مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية "دراسة مقارنة"

د وليد علي المرغني ww.elmarghani@uot.edu.ly

مستخلص:-

يهدف البحث للتعرف على مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية والمقارنة فيما بينها في ضوء بعض المتغيرات، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وتكوّن مجتمع البحث من مدربي بعض الالعاب الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة)، حيث تكونت العينة من 120 مدرب تم اختيارهم عشوائيا، وأعد الباحث استمارة استبيان كوسيلة لجمع البيانات، حيث تم معالجة 94 استمارة مستوفاة للشروط بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS وتم استخلاص النتائج التالية :

1. مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية قيد البحث كان (منخفضا) وبوزن نسبي 53.5%.
2. لا توجد فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير نوع اللعبة "كرة سلة، كرة اليد، الكرة الطائرة" في مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية قيد البحث.
3. لا توجد فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير الفئة التدريبية "فئات سنية – فئة الكبار" في مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية : مستوى المعرفة الغذائية، الألعاب الجماعية.

علوم الرياضة والعلوم التربوية

Abstract

The level of nutritional knowledge for coaches of some team games "acomparative study"

The research aims to identify the level of nutritional knowledge of coaches of some tea

WAlIED ALI ELMARGHANI

games and compare them. The researcher used the descriptive approach in the survey method. The research community consisted of coaches of some team games (basketball, handball, volleyball), where the sample consisted of 120 coaches who were chosen randomly. The researcher prepared a questionnaire as a means of data collection, where 94 completed forms were processed by the SPSS statistical program, and the following results were drawn:

1. The level of nutritional knowledge of coaches of some of the group games under study was (low) with a relative weight of 53.5%.
2. There are no statistically significant differences due to the game type variable "basketball, handball, volleyball" in the level of nutritional knowledge of coaches of some of the group games under study.
3. There are no statistically significant differences attributable to the training category variable "Sunni groups - adult category" in the level of nutritional knowledge of trainers of some of the group games under study.

علم الرياضة والعلوم التربوية

مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية "دراسة مقارنة"

الباحث / أ.ك.د وليد علي المرغني

مقدمة البحث : إن برامج التغذية السليمة مهمة للوصول بالرياضي إلى الأداء المتميز والمحافظة عليه والعمل المستمر على تطويره، حيث تلعب العديد من المصادر دوراً مهماً في التأثير على المعلومات الغذائية للرياضي، والتي من أهمها هو المدرب.

حيث تؤكد العديد من الدراسات بأن من أهم مصادر المعلومات الغذائية والتي يتم من خلالها نشر الوعي الغذائي الرياضي هم المدربون والأقران الرياضيون وأخصائيي التغذية ووسائل الإعلام المختلفة والأهل والأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي والمواقع والمجلات المتخصصة على الانترنت والمؤسسات التعليمية. (Sygit, K, 2016) (Weeden, A. M, Olsen, J, Batacan, J. M, & Peterson, T, 2014)

وتعرّف المعرفة الغذائية بأنها "فهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المتكامله التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود امكاناته". (المراسي و عبد الحميد، 2010)

وتتمثل أهم أهداف المعرفة الغذائية في :

أ. تعليم الفرد وظيفة المواد الغذائية وكيفية تصميم وجبات متكافئة ومناسبة للاحتياجات الغذائية تبعا لاختلاف الأفراد من حيث السن والجنس والحالة الفسيولوجية ونوع العمل والمجهود الرياضي.

ب. تعليم الفرد القيمة العملية لتعزيز الأغذية الشعبية .

ج. تعليم الفرد طرق تجهيز وإعداد الطعام بصورة تحفظ عناصره الغذائية بصورة أقرب ما تكون إلى الكمال.

د. إرشاد الفرد إلى الطرق التي يستطيع بواسطتها تقييم حالته الصحية والغذائية.

هـ. بيان العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الفرد بالصحة والقدرة على العمل.

(صبحي، 2004)

ويصنف علماء التغذية العناصر الغذائية إلى ست مجموعات رئيسية هي :

1. الماء.
2. الكربوهيدرات.
3. الدهون.

4. البروتينات.
5. الأملاح المعدنية.
6. الفيتامينات. (عبدالوهاب ، 2017) (سلامة، 2009)

وتعتبر المعرفة الغذائية أحد العوامل التي تؤثر على الحالة الغذائية والعادات الغذائية للأفراد، كما أنها تعد أداة مهمة في تقييم الحالة الغذائية للأفراد والمجتمعات. (Labban, 2015)

وخلال الفترة الأخيرة ازداد اهتمام ووعي الأفراد بالمبادئ الإرشادية للتغذية بشكل عام والتغذية الرياضية بشكل خاص والتي تم اعتمادها دولياً من قبل مؤسسات متخصصة، حيث يتم نشر العديد من التوصيات والنشرات التوعوية في المواقع والبرامج الرياضية المتخصصة حول الاستهلاك الأمثل للوجبات الرئيسية والخفيفة والسوائل والمكملات الغذائية وتوقيت تناولها والمفاهيم الخاطئة حولها. (Sawka, M. N, et al., 2007) (Jonnalagadda, S. S, Ziegler, P. J, & Nelson, J. A, 2004)

ومن الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقاً لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته، واختيار نوع الغذاء وتقدير السعرات المكتسبة، وكذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد التدريب، كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعد على الأداء الجيد. (عبد الله، 2009)

إن تعديل السلوك الغذائي للفرد بشكل عام والرياضي بشكل خاص يتطلب توافر قدر معين من المعرفة الغذائية العامة والرياضية، وأن الممارسات الغذائية (الصحيحة أو الخاطئة) تؤثر بشكل كبير على الأداء الرياضي . (Trakman, G. L, Forsyth, A, Hoye, R, & Belski, R, 2018)

وهذا لا يتأتى إلا من خلال المعرفة الغذائية والتي تدفع الفرد نحو اتباع عادات غذائية سليمة لنشر الوعي الغذائي الصحيح، حيث إن العادات والتقاليد الغذائية غير السليمة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للفرد. (عبد الحميد و عبدالفتاح، 1991)

مشكلة البحث : رغم الاهتمام المتزايد بالتغذية الرياضية لدى الممارسين للنشاط الرياضي كوسيلة لتحسين الأداء على مستوى عالي من المنافسة، إلا أن هناك الكثير من العقبات التي تواجه المدربين والرياضيين من حيث توافر المعرفة الغذائية السليمة، فلسوء حظ بعض الرياضيين الشباب أنهم يتدربون على يد مدربين ليس لديهم معرفة كافية عن التغذية الرياضية اللازمة للتأثير على الصحة بشكل عام أو الأداء الرياضي بشكل خاص، لذلك هناك حاجة ملحة لوجود اخصائي للتغذية الرياضية أو لتثقيف المدربين والرياضيين الشباب من خلال المشاركة في الدورات المتخصصة في مجال التغذية الرياضية.

فيرى بعض خبراء التغذية إلى أن الغذاء الذي نتناوله يمد أجسادنا بالطاقة سواء للأعمال اليومية أو المجهود المضاف باعتبارنا نمارس نشاط بشكل منتظم، وتعد التغذية المتوازنة والمتكاملة أساساً في بناء المستويات الرياضية الجيدة والمتميزة فالتغذية السليمة تؤدي إلى رفع الكفاءة البدنية، أما التغذية الخاطئة تؤدي إلى اضطرابات في الصحة العامة وهو ما يساهم بشكل مباشر على خفض مستوى الأداء وظهور التعب بشكل مبكر خلال التدريب أو المنافسة.

حيث يشير (Denna, et al., 2018) في دراستهم التي أجريت على عينة من لاعبي كرة القدم المحترفين في بنغازي إلى انخفاض مستوى المعرفة الغذائية سواء بشكل عام أو فيما يتعلق بالمواد الغذائية التي ينبغي استهلاكها قبل وأثناء وبعد المنافسة، ودعوا الجهات المسؤولة ذات الاختصاص إلى الاهتمام بمجال التغذية ووضع برامج توعوية تختص بالتغذية بشكل عام مع التركيز على التغذية الرياضية على وجه التحديد.

وتنبع مشكلة البحث من أهمية المعرفة الغذائية للمدرب والرياضي على حد سواء، باعتبار مستقبلهما المهني كمدربين ورياضيين يسعى كل منهما للاحتراف وتطوير مستواه، بحيث يتم الاستفادة من نشر ثقافة الوعي الغذائي في تطوير المستويات الرياضية في الأندية الرياضية والمنتخبات الوطنية.

وكون الباحث هو لاعب سابق ومدرب للفئات السنية المختلفة وما لاحظه من خلال سنوات الممارسة العملية من عدم الاهتمام بموضوع التغذية الرياضية، وكذلك بصفته عضو هيئة تدريس في قسم التدريب بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الأمر الذي دعا الباحث لدراسة العلوم المرتبطة بها والتي من أهمها علم التغذية الرياضية، ومحاولة الربط بين الجانب العملي والأكاديمي للتعرف على مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية وما يترتب على ذلك على المستوى التثقيفي للمدربين بمختلف تخصصاتهم.

أهداف البحث : يهدف البحث للتعرف على **مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية** من خلال التعرف على:

1. مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية.
2. الفروق في مستوى المعرفة الغذائية بين المدربين حسب متغيري اللعبة والفئة التدريبية.

تساؤلات البحث:

1. ما مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية؟
2. هل توجد فروق دالة احصائية في مستوى المعرفة الغذائية بين المدربين حسب متغيري اللعبة والفئة التدريبية؟

الدراسات السابقة والاستفادة منها:

1. دراسة (Denna, et al., 2018)**العنوان: تقييم المعرفة الغذائية للاعبي كرة القدم المحترفين**

الهدف: تقييم المعرفة الغذائية للاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الليبي.

المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 101 لاعب من الدرجتين الأولى والثانية لكرة القدم بمدينة بنغازي.

أهم النتائج:

- انخفاض مستوى المعرفة الغذائية سواء بشكل عام أو التغذية الرياضية بشكل خاص.
- عدم معرفة اللاعبين بالمواد الغذائية التي يجب استهلاكها قبل وأثناء وبعد المنافسة .
- عدم الاهتمام بدور وأهمية أخصائي التغذية في الأندية الرياضية.

2. دراسة (Salami, Chamseddine, & Joumaa, 2017) **العنوان: تقييم المعرفة الغذائية للمدربين اللبنانيين**

الهدف: تقييم المعرفة الغذائية للمدربين اللبنانيين في كرة القدم وكرة السلة.

المنهج: تم استخدام المنهج الوصفي .

العينة: اشتملت عينة الدراسة على 100 مدرب.

أهم النتائج :

- انخفاض مستوى المعرفة الغذائية لدى المدربين اللبنانيين.

- المدربون لم يكونوا مستعدين لتقديم المشورة للرياضيين وينبغي أن يخضعوا لتدريب إضافي على التغذية.

3. **دراسة** (Miyazaki, Okamura, & Okumura , 2017) **العنوان** : معرفة التغذية الرياضية بين المدربين اليابانيين

الهدف : التعرف على المعرفة الغذائية الرياضية بين المدربين في اليابان .

المنهج : تم استخدام المنهج الوصفي .

العينة : تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً حيث اشتملت على 340 مدرب من الجنسين.

أهم النتائج :

- الانترنت كان المصدر الاساسي للمعلومات الغذائية بنسبة 70% ، يليه برامج التلفزيون بنسبة 65%.
- كانت هناك فروق دالة احصائيا بين المدربين من حيث الجنس ولصالح الذكور في مستوى المعرفة الغذائية لما قبل المنافسة.
- لم تكن هناك فروق دالة احصائيا في مستوى المعرفة الغذائية بين المدربين طبقا لمتغيرات (جنس المتدربين وعمرهم التدريبي ومستواهم الدراسي).

4. دراسة (Couture, 2013)

العنوان : تقييم المعرفة التغذية للمدربين والممارسات الغذائية الموصي بها للرياضيين.

الهدف : تقييم المعرفة الغذائية للمدربين والممارسات الغذائية الموصي بها للرياضيين.

المنهج : تم استخدام المنهج الوصفي .

العينة : اشتملت عينة الدراسة على 47 مدرباً من مدربي المدارس الثانوية من مدينة كيبيك الكندية .

أهم النتائج :

- مستوى المعرفة الغذائية للمدربين كانت متوسطة بنسبة مئوية 68.4 ٪ .
- لم تكن هناك ذات دلالة احصائية بين المعرفة الغذائية للمدربين طبقا للمتغيرات (نوع اللعبة، الجنس، عدد سنوات الخبرة، مستوى التدريب).

- كانت أكثر الممارسات الغذائية الموصي بها لتحسين الأداء هي زيادة ترطيب واستهلاك الأطعمة الغنية بالبروتين.
- كما أظهرت النتائج أن المدربين بحاجة إلى الاهتمام أكثر في مجال التغذية.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

أ. التعرف على الدراسات التي تناولت موضوع التغذية العامة والتغذية الرياضية .
ب. أفادت الباحث في تحديد الخطة لحل مشكلة الدراسة .
ج. أفادت الباحث في تحديد المنهج المناسب لها.
د. التعرف على طريقة اختيار عينة البحث.
هـ. أفادت الباحث في إعداد أداة البحث .
و. التعرف على الوسائل الاحصائية المناسبة للدراسة الحالية .
ز. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية في ضوء ما توصلت إليه نتائج تلك الدراسات.

منهج البحث : قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة هذه الدراسة.

مجتمع البحث: تكوّن مجتمع البحث من مدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) للموسم الرياضي 2021/2020م.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 120 مدرب تم اختيارهم عشوائياً من مدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة) للموسم الرياضي 2021/2020م، والجدول التالي يوضح توصيف عينة البحث حسب متغير اللعبة، هذا وقد بلغت الاستمارات التي خضعت للتحليل الاحصائي بعد استبعاد الاستمارات غير المستوفاة 94 استمارة.

جدول (1) توصيف عينة البحث حسب متغير اللعبة

م	الجامعة	العدد	النسبة
1	كرة السلة	35	%37.2
2	كرة اليد	26	%27.7
3	الكرة الطائرة	33	%35.1
	المجموع	94	%100

جدول (2) توصيف عينة البحث حسب متغير الفئة التدريبية

م	الفئة التدريبية	العدد	النسبة
1	فئات سنية	54	%57.4
2	فئة الكبار	40	%42.6
المجموع		94	%100

أداة البحث (الاستبيان): بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع المعرفة الغذائية كدراسة (Paugh, 2005) ودراسة (Couture, 2013) ودراسة (Clemo, M. P, 2014) ودراسة (Botsis, A & Holden, S, 2015) ودراسة (Sygit, K, 2016) ودراسة (Havermale, 2017) ودراسة (Miyazaki, Okamura, & Okumura , 2017) ودراسة (Salami, Chamseddine, & Joumaa, 2017) ودراسة (Denna, et al., 2018) ، وبعد ترجمة الاستمارات قام الباحث بإعداد استمارة الاستبيان ومراجعتها من قبل متخصص في اللغة العربية، ومن ثم عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من المحكمين في مجالي التغذية والتغذية الرياضية وذلك لإبداء الرأي حول مناسبة عبارات الاستبيان وملائمتها لقياس المعرفة الغذائية لمدربي الالعاب الجماعية، وذلك تمهيدا للتحقق من توافر المعاملات العلمية للاستبيان.

أولا : التحقق من صدق أداة البحث

تعد الأداة صادقة إذا تمكنت من قياس ما صُممت لقياسه، وحددت مدى صلاحية درجاته للقيام بتفسيرات مرتبطة بالمجال المراد قياسه، وقد تم التحقق من صدق أداة البحث من خلال:

- **التحقق من صدق المحتوى:**

تراوحت موافقة السادة المحكمين علي عبارات الاستبيان من (70% - 100%)، حيث أوصى بعض الخبراء بضرورة تعديل صياغة بعض العبارات لتتناسب مع البيئة الليبية.

- **التحقق من صدق الاتساق الداخلي:**

تم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الارتباط للاستمارة ككل 0.804 وبمستوى دلالة 0.000، حيث يتضح أن الاستمارة تتمتع بمعامل ارتباط دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على الإتساق الداخلي للمقياس ، حيث يذكر (Nunnally, J.C, 1987) أنه يمكن الاعتماد على درجة ارتباط ر≤ 0.70.

ثانيا: التحقق من ثبات أداة البحث : تم حساب معامل الثبات لأداة البحث من خلال حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لعبارات الاستبيان ككل ، حيث تم توزيع الاستمارة على 11 مدرب من مختلف الالعاب الجماعية قيد البحث، حيث أظهرت النتائج أن عبارات الاستبيان تتمتع بمعامل ثبات عالي حيث تراوحت قيمة معامل ألفا كرونباخ ما بين (0.798 – 0.822)، مما يدل على أن حذف أي فقرة سيؤثر سلباً على المقياس ككل، وهذا يعني أن جميع المعاملات ذات قيم عالية لأن جميعها ≤ 0.70، وهي "القيمة الدنيا المقبولة لمعامل ألفا كرونباخ" بناء على ما أشار إليه (Kline, P, 1993)، حيث تعد هذه القيمة مؤشراً لصلاحية أداة البحث للتطبيق بغرض تحقيق أهدافها من خلال الاجابة على أسئلتها، مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي يمكن أن تسفر عنها عند توزيعها.

مفتاح التصحيح : قام الباحث باستخدام مقياس ليكرت الثلاثي لدرجة الموافقة حسب التنوع (موافق، إلى حد ما، غير موافق)، حيث تم تحديد القيمة التي تأخذها "موافق" وهي (3)، والقيمة التي تأخذها "إلى حد ما" هي (2)، وأما القيمة التي تأخذها "غير موافق" فهي (1) .

جدول (3) مستوى الموافقة وفق مقياس ليكرت الثلاثي

مستوى الموافقة	غير موافق (منخفض)	إلى حد ما (متوسط)	موافق (مرتفع)
المتوسط الحسابي	1 – 1.66	1.67 – 2.33	2.34 - 3
الوزن النسبي	%33.3 - %55.3	%55.4 - %77.7	%77.8 - %100

الدراسة الاستطلاعية: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية يومي الأحد والاثنين الموافق 6 - 2020/12/7م للوقوف على السلبيات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية، وكذلك التعرف على الزمن المستغرق لملئ الاستبيان، إذ تراوح زمن تعبئتها ما بين (8 - 10) دقائق، وقد تم اجراء هذه الدراسة على عدد (11) مدرب تم اختيارهم عشوائيا من بعض الألعاب الجماعية قيد البحث.

الدراسة الأساسية : تم اجراء الدراسة الأساسية خلال الفترة من يوم الأحد الموافق 2021/01/31م إلى يوم الأربعاء الموافق 2021/02/24م، حيث تم توزيع استمارات الاستبيان على أفراد عينة البحث وذلك من خلال اتباع الخطوات التالية :

- تم توزيع 120 استمارة على مدربي بعض الألعاب الجماعية قيد البحث (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة).

- تم استرجاع 103 استمارة، وبعد مراجعة عباراتها والتأكد منها، تم استبعاد الاستمارات غير المستوفاة والتي بلغ عددها 9 استمارات.

- تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS وبلغ عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي 94 استمارة.
- تم تفريغ النتائج في جداول احصائية تمهيداً لتفسيرها ومناقشتها .

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام برنامج SPSS في معالجة البيانات إحصائياً حيث تضمنت المعالجات الإحصائية التالية

- التكرار والنسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري.
- الوزن النسبي.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل ألفا كرونباخ.
- اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه.
- اختبار ت.

عرض النتائج:

عرض نتائج التساؤل الأول:

ما مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية؟

علوم الرياضة والعلوم التربوية

جدول (4) تكرارات استجابات أفراد عينة البحث والمتوسط الحسابي والوزن النسبي ومستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية

م	العبارة	الاستجابات			المتوسط الحسابي	الوزن	المستوى المعرفة
		اوافق	الي حد ما	لا اوافق			
1	يؤثر تخطي وجبة الإفطار بشكل سلبي على الأداء الرياضي.	73	12	9	1.32	%44	منخفض
		%77.7	%12.8	%9.6			
2	تعد البروتينات هي أفضل وأكثر كفاءة في استهلاك الطاقة من الدهون والكربوهيدرات.	53	25	16	1.61	%53.5	منخفض
		%56.4	%26.6	%17			
3	التغذية تؤثر على الأداء العقلي.	68	8	18	1.47	%48.9	منخفض
		%72.3	%8.5	%19.1			
4	يجب تناول وجبة ما قبل الحدث قبل 3-4 ساعات من المنافسة .	61	18	15	1.51	%50.4	منخفض
		%64.9	%19.1	%16			
5	استهلاك الكحول يؤدي لزيادة إفراز الكالسيوم في الجسم.	38	29	27	1.88	%62.8	متوسط
		%40.4	%30.9	%28.7			
6	وفقًا لدليل الهرم الغذائي يجب على الشخص تناول 5 – 6 حصص من مجموعة الخبز والحبوب والمكرونة.	23	20	51	2.30	%76.6	متوسط
		%24.5	%21.3	%54.3			
7	وفقًا لدليل الهرم الغذائي يستهلك المرء 2-4 حصص من مجموعة الفواكه.	53	30	11	1.55	%51.8	منخفض
		%56.4	%31.9	%11.7			
8	وفقًا لدليل الهرم الغذائي يجب أن يتناول الشخص 2-3 حصص من مجموعة الألبان.	48	38	8	1.57	%52.5	منخفض
		%51.1	%40.4	%8.5			
9	وفقًا لدليل الهرم الغذائي يجب أن يتناول الشخص 2-3 حصص من مجموعة اللحوم.	53	27	14	1.59	%52.8	منخفض
		%56.4	%28.7	%14.9			
10	تناول وجبة الإفطار يعمل على تحسين التركيز.	78	13	3	1.20	%40.1	منخفض
		%83	%13.8	%3.2			
11	الكربوهيدرات تؤدي إلى السمنة بشكل أقل من الدهون.	50	27	17	1.65	%55	منخفض
		%53.2	%28.7	%18.1			
12	60% من إجمالي السعرات الحرارية يجب أن تأتي من الكربوهيدرات.	42	35	17	1.73	%57.8	متوسط
		%44.7	%37.2	%18.1			
13	الكربوهيدرات أسهل في الهضم من الدهون أو البروتينات.	53	28	13	1.57	%52.5	منخفض
		%56.4	%29.8	%13.8			
14	زيادة استهلاك الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى التسمم.	42	32	20	1.77	%58.9	متوسط
		%44.7	%34	%21.3			
15	فقر الدم ينتج عن نقص في الحديد.	58	19	17	1.56	%52.1	منخفض
		%61.7	%20.2	%18.1			
16	متوسط نسبة الدهون في الإناث هي 20 - 25 % .	43	38	13	1.68	%56	متوسط
		%45.7	%40.4	%13.8			

17	الحبوب والخبز والمعكرونة هي مصادر جيدة للكربوهيدرات.	55 %58.5	21 %22.3	18 %19.1	1.61	%53.5	منخفض
18	المكسرات والفاصوليا هي مصادر جيدة للبروتينات.	62 %66	21 %22.3	11 %11.7	1.46	%48.6	منخفض
19	يميل الرياضيون إلى استهلاك ضعف كمية البروتين الموصي بها للشخص العادي.	57 %60.6	26 %27.7	11 %11.7	1.51	%50.4	منخفض
20	الإفراط في استهلاك البروتين مفيد للرياضيين.	41 %43.6	25 %26.6	28 %29.8	1.86	%62.1	متوسط
21	أفضل مصادر الحديد تأتي من المنتجات الحيوانية والأسماك.	50 %53.2	29 %30.9	15 %16	1.63	%54.3	منخفض
22	عند تناول الحبوب المعززة بعنصر الحديد يجب تناول فيتامين C لتعزيز امتصاص الحديد.	57 %60.5	23 %24.5	14 %14.9	1.54	%51.4	منخفض
23	البروتينات تعمل على إصلاح وبناء الأنسجة العضلية وجعل الهرمونات لتعزيز الجهاز المناعي.	63 %67	19 %20.2	12 %12.8	1.46	%48.6	منخفض
24	الدهون ضرورية في الوجبات الغذائية.	54 %57.4	28 %29.8	12 %12.8	1.55	%51.8	منخفض
25	في حالة عدم وجود الكربوهيدرات في النظام الغذائي يتم استخدام البروتينات كبديل لإنتاج الطاقة.	57 %60.6	26 %27.7	11 %11.7	1.51	%50.4	منخفض
26	دقيق الشوفان والبقوليات والفواكه هي من مصادر الألياف القابلة للذوبان.	60 %63.8	22 %23.4	12 %12.8	1.49	%49.6	منخفض
27	الكمية الموصي بها من الألياف هي 25 غرام في اليوم.	46 %48.9	36 %38.3	12 %12.8	1.64	%54.6	منخفض
28	فيتامين C هو حمض الأسكوربيك.	42 %44.7	19 %20.2	33 %35.1	1.90	%63.5	متوسط
29	أنصح الرياضي بشرب السوائل حتى وان لم يكن عطشانا.	68 %72.3	11 %11.7	15 %16	1.44	%47.9	منخفض
	المتوسط العام والوزن النسبي ومستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية				1.61	%53.5	منخفض

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) يتضح أن هناك اتفاقاً بين استجابات أفراد عينة البحث حول "مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية"، فقد بلغ المتوسط العام (1.61) وهو متوسط من الفئة الأولى من مقياس ليكرت الثلاثي حيث يقع بين (1.00 – 1.66) وهذه الفئة تشير إلى مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية قيد البحث (منخفض) وبوزن نسبي بلغ 53.5% .

عرض نتائج التساؤل الثاني :

هل توجد فروق دالة احصائية في مستوى المعرفة الغذائية بين المدربين حسب متغير اللعبة؟

جدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المعرفة الغذائية للمدربين حسب متغير اللعبة

م	اللعبة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
1	كرة السلة	35	1.65	±0.1831
2	كرة اليد	26	1.66	±0.2743
3	الكرة الطائرة	33	1.52	±0.2684
المجموع		94	1.61	±0.2471

يتضح من الجدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمستوى المعرفة الغذائية للمدربين حسب متغير اللعبة** ولدراسة الفروق بين الالعاب الجماعية قيد البحث تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي.

جدول (6) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمستوى المعرفة الغذائية للمدربين حسب متغير اللعبة

المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
المعرفة الغذائية	بين المجموعات	0.354	2	0.177	3.026	0.053
	داخل المجموعات	5.326	91	0.059		
	الكلي	5.680	93			

*قيمة ف الجدولية عند مستوى 0.05 = 3.1504

يتضح من الجدول (6) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدراسة الفروق أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية **لمستوى المعرفة الغذائية للمدربين حسب متغير اللعبة**، حيث بلغت قيمة ف المحسوبة 3.026 وبمستوى دلالة 0.053 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوية 0.05.

هل توجد فروق دالة احصائية في مستوى المعرفة الغذائية بين المدربين حسب متغير الفئة التدريبية؟

جدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المعرفة الغذائية للمدربين حسب متغير الفئة التدريبية

م	الفئة التدريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
1	فئات سنية	54	1.61	±0.2663
2	فئة الكبار	40	1.59	±0.2215

يتضح من الجدول (7) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري **لمستوى المعرفة الغذائية للمدربين حسب متغير الفئة التدريبية** ولدراسة الفروق بين الالعاب الجماعية قيد البحث تم استخدام اختبار ت.

جدول (8) اختبار "ت" لدراسة الفروق بين استجابات عينة البحث حول مستوى المعرفة الغذائية للمدربين حسب متغير الفئة التدريبية

المتغير	الفئة التدريبية	المتوسط الحسابي	الفرق بين المتوسطات	اختبار "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المعرفة الغذائية	فئات سنية	1.61	0.020	0.393	92	0.695
	فئة الكبار	1.59				

*قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 1.990

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الفئة التدريبية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث حول مستوى المعرفة الغذائية، حيث أظهرت النتائج أن قيمة "ت المحسوبة" تساوي (0.393) وهي أصغر من قيمة "ت الجدولية" عند مستوى الدلالة 0.05.

مناقشة النتائج: من خلال النتائج الموضحة في عرض النتائج والتي يتضح منها بأن "مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية" كان منخفضا ، حيث بلغ المتوسط العام له 1.61، وبوزن نسبي بلغ 53.5% .

وتذكر (Trakman, G. L, Forsyth, A, Hoye, R, & Belski, R, 2017) إلى أن هناك إجماع متنامي حول التغذية الرياضية وتأثيرها الكبير على الأداء الرياضي وأن المتخصصون في مجال التغذية الرياضية يعملون بجد من أجل زيادة الوعي الغذائي الرياضي.

وتؤكد بعض الدراسات على أن التغذية الرياضية تعزز الأداء الرياضي من خلال تأخير ظهور التعب وتجنب الاصابة، كما أنها تمكّن الرياضيين من تحسين التدريب والإستشفاء وسرعة العودة للحالة الطبيعية ما بعد المجهود العضلي. (Hoch, A. Z, Goossen, K., & Kretschmer, T, 2008) (Gamage, J. P & De Silva, A., 2014)

كما ترى (Gamage, J. P & De Silva, A., 2014) بأن المحافظة على مستوى السوائل بالجسم وتعويض ما يستهلكه الرياضي من مكونات عند انتاج الطاقة التي يحتاجها للأداء البدني والمهاري والخططي هو من أهداف التغذية الرياضية.

حيث تشير نتائج دراسة (Weeden, A. M, Olsen, J, Batacan, J. M, & Peterson, T, 2014) إلى أن هناك ضعف في مستوى الوعي الغذائي للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية إلا أن مستوى الوعي الغذائي لدى رياضي الألعاب الفردية (كالميدان والمضمار مثلا) أفضل نسبياً مقارنةً بأقرانهم من رياضي الألعاب الجماعية .

كما تؤكد نتائج دراسة (Spendlove, J. K, et al., 2012) على انخفاض مستوى المعرفة الغذائية بين الرياضيين الأستراليين بشكل عام ، كما تشير إلى أنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة طبقاً لنوع الجنس ونوع الرياضة.

كما تتفق نتائج دراسات (بن محمد، الهادي ، و مرزوقي ، 2018)، (Sedek, R & Yih, T. Y, 2014) ، (Weeden, A. M, Olsen, J, Batacan, J. M, & Peterson, T, 2014) ، (Shoaf, L. R, McClellan, P. D, & Birskovich, K. A, 1986) على أن ممارسة أي نوع من الرياضة يؤثر على العادات الغذائية للرياضيين ، أي أن الرياضة التي يمارسها فرد تجعله يقوم بعادات غذائية تختلف عما يمارسه فرد آخر في رياضة أخرى ، وهذا الشيء يعني أن متغير نوع الرياضة تُكسب ممارسيها عادات غذائية حسب متطلبات نوع الرياضة .

وهذا يتفق مع نتائج بعض الدراسات والتي أظهرت بأن هناك ضعفاً في المعلومات المتعلقة بالوعي الغذائي في مختلف الرياضات ، لاسيما وأن هناك احتياجات متنوعة من المغذيات تختلف من رياضة الى أخرى ومن تخصص لآخر. (Dunn, D, Turner, L.W, & Denny, G , 2007) (Holway, F. E & Spriet, L. L, 2011) (Jeukendrup, A. E, 2011) (Slater, G & Phillips, S. M, 2013)

الإستنتاجات:

1. مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية قيد البحث كان (منخفضا) وبوزن نسبي 53.5%.
2. لا توجد فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير نوع اللعبة "كرة سلة، كرة اليد، الكرة الطائرة" في مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية قيد البحث.
3. لا توجد فروق دالة احصائياً تعزى لمتغير الفئة التدريبية "فئات سنية – الكبار" في مستوى المعرفة الغذائية لمدربي بعض الألعاب الجماعية قيد البحث.

التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحث بالاتي:

1. ضرورة إقامة برامج ودورات تثقيفية من خلال متخصصين في مجال التغذية والتغذية الرياضية .
2. الاستعانة بأخصائي التغذية الرياضية لوضع البرامج الغذائية للألعاب الجماعية.
3. إجراء دراسات أخرى تهتم بدراسة العلاقة بين المعرفة الغذائية للمدربين والسلوك الغذائي للاعبين.

المراجع

1. أولا: المراجع العربية

2. أحمد بن محمد، عيسى الهادي ، و سمير مرزوقي . (5-6 مارس، 2018). مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية. الملتقى الدولي العلمي الأول: قضايا معاصرة في منظومة التدريب الرياضي الحديث بين الاحتراف والحداثة، الصفحات 1-22.
3. سونيا صالح المراسي، و أشرف عبدالعزيز عبد الحميد. (2010). التثقيف الغذائي. عمان - الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
4. عبدالرحمن عبدالوهاب . (2017). تقنين أنشطة التحمل الهوائية مصاحبة لنظام غذائي قليل الكربوهيدرات في عملية خفض الوزن وتحسين اللياقة القلبية التنفسية. رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة عبدالحميد باديس ، الجزائر.
5. عفاف حسين صبحي. (2004). التربية الغذائية والصحية. القاهرة: مجموعة النيل العربية ، مدينة نصر ، ط1.
6. علي أحمد سلامة. (2009). السمنة في الميزان. الاردن: مكتبة الطالب الجامعي ، ط1.
7. كمال عبد الحميد، و أبوالعلا عبدالفتاح. (1991). التغذية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط1.
8. نشوان عبد الله. (2009). فن الرياضة والصحة . عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1.

ثانيا: المراجع الأجنبية

1. Botsis, A, & Holden, S. (2015, August). Nutritional knowledge of college coaches. Sport Science Review, vol. XXIV, No. 3-4,, 193-200.
2. Clemo, M. P. (2014, February). The Relationship between Nutrition Knowledge and Performance Measures in British Collegiate American Football Athletes. Hatfield,

United British Kingdom, London: the University of Hertfordshire in partial fulfilment of the requirements of the degree of MSc by Research.

3. Couture, S. (2013). L'évaluation des connaissances en nutrition des entraineurs et des pratiques alimentaires recommandées à leurs athletes. Québec, Canada: Maîtrise en nutrition (M.Sc), Université Laval.
4. Denna, I., Elmabsout, A., Eltuhami, A., Alagory, S., Alfirjani, T., Barakat, F., . . . Younis, M. (2018, January-February). Evaluation of Nutrition Knowledge of Professional Football Players. Ibnosina Journal of Medicine and Biomedical Sciences , Volume 10 , Issue 1, 21-24.
5. Dunn, D, Turner, L.W, & Denny, G . (2007). Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. The Sport Journal, 10(4), 45-52.
6. Gamage, J. P, & De Silva, A. (2014). Nutrient intake and dietary practices of elite volleyball athletes during the competition day. Annals of Applied Sport Science, 2(4), 1-10 .
7. Havermale, L. (2017, May). Nutrition Knowledge of Collegiate Athletes in Endurance and Non-Endurance Sports. U.S.A: A Research PaperSubmitted in Partial Fulfillment of the Requirements for theMaster of Science in Education,Department of Kinesiologyin the Graduate SchoolSouