

الثقافة الغذائية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية بمراكز الشباب والأندية الرياضية

الباحث / محمود معوض عبدالجواد

ملخص البحث

الهدف الأساسى للبحث هو تصميم مقياس الكترونى لقياس الثقافة الغذائية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ببعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية .

إستخدم الباحث المنهج الوصفى وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مدربين بعض الرياضات الفردية والجماعية ببعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية . قوام عينة البحث الأساسية (٤٠) مدرب و(١٠) مدربين للدراسة الإستطلاعية .

وأستخدم الباحث مقياس الثقافة الغذائية إعداد الباحث لقياس الثقافة الغذائية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية ببعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية .

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائى تم التوصل إلى أن المدربين فى الألعاب الجماعية حققوا مستوى ثقافة غذائية أقل من المدربين فى الألعاب الفردية.

فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بإبراز أهمية ضرورة تطبيق برامج التوعية والتثقيف الغذائى للمدربين كرافد جوهرى ومدعم للعملية التدريبية فى مجال التدريب بغية تحقيق نتائج افضل على مستوى التدريب والبطولات. تثقيف مدربي المحافظة وتوعية العاملين بمراكز الشباب والرياضة والأهالي أيضا بغية نقل الثقافة الصحية والعادات الغذائية الصحيحة إليهم.

الكلمات المفتاحية : الثقافة الغذائية - مدربي الرياضات الفردية والجماعية



Summary

The main objective of the research is to design an electronic scale to measure the nutritional culture of coaches of some individual and team sports, in some youth and clubs in Menoufia Governorate.

The researcher used the descriptive approach and the research sample was randomly selected coaches of some individual and team sports, in some youth and clubs in Menoufia Governorate. The Basic research sample (40) coaches and (20) coaches were in the exploratory study.

an electronic scale to measure the nutritional culture of coaches of some individual and team sports, in some youth and clubs in Menoufia Governorate.

In light of research procedures, sample and statistical analysis, It was found that the coaches in the team games achieved a lower level of nutritional culture than the coaches in the individual games.

Within the limits of the Research sample and the results reached, It is recommended to Highlighting the importance and necessity of implementing awareness and nutritional education programs for trainers as an essential and supportive source of the training process in the field of training in order to achieve better results at the level of training and championships. Educating the governorate's trainers and educating the workers in the youth and sports centers, as well as the people, in order to pass on healthy culture and correct eating habits to them.

Key Words : nutritional culture – coaches of some individual and team sports

الثقافة الغذائية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية بمراكز الشباب والأندية الرياضية***** الباحث / محمود معوض عبدالجواد****مقدمة البحث**

لقد أصبح البحث العلمي من أهم الضرورات لتطوير المجتمع الحديث للوصول به الي أعلى المستويات في مختلف مجالات الحياة عن طريق التعرف علي ما وهبه الله للإنسان من قدرات متعددة في محاولة لتحقيق القدر الأكبر من الاستفادة بأستخدام النظريات العلمية المعاصرة وتطويرها لخدمة المجتمع وتطوره .

ويرى **مجدى كمال** (٢٠٠٠م) أنه أصبح المجال الغذائي في السنوات الأخيرة ذات اهتمام علي المستوي العالمي والقومي, نظرا لازدياد كثافة السكان وقلّة الانتاج من المواد الغذائية خصوصا في الدول النامية, فإن نسبة كبيرة من الأفراد في هذه الدول قد يعانون من سوء التغذية وقله توافر المواد الغذائية الضرورية, أو قلّه توافر الوعي الغذائي السليم ,كما تعتبر الثقافة الغذائية عاملاً هاماً لجميع الأفراد حتي بالنسبة للأغنياء منهم, لأن أختيار الغذاء المناسب وتناوله بكميات معينة والتي تتناسب مع حجم ونوع النشاط اليومي للأفراد علي جميع المستويات الإجتماعية والإقتصادية والمراحل السنية المختلفة, وتعتبر دعامة كبيرة من دعائم الطب الوقائي وركيزة أساسية للسلامة الصحية. (٧ : ٢٦٥)

كما يؤكد **محمد محمد الحماحمي** (٢٠٠٠م) علي ضرورة الإهتمام بالثقافة الغذائية والوعي الصحي وتدعيم الإتجاهات الإيجابية نحو الأصول العلمية للتغذية حتي يدرك الإنسان هذه العناصر الأساسية من تغذيته ومقدار الإحتياج اليومي من كل منها, وبما تتناسب مع مرحلة سنية وطبيعة ونوع النشاط والظروف التي تحيط به. (٨ : ٧٧)

ويشير **بهاء الدين سلامة** (٢٠١١م) أن للتغذية الغذائي والصحي للناشئين دور هام في التنمية والنهوض بالرياضة التخصصية وتحقيق الإنجاز ولكي يتم تحقيق ذلك في أي مجتمع يجب أن يعمل المسئولين داخل الأندية والمؤسسات الرياضية علي تنمية الوعي الصحي والغذائي للناشئين وقد يبدو للبعض أن الوعي الصحي أو الغذائي يعني شيئاً من فرض الأمر على الناشئ متتاسين أن الهدف الأساسي منه هو الإرشاد والتوجيه، وأن الهدف منه هو

الوصول إلي الوضع الذي يصبح فيه كل ناشئي على استعداد نفسيا وعاطفياً للقيام بمهامه وواجباته البدنية والمهارية والخططية التي تتطلبها رياضته التخصصية. (٢ : ١٨)

ويذكر تيبون وفان **Tipton and Van** (٢٠١٣م) تلعب التغذية دوراً رئيسياً في السماح لإتاحة العديد من الساعات التدريبية لتكيف استجابة الأنسجة المختلفة وخاصة في الألعاب الفردية . وقد أظهرت الابحاث على مدى قرن ماضي العديد من الامثلة على تاثير التداخلات الغذائية لتعديل استجابة العضلات والهيكل العظمي للتكيف في ممارسة التدريب لفترة طويلة. ينبغي تطبيق التدريب الغذائي السليم طوال كلا من التدريب والمنافسة، ولكل منها متطلباتها المحددة فيما يتعلق بتوفير المواد الغذائية والدعم الغذائي لتحسين كفاءة التدريب وبالتالي زيادة القدرة على الاداء. (١٠ : ٢٠)

مشكلة البحث

يواجه المراهق الرياضي بعض الصعوبات لكي يوازن غذائه ويجعله يفي بإحتياجاته من العناصر الغذائية، فهو يحتاج إلي كميات أكبر من الطاقة الحرارية مقارنة بالمراهق غير الرياضي هذا يعني تناول كميات أكبر من الطعام. (٤ : ٣٥)

ويشير **مجدي كمال** (٢٠٠٠م) أنه يجب عند إختيار الأطعمة علينا أن نعرف بعض المعلومات عنها من حيث أنواعها ومكوناتها وطبيعتها وفائدتها للجسم في مرحلة الطفولة وذلك لتعويض التالف من الأنسجة في جميع مراحل العمر، كمية الطعام اللازمة والتي تختلف من شخص إلي آخر تبعاً لتكوين الجسم والطول والوزن والجنس وأيضاً لنوع النشاط البدني الذي يؤديه، فالغذاء ضروري للحفاظ علي صحة الأفراد، وسلامة عقله وبدنه، والجسم السليم لا بد من غذاء جيد كامل التركيب والتكوين ، أي لا بد من غذاء يساعد علي النمو وبناء خلايا وتجديدها، ولا يتوقف دور الغذاء عند حد مد الجسم بالحرارة والحيوية والنشاط، وإنما يتجاوز أهميته بكثير من التأثير علي نجاح الأطفال في حياتهم العملية والإجتماعية والإنجازات والإبداعات، في الوقت نفسه يعمل الغذاء الصحي علي الوقاية للأطفال من الأمراض والأوجاع التي تحول دون القدرة علي الإستمرار في الحياه بالشكل المناسب السليم . (٥:٧)

ويرى **عبد الرحمن مصيقر** (٢٠٠٣ م) علي أن تغذية الرياضيين الشباب تختلف عن تغذية البالغين و أن كمية السعرات الحرارية تعطي قياساً لاستهلاك الطاقة ولهذا السبب تحتاج

تغذية الرياضيين إلي تغذية خاصة بهم حيث يؤثر النظام الغذائي الصحي علي الأداء الرياضي , فالنظام الغذائي السليم كماً و نوعاً قبل و أثناء و بعد التدريب أو المنافسات الرياضية يرفع من مستوى الأداء الرياضي إلي الحد الأقصى , فالكربوهيدرات تعتبر النظام الغذائي الأمثل لمعظم الأنشطة الرياضية من (٦٠ % - ٧٠ %) و تمثل البروتينات من (١٠ % - ٢٠ %) و توفر الدهون من (٢٠ % - ٣٠ %) من إجمالي الطاقة التي يتم الحصول عليها . (٤ : ٣٥)

يشير **كمال عبدالحميد وآخرون (٢٠٠٩م)** إلي القواعد الثابتة في مفاهيم أطباء التغذية للرياضيين بالنسبة لما يتناوله الرياضيون من طعام قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية (قبل التدريب الرياضي وقبل المنافسة) , بأنها لا تختلف عما تعود علي تناوله اللاعب طول الموسم الرياضي من حيث تناول الغذاء قبل بداية ممارسة النشاط بفترة زمنية لا تقل (٣-٤) ساعات .

ويجب أن يراعي في الوجبة الغذائية قبل المشاركة في الأنشطة الرياضية أن تكون صغيرة الحجم وسهلة الهضم وسريعة الإمتصاص مع تجنب الطعام المتضمن كمية من المواد البروتينية مع زيادة نسبة المواد الكربوهيدراتية ونسبة قليلة من الدهون والإشتراك في الأنشطة الرياضية بأصغر حجم ممكن تحتويه المعدة من الطعام , ويجب أن يركز الإنتباه علي الأطعمة التي تقدم للمشاركين في الأنشطة الرياضية التي يكون فيها زمن المشاركة طويلاً مثل سباقات الدراجات والماراثون وسباحة المسافات الطويلة بتقديم ما يحتاجون إليه من الأطعمة المنتجة للطاقة . (٥ : ٣٢)

ومن خلال عمل الباحث في الشباب والرياضة بمحافظة المنوفية ومسؤوليته بمتابعه مدربين بعض مراكز الشباب والأندية بالمحافظة وعن طريق المقابلة الشخصية لبعض المدربين وجد أن هناك تباين في المعلومات والثقافة الغذائية للمدربين في التعرف على العناصر الغذائية الأساسية اللازمة لبناء اللاعبين ، وقيمة كل عنصر ومقدار ما يحتاجون اليه وفقاً لعمره وبيئته ، وما يقومون به من جهد ، وما يمارسونه من نشاط رياضي والتعرف على الأطعمة التي تعطي مقادير ونوعيات العناصر التي يحتاجون إليها في عملية البناء الجسمي ومدى تأثير تلك المعلومات على مكونات جسم اللاعبين في الرياضات الفردية وتأثيرها على إشتراكه في ميزان



المسابقة لنوع الرياضة وكذلك على نوع وفترة الغذاء قبل وأثناء المنافسات وتأثيرها على مستوى اللاعبين في الرياضات الجماعية والفردية .

ومن هنا تبلورت مشكلة هذا البحث مما دعى الباحث إلى تصميم مقياس الكتروني للثقافة الغذائية ومعرفة هل هناك فروق في الثقافة الغذائية لمدرّبين بعض الرياضات الفردية والجماعية في بعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية .

هدف البحث

الهدف الأساسي للبحث هو بناء مقياس للثقافة الغذائية لمدرّبين بعض الرياضات الفردية والجماعية في بعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية يمكن من خلاله :-

- التعرف علي مستوى الثقافة الغذائية لدي بعض مدرّبي الرياضات الفردية والجماعية في بعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية .
- معرفة الفروق بين لمدرّبين بعض الرياضات الفردية والجماعية في بعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية .

تساؤلات البحث

- ما هو مستوى الثقافة الغذائية لدي بعض مدرّبي الرياضات الفردية والجماعية في بعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية؟ .
- ما هي الفروق بين لمدرّبين بعض الرياضات الفردية والجماعية في بعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية؟ .

مصطلحات البحث

- الثقافة الغذائية

مخزون تراكمي للمعرفة والقيم والمعاني والمعتقدات تنتقل من جيل إلي جيل بواسطة اللغة والأنماط السلوكية المشتركة.(٧: ١١)

- المدرب الرياضي

هو الشخصيه التربويه التي تتولى عمليه تربيته وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا ، وله دور فعال في تطوير شخصه اللاعب تطويرا شاملا ومتزنا ، لذلك وجب ان يكون المدرب مثلا يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب

العامل الاساسى والهام فى عمليه التدريب ، فتزويد الفرق الرياضيه بالمدرّب المناسب يمثّل احد المشاكل الرئيسيه التى تقابل اللاعبين المسؤولين ومديرى الانديه المختلفه .(٩ : ٢٥)

الدراسات المرجعية

- قام خالد محمد (٢٠٠٧م) (٣) بدراسة بعنوان " أثر برنامج للثقافة الغذائية على الوعى الغذائى للمدرّب الرياضى " وهدفت الدراسة إلى " إعداد مقياس للوعى الغذائى للمدرّب الرياضى ، التعرف على الثقافة الغذائية للمدرّب الرياضى، إعداد برنامج للثقافة الغذائية. والتعرف على تأثير برنامج الثقافة الغذائية على مستوى الوعى الغذائى للمدرّب الرياضى. واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتجريبي. ثم قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي الناديين (نادي الزمالك للألعاب الرياضية ، نادي الصيد المصري بالدقي). وكانت الاستنتاجات إن المدربين في الألعاب الجماعية حققوا مستوى ثقافة غذائية أقل من المدربين في الألعاب الفردية. يوجد علاقة ارتباطية مرتفعة بين المستوى التعليمي والثقافي للمدرّب زمستوى الثقافة الغذائية لديه.
- قام ماهر احمد (٢٠١١م) (٦) بدراسة بعنوان " تقويم معلومات تغذية الناشئين في الجمباز الفني لدى مدربي محافظة الاسكندرية " وهدفت الدراسة إلى " تقييم واقع معلومات مدربي محافظة الإسكندرية والخاص بتغذية الناشئين في الجمباز الفني في المرحلة العمرية من (٩-١٥) سنة. التعرف على مدى تأثير برنامج تثقيفي لمدربي محافظة الإسكندرية والخاص بمعلومات تغذية الناشئين في الجمباز الفني في المرحلة العمرية من (٩-١٥) سنة ثم قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي الجمباز بمحافظ الاسكندرية وكانت الاستنتاجات أبدى المدربون مستوى معلومات (منخفض جدا) فيما يتعلق: بالمفاهيم العامة والصحية والخاطئة والعصرية المتعلقة بتغذية اللاعبين، وحول طرق تخطيط وجبات لاعبيهم بشكل متوازن، وعن كيفية تغذيتهم في الحالات الخاصة، كما ابدوا مستوى معلومات منخفض حول انواع المغذيات واهميتها على الصحة العامة للاعبين.

• إجراءات البحث**- منهج البحث**

إستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

• مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث مدربي الرياضات الفردية والجماعية بمراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية.

• عينة البحث

- تم إختيار عينة عشوائية مدربي الرياضات الفردية والجماعية بمراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية وعددهم ٤٠ مدرب على النحو التالي (٢٠ مدرب) سباحة ومصارعة، (٢٠ مدرب) كرة قدم .

- وتم إختيار (١٠) مدربين لإجراء الدراسات الإستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية من مدربي الرياضات الفردية والجماعية بمراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية .

• أدوات ووسائل جمع البيانات :

إستند الباحث لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بمتغيرات البحث والتي تحقق أهدافه

علي النحو التالي :

• مقياس للثقافة الغذائية . مرفق (٣) إعداد الباحث

قام الباحث بتصميم مقياس للثقافة الغذائية لمدربي بعض الرياضات الفردية والجماعية لقياس مدى فهم وإدراك المدربين للثقافة الغذائية .

• خطوات بناء المقياس

١- الإطلاع علي المراجع العلمية .

٢- الإطلاع علي الدراسات و البحوث السابقة المرتبطة بالموضوع و ما توصلت إليه من نتائج و ما تبعته من خطوات إجرائية و منهجية في البحث .

٣- إجراء مقابلات شخصية مع خبراء و المهتمون بالتغذية و السلوك الغذائي .

٤- المقابلات الشخصية و ذلك بهدف التعرف علي الإهتمامات الغذائية لدي مجتمع البحث و المعلومات و الأفكار الشائعة المتعلقة بالثقافة الغذائية .



- ٥- دراسة المعلومات و العادات و الثقافات الغذائية التي يتميز بها مجتمع و عينة البحث .
- ٦- الإطلاع علي مواقع شبكة العنكبوتية للمعلومات (الانترنت) .
- ٧- في ضوء ما سبق عرضه قام الباحث بوضع المحاور الأساسية للاختبار في صورته
المبدئية يتكون من :
- أ- أهمية العناصر الغذائية .
- ب- العادات و السلوكيات الغذائية .
- ج- الوجبات الغذائية للرياضيين .
- د- انقاص الوزن .

وقد أتبع الباحث في تصميمه للمقياس الخطوات التالية:

١- تحديد الهدف العام للمقياس :

في ضوء أهداف البحث تم تحديد الهدف العام للمقياس وتمثل في قياس مدي التحصيل المعرفي للمدربين عينة البحث للثقافة الغذائية.

٢- تحديد المحاور الرئيسية لمقياس:

في ضوء الهدف العام للاختبار قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية المتخصصة في التربية الرياضية عامة وفي الثقافة الغذائية خاصة، لتحديد مجموعة من المحاور الرئيسية التي يمكن أن يتضمنها المقياس وتم وضع هذه المحاور في استمارة اشتملت علي (٤) محاور مرفق (٢) وتم عرضها علي مجموعة من السادة الخبراء مرفق (١) وذلك لإبداء الرأي بالموافقة والرفض لمحاور المقياس والتي تتناسب مع طبيعة البحث وعينته.

ثم قام الباحث بتفريغ بيانات استمارات إستطلاع آراء السادة الخبراء، حيث ارتضي

الباحث المحاور التي حصلت علي نسبة ٨٠٪ فأكثر من الموافقة، وهذه المحاور هي كالتالي:

١- أهمية العناصر الغذائية .

٢- انقاص الوزن

٣- الوجبات الغذائية للرياضيين.

٤- العادات والسلوكيات الغذائية .

- إعداد جدول المواصفات للمقياس :

قام الباحث في هذه الخطوة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء مرفق (١) لتحديد الأهمية النسبية لمحاور للمقياس مرفق (٢) ، ويوضح ذلك جدول رقم (١).

جدول (١)

الأهمية النسبية لمحاور المقياس طبقاً لآراء السادة الخبراء

م	المحاور	الأهمية النسبية
١	أهمية العناصر الغذائية .	١٠٠ %
٢	انقاص الوزن	١٠٠ %
٣	الوجبات الغذائية للرياضيين.	١٠٠ %
٤	العادات والسلوكيات الغذائية	١٠٠ %
	المجموع	١٠٠ %

- صياغة مفردات المقياس:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة للاختبارات الموضوعية وشروط كتابتها وخطوات بنائها وتحديد تعليماتها والمواصفات الواجب إتباعها وبناء علي ما سبق تم صياغة عبارات المقياس وبلغ عدد مفرداتها (٤٠) مفردة.

وقد روعي في هذه الأسئلة قياس الثقافة الغذائية للمدربين عينه البحث، وقد روعي الشمول، والوضوح، والبساطة، وعم احتمال اللفظ لأكثر من مدلول، والدقة العلمية.

- الصورة الأولية للمقياس مرفق (٢).

تم إعداد الصورة الأولية للمقياس، وقد روعي التنوع في استخدام الأسئلة وأن تكون متضمنة لعدد كبير من المعلومات في المحاور الرئيسية للمقياس والتي يتضمنها الثقافة الغذائية.

- الصورة النهائية للمقياس مرفق (٣).

تم تفرغ بيانات الاستمارات بعد عرضها علي السادة الخبراء وكانت النتيجة ما يلي :

تم حذف مجموعة من العبارات من المقياس وذلك لعدم اتفاق آراء السادة الخبراء عليها وتم إضافة عدد من العبارات بناء علي رأي السادة الخبراء، والجدول رقم (٢) يوضح أرقام العبارات التي حذفت من كل محور والعبارات التي أضيفت.

جدول (٣)

عدد العبارات التي حذفت من المقياس

وعدد العبارات المضافة

م	المحاور	قبل الحذف	بعد الحذف	عبارات الحذف	بعد الإضافة	عبارات الإضافة
١	أهمية العناصر الغذائية .	١٠	١٠	-	١٠	-
٢	انقاص الوزن	١٠	٥	٥	٥	-
٣	الوجبات الغذائية للرياضيين.	٢٢	٢٠	٢	٢٠	-
٤	العادات والسلوكيات الغذائية	١٠	٥	٥	٥	-

ويتضح من الجدول رقم (٣) أن الصورة الأولية للمقياس كانت تحتوي علي (٥٠) عبارة موزعة علي (٤) محاور تم حذف (١٠) عبارة.

ولذلك فقد قام الباحث في ضوء آراء السادة الخبراء من حيث الحذف والتعديل والإضافة لعبارات المقياس للوصول إلي صورته النهائية مرفق (٣) والذي أصبح يحتوي علي (٤٠) عبارة و عدد (٤) محاور

• الدراسات الاستطلاعية

- الدراسة الاستطلاعية الأولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من الاحد ٢٠٢١/٧/٢م إلي الاحد ٢٠٢١/٧/٩م لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق، الثبات) علي العينة الإستطلاعية المختارة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك من أجل:

* إيجاد الصدق والثبات لمقياس الثقافة الغذائية.

-المعاملات العلمية لمقياس الثقافة الغذائية مرفق (٣):

صدق الاختبار:

تم حساب صدق الإختبار المعرفي بإستخدام صدق الإتساق الداخلي وصدق المحكمين.

(١) صدق المحكمين :

تم حساب صدق المحكمين والخبراء للتحقق من صدق المقياس وقد تم عرض المقياس عليهم في صورته المبدئية مرفق رقم (١) وفي ضوء ملاحظتهم تم إجراء بعض التعديلات وتم عرضه عليهم لإيجاد صدق المحكمين على المقياس وقد أشارت النتائج الى أن جميع المحاور والعبارات قد حققت معاملات صدق المحكمين تزيد عن ٨٠٪.

(٢) صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بإستخدام صدق الإتساق الداخلي بحساب معامل الإرتباط ما بين درجات كل عبارة من عبارات كل محور بالمقياس والدرجة الكلية للمحور وذلك علي عينة قوامها (١٠) مدربين (٥) مدربي رياضات فردية و(٥) مدربي رياضات جماعية وذلك يوم الاحد ٢٠٢١/٧/٢م ، والجدول رقم (٢) يوضح معامل الإرتباط (صدق الإتساق الداخلي) بين كل عبارة من عبارات كل محور بالمقياس والدرجة الكلية للمحور .

جدول رقم (٤)

معامل الإرتباط بين درجة كل عبارة وإجمالي درجة المحور الذي تنتمي له العبارة للمقياس (قيد البحث) (صدق الإتساق الداخلي)

(ن = ١٠)

المحور الثاني			المحور الاول		
الارتباط		العبارات	الارتباط		العبارات
*٠,٧٣	دال	١	*٠,٨١	دال	١
*٠,٩٠	دال	٢	*٠,٧٦	دال	٢
*٠,٩٠	دال	٣	*٠,٦٦	دال	٣
*٠,٩٤	دال	٤	*٠,٧٠	دال	٤
*٠,٩٠	دال	٥	*٠,٨٥	دال	٥
			*٠,٧٣	دال	٦
			*٠,٧٠	دال	٧
			*٠,٧٥	دال	٨
			*٠,٧٦	دال	٩
			*٠,٦٦	دال	١٠



تابع جدول رقم (٤)

(ن = ١٠)

المحور الرابع			المحور الثالث		
الارتباط		العبارات	الارتباط		العبارات
*٠,٩١	دال	١	*٠,٧٤	دال	١
*٠,٧٥	دال	٢	*٠,٨٢	دال	٢
*٠,٧٦	دال	٣	*٠,٨٠	دال	٣
*٠,٩٥	دال	٤	*٠,٦٦	دال	٤
*٠,٩٦	دال	٥	*٠,٧٩	دال	٥
			*٠,٧٩	دال	٦
			*٠,٧٤	دال	٧
			*٠,٧٥	دال	٨
			*٠,٧٤	دال	٩
			*٠,٨٠	دال	١٠
			*٠,٩٣	دال	١١
			*٠,٩٤	دال	١٢
			*٠,٩٤	دال	١٣
			*٠,٩١	دال	١٤
			*٠,٨٥	دال	١٥
			*٠,٨٩	دال	١٦
			*٠,٨٦	دال	١٧
			*٠,٧٤	دال	١٨
			*٠,٧٥	دال	١٩
			*٠,٧٨	دال	٢٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٨ ومستوى معنوي ٠,٠٥ = ٠,٦٣



يتضح من الجدول رقم (٤) إرتفاع قيم معاملات الإرتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للمحور، ما يدل علي وجود إتساق داخلي بين العبارات والمحاور.

جدول (٥)

معاملات الإرتباط بين درجة كل محور وإجمالي درجات باقي المحاور

للمقياس (قيد البحث) (صدق الإتساق الداخلي للمحاور)

(ن = ١٠)

م	المحور	مستوى الدلالة	قيمة معامل الإرتباط
١.	أهمية العناصر الغذائية	دال	*٠,٨٦
٢.	أنقاص الوزن	دال	*٠,٩٧
٣.	الوجبات الغذائية للرياضيين	دال	*٠,٩٧
٤.	العادات و السلوكيات الغذائية	دال	*٠,٩٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ١٨ ومستوي معنوي $0.05 = 0.63$

يتضح من الجدول رقم (٥) إرتفاع قيم معاملات الإرتباط بين درجة كل محور وإجمالي درجات باقي المحاور بمقياس الثقافة الغذائية قيد البحث مما يدل علي صدق المقياس وقبوله.

- ثبات المقياس :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ.

والجدول رقم (٦) يوضح معامل الثبات بطريقة معامل الفا كرونباخ.

جدول (٦)

معامل ارتباط الفا كرونباخ لمحاور الإستبيان والمقياس ككل (قيد البحث) (ثبات)

(ن = ١٠)

المحور	قيمة معامل الارتباط
أهمية العناصر الغذائية	*٠,٩٩
انقاص الوزن	*٠,٩٨
الوجبات الغذائية للرياضيين	*٠,٩٨
العادات و السلوكيات الغذائية	*٠,٩٥
المقياس ككل	*٠,٩٥

يتضح من الجدول رقم (٦) كان معامل الارتباط ذو دلالة عالية حيث تراوحت قيم

الدلالة بين (إلى)، مما يدل علي ثبات إختبار التحصيل المعرفي قيد البحث بدرجة عالية.

• الدراسة الأساسية

و كانت كالآتي :

١- قام الباحث بإجراء القياس لعينة الرياضيين في مقياس الثقافة الغذائية من تصميم الباحث

يوم الثلاثاء الموافق ٢٧/٧/٢٠٢١م.

٢- وتم القياس لعينة الغير الرياضيين في مقياس الثقافة الغذائية من تصميم الباحث يوم

الخميس الموافق ٢٩/٧/٢٠٢١م.

*المعالجات الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية بإستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

• المتوسط الحسابي.

• الانحراف المعياري.

- قيمة (ت).
- معامل الارتباط.
- عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها
- عرض النتائج

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الإلتواء لإستجابات مدربي الرياضات الفردية
علي محاور مقياس الثقافة الغذائية

(ن = ٢٠)

م	المحاور	مدربي الرياضات الفردية			مدربي الرياضات الجماعية		
		م	ع	ل	م	ع	ل
١	أهمية العناصر الغذائية	٢١,٣٠	١,٤٥	١,٣٨-	٢٠,١٥	٢,٤١	٠,٥٥
٢	انقاص الوزن	١١,٣٥	١,٣٠	١,٠٤-	١٠,٨٠	٣,١٠	٠,٦٩
٣	العادات والسلوكيات الغذائية	٤٣,٥٥	٥,٢٠	١,١٣-	٣٨,٩٠	٤,٩١	٠,٥٦-
٤	الوجبات الغذائية للرياضيين	١١,٢٠	٢,٦٩	٠,٤٧-	٩,٦٠	٢,٣٤	٠,٤٥
	الدرجة الكلية للمقياس	٨٧,٣٠	٩,٩٨	١,١٣-	٧٩,٤٥	١٢,٠٤	٠,٣٦-

يتضح من الجدول (٧) تفاوت قيم المتوسطات الحسابية لإستجابات العينة كلا علي حدي علي محاور المقياس و كذلك الدرجة الكلية لها حيث بلغ محور (أهمية العناصر الغذائية) بلغ المتوسط بالنسبة لعينة مدربي الرياضات الفردية ٢١.٣٠ كما أن محور (إنقاص الوزن) بلغ المتوسط بالنسبة لعينة مدربي الرياضات الفردية ١١.٣٥ كما أن محور (العادات والسلوكيات الغذائية) بلغ المتوسط بالنسبة لعينة مدربي الرياضات الفردية ٤٣.٥٥ كما أن محور (الوجبات الغذائية للرياضيين) بلغ المتوسط بالنسبة لعينة مدربي الرياضات الفردية ١١.٢٠ بينما بلغ الدرجة الكلية للمقياس لعينة مدربي الرياضات الفردية ٨٧.٣٠.

بينما بلغ محور (أهمية العناصر الغذائية) بلغ المتوسط بالنسبة لعينة مدربي الرياضات الجماعية ٢٠.١٥ كما أن محور (إنقاص الوزن) بلغ المتوسط بالنسبة لعينة مدربي الرياضات الجماعية ١٠.٨٠ كما أن محور (العادات والسلوكيات الغذائية) بلغ المتوسط بالنسبة لعينة مدربي الرياضات الجماعية ٣٨.٩٠ كما أن محور (الوجبات الغذائية للرياضيين) بلغ

المتوسط بالنسبة لعينة مدربي الرياضات الجماعية ٩.٦٠ بينما بلغ الدرجة الكلية للمقياس لعينة مدربي الرياضات الجماعية ٧٩.٤٥ .

جدول (٨)

الفرق بين مدربي الرياضات الفردية والجماعية نحو إستجابتهم
في مقياس الثقافة الغذائية قيد البحث

(ن = ٤٠)

الدالة	قيمة (ت)	مدربي الرياضات الجماعية		مدربي الرياضات الفردية		المتغيرات	م
		ع	م	ع	م		
غير دال	١,١٥	٢,٤١	٢٠,١٥	١,٤٥	٢١,٣٠	أهمية العناصر الغذائية	١
غير دال	٠,٥٥	٣,١٠	١٠,٨٠	١,٣٠	١١,٣٥	انقاص الوزن	٢
دال	٤,٦٥	٤,٩١	٣٨,٩٠	٥,٢٠	٤٣,٥٥	العادات والسلوكيات الغذائية	٣
غير دال	١,٥٠	٢,٣٤	٩,٦٠	٢,٦٩	١١,٢٠	الوجبات الغذائية للرياضيين	٤
دال	٧,٨٥	١٢,٠٤	٧٩,٤٥	٩,٩٨	٨٧,٣٠	الدرجة الكلية للمقياس	٥

الدلالة >٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين مدربي الرياضات الفردية والجماعية في محور العادات والسلوكيات الغذائية والدرجة الكلية للمقياس.

• مناقشة النتائج وتفسيرها

- مناقشة التساؤل الأول الذي ينص علي:

"ماهو مستوى الثقافة الغذائية لدي بعض مدربي الرياضات الفردية والجماعية فى بعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية؟ :

يتضح من الجدول (٧) ان محور (أهمية العناصر الغذائية) قد حصل علي أعلى نسبة من محاور المقياس المعرفي للثقافة الغذائية حيث بمتوسط حسابي (٢١,٣٠) وانحراف معياري (١,٦٤) لعينة مدربي الرياضات الفردية بينما عينة مدربي الرياضات الجماعية بمتوسط حسابي (٢٠,١٥) وانحراف معياري (٢.٤١)

ويفسر الباحث إلى توافر بعض المعلومات والمفاهيم الغذائية إلى بعض المقررات التي قد ترتبط بالتغذية الى يكتسبها المدربين فى الدورات المهنية والأكاديمية التي يحصلون عليها من أجل مزاوله مهنة التدريب .

مما يشير الي ارتفاع المعلومات بأهمية العناصر الغذائية لدي الرياضيين ويتفق ذلك مع ما ذكره كمال عبد الحميد واخرون (٢٠٠٩م) (٥) علي أهتمام الرياضيين بمعرفة العناصر الغذائية التي يتكون منها الغذاء بصفة عامة ومعرفة اهمية كل عنصر ومصادرة .

وهذا يتفق مع دراسة أشرف محمد (٢٠٠٢م) (١) حيث ذكر أنه يوجد لدى المدربين واللاعبين ثقافة غذائية عامة عن المعلومات والمفاهيم الغذائية

بينما يتضح من الجدول (٧) ان محور(انقاص الوزن) قد حصل علي أقل نسبة من محاور المقياس المعرفي للثقافة الغذائية لعينة مدربي الرياضات الفردية حيث بمتوسط حسابي (١١.٣٥) وانحراف معياري (١.٣٠) بينما محور (العادات والسلوكيات الغذائية) حصل علي أقل نسبة من محاور المقياس المعرفي للثقافة الغذائية لعينة مدربي الرياضات الجماعية بمتوسط حسابي (٩.٦٠) وانحراف معياري (٢.٣٤).

