفردة لتحقيق الإنجاز المطلوب، وكثيراً ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق الرياضي، وهناك العديد من الرياضيين اللذين يملكون الموهبة، ولكن نظراً لسوء تغذيتهم فأن عطائهم يكون ليس على المستوى المأمول، ويعني ذلك أن الرياضي يجب أن يولى عناية خاصة بحالته الصحية وتغذيته حتى يمكنه أن يحقق أفضل الإنجازات، وهذا لا يتم إلا إذا توفرت له المعلومات السليمة عن التغذية الصحيحة. (١١ : ٥)





ويشير بهاء الدين سلامة (٢٠٠٧م)، (٢٠١١م) أن للتثقيف الغذائي والصحي للناشئين دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز، ولكي يتم تحقيق ذلك في مجتمع يجب أن يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية على تنمية الوعي الصحي والغذائي للناشئين، وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الناشئ، ولكن أن الهدف الاساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، كما أنه يهدف إلى الوصول إلى الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئ على استعداد صحي للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخطبية التي تتطلبها رياضة التخصص. (٤ : ١٨)، (٥ : ١١)

ويؤكد السيد أبوطور (٢٠٠٥م) أن التثقيف الغذائي هو محاولة لنقل المعلومات لأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات الموجودة من خلال إمدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء. (٣ : ٢٥)

وبذلك نجد أن التغذية تلعب دوراً فعالاً في مستوى الأداء الرياضي وأن العلاقة بين أنواع الأطعمة وطبيعة الأداء البدني والمهاري له مردوداً ايجابياً وفقاً لقواعد صحية تتسجم بعضها البعض لتحقيق معادلة حفظ التوازن الذي يخدم السباح بالشكل الذي يحافظ من خلاله على وزنه وقدرته على تحقيق الانجاز والمستوى الافضل، كما أن تحرر الطاقة لدى الافراد يرتبط بشكل مباشر بقدر كمية الطعام الذي يتناوله الشخص. آخذين بنظر الاعتبار الفروق الفردية اضافة إلى التنوع في الطعام بحيث تتضمن الوجبة الغذائية الواجب تناولها يوميا على الحبوب النباتية والفواكه والخضروات الطازجة وادناه جدولاً توضيحياً لقائمة غذائية يتناولها السباح. (٨ : ٢٣٨)

وقد قام أبو العلا عبد الفتاح، حازم سالم (٢٠١١م) بإجراء استبيان للتعرف على معلومات السباحين في التغذية، حيث تم تنفيذ هذا الاستبيان على عدد (٢٩٠) سباح وسباحة من المشاركين في معسكر التدريب للسباحين الناشئين بالولايات المتحدة الأمريكية في صيف سنة ١٩٩٢م، وكان عدد السباحين (١٥٢)، وعدد السباحات المشاركات في هذا الاستبيان (١٣٨)، وتراوح أعمارهم ما بين (١٤ : ١٥ سنة)، وقد أظهرت النتائج أنه بمقارنة نتائج السباحين بغيرهم من الرياضات الأخرى مثل كرة





القدم والبيسبول وجد أن السباحين من ذوي المستويات العليا من البالغين قد سجلوا أقل درجات في كم المعلومات عن التغذية. (١ : ١٨٧)

ومن خلال العرض السابق، كذلك عمل الباحثة كمدربة لفئات عمرية مختلفة في رياضة السباحة. لاحظت وجود الكثير من العادات والممارسات الغذائية الخاطئة لدى الممارسين، حيث قد يرجع ذلك إلى غياب التوعية وعدم تزويد السباحين الصغار بالمفاهيم والمعارف الصحية المتعلقة بالتغذية المتوازنة، وهذا ما دفع الباحثة إلى إجراء الدراسة الحالية والتي تهدف إلى تصميم مقياس للوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة، والتي يمكن من خلالها تقييم مستوى الوعي الغذائي، وتحديد أوجه القصور التي في مستوى الوعي الغذائي، ومن ثم إعداد برامج الإرشاد والتوجيه للتغذية في رياضة السباحة.

- هدف البحث:

تصميم مقياس للوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة.

- فروض البحث:

- ١ - ما هي محاور وعبارات مقياس للوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة؟
- ٢ - هل توجد فروق بين استجابات عينة البحث التجريبية على عبارات محاور مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة؟

- المصطلحات المستخدمة في البحث:

١ - الوعي الغذائي Nutritional Awareness:

هو معرفة الفرد وإدراكه وإحساسه بأهمية الغذاء والتغذية السليمة وعلاقتها بالصحة، وقدرته على اختيار الأغذية التي تمد جسمه بالمخصصات اليومية المناسبة من العناصر الغذائية التي تقيه من الأمراض وتساعد على أداء أنشطته اليومية بكفاءة، واتباع السلوكيات الغذائية السليمة. (٧ : ٣١١)





- إجراءات البحث:

- أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي متبعين أسلوب الدراسات المسحية، وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

- ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

١ - مجتمع البحث:

ناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة بمنطقة القاهرة للسباحة، والمُسجلين بسجلات الاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م.

٢ - عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة بنادي الشروق، ونادي المدرسة الرياضية العسكرية. التابعين لمنطقة القاهرة، والمُسجلين بسجلات الاتحاد المصري للسباحة للموسم الرياضي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م، حيث بلغ إجمالي عينة البحث (٤٢) ناشئ .. بواقع (٢٢) ناشئ للمجموعة الأساسية (نادي المدرسة الرياضية العسكرية) التي تم تطبيق عليها مقياس الوعي الغذائي (قيد البحث) في صورته النهائية، بالإضافة إلى (٢٠) ناشئ للمجموعة الاستطلاعية (نادي الشروق) التي تم الاستعانة بها في تصميم وبناء مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة (قيد البحث).

