

الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدورى الممتاز.

أسعد على أحمد الكيكي

قسم تدريب الالعب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية.

السيد سليمان حماد

قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية

جمال عبدالناصر يونس محمود

قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث

مما لا شك فيه أن البرامج الغذائية للرياضيين لا تقل أهمية عن برامج التدريب، حيث أن البرامج الغذائية السليمة في مرحلة معينة تكون أهم من برامج التدريب، وخاصة في الالعب الجماعية، وكذلك تظهر أهمية البرامج الغذائية لدى الرياضيين في المعسكرات وقبل وأثناء وبعد المنافسة، كل ذلك يجب أن يتم تحت إشراف ومن خلال أخصائي التغذية حتى تترجم عمليات التدريب الفنية إلى نتائج ومستويات يحققها هؤلاء الرياضيون. (٢: ١٠١)، (٣: ٢٥)، (١١: ٥٤) وقد أثبتت الدراسات على مر السنين منذ بداية الاهتمام بالتغذية الرياضية أن السلوك الغذائى السليم يرتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستوى الأداء سواء الأداء في التدريب أو في المنافسة لأن البرامج الغذائية الصحيحة تؤدي إلى ارتفاع مستوى أداء الرياضي. (٤: ١٩٠)، (٧: ١٣٥)، (١٨: ١٤٨)

ونظراً للظفرة الهائلة التي حدثت في طبيعة الاداء الفني في لعبة كرة السلة 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 الاحمال ليضمن التأثيرات الايجابية لها على لاعبيه مع الأخذ في الإعتبار تنظيم التغذية الصحية السليمة.

والتغذية الصحية تعني إتباع سلوك غذائي وعادات غذائية سليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائى الصحيح، كما أن الإتجاهات الغذائية والعادات والتقاليد الغذائية الخاطئة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للرياضيين وحدث 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. (٧: ١١٣)

وحيث أن المدربين هم المصدر الأساسي للبرامج الغذائية الخاصة باللاعبين فإن قلة المعلومات في مجال التغذية لدى المدربين يؤثر بالسلب على مستوى اللاعبين. (٧: ١٣٤)، (١٣: ٥)

ويؤثر الوعي الغذائى للرياضيين على مدى تطوير الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائى حيث أن الإتجاهات محرك وموجه اساسي للسلوك الغذائى والذي يؤدي دور كبير في تحديد الحالة الصحية للرياضيين، كما تتدخل في توجيه التخطيط لتغذية الرياضيين خلال مراحل الموسم التدريبي، مما يساهم في تقرير الحالة الغذائية والمستوى الصحي العام للرياضيين. (٦: ٣)، (٧: ١١٣)، (١٦: ٥٣٧)

والسلوكيات الغذائية الخاطئة من الصعب تغييرها إلا على مدى سنوات طويلة، فعن طريق التوعية ونشر الثقافة الغذائية الصحيحة يمكن إرشاد الأفراد إلى كيفية تكوين وجبات غذائية متوازنة والتعريف بالبدائل الغذائية. (٦: ٣)

وكذلك تؤثر الإتجاهات والعادات على غذاء الأفراد، وكثيراً ما يكون للعقل دخل كبير في تقرير احتياجات الفرد من أصناف معينة من الغذاء، وهي تتصل بطريقة التربية والظروف المحيطة والتأثيرات الخارجية مثل الإعلانات، كما أن الطعام الذي تعود الإنسان على تناوله منذ الصغر يصبح قادراً على تناوله في أي وقت. (٣: ٥٣)

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. (٢٩٩:٩)

ويمكن استمرار تنمية السلوك الغذائي للرياضيين بصورة صحيحة وقياس مدى تطور العادات الغذائية على المستوى الفردي والجماعي، من خلال قياس درجة التطور الغذائي الفردي بالتقويم الذاتي، حيث يعلم الفرد كيفية القيام بتقويم فكري سريع لكل وجبة طعام يتناولها ولكل نوع يستهلكه من الطعام لقيسهما بالعديد من المتغيرات المهمة كالثمن الغذائية للأطعمة المستهلكة ودرجة اكتفاء الجسم من العناصر الغذائية المختلفة. (١٦: ٣١)

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 والاتجاهات الغذائية، والعلاقة بين الغذاء وسرعة الاستشفاء من الإصابة، الغذاء والتدريب، والسلوكيات والعادات الغذائية. (٨٩:٢٠)

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 الباحثون - ومن خلال الاطلاع على الدراسات والمراجع العلمية لم يجدوا دراسات إهتمت بتحديد الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة السلة في المستويات المختلفة وذلك لما لها من أهمية خاصة بالأداء الرياضي للاعبين حيث أنها تعطي معلومات عامة عن الامكانيات الحركية للاعبين، ومن هذا المنطلق فقد فكر الباحثون في دراسة الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الكرة السلة كأحد أوجه العملية التدريبية والتي يمكن على أثرها توجيه العملية التدريبية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة ومن خلال تلك الدراسة يحاول الباحثون التعرض إلى دراسة الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي والتي لها دور فعال في توجيه عمليات التدريب وذلك كمؤشر هام وحيوي يساعد في الارتقاء بالعملية التدريبية

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى دراسة الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز وذلك من خلال :

١. التعرف على الإتجاهات الغذائية للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز
٢. التعرف على السلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز
٣. التعرف على العلاقة بين الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات الغذائية بين لاعبي كرة السلة بالدوري الممتاز.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك الغذائي بين لاعبي كرة السلة بالدوري الممتاز.
٣. توجد علاقة ارتباط بين الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز

الدراسات المرجعية :

- دراسة هينتون وآخرون(17)(2004) Hinton, et al بعنوان " الغذاء المتناول والسلوكيات الغذائية للرياضيين من الذكور والاناث بالمرحلة الجامعية " وكان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم الغذاء المتناول والسلوكيات الغذائية للرياضيين من الذكور والاناث بالمرحلة الجامعية وطبقت الدراسة على عينة قومها (٣٤٥) من الرياضيين وتم استخدام الاستبيان كأداة 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 ١٥% 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 ٦٢% من الاناث لديهم الرغبة في انقاص الوزن مقابل ٢٦% من الذكور .

- دراسة باربرا واخرون (12) Barbara, et al (2009) 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 (٨٥) سباحة وقد تم استخدام 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 لديهن.

- دراسة دانيشفار وآخرون(15) Daneshvar, et al (2013) 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 (٢٨) مصارع تتراوح أعمارهم ما بين (١٧ – ٢٥) 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 النظري للدراسات المرجعية تتضح الأهمية العلمية والتطبيقية لموضوع البحث حيث ركزت معظم الدراسات المرجعية على السلوكيات الغذائية للرياضيين فى الألعاب الرياضية المختلفة أو العلاقة بين المعلومات الغذائية ومستوى اللياقة البدنية والتركيب الجسمى والاضطرابات الغذائية الا أنه لم توجد دراسة توضح الوصف الدقيق للاعبين في المستويات المختلفة للتعرف على الاتجاهات والسلوكيات الغذائية للاعبين خاصة في نشاط كرة السلة ومدى ارتباط اتجاهات اللاعبين الغذائية بما يطبقه اللاعبون في شكل ممارسات وسلوكيات غذائية ، الأمر الذى دعا الباحثون الى القيام بهذه الدراسة لإلقاء الضوء على مدى أهمية دراسة الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائى للاعبى كرة السلة في المستويات المختلفة وما يمكن أن تضيفه هذا الدراسة من معلومات تخدم العملية التدريبية وتطورها للمساهمة في الوصول إلى المستويات العليا.

إجراءات البحث :-

منهج البحث :-

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف البحث .

- مجالات البحث :-

- المجال المكانى :-

تم تطبيق الدراسة بالصالة المغطاة بالمركز الاولمبى العسكري بمدينة الإسكندرية .

المجال الزماني:-

تم تطبيق الدراسة في الفترة من ٢٣ / ٣ / ٢٠١٥ إلى ٣٠ / ٣ / ٢٠١٥م

عينة البحث:-

تم إختيار عينة البحث من لاعبي كرة السلة من الفرق المشاركة فى الدورة المجمعدة التى أقيمت بالصالة المغطاة بالمركز الاولمبى العسكري بمدينة الإسكندرية ، مقسمون على النحو التالي :-

المجموعة الاولى : (٣٨) لاعبا من الفرق الحاصلة على المراكز الثلاث الاولى في بطولة الدورى الممتاز وهي على الترتيب (سبورتنج – الجزيرة – الاتحاد السكندري)

المجموعة الثانية : (٥٤) لاعباً من الفرق الحاصلة على المراكز من الرابع وحتى التاسع وهي (الزمالك – سموحة – الجيش- طنطا – الشمس – الاولمبي) والجدول التالي يوضح الاندية وعدد اللاعبين بكل نادى .

جدول (١)

الاندية وعدد اللاعبين بكل نادى

م	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	سبورتنج	١٣	١٤.١٣%
٢	الجزيرة	١٢	١٣%
٣	الاتحاد السكندري	١٣	١٤.١٣%
٤	الزمالك	٧	٧.٦%
٥	سموحة	١٠	١٠.٨٦%
٦	الجيش	١٢	١٣%
٧	طنطا	٩	٩.٧٨%
٨	الشمس	٨	٨.٦٩%
٩	الاولمبي	٨	٨.٦٩%
	المجموع	٩٢	١٠٠%

أدوات جمع البيانات :-

استخدم الباحثون الإستبيان مرفق (١) كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات والتي يمكن من خلالها معرفة الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي وتضمن الإستبيان على (٦) محاور كما هو موضح في جدولي (٢) ، (٣) لكل من الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي حيث يوضح جدولي (٢) ، (٣) الإجمالي الكلي و الفعلي للعبارات ، وعدد العبارات الايجابية والسلبية و العبارات المحذوفة بكل محور من محاور الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي.

جدول (٢)

يوضح العبارات الايجابية والسلبية و العبارات المحذوفة و الإجمالي الكلي و الفعلي بكل محور من محاور الاتجاهات الغذائية

م	المحاور	عدد العبارات			
		الايجابية	السلبية	المحذوفة	الاجمالي الكلي
١	الاتجاهات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية	٥	٩	٣	١٧
٢	الاتجاهات الخاصة بالعناصر الغذائية	٧	٧	١	١٥
٣	الاتجاهات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	٥	٥	٢	١٢
٤	الاتجاهات الخاصة بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	٨	٢	٠	١٠
٥	الاتجاهات الخاصة بالمكملات الغذائية	٥	٣	٢	١٠
٦	الاتجاهات الخاصة بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	٠	٥	٢	٧
	الإجمالي	٣٠	٣١	١٠	٧١

جدول (٣)

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

م	المحاور	عدد العبارات			
		الايجابية	السلبية	المحذوفة	الاجمالي الكلي
١	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	٩	٦	١	١٦
٢	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	١٢	٢	٠	١٤
٣	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	٧	٣	١	١١
٤	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية	١٠	٠	٣	١٣
٥	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	٧	٢	٢	١١
٦	السلوك الخاص بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	٧	٠	٢	٩
	الإجمالي	٥٢	١٣	٩	٧٤

المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان:

تم حساب المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان (الصدق – الثبات) .

أولاً:- الصدق :

تم حساب الصدق عن طريق (صدق المحتوى)

قام الباحثون بحصر ودراسة وتحليل مصادر الدراسات المرتبطة وإطلاعها 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 الباحثون قدر المستطاع أن تكون محاور وعبارات الإستمارة الموضوع ذات صلة وثيقة بالبحث في قدرتها على قياس موضوع البحث.

ثانياً- الثبات :

تم حساب الثبات عن طريق (معامل ألفالكرونباك)

قام الباحثون بحساب ثبات الإستمارة عن طريق حساب معامل ألفالكرونباك للعبارات الخاصة بمحاور الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي.

جدول (٤)

معامل ألفا لكرونباك لمحاور الاتجاهات الغذائية ن = ٩٢

م	المحاور	معامل ألفا لكرونباك
١	الاتجاهات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية	٠.٦٨
٢	الاتجاهات الخاصة بالعناصر الغذائية	٠.٦٩
٣	الاتجاهات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	٠.٧٣
٤	الاتجاهات الخاصة بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	٠.٧٠
٥	الاتجاهات الخاصة بالمكملات الغذائية	٠.٦٨
٦	الاتجاهات الخاصة بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	٠.٦٩

حيث يتضح من الجدول رقم (٤) والخاص بمعامل ألفا لكرونباك لمحاور الإستبيان(الاتجاهات الغذائية) أن معامل ألفالكرونباك قد بلغ ما بين (٠.٦٨ ، ٠.٧٣) وهذه القيمة تعتبر مرتفعة لمعامل ألفالكرونباك، مما يؤكد أن عبارات محاور الاتجاهات الغذائية متجانسة فيما بينها، وأن عبارات المحاور تكمل ب ناء المحاور ذاتها، وأن أي حذف أو أي إضافة لأي عبارة في المحاور من الممكن أن يؤثر سلبيا في بناء المحاور ذاتها.

جدول (٥)

معامل ألفا لكرونباك لمحاور السلوك الغذائي ن = ٩٢

م	المحاور	معامل ألفا لكرونباك
١	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	٠.٦٩
٢	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	٠.٦٧
٣	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	٠.٧٧
٤	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	٠.٧٣
٥	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	٠.٦٨
٦	السلوك الخاص بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	٠.٦٥

حيث يتضح من الجدول رقم (٥) والخاص بمعامل ألفا لكرونباك لمحاور الإستبيان (السلوك الغذائي) أن معامل ألفا لكرونباك قد بلغ ما بين (٠.٦٥ ، ٠.٧٧) وهذه القيمة تعتبر مرتفعة لمعامل ألفا لكرونباك، 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 سلبيا في بناء المحاور ذاتها.

إعتدالية توزيع المتغيرات (البيانات)

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الإعتدالية قام الباحثون بحساب الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء ، معامل التفرطح لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ، ومحاور الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي قيد البحث وهي على النحو التالي :-

جدول (٦)

الدلالات الإحصائية للمتغيرات الأساسية لعينة البحث ن = ٩٢

معامل التفرطح	معامل الإلتواء	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية	
							المتغيرات الأساسية	المتغيرات الأساسية
0.33	0.75	4.98	26.79	41.00	19.00	سنة	السن	المتغيرات الأساسية
0.332-	0.06	9.24	194.05	215.00	171.00	سم	الطول	
0.392-	0.16	12.28	92.26	120.00	60.00	كجم	الوزن	
1.02	0.219-	1.96	24.42	30.47	18.11	كجم/م ^٢	BMI	

يتضح من جدول (٦) أن البيانات الأساسية الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتنسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغ معامل الإلتواء فيها ما بين (-٠.٢١٩ إلى ٠.٧٥) . وهذه القيم تقترب من الصفر ، مما يؤكد إعتدالية البيانات الخاصة بالمتغيرات الأساسية.

جدول (٧)

الوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفرطح لعينة البحث في محاور الإتجاهات الغذائية

ن = ٩٢

م	المحاور	الدلالات الإحصائية	أقل قيمة	أكبر قيمة	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفرطح
١	الاتجاهات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية	17.00	34.00	22.16	2.71	2.14	8.05	
٢	الاتجاهات الخاصة بالعناصر الغذائية	18.00	27.00	22.70	2.06	-0.28	-0.53	
٣	الاتجاهات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	12.00	20.00	15.66	1.58	0.20	-0.18	
٤	الاتجاهات الخاصة بالغذاء المتوازن	12.00	20.00	17.20	1.85	-0.73	0.07	

م	المحاور	الدلالات الإحصائية	أقل قيمة	أكبر قيمة	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفرطح
	والاحتياجات الغذائية للرياضيين							
٥	الاتجاهات الخاصة بالمكملات الغذائية		9.00	16.00	12.93	1.66	-0.32	-0.51
٦	الاتجاهات الخاصة بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني		5.00	10.00	7.53	1.28	0.26	-0.57
	المجموع		83.00	111.00	98.18	6.18	-0.04	-0.56

يتضح من الجدول (٧) بأن محاور الاتجاهات الغذائية لأفراد عينة البحث تتبع التوزيع التكراري المعتدل (المنحني الإعتدالي) حيث يتراوح معامل الإلتواء ما بين (-٠.٧٣ ، ٠.١٤) أي لا يزيد عن ± ٣ وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية .

جدول (٨)

الوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفرطح لعينة البحث في محاور السلوك الغذائي

$$ن = ٩٢$$

م	المحاور	الدلالات الإحصائية	أقل قيمة	أكبر قيمة	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفرطح
١	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية		18.00	27.00	22.01	2.01	0.09	-0.28
٢	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية		18.0	28.00	23.42	2.08	-0.03	-0.34
٣	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين		12.00	19.00	15.74	1.60	0.06	-0.61
٤	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين		11.00	20.00	17.29	1.92	-0.35	-0.09
٥	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية		11.00	18.00	14.64	1.83	-0.33	-0.68
٦	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني		7.00	14.00	11.75	1.31	-0.68	1.15
	المجموع		85.00	119.00	104.86	6.39	-0.15	-0.05

يتضح من الجدول (٨) بأن محاور السلوك الغذائي لأفراد عينة البحث تتبع التوزيع التكراري المعتدل (المنحني الإعتدالي) حيث يتراوح معامل الإلتواء ما بين (-٠.٦٨ ، ٠.٠٩) أي لا يزيد عن ± ٣ وهذا يعطى دلالة مباشرة على أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية .

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الدراسة على عينة البحث في الصالة المغطاة بالمركز الاولمبي العسكري بالاسكندرية في الفترة من ٢٠١٥/٣/٢٣ إلى ٢٠١٥/٣/٣٠ م .

تم إتباع الخطوات التالية عند تطبيق الدراسة :-

- قام الباحثون بأخذ موافقة من الأجهزة الفنية والإدارية للفرق المشاركة في الدورة المزمعة لتطبيق البحث على اللاعبين
- قام الباحثون بتوزيع إستمارة الإستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي على لاعبي كل فريق مع توضيح الطريقة التي سيتم بها الاجابة على العبارات الموجودة في كل محور من محاور الإستبيان .
- قام الباحثون بتجميع إستمارات الإستبيان من اللاعبين في الايام التالية لتوزيع الاستمارة .
- قام الباحثون بتفريغ جميع إستمارات الإستبيان واجراء المعالجات الاحصائية لاستخراج النتائج .

المعالجات الإحصائية :

قام الباحثون بإستخدام المعالجات الإحصائية لتحقيق أهداف البحث وفروضه وهي كالتالي :

- الوسط الحسابي .

- الإنحراف المعياري .
 - معامل الإلتواء .
 - معامل التفرطح
 - معامل ألفا لكرونباك .
 - أختبار (ت) الفروق للمجموعتين
 - معامل الارتباط البسيط لبيرسون
- عرض النتائج ومناقشتها :-
أولا : عرض النتائج :-

جدول (٩)

الدلالات الإحصائية للاتجاهات الغذائية للاعبين كرة السلة بالدورى الممتاز ن = ٩٢

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الثانية ن=٥٤		المجموعة الاولى ن=٣٨		الدلالات الإحصائية	المحاور
			س±	س	س±	س		
0.79	0.26	0.17	3.03	22.21	1.65	22.04	الاتجاهات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية	
0.01	2.66	1.24	2.04	22.36	1.87	23.60	الاتجاهات الخاصة بالعناصر الغذائية	
0.00	3.01	1.07	1.45	15.37	1.66	16.44	الاتجاهات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	
0.00	3.06	1.27	1.91	16.85	1.30	18.12	الاتجاهات الخاصة بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	
0.61	0.51	0.20	1.64	12.88	1.75	13.08	الاتجاهات الخاصة بالمكملات الغذائية	
0.30	1.04	0.31	1.12	7.45	1.64	7.76	الاتجاهات الخاصة بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	
0.01	2.81	3.92	6.11	97.12	5.53	101.04	مجموع محاور الاتجاهات الغذائية	

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٩٩)

يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية لمحاور الاتجاهات الغذائية بين المجموعتين فى الاتجاهات الغذائية قيد البحث.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى بعض محاور الاتجاهات الغذائية لصالح لاعبي كرة السلة ذوى المستوى العالي (المجموعة الأولى) ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٦٦ إلى ٣.٠٦) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٩٩) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) ولصالح لاعبي المستوى العالي فى بعض محاور الاتجاهات الغذائية .

جدول (١٠)

الدلالات الإحصائية للسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدورى الممتاز ن = ٩٢

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الثانية ن=٥٤		المجموعة الاولى ن=٣٨		الدلالات الإحصائية	المحاور
			س±	س	س±	س		
0.01	2.74	1.25	2.08	21.67	1.53	22.92	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	
0.01	2.85	1.34	1.97	23.06	2.10	24.40	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	
0.02	2.33	0.85	1.47	15.51	1.78	16.36	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	
0.01	2.74	1.19	1.83	16.97	1.93	18.16	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	
0.53	0.63	0.27	1.79	14.57	1.95	14.84	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الثانية ن=٥٤		المجموعة الأولى ن=٣٨		الدلالات الإحصائية	المحاور
			س±ع	س	س±ع	س		
0.03	2.23	0.67	1.31	11.57	1.23	12.24	السلوك الخاص بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	
0.00	4.02	5.58	5.96	103.34	5.81	108.92	مجموع محاور السلوك الغذائي	

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (١.٩٩)

يتضح من الجدول رقم (١٠) والخاص بالدلالات الإحصائية لمحاور السلوك الغذائي بين المجموعتين في السلوك الغذائي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في معظم محاور السلوك الغذائي لصالح لاعبي كرة السلة ذوى المستوى العالي (المجموعة الأولى) ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٢٣ إلى ٤.٠٢) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٩٩) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) ولصالح لاعبي المستوى العالي في معظم محاور السلوك الغذائي .

جدول رقم (١١)

معامل الارتباط بين محاور الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدورى الممتاز

المحاور	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 بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	مجموع محاور السلوك الغذائي
الاتجاهات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية	0.03	0.12	0.220*	0.227*	0.06	0.03	0.20
الاتجاهات الخاصة بالعناصر الغذائية	0.05	0.315**	0.11	0.276**	0.213*	0.240*	0.339**
الاتجاهات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين	0.06	0.241*	0.336**	0.19	0.14	0.208*	0.321**
الاتجاهات الخاصة بالتغذية المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين	0.18	0.387**	0.256*	0.545**	0.16	0.296**	0.515**
الاتجاهات الخاصة بالمكملات الغذائية	0.17	0.20	0.288**	0.295**	0.20	0.289**	0.396**
الاتجاهات الخاصة بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	0.01	0.17	0.214*	0.10	0.03	0.10	0.17
مجموع محاور الاتجاهات الغذائية	0.15	0.425**	0.417**	0.502**	0.239*	0.334**	0.576**

* معنوي عند مستوى ٠.٠٥ = (٠.٢٠٥)

** معنوي عند مستوى ٠.٠١ = (٠.٢٦٧)

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود علاقة ارتباط بين بعض محاور الإتجاهات الغذائية ومحاور السلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدورى الممتاز عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، (٠.٠١)

ثانيا :مناقشة النتائج:-

أظهرت نتائج جدول رقم (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية لمحاور الاتجاهات الغذائية بين المجموعتين فى الاتجاهات الغذائية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى بعض محاور الاتجاهات الغذائية لصالح لاعبي كرة السلة ذوى المستوى العالي (المجموعة الأولى) ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين

(٢.٦٦ إلى ٣.٠٦) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٩٩) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) ولصالح لاعبي المستوى العالي في بعض محاور الاتجاهات الغذائية .

كما أظهرت نتائج جدول رقم (١٠) والخاص بالدلالات الإحصائية لمحاور السلوك الغذائي بين المجموعتين في السلوك الغذائي وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في معظم محاور السلوك الغذائي لصالح لاعبي كرة السلة ذوى المستوى العالي (المجموعة الأولى) ، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٢٣ إلى ٤.٠٢) وجميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (١.٩٩) وبمستوى دلالة أقل من (٠.٠٥) ولصالح لاعبي المستوى العالي في معظم محاور السلوك الغذائي.

ويرجع الباحثون أن هذا التفوق لدى لاعبي المستوى العالي يعزى إلى مدى جدية إهتمام لاعبي ومدربي أندية الدوري الممتاز بالمعلومات والاتجاهات الغذائية وذلك لما له من أثر فعال في السلوك الغذائي والتأثير 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 أهمية تقدير الاحتياجات الغذائية للاعبين حيث أن أي قصور في الاحتياجات الغذائية وعدم إتباع النظم الغذائية الصحيحة بما يتناسب مع الاتجاهات الغذائية و السلوك الغذائي و كل نشاط رياضي ينعكس بصورة سلبية على صحتهم وعلى تحقيق المستويات الرياضية العالية. (٢٧٣ : ٢٧٨)

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 التغذية للمنافسة والتغذية للتدريب. (٧ : ١٢٣)

وهذا ما أثبتته الدراسات منذ بداية الإهتمام بالتغذية الرياضية أن الاتجاهات الغذائية و السلوك الغذائي السليم يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستوى الأداء سواء الأداء في التدريب أو في المنافسة لأن البرامج الغذائية الصحيحة بما تتضمنه من تناول الفيتامينات والمعادن يوفر أفضل أداء لوظائف الجسم الداخلية مما ينعكس على الأداء الرياضي. (٧ : ١٣٥)

ويشير محمد الحماحمي (٢٠٠٠) نقلاً عن بواجي BOIGEY إلى أن الزيادة عن حاجة الرياضيين في الغذاء تعد أمراً خاطئاً لأنها تؤدي إلى حدوث بعض المتاعب والاضطرابات الهضمية والصحية، وتؤدي إلى البدانة وتؤثر سلبياً على مستوى أدائهم في مرحلة التدريب والمنافسات. (١٠ : ٣٢٥)

كما يذكر بورك BURKE أن البرنامج 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 والخطية. (١٤ : ٨٣)

وبهذا يتحقق الفرض الأول والثاني من فروض البحث وهو وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي بين لاعبي كرة السلة بالدوري الممتاز .

وبالنظر إلى جدول رقم (١١) والذي يوضح معامل الارتباط بين محاور الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز، حيث يتضح وجود علاقة ارتباط في بعض محاور الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، (٠.٠١) وذلك على النحو التالي:

حيث يوجد علاقة ارتباط إيجابي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين محور الاتجاهات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية ومحور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين والسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين.

كما يوجد ارتباط إيجابي أيضاً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين محور الاتجاهات الخاصة بالعناصر الغذائية ومحور السلوك الخاص بالمكملات الغذائية والسلوك الخاص بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني ، ووجود ارتباط إيجابي عند مستوى معنوية (٠.٠١) بمحور السلوك الخاص بالعناصر الغذائية والسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين وأيضاً مجموع محاور السلوك الغذائي .

كما يوجد ارتباط إيجابي أيضا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين محور الاتجاهات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين ومحورى السلوك الخاص بالعناصر الغذائية والسلوك الخاص بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني ووجود ارتباط ايجابي عند مستوى معنوية (٠.٠١) مع محور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين ومجموع محاور السلوك الغذائي.

كما إتضح وجود ارتباط إيجابي أيضا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين محور الاتجاهات الخاصة بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين ومحور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين ، ووجود ارتباط ايجابي عند مستوى معنوية (٠.٠١) بمحاور السلوك الخاص بالعناصر الغذائية والسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين والسلوك الخاص بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني ومجموع محاور السلوك الغذائي.

وأبضا يوجد ارتباط إيجابي عند مستوى معنوية (٠.٠١) بين محور الاتجاهات الخاصة بالمكملات الغذائية ومحاور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين والسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني ومجموع محاور السلوك الغذائي.

كما يوجد ارتباط إيجابي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين محور الاتجاهات الخاصة بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني ومحور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين

كما يوجد ارتباط إيجابي عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين مجموع محاور الاتجاهات الغذائية مع محور السلوك الخاص بالمكملات الغذائية ، وعند مستوى معنوية (٠.٠١) مع محاور السلوك الخاص بالعناصر الغذائية و السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين والسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للرياضيين و السلوك الخاص بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني ومجموع محاور السلوك الغذائي.

ويعزي الباحثون وجود ارتباط بين بعض محاور الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي لدى لاعبي كرة السلة بالدورى الممتاز إلى أن الإتجاهات الغذائية هي بمثابة محرك وموجه للسلوك الغذائي للرياضيين حيث يتوقف مدى تأثير الإتجاه فى السلوك على المصدر الذي يكتسب منه الرياضي المعلومة حيث يكتسب الرياضيين المعلومات الغذائية إما عن طريق المدرسين أو الأسرة أو الوسائل المعرفية المختلفة أو عن طريق الخبرات الشخصية والتي من خلالها يمكن أن تحرك وجدان الرياضيين وتكون الإتجاه نحو التغذية ومنها يطبق الرياضي ما إكتسبه أو تعلمه على شكل ممارسات وسلوكيات غذائية .

حيث توضح العديد من الآراء العلمية مدى أهمية الإتجاهات الغذائية وارتباطها بالسلوك الغذائي للأفراد بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة .

و توضح دراسة سوزان واخرون Susan ,et al أن الهدف من التنقيف الغذائي للرياضيين هو تعزيز المعارف الغذائية وتحسين الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للرياضيين وكل هذا لا يأتي إلا عن طريق برامج التنقيف الغذائي كما توجد علاقة إيجابية بين المعارف الغذائية والإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي والغذاء المتناول لدى الرياضيين . (٢٤٨ :

كما يذكر علاء الدين محمد عليوة وآخرون أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تكوين الإتجاه والسلوك الصحي والغذائي لدى الفرد وأهم هذه العوامل هي الثقافة الصحية والغذائية. (٨ : ١٧)

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 لقلة توعيتهم بالعلاقة بين الأداء الرياضي والغذاء. (١ : ٢٧)

ويتفق ذلك مع دراسة فينتي دافار Vinti Davar أن الرياضيين الذين يفتقرون إلى المعارف الغذائية والإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي الصحيح 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، وقد أوصت هذه الدراسة

بعمل حلقات تدريبية أو مواد تعليمية لتشجيع اكتساب المزيد من المعارف الغذائية والاتجاهات الصحية بين الرياضيين. (٢٢ : ١١٩-١٢٤)

كما يذكر علاء الدين عليوة أن التغذية الصحية تعني إتباع اتجاهات غذائية وسلوك غذائي وعادات غذائية سليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي الصحيح ، كما أن الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي والعادات والتقاليد الغذائية الخاطئة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للرياضيين وحدوث بعض أمراض سوء التغذية (٧ : ١١٣)

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. (٧ : ١٣٤)

ويذكر بورك BURKE 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. (١٤ : ٨٦)

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 تفويها هو الذي يعطي الصورة الحقيقية عن صحته. (٥ : ١٢١)

وبهذا يتحقق الفرض الثالث من البحث حيث توجد علاقة ارتباط بين الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز

الاستنتاجات :-

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

- تفوق لاعبي المستوى العالي والحاصلون على المراكز الثلاث الأولى بالدوري الممتاز في بعض محاور الإتجاهات الغذائية
- تفوق لاعبي المستوى العالي والحاصلون على المراكز الثلاث الأولى بالدوري الممتاز في معظم محاور السلوك الغذائي .
- وجود علاقة ارتباط في بعض محاور الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز.

التوصيات :-

- بناءً على إستنتاجات البحث وفي ضوء ما تم من إجراءات يوصي الباحثون بما يلي :-
- تنظيم دورات ومحاضرات لإمداد اللاعبين بالمعلومات وتحسين وتدعيم الإتجاهات والسلوكيات الغذائية الصحيحة والمرتبطة بنشاط كرة السلة وفقاً للموسم الرياضي .
- وضع برامج تثقيف غذائي للاعبين ومدربي كرة السلة .
- توعية اللاعبين بأهمية ودور الإتجاهات الغذائية باعتبارها محرك وموجه هام للسلوك الغذائي وايضا كعامل هام ومؤثر في نجاح العملية التدريبية .
- ضرورة حث المدربين للإطلاع على ما هو جديد في مجال تغذية الرياضيين خلال الموسم التدريبي وإمداد اللاعبين بالمعلومات الغذائية وتطوير وتعديل الإتجاهات و السلوك الغذائي للاعبين بما يتواءم مع التطور الحادث في العملية التدريبية وتغذية الرياضيين .
- وضع إختبارات دورية للاعبين لتقييم المعلومات والاتجاهات والسلوكيات الغذائية خلال مراحل الموسم الرياضي .

- تطبيق استبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي المقترح من قبل الباحثون والذي تم استخدامه في البحث الحالي في أنشطة رياضية أخرى.
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية والتي تتعلق بالإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي وتغذية الرياضيين في الأنشطة الرياضية الأخرى وخلال مراحل سنوية مختلفة على اللاعبين والمدربين .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. احمد عثمان عبد الحميد احمد الدهشان :دراسة الاتجاهات الغذائية ونوعية الوجبات وارتباطها بالوظائف المناعية والحالة الوظيفية لمتسابقى المراثون،رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥.
٢. احمد نصر الدين سيد : نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.
٣. بهاء الدين إبراهيم سلامة: صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠.
٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الشخصية والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١١.
٥. سليمان حجر : مقياس المعلومات الغذائية لطلبة وطلاب المرحلة الجامعية، مؤتمر الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الأول، القاهرة، ١٩٨٥.
٦. سمير محمد احمد، حسن عبد الرؤوف الهندي: تغذية الإنسان، مكتبة بستان المعرفة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠٠٢.
٧. علاء الدين محمد عليوة: الصحة الرياضية "منشطات – استعادة شفاء – تغذية الرياضيين"، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ٢٠٠٦.
٨. علاء الدين محمد عليوة ، مرفت إبراهيم رخا ، محمد مسعود شرف ، السيد سليمان حماد: التربية الصحية في المجال الرياضي ، دار ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ٢٠١٣.
٩. كمال عبد الحميد إسماعيل، ابو العلا احمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين: التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط٢، ٢٠٠٩.
١٠. محمد محمد الحمحمي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

11. Anita, B.,: The complete guide to sports nutrition, third edition, A & C black, London, 2000.
12. 12- 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.
13. 13- Brain, J, S. & Steven, E, G., : sport physiology for coaches, Human kinetics, U S A, 2006
14. 14- Burke, L.: Practical issues in nutrition for athletes, J, of sports science, Vol 13: 83 – 90, 1995.
15. 15- 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.
16. 16- Frederic, H, M, & Edwin, F, B., : Essentials of anatomy & physiology, third edition, prentice hall, New Jersey, U S A, 2003.

17. 17 - 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.
18. 18-Kang, J., : Bioenergetics primer for exercise science, Human kinetics, U S A, 2008
19. 19-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
20. 20- Roland P . Pfeiffer and Brent C . Mangus : Concept of athletic Training, Sixth edition. Jones & Bartlett Learning. London, 2013
21. 21- 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.
22. 22- Vinti Davar : Nutritional Knowledge and Attitudes Towards Healthy Eating of College-going Women Hockey Players J Hum Ecol, 37(2): 119-124, 2012.

الملخص باللغة العربية

الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدورى الممتاز.

أسعد على أحمد الكيكي

قسم تدريب الالعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية. - جمهورية مصر العربية

السيد سليمان حماد

قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية- جمهورية مصر العربية

جمال عبدالناصر يونس محمود

قسم العلوم الحيوية والصحية الرياضية- كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية- جمهورية مصر العربية

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 مراحلها 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 الإتجاهات والسلوكيات الغذائية للاعبين، كما أن البرامج الغذائية للرياضيين لا تقل أهمية عن برامج التدريب، حيث أن البرامج الغذائية السليمة في مرحلة معينة تكون أهم من برامج التدريب، وخاصة في الالعاب الجماعية، وكذلك تظهر أهمية البرامج الغذائية لدى الرياضيين في المعسكرات وقبل وأثناء وبعد المنافسة، كل ذلك يجب أن يتم تحت إشراف ومن خلال أخصائي التغذية حتى تترجم عمليات التدريب الفنية إلى نتائج ومستويات يحققها هؤلاء الرياضيون.

والتغذية الصحية تعني إتباع سلوك غذائي وعادات غذائية سليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، كما أن الإتجاهات الغذائية والعادات والتقاليد الغذائية الخاطئة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للرياضيين وحدث 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، 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 لاعبي كرة السلة، ومن هذه العوامل ضبط الوزن، وتخطيط الوجبات الغذائية للاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة والتدريب، وهي عوامل قد تعطي اللاعب بعض التميز عن منافسيه وأيضاً عن الإتجاهات الغذائية والسلوكيات الغذائية، كما أن التعود على عادات غذائية صحية سليمة تساعد اللاعب على الاستشفاء سريعاً بعد التدريبات والبطولات ومن هذا المنطلق فقد فكر الباحثون في دراسة الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة كأحد أوجه العملية التدريبية والتي يمكن على اثرها توجيه العملية التدريبية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدورى الممتاز وايضاً التعرف على العلاقة بين الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدورى الممتاز، وقد أستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقد بلغ عدد إجمالي أفراد عينة البحث ٩٢ لاعب، تم إختيار عينة البحث من لاعبي كرة السلة من الفرق المشاركة في الدورة الممجة التي أقيمت بالصالة المغطاة بالمركز الاولمبي العسكري بمدينة الإسكندرية، مقسمون الى المجموعة الاولى (٣٨) لاعبا من الفرق الحاصلة على المراكز الثلاث الاولى في بطولة الدورى الممتاز وهي على الترتيب (سبورتنج – الجزيرة – الاتحاد السكندري)، المجموعة الثانية (٥٤) لاعبا من الفرق الحاصلة على المراكز من الرابع وحتى التاسع وهي (الزمالك – سموحة – الجيش- طنطا – الشمس – الاولمبي) وتم تطبيق الدراسة خلال الموسم الرياضي ٢٠١٤/٢٠١٥ م في الفترة من ٢٣/٣ إلى ٣٠/٣/٢٠١٥م وكانت أهم نتائج البحث تفوق لاعبي المستوى العالي والحاصلون على المراكز الثلاث الاولى بالدورى الممتاز في بعض محاور الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي، وجود علاقة ارتباط في بعض محاور الإتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى كرة السلة بالدورى الممتاز

المخلص باللغة الإنجليزية

Nutritional Trends and dietary behavior of basketball players Premier League.

Asaad Ali Ahmed Elkiki

Elsayed Soliman Hammad

Gmal abdelnasr Yones Mahmood

The nutrition science of Applied Sciences reliable in the field of physical education and sport have been linked to nutrition exercise for health Sports also been associated with nutrition field athlete competitive through multiple stages, whether in training or competition stage, in training, nutrition plays an important role in the affordability of training and that by restoring a speedy recovery, it is essential when planning for nutrition to take into account the trends of food and behaviors of the players, Kmaon food programs for athletes is as important as training programs, where that sound nutritional programs at some point be more important than training programs, especially in team sports, as well as importance of food programs in athletes in camps and appear before, during and after the competition, all this must be done under the supervision of and through dietitian even translate technical training to achieve results and levels of these athletes.

Health and nutrition mean dieting behavior and eating habits of sound as a result of the deployment of the right nutritional awareness, and the food trends and habits and food traditions wrong play a major role in the deterioration of the health status of athletes and the occurrence of some diseases of malnutrition as overeating leads to physical inflation and increased body weight as The lack of eating leads to thinness and lack of body weight, and balanced nutrition is considered an important component in sports training programs training is nutrition essential elements Ertkien came to excel in sports activity, and can be seen as nutrition for the athlete from two angles, nutrition for competition and nutrition training.

And nutrition linked to several critical factors that help in assessing the level of basketball 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 a player some stand out from its competitors and also about food trends and food behaviors, and getting used to healthy eating habits help the players to the hospital quickly after workouts and tournaments, and this premise has thought of the researchers in the study of food trends, food and behavior of the basketball players as one of the aspects of the training process, which can be on the track of the training process route to reach the highest possible levels of sports The study aimed to recognize the food trends, food and behavior of basketball players the Premier league and to identify the relationship between dietary trends and food behavior of basketball players the Premier League, researchers have descriptive approach used, the number of total research sample totaled(92) player, was the research sample of basketball players from the participating teams Selection in the combined cycle, which took place hall-covered military Olympic Center in Alexandria, divided into Group A (38) players from winning the first three centers teams in the Premier League and is on the order (Sporting - Al Jazeera - Al Ittihad), Group B (54) player from winning positions from the fourth until the ninth difference a (Zamalek - Smouha - Aljeich- Tanta - elshams-Olympic) was applied study during the sports season 2014/2015 in the period from 23/03/2015 to30 /03/2015 The main search results outweigh the players and the high level obtaining on the first three positions in the Premier League axes some food trends, food and behavior, there is some correlation in the axes of food and food trends and behavior of the basketball players Premier League