

السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية

جمال علي سعيد رابعه

جامعة مؤتة، كلية علوم الرياضة - قسم التربية الرياضية

الملخص

هدفت الدراسة بشكل رئيس التعرف على السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة باختلاف متغير ترتيب مركز النادي في الدوري الممتاز لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي بأسلوب المسح الاجتماعي بالعينة، وتكونت عينة الدراسة من (100) لاعب من لاعبي أندية الدرجة الممتازة والمشاركين في بطولة الدوري الممتاز للعام (2020)، والذين تم تقسيمهم بشكل متساوٍ حسب المركز بواقع (50) لاعب من الأندية الخمس الأولى و(50) لاعب من الأندية الخمس الأخيرة، واعتمدت الدراسة على الاستبانة كأداة رئيسة لجمع البيانات والمعلومات والتي تضمنت (8) محاور أساسية، هي: "السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية، والعناصر الغذائية، وتخطيط الوجبات الغذائية، والغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية، والمكملات الغذائية، وسوء التغذية بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني، والتغذية والإصابات الرياضية، وبيئة التدريب. واستخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية والتي تضمنت: المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، واختبار "ت" للعينات المستقلة.

أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى العام للسلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة جاءت بمستوى مرتفع، وبمتوسط حسابي (2.42) من (3) وبأهمية نسبية (80.67%)، وأظهرت النتائج تميز لاعبي أندية

الدرجة الممتازة لكرة الطائرة الحاصلة على المراكز المتقدمة في السلوكيات الغذائية المتعلقة بالمفاهيم العامة للتغذية، والسلوك الخاص بالعناصر الغذائية، والسلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني، والسلوك الخاص بالمكملات الغذائية، والسلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب.

و أوصت الدراسة بضرورة توعية اللاعبين بأهمية السلوكيات الغذائية كعامل هام ومؤثر في نجاح العملية التدريبية، وإجراء المزيد من الدراسات العلمية والتي تتعلق بالسلوكيات الغذائية وتغذية الرياضيين في الأنشطة الرياضية الأخرى وخلال مراحل سنوية مختلفة على اللاعبين والمدربين.

الكلمات المفتاحية: السلوك الغذائي، لاعبو أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة.

The distinctive nutritional behaviors among the players of premium league of volleyball in the kingdom of Saudi Arabia

Abstract

This study aimed at identifying the distinctive nutritional behaviors among the players of premium league of volleyball in the kingdom of Saudi Arabia. The researcher used the descriptive approach. The study sample consisted of (100) players from the players of the premium-league clubs, participating in the championship of the premium league for the year (2020). The following statistical methods were used: means, standard deviations, coefficient of skewness, Kurtosis coefficient, and variance analysis.

The results showed a distinctive feature for the sports clubs that gained advanced positions in most nutritional behaviors, where the order of the axes of nutritional habits were as follows (the behaviors related to supplementary foods, the behaviors related to nutrition for recovery after physical effort, the behaviors related to the general concepts of nutrition, the behaviors related to the nutritional elements of the behaviors specific to balanced foods, and the behaviors specific to planning meals).

The researcher recommends the necessity of educating players about the importance of nutrition behaviors as an influential factor in the success of the training process as well as conducting further studies related to nutritional behaviors and athletes foods in the other sports activities in various age categories of players and coaches.

Key words: Nutritional State, The players of volleyball clubs.

مقدمة الدراسة:

إن السعي لتحقيق المستويات الرياضية العالية ورفع مستوى الإنجاز الرياضي وتحطيم الأرقام القياسية في الأنشطة الرياضية المختلفة يعتمد بصورة رئيسة على التخطيط الجيد للتدريب، ولما كان الهدف من التدريب الرياضي هو الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس ظهرت العديد من النظريات العلمية في مجال التدريب، والتي أدت إلى تفسير بعض الحقائق وساعدت على إيجاد أفضل الحلول وساهمت في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين (Hasan, 2011).

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

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

والرياضي مسئول عن المحافظة على وزنه من خلال التحكم في نوعية الوجبات الغذائية وإعدادها، والسلوكيات المرتبطة بالغذاء حتى يتمكن من تجنب الاضطرابات الغذائية المصاحبة لمحاولة ضبط الوزن (Al-Dahshan, 2005).

حيث إن النظام الغذائي له تأثير مباشر على الأداء الرياضي والتدريب والمنافسات إضافة إلى المقدرة على التغلب على الضغوط واستعادة الشفاء، سواء من الحمل الزائد أو الإصابات ولذلك يجب أن يتم إدخال الممارسات والعادات الغذائية كأحد عناصر البرنامج التدريبي (Williams,2012؛ Al-Hamahmeh, 2000, Hassan, 1995).

ويرتبط احتياج الرياضي إلى الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية، ويقوم بجميع أنشطته وأعمال اليومية بكفاءة، حيث يؤثر الغذاء السليم من حيث النوع والكم على تغذية الرياضي وصحته ويرفع مستوى الأداء الرياضي (Omar, 1991; Rakha and Aliwa, 2009; Mishaal and Al-Rahahleh, 2012).

وأثبتت الدراسات على مر السنين منذ بداية الاهتمام بالتغذية الرياضية أن السلوكيات الغذائية السليمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستوى الأداء سواء الأداء في التدريب أو المنافسة، لأن البرامج الغذائية الصحيحة تؤدي إلى ارتفاع مخزون الجلايكوجين في الجسم عن طريق تناول كميات كافية من النشا والسكريات، كما أن تناول الفيتامينات والمعادن يوفر أفضل أداء لوظائف الجسم الداخلية، مما ينعكس على الأداء الرياضي (Hassan , 2008).

حيث إن تنظيم التغذية للرياضيين من العوامل المساعدة على تحقيق الأهداف التدريبية والوصول إلى أعلى مستوى ممكن، ولا يمكن أن يتم ذلك إلا عن طريق الممارسات الصحيحة المرتبطة بالسلوك الغذائي للرياضيين. والتغذية ترتبط بعدة عوامل بالغة الأهمية تساعد في تقييم مستوى لاعبي الكرة الطائرة، ومن هذه العوامل ضبط الوزن، وتخطيط الوجبات الغذائية للاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة والتدريب، وهي عوامل قد تعطي اللاعب بعض التميز عن منافسيه، وأيضاً المعلومات والسلوكيات الغذائية، كما أن التعود على عادات غذائية سليمة تساعد اللاعبين على الاستشفاء سريعاً بعد التدريبات والبطولات (Rakha and Aliwa, 2010).

و الكثير من اللاعبين الجادين يقضون ساعات طويلة كل أسبوع في وحدات تدريبية، ومع ذلك فغالبا ما يتم إهمال أو تجاهل الفوائد الكثيرة التي يمكن الحصول عليها من توافر وجبة غذائية سليمة وجيدة (Mishaal and Al-Rahahleh, 2012).

وقد يتعرض الرياضيون كغيرهم من غير الرياضيين للعديد من المتاعب أو الأمراض الناتجة عن سوء التغذية لعدم الإدراك أو الفهم الجيد للعديد من مبادئ وأصول وأساليب التغذية المتوازنة أو عدم الاهتمام بتطبيق أسس التغذية الجيدة في حياتهم، أو نتيجة عدم قدرة الجسم على الاستفادة الكاملة من عمليات التمثيل الغذائي (Rakha and Aliwa, 2010).

ويذكر رونالد وبرينت Roland and Brent أن النظام الغذائي الخاص باللاعبين يلعب دوراً أساسياً في الأداء الرياضي، بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس، ومع ذلك فإن كلاً من المدربين واللاعبين لديهم سوء فهم فيما يتعلق بكل من المعلومات والمفاهيم الغذائية، والعلاقة بين الغذاء وسرعة الاستشفاء من الإصابات، الغذاء والتدريب، والسلوكيات والعادات الغذائية (Konge, 2008).

ويجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع الوضع في الاعتبار أن اختلاف نسب مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الغذائية والعادات الغذائية الخاصة بالرياضيين (Omar, 1991, Aliwa, 2013)؛ (Konge, 2008).

وحيث إن المدربين هم المصدر الأساسي للبرامج الغذائية الخاصة باللاعبين مما يدل على قلة المعلومات في مجال التغذية لدى المدربين يؤثر بالسلب على مستوى اللاعبين والعكس صحيح (Hassan, 1995, Mishaal and Al-) (Rahahleh, 2012).

ويؤثر الوعي الغذائي للرياضيين على مدى تطوير السلوكيات الغذائية، حيث إن السلوك الغذائي يؤدي دوراً كبيراً 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 (Brain, 2006؛ Hassan, 2011؛ Aliwa, 2013).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يلعب النظام الغذائي دوراً أساسياً في الأداء الرياضي بغض النظر عن نوع النشاط الرياضي الممارس، مع ذلك ما زال هناك بعض المدربين واللاعبين لديهم خلط ببعض المفاهيم الغذائية، ويرى الباحث أن مستويات اللاعبين تتأثر بالحالة الغذائية، علماً بأنها تعطي مؤشراً هاماً وحيوياً عن الإمكانيات البدنية والحركية للاعبين.

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والمراجع العلمية ذات العلاقة لم يجد الباحث دراسة علمية اهتمت بالسلوك الغذائي لدى لاعبي الكرة الطائرة، ولما لذلك من أهمية خاصة بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة في الأندية الممتازة، فقد تحددت مشكلة الدراسة في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية من وجهة نظر اللاعبين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) بين السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة باختلاف متغير ترتيب مركز النادي في الدوري الممتاز لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية؟

أهمية الدراسة:

انطلاقاً مما سبق تتضح الأهمية العلمية التي يمكن أن تضيفه هذه الدراسة من معلومات عن السلوكيات الغذائية للاعبين الكرة الطائرة، حيث تعد أساساً علمياً مكماً للعملية التدريبية في لعبة الكرة الطائرة، وأيضاً في تنظيم البرامج التدريبية الخاصة للاعبين الكرة الطائرة وتوجيهها ومتابعة تحقيق الإنجازات والبطولات العالمية، ومن خلال هذه الدراسة يحاول الباحث التعرف لأهم المحددات التي على ضوءها يتم التعرف على أهم السلوكيات الغذائية التي تميز لاعبي الكرة الطائرة عن غيرهم، والتي لها دور فعال في توجيه عمليات التدريب ووضع الخطط التنفيذية للتغذية خلال الموسم الرياضي، وذلك كمؤشر هام وحيوي يساعد في الارتقاء بالعملية التدريبية.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق ما يلي: -

(1) الكشف عن السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية من وجهة نظر اللاعبين في المجالات المتعلقة بالسلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية، والسلوك الخاص بالعناصر الغذائية، والسلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية، والسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية، والسلوك الخاص

بالمكملات الغذائية، والسلوك المرتبط بسوء التغذية، والسلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني، والسلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب.

(2) الكشف عن الفروق الإحصائية بين السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة باختلاف متغير ترتيب مركز النادي في الدوري الممتاز لكرة الطائرة والتي تشمل اللاعبين في الأندية التي حققت المراكز الخمس الأولى، واللاعبين من الأندية التي جاءت في المراكز الخمس الأخيرة في الدوري الممتاز لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية.

مجالات الدراسة:

المجال البشري: لاعب وأندية الكرة الطائرة للدرجة الممتازة في المملكة العربية السعودية.

المجال المكاني: صالات التدريب الخاصة بأندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة.

مصطلحات الدراسة:

السلوكيات الغذائية: هي عبارة عن المعلومات والسلوكيات الغذائية المتعلقة بتغذية الرياضيين والتي تستخدم في التعرف على نواحي النقص في تغذيتهم وتحديد احتياجاتهم الغذائية (إجرائي).

لاعبو الأندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة: هم لاعبو الأندية المشتركين في بطولة الدوري الممتاز في الكرة الطائرة بالمملكة العربية السعودية (إجرائي).

الدراسات السابقة:

أجرى هينتون وآخرون (Hinton et al. 2004)، دراسة هدفت إلى التعرف إلى تقييم الغذاء المتناول والسلوكيات الغذائية للرياضيين من الذكور والإناث بالمرحلة الجامعية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (345) من الرياضيين، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك اختلافاً بين الرياضيين الذكور والإناث في نوعية الطعام المتناول والطاقة المستهلكة ووزن الجسم والسلوكيات الغذائية، كما أن 15% من الرياضيين كانوا يتناولون كميات كافية من

الكربوهيدرات والدهون وكان الرياضيون من الذكور لا يتبعون الإرشادات الغذائية الخاصة بتناول الدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم مقارنة بالإناث، وكان 62% من الإناث لديهم الرغبة في إنقاص الوزن مقابل 26% من الذكور.

وأجرى باربرا وآخرون (Barbara, et al,2009) دراسة هدفت إلى التعرف على تحديد المعارف الغذائية للسباحات في المرحلة الجامعية ومدى تأثير هذه المعارف الغذائية في العادات الغذائية اليومية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة (85) سباحة، أظهرت نتائج الدراسة أن هناك انخفاضاً في مستوى المعارف الغذائية وعدم القدرة على اختيار الغذاء المتوازن والصحي مما يؤثر على مستوى الأداء لديهن.

أجرى مشعل وآخرون (Mishaal, et al, 2012) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى امتلاك طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للحصيلة المعرفية حول الثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لديهم كما يقدرونها بأنفسهم، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (251) طالباً وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة وجود نقص في المعرفة التغذوية بشكل عام بين طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، بالإضافة إلى أن مستوى اللياقة الهوائية كان بدرجة متوسطة بتقدير الطلبة أنفسهم، وأنه لا توجد علاقة بين الثقافة التغذوية (GNKQ) ومستوى اللياقة الهوائية (VO2max) لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية.

أجرى دانيشفار وآخرون (Daneshvar et al,2013)، دراسة هدفت إلى التعرف على السلوكيات الغذائية والتغذية للمصارعين الشباب، استخدم الباحثون المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (28) مصارعاً، تتراوح أعمارهم ما بين (17 – 25) سنة، أظهرت نتائج الدراسة أن متوسط الطاقة المتحصل عليها من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون أعلى من الكمية الموصى بها، كما كانت الأملاح المعدنية والفيتامينات المتناولة أعلى من المعدلات المسموح بها للمصارعين عدا الزنك واليود وفيتامين (د).

أجرى بني هاني والرعود (Bani Hani and Al-Ro'oud, 2019) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية لدى فرق كرة القدم المحترفين في الأردن، استخدم الباحثان المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (199) لاعباً وإدارياً ومعالجاً ومدرباً، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي المرتبط بالنواحي النفسية جاء

بدرجة منخفضة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على كافة ميزات الدراسة باستثناء متغير النادي، وجاء لصالح نادي العقبة وذات راس. دراسة ماهر أحمد ماجد نصر (Maher Ahmad, Majid Nasr, 2011) بعنوان "تقويم معلومات وتغذية الناشئين في الجمناز الفني لدى مدربي محافظة الإسكندرية" وكان الهدف من الدراسة تقويم واقع معلومات تغذية الناشئين في الجمناز الفني في المرحلة العمرية من (9 - 15) سنة لدى مدربي محافظة الإسكندرية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وكذلك المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة الدراسة (78) مدرباً من قطاع الناشئين، وكانت أهم نتائج الدراسة انخفاض مستوى المدربين في المعلومات الغذائية، وكذلك أبدى اللاعبون مستوى معلومات منخفضة فيما يخص تغذيتهم وما يشملها، إلى جانب تدريباتهم اليومية وعلى مدار الموسم التدريبي.

المنهجية والإجراءات

منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي بأسلوب المسح الاجتماعي بالعينة في سبيل التعرف على السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية، وتم استخدام هذا المنهج لملاءمته لموضوع الدراسة؛ وذلك باستخدام أدوات جمع البيانات وتحليلها بالأساليب الإحصائية الكمية، وإجراء المقارنات وتحديد طبيعة العلاقة بين المتغيرات.

مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من اللاعبين المشاركين في بطولة الدوري الممتاز من أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية والمسجلين في الاتحاد السعودي لكرة الطائرة، والبالغ عددهم الإجمالي (140) لاعباً (الاتحاد السعودي لكرة الطائرة، 2019).

عينة الدراسة

لأغراض تحقيق أهداف الدراسة، تم اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بطريق قصدية؛ وقد تكونت عينة الدراسة من (100) لاعب، تم اختيارهم من الأندية التي حققت المراكز الخمس الأولى، ومن الأندية التي جاءت في المراكز الخمس الأخيرة في الدوري الممتاز لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية، والذين تم تقسيمهم بشكل متساوٍ بواقع (50)

لاعياً من الأندية الخمس الأولى و (50) لاعباً من الأندية الخمس الأخيرة، والجدول (1) يوضح التوزيع العددي لأفراد عينة الدراسة حسب الأندية.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الأندية

الرقم	اسم النادي	عدد أفراد العينة	الرقم	اسم النادي	عدد أفراد العينة
1	الهلال	10	6	النصر	10
2	الأهلي	10	7	الشباب	10
3	الاتحاد	10	8	الصفا	10
4	الاتفاق	10	9	القلعة	10
5	الوحدة	10	10	الخويلدية	10
المجموع الكلي لأفراد عينة الدراسة: 100					

أداة الدراسة

لجمع بيانات الدراسة من العينة المستهدفة، تم تطوير استبانة خاصة بالدراسة لجمع البيانات التي يمكن من خلالها معرفة السلوكيات الغذائية للاعبين الكرة الطائرة، وذلك بالاعتماد على المسح المكتبي والاطلاع على الجانب النظري للدراسة، والدراسات السابقة المتعلقة بموضوعها. وقد تكونت أداة الدراسة بشكلها الأولي من (99) فقرة، تم صياغتها بشكل إيجابي وسلبي، والتي توزعت على (8) محاور أساسية.

إجراءات التحقق من صدق أداة الدراسة وثباتها

أ- الصدق الظاهري

للتأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة تم عرض أداة الدراسة "الاستبانة" في صورتها الأولية- على مجموعة من المحكمين، تكونت من (10) أعضاء هيئة التدريس من كليات علوم الرياضة من عدد من الجامعات السعودية والأردنية، وذلك لأخذ آرائهم حول محتوى الأداة، ومدى استيفائها لعناصر موضوع الدراسة، وكفاية فقرات محاور أداة الدراسة، بالإضافة إلى مدى وضوح صياغة الفقرات، وكذلك مدى قدرة مجالات الاستبانة على تحقيق أهدافها، وقد قام المحكمون بإبداء آرائهم وملاحظاتهم من حيث مدى ملاءمة الفقرات، وكذلك تم حذف بعض الفقرات وتعديلها وصياغتها بشكل أوضح، وبناء على آراء المحكمين وملاحظاتهم، تم حذف وتعديل فقرات أداة الدراسة التي أجمع (80%) من المحكمين

على ضرورة تعديلها، والانتهاه إلى صياغة الاستبانة بشكلها النهائي. والجدول (2) يوضح التوزيع العددي لفقرات ومحاو
أداة الدراسة بشكلها الأولي والنهائي.

جدول (2)

يوضح الفقرات الإيجابية والسلبية والفقرات المحذوفة والإجمالي الكلي والفعلي بكل محور من محاور أداة الدراسة

رقم المحور	المحور	الفقرات				
		الإجمالي الفعلي	الإجمالي الكلي	المحذوفة	السلبية	الإيجابية
1	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	15	17	2	4	11
2	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	14	16	2	2	12
3	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية	10	11	1	1	9
4	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية	10	12	2	-	10
5	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	9	11	2	-	9
6	السلوك المرتبط بسوء التغذية	10	11	1	7	3
7	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	7	9	2	-	7
8	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	10	12	2	1	9
	الإجمالي	85	99	14	15	70

ب- الاتساق الداخلي لأداة الدراسة

بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة، تم التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة ومحاورها، حيث تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة، تكونت من (15) لاعباً ومن خارج العينة الأساسية، والذين طلب منهم الإجابة على فقرات الاستبانة، وبعد التطبيق والاسترجاع تم التحقق من الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة، وذلك بحساب معامل الارتباط التوافقي Pearson بين الفقرات في كل محور والدرجة الكلية للمحور، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين الفقرات والمحاور بين (0.63 - 0.79)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، مما يؤكد صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة ومحاورها. وللتحقق من صدق البناء لأداة الدراسة تم حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور مع الدرجة الكلية للأداة في الجدول (3).

جدول (3)

معاملات الارتباط بين محاور أداة الدراسة والدرجة الكلية للأداة

معامل الارتباط	المحور
0.70**	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية
0.79**	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية
0.68**	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية
0.77**	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية
0.74**	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية
0.72**	السلوك المرتبط بسوء التغذية
0.79**	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني
0.63**	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$).

أظهرت النتائج أن قيم معاملات الارتباط المتضمنة في الجدول (3) بين درجات كل محور من أداة الدراسة مع الدرجة الكلية، قد تراوحت بين (0.63 و 0.79) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، مما يؤكد تحقق الصدق البنائي لأداة الدراسة.

ج - ثبات أداة الاستبانة:

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة من خلال حساب معامل كرونباخ ألفا Cronbach Alpha، للبيانات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة الاستطلاعية، وقد جاءت قيم معاملات الثبات لمجالات أداة الدراسة بالشكل التالي:

جدول (4)

قيم معامل كرونباخ ألفا Cronbach Alpha لمحاور أداة الدراسة والدرجة الكلية للأداة

معامل كرونباخ ألفا Cronbach Alpha	عدد الفقرات	المحاور
0.92	15	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية
0.90	14	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية
0.86	10	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية
0.85	10	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية
0.88	9	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية
0.85	10	السلوك المرتبط بسوء التغذية
0.83	7	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني
0.84	10	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب
0.94	85	الأداة ككل

تكشف بيانات الجدول (4) أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للأداة ككل قد بلغ (0.94) وتراوحت قيم معامل الثبات لمحاور أداة الدراسة بين (0.83-0.92) مما يشير إلى ارتفاع مستوى الثبات للمجالات أداة الدراسة ولأداة ككل. ولأغراض التحقق من موضوعية النتائج فقد تم التأكد من أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، وقد تم استخدام اختبار كولموغوروف - سميرونوف Kolmogorov - Smirnov، وكما هو موضح في الجدول (5).

جدول (5)

اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

الرقم	أبعاد المتغير المستقل	Kolmogorov - Smirnov	الدلالة الإحصائية (Sig)
1	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	0.847	0.50
2	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	0.921	0.36
3	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية	0.567	0.75
4	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية	0.606	0.75
5	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	0.741	0.56
6	السلوك المرتبط بسوء التغذية	0.864	0.48
7	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	0.673	0.58
8	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	0.775	0.52

يتضح من الجدول (5) أن قيم مستوى الدلالة الإحصائية لجميع المحاور كانت أكبر (0.05)، مما يشير إلى أن البيانات الخاصة بمحاور أداة الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي حسب اختبار كولموغوروف-سميرونوف-Kolmogorov-Smirnov.

وبناءً على ما تقدم من نتائج وإجراءات التحقق من التوزيع الطبيعي للبيانات، يتضح إمكانية تطبيق الاختبارات الإحصائية التحليلية.

تصحيح أداة الدراسة وأساليب المعالجة الإحصائية

تم معالجة وتخزين البيانات تمهيدا لتحليلها إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS، حيث تم استخدام بعض الأساليب الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة، والتي تضمنت استخدام أساليب الإحصاء الوصفي (Descriptive Statistic Measures) وذلك لوصف خصائص عينة الدراسة، اعتماداً على التكرارات والنسب المئوية، ومن أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة، ومعرفة الأهمية النسبية للمحاور باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

واعتمدت الدراسة في تصنيف إجابات فقرات محاور أداة الدراسة وفقاً للتدرج التالي، والذي حدد بثلاث إجابات حسب أوزانها رقمية، حيث اعتمد المقياس التالي للإجابة على النحو التالي:

1. (نعم)	ويمثل (3 درجات).
2. (أحياناً)	ويمثل (درجتان).
3. (لا)	ويمثل (درجة واحدة).

ويتم الإجابة على فقرات الأداة، وذلك بالإشارة واختيار الإجابة التي تتفق مع إجابات عينة الدراسة في سلم الإجابة. وتم تقسيم مستوى الاستجابة على فقرات محاور أداة الدراسة إلى ثلاثة مستويات رئيسية، هي: (مرتفع، متوسط، منخفض) بالشكل التالي:

أ. مستوى منخفض: أقل من أو يساوي (1.66).

ب. مستوى متوسط: أكبر من أو يساوي (2.67) إلى أقل من أو يساوي (2.33).

ج. مستوى مرتفع: أكبر من أو يساوي (2.34) إلى (3).

إجراءات الدراسة:

تم تطبيق الدراسة على عينة الدراسة في الفترة من 2020/1/1 إلى 2020/2/23 على لاعبي أندية الكرة الطائرة الدرجة الممتاز بالدوري السعودي.

وتم إتباع الخطوات التالية عند تطبيق أداة الدراسة:-

1. تم أخذ موافقة من الأجهزة الفنية والإدارية للأندية لتطبيق أداة الدراسة على اللاعبين.
2. قام الباحث بتوزيع أداة الدراسة "الاستبانة" الخاصة بالسلوكيات الغذائية على لاعبي الكرة الطائرة بصورة فردية لكل لاعب من الأندية التي حققت المراكز الخمس الأولى والمراكز الخمس الأخيرة وبشكل متساوٍ، مع توضيح الطريقة التي ستم بها الإجابة على الفقرات الموجودة في كل محور من محاور الاستبانة.
3. قام الباحث بتجميع الاستبانات من اللاعبين في الأيام التالية لتوزيع الاستبانة.
4. تم تفرغ الاستبانات المستردة من عينة الدراسة المستهدفة، وإجراء المعالجات الإحصائية لاستخراج النتائج.

نتائج الدراسة

النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرئيس للدراسة: ما السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية من وجهة نظر اللاعبين؟

للإجابة عن السؤال الأول للدراسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات عينة الدراسة

والترتيب والمستوى، والجدول (6) يوضح النتائج:

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية والترتيب للسلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية

الرقم	المحاور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى النسبي (%)	الترتيب	المستوى
1	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	2.62	0.26	87.33	2	مرتفع
2	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية	2.46	0.30	82.00	5	مرتفع
3	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية	2.57	0.25	85.67	3	مرتفع
4	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية	2.69	0.26	89.67	1	مرتفع
5	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية	2.02	0.29	67.33	8	متوسط
6	السلوك المرتبط بسوء التغذية	2.11	0.32	69.33	7	متوسط
7	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	2.42	0.28	80.67	6	مرتفع
8	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	2.50	0.24	83.33	4	مرتفع
-	المستوى العام للسلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة	2.42	0.21	80.67	-	مرتفع

يتضح من النتائج في الجدول (6) أن المتوسط الحسابي العام للسلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد بلغ نحو (2.42) من (3) وبأهمية نسبية (80.67%)، بانحراف معياري (0.21)، أما على مستوى المحاور الفرعية، فيظهر أن المحور المتعلق بقياس مستوى السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية قد حقق الترتيب الأول من حيث الأهمية النسبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات عينة الدراسة على هذا المحور (2.69) من (3) وبأهمية نسبية (89.67%)، بانحراف معياري (0.26)، وجاء في الترتيب الثاني من حيث الأهمية النسبية المحور المتعلق بقياس السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات عينة الدراسة على هذا المحور (2.62) من (3) وبأهمية نسبية (87.33%)، بانحراف معياري (0.26)، وجاء في الترتيب الثالث من حيث الأهمية النسبية المحور المتعلق بقياس السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات عينة الدراسة على هذا المحور (2.57) من (3) وبأهمية نسبية (85.67%)، بانحراف معياري (0.25)، وجاء في الترتيب الرابع من حيث الأهمية النسبية المحور المتعلق بقياس السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات عينة الدراسة على هذا المحور (2.50) من (30) وبأهمية نسبية (83.33%)، بانحراف معياري (0.24)، وحل في الترتيب الخامس من حيث الأهمية النسبية المحور المتعلق بقياس السلوك الخاص بالعناصر الغذائية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات عينة الدراسة على هذا المحور (2.46) من (3) وبأهمية نسبية (82.0%)، بانحراف معياري (0.30)، وجاء في الترتيب السادس من حيث الأهمية النسبية المحور المتعلق بقياس السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات عينة الدراسة على هذا المحور (2.42) من (3) وبأهمية نسبية (80.67%)، بانحراف معياري (0.28)، وحل في الترتيب السابع وقبل الأخير من حيث الأهمية النسبية المحور المتعلق بقياس السلوك الخاص بالمكملات الغذائية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات عينة الدراسة على هذا المحور (2.11) من (3) وبأهمية نسبية (69.33%)، بانحراف معياري (0.32)، وجاء في الترتيب الثامن والأخير من حيث الأهمية النسبية المحور المتعلق بقياس السلوك الخاص بالمكملات الغذائية؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي العام لإجابات عينة الدراسة على هذا المحور (2.02) من (3) وبأهمية نسبية (67.33%)، بانحراف معياري.

وفيما يلي عرض لنتائج إجابات عينة الدراسة على فقرات محاور أداة الدراسة:

أولاً: السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية

للتعرف على مستوى إجابات عينة الدراسة على فقرات محور السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب حسب الأهمية لإجاباتهم على فقرات هذا المحور، والجدول (7) يوضح هذه النتائج.

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لاستجابات عينة الدراسة نحو فقرات السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
7	أكثر من تناول الفواكه الطازجة	2.91	0.30	1	مرتفع
13	أحرص على استخدام الزيوت والدهون النباتية المصدر	2.88	0.29	2	مرتفع
15	أحرص على تناول نسب عالية من الألياف	2.84	0.30	3	مرتفع
12	أقوم بغلي اللبن عدة مرات حتى أتأكد من قتل الميكروبات	2.79	0.32	4	مرتفع
8	دائماً أتناول أغذية معتدلة الحرارة لتجنب مشاكل الهضم	2.74	0.30	5	مرتفع
14	أكثر من تناول كميات كبيرة من الأملاح المعدنية لكي تزيد من حيويتي وقدرتي على بذل المجهود	2.73	0.27	6	مرتفع
2	أحرص على تناول الحليب بكميات كبيرة	2.70	0.28	7	مرتفع
4	أحرص على تناول فيتاميني (B-C) قبل التمرين	2.66	0.25	8	مرتفع
9	أكثر من تناول الشاي الأخضر عقب الوجبات وخاصة وجبة الغداء	2.51	0.23	9	مرتفع
1	لا أفرط في تناول الفيتامينات	2.39	0.28	10	مرتفع
10	أحرص على التخلص من معظم الأوراق الخارجية للخضر الورقية مثل الكرنب والخس	2.36	0.27	11	مرتفع
5	لا أكثر من تناول البروتينات لمدة طويلة	2.30	0.28	12	متوسط
3	لا أتناول أي من هذه المأكولات (الكبد - الكلاوي - النخاع - صفار البيض)	2.19	0.28	13	متوسط
11	أحرص على تقشير معظم الخضروات قبل إعدادها للسلطات	2.12	0.29	14	متوسط
6	أتناول وجبات سريعة	1.57	0.28	15	متوسط
-	المستوى العام للسلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية	2.26	0.26	-	متوسط

من النتائج المبينة في الجدول (7) يتضح أن المستوى العام للسلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد جاء متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (2.26) بانحراف معياري (0.26)، أما على مستوى الفقرات فقد حققت (11) فقرة على مستوى إجابة مرتفعة، وتراوحت أوساطها الحسابية بين (2.91-2.36) وحصلت باقي الفقرات على مستوى إجابات متوسطة، وتراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (2.30-1.57).

ثانياً: السلوك الخاص بالعناصر الغذائية: للتعرف على مستوى إجابات عينة الدراسة على فقرات محور السلوك الخاص بالعناصر الغذائية تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب حسب الأهمية لإجاباتهم على فقرات هذا المحور، والجدول (8) يوضح هذه النتائج.

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لاستجابات عينة الدراسة نحو فقرات السلوك الخاص بالعناصر الغذائية

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
7	أحرص على أن تحتوي وجبة ما بعد المباراة على معظم العناصر الغذائية	2.74	0.33	1	مرتفع
8	أحرص خلال أيام المباريات على زيادة عدد الوجبات مع تقليل حجمها	2.69	0.30	2	مرتفع
4	أكثر من تناول وجبات عالية من الكربوهيدرات لعدة أيام قبل المسابقات	2.67	0.27	3	مرتفع
6	أحرص على أن تكون وجبة يوم المباراة سهلة الهضم وخالية من الدهون الحيوانية قدر الإمكان	2.67	0.32	4	مرتفع
14	في حالة إذا كانت مدة (التدريب أو المنافسة) أكثر من ساعة أتناول مشروبات غنية بالكربوهيدرات	2.58	0.31	5	مرتفع
5	دائماً أتناول وجبة ما قبل التدريب أ والمنافسة بـ2-3 ساعات	2.54	0.32	6	مرتفع
11	أحرص على تجنب تناول السكريات والكربوهيدرات قبل الممارسة الرياضية	2.46	0.33	7	مرتفع
13	أحرص على تعويض الكربوهيدرات والسوائل وتجنب الوجبات الدهنية بعد انتهاء المنافسة	2.45	0.34	8	مرتفع
3	أحرص على عدم تناول البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة	2.25	0.32	9	متوسط
10	لا أتناول الماء والسوائل مطلقاً قبل المباراة وأثناء فترات الراحة	2.16	0.34	10	متوسط

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
2	أحرص على أخذ حاجتي من ملح الطعام قبل المنافسة بثلاث ساعات على الأقل للمحافظة على التوازن المائي والتوازن الحمضي القاعدي للدم	2.05	0.42	11	متوسط
9	في الأيام السابقة للمباريات أكثر من تناول الكربوهيدرات وتقليل شدة التمرين	1.97	0.32	12	متوسط
12	أحرص على تناول وجبة بعد المنافسة سريعا قدر الإمكان	1.97	0.34	13	متوسط
1	أكثر من تناول المواد الكربوهيدراتية على حساب المواد الدهنية أو البروتينية وخصوصا في فترة المنافسات	1.84	0.36	14	متوسط
-	المستوى العام للسلوك الخاص بالعناصر الغذائية	2.46	0.30	-	مرتفع

من النتائج المبينة في الجدول (8) يتضح أن المستوى العام للسلوك الخاص بالعناصر الغذائية للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (2.46) بانحراف معياري (0.30)، أما على مستوى الفقرات فقد حققت (8) فقرات على مستوى إجابة مرتفعة، وتراوحت أوساطها الحسابية بين (2.45-2.74) وحصلت باقي الفقرات على مستوى إجابات متوسطة وتراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (1.84-2.25).

ثالثاً: السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية: للتعرف على مستوى إجابات عينة الدراسة على فقرات محور السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب حسب الأهمية لإجاباتهم على فقرات هذا المحور، والجدول (9) يوضح هذه النتائج.

الجدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لاستجابات عينة الدراسة نحو فقرات السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
2	أحرص على تناول كميات كبيرة من البروتينات لأهميتها في بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها	2.69	0.34	1	مرتفع
3	أكثر من تناول فيتامين ب1 (الثيامين) وذلك لمقاومة التعب والتثام الأنسجة المصابة	2.69	0.33	2	مرتفع
6	أكثر من الوجبات التي تحتوي على فيتامين (د)	2.64	0.34	3	مرتفع
5	أحرص على أخذ حصتي من البروتين الكامل وغير الكامل من مصدر حيواني	2.63	0.36	4	مرتفع
10	أحرص على تزويد جسمي باستمرار بالمياه أو السوائل	2.59	0.35	5	مرتفع

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
	قبل وخلال وبعد ممارسة النشاط الرياضي				
4	أكثر من تناول الدهون النباتية على حساب الدهون الحيوانية	2.55	0.31	6	مرتفع
7	أكثر من تناول الكربوهيدرات وذلك لدورها الهام في تغذية الرياضي	2.51	0.32	7	مرتفع
1	أكثر من تناول الكربوهيدرات والدهون على حساب البروتينات لاحتوائهما على سرعات حرارية أعلى	2.44	0.29	8	مرتفع
9	أحرص على شرب الماء أثناء الوحدة التدريبية	2.01	0.27	9	متوسط
8	أكثر من استخدام الدهون الحيوانية على حساب الدهون النباتية	1.94	0.32	10	متوسط
-	المستوى العام للسلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية	2.57	0.25	-	مرتفع

من النتائج المبينة في الجدول (9) يتضح أن المستوى العام للسلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (2.57) بانحراف معياري (0.25)، أما على مستوى الفقرات فقد حققت (8) فقرات على مستوى إجابة مرتفعة، وتراوحت أوساطها الحسابية بين (2.69-2.44) وحصلت باقي الفقرات على مستوى إجابات متوسطة، وتراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (2.01-1.94).

رابعاً: السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية: للتعرف على مستوى إجابات عينة الدراسة على فقرات محور السلوك الخاص بالمكملات الغذائية، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب حسب الأهمية لإجاباتهم على فقرات هذا المحور، والجدول (10) يوضح هذه النتائج.

الجدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لاستجابات عينة الدراسة نحو فقرات السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
2	أحرص على تناول كميات كبيرة من البروتينات لتعويض التالف من الأنسجة	2.74	0.28	1	مرتفع
7	أحرص على تناول العناصر المعدنية من (الحديد والزنك والكالسيوم واليود) بكميات وافرة	2.43	0.29	2	مرتفع
10	أحرص على تناول الألبان ومنتجاتها كي يحصل الجسم على الكميات المناسبة من الكالسيوم	2.71	0.28	3	مرتفع

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
3	أحرص على أن تكون الوجبة متوازنة في العناصر الغذائية	2.69	0.25	4	مرتفع
1	أحرص على تناول الكمية المطلوبة من الاحتياجات الغذائية من العناصر الغذائية التي يجب تناولها في غذائي اليومي	2.64	0.26	5	مرتفع
4	أحرص على أن تكون نسبة من 50-60% من مجموع السرعات الحرارية في اليوم على شكل كربوهيدرات ومن 20-30% دهون	2.58	0.23	6	مرتفع
8	أحافظ على الانتظام في مواعيد تناول الطعام قدر الإمكان	2.55	0.21	7	مرتفع
6	أحرص على تناول الخضروات والفواكه ما بين الوجبات الغذائية	2.45	0.25	8	مرتفع
5	عند التدريب في الأجواء الحارة أكثر من تناول الماء والسوائل	2.44	0.24	9	مرتفع
9	أحافظ على تحقيق التوازن الغذائي بين الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في الوجبة الغذائية	2.43	0.25	10	مرتفع
-	المستوى العام للسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية	2.69	0.26	-	مرتفع

من النتائج المبينة في الجدول (10) يتضح أن المستوى العام للسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (2.69) بانحراف معياري (0.26)، أما على مستوى الفقرات فقد حققت جميع الفقرات على مستوى إجابة مرتفعة، وتراوحت أوساطها الحسابية بين (2.43-2.74).

خامساً: السلوك الخاص بالمكملات الغذائية: للتعرف على مستوى إجابات عينة الدراسة على فقرات محور السلوك الخاص بالمكملات الغذائية، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب حسب الأهمية لإجاباتهم على فقرات هذا المحور، والجدول (9) يوضح هذه النتائج.

الجدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لاستجابات عينة الدراسة نحو فقرات السلوك الخاص بالمكملات الغذائية

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
6	أحرص على تناول كميات إضافية من الفيتامينات والأملاح المعدنية لتحسين مستوى الأداء الرياضي	2.56	0.28	1	متوسط
5	أحرص على تناول المكملات الغذائية بشكل مقنن لتحسين قوة المناعة بالجسم	2.11	0.29	2	متوسط
9	أحرص على تناول المكملات الغذائية بديلاً عن المنشطات المحظورة رياضياً	2.09	0.28	3	متوسط
2	أحرص على تناول المشروبات الرياضية الكربوهيدراتية السائلة بشكل متكرر	2.06	0.25	4	متوسط
3	أكثر من أتناول الأحماض الأمينية في صورة مكمل غذائي	1.98	0.26	5	متوسط
7	دائماً أقوم بتناول البروتين في شكل مساحيق أو سوائل لتدعيم الوجبة الغذائية	1.84	0.23	6	متوسط
8	في حال عدم تكامل أو توازن الغذاء أكثر من تناول مكملات الفيتامينات والمعادن	1.74	0.21	7	متوسط
4	أحرص على تناول الكرياتين بشكل مقنن ليزيد من حجم العضلات وينعكس ذلك إيجابياً على الإنجاز الرياضي	1.46	0.25	8	منخفض
1	أحرص على تناول المكملات الغذائية بشكل دائم	1.45	0.24	9	منخفض
-	المستوى العام للسلوك الخاص بالمكملات الغذائية	2.02	0.78	-	متوسط

من النتائج المبينة في الجدول (11) يتضح أن المستوى العام للسلوك الخاص بالمكملات الغذائية للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد جاء متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (2.02) بانحراف معياري (0.78)، أما على مستوى الفقرات فقد حققت (7) فقرات على مستوى إجابة متوسطة، وتراوحت أوساطها الحسابية بين (2.56-1.74) وحصلت باقي الفقرات على مستوى إجابات منخفضة، وتراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (1.45-1.46).

سادساً: السلوك المرتبط بسوء التغذية: للتعرف على مستوى إجابات عينة الدراسة على فقرات محور السلوك المرتبط بسوء التغذية، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب حسب الأهمية لإجاباتهم على فقرات هذا المحور، والجدول (12) يوضح هذه النتائج.

الجدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لاستجابات عينة الدراسة نحو فقرات السلوك المرتبط بسوء التغذية

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
6	أحاول دائما تناول الأطعمة الغنية بعنصر الحديد	2.70	0.31	1	مرتفع
8	غالبا لا أعاني من نقص الهيموجلوبين في الدم	2.69	0.30	2	مرتفع
7	أحرص على تناول حمض الفوليك لما له من أهمية في إنتاج كرات الدم الحمراء	2.54	0.29	3	متوسط
1	غالبا ما أعاني من المشكلات الصحية نتيجة العادات الغذائية الخاطئة	2.14	0.34	4	متوسط
10	أحيانا أعاني من اضطرابات في الجهاز الهضمي وفقدان للشهية	1.89	0.33	5	متوسط
9	أحيانا أعاني من زيادة نسبة الدهون بالجسم	1.80	0.28	6	متوسط
5	أحرص على تناول الشاي بعد تناول الوجبة الغذائية	1.69	0.29	7	متوسط
2	أحرص على تناول كميات كبيرة من الغذاء في الوجبة الواحدة	1.53	0.28	8	منخفض
3	أعاني من الإصابات المتكررة في العظام لعدم تناول فيتامين (د)	1.31	0.25	9	منخفض
4	أحيانا أعاني من اضطرابات في عملية التمثيل الغذائي نتيجة قصور في عمل الغدة الدرقية	1.29	0.26	10	منخفض
-	المستوى العام للسلوك المرتبط بسوء التغذية	2.11	0.32	-	متوسط

من النتائج المبينة في الجدول (12) يتضح أن المستوى العام للسلوك المرتبط بسوء التغذية للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد جاء متوسطاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (2.11) بانحراف معياري (0.32)، أما على مستوى الفقرات فقد حققت فقرتان على مستوى إجابة مرتفعة، وتراوحتا أوساطها الحسابية بين (2.69-2.70) وحصلت (5) فقرات على مستوى إجابة متوسطة، وتراوحتا أوساطها الحسابية بين (1.69-2.54) وحصلت باقي الفقرات على مستوى إجابات منخفضة وتراوحتا المتوسطات الحسابية لها بين (1.29-1.31).

سابقاً: السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني: للتعرف على مستوى إجابات عينة الدراسة على فقرات محور السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب حسب الأهمية لإجاباتهم على فقرات هذا المحور، والجدول (13) يوضح هذه النتائج.

الجدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لاستجابات عينة الدراسة نحو فقرات السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
4	أحرص على التغذية السليمة لتجنب الشعور بالتعب والإجهاد الزائد	2.74	0.29	1	مرتفع
2	دائماً ما تساعدني التغذية المتوازنة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد أداء المجهود البدني	2.57	0.31	2	مرتفع
3	أحرص على تناول الماء والمشروبات التي تحتوي على الكربوهيدرات والأملاح المعدنية بعد الانتهاء من التدريب أو المباراة	2.55	0.38	3	مرتفع
6	بعد التدريب أكثر من استبدال الماء بعصير البرتقال مع تناول الموز بهدف استعادة البوتاسيوم المفقود مع العرق	2.39	0.29	4	مرتفع
7	أحرص على تناول كميات مناسبة من فيتامين (ب) لمعالجة حالات التعب والإجهاد	2.13	0.31	5	متوسط
5	بعد ممارسة التدريب أو المنافسة أحرص على تناول أقراص الملح والبوتاسيوم لتعويض الأملاح التي فقدت أثناء الأداء	1.95	0.33	6	متوسط
1	أكثر من تناول الأغذية الكربوهيدراتية بعد التدريب للإسراع من عملية الاستشفاء	1.94	0.37	7	متوسط
-	المستوى العام للسلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	2.42	0.28	-	مرتفع

من النتائج المبينة في الجدول (13) يتضح أن المستوى العام للسلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد

المجهود البدني للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (2.42)

بانحراف معياري (0.28)، أما على مستوى الفقرات فقد حققت (4) فقرات على مستوى إجابة مرتفعة، وتراوحت أوساطها

الحسابية بين (2.39-2.74) وحصلت باقي الفقرات على مستوى إجابات متوسطة وتراوحت المتوسطات الحسابية لها بين

(1.49-2.13).

ثامناً: السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب: للتعرف على مستوى إجابات عينة الدراسة على فقرات

محور السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب، تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

والمستوى والترتيب حسب الأهمية لإجاباتهم على فقرات هذا المحور، والجدول (14) يوضح هذه النتائج.

الجدول (14)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لاستجابات عينة الدراسة نحو فقرات السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب

رقم الفقرة	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
7	أحرص على شرب كميات مناسبة من الماء أو السوائل أثناء التدريب وخاصة أثناء المجهود البدني العالي والأجواء الحارة للمحافظة على التوازن المائي للجسم	2.71	0.32	1	مرتفع
6	أحرص على التغذية المتوازنة للوقاية من الإصابات الرياضية	2.69	0.30	2	مرتفع
4	أحرص على تناول عنصري الصوديوم والبوتاسيوم؛ لهما من دور هام وفعال في الإقلال من حدوث الإصابات الرياضية	2.53	0.27	3	متوسط
8	دائماً أتناول مشروبات رياضية ذات سرعات حرارية عالية في حالة الطقس البارد	2.51	0.28	4	متوسط
3	أحرص على تناول كميات مناسبة من الأملاح المعدنية لتجنب حدوث الإجهاد العضلي والذي يؤدي إلى حدوث إصابات	2.46	0.25	5	متوسط
5	أعاني من فقدان الشهية للطعام في حالة حدوث إصابات رياضية أو إجهاد عضلي شديد	2.42	0.23	6	متوسط
10	في حالة التدريب في الأماكن المرتفعة عن مستوى سطح البحر أكثر من كمية الكربوهيدرات في المحتوى الغذائي للوجبة	2.40	0.28	7	متوسط
2	أقلل من الدهون والأملاح في الطعام في حالة التهاب المفاصل	2.39	0.27	8	متوسط
9	أكثر من تناول الدهون كلما كانت درجة حرارة الجو منخفضة	2.38	0.28	9	متوسط
1	لتعويض ما فقد من أنسجة بعد الإصابات الرياضية أكثر من تناول البروتين في الوجبات الغذائية للمساعدة في عملية التأهيل للإصابة	2.35	0.28	10	متوسط
-	المستوى العام للسلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب	2.50	0.24	-	مرتفع

من النتائج المبينة في الجدول (14) يتضح أن المستوى العام للسلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة قد جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لإجاباتهم (2.50) بانحراف معياري (0.24)، أما على مستوى الفقرات فقد حققت (4) فقرات على مستوى إجابة مرتفعة، وتراوحت أوساطها الحسابية بين (2.69-2.71) وحصلت باقي الفقرات على مستوى إجابات متوسطة وتراوحت المتوسطات الحسابية لها بين (2.53-2.35).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha < 0.05$) بين السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة باختلاف متغير ترتيب مركز النادي في الدوري الممتاز لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية؟

للإجابة عن السؤال الثاني للدراسة، تم إجراء الاختبارات الإحصائية التحليلية للكشف عن الاختلاف في السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية باختلاف متغير مركز النادي (الأندية التي حققت المراكز الخمس الأولى، الأندية التي جاءت في المراكز الخمس الأخيرة)، فقد تم استخدام اختبار "ت" (t-test) للعينات المستقلة، وذلك بعد التأكد من اعتداله توزيع البيانات، والتحقق من تجانس البيانات باستخدام اختبار "ليفين" Levene's Test، وفيما يلي عرض للنتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة:

الجدول (15)

نتائج اختبار (ت) (t-test) لاختبار الفروق بين السلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية باختلاف متغير مركز النادي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مركز النادي	السلوكيات الغذائية
0.00	5.66*	0.28	2.94	50	المراكز الخمس الأولى	السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية
		0.31	2.51	50	المراكز الخمس الأخيرة	
0.03	2.59*	0.36	2.70	50	المراكز الخمس الأولى	السلوك الخاص بالعناصر الغذائية
		0.37	2.39	50	المراكز الخمس الأخيرة	
0.26	1.69	0.34	2.60	50	المراكز الخمس الأولى	السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية
		0.29	2.53	50	المراكز الخمس الأخيرة	
0.15	1.77	0.44	2.71	50	المراكز الخمس الأولى	السلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية
		0.45	3.65	50	المراكز الخمس الأخيرة	
0.02	2.64*	0.36	2.25	50	المراكز الخمس الأولى	السلوك الخاص بالمكملات الغذائية
		0.40	1.98	50	المراكز الخمس الأخيرة	
0.42	0.95	0.25	1.95	50	المراكز الخمس الأولى	السلوك المرتبط بسوء التغذية
		0.28	2.12	50	المراكز الخمس الأخيرة	
0.00	4.48*	0.32	2.61	50	المراكز الخمس الأولى	السلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني
		0.33	2.29	50	المراكز الخمس الأخيرة	
0.00	4.09*	0.31	2.76	50	المراكز الخمس الأولى	السلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب
		0.26	2.35	50	المراكز الخمس الأخيرة	
0.00	4.61*	0.19	2.54	50	المراكز الخمس الأولى	المستوى العام لسلوكيات التغذية
		0.21	2.18	50	المراكز الخمس الأخيرة	

*دالته إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

من النتائج في الجدول (11) يتضح ما يلي:

(1) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستوى العام لسلوكيات الغذائية المميزة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية باختلاف متغير مركز النادي ولصالح أفراد عينة الدراسة في الأندية التي حققت المراكز الخمس الأولى، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.61) وهي قيمة داله إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

(2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوك الخاص بالمفاهيم العامة للتغذية والسلوك الخاص بالعناصر الغذائية، والسلوك الخاص بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني، والسلوك الخاص بالمكملات الغذائية، والسلوك الخاص بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية باختلاف متغير مركز النادي ولصالح أفراد عينة الدراسة في الأندية التي حققت المراكز الخمس الأولى، حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (5.66) و (2.59) و (2.64) و (4.48) و (4.09) على الترتيب وهي قيم داله إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

(3) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوك الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية، والسلوك الخاص بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية، السلوك المرتبط بسوء التغذية للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة الطائرة في المملكة العربية السعودية باختلاف متغير مركز النادي، حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة (1.69) و (1.77) و (0.95) على الترتيب وهي قيم غير داله إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05).

مناقشة النتائج:

يوضح أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعبين الكرة الطائرة المميزين وغير المميزين وقيمة ويلكز لمبادا وقيمة (ف) الأحادية، حيث ظهر بشكل أولي تميز لاعبي الأندية الرياضية المميزين في معظم محاور السلوكيات الغذائية، وذلك عند مقارنة لاعبي الكرة الطائرة المميزين وغير المميزين عن طريق اختبار ويلكز لمبادا، (ف) للفروق بين المجموعتين المختلفتين.

ومن خلال استعراض الجداول يتضح أن أهم القياسات الخاصة بمحاور السلوكيات الغذائية حسب ترتيب أهميتها هي (السلوكيات الخاصة بالمكملات الغذائية - السلوكيات الخاصة بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب- السلوكيات الخاصة بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني- السلوكيات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية- السلوكيات الخاصة بالعناصر الغذائية- السلوكيات الخاصة بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية - السلوكيات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية).

ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية تقدير الاحتياجات الغذائية للاعبين، حيث إن أي قصور في الاحتياجات الغذائية وعدم إتباع النظم الغذائية الصحيحة بما يتناسب مع كل نشاط رياضي ينعكس بصورة سلبية على صحتهم وعلى تحقيق المستويات الرياضية العالية، كما أن التغذية المتوازنة مكون هام في برنامج التدريب الرياضي، فالتدريب والتغذية عنصرا أساسيان يرقيان إلى التفوق، ويمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين: أولاً: التغذية للمنافسة والتغذية للتدريب.

وهذا ما أثبتته الدراسات أن السلوكيات الغذائية السليمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستوى الأداء سواء الأداء في التدريب أو في المنافسة؛ لأن البرامج الغذائية الصحيحة تؤدي إلى ارتفاع مخزون الجلايكوجين عن طريق تناول كميات كافية من النشا والسكريات، كما أن تناول الفيتامينات والمعادن يوفر أفضل أداء لوظائف الجسم الداخلية، مما ينعكس على الأداء الرياضي (Hassan, 1995).

كما يذكر علاء الدين عليوة أن التغذية الصحية تعني اتباع عادات غذائية سليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، كما أن السلوكيات والتقاليد الغذائية الخاطئة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للأفراد وحدث بعض أمراض سوء التغذية، حيث إن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى التضخم البدني وزيادة وزن الجسم كما أن نقص تناول الطعام يؤدي إلى النحافة ونقص في وزن الجسم (Salameh, 2000).

ويشير أيضاً إلى أن المدربين هم المصدر الأساسي للبرامج الغذائية الخاصة بمعظم اللاعبين، مما يدل على أن فقر المعلومات في مجال التغذية لدى المدربين يؤثر بالسلب على مستوى اللاعبين. (Hassan, 2011).

ومن هنا نرى مدى أهمية هذه القياسات الخاصة بالسلوكيات الغذائية للاعبين والتي تعتبر بمثابة مؤشرات هامة وحيوية يمكن أن تميز فريق عن آخر، وفقا لهذه المحددات التي ترتبط السلوكيات الغذائية لهم، كما يتضح أن معامل الارتباط التجميعي قد بلغ (0.73) مما يشير إلى إمكانية عالية على التصنيف باستخدام هذه القياسات.

الاستنتاجات:

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

- تميز لاعبي الأندية الرياضية الحاصلة على المراكز المتقدمة في معظم السلوكيات الغذائية، حيث جاءت ترتيب محاور العادات الغذائية وفقا لأهميتها كما يلي: -
(السلوكيات الخاصة بالمكملات الغذائية - السلوكيات الخاصة بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب - السلوكيات الخاصة بالتغذية لاستعادة الشفاء بعد المجهود البدني - السلوكيات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية - السلوكيات الخاصة بالعناصر الغذائية - السلوكيات الخاصة بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية - السلوكيات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية).

التوصيات:

- بناء على استنتاجات البحث وفي ضوء ما تم من إجراءات يوصي الباحث بما يلي: -
- وضع برامج تثقيفية غذائية للاعبين ومدربي الكرة الطائرة.
- توعية اللاعبين بأهمية السلوكيات الغذائية كعامل هام ومؤثر في نجاح العملية التدريبية.
- وضع اختبارات دورية للاعبين لتقييم السلوكيات الغذائية خلال مراحل الموسم الرياضي.
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية والتي تتعلق بالسلوكيات الغذائية وتغذية الرياضيين في الأنشطة الرياضية الأخرى وخلال مراحل سنوية مختلفة على اللاعبين والمدربين.

References

Arabic References:

- Al-Dahshan, Ahmad (2005): investigating the nutritional attitudes and the type of meals and their relationship with immunity functions and functional state among marathon athletes, unpublished PhD, the faculty of education for Boys, Alexandria University.
- Sayyid, Ahmad (2003): theories and applications of sports physiology, Arab Thought House, Cairo.
- Salameh, Baha' (2000), healthy food and organs functions, Arab Thought House, Cairo.
- Salameh, Baha' (2011), personal health and health education, Arab Thought House, Cairo.
- Bani Hani, Zein Al-Abdeen, Al-Ro'oud, Saif (2019), nutritional awareness related to psychological domains among professionals footballers teams in Jordan, the Jordanian association of educational sciences, the Jordanian educational journal, Vol. 4, Issue. 4.
- Hassan, Zaki (2011), the scientific system for integration between health and sports, Modern Book House, Cairo.
- Ahmad Sameer, Al-Hindi, Hassan (2002), human's nutrition, knowledge field journal for publishing and distribution, Alexandria.
- Hassan, Adel (1995), sports and health (introducing some sports problems and the way of dealing them), Knowledge Facility, Alexandria.
- Aliwa, AlaaAldeen, (2013), modern concepts in sports health (sports drugs, recovery, athletes foods, balancing training loads), Mahi for publishing and distribution, Alexandria.
- Ismail, Kamal AbdulFattah, Abu Al-Ola (2001), health culture among athletes, Arab Thought House, Cairo.
- Omar, Mohammad (1991), variance analysis of high level and medium level swimming – somatic measures in crawl swimming, theories and applications journal, Issue. 11.

- Al-Hamahmeh, Mohammad, (2000), healthy nutrition for life and sports. The Book Centre for Publishing, Cairo.
- Rakha, Mirvat, Aliwa Ala' Aldeen, Omran, Ahmad (2009), sports nutrition, Alexandria.
- Rakha, Mirvat, Aliwa Ala' Aldeen, Omran, Ahmad (2010), an introduction to health education, Alexandria.
- Mishaal, Minas, Al-Rahahleh, Waleed, Bataineh, Moath(2012), cognitive outcomes for nutritional culture and the level of aerobic fitness among the students of the faculty of Physical Education in the University of Jordan, the journal of studies, educational sciences, the University of Jordan, Vol. 21, Issue. 2, p.380.

Foreign References:

- Anita, B: The complete guide to sports nutrition, third edition, A & C black, London, 2000.
- Benardot, D: Advanced sports nutrition, Human kinetics, U S A, 2006
- Brain, J, S. & Steven, E, G.: sport physiology for coaches, Human kinetics, U S A, 2006
- Burke, L.: Practical issues in nutrition for athletes, J, of sports science, Vol 13: 83 – 90, 1995.
- Frederic, H, M, & Edwin, F, B., Essentials of anatomy & physiology, third edition, prentice hall, New Jersey, U S A, 2003.
- Kang, J., Bioenergetics primer for exercise science, Human kinetics, U S A, 2008
- Murphy, S, June P. Youatt, Sharon L. Hoerr, Carol A. Sawyer, Sandra L. Andrews: Nutrition Education Needs and Learning Preferences of Michigan Students in Grades 5, 8, and 11 , Journal of School Health Volume 64, Issue 7, pages 273–278, September ,1994
- Scott, K, P. & Edward, T, H., Exercise physiology, theory and application fitness and performance, Mc Graw – Hill, New Yourk U S A, 2001.
- VintiDavar: Nutritional Knowledge and Attitudes Towards Healthy Eating of College-going Women Hockey Players J Hum Ecol, 37(2): 119-124, 2012

- William, D, M., Frank, I, K., Victor, L, k., Exercise physiology, nutrition, energy and human performance, seventh edition, Lippincott Williams & Wilkins, U S A, 2010
- William, E, G. & Donald, T, K., Exercise and sport science, Lippincott Williams & Wilkins, U S A, 2000.
- William, J, K., Steven, J, F., Michael, R, D.: Exercise physiology, integrating theory and application, Lippincott Williams & Wilkins, U S A, 2012.