وهذا يتفق مع دراسة ماهر أحمد (٢٠١١م) (٦) حيث أبدى المدربون مستوى معلومات (متوسط) فيما يتعلق بتغذية اللاعبين (قبل وخلال وبعد) التدريب والمنافسة، وما للتغذية من اثر

على حسن النمو والتكوين الجسماني لدى الناشئين, وما يحتاجونه يوميا من المغذيات وفق الاسس العلمية, كما قد غفل معظمهم حول العادات والاتجاهات الغذائية اليومية للناشئين والمراهقين, وحول اهمية ودور الاغذية المناسبة في تحقيق الاستشفاء البدني.

- مناقشة التساؤل الثاني الذي ينص علي:

"ما هي الفروق بين لمدرين بعض الرياضات الفردية والجماعية في بعض مراكز الشباب والأندية بمحافظة المنوفية؟"

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين مدربي الرياضات الفردية والجماعية في محور العادات والسلوكيات الغذائية والدرجة الكلية للمقياس لصالح مدربي الرياضات الفردية.

ويعلل الباحث هذه الفروق إلى إرتباط نوع الرياضة وما هل يؤثر في إمتلاك المدرب لبعض المعلومات الغذائية على مستوى ثبات اللاعب وخصوصا في رياضة المصارعة في نفس الميزان الذي ينافس عليه أو في عملية إنقاص اللاعب ليعود للميزان أو منافسته في ميزان اخر. ويتفق نتائج هذا التساؤل مع دراسة خالد محمد (٢٠٠٧م) (٣) حيث أن المدربين في الألعاب الجماعية حققوا مستوى ثقافة غذائية أقل من المدربين في الألعاب الفردية.

• الإستنتاجات والتوصيات

- الإستنتاجات

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة والتحليل الإحصائى تم التوصل إلى

الآتى :

- ١- أنه يوجد لدى المدربين ثقافة غذائية عامة عن المعلومات والمفاهيم الغذائية.
- ٢- أنه يوجد لدى المدربين ثقافة غذائية من المعلومات المتعلقة بتغذية الرياضيين لدى المدربين.
- ٣- إن المدربين فى الألعاب الجماعية حققوا مستوى ثقافة غذائية أقل من المدربين فى الألعاب الفردية.

-التوصيات

فى حدود عينة البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلى :

- ١- إبراز اهمية وضرورة تطبيق برامج التوعية والتنقيف الغذائى للمدربين كرافد جوهرى ومدعم للعملية التدريبية فى مجال التدريب بغية تحقيق نتائج افضل على مستوى التدريب والبطولات.
- ٢- تنقيف مدربي المحافظة وتوعية العاملين بمراكز الشباب والرياضة والأهالي أيضا بغية نقل الثقافة الصحية والعادات الغذائية الصحيحة إليهم.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لمراحل سنية أخرى.
- ٤- وجود مختصين فى التغذية مع الفرق بالأندية كعنصر أساسى فى نشر الوعي ومراقبة معدلات النمو وخاصة فى المرحلة التحضيرية ومرحلة البطولات من الموسم الرياضى.
- ٥- ضرورة حصول المدربين على دورات علمية متخصصة فى التغذية.

المراجع

أولاً المراجع العربية:

- ١- أشرف محمد صالح (٢٠٠٢م) : دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدي ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية والجماعية , ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان.
- ٢- بهاء ابراهيم الدين سلامة (٢٠١١م): الصحة الشخصية والتربية الصحية (الأسلوب الأفضل للحياة) ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- خالد محمد (٢٠٠٢م) أثر برنامج للثقافة الغذائية على الوعي الغذائي للمدرب الرياضي، دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان
- ٤- عبد الرحمن عبيد مصيقر (٢٠٠٣م) : التغذية الصحية لطلبة المدارس, سلسلة ثقافية للاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة, العدد ١١, الاتحاد السعودي للتربية البدنية والرياضة, الرياض.
- ٥- كمال عبد الحميد اسماعيل, أبو العلا أحمد عبد الفتاح, محمد الأمين (٢٠٠٩م) : التغذية للرياضيين, ط٢, مركز الكتاب للنشر, القاهرة .
- ٦- ماهر أحمد (٢٠١١م) : تقويم معلومات تغذية الناشئين في الجمناز الفني لدى مدربي محافظة الاسكندرية, ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الاسكندرية.
- ٧- مجدي كمال خفاجي (٢٠٠٠م): الثقافة الغذائية لأولياء الأمور وعلاقتها بالتكوين الجسماني والاضطرابات الغذائية لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة القاهرة, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة حلوان.
- ٨- محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٠م): التغذية والرياضة, مركز الكتاب للنشر, القاهرة .
- ٩- وجدى مصطفى الفاتح , محمد لطفى السيد (٢٠٠٢) : " الاسس العلميه للتدريب الرياضى للاعب والمدرّب " دار الهدى , أمنيّا .



جامعة بنها

BENHA UNIVERSITY
Learn Today ... Achieve Tomorrow

جامعة بنها - كلية التربية الرياضية - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة

ثانياً المراجع الأجنبية:

TiptonK. Van-Loon, L: (2013) " Nutritional

Coaching Strategy to Modulate Training "NNI Workshop Series

(NNIW) Vol. 75