٣ - اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

قام الباحثون بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث البالغ عددها (٤٢) ناشئ في بعض المتغيرات، وذلك كما هو موضح بالجدول (١).



جدول (١)

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث في بعض المتغيرات

٤٢ = ن

مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
٠,٢٣ -	١,١٨	١٠,٥٠	١٠,٤١	سنة	السن
٠,٠٥	١٣,٥٤	١٣١,٥٠	١٣١,٧٣	سنتيمتر	الطول
٠,٦٣	٥,٦٣	٣٩,٥٠	٤٠,٦٨	كيلوجرام	الوزن
١,٤٨ -	٠,٦٥	٥,٠٠	٤,٦٨	سنة	العمر التدريبي
٠,٩٣	٢,٩٤	٨,٠٠	٨,٩١	ساعة	عدد ساعات التدريب في الأسبوع

يتضح من جدول (١) أن مُعاملات الالتواء لقياسات عينة البحث التجريبية والاستطلاعية في

بعض المتغيرات قد انحصرت ما بين (± 3) ، مما يدل على اعتدالية بيانات عينة البحث.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات:

- ١ - الملاحظة الموضوعية.
- ٢ - المسح المرجعي.
- ٣ - المقابلات الشخصية. مُلحق (١)
- ٤ - مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة (قيد البحث).
- ٥ - استمارة تسجيل البيانات الأساسية لعينة البحث. مُلحق (٢)
- ٦ - استمارة تفرغ قياسات البحث (مقياس الوعي الغذائي قيد البحث). مُلحق (٧)

رابعاً: تصميم مقياس الوعي الغذائي (قيد البحث):

١ - التحديد المبدئي لمحاور المقياس:

استند الباحثون إلى العديد من المراجع العلمية والدراسات التي تناولت التغذية الرياضية والوعي

الغذائي (٩)، (١٥)، (٧)، (١٦)، (١٠)، (١٣)، (٢)، (١٧)، حيث استعانوا بها في التحديد المبدئي

لمحاور المقياس (قيد البحث)، وذلك على النحو التالي: (المحور الأول: المعلومات العامة)، (المحور





الثاني: وصف النظام الغذائي المتبع من لاعب السباحة)، (المحور الثالث: الممارسات الغذائية المتبعة من لاعب السباحة)، (المحور الرابع: مستوى الوعي الغذائي للاعب السباحة).

٢ - إعداد جدول المواصفات وتحديد الوزن النسبي لمحاور المقياس:

قام الباحثون بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء اشتملت على المحاور المبدئية للاستبيان (قيد البحث) والبالغ عددها (٤) أربعة محاور، والموضحة بالملحق (٣). روعي فيها الإضافة والحذف والدمج بما يناسب رأى الخبير، حيث تم عرضها على عدد (١٠) خبراء في مجالات رياضة السباحة والتغذية الرياضية، والموضح أسمائهم بالملحق (١)، بهدف تحديد مدى مناسبة المحاور المقترحة لبناء المقياس، كذلك الوزن النسبي لكل محور من محاور المقياس، حيث اقترح السادة الخبراء أن يشتمل المقياس على (٣) ثلاثة محاور رئيسية، وذلك بدلاً من (٤) أربعة محاور، وذلك على النحو التالي: المحور الأول: النظام الغذائي المتبع، المحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية، المحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي، والجدول (٢) يوضح النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء المقياس (قيد البحث)، ومتوسط الوزن النسبي لكل محور.

جدول (٢)

النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء المقياس (قيد البحث) والوزن النسبي لها

ن = ١٠ خبراء

رقم المحور	صياغة عناوين المحاور	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء %	متوسط الوزن النسبي %
الأول	النظام الغذائي المتبع.	١٠٠ %	٢٥ %
الثاني	الممارسات والعادات الغذائية.	٩٠ %	٣٠ %
الرابع	مستوى الوعي الغذائي.	١٠٠ %	٤٥ %
المجموع			١٠٠ %

يتضح من جدول (٢) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور المقياس (قيد البحث)، والتي تراوحت ما بين (٩٠ % : ١٠٠ %)، حيث تم قبول محاور للاستبيان التي حققت نسبة اتفاق (٩٠ %) فأكثر، كذلك تم تحديد متوسط الوزن النسبي لكل محور من محاور المقياس، والذي سوف



يتم في ضوءه تحديد عدد عبارات الخاصة بكل محور، حيث جاء متوسط الوزن النسبي للمحور الأول: النظام الغذائي المتبع (٢٥%)، ومتوسط الوزن النسبي للمحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية (٣٠%)، ومتوسط الوزن النسبي للمحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي (٤٥%).

٣ - إعداد وصياغة عبارات المقياس:

قام الباحثون بإعداد وصياغة عبارات محاور المقياس (قيد البحث)، حيث تم مراعاة ما يلي في صياغة عبارات المقياس (قيد البحث):

- أن تكون لغة كل عبارة صحيحة ولها معنى واحد ومحدد.
- أن تكون كل عبارة مُستقلة عن بقية عبارات المقياس.
- أن تكون العبارات مغلقة.
- الابتعاد عن استخدام عبارات نفي النفي.

وقد اشتمل المقياس (قيد البحث) في صورته المبدئية على (٥٢) عبارة، والموضح بالمُحلق (٤)، حيث تم توزيعهم على محاور المقياس وفقاً للوزن النسبي لكل محور. كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

توزيع العبارات وفقاً للوزن النسبي لمحاور المقياس (قيد البحث)

رقم المحور	محاور المقياس	متوسط الوزن النسبي %	عدد العبارات
الأول	النظام الغذائي المتبع.	٢٥ %	١٣
الثاني	الممارسات والعادات الغذائية.	٣٠ %	١٦
الرابع	مستوى الوعي الغذائي.	٤٥ %	٢٣
	المجموع	١٠٠ %	٥٢

يتضح من جدول (٣) أن إجمالي عدد عبارات المقياس قيد البحث بلغ (٥٢) عبارة موزعة على محاور المقياس على النحو التالي: المحور الأول: النظام الغذائي المتبع (١٢) عبارة، المحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية (١٦) عبارة، المحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي (٢٣) عبارة.



