

دراسة تحليلية للاتجاهات والسلوكيات الغذائية وعلاقتهم بمستوى الأداء المهاري لللاعبين هوكي الميدان

د/ محمود عزيز إبراهيم محمد

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المضرب - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق

١/١ المقدمة ومشكلة البحث

تعد التغذية الرياضية أحد الفروع المتخصصة في علم التغذية، حيث تهدف إلى تلبية المتطلبات الغذائية للأفراد الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام، سواء كانوا محترفين أو هواة. ويكمن دورها الأساسي في دعم الأداء البدني الأمثل، وتعزيز التعافي بعد التمرين، والحد من مخاطر الإصابات، مع الحفاظ على الصحة العامة واللياقة البدنية. كما تسهم التغذية الرياضية في تحسين الأداء من خلال توفير الطاقة اللازمة، وتعزيز النمو العضلي والإصلاح بعد الجهد البدني، إلى جانب دعم الجهاز المناعي، وتحسين التركيز والتحمل.

يذكر إيهاب صابر إسماعيل (٢٠٢٢) يجب أن يكون توازن النظام الغذائي للرياضي متنوعاً ومتوازناً، ويجب أن يتم تناول الوجبات بشكل منتظم لضمان توفير الطاقة اللازمة والمواد الغذائية الأساسية، بالإضافة إلى ذلك يجب تناول السوائل بشكل كافٍ للحفاظ على الترطيب وتجنب الجفاف، مما يساعد في تحسين الأداء البدني وتقليل أخطار الإصابة. (٧: ٣٢٥)

يري سميرة خليل محمد (٢٠٠٦م) أن التغذية الرياضية فرعاً من فروع الرياضة فهي تلعب دوراً هاماً في توفير مصادر الطاقة اللازمة للأداء ومقاومة التعب وسرعة استعادة الشفاء بعد التدريب، وتعد المكملات الغذائية إحدى البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً لكونها تؤخذ من مصادر غذائية طبيعية ومن فوائدها إمداد الجسم بالطاقة والحفاظ على الألياف العضلية من التلف وزيادة التحمل والقدرة على العمل البدني لفترة طويلة ولأن الفرد لا يستطيع الحصول على جميع الاحتياجات اليومية من المعادن والفيتامينات عن طريق الوجبات الغذائية. (١٠: ٨٤)

يؤكد محمد إبراهيم حسن (٢٠٢٢م) ان صحة الرياضي لا تعني غياب المرض عن اللاعب فقط بينما هي قدرة اللاعبين على الاستغلال الكامل لكفاءتهم البدنية والوظيفية والذهنية من أجل الوصول الى أعلى المستويات الرياضية والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض، ومن خلال هذا المنظور لم تعد الصحة المرتبطة بالمجال الرياضي (الصحة الرياضية)

تفهم على أنها حالة من الإحساس المثالي الظاهري، وإنما هي كفاءة الفرد الرياضي وغير الرياضي المستمدة من التشخيص العلمي الطبي الدقيق مما يتيح للاعب التصرف بقدرة عالية بدنياً وعقلياً ومهارياً في التدريب والمنافسة الرياضية فضلاً عن التغلب على جميع الظروف التي تواجهه من خلال متطلبات الحياة والعمل. (١٣: ١١٧)

يري هوك Hawk (٢٠١٤) أن عدم معرفة المدرب الرياضي لنوع الغذاء المناسب للاعب قد يؤدي إلى نتائج عكسية وربما قد يسبب بعض الأمراض بما لا يحقق المستوى الرياضي الذي يرجى للاعب فالتغذية علم وفن له تأثير مباشر على صحة الأفراد، فلقد بدأ الاهتمام بدراسة تأثير المواد الغذائية على أداء الرياضيين من الناحية التاريخية منذ بداية الدورة الأولمبية الأولى باليونان، حيث تحدثت بعض المراجع عن غذاء الفرد الرياضي وتأثير ذلك على أدائه ففي عام ٦٨٦ قبل الميلاد ذكر شارمس أن السر في حصوله على البطولات الرياضية، أنه كان يأكل التين المجفف بكثرة، ومنذ ذلك الحين بدء الاهتمام بغذاء الرياضي، حيث اعتقد بعض الرياضيين بأن تناول عسل النحل وخصوصاً إذا أضيف إليه غذاء الملكة سوف يحسن أدائهم الرياضي، كما أن تناول العدائين لكمية كبيرة من السكريات تساعد على حسن أدائهم الرياضي أيضاً. (١٧ : ٣٩٢)

ويضيف إيهاب صابر إسماعيل (٢٠٢٢) بالإضافة إلى تحسين الأداء الرياضي، تلعب التغذية الرياضية أيضاً دوراً هاماً في دعم عمليات التعافي بعد التمرين، حيث تساعد البروتينات والكربوهيدرات على إصلاح العضلات المتضررة واستعادة الطاقة المفقودة خلال التمرين.

(٧: ٣٢٧)

يؤكد سمير محمد أحمد، حسن عبد الرؤوف الهندي (٢٠٠٢م) أن التغذية الصحية تعني اتباع سلوك غذائي وعادات غذائية سليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، كما أن الاتجاهات الغذائية والعادات والنقائيد الغذائية الخاطئة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للرياضيين وحدوث بعض امراض سوء التغذية حيث أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي الى التضخم البدني وزيادة وزن الجسم كما أن نقص تناول الطعام يؤدي الى النحافة ونقص في وزن الجسم. (٩: ١١٣)

يري إسماعيل أحمد الحارثي (٢٠١٤م) أن الوعي الغذائي يؤثر للرياضيين على مدى تطوير الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي حيث أن الاتجاهات محرك وموجه اساسي للسلوك الغذائي 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. (٣: ٣)

تؤكد إلهام إسماعيل شلبي (٢٠٠٤م) أن السلوكيات 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 والتعرف على البدائل الغذائية، وتعد سلوكيات الإنسان الصحية من المؤثرات في حياته وإنتاجه إلى حد كبير، لهذا تهتم الدولة والمؤسسات والأفراد بنشر العادات الصحية السليمة ومحاربة العادات الصحية الضارة، حيث يتأسس على ذلك وجود عوامل عديدة تؤثر على مستوى الكفاءة البدنية للأفراد. (٤: ٣)

يضيف اسعد على احمد الكيكي وآخرون (٢٠١٦م) ان الاتجاهات والعادات تؤثر على غذاء الافراد، وكثيرا ما يكون للعقل دخل كبير في تقرير احتياجات الفرد من الطعام الذي تعود الانسان على تناوله منذ الصغر يصبح قادرا على تناوله في اي وقت. (١: ٥٣)

يؤكد كمال عبد الحميد إسماعيل، ابو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين (٢٠٠٩م) ان التغذية الصحية للرياضي تمثل اساساً لوصوله الى المستويات الرياضية العالية، فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع مستوى الاداء الرياضي فان التغذية الخاطئة تؤدي الى التعب المبكر واضطرابات في الصحة العامة. (١٢: ٢٩٩)

يضيف نازني وآخرون Nazni, et al., (٢٠١٠م) أنه يمكن 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 ليقيسها بالعديد من المتغيرات المهمة كالقيمة الغذائية للأطعمة المستهلكة ودرجة اكتفاء الجسم من العناصر الغذائية المختلفة. (٢٠: ٩٤)

يذكر بيركاهان وآخرون (٢٠١٠م) ان النظام الغذائي الخاص باللاعبين يلعب دوراً أساسياً في الاداء الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس ومع ذلك فان كل من المدربين واللاعبين لديهم سوء فهم فيما يتعلق بكل من المعلومات والمفاهيم والاتجاهات الغذائية، والعلاقة بين الغذاء وسرعة الاستشفاء من الإصابات، وبين الغذاء والتدريب، وايضا السلوكيات والعادات الغذائية. (٢١: ٩٦)

يتفق كلاً من نازني وآخرون Nazni, et al., (٢٠١٠م) ، وكريستين وتراسي Kirsteen, F. 7 Tracy, P (٢٠١٤م) أن الرياضيين غالباً لا يلتزمون بالتوصيات الغذائية والسلوكية المناسبة للرياضة، لذلك يجب دراسة مدى الوعي ببعض الجوانب السلوكية والثقافة الغذائية والصحية قد يؤدي إلى حدوث تحولات كبيرة في مستوى وعي الرياضيين وتوجيههم إلى

الاهتمام بتلك الجوانب لديهم، وقد تكون هي الخطوة الأولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم الاهتمام بتلك الجوانب لديها، وقد لاحظ بعض الباحثين أثناء تواجدهم بالأندية الرياضية أن بعض اللاعبين يفتقدون الوعي بالجوانب السلوكية والثقافة الغذائية والصحية. (٢٠: ٩٩) (١٩: ٦٩)

يُعد الاهتمام بالتغذية الرياضية عاملاً أساسياً في تحسين الأداء البدني والفني للاعب الهوكي، إلا أن الواقع العملي يشير إلى إهمال هذا الجانب في الأندية الرياضية، سواء في دوري الدرجة الأولى أو الثانية، فمن خلال عمل الباحث في المجال الرياضي لاحظ غياب أخصائي التغذية في معظم الأندية مما يؤدي إلى عدم توافق النظم الغذائية مع متطلبات الحمل التدريبي أو فترات الموسم الرياضي، كما أن المدربين يركزون على الجوانب التدريبية دون إدراك التأثير الحيوي للتغذية في تسريع النتائج وتحسين الأداء.

علاوة على ذلك لوحظ انتشار الإصابات البدنية بين اللاعبين، والتي قد تكون ناتجة عن نقص الإعداد البدني، أو أخطاء في الأداء المهاري، أو الاحتكاك بالمنافسين، إلا أنه لا يمكن استبعاد دور سوء التغذية في زيادة احتمالية الإصابة وتأخير الاستشفاء البدني، مما يؤثر سلباً على تحقيق نتائج رياضية متميزة، ورغم تأكيد الأبحاث العلمية على أهمية التغذية في دعم القدرات البدنية والفسيولوجية، تظل الدراسات حول الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي محدودة، لا سيما في المستويات التنافسية العليا.

وقد برزت هذه المشكلة بوضوح بعد الأداء غير المرضي للمنتخب المصري سواء للرجال أو السيدات للهوكي في بطولة إفريقيا ٢٠٢٢ بمدينة الإسماعيلية، حيث حلّ منتخب الرجال في المركز الثاني ومنتخب السيدات في المركز الرابع وفشل في التأهل لكأس العالم ٢٠٢٤. وبالمقارنة مع اللاعبين الذين يحتلوا مراكز متقدمة في لعبة الهوكي، تبين انخفاض مستوى الأداء البدني للاعبين المصريين، وهو ما قد يرجع إلى عدة عوامل، من أبرزها سوء التغذية بناءً على ذلك جاءت هذه الدراسة لسد الفجوة المعرفية، من خلال تحليل الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي بالدوري الممتاز، بهدف تقديم توصيات تساهم في تطوير العملية التدريبية وتحسين الأداء التنافسي.

٢/١ هدف البحث

يهدف البحث الى دراسة الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي بالدوري الممتاز وتأثيرها على الأداء الرياضي.

٣/١ تساؤل البحث

- ١/٣/١ ما هو مستوى الاتجاهات الغذائية الاساسية لدى لاعبي الهوكي؟
- ٢/٣/١ ما هو مستوى الاتجاهات السلوكية للأغذية لدى لاعبي الهوكي؟
- ٣/٣/١ ما هو مستوى الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء لدى لاعبي الهوكي؟
- ٤/٣/١ ما هو مستوى الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية لدى لاعبي الهوكي؟
- ٥/٣/١ ماهي العلاقة الارتباطية بين الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي ومستوي الأداء المهاري؟

٤/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

١/٤/١ السلوك الغذائي:

الأنماط والعادات التي يتبعها الفرد فيما يتعلق بتناوله للطعام وشربه، يتأثر السلوك الغذائي بعوامل متعددة مثل الثقافة، والبيئة، والتراث العائلي، والعوامل النفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعرفة والتوعية بشأن التغذية الصحية. (١٨: ١٩٣)

٢/٤/١ الاتجاهات الغذائية:

الاتجاهات والميول التي يتبعها الناس فيما يتعلق بتناول الطعام واختيار الأطعمة، وتتأثر الاتجاهات الغذائية بعوامل متعددة مثل الثقافة، والدين، والمعتقدات الشخصية، والتوجهات الصحية، والبيئة. (١٣: ١١٥)

٠/٢ الدراسات السابقة

١/٢ أجرى إسلام محمد شحاته (٢٠١٧م) (٢) دراسة بهدف التعرف على وضع برنامج تثقيف صحي غذائي لتلميذات المرحلة الابتدائية من سن (٩: ١٢) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٥٠) طالبة من طالبات المرحلة الابتدائية ممن تتراوح أعمارهن (٩ - ١٢ سنة)، وكانت أهم النتائج البرنامج التثقيفي الصحي الغذائي ذو تأثيراً إيجابياً في محاور الثقافة الصحية الغذائية لدى الطالبات من سن (٩ - ١٢) سنة كما أدى إلى زيادة نسبة الهيموجلوبين والهيموتيكاريت بالدم للمجموعة التجريبية.

٢/٢ أجرى اسعد على احمد الكيكي واخرون (١) (٢٠١٦) دراسة بعنوان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبي كرة السلة بالدوري الممتاز، وكان الهدف من هذه الدراسة دراسة الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبي كرة السلة بالدوري الممتاز، وبلغ حجم عينة الدراسة

(٣٨) لاعبا من الفرق الحاصلة على الثلاث مراكز الاولى في بطولة الدوري الممتاز وهي على الترتيب (سبور تينج - الجزيرة - الاتحاد السكندري)، وقد تم استخدام الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات والتي يمكن من خلالها معرفة الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي وكانت من اهم النتائج وجود علاقة ارتباطية في بعض محاور الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين كرة السلة بالدوري الممتاز.

٣/٢ أجرى هيثم محمد، معتصم أحمد، معتصم شطناوى (٢٠١٧م) (١٦) دراسة بهدف التعرف على الفروق في مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن تبعا لمتغير العمر التدريبي، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، على عينة قوامها (١١٠) لاعبين من الدرجة الاولى والثانية، وكانت من أهم نتائجها إن لاعب كرة اليد الأردنية يلتزم بعدم التدخين وتناول الغذاء الصحي وممارسة السلوكيات الصحية الإيجابية ولا يعتم بالإجراءات الصحية الوقائية، كلما زاد العمر التدريبي زاد مستوى السلوك الصحي لدى لاعبي كرة اليد الأردنية.

٤/٢ آية إبراهيم (٢٠١٩م) (٦) دراسة بهدف التعرف على الثقافة الغذائية لناشئ الهوكي وعلاقتها بالتكوين الجسمي، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، على عينة قوامها (١٢٠) ناشئ هوكي من لاعبي الهوكي بمحافظة الشرقية، وكانت أهم النتائج وجود ثقافة غذائية لدى ناشئ الهوكي وكانت بنسب مرتفعة لدى العينة، وجود علاقة ارتباطية بين التكوين الجسمي والثقافة الغذائية.

٥/٢ أجرى كلاً من موسى محمد، أسماء محمد (٢٠٢٠م) (١٥) دراسة بهدف التعرف على قياس مستوى النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدى المجتمع السعودي وعلاقته ببعض الخصائص السكانية كالجنس، والعمر، والتعليم وطبيعة العمل، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٥٣٢) البالغين من الجنسين ومن مختلف المستويات التعليمية، وكانت أهم النتائج أن أفراد العينة لا يمارسون النشاط البدني الموصي به عالمياً وقله الوعي لديهم مما يعكس إحساسهم الضعيف بكفاءتهم الذاتية في ممارسة النشاط البدني الموصي به.

٦/٢ خلود احمد طلعت (٢٠٢٢م) (٨) دراسة بهدف التعرف على السلوك الصحي لدى لاعبات الهوكي وماهي العلاقة بين السلوك الصحي والأداء المهاري لدى لاعبي الهوكي، على عينة قوامها (١٠٠) لاعبة هوكي من لاعبي الهوكي بمحافظة الشرقية تتراوح أعمارهم من (١٤ : ١٨) سنة، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين السلوك الصحي والداء المهاري لدى لاعبات الهوكي من ١٤ إلى ١٨ سنة بمحافظة الشرقية.

ثانياً: الدراسات الأجنبية:

٧/٢ أجرى باربرا وآخرون (٢٠١٩) (١٨) 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 (٥٨) سباحه، وقد تم استخدام استبانة لتحديد المعارف الغذائية والسلوكيات الغذائية، وكانت اهم نتائج الدراسة ان هناك انخفاض في مستوى المعارف الغذائية وعدم القدرة على اختيار الغذاء المتزن والصحي مما يؤثر على مستوى الاداء لديهم.

٨/٢ أجرى هاوك Hawk (٢٠١٤م) (١٧) دراسة بهدف التعرف على تقييم المعرفة الغذائية لدى بعض اللاعبات، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، على عينة قوامها (٣٨) لاعبة كرة قدم، وكانت أهم نتائج الدراسة أن هناك ارتفاع في المعرفة الغذائية لدى اللاعبات وأن هناك فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، كما ظهرت فروق حسب متغيرات العمر والسنة الدراسية وسنوات الخبرة.

٣/٠ إجراءات البحث**٣/١ منهج البحث**

إستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة وإجراءات البحث وتحقيق اهدافه حيث انه محاولة منظمة لتحليل وتفسير الواقع الراهن كما انه يهدف الى الوصول الى بيانات يتم تصنيفها وتفسيرها وتعميقها والاستفادة منها في المستقبل.

٣/٢ مجتمع وعينة البحث

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي الدرجة الأولى بالدوري الممتاز والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للهوكي للموسم الرياضي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م والبالغ عددهم ١٢ نادي، قام الباحث باختيار عينة البحث من لاعبي الدرجة الأولى بالدوري الممتاز والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للهوكي للموسم الرياضي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م والبالغ عددهم ١٢ نادى، وكان اجمالي العينة (٢٤٠) لاعب، تم تقسيم إلي مجموعتين، المجموعة الأولى وهي العينة الإستطلاعية وعددها (٣٠) لاعب، والمجموعة الثانية وهي العينة الأساسية وعددها (١٥٦) لاعب، وتم استبعاد (٥٤) لاعب لعدم رغبتهم في المشاركة في إجراءات البحث.

جدول (١)
تصنيف عينة البحث

عينة البحث الكلية		عينة الدراسة الأساسية		عينة الدراسة الاستطلاعية		المستبعدون	
العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
٢٤٠	١٠٠	١٥٦	٦٥	٣٠	١٢.٥	٥٤	٢٢.٥

يتضح من جدول (١) تصنيف عينة البحث الكلية حيث بلغت نسبة العينة الأساسية ٦٥٪، وبلغت نسبة العينة الاستطلاعية ١٢.٥٠٪، وبلغت نسبة المستبعدون من العينة ٢٢.٥٠٪.

٣/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات

أدوات جمع البيانات Data collection tools

استخدم الباحث الأدوات التالية :

الملاحظة Observation

استخدم الباحث الملاحظة كأحد الطرق الهامة لتحديد مشكله البحث، وجمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث، حيث استند إليها الباحث في تسجيل ما تم ملاحظته بالنسبة لظاهرة انخفاض مستوى الاداء البدني للاعبين المصريين عن مستوى اللاعبين في المنتخبات الكبرى وذلك يرجع الى سوء التغذية، وقد ساعد ذلك الباحث في اختيار عينة البحث.

المقابلة الشخصية Personal interview

قام الباحث بإجراء مقابلات مباشرة ومقابلات عبر البريد الإلكتروني مع بعض أساتذة كليات التربية الرياضية ك خبراء (محكمين) في علوم الصحة الرياضية، ورياضات المضرب بهدف الاستفادة من آرائهم في تحديد الخطوط العريضة والتي تمثل التصور العام والمبدئي للاستبيان، كما تمت المقابلة أيضاً مع أفراد عينة البحث لشرح وتوضيح وتفسير ما قد يكتنف الأسئلة من غموض أو لبس.

تحليل المراجع والمطبوعات والإصدارات

تم تحليل المراجع والإصدارات والمطبوعات والدراسات السابقة المرتبطة منها والمشابهة التي تناولت مجال الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للرياضيين، وذلك لتحديد المحاور الرئيسية للاستبيان الخاص بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الهوكي بالدوري الممتاز عن طريق حساب النسبة المئوية في ضوء المسح المرجعي للدراسات السابقة العربية والمراجع كما يوضحه جدول (٢)، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية :

جدول (٢)
المسح المرجعي لتحديد المحاور الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي
للاعبي الهوكي بالدوري الممتاز

م	الاسم	العنوان	التاريخ	المحاور				المجموع
				الأساسية	الطاقة	الوقتية	البقاء	
١	أسعد الكيكي وآخرون (١)	الاتجاهات الغذائية للاعبين الدوري الممتاز للاعبين كرة السلة	٢٠١٦م	✓	✓	-	✓	٣
٢	اسلام محمد شحاتة (٢)	تأثير برنامج تثقيف صحي غذائي على نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدى التلميذات من (٩-١٢) سنة	٢٠١٧م	✓	✓	✓	✓	٤
٣	إسماعيل احمد الحارثي (٣)	مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات	٢٠١٤م	✓	✓	✓	✓	٤
٤	الهام إسماعيل شلبي (٤)	السلوك الصحي وتحديات العصر	٢٠٠٤م	✓	✓	✓	✓	٤
٥	أمال محمود ذكي (٥)	بناء مقياس السلوك الصحي للفتيات ممارسات الأنشطة الرياضية من (١٦-٢٥) سنة	٢٠٠١م	✓	✓	✓	✓	٤
٦	آية إبراهيم مصطفى (٦)	الثقافة الغذائية لناشئي الهوكي وعلاقتها بالتكوين الجسمي	٢٠١٩م	✓	✓	✓	✓	٤
٧	إيهاب صابر إسماعيل (٧)	تطبيقات علوم الحركة في رياضات المضرب (فسيولوجي، سيكولوجي، ميكانيكي، تغذية واصابات)	٢٠٢٢م	✓	✓	✓	✓	٤
٨	خلود احمد طلعت (٨)	السلوك الصحي وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبات الهوكي	٢٠٢٢م	✓	✓	✓	✓	٤
٩	كمال عبد الحميد وآخرون (١٢)	التغذية للرياضيين	٢٠٠٩م	✓	✓	-	✓	٣
١٠	موسي محمد موسي وأسماء محمد اليميني (١٥)	قياس مستوى النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدى المجتمع السعودي	٢٠٢٠م	✓	✓	✓	✓	٤
٣٨	مجموع التكرارات للمحاور							١٠
	النسبة المئوية لتكرار ورودها %							١٠٠
				١٠٠	٨٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

يوضح جدول رقم (٢) المسح المرجعي لتحديد المحاور الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الهوكي بالدوري الممتاز والتي توصل إليها الباحث وتراوحت النسبة المئوية للمحاور ما بين (٨٠%) إلى (١٠٠%) ، وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠ % فأكثر لتحديد المحاور.

الاستبيان Questionnaire

استخدم الباحث الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات والتي يمكن من خلالها دراسة وتحليل الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي بالدوري الممتاز، واستطاع الباحث من خلال الدراسات السابقة وذات الصلة بموضوع الدراسة، وكذلك الاستفادة الناتجة من المقابلة الشخصية للخبراء بإعداد استمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي بالدوري الممتاز كما هو موضح بمرفق (٢)، وحدد فيها أهم المحاور الرئيسية المبدئية كما هو موضح بملحق (٣).

خطوات بناء الاستبيان**تحديد المحاور**

قام الباحث بإجراء المسح المرجعي للمراجع والإصدارات والمطبوعات والدراسات السابقة المرتبطة منها والمشابهة ذات الصلة بموضوع الدراسة والتي تناولت (النظام الغذائي الصحي - التغذية الرياضي - السلوك الغذائي) بالبحث والدراسة لتحديد المحاور الرئيسية للاستبيان عن طريق حساب النسبة المئوية كما يتضح من جدول (٢)، وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠% فأكثر لتحديد المحاور.

وبحساب النسبة المئوية في ضوء المسح المرجعي للمراجع والإصدارات والمطبوعات والدراسات السابقة المرتبطة منها والمشابهة تم تحديد المحاور الرئيسية للاستبيان. وتم عرض محاور الاستبيان على الخبراء المتخصصين ملحق (١) والذين تم اختيارهم وفقا للمعايير التالية:

✓ أساتذة من المتخصصين في أقسام علوم الصحة الرياضية وأقسام نظريات وتطبيقات رياضات المضرب بليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية .
✓ أن لا تقل مدة الخبرة عن عدد عشرة سنوات في مجال التربية الرياضية.
وبهذا استطاع الباحث بناءاً على المعايير السابقة استطلاع رأى ثلاثة عشر من الخبراء من أساتذة كليات التربية الرياضية وذلك لإبداء الرأي حول ما يلي :

- الموافقة على وجود المحور.

- الموافقة على عدم وجود المحور.

- الموافقة على وجود المحور بعد الصياغة.

ويوضح جدول (٣) نتائج استطلاع آراء الخبراء حول محاور استمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز، وقد ارتضى الباحث نسبة ٨٠% فأكثر لتحديد المحاور.

جدول (٣)

آراء الخبراء حول تحديد المحاور الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي والأهمية النسبية والوزن النسبي وترتيب كل محور

ن=١٣

م	المحاور المقترحة	ميزان التقدير		الوزن النسبي	الأهمية النسبية	الترتيب
		مناسب	غير مناسب			
١	الاتجاهات الغذائية الأساسية.	١٣	-	٢٦	١٠٠ %	الأول
٢	الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة .	١٣	-	٢٦	١٠٠ %	الأول مكرر
٣	الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء .	١٣	-	٢٦	١٠٠ %	الأول مكرر
٤	الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية .	١٢	-	٢٤	٩٢.٣٠ %	الرابع

يوضح جدول رقم (٣) أن هناك اتفاق بين آراء الخبراء على محاور الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز، حيث بلغت الأهمية النسبية للمحاور ١،٢،٣ - (١٠٠ %)، وتراوح الأهمية النسبية للمحاور ما بين (٩٢.٣٠ %) إلى (١٠٠ %). وتوصل الباحث من خلال جدول (٣) إلى تثبيت المحاور والوصول بها إلى أربعة محاور أساسية للاستبيان وهى على النحو التالي :

- المحور الأول : " الاتجاهات الغذائية الأساسية "
- المحور الثاني : " الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة "
- المحور الثالث : " الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء "
- المحور الرابع : " الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية "

تحديد العبارات Determine the statements

تمت دراسة المراجع والبحوث والدراسات المرتبطة بموضوع البحث عن طريق المسح المرجعي وقد أسهمت في تحديد العبارات الخاصة بكل محور للتوصل إلى بناء استمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز في صورتها المبدئية، ويوضح ملحق (٣) العبارات الخاصة بالاستبيان.

وقام الباحث بناءً على استطلاع آراء الخبراء حول أهم المحاور التي يجب أن تشملها استمارة الاستبيان طبقاً للأهمية النسبية لكل محور بتحديد العبارات التي تندرج تحت كل محور من

محاور استبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز، وقد راع الباحث ما يلي عند تحديد العبارات:

- تناسب العبارات.
- وضوح العبارات.
- تقادى تركيب العبارات اى لا تحمل أكثر من معنى.

الدراسة الاستطلاعية Surveys

الدراسة الاستطلاعية الأولى The first Surveys

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى لاستمارة الاستبيان قيد البحث في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١ / ٦ / ٢٠٢٢م إلى يوم السبت الموافق ٦ / ٦ / ٢٠٢٢م على عينة مخصصة لذلك قوامها ٣٠ لاعب من لاعبي الدوري العام الممتاز في رياضة الهوكي وقد توصلت إلى النتائج التالية:

- استمارة الاستبيان للبحث كانت عباراتها واضحة ومقروءة ومفهومة.
- الوقت اللازم لاستيفاء الاستمارة يستغرق من ١٠ إلى ٢٠ ق.
- تحديد أفراد عينة البحث تحديدا دقيقا.

وقام الباحث بتحديد زمن متوسط الإجابة على استمارة الاستبيان من خلال حساب الزمن التجريبي، وهو عبارة عن متوسط زمن أسرع استجابة وأبطئ استجابة للمفحوصين والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول (٤)

حساب زمن الإجابة على الاستبيان

ن=١٥

الاستبيان	الزمن التجريبي		الزمن المناسب
	إجابة أول مفحوصة	إجابة آخر مفحوصة	
	٩ دقائق	١٥ دقيقة	١٢
			٣٣

يوضح جدول رقم (٤) أن متوسط زمن الإجابة على عبارات الاستبيان والبالغ عددها ٣٧ عبارة هو ١٢ دقيقة.

الدراسة الاستطلاعية الثانية The Second Surveys

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصلاحية العلمية لاستمارة الاستبيان قيد البحث في الفترة من يوم الاثنين الموافق ١٣ / ٦ / ٢٠٢٢م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٧ / ٦ / ٢٠٢٢م، وذلك من خلال

إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاستمارتي الاستبيان على عينة مخصصة لذلك قوامها ٣٠ لاعب من لاعبي الدوري العام الممتاز في رياضة الهوكي.

تحديد طريقة تصحيح الاستبيان

الدرجات للعبارة الإيجابية (في اتجاه البعد):

- غالباً ثلاث درجات.
- أحياناً درجتان.
- نادراً درجة واحدة.

المعاملات العلمية Scientific transactions

أعدت المعاملات العلمية لاستمارة الاستبيان قيد البحث من خلال إيجاد معاملي صدق وثبات استمارتي الاستبيان.

الصدق Validity

صدق المحتوى Validity of content

تم استخدام صدق المحكمين وذلك بعرض استمارة الاستبيان على عدد (١٣) خبير في مجال علوم الصحة الرياضية، ورياضات المضرب، وذلك لإبداء الرأي حول:

- الموافقة على وجود العبارة أو عدم وجودها.
- مدى صياغة العبارات ووضوحها.
- ارتباط كل عبارة بالمحور الخاص بها.
- كفاية العبارات للتعبير عن المحور الخاص بها.
- تعديل أو إضافة أو حذف بعض العبارات.

وأيضاً إبداء الرأي فيما هو متعلق بميزان التقدير المقترح من حيث مناسبته في تحقيق أهداف هذه الدراسة.

بعد تجميع استمارتي الاستبيان التي قام الباحث بعرضها على السادة الخبراء في الفترة من يوم الخميس الموافق ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٢م إلي يوم الخميس الموافق ٢٦ / ٥ / ٢٠٢٢م ، قام الباحث بحساب النسبة المئوية لكل عبارة في ضوء آراء الخبراء وتم استبعاد العبارات التي لم تحقق شروط القبول من ناحية:

- الصياغة.
- التكرار.
- عدم وضوح فكرتها.

وقد حدد الباحث نسبة ٨٠٪ فأكثر من آراء الخبراء لقبول العبارات الخاصة باستمارة الاستبيان وقد اتفق الخبراء على حذف عبارة من المحور الأول للاستبيان، وإضافة عبارة بالمحور الثاني.

وقد وافق الخبراء على وضوح وصياغة وأفكار العبارات المتبقية لتحقيقها لقياس وتحليل الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي، وتوضح جداول (٥ الى ١٢) آراء الخبراء حول مناسبة عبارات الاستبيان الخاص بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي بالدوري الممتاز.

جدول (٥)

آراء الخبراء حول تحديد عبارات المحور الأول لاستمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي

ن=١٣

م	العبارات المقترحة	حالة العبارة			تكرار الموافقة	الأهمية النسبية	الترتيب
		مناسبة	تعديل	حذف			
المحور الأول : الاتجاهات الغذائية الاساسية							
١	أكثر من تناول الفواكه الطازجة	✓	-	-	١٣	٪ ١٠٠	١
٢	أحرص على استخدام الزيوت والدهون النباتية المصدر	✓	-	-	١٣	٪ ١٠٠	١ م
٣	المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم	✓	-	-	١٣	٪ ١٠٠	١ م
٤	أحرص على تناول نسب عالية من الألياف	-	✓	-	١٣	٪ ١٠٠	١ م
٥	أتناول أغذية معتدلة الحرارة لتجنب مشاكل الهضم	✓	-	-	١٣	٪ ١٠٠	١ م
٦	أكثر من تناول كميات كبيرة من الأملاح المعدنية	-	✓	-	١٣	٪ ١٠٠	١ م
٧	أكثر من تناول الشاي الأخضر عقب الوجبات وخاصة وجبة الغداء	✓	-	-	١٢	٪٩٢.٣٠	٧
٨	أحرص على تناول الخضراوات فى الوجبات الغذائية اليومية	✓	-	-	١٢	٪٩٢.٣٠	٧م
٩	أفضل الخبز البر على الخبز الابيض	-	✓	-	١٢	٪٩٢.٣٠	٧م
١٠	أقوم بغلي اللبن عدة مرات حتى أتأكد من قتل الميكروبات.	✓	-	-	١١	٪٨٤.٦١	١٠
١١	أكثر من تناول اللحوم يومياً فى كل وجبه غذائية	-	-	✓	٩	%٢٣.٦٩	١١

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو عبارات المحور الأول قد تراوحت ما بين (٦٩.٢٣٪ إلى ١٠٠٪)، وبناء على آراء السادة الخبراء تم قبول العبارات الحاصلة على نسبة (٨٠٪) فأكثر، وتم حذف عدد (١) عبارة رقم (١١) التي إستقر الرأي على عدم ملاءمتها للمحور وإعادة صياغة عدد (٣) عبارات أرقام (٤)، (٦)، (٩)، وبذلك بلغ إجمالي عدد العبارات الخاصة بمحور (الاتجاهات الغذائية الاساسية) عدد (١٠) عبارات من إجمالي (١١) عبارة.

جدول (٦)

آراء الخبراء حول تحديد عبارات المحور الثاني لاستمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي

ن=١٣

م	العبارات المقترحة	حالة العبارة			تكرار الموافقة	الأهمية النسبية	الترتيب
		مناسبة	تعديل	حذف			
المحور الثانى: الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة							
١	أكثر من تناول وجبات عالية من الكربوهيدرات لعدة أيام قبل المسابقات	✓	-	-	١٣	% ١٠٠	١
٢	في حالة إذا كانت مدة التدريب أو المنافسة أكثر من ساعة أتناول مشروبات غنية بالكربوهيدرات	✓	-	-	١٣	% ١٠٠	١ م
٣	دائماً أتناول وجبة ما قبل التدريب ، والمنافسة بـ ٢-٣ ساعات	✓	-	-	١٣	% ١٠٠	١ م
٤	دائماً أقوم بتناول البروتين في شكل مساحيق أو سوائل لتدعيم الوجبة الغذائية	✓	-	-	١٣	% ١٠٠	١ م
٥	أحرص على تناول حمض الفوليك لما له من أهمية فى إنتاج كرات الدم الحمراء .	✓	-	-	١٣	% ١٠٠	١ م
٦	أحرص على تناول المكملات الغذائية بديلاً عن المنشطات المحظورة رياضياً	✓	-	-	١٣	% ١٠٠	١ م
٧	أحرص على أن تكون نسبة من ٥٠-٦٠% من مجموع السرعات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات ومن ٢٠-٣٠% دهون	✓	-	-	١٣	% ١٠٠	١ م
٨	دائماً أتناول مشروبات رياضية ذات سرعات حرارية عالية فى حالة الطقس البارد	✓	-	-	١٢	%٩٢.٣٠	٨
٩	أفضل تناول الحلوى بعد التدريب	✓	-	-	١١	%٨٤.٦١	٩

يتضح من جدول (٦) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو عبارات المحور الثاني قد تراوحت ما بين (٨٤.٦١% إلى ١٠٠%) ، وبناء على آراء السادة الخبراء تم قبول العبارات الحاصلة على نسبة (٨٠%) فأكثر، وتم اضافة عدد (١) عبارة رقم (٩)، وبذلك بلغ إجمالي عدد العبارات الخاصة بمحور (الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة) عدد (٩) عبارات من إجمالي (٨) عبارات.

جدول (٧)

أراء الخبراء حول تحديد عبارات المحور الثالث لاستمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي

ن=١٣

م	العبارات المقترحة	حالة العبارة			تكرار الموافقة	الأهمية النسبية	الترتيب
		مناسبة	تعديل	حذف			
المحور الثالث: الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء							
١	أحرص على تناول كميات كبيرة من البروتينات لأهميتها في بناء أنسجة الجسم وتعويض التلف منها	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١
٢	أكثر من تناول فيتامين ب ١ (الثيامين) و ذلك لمقاومة التعب والتنام الأنسجة المصابة	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٣	أكثر من الوجبات التي تحتوي على فيتامين (د)	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٤	أحرص على أخذ حصتي من البروتين الكامل وغير الكامل من مصدر حيواني	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٥	أحرص على تناول العناصر المعدنية من الحديد والزنك والكالسيوم واليود بكميات وافرة	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٦	أحرص على تناول الألبان ومنتجاتها كي يحصل الجسم على الكميات المناسبة من الكالسيوم	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٧	أحرص على تناول الكمية المطلوبة من الاحتياجات الغذائية من العناصر الغذائية التي يجب تناولها في غذائي اليومي	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٨	بعد التدريب أكثر من استبدال الماء بعصير البرتقال مع تناول الموز بهدف استعادة البوتاسيوم المفقود من العرق	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٩	أكثر من أتناول الأحماض الأمينية في صورة مكمل غذائي	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م

يتضح من جدول (٧) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو عبارات المحور الثالث قد جاءت جميعها بنسبة (١٠٠%)، وبناء علي آراء السادة الخبراء تم قبول العبارات الحاصلة علي نسبة (٨٠%) فأكثر، وبذلك بلغ إجمالي عدد العبارات الخاصة بمحور (الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء) عدد (٩) عبارات.

جدول (٨)

آراء الخبراء حول تحديد عبارات المحور الرابع لاستمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي

ن=١٣

م	العبارات المقترحة	حالة العبارة			تكرار الموافقة	الأهمية النسبية	الترتيب
		مناسبة	تعديل	حذف			
المحور الرابع: الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية							
١	أحرص على أن تحتوي وجبة ما بعد المباراة على معظم العناصر الغذائية.	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١
٢	أحرص خلال أيام المباريات على زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها .	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٣	أحرص على أن تكون وجبة يوم المباراة سهلة الهضم وخالية من الدهون الحيوانية قدر الإمكان .	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٤	أحرص على تجنب تناول السكريات والكربوهيدرات قبل الممارسة الرياضية	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٥	أحرص على تعويض الكربوهيدرات والسوائل بعد انتهاء المنافسة	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٦	أحرص على عدم تناول البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٧	أحرص على تزويد جسمي باستمرار بالمياه أو السوائل قبل وخلال وبعد ممارسة النشاط الرياضي .	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٨	أحرص على أن تكون الوجبة متوازنة في العناصر الغذائية	✓	-	-	١٣	١٠٠ %	١ م
٩	أحافظ على الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الإمكان	✓	-	-	١٢	٩٢.٣٠ %	٩
١٠	عند التدريب في الأجواء الحارة أكثر من تناول الماء والسوائل	✓	-	-	١٢	٩٢.٣٠ %	٩ م
١١	أقلل من الدهون والاملاح في الطعام في حالة التهاب المفاصل	✓	-	-	١٢	٩٢.٣٠ %	١١

يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء نحو عبارات المحور الرابع قد تراوحت ما بين (٩٢.٣٠% إلى ١٠٠%) ، وبناء على آراء السادة الخبراء تم قبول العبارات الحاصلة على نسبة (٨٠%) فأكثر، وبذلك بلغ إجمالي عدد العبارات الخاصة بمحور (الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية) عدد (١١) عبارة.

جدول (٩)

أرقام العبارات المستبعدة والمضافة الخاصة باستبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي

المحاور	١	٢	٣	٤	المجموع
عدد العبارات قبل العرض على الخبراء	١١	٨	٩	١١	٣٩
عدد العبارات بعد العرض على الخبراء	١٠	٩	٩	١١	٣٩
عدد العبارات التي تم حذفها من المحور	١	--	--	--	١
عدد العبارات التي تم إضافتها إلى المحور	--	١	--	--	١
أرقام العبارات التي تم حذفها من المحور	١١	--	--	--	١
أرقام العبارات التي تم إضافتها إلى المحور	--	٩	--	--	١

جدول رقم (٩) يوضح أرقام العبارات المستبعدة حيث أنه تم حذف عدد (١) عبارة من المحور الأول وتتمثل في العبارة رقم (١١)، وأرقام العبارات المضافة حيث تم إضافة عدد (١) عبارة للمحور الثاني وتتمثل في العبارة رقم (٩).

جدول (١٠)

العبارات المعدلة قبل وبعد العرض على الخبراء لكل محاور استبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز

م	محاور الاستبيان	نص العبارة		
		الرقم	قبل العرض على الخبراء	بعد العرض على الخبراء
١	الأول	٤	أحرص على تناول نسب عالية من الألياف.	أحرص على تناول أطعمه ذات نسب عالية من الألياف.
		٦	أكثر من تناول كميات كبيرة من الأملاح المعدنية.	أكثر من تناول الأغذية والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية.
		٩	أفضل الخبز البر على الخبز الأبيض .	أفضل الخبز الأسمر عن الخبز الأبيض.

جدول رقم (١٠) يوضح أنه تم تعديل عدد (٣) عبارات للمحور الأول، وبالتالي يصبح عدد العبارات التي تم تعديلها من قبل السادة الخبراء (٣) عبارات.

جدول (١١)

نسبة آراء السادة الخبراء في اختيار الميزان المناسب

ن=١٣

الميزان	موافق	غير موافق	النسبة المئوية %
ثنائي	٤	٩	٣٠.٧٦ %
ثلاثي	٩	٤	٦٩.٢٣ %
رباعي	-	-	-
خماسي	-	-	-

جدول رقم (١١) يوضح النسبة المئوية لأراء الخبراء في ميزان التقدير للاستبيان الخاص بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز، حيث وقع اختيار الخبراء علي الميزان الثلاثي (غالباً / أحياناً / نادراً) لحصوله علي ٦٩.٢٣% من مجمل الآراء وهي النسبة الأعلى.

جدول (١٢)

عدد العبارات الخاصة بكل من محاور استبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز

م	محاور الدراسة	عدد العبارات
١	الاتجاهات الغذائية الاساسية.	١٠
٢	الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة.	٩
٣	الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء.	٩
٤	الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية.	١١
	إجمالي عدد عبارات الاستبيان	٣٩

جدول رقم (١٢) يوضح إجمالي عدد عبارات الاستبيان الخاص بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز بعد العرض على الخبراء والمتمثلة في (٣٩) عبارة، وقد قام الباحث بوضع الصورة النهائية لاستمارة الاستبيان ملحق (٤) لتطبيقها على العينة الاستطلاعية بغرض إجراء المعاملات العلمية للتأكد من صلاحيتها من الناحية العلمية.

صدق الاتساق الداخلي Validity of internal consistency

بعد التحقق من صدق محتوى استمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي بالدوري الممتاز عن طريق الخبراء وبعد إعداد الصورة الثانية لها، وبعد إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية ثانية طبقت فيها الاستبيان على عينة بلغ عددها (٣٠) لاعب من لاعبي الدوري العام الممتاز في رياضة الهوكي، ولكن من خارج عينة البحث الأساسية، استهدفت هذه الدراسة حساب صدق البناء الداخلي لمحاور وعبارات الاستبيان، وقد تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من التطبيق، كما حددت مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) لقبول العبارة والمحور، والجدول التالي يوضح النتيجة على التوالي:

إيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة لاستبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي:

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجة المحور الذي تنتمي له هذه العبارة للاستبيان

ن = ٣٠

رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
١	*.٨٨٥	١	*.٨٨١	١	*.٨٩٢	١	*.٧٩٧
٢	*.٩٣٧	٢	*.٩٠٤	٢	*.٩٠٨	٢	*.٩١٥
٣	*.٧٨٩	٣	*.٧١٧	٣	*.٩٢٥	٣	*.٨٨٩
٤	*.٩٤٦	٤	*.٩٤٠	٤	*.٩١٦	٤	*.٩١٠
٥	*.٨٩٨	٥	*.٨٨١	٥	*.٨٧٠	٥	*.٩٣١
٦	*.٩٤٢	٦	*.٩٦١	٦	*.٧٢٣	٦	*.٨٩٨
٧	*.٨٤٥	٧	*.٩٤٥	٧	*.٩٠٥	٧	*.٨٠٩
٨	*.٨٨٥	٨	*.٩٥٤	٨	*.٨٨٦	٨	*.٩٢١
٩	*.٨٠٦	٩	*.٩٥١	٩	*.٨٨٩	٩	*.٩٢٠
١٠	*.٨٨٥					١٠	*.٩٠٣
						١١	*.٨٨٩

(ر) الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول رقم (١٣) أن معاملات صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة واجمالي درجة المحور الذي تنتمي له هذه العبارة باستمارة الاستبيان قيد البحث دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

إيجاد العلاقة بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي:

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين بين درجة كل عبارة واجمالي الدرجة الكلية للاستبيان

ن=٣٠

رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	رقم العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع	
١	*.٨٥٤	١	*.٨٩٥	١	*.٨٨٣	١	*.٨١٧
٢	*.٩٣١	٢	*.٩١٧	٢	*.٨٨٢	٢	*.٩٣٠
٣	*.٧٦٧	٣	*.٧٦٧	٣	*.٩٣٢	٣	*.٨٥٤
٤	*.٩٣٣	٤	*.٩٢١	٤	*.٩٠١	٤	*.٩٢١
٥	*.٩٢٢	٥	*.٨٧٤	٥	*.٨٩٥	٥	*.٩١٧
٦	*.٩٣٨	٦	*.٩٣٥	٦	*.٧٦٧	٦	*.٩٠٨
٧	*.٨٥٤	٧	*.٩٢٨	٧	*.٩٢٤	٧	*.٧٦٧
٨	*.٨٥٤	٨	*.٩٣٠	٨	*.٨٣٤	٨	*.٩٣١
٩	*.٨١٩	٩	*.٩٣٨	٩	*.٨٥٤	٩	*.٨٩٣
١٠	*.٨٥٤					١٠	*.٨٩٥
						١١	*.٨٥٤

(ر) الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول رقم (١٤) أن معاملات صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة واجمالي الدرجة الكلية للاستبيان قيد البحث دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

إيجاد العلاقة بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاستبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعب الهوكي:

تضمنت هذه الخطوة حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الاستبيان والدرجة الكلية للاستبيان في صورته النهائية بعد استبعاد درجات العبارات التي لم تحقق معاملات دالة إحصائياً من كل محور، معتمدة في ذلك على نتائج التطبيق السابق على العينة الاستطلاعية، ويوضح الجدول رقم (١٥) معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان.

جدول (١٥)
معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان

المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
المحور الأول : الاتجاهات الغذائية الاساسية.	١٠	*٠.٩٩٣
المحور الثاني : الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة.	٩	*٠.٩٩٢
المحور الثالث : الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء.	٩	*٠.٩٨٩
المحور الرابع : الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية.	١١	*٠.٩٩٤
مجموع العبارات	٣٩	

(ر) الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يوضح جدول رقم (١٥) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل من المحاور الأربعة والدرجة الكلية للاستبيان، والتي تراوحت من (٠.٩٨٩ إلى ٠.٩٩٤)، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذه النتيجة تؤكد صدق البناء والتماسك الداخلي بين درجة عبارات كل محاور الاستبيان الخاص بالبحث.

الثبات Reliability

بعد التحقق من صدق القائمة بطريقة صدق المحتوى Validity of contents، وبطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency، قام الباحث بالتحقق من ثبات القائمة باستخدام طريقة إعادة الاختبار Test-retest Method، وإيجاد معامل ثبات الفا كرونباخ Cronbach Alpha coefficient، على عينة مكونة من (٣٠) لاعب من لاعبي الدوري العام الممتاز في رياضة الهوكي، وكان التطبيق الثاني بعد التطبيق الأول بفاصل زمني أسبوعين (١٥ يوم) بين التطبيقين، حيث تم التطبيق الأول من يوم الاثنين الموافق ١٣ / ٦ / ٢٠٢٢م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٧ / ٦ / ٢٠٢٢م، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، والجدول التالي (١٦) يوضح قيمة الثبات بالنسبة لمحاور استمارة الاستبيان الخاصة بالاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبين الهوكي بالدوري الممتاز.

جدول (١٦)

معاملات الثبات لمحاور استبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي
للاعبي الهوكي بالدوري الممتاز

$n = (30)$

م	المحاور	عدد العبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			س	ع	س	ع	
١	المحور الأول	١٠	٢.٦٦٣	٠.٦٠٩	٢.٦٠٦	٠.٦٢١	*٠.٩٢٠
٢	المحور الثاني	٩	٢.٦٣٣	٠.٦٢٩	٢.٥٧٧	٠.٦٣٩	*٠.٩٣٤
٣	المحور الثالث	٩	٢.٥٨٥	٠.٦٢٦	٢.٦١٤	٠.٦٢١	*٠.٩٣٤
٤	المحور الرابع	١١	٢.٦٨٧	٠.٥٨٥	٢.٧١٥	٠.٥٦٥	*٠.٩٠٥

(ر) الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول رقم (١٦) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستمارة الاستبيان قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٩٠٥ ، ٠.٩٣٤) مما يدل على أنها ذات معاملات ثبات عالية.

جدول (١٧)

قيم معامل Alpha للثبات لمحاور الاستبيان

$n = (30)$

م	رقم المحور	مسمى المحور	قيم معامل Alpha للثبات
١	المحور الأول	الاتجاهات الغذائية الاساسية.	*٠.٩٧٧
٢	المحور الثاني	الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة.	*٠.٩٨٦
٣	المحور الثالث	الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء.	*٠.٩٨١
٤	المحور الرابع	الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية.	*٠.٩٧٩

(ر) الجدولية عند درجات حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول رقم (١٧) قيم الثبات بطريقة " الفا كرونباخ " حيث تراوحت معاملات التناسب للأبعاد بين (٠.٩٧٧ ، ٠.٩٨٦) ، مما يشير الى ان الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات.

وفي ضوء نتائج اختبار صدق استبيان الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي للاعبى الهوكي، كما في ضوء اختبارى ثبات الاستبيان، تأكد للباحث توافر المعاملات العلمية لكل من صدق وثبات استمارة الاستبيان قيد البحث.

الدراسة الأساسية:

بعد تأكد الباحث من صدق وثبات المقياس المستخدم قيد البحث، قام الباحث بتطبيق استمارة الاستبيان فى صورتها النهائية على افراد العينة قيد البحث والدراسة في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٧/١٣م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٩/١٠م، بعد ذلك قام الباحث بتجميع استمارة الاستبيان وتصحيحها ووضع الدرجات لها، ثم تبويب تلك النتائج تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية Statistical treatments

قام الباحث بعد جمع البيانات وتسجيل وتفرغ نتائج الاستمارات للمحاور والعبارات التي إستخدمت في هذا البحث، بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض بإستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي بإستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

- المتوسط الحسابى .
- الإنحراف المعياري.
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط .
- الوزن التقديرى.
- معامل الفا كرو نباخ.
- اختبار دلالة الفروق كا ٢.
- التكرار.
- معامل Alpha .

٤/٠ عرض ومناقشة النتائج

٤/١ عرض وتفسير العامل الأول :

جدول (١٨)

التكرارات والأهمية النسبية وترتيب عبارات المحاور الأول في ضوء الوزن المرجح والمتوسط والانحراف المعياري وقيمة كا^٢ لاستجابات العينة قيد البحث

ن = ١٥٦

(الاتجاهات الغذائية الأساسية)

م	العبرة	الاستجابات			الترتيب	النسبة المئوية	الترتيب	الترتيب	قيمة كا ^٢ المحسوبة
		غالباً	أحياناً	نادراً					
١	أكثر من تناول الفواكه الطازجة.	١١٥	١٩	٢٢	٤٠٥	٨٦.٥٤%	١	٢.٥٩٦	*١١٤.٥٨
	النسبة %	٧٣.٧%	١٢.٢%	١٤.١%					
٢	أحرص على استخدام الزيوت والدهون النباتية المصدر.	١٩	٢٤	١١٣	٢١٨	٤٦.٥٨%	٩	١.٣٩٧	*١٠٧.٥٨
	النسبة %	١٢.٢%	١٥.٤%	٧٢.٤%					
٣	المضغ الجيد للطعام يساعد على الهضم.	١٠٢	٢٧	٢٧	٣٨٧	٨٢.٦٩%	٥	٢.٤٨٠	*٧٢.١١٥
	النسبة %	٦٥.٤%	١٧.٣%	١٧.٣%					
٤	أحرص على تناول أطعمه ذات نسب عالية من الألياف.	٢٠	١١١	٢٥	٣٠٧	٦٥.٦٠%	٧	١.٩٦٧	*١٠٠.٦٥
	النسبة %	١٢.٨%	٧١.٢%	١٦.٠%					
٥	اتناول أغذية معتدلة الحرارة لتجنب مشاكل الهضم.	١١٠	٢١	٢٥	٣٩٧	٨٤.٨٣%	٢	٢.٥٤٤	*٩٧.١٩٢
	النسبة %	٧٠.٥%	١٣.٥%	١٦.٠%					
٦	أكثر من تناول الأغذية والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية.	١٠٥	٢٥	٢٦	٣٩١	٨٣.٥٥%	٣	٢.٥٠٦	*٨١.٠٣٨
	النسبة %	٦٧.٣%	١٦.٠%	١٦.٧%					
٧	أكثر من تناول الشاي الأخضر عقب الوجبات وخاصة وجبة الغداء.	٢٠	٢٦	١١٠	٢٢٢	٧٤.٤٤%	١٠	١.٤٢٣	*٩٧.٣٨٥
	النسبة %	١٢.٨%	١٦.٧%	٧٠.٥%					
٨	أحرص على تناول الخضراوات في الوجبات الغذائية اليومية.	١٠٢	٢٨	٢٦	٣٨٨	٨٢.٩١%	٤	٢.٤٨٧	*٧٢.١٥٤
	النسبة %	٦٥.٤%	١٧.٩%	١٦.٧%					
٩	أفضل الخبز الأسمر عن الخبز الأبيض.	٢٥	١٠٧	٢٤	٣١٣	٦٦.٨٨%	٦	٢.٠٠٦	*٨٧.٢٦٩
	النسبة %	١٦.٠%	٦٨.٦%	١٥.٤%					
١٠	أقوم بغلي اللبن عدة مرات حتى أتأكد من قتل الميكروبات.	٢٥	١٠١	٢٩	٣٠٦	٦٥.٨١%	٨	١.٩٦١	*١٤٣.١٨
	النسبة %	١٦.٠%	٦٤.٧%	١٨.٦%					

قيمة " كا^٢ " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩ * = داله

يوضح الجدول رقم (١٨) أن نتائج الوزن المرجح (الوزن النسبي) لعبارات هذا المحور قد

تراوحت ما بين (٢٢٢، ٤٠٥) حيث جاءت العبارة رقم (١) والتي تنص على " أكثر من تناول

الفواكه الطازجة " في الترتيب الأول بمتوسط مرجح بلغ (٤٠٥) في حين جاءت العبارة رقم (٧)

والتي تنص على " أكثر من تناول الشاي الأخضر عقب الوجبات وخاصة وجبة الغداء " في الترتيب الأخير بمتوسط مرجح بلغ (٢٢٢).

كما يوضح الجدول رقم (١٨) قيمة ٢١ المحسوبة لاستجابات العينة قيد البحث على ميزان تقدير ثلاثي (غالباً / أحياناً / نادراً)، فيما هو متعلق بعبارات المحور الأول " الاتجاهات الغذائية الأساسية"، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى معنوية " ٠.٠٥ "

ويرجع الباحث في ان الاتجاهات الغذائية الأساسية مهمة جداً ليس فقط للرياضيين لكنها مهمة جداً للإنسان الطبيعي حتى تكون صحته بصورة جيدة ويبعد عن خطر الإصابات والمرض وخاصة امراض العصر، ومن المهم جداً للرياضيين وخاصة الرياضيين من السيدات تناول الفواكه بصورة يومية على الأقل ثمرة أو ثمريتين كل يوم ويفضل ان يتم اكلها ولا يتم شربها في هيئة عصير حتى يستفاد الجسم من الألياف الطبيعية الموجودة بالفاكهة.

كما انه يجب تناول التغذية الملائمة لدرجة حرارة الجو حتى لا يكون هناك مشاكل في عملية الهضم أو تعسر في الهضم، كما ان الأملاح المعدنية مهمة جداً للإنسان حتى تعوض الجسم عن المجهود الذي يتم خلال التدريبات والمنافسة، ومن المهم جداً للرياضيين تناول الخضروات بصورة معتدلة سواء مع الوجبات أو في العشاء حتى يستفاد الجسم بكم الفيتامينات الموجودة بالخضروات.

كما أنه يفضل مطغ الطعام جيداً أثناء الأكل حتى يكون الهضم بصورة أسرع ويستفاد الجسم من عملية الامتصاص، كما انه من المور الصحية المهمة جداً للرياضيين تناول الخبز الأسمر والبعد عن الخبز والدقيق الأبيض لأنه يسبب التخمة ويكون دهون كثيرة في منطقة الكبد، ولكن الخبز الأسمر وتناوله بصورة معتدلة يقلل هذا الضرر، وكذلك يفضل تناول جميع الأطعمة التي يوجد بها ألياف طبيعية عالية والبعد عن الأطعمة المصنعة لأنها تسبب أضرار كثيرة وجسيمة للرياضيين.

كذلك من المهم جداً تسخين الأكل جيداً حتى يقوم بقتل البكتيريا الضارة وكذلك غلي اللبن والمشروبات قبل الشرب لأنها تساعد في قتل البكتيريا الموجودة بهذه المشروبات، كذلك يفضل

استخدام السمن الطبيعي بدلاً من السمن النباتي المهدرج تجنباً لأمراض الكبد والإصابة بالسمنة، كما انه يفضل شرب الشاي الأخضر بعد الكل بنصف ساعد وعدم شرب الشاي العادي لأنه يسبب في عدم امتصاص الحديد للجسم.

ويرجع الباحث سبب تفوق لاعبي الأندية ذات المراكز الأولى في الدوري العام للهوكي انهم يمشون على نظم غذائية تحت اشراف أطباء تغذية متخصصون وقد يكون هذا الاهتمام من أولياء الأمور وليس من قبل النادي لكن مردود النجاح والاستفادة عالي جدا ويؤثر على ترتيب الفرق، كما أن هؤلاء اللاعبون أقل عرضة بالإصابة بأمراض العصر بصورة أقل من قريناتهم بالأندية الآخري، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع **إيهاب صابر إسماعيل (٢٠٢٢م)** (٧) في أنه كلما اهتمت الأندية والمنتخبات القومية أو حتى اهتم اللاعبون بالاتجاهات الغذائية الأساسية كلما كان هناك مردود قوي جداً على إنجاز الفريق في منافساتهم المختلفة بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **اسلام محمد شحاتة (٢٠١٧م)** (٢)، **آمال محمود ذكي (٢٠٠٩م)** (٥) على أهمية وجود ثقافة الاتجاهات الغذائية الأساسية للرياضيين لما له من تأثير إيجابي على مستوى الأداء ومردود كبير على اللياقة البدنية في الملعب والوصول باللاعبين لأقصى فاعلية في المنافسة دون تعب.

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة مع **عبد المجيد الشاعر وآخرون (٢٠٢٢م)** (١١) أن الاتجاهات الغذائية الصحيحة تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على الصحة العامة، حيث إن تناول الأطعمة المتوازنة والمغذية يساهم في منع العديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان، كما يحتاج الجسم إلى مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الأساسية مثل البروتينات والفيتامينات والمعادن لتحقيق النمو والتطور الطبيعي، وتلك العناصر تأتي من الأطعمة التي يتم تضمينها ضمن الاتجاهات الغذائية الصحية.

٢/٤ عرض وتفسير العامل الثاني :

جدول (١٩)

التكرارات والأهمية النسبية وترتيب عبارات المحاور الثاني في ضوء الوزن المرجح والمتوسط والانحراف المعياري وقيمة كا^٢ لاستجابات العينة قيد البحث

(الاتجاهات السلوكية للأغذية) ن = ١٥٦

م	العبارة	الاستجابات			الترتيب	المتوسط	النسبة %	القيمة	قيمة كا ^٢ المحسوبة
		غالباً	أحياناً	نادراً					
١	أكثر من تناول وجبات عالية من الكربوهيدرات لعدة أيام قبل المسابقات	٩٥	٢٧	٣٤	٣٧٣	٢.٣٩١	٧٩.٧٠ %	٣	*٥٣.٨٠٨
		٦٠.٩ %	١٧.٣ %	٢١.٨ %					
٢	في حالة إذا كانت مدة التدريب أو المنافسة أكثر من ساعة تناول مشروبات غنية بالكربوهيدرات.	٢٦	٢٤	١٠٦	٢٣٢	١.٤٨٧	٤٩.٥٧ %	٨	*٨٤.١٤٥
		١٦.٧ %	١٥.٤ %	٦٧.٩ %					
٣	دائماً أتناول وجبة ما قبل التدريب، والمنافسة بـ ٣-٢ ساعات.	١١٠	٢٨	١٨	٤٠٤	٢.٥٨٩	٨٦.٣٢ %	١	*٩٨.٠٠٠
		٧٠.٥ %	١٧.٩ %	١١.٥ %					
٤	دائماً أقوم بتناول البروتين في شكل مساحيق أو سوائل لتدعيم الوجبة الغذائية	٢٤	٢٧	١٠٥	٢٣١	١.٤٨٠	٤٩.٣٦ %	٩	*٨١.١١٥
		١٥.٤ %	١٧.٣ %	٦٧.٣ %					
٥	أحرص على تناول حمض الفوليك لما له من أهمية في إنتاج كرات الدم الحمراء.	١٤	١١٢	٣٠	٢٩٦	١.٨٩٧	٦٣.٢٥ %	٦	*١٠٦.٣٠٨
		٩.٠ %	٧١.٨ %	١٩.٢ %					
٦	أحرص على تناول المكملات الغذائية بدلاً عن المنشطات المحظورة رياضياً.	١٥	١٢٠	٢١	٣٠٦	١.٩٦١	٦٥.٣٨ %	٥	*١٣٣.٧٣١
		٩.٦ %	٧٦.٩ %	١٢.٦ %					
٧	أحرص على أن تكون نسبة من ٥٠-٦٠ % من مجموع السعرات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات ومن ٢٠-٣٠ % دهون.	٢٨	٢٦	١٠٣	٢٣٩	١.٥٣٢	٥٠.٧٤ %	٧	*٧٥.١١٥
		١٧.٩ %	١٦.٠ %	٦٦.٠ %					
٨	دائماً أتناول مشروبات رياضية ذات سعرات حرارية عالية في حالة الطقس البارد.	٣١	١٠٢	٢٣	٣٢٠	٢.٠٥١	٦٨.٣٨ %	٤	*٧٢.٧٣١
		١٩.٩ %	٦٥.٤ %	١٤.٧ %					
٩	أفضل تناول الحلوى بعد التدريب.	١٠٧	٢٩	٢٠	٣٩٩	٢.٥٥٧	٨٥.٢٦ %	٢	*٨٨.٠٣٨
		٦٨.٦ %	١٨.٦ %	١٢.٠ %					

قيمة " كا^٢ " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩ * داله

يوضح الجدول رقم (١٩) أن نتائج الوزن المرجح (الوزن النسبي) لعبارات هذا المحور قد تراوحت ما بين (٢٣١، ٤٠٤) حيث جاءت العبارة رقم (٢) والتي تنص على " دائماً أتناول وجبة ما قبل التدريب، والمنافسة بـ ٣-٢ ساعات " في الترتيب الأول بمتوسط مرجح بلغ (٤٠٤) في حين جاءت العبارة رقم (٤) والتي تنص على " دائماً أقوم بتناول البروتين في شكل مساحيق أو سوائل لتدعيم الوجبة الغذائية " في الترتيب الأخير بمتوسط مرجح بلغ (٢٣١).

كما يوضح الجدول رقم (١٩) قيمة ٢١ المحسوبة لاستجابات العينة قيد البحث على ميزان تقدير ثلاثي (غالباً / أحياناً / نادراً)، فيما هو متعلق بعبارات المحور الثاني " الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة "، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى معنوية " ٠.٠٥ " .

ويرجع الباحث في ان الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة مهمة جداً للرياضيين بصورة عامة حيث انها تمد الجسم بالطاقة لمواصلة المنافسة من بدايتها إلى نهايتها بكفاءة تامة، ولكن في هذا الموضوع لابد وأن نعرض ان هناك نوعين من مصادر الإمداد بالطاقة الأولي وهي المصادر الطبيعية وهي هذه لها فائدة كبرى أما الثانية من المصادر الصناعية وهي قد تكون مفيدة للجسم علي المستوي القريب لكنها علي المستوي البعيد مضرّة إلى حد ما مثل مساحيق البروتينات والمكملات الغذائية وغيرها لكن الباحث في هذا الصدد يرجح استخدام مصادر الطاقة الطبيعية.

ومن خلال نتائج الجدول السابق يجب علي اللاعبين تناول وجبة ما قبل المباراة قبل المباراة بحوالي ٣ ساعات حتي يكون الجسم هضم الكل بشكل طبيعي ولا يعرض الرياضي لعملية الترجيع أثناء المباراة ويفضل عدم تناول الكربوهيدرات صعبة الهضم قبل المباراة علي الأقل بيومين ويفضل تناول قطع بسيطة جداً من الحلوى بعد التدريب أو المنافسة علي الأقل بنصف ساعه حتي يعوض الجسم عما فقده من الطاقة، كما أنه يفضل للرياضي تناول الكثير من المشروبات الطبيعية والتي تحتوي علي سعرات حرارية معتدلة أثناء التدريب أو المنافسة وخاصة في الأجواء عالية الحرارة.

كما انه من الضروري جداً البعد التام عن المنشطات الرياضية لأنها محرمة رياضياً وأيضاً لأنها مضرّة بالجسم وتؤثر على هرمونات الجسم بشكل كبير، وفي حالة ماذا كانت المنافسة أو التدريب أكثر من ساعة فيجب تناول بعض الكربوهيدرات صباح المنافسة وقبلها على الأقل ب ٦ ساعات، بعد المنافسة أو التدريب من الممكن للاعب تناول بعض البروتينات التي تكون في شكل مساحيق والمضمونة والمصنفة من قبل منظمة الغذاء والطاقة بحيث يمكن خلطها بكوب من الماء أو اللبن وتناولها بعد التدريب أو المنافسة بنصف ساعة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **آية إبراهيم مصطفى (٢٠١٩م)** (٦) في أن يكون هناك توازن في الوجبات وتناول وجبات متوازنة تحتوي على الكميات المناسبة من البروتينات والكربوهيدرات الصحية والدهون الجيدة، هذا يساعد في توفير الطاقة اللازمة للجسم على مدار

اليوم، تناول وجبات صغيرة كل ٣-٤ ساعات يمكن أن يساعد في الحفاظ على مستويات الطاقة والسكر في الدم مستقرة، يجب اختيار الأطعمة التي تحتوي على قيمة غذائية عالية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الصحية مثل اللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبقوليات لتمد الجسم بالطاقة خلال التدريب والمنافسة.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **أسعد علي الكيكي (٢٠١٦م)** (١)، **إسماعيل أحمد الحارثي (٢٠١٤م)** (٢) في أنه ينصح بتقليل استهلاك السكريات البسيطة الموجودة في المشروبات الغازية والحلويات، حيث إنها قد تؤدي إلى زيادات سريعة في مستويات الطاقة مع انخفاض سريع بعدها، مما يؤثر سلباً على الطاقة والنشاط العام، كما أنه يجب الحرص على شرب كميات كافية من الماء طوال اليوم، حيث يلعب الماء دوراً هاماً في تحسين عمليات الهضم وامتصاص العناصر الغذائية وبالتالي توفير الطاقة.

ويتفق كلا من **محمد إبراهيم حسن (٢٠٢٢م)** (١٣)، **محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠م)** (١٤) في أن مشروبات الطاقة للرياضيين تعتبر جزءاً مهماً من التغذية الرياضية، حيث تهدف إلى توفير الطاقة اللازمة خلال التمارين الرياضية المكثفة والمساعدة في تعزيز الأداء الرياضي وتعافي الجسم بعد التمرين، لأن هذه المشروبات تحتوي عادة على الكربوهيدرات والأملاح المعدنية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، وتساعد في استعادة السوائل والمعادن المفقودة خلال التمرين الشديد وتعزيز الهضم وامتصاص السكريات، يُفضل شربها خلال التمرينات المكثفة والمدة الطويلة مثل التدريبات الرياضية المتوسطة إلى الشديدة الحدة.

٣/٤ عرض وتفسير العامل الثالث :

جدول (٢٠)

التكرارات والأهمية النسبية وترتيب عبارات المحور الثالث في ضوء الوزن المرجح والمتوسط والانحراف المعياري وقيمة كا^٢ لاستجابات العينة قيد البحث
(الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء) ن = ١٥٦

م	العبرة	الاستجابات			النسبة الاهمية	الترتيب	الترتيب الوزن	قيمة كا ^٢ المحسوبة
		غالباً	أحياناً	نادراً				
١	أحرص على تناول كميات كبيرة من البروتينات لأهميتها في بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها	١١٦	١٧	٢٣	%٨٦.٥٤	١	٤٠٥	*١١٨.٥٠٠
	النسبة %	%٧٤.٤	%١٠.٩	%١٤.٧				
٢	أكثر من تناول فيتامين ب ١ (الثيامين) وذلك لمقاومة التعب والتنام الأنسجة المصابة	١٠٦	٢٨	٢٢	%٨٤.٦٢	٦	٣٩٦	*٨٤.٤٦٢
	النسبة %	%٦٧.٩	%١٧.٩	%١٤.١				
٣	أكثر من الوجبات التي تحتوي على فيتامين (د)	١٠٩	٢٧	٢٠	%٨٥.٦٨	٢	٤٠١	*٩٤.١٩٢
	النسبة %	%٦٩.٩	%١٧.٣	%١٢.٨				
٤	أحرص على أخذ حصتي من البروتين الكامل وغير الكامل من مصدر حيواني	١٠٢	٢٥	٢٩	%٨٢.٢٦	٨	٣٨٥	*٧٢.٢٦٩
	النسبة %	%٦٥.٤	%١٦.٠	%١٨.٦				
٥	أحرص على تناول العناصر المعدنية من الحديد والزنك والكالسيوم واليود بكميات وافرة	١٠٩	٢٤	٢٣	%٨٥.٠٤	٤	٣٩٨	*٩٣.٧٣١
	النسبة %	%٦٩.٩	%١٥.٤	%١٤.٧				
٦	أحرص على تناول الألبان ومنتجاتها كي يحصل الجسم على الكميات المناسبة من الكالسيوم	١١٢	١٨	٢٦	%٨٥.٠٤	٤م	٣٩٨	*١٠٤.٤٦٢
	النسبة %	%٧١.٨	%١١.٥	%١٦.٧				
٧	أحرص على تناول الكمية المطلوبة من الاحتياجات الغذائية من العناصر الغذائية التي يجب تناولها في غذائي اليومي	١٠١	٣٤	٢١	%٨٣.٧٦	٧	٣٩٢	*٧٠.٨٨٥
	النسبة %	%٦٤.٧	%٢١.٨	%١٣.٥				
٨	بعد التدريب أكثر من استبدال الماء بعصير البرتقال مع تناول الموز بهدف استعادة البوتاسيوم المفقود من العرق	٢٨	٢٦	١٠٢	%٥٠.٨٥	٩	٢٣٨	*٧٢.١٥٤
	النسبة %	%١٧.٩	%١٦.٧	%٦٥.٤				
٩	أكثر من تناول الأحماض الأمينية في صورة مكمل غذائي	١٠٥	٢٨	٢٣	%٨٤.١٩	٣	٤٠٤	*٨١.٢٦٩
	النسبة %	%٦٧.٣	%١٧.٩	%١٤.٧				

قيمة " كا^٢ " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩ * = داله

يوضح الجدول رقم (٢٠) أن نتائج الوزن المرجح (الوزن النسبي) لعبارات هذا المحور قد تراوحت ما بين (٢٣٨، ٤٠٥) حيث جاءت العبارة رقم (١) والتي تنص على " أحرص على تناول كميات كبيرة من البروتينات لأهميتها في بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها " في الترتيب الأول بمتوسط مرجح بلغ (٤٠٥) في حين جاءت العبارة رقم (٨) والتي تنص على " بعد التدريب

أكثر من استبدال الماء بعصير البرتقال مع تناول الموز بهدف استعادة البوتاسيوم المفقود من العرق " في الترتيب الأخير بمتوسط مرجح بلغ (٢٣٨).

كما يوضح الجدول رقم (٢٠) قيمة كا٢ المحسوبة لاستجابات العينة قيد البحث على ميزان تقدير ثلاثي (غالباً / أحياناً / نادراً)، فيما هو متعلق بعبارات المحور الثالث " الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء "، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى معنوية " ٠.٠٥ "

ويرجع الباحث هذا الى أن هذه الأمور ضرورية لابد من الاهتمام بها وذلك لأنها تؤثر على أداء اللاعب فيما بعد لأن أغذية البناء مهمه جدا للاعبين حتي تحقق مردود جيد أثناء التدريب وبالتالي تحقق انجاز في المنافسات، وينصح الباحث اللاعبين بتناول كميات كبيرة من البروتينات لأهميتها في بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها لأن الرياضيون يفقدون كميات كبيرة من الخلايا أثناء المجهود والبروتين هو الشيء الوحيد الذي يعوض الجسم عن هذه التالف وهو أيضاً مهم جداً لعملية النمو للاعبين الغير مكتملين النمو وكذلك مهمة جداً لبناء العضلات سواء للرياضيين مكتملي النمو وغير مكتملي النمو.

كما أنه من المهم جداً تناول الفيتامينات وخاصة فيتامين(د) لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء ويحافظ على مستوياتها الطبيعية في الدم ويعزز صحة العظام، كذلك يحافظ علي جهاز المناعة بالجسم ويقاوم نشاط الخلايا السرطانية، كذلك من المهم جداً الاهتمام بتناول الأحماض الأمينية لأنها الأساس في تشكيل البروتينات والتي بدورها تعد العنصر الأساسي لبناء العضلات.

ويمكن استخدام مكملات الأحماض الأمينية لبناء العضلات عندما تكون هناك حاجة لزيادة كتلة العضلات خاصة في رياضة الهوكي أو أثناء التدريبات الرياضية الصعبة التي تتطلب بناء العضلات، وينصح بتناول العناصر المعدنية من الحديد والزنك والكالسيوم واليود بكميات وافرة لأنها مهمة جداً لتجنب امراض او اعراض معينة ناتجة عن النقص او الزيادة في الفيتامينات والمعادن، تساهم في تعزيز الجهاز المناعي، تساعد بعض الفيتامينات والمعادن على مقاومة الالتهابات والمحافظة على صحة الجهاز العصبي وتكوين العظام والأسنان، كذلك من المهم جداً ومن الأشياء المهمة جداً للاعبين تناول فيتامين ب ١ لأنه من الفيتامينات الضرورية لمعالجة (استقلاب) الكربوهيدرات (لإنتاج الطاقة) والبروتينات والدهون ولأداء الأعصاب والقلب لوظائفها الطبيعية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **محمد إبراهيم حسن** (٢٠٢٢م) (١٣) في أن الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء تعزز عملية بناء الأنسجة والعضلات في الجسم، ويعتمد هذا النوع من الاتجاهات على مجموعة متنوعة من العوامل الغذائية والعادات الغذائية التي يجب أخذها بعين الاعتبار لتعزيز صحة الجسم ونمو العضلات، كما أنه يجب دائماً استشارة أخصائي تغذية قبل اتباع أي نظام غذائي جديد، حيث إن احتياجات كل شخص تختلف باختلاف أنماط حياتهم وأهدافهم الصحية.

وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة مع **خلود احمد طلعت** (٢٠٢٢م) (٨) في أن تناول الفيتامينات والمعادن الأساسية مثل فيتامين C ، فيتامين D ، الكالسيوم، والزنك لدعم عملية بناء العضلات والحفاظ على الصحة العامة، كذلك يجب تناول وجبات صحية تحتوي على مزيج من البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون الصحية، الفيتامينات، والمعادن لتلبية احتياجات الجسم الغذائية بشكل كامل.

ويتفق كلا من **محمد إبراهيم حسن** (٢٠٢٢م) (١٣)، **سمير محمد أحمد، حسن عبد الرؤوف الهندي** (٢٠٠٢م) (٩) في أن البروتينات تلعب دوراً حاسماً في بناء العضلات والحفاظ عليها لأن البروتينات هي المكون الأساسي للأنسجة والعضلات في الجسم عند ممارسة التمارين الرياضية، يتعرض العضل إلى تلف طفيف ويحتاج إلى البروتينات للتعافي والنمو، ولا يمكن للعضلات أن تنمو بشكل صحيح دون كمية كافية من البروتينات. يُحفز تناول البروتينات بعد التمارين الرياضية عملية تخزين البروتين في العضلات، مما يزيد من حجمها وقوتها، كذلك خلال فترات الراحة وعدم ممارسة الرياضة تساعد البروتينات في الحفاظ على الكتلة العضلية ومنع تحلل العضلات (الكاتبابوليزم)، وتساعد البروتينات على زيادة الشبع والتحكم في الشهية، مما يساعد في الحفاظ على وزن صحي ومناسب، وتساهم البروتينات في بناء وصيانة أنسجة الجلد والشعر والأظافر والأعضاء الداخلية الأخرى.

٤/٤ عرض وتفسير العامل الرابع :

جدول (٢١)

التكرارات والأهمية النسبية وترتيب عبارات المحور الرابع في ضوء الوزن المرجح والمتوسط والانحراف المعياري وقيمة كا ٢١ لاستجابات العينة قيد البحث
(الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية) ن = ١٥٦

م	العبرة	الاستجابات			النسبة النسبية	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة كا	م
		غالباً	أحياناً	نادراً					
١	أحرص على أن تحتوي وجبة ما بعد المباراة على معظم العناصر الغذائية	٩٨	٣٤	٢٤	%٨٢.٤٨	٢.٤٧٤	٢.٠٦	*٦٢.٠٠	٣٨٦
٢	أحرص خلال أيام المباريات على زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها	١٠٥	٢٧	٢٤	%٨٣.٩٧	٢.٥١٩	٢.٠١	*٨١.١١٥	٣٩٣
٣	أحرص على أن تكون وجبة يوم المباراة سهلة الهضم وخالية من الدهون الحيوانية قدر الإمكان	١٠٦	١٩	٣١	%٨٢.٦٩	٢.٤٨٠	١.٩٢	*٨٥.٥٠٠	٣٨٧
٤	أحرص على تجنب تناول السكريات والكربوهيدرات قبل الممارسة الرياضية	١٤	١٢٢	٢٠	%٦٥.٣٨	١.٩٦١	١.٩٦	*١٤١.٦٩٢	٣٠٦
٥	أحرص على تعويض الكربوهيدرات والسوائل بعد انتهاء المنافسة	٩٩	٢٣	٣٤	%٨٠.٥٦	٢.٤١٦	١.٩٢	*٦٤.٨٨٥	٣٧٧
٦	أحرص على عدم تناول البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة	١٠٧	٣٢	١٧	%٨٥.٩٠	٢.٥٧٦	٢.٠٩	*٨٩.٤٢٣	٤٠٢
٧	أحرص على تزويد جسمي باستمرار بالمياه أو السوائل قبل وخلال وبعد ممارسة النشاط الرياضي	١١١	١٩	٢٦	%٨٤.٨٣	٢.٥٤٤	٠.٥٤	*١٠٠.٨٩	٣٩٧
٨	أحرص على أن تكون الوجبة متوازنة في العناصر الغذائية	١٠٧	٢٣	٢٦	%٨٣.٩٧	٢.٥١٩	١.٩٨	*٨٧.٣٤٦	٣٩٣
٩	أحافظ على الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الإمكان	١٠٥	١٩	٣٢	%٨٢.٢٦	٢.٤٦٧	١.٩١	*٨٢.٦٥٤	٣٨٥
١٠	عند التدريب في الأجواء الحارة أكثر من تناول الماء والسوائل	١١٣	٢١	٢٢	%٨٦.١١	٢.٥٨٣	٠.٥٣	*١٠٧.٣٥	٤٠٣
١١	أقلل من الدهون والأملاح في الطعام في حالة التهاب المفاصل	١٠٩	٣٠	١٧	%٨٦.٣٢	٢.٥٨٩	٠.٥٤	*٩٥.٣٤٦	٤٠٤

* داله

قيمة " كا ٢١ " الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يوضح الجدول رقم (٢١) أن نتائج الوزن المرجح (الوزن النسبي) لعبارات هذا المحور قد تراوحت ما بين (٣٠٦، ٤٠٤) حيث جاءت العبارة رقم (١١) والتي تنص على " أقلل من الدهون والأملاح في الطعام في حالة التهاب المفاصل " في الترتيب الأول بمتوسط مرجح بلغ (٤٠٤) في حين جاءت العبارة رقم (٤) والتي تنص على " أحرص على تجنب تناول السكريات والكربوهيدرات قبل الممارسة الرياضية " في الترتيب الأخير بمتوسط مرجح بلغ (٣٠٦).

كما يوضح الجدول رقم (٢١) قيمة كإ ٢١ المحسوبة لاستجابات العينة قيد البحث على ميزان تقدير ثلاثي (غالباً / أحياناً / نادراً)، فيما هو متعلق بعبارات المحور الرابع "الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية"، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى معنوية " ٠.٠٥ " .

ويرجع الباحث أهمية هذا المحور لأن وجبة ما بعد المباراة أو التمرين الرياضي لها أهمية كبيرة في تعزيز عملية التعافي العضلي واستعادة الطاقة المفقودة أثناء التمرين، ويجب أن تحتوي هذه الوجبة على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الضرورية لضمان تعافي العضلات وتجديد الطاقة، ومن هذه العناصر الغذائية البروتينات حيث تلعب البروتينات دوراً حاسماً في إعادة بناء العضلات المتضررة خلال التمرين ويفضل تناول مصادر بروتين عالية الجودة مثل الدواجن، اللحوم البيضاء، الأسماك، البقوليات، منتجات الألبان، والبروتينات النباتية مثل الحمص والفاصوليا، إذا كانت اللاعبة تعاني من التهاب المفاصل فقد يكون التحكم في تناول الدهون والأملاح في الطعام مفيداً لتحسين الأعراض وإدارة الحالة بشكل عام، بحيث يتم تقليل اللاعبة من تناول الدهون المشبعة التي توجد في اللحوم الدهنية، والمنتجات الألبانية الدهنية، والزبدة، والزيوت النباتية المهدرجة، بدلاً من ذلك تختار اللاعبة مصادر دهون صحية مثل الزيوت النباتية غير المهدرجة مثل زيت الزيتون وزيت الكانولا.

ويجب تجنب الأطعمة ذات الكميات العالية من الأملاح مثل الأطعمة المعلبة، والوجبات الجاهزة، والأطعمة المملحة، وتحاول اللاعبة استخدام التوابل الطبيعية لتحسين نكهة الطعام بدلاً من الأملاح الزائدة، أثناء أيام المباريات أو الأيام التي تكون فيها النشاطات البدنية مكثفة يمكن أن يكون مناسباً زيادة عدد الوجبات وتقليل حجم كل وجبة هذا النهج يساعد في الحفاظ على مستويات الطاقة والتركيز على مدار اليوم ويمكن أن يدعم الأداء البدني والعقلي.

توفير السوائل لجسمك قبل وخلال وبعد ممارسة النشاط الرياضي يعد أمراً حيوياً للحفاظ على صحتك وأدائك الرياضي يمكن تناول كميات صغيرة من الماء كل ١٥-٢٠ دقيقة، خاصة إذا كان التمرين مكثفاً أو في الطقس الحار، التأكيد على توازن الوجبة في العناصر الغذائية هو خطوة مهمة للحفاظ على صحة جسمك وضمان الحصول على الطاقة والمغذيات اللازمة.

التأكيد من تضمين مصدر جيد للبروتينات في كل وجبة مثل اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج والأسماك، والبقوليات مثل الفاصوليا والعدس، والبيض، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، في يوم المباراة أو النشاط الرياضي الكبير يكون من الهام جداً تناول وجبة سهلة الهضم وخفيفة على المعدة لضمان الحصول على الطاقة اللازمة دون إحداث ثقل في الجهاز الهضمي، يختار

اللاعب كربوهيدرات صحية ومعقدة مثل الخضروات الورقية الخضراء، والحبوب الكاملة مثل الأرز البني، والبطاطا الحلوة، وتجنب الكربوهيدرات المكررة والمصنعة.

تجنب تناول السكريات والكربوهيدرات بشكل كبير قبل ممارسة النشاط الرياضي يمكن أن يكون مفيداً لتحسين أداءك البدني وتجنب الإحساس بالثقل والإرهاق أثناء التمرين، بحيث يقوم اللاعب بتناول وجبة خفيفة وسهلة الهضم تحتوي على بروتينات صحية ودهون جيدة قبل بدء التمرين، مثال على ذلك: شرائح الدجاج المشوية مع الخضار، أو زبادي قليل الدسم مع الفواكه، ويقلل اللاعب من تناول السكريات البسيطة مثل الحلويات، المشروبات الغازية، العصائر المحلاة، والمعجنات قبل التمرين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **خلود احمد طلعت (٢٠٢٢م)** (٨) في أن الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية للرياضيين يلعب دوراً مهماً وأساسياً في عملية الوقاية من الأمراض والعلاج منها وأن ممارسة الرياضة ترفع المستوى الصحي للأفراد، ولها دور كبير في رفع كفاءة أجهزة الجسم والمحافظة على الصحة، وتساعد على الوقاية من هشاشة العظام ويكسبك العادات والسلوكيات الصحية الجيدة.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع **إسلام محمد شحاتة (٢٠١٧م)** (٢) في أنه إذا كان هناك حاجة لتناول كربوهيدرات قبل التمرين فاختر الكربوهيدرات المعقدة والتي تحتوي على الألياف مثل الحبوب الكاملة، الخضروات، والفواكه وتجنب الكربوهيدرات البسيطة التي ترفع مستويات السكر في الدم بشكل سريع، ويجب تذكر اللاعبات شرب كميات كافية من الماء قبل التمرين للحفاظ على الترطيب الجيد للجسم.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **خلود احمد طلعت (٢٠٢٢م)** (٨) في عدم وعي لاعبي الهوكي بالسلوكيات الغذائية الصحيحة وعدم كثرة تناول المواد الغذائية التي تسبب السمنة، وأهمية تناول الفيتامينات والكربوهيدرات التي تمد الجسم بالطاقة، كما يجب عليهم الاهتمام بالتغذية السليمة، وبناء الجسم يحتاج أيضاً إلى البروتينات وأحد أهم مصادر البروتينات هو السمك.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة **بيركاهان وآخرون (٢٠١٠م)** (٢١) في 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، وبين الغذاء والتدريب، وإيضاً السلوكيات والعادات الغذائية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلاً من **نازنى وآخرون** Nazni, et al., (٢٠١٠م) و**كرستين وتراسى** Kirsteen, F. 7 Tracy, P (٢٠١٤م) (١٩) أن الرياضيين غالباً لا يلتزمون بالتوصيات الغذائية والسلوكية المناسبة للرياضة، لذلك يجب دراسة مدى الوعي ببعض الجوانب السلوكية والثقافة الغذائية والصحية قد يؤدي إلى حدوث تحولات كبيرة في مستوى وعي الرياضيين وتوجيههم إلى الاهتمام بتلك الجوانب لديهم، وقد تكون هي الخطوة الأولى نحو الابتعاد عن المخاطر الكبيرة الناتجة عن عدم الاهتمام بتلك الجوانب لديها، وقد لاحظ بعض الباحثين أثناء تواجدهم بالأندية الرياضية أن بعض اللاعبين يفتقدون الوعي بالجوانب السلوكية والثقافة الغذائية والصحية مما يؤثر على الإنجاز في التدريب والمنافسة.

٥/٤ عرض وتفسير العامل الخامس :

جدول (٢٢)

مصفوفة معامل الارتباط بين أبعاد الاتجاهات الغذائية والسلوك الغذائي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الهوكي

ن = ١٥٦

م	المهارات / الأبعاد	الاتجاهات الغذائية الأساسية	الاتجاهات السلوكية للأغذية	الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء	الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية
١	قوة الضرب بالوجه المسطح	٠.٨٣٤	٠.٦٨١	٠.٦٦٨	٠.٥٧٨
٢	قوة الضرب بالوجه المعكوس	٠.٨٦٧	٠.٧٣٣	٠.٧٤٥	٠.٤٥٩
٣	قوة دفع الكرة	٠.٧٩١	٠.٦٩٤	٠.٧٥٦	٠.٥٥٤
٤	قوة نظر الكرة	٠.٧٣٧	٠.٥٦٦	٠.٥٨٩	٠.٥٤٩
٥	قوة غرف الكرة	٠.٨٣٢	٠.٦٧٤	٠.٦٧٨	٠.٦٧٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية (١٥٤) = ٠.١٥٩

يوضح جدول (٢٢) العلاقة بين الاتجاهات والسلوكيات الغذائية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الهوكي، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباطات طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الاتجاهات والسلوكيات الغذائية وبين مستوى الأداء المهاري للاعبي الهوكي للمهارات التالية (قوة الضرب بالوجه المسطح، قوة الضرب بالوجه المعكوس للمضرب، قوة دفع الكرة، قوة نظر الكرة، قوة غرف الكرة).

أوضحت النتائج أن أقوى علاقة ارتباطية كانت بين الاتجاهات الغذائية الأساسية وقوة الضرب بالوجه المعكوس (٠.٨٦٧)، تليها قوة الضرب بالوجه المسطح (٠.٨٣٤) وقوة غرف الكرة (٠.٨٣٢)، هذه النتائج تؤكد أن اتباع نظام غذائي متوازن غني بالعناصر الأساسية مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية يساهم في تعزيز القوة العضلية والتحكم في الأداء الحركي).

كما أظهرت الاتجاهات السلوكية للأغذية وأغذية البناء ارتباطات مرتفعة مع الأداء المهاري، حيث سجلت الاتجاهات السلوكية لأغذية البناء أعلى ارتباط مع قوة دفع الكرة (٠.٧٥٦). وهذا يعكس أهمية تناول الأطعمة التي تدعم بناء العضلات وإصلاح الأنسجة، مثل البروتينات والأحماض الأمينية، في تحسين القوة والقدرة على تنفيذ الحركات القوية والمتكررة .

أما الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية فقد أظهرت أقل ارتباط مع قوة الضرب بالوجه المعكوس (٠.٤٥٩)، وهو ما قد يشير إلى أن هذه الأغذية، رغم دورها الهام في تعزيز المناعة وتقليل مخاطر الإصابات، إلا أن تأثيرها المباشر على القوة العضلية قد يكون أقل وضوحًا مقارنة بالأغذية التي تركز على النمو العضلي والتعافي السريع .

تتفق هذه النتائج مع دراسة هاوك Hawk (٢٠١٤م) (١٧) في أن الاتجاهات والسلوكيات الغذائية تلعب دورًا حيويًا في تطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين، حيث تؤثر جودة التغذية بشكل مباشر على القدرات البدنية والذهنية التي يحتاجها اللاعب لتنفيذ مهارات اللعبة بكفاءة، فاتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية، يساهم في تعزيز القوة العضلية، وتحسين سرعة الاستجابة، وزيادة القدرة على التحمل، مما ينعكس إيجابيًا على أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

تتفق هذه النتائج مع دراسة أجرى باربرا وآخرون (٢٠١٩) (١٨) أن الرياضيين الذين يتبعون سلوكيات غذائية صحية، مثل تناول وجبات متكاملة قبل وبعد التمارين، والحفاظ على الترطيب الكافي، يمتلكون قدرة أكبر على الاستشفاء العضلي وتقليل فرص الإصابة، مما يؤدي إلى استمرارية الأداء بمستوى عالٍ خلال المباريات والتدريبات.

١/٥ الإستنتاجات

في ضوء هدف وتساؤل البحث تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١/١/٥ الاتجاهات الغذائية الأساسية مهمة جدًا للاعب الهوكي لأنها تهدف إلى تحسين صحة الفرد من خلال النظام الغذائي السليم، وتعتبر هذه الاتجاهات أساسية لأنها تقوم بتطوير الصحة العامة، النمو والتطور، الوزن الصحي، الصحة النفسية، الوقاية من الأمراض.

٢/١/٥ الاتجاهات السلوكية لأغذية الطاقة مهمة جدًا للرياضيين بصورة عامة ولاعب الهوكي بصورة خاصة حيث أنها تمد الجسم بالطاقة لمواصلة المنافسة من بدايتها إلى نهايتها بكفاءة تامة وتعافي الجسم بعد التدريب أو المنافسة.

٣/١/٥ أغذية البناء مهمة جدًا للاعب الهوكي خاصة البروتين لأهميته في بناء أنسجة الجسم وتعويض النقص منها لأن الرياضيون يفقدون كميات كبيرة من الخلايا أثناء المجهود والبروتين هو الشيء الوحيد الذي يعوض الجسم عن هذا النقص.

٤/١/٥ تناول الفيتامينات مهم جداً للاعب الهوكي وخاصة فيتامين (د) لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء ويحافظ على مستوياتها الطبيعية في الدم ويعزز صحة العظام، كذلك يحافظ على جهاز المناعة بالجسم ويقاوم نشاط الخلايا السرطانية.

٥/١/٥ مكملات الأحماض الأمينية مهمة جداً لبناء العضلات عندما تكون هناك حاجة لزيادة كتلة العضلات خاصة في رياضة الهوكي أو أثناء التدريبات الرياضية الصعبة التي تتطلب بناء العضلات.

٦/١/٥ الاتجاهات السلوكية لأغذية الوقاية للرياضيين تلعب دوراً مهماً وأساسياً في عملية الوقاية من الأمراض، وكذلك رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة والمحافظة على الصحة، وتساعد على الوقاية من هشاشة العظام وتكسب لاعبي الهوكي العادات والسلوكيات الصحية الجيدة.

٢/٥ التوصيات

١/٢/٥ ضرورة وضع برامج تثقيف غذائي من قبل إدارة الاتحاد المصري للهوكي وكذلك الأندية التابعة له للاعبين والمدربين وأولياء الأمور وإظهار أهميتها للجميع.

٢/٢/٥ فرض الفحوصات الطبية من قبل الاتحاد المصري للهوكي على جميع لاعبي الهوكي من قبل لجنة طبية معتمدة وتكون من ضمن أوراق تسجيل اللاعبين في الاتحاد.

٣/٢/٥ يجب على لاعبي الهوكي الاعتناء بتناول وجبات متوازنة تحتوي على الكميات المناسبة من البروتينات والكربوهيدرات والدهون الصحية.

٤/٢/٥ الحرص على شرب كميات كافية من الماء طوال اليوم للحفاظ على الترطيب الجيد خلال التدريبات والمباريات.

٥/٢/٥ يجب على اللاعبين تضمين كميات كافية من الكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة والخضروات قبل المنافسة بوقت كافٍ.

٦/٢/٥ يُنصح بتقليل استهلاك السكريات المضافة والدهون المشبعة للحفاظ على الوزن الصحي ودعم اللياقة البدنية.

٧/٢/٥ يجب على اللاعبين مراقبة وزنهم بانتظام مع الاهتمام بالتغذية السليمة وممارسة التمارين البدنية المناسبة لوزنهم وكتلتهم العضلية.

٨/٢/٥ ضرورة وجود أخصائي تغذية رياضية أو طبيب مختص في الفريق لتقييم احتياجات كل لاعب بشكل فردي وتوفير توصيات مخصصة لتحقيق الأداء الرياضي المثالي والصحة العامة لكل لاعب.

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

١. اسعد على احمد الكيكي وآخرون (٢٠١٦م): دراسة بعنوان الاتجاهات الغذائية للاعبين الدوري الممتاز للاعبين كرة السلة، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٩٠ من شهر ديسمبر.
٢. إسلام محمد شحاته (٢٠١٧م): تأثير برنامج تنقيف صحي غذائي على نسبة الهيموجلوبين والحالة البدنية لدى التلميذات من (٩-١٢) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٣. إسماعيل أحمد الحارثي (٢٠١٤م): مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة أم القرى.
٤. إلهام إسماعيل شلبي (٢٠٠٤م): السلوك الصحي وتحديات العصر المؤتمر الأول لقسم علم النفس الرياضي بجامعة طنطا من ٢٧ - ٢٩.
٥. أمال محمود زكي (٢٠٠١م): بناء مقياس السلوك الصحي للفتيات ممارسات الأنشطة الرياضية من (١٦-٢٥) سنة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول، القاهرة.
٦. آية إبراهيم مصطفى (٢٠١٩م): الثقافة الغذائية لناشئي الهوكي وعلاقتها بالتكوين الجسمي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٧. إيهاب صابر إسماعيل (٢٠٢٢م): تطبيقات علوم الحركة في رياضات المضرب (فسيولوجي، سيكولوجي، ميكانيكا حيوية، تغذية واصابات)، دار صيد الخاطر للنشر والتوزيع، القاهرة.
٨. خلود احمد طلعت (٢٠٢٢م): السلوك الصحي وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبات الهوكي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
٩. سمير محمد أحمد، حسن عبد الرؤوف الهندي (٢٠٠٢م): تغذية الإنسان، مكتبة بستان المعرفة للنشر والتوزيع الإسكندرية.
١٠. سميرة خليل محمد (٢٠٠٦م): المكملات الغذائية كبديل للمنشطات، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد.
١١. عبد المجيد الشاعر وآخرون (٢٠٢٢م): التغذية الرياضية والصحة العامة، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
١٢. كمال عبد الحميد إسماعيل، ابو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين (٢٠٠٩م): التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط٢.
١٣. محمد إبراهيم حسن (٢٠٢٢م): التغذية ونظم إنتاج الطاقة للاعبين المحترفين، دار الشاعر للنشر والتوزيع، سطيف، الجزائر.
١٤. محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠م): التغذية والصحة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٥. موسى محمد موسى، أسماء محمد اليماني (٢٠٢٠م): قياس مستوي النشاط البدني والسلوك الغذائي الصحي لدى المجتمع السعودي، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٣)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
١٦. هيثم محمد النادر، معتصم أحمد خطاطبه، معتصم محمود شطناوى (٢٠١٧م): السلوك الصحي لدى لاعبي كرة اليد بالأردن، مجلة الدراسات الأردنية، المجلد (٤٤)، العدد (٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

17. Hawk, M. F (2014): Assessing Sports Nutrition Knowledge of Adolescent Athletes and their Parents: An Intervention Approach 776.Hinton PS, Sanford TC, Davidson MM, Yakutsk OF, Beck NC (2004); Nutrient intakes and dietary behaviors of male and female collegiate athletes, int J Sport Nutra Exec Metab. Aug;14(4): 389-405.
18. 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 phy Tgwe. Auguse;4(3):193-148.20١٩.
19. Kirsteen, F. 7 Tracy, P. (2014): The assessment of general nutrition knowledge in New Zealand athletes, thesis, Master of Science, University of otago, New Zealand 177).
20. Nazni, P. (2010): Nutrition knowledge, Attitude & Practice of college sport medicine, 1 (2): 93-100 95).
21. Peer Khan, et al., (2010): nutrition knowledge attitude and practice of college sports man, Asian journal of sports medicine, (2), 93-100.