ثم بعد ذلك قام الباحثون بعرض المقياس بعد صياغة عباراته والبالغ عددها (٥٢) عبارة (في صورته المبدئية)، والموضح بالملحق (٤)، على عدد (١٠) خبراء في رياضة السباحة والتغذية الرياضية، والموضحين بالملحق (٢)، وذلك لتحديد مدى مناسبة صياغة عبارات المقياس من حيث الاتفاق على مناسبتها أو الحذف أو الإضافة أو الدمج، حيث أوصى الخبراء بتعديل صياغة بعض العبارات الموجودة بالاستبيان وحذف بعض العبارات، وقد قام الباحثون بتعديل صياغة تلك العبارات ووضع المقياس في صورته الثانية - الملحق (٥)، كما يوضح الجدول (٤) النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء على عبارات المقياس (قيد البحث).

جدول (٤)

النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء على عبارات المقياس (قيد البحث)

ن = ١٠ خبراء

آراء السادة الخبراء		مسلسل عبارات المحور	آراء السادة الخبراء		مسلسل عبارات المحور	آراء السادة الخبراء		مسلسل عبارات المحور
نسبة الاتفاق	العدد		نسبة الاتفاق	العدد		نسبة الاتفاق	العدد	
* ١٠٠ %	١٠	٣٧	٦٠ %	٦	١٩	٦٠ %	٦	١
* ١٠٠ %	١٠	٣٨	* ٩٠ %	٩	٢٠	* ١٠٠ %	١٠	٢
* ١٠٠ %	١٠	٣٩	* ١٠٠ %	١٠	٢١	* ٩٠ %	٩	٣
* ١٠٠ %	١٠	٤٠	* ١٠٠ %	١٠	٢٢	* ١٠٠ %	١٠	٤
* ١٠٠ %	١٠	٤١	* ١٠٠ %	١٠	٢٣	* ١٠٠ %	١٠	٥
* ٩٠ %	٩	٤٢	* ١٠٠ %	١٠	٢٤	* ٩٠ %	٩	٦
* ١٠٠ %	١٠	٤٣	* ٨٠ %	٨	٢٥	* ١٠٠ %	١٠	٧
* ١٠٠ %	١٠	٤٤	* ١٠٠ %	١٠	٢٦	* ١٠٠ %	١٠	٨
* ١٠٠ %	١٠	٤٥	* ١٠٠ %	١٠	٢٧	* ١٠٠ %	١٠	٩
* ٩٠ %	٩	٤٦	٥٠ %	٥	٢٨	* ٩٠ %	٩	١٠
* ١٠٠ %	١٠	٤٧	٦٠ %	٦	٢٩	٦٠ %	٦	١١
* ١٠٠ %	١٠	٤٨	* ١٠٠ %	١٠	٣٠	* ٨٠ %	٨	١٢
* ٨٠ %	٨	٤٩	٦٠ %	٦	٣١	٥٠ %	٥	١٣
* ٩٠ %	٩	٥٠	* ١٠٠ %	١٠	٣٢	* ١٠٠ %	١٠	١٤





٦٠ %	٦	٥١		٥٠ %	٥	٣٣		٦٠ %	٦	١٥	
* ١٠٠ %	١٠	٥٢		٦٠ %	٦	٣٤		* ٩٠ %	٩	١٦	
				٦٠ %	٦	٣٥		* ١٠٠ %	١٠	١٧	
				* ١٠٠ %	١٠	٣٦		* ١٠٠ %	١٠	١٨	

* نسبة اتفاق آراء السادة الخبراء لقبول العبارات ٧٠ % فأكثر.

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على عبارات المقياس (قيد البحث)، والتي تراوحت ما بين (٧٠ % إلى ١٠٠ %)، وقد ارتضى الباحثون نسبة اتفاق (٧٠ % فأكثر) لقبول عبارات محاور المقياس، وبذلك تم قبول جميع العبارات المقترحة لمحاور المقياس فيما عدا (١٢) عبارة حققت نسبة اتفاق أقل من (٧٠ %)، وهي العبارات أرقام (١)، (١٢)، (١٣) بالمحور الأول، والعبارات أرقام (١٥)، (١٩)، (٢٨)، (٢٩) بالمحور الثاني، والعبارات أرقام (٣١)، (٣٣)، (٣٤)، (٣٥)، (٥١) بالمحور الثالث، كما أوصى السادة الخبراء بتعديل صياغة بعض عبارات محاور المقياس (قيد البحث).

والجدول (٥) يوضع عدد عبارات محاور المقياس (قيد البحث) بعد العرض على السادة الخبراء.

جدول (٥)

عدد عبارات محاور المقياس (قيد البحث) بعد العرض على السادة الخبراء

رقم المحور	محاور المقياس	عدد العبارات
الأول	النظام الغذائي المتبع.	١٠
الثاني	الممارسات والعادات الغذائية.	١٢
الرابع	مستوى الوعي الغذائي.	١٨
	المجموع	٤٠

يتضح من جدول (٥) أن إجمالي عدد عبارات المقياس قيد البحث بلغ (٤٠) عبارة موزعة على محاور المقياس على النحو التالي: المحور الأول: النظام الغذائي المتبع (١٠) عبارة، المحور الثاني: الممارسات والعادات الغذائية (١٢) عبارة، المحور الثالث: مستوى الوعي الغذائي (١٨) عبارة.





٤ - طريقة تصحيح المقياس :

أُتفق السادة الخبراء على أن يكون ميزان تقدير الدرجات لاستمارة المقياس (قيد البحث) ثلاثي التقدير، وذلك على النحو التالي: (نعم): ثلاث درجات، (إلى حد ما): درجتان، (لا): درجة واحدة. مع التنويه إلى وجود عبارات يتم تصحيحها عكسياً، وهي عبارات المحور الأول أرقام (٥)، (٧)، (١٠)، وعبارات المحور الثاني أرقام (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٧)، وعبارات المحور الثالث أرقام (٣٠)، (٣٢)، (٣٦)، (٣٩) بالاستبيان (قيد البحث)

٥ - الدراسة الاستطلاعية (المعاملات العلمية للاستبيان):

هدفت هذه الدراسة إلى التأكد من المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) لاستمارة المقياس (قيد البحث)، حيث قام الباحثون بتطبيق الصورة المبدئية للاستبيان (قيد البحث) على العينة الاستطلاعية والبالغ قوامها (٢٠) ناشئ، وذلك خلال الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٠٢/٠٥ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٠٢/١٧ م.

أ - صدق استمارة المقياس (قيد البحث):

• صدق المُحكّمين:

قام الباحثون باستخدام صدق المُحكّمين، حيث تم عرض الصورة الثانية للاستبيان (قيد البحث)، والموضحة بالملحق (٥) على عدد (١٠) خبراء في مجالات رياضة السباحة والتغذية الرياضية، والموضحين بالملحق (٢)، وقد اتفق السادة الخبراء على صلاحية استخدام المقياس (قيد البحث) في صورته الثانية.

• صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحثون بحساب صدق الاتساق الداخلي للصورة المبدئية للاستبيان (قيد البحث) على عينة الدراسة الاستطلاعية، والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ، وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٠٢/٠٥ م، وذلك من خلال:



- إيجاد مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة، ومجموع المحور الذي تنتمي له العبارة.
 - إيجاد مُعامل الارتباط بين درجة كل عبارة، والمجموع الكلي للاستبيان.
 - إيجاد مُعامل الارتباط بين كل محور، والمجموع الكلي للاستبيان.
- والجداول (٦)، (٧) توضح مُعاملات صدق الاتساق الداخلي للاستبيان (قيد البحث).

جدول (٦)

مُعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع المحور الذي تنتمي إليه والمجموع الكلي للاستبيان (قيد البحث)

ن = ٢٠

مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان	مُعامل الارتباط مع المحور	المحور	مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان	مُعامل الارتباط مع المحور	المحور	مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان	مُعامل الارتباط مع المحور	المحور
* ٠,٨٩	* ٠,٩٣	٢٩	* ٠,٧٨	* ٠,٨٤	١٥	* ٠,٧٣	* ٠,٨١	١
* ٠,٨٠	* ٠,٨٧	٣٠	* ٠,٨٤	* ٠,٩١	١٦	* ٠,٨١	* ٠,٨٩	٢
* ٠,٧٨	* ٠,٨٥	٣١	* ٠,٨٠	* ٠,٨٥	١٧	* ٠,٨٤	* ٠,٨٦	٣
* ٠,٨٦	* ٠,٨٨	٣٢	* ٠,٨٦	* ٠,٨٨	١٨	* ٠,٧٩	* ٠,٨٠	٤
* ٠,٨١	* ٠,٩٠	٣٣	* ٠,٧٨	* ٠,٨٣	١٩	* ٠,٨٠	* ٠,٨٦	٥
* ٠,٨١	* ٠,٨٦	٣٤	* ٠,٨٩	* ٠,٩٢	٢٠	* ٠,٨٥	* ٠,٩٢	٦
* ٠,٨٣	* ٠,٨٩	٣٥	* ٠,٨٦	* ٠,٩٠	٢١	* ٠,٨٧	* ٠,٨٩	٧
* ٠,٨٨	* ٠,٩٢	٣٦	* ٠,٨٠	* ٠,٨٨	٢٢	* ٠,٨٢	* ٠,٨٥	٨
* ٠,٧٧	* ٠,٨٥	٣٧	* ٠,٨٨	* ٠,٩٠	٢٣	* ٠,٧٥	* ٠,٨٠	٩
* ٠,٨٨	* ٠,٩١	٣٨	* ٠,٧٩	* ٠,٨٥	٢٤	* ٠,٧٩	* ٠,٨٦	١٠
* ٠,٧٦	* ٠,٨٤	٣٩	* ٠,٨٦	* ٠,٩١	٢٥	* ٠,٧٠	* ٠,٧٧	١١
* ٠,٧٤	* ٠,٨٠	٤٠	* ٠,٨٥	* ٠,٩٠	٢٦	* ٠,٦٥	* ٠,٧٤	١٢
			* ٠,٨٣	* ٠,٨٨	٢٧	* ٠,٧٢	* ٠,٧٩	١٣
			* ٠,٧٤	* ٠,٧٧	٢٨	* ٠,٨٣	* ٠,٨٦	١٤

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، د.ح (ن - ٢ = ١٨) في اتجاهين = ٠,٤٤٤



يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين كل من درجة كل عبارة ومجموع المحور الذي تنتمي له العبارة، كذلك بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للاستبيان (قيد البحث). مما يدل على صدق تمثيل تلك العبارات للمحور الذي تمثله والاستبيان ككل.

جدول (٧)
مُعاملات الارتباط بين درجة كل محور والمجموع الكلي
للاستبيان (قيد البحث)

ن = ٢٠

رقم المحور	محاور المقياس	مُعامل الارتباط مع المجموع الكلي للاستبيان
الأول	النظام الغذائي المتبع.	* ٠,٨٦
الثاني	الممارسات والعادات الغذائية.	* ٠,٨٣
الثالث	مستوى الوعي الغذائي.	* ٠,٧٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، د.ح (ن - ٢ = ١٨) في اتجاهين = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين درجة كل محور والمجموع الكلي للاستبيان (قيد البحث)، حيث تراوحت مُعاملات الارتباط ما بين (٠,٧٧ : ٠,٨٦). مما يدل على صدق تمثيل تلك المحاور للاستبيان (قيد البحث).

ب - ثبات استمارة المقياس (قيد البحث):

استخدم الباحثون طريقتين لحساب ثبات المقياس (قيد البحث)، وهما على النحو التالي:

• الطريقة الأولى (التجزئة النصفية):

حيث استخدم الباحثون الدرجات الخام لقياسات صدق المقياس (قيد البحث)، وذلك بتقسيمها إلى نصفين:

✓ العبارات الفردية: وعددها (٢٠) عبارة.

✓ العبارات الزوجية: وعددها (٢٠) عبارة.

ثم قام الباحثون بحساب مُعامل الارتباط بين نصفي المقياس، وبالتالي الحصول على ثبات نصف المقياس فقط، وللحصول على مُعامل الثبات الكلي للاستبيان. تم تطبيق معادلة سبيرمان براون.



• الطريقة الثانية (مُعامل ثبات ألفا كورنباخ):

حيث قام الباحثون بحساب مُعامل الثبات الكلي للاستبيان (قيد البحث) باستخدام مُعامل ألفا كورنباخ لحساب الثبات، والجدول (٨) يوضح حساب مُعاملات الثبات للاستبيان (قيد البحث) باستخدام الطريقتين.

جدول (٨)
مُعاملات الثبات للاستبيان (قيد البحث)

ن = ٢٠

نصفي المقياس	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مُعامل ارتباط التجزئة النصفية	مُعامل الثبات الكلي للاستبيان	مُعامل ألفا كورنباخ
العبارات الفردية	٢٠	١,٣٧	٠,٢٦	* ٠,٨٤	* ٠,٩١	* ٠,٨٥
العبارات الزوجية	٢٠	١,٤١	٠,٢٩			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، د.ح (ن - ٢ = ١٨) في اتجاهين = ٠,٤٤٤

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين نصفي المقياس (قيد البحث)، والمتمثلة في متوسطات العبارات الفردية والعبارات الزوجية. مما يدل على ثبات تطبيق المقياس (قيد البحث).

٦ - الصورة النهائية الورقية للاستبيان (قيد البحث): ملحق (٦)

بعد عرض المقياس (قيد البحث) في صورته المبدئية (الثانية) على السادة الخبراء، ثم قيام الباحثون بحساب المعاملات العلمية للاستبيان (الصدق والثبات) .. تم التوصل إلى الصورة النهائية الورقية للاستبيان (قيد البحث)، حيث بلغ عدد عباراته (٤٠) عبارة في صورته النهائية والجاهزة للتطبيق.

وبذلك يكون قد تم الإجابة على تساؤل البحث الأول، والذي ينص على: ما هي محاور وعبارات

مقياس للوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة؟





٧ - تحويل المقياس الورقي (قيد البحث) إلى مقياس إلكتروني:

قام الباحثون باستخدام نماذج جوجل *Google Forms* لتحويل المقياس الورقي (قيد البحث) من صورته الورقية إلى صورته الإلكترونية، وهو متاح علي الرابط التالي:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfsSeem7uov0dJqaG9Lsfa7QoXJinn dlYbfpRbtb9NV0O6Yg/viewform>

كما قام الباحثون بعمل مجموعات على تطبيق الواتس آب *WhatsApp* لتجميع عينة البحث الأساسية، وإرسال رابط المقياس لهم في المجموعات لتعبئته.

- خامساً: تطبيق المقياس (في صورته النهائية):

تم تطبيق تجربة البحث (تطبيق المقياس في صورته النهائية) يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٠٣/٠٥ م

على عينة البحث الأساسية، والبالغ عددهم (٢٢) ناشئ، وذلك بإرسال رابط المقياس الإلكتروني للوعي الغذائي (قيد البحث) على مجموعة الواتس آب *WhatsApp* لتجميع عينة البحث الأساسية وتحديد موعد لتعبئة المقياس، ثم تلا ذلك تفريغ بيانات القياس القبلي تمهيداً لمعالجة البيانات إحصائياً.

- سادساً: المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث .. استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات، واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية: النسبة المئوية %، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، مُعامل الالتواء، مُعامل الارتباط البسيط لبيرسون، مُعامل الارتباط المُتعدد، مُعامل سبيرمان براون، مُعامل ألفا كرونباخ، اختبار كاي^٢ لحساب دلالة الفروق بين التكرارات، وقد ارتضى الباحثون مستوى الدلالة الإحصائية عند (٠,٠٥) في اتجاهين.



- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٩)

النسب المئوية لاستجابات عينة البحث التجريبية في القياس القبلي على عبارات المحور الأول

(النظام الغذائي المتبع) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة ن = ٢٢

اتجاه دلالة الفروق الإحصائية	قيمة كا ^٢ المحسوبة	لا		إلى حد ما		نعم		م
		نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
	١,١٨	% ٣٦,٣٦	٨	% ٢٢,٧٣	٥	% ٤٠,٩١	٩	١
في اتجاه الاستجابة (نعم)	* ٦,٠٩	% ٤٠,٩١	٩	% ٩,٠٩	٢	% ٥٠,٠٠	١١	٢
	٠,٦٤	% ٣١,٨٢	٧	% ٢٧,٢٧	٦	% ٤٠,٩١	٩	٣
	٣,٩١	% ٤٥,٤٥	١٠	% ١٣,٦٤	٣	% ٤٠,٩١	٩	٤
	٤,٤٥	% ٥٠,٠٠	١١	% ١٣,٦٤	٣	% ٣٦,٣٦	٨	٥
في اتجاه الاستجابة (نعم)	* ٩,٩١	% ٣٦,٣٦	٨	% ٤,٥٥	١	% ٥٩,٠٩	١٣	٦
	٤,٧٣	% ٥٤,٥٥	١٢	% ١٨,١٨	٤	% ٢٧,٢٧	٦	٧
	١,٧٣	% ٣١,٨٢	٧	% ٢٢,٧٣	٥	% ٤٥,٤٥	١٠	٨
	٠,٦٤	% ٣١,٨٢	٧	% ٢٧,٢٧	٦	% ٤٠,٩١	٩	٩
	١,٧٣	% ٤٥,٤٥	١٠	% ٢٢,٧٣	٥	% ٣١,٨٢	٧	١٠

* قيمة كا^٢ الجدولية عند د.ح (٢)، مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من الجدول (٩) دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول

(النظام الغذائي المتبع) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، وذلك على ميزان تقدير

ثلاثي (نعم/إلى حد ما/لا)، وجميعها غير دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، فيما عدا العبارات

أرقام (٢)، (٦)، حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم).



جدول (١٠)

النسب المئوية لاستجابات عينة البحث التجريبية في القياس القبلي على عبارات المحور الثاني (الممارسات والعادات الغذائية) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة

ن = ٢٢

اتجاه دلالة الفروق الإحصائية	قيمة كا ^٢ المحسوبة	لا		إلى حد ما		نعم		م
		نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
	٤,٧٣	٥٤,٥٥ %	١٢	١٨,١٨ %	٤	٢٧,٢٧ %	٦	١١
في اتجاه الاستجابة (لا)	* ٦,٦٤	٥٩,٠٩ %	١٣	١٨,١٨ %	٤	٢٢,٧٣ %	٥	١٢
في اتجاه الاستجابة (لا)	* ٨,٢٧	٥٩,٠٩ %	١٣	٩,٠٩ %	٢	٣١,٨٢ %	٧	١٣
	٠,٦٤	٤٠,٩١ %	٩	٢٧,٢٧ %	٦	٣١,٨٢ %	٧	١٤
	٤,٤٥	٥٠,٠٠ %	١١	١٣,٦٤ %	٣	٣٦,٣٦ %	٨	١٥
	١,١٨	٣٦,٣٦ %	٨	٢٢,٧٣ %	٥	٤٠,٩١ %	٩	١٦
	٢,٨٢	٥٠,٠٠ %	١١	٢٢,٧٣ %	٥	٢٧,٢٧ %	٦	١٧
	٥,٥٥	٣١,٨٢ %	٧	١٣,٦٤ %	٣	٥٤,٥٥ %	١٢	١٨
في اتجاه الاستجابة (نعم)	* ٦,٩١	٣٦,٣٦ %	٨	٩,٠٩ %	٢	٥٤,٥٥ %	١٢	١٩
	١,١٨	٣٦,٣٦ %	٨	٢٢,٧٣ %	٥	٤٠,٩١ %	٩	٢٠
	٣,٣٦	٣١,٨٢ %	٧	١٨,١٨ %	٤	٥٠,٠٠ %	١١	٢١
	١,٧٣	٣١,٨٢ %	٧	٢٢,٧٣ %	٥	٤٥,٤٥ %	١٠	٢٢

* قيمة كا^٢ الجدولية عند د.ح (٢)، مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من الجدول (١٠) دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني (الممارسات والعادات الغذائية) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، وذلك على ميزان تقدير ثلاثي (نعم/إلى حد ما/لا)، وجميعها غير دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، فيما عدا العبارات أرقام (١٢)، (١٣)، حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (لا)، بينما جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم) في العبارة رقم (١٩).



جدول (١١)

النسب المئوية لاستجابات عينة البحث التجريبية في القياس القبلي على عبارات المحور الثالث (مستوى الوعي الغذائي) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة

اتجاه دلالة الفروق الإحصائية ن = ٢٢	قيمة كا ^٢ المحسوبة	لا		إلى حد ما		نعم		م
		نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
في اتجاه الاستجابة (نعم)	* ٦,٦٤	% ٢٢,٧٣	٥	% ١٨,١٨	٤	% ٥٩,٠٩	١٣	٢٣
	٠,٦٤	% ٣١,٨٢	٧	% ٢٧,٢٧	٦	% ٤٠,٩١	٩	٢٤
	٥,٥٥	% ٥٤,٥٥	١٢	% ١٣,٦٤	٣	% ٣١,٨٢	٧	٢٥
	٢,٥٥	% ٣٦,٣٦	٨	% ١٨,١٨	٤	% ٤٥,٤٥	١٠	٢٦
	٤,٧٣	% ٢٧,٢٧	٦	% ١٨,١٨	٤	% ٥٤,٥٥	١٢	٢٧
	١,١٨	% ٣٦,٣٦	٨	% ٢٢,٧٣	٥	% ٤٠,٩١	٩	٢٨
	٠,٦٤	% ٣١,٨٢	٧	% ٢٧,٢٧	٦	% ٤٠,٩١	٩	٢٩
في اتجاه الاستجابة (لا)	* ٦,٩١	% ٥٤,٥٥	١٢	% ٩,٠٩	٢	% ٣٦,٣٦	٨	٣٠
	١,٧٣	% ٣١,٨٢	٧	% ٢٢,٧٣	٥	% ٤٥,٤٥	١٠	٣١
	٢,٥٥	% ٤٥,٤٥	١٠	% ١٨,١٨	٤	% ٣٦,٣٦	٨	٣٢
	٤,٧٣	% ٢٧,٢٧	٦	% ١٨,١٨	٤	% ٥٤,٥٥	١٢	٣٣
	١,١٨	% ٣٦,٣٦	٨	% ٢٢,٧٣	٥	% ٤٠,٩١	٩	٣٤
	٢,٥٥	% ٣٦,٣٦	٨	% ١٨,١٨	٤	% ٤٥,٤٥	١٠	٣٥
	٣,٩١	% ٤٥,٤٥	١٠	% ١٣,٦٤	٣	% ٤٠,٩١	٩	٣٦
	٤,٤٥	% ٣٦,٣٦	٨	% ١٣,٦٤	٣	% ٥٠,٠٠	١١	٣٧
في اتجاه الاستجابة (لا)	* ٦,٠٩	% ٥٠,٠٠	١١	% ٩,٠٩	٢	% ٤٠,٩١	٩	٣٨
	٠,٦٤	% ٤٠,٩١	٩	% ٢٧,٢٧	٦	% ٣١,٨٢	٧	٣٩
في اتجاه الاستجابة (نعم)	* ٦,٩١	% ٣٦,٣٦	٨	% ٩,٠٩	٢	% ٥٤,٥٥	١٢	٤٠

* قيمة كا^٢ الجدولية عند د.ح (٢)، مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٥,٩٩

يتضح من الجدول (١١) دلالة الفروق بين استجابات عينة على عبارات المحور الثالث (مستوى

الوعي الغذائي) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، وذلك على ميزان تقدير ثلاثي

(نعم/إلى حد ما/لا)، وجميعها غير دال إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، فيما عدا العبارات أرقام

(٢٣)، (٤٠)، حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم)، بينما جاءت دلالات الفروق في

اتجاه الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (٣٠)، (٣٨).





وتعزو الباحثة وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول (النظام الغذائي المتبع) فيما عدا العبارات أرقام (٢)، (٦)، حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم)، كذلك وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني (الممارسات والعادات الغذائية) فيما عدا العبارات أرقام (١٢)، (١٣)، حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (لا)، بينما جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم) في العبارة رقم (١٩)، وأيضاً وجود فروق غير دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين استجابات عينة على عبارات المحور الثالث (مستوى الوعي الغذائي) فيما عدا العبارات أرقام (٢٣)، (٤٠)، حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم)، بينما جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (٣٠)، (٣٨) إلى ضعف مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث.

حيث يذكر محمد الحماحي (٢٠٠٠م) أن السلوكيات الغذائية تعتبر مثل كثير من السلوكيات التي يكتسبها الفرد وتتكون لديه كنتيجة لتكرار الأفعال التي يقوم بها يومياً فيعتاد عليها وبذلك تصبح عملية ممارسة السلوك الغذائي عملية سهلة بسيطة بحيث يستطيع أن يؤديها بأقل تفكير.. لذلك يجب مراعاة إيجابية السلوكيات الغذائية في حياتنا اليومية. (١٤ : ٥٤)

كما يشير علي جلال الدين (٢٠٠٥م) إلى أهمية الدور الذي يلعبه السلوك الصحي في تأثيره على الرياضة التي تمارس، حيث أن السلوك الصحي السليم يؤدي إلى حياة سليمة ومنتظمة تساعد على التقدم إلى المستويات العليا في المجال الرياضي التخصصي، وتحقيق النجاح. (١٢ : ٧٦)

وقد اتفقت نتائج الدراسات المرجعية التي أجريت في البيئة العربية والأجنبية على أن السلوكيات الغذائية لابد من تطويرها بما يحسن من المستوى الغذائي للأفراد، وذلك لما لها من تأثير كبير على نوعية الحياة البشرية وتأمين الصحة، كما أظهرت النتائج أنه لا يكفي توافر الطعام ما لم يكن الفرد قادراً على انتقائه لطعامه وكيفية استهلاكه. أيضاً لا يكفي توافر قدرات شرائية قوية إذا كان الفرد





عاجزاً عن اختيار الطعام المناسب له، ولا سبيل إلى إدراك ذلك إلا بالتوعية الغذائية التي تعد من العادات وتحسن سلوك واتجاه الفرد نحو طعامه. (٩)، (١٥)، (١٩)، (٢٠)، (١٨)، (٢٢)، (٧)، (٢)، (٢١)

وبذلك يكون قد تم الإجابة على تساؤل البحث الثاني الذي ينص على: هل توجد فروق بين استجابات عينة البحث التجريبية على عبارات محاور مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة؟

- الاستخلاصات والتوصيات:

- أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث .. تمكن الباحثون من استخلاص ما يلي:

١ - تصميم مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة، حيث اشتمل على ثلاثة محاور، وهي: (النظام الغذائي المتبع)، (الممارسات والعادات الغذائية)، (مستوى الوعي الغذائي).

٢ - توجد فروق غير دالة إحصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول (النظام الغذائي المتبع) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، وذلك على ميزان تقدير ثلاثي (نعم/إلى حد ما/لا)، فيما عدا العبارات أرقام (٢)، (٦)، حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم).

٣ - توجد فروق غير دالة إحصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني (الممارسات والعادات الغذائية) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، وذلك على ميزان تقدير ثلاثي (نعم/إلى حد ما/لا)، فيما عدا العبارات أرقام (١٢)، (١٣) حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (لا)، بينما جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم) في العبارة رقم (١٩).





٤ - توجد فروق غير دالة إحصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثالث (مستوى الوعي الغذائي) من مقياس الوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة، وذلك على ميزان تقدير ثلاثي (نعم/إلى حد ما/لا)، فيما عدا العبارات أرقام (٢٣)، (٤٠)، حيث جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (نعم)، بينما جاءت دلالات الفروق في اتجاه الاستجابة (لا) في العبارات أرقام (٣٠)، (٣٨).

- ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحثون من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال السباحة، وذلك على النحو التالي:

- ١ - استخدام المقياس (قيد البحث) في التقييم المستمر للوعي الغذائي لناشئي رياضة السباحة من (٩ - ١٢) سنة.
- ٢ - تصميم مقاييس للوعي الغذائي للمراحل السنوية المختلفة في رياضة السباحة.
- ٣ - تصميم مقاييس للوعي الغذائي للمراحل السنوية المختلفة في الرياضات والألعاب المختلفة.
- ٤ - الاهتمام ببرامج الوعي الغذائي للمراحل السنوية المختلفة في رياضة السباحة.
- ٥ - الاهتمام ببرامج الوعي الغذائي للمراحل السنوية المختلفة في الرياضات والألعاب المختلفة.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح، حازم حسين سالم (٢٠١١م): الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، مكتبة بستان المعرفة، مصر.
- ٢ - أحمد محمد عبدالعزيز أحمد (٢٠٢١م): تأثير تمرينات الحبل المقننة مصحوب بالإرشادات الغذائية على بعض مكونات الجسم والسلوك الغذائي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، بحث





- منشور، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة، المجلد ٤، العدد ٨، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٣ - السيد محمد أبوطور (٢٠٠٥م): التغذية وتخطيط الوجبات وقوائم الطعام، مكتبة بستان المعرفة، مصر.
- ٤ - بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧م): الصحة الهامة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥ - _____ (٢٠١١م): الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦ - جعفر صادق ظاهر، غازي يونس العبيدي (٢٠٠٤م): أسس التغذية الصحية، دار مجدلاوي، عمان، الأردن.
- ٧ - خالد بن حمدان آل مسعود، سعيد فاروق عبدالقادر رجب (٢٠١٩م): مستوى الوعي الغذائي والصحي والنمط الجسماني وأثرهما على مؤشر كتلة الجسم ومعدلات الإصابة بمرض السكري لدى طلاب وطالبات جامعة طيبة، بحث منشور، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، المجلد ١٤، العدد ٢، كلية التربية، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية.
- ٨ - دريد مجيد حميد الحمداني (٢٠١٦م): الأسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، مطبعة صلاح الدين، بغداد، العراق.
- ٩ - رشا يحيى عبدالسلام (٢٠١١م): تأثير برنامج الثقافة الغذائية على الوعي الغذائي لدى تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة المنوفية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٠ - سعيد فاروق عبدالقادر موسى، سها أحمد نبيل شريف، عبدالرحمن بسيوني غانم (٢٠٢٠م): الدليل الشامل لتغذية الرياضيين، مكتبة النعا، المنوفية، مصر.
- ١١ - عبدالرحمن مصيقر (١٩٩٨م): تغذية الرياضي (التغذية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي)، مؤسسة أحمد، البحرين.





١٢ - علي محمد جلال الدين (٢٠٠٥م): الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٣ - عمر أحمد رزق أعمير (٢٠٢٠م): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة العلوم التطبيقية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات، بحث منشور، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد ٢٢، العدد ٢، جامعة العلوم التطبيقية الخاصة، الأردن.

١٤ - محمد محمد الحماحي (٢٠٠٠م): التغذية والصحة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٥ - مدحت محمد قاسم (٢٠١٤م): تقييم السلوك الصحي الرياضي الغذائي لطالبات المدن الجامعية، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٢٣، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٦ - مروة محمد مجدي عبدالحميد حسن (٢٠١٩م): أثر الاتجاهات الغذائية "الوعي الغذائي" للأمهات على التكوين الجسماني والأداء الحركي للأطفال عمر ٣ : ٦ سنوات بمحافظة أسيوط، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٨٦، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٧ - نضال مصطفى محمد بني سعيد، زيد أحمد اللوباتي (٢٠٢١م): مستوى الوعي البيئي الصحي والسلوك الغذائي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، بحث منشور، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ٣٠، العدد ٢، جامعة اليرموك، الأردن.

- ثانياً: المراجع الأجنبية:

18- Bielec, Grzegorz; Gozdziejewska, Anna (2018): *Nutritional habits of 11-12 year old swimmers against non-athlete peers a pilot study*, Journal information: *Pediatric endocrinology, diabetes, and metabolism*.

19- LaPota, Holly Beth (2013): *Eating pathology, supplement use, and nutrition knowledge in collegiate athletes*, University of Nevada, Las Vegas ProQuest Dissertations Publishing.





- 20- **Masson, Genevieve; Lamarche, Benoit (2016):** Many non-elite multisport endurance athletes do not meet sports nutrition recommendations for carbohydrates, *Journal information: Applied physiology, nutrition, and metabolism = Physiologie appliquee, nutrition et metabolisme.*
- 21- **Newbury, Josh W; Foo, Wee Lun; Cole, Matthew; Kelly, Adam L; Chessor, Richard J; Sparks, S Andy; Faghy, Mark A; Gough, Hannah C; Gough, Lewis A (2022):** Nutritional intakes of highly trained adolescent swimmers before, during, and after a national lockdown in the COVID-19 pandemic, *Journal information: PUBLIC LIBRARY SCIENCE 1160 BATTERY STREET, STE 100, SAN FRANCISCO, CA 94111.*
- 22- **Pires, Manoela Alves; Domingos, Iasmine Medeiros (2019):** Evaluation of nutritional influence in athletics, swimming and soccer activities from Brazil Air Force Academy: an approach using Focus Group, *Journal information: RBNE-REVISTA BRASILEIRA DE NUTRICA O ESPORTIVA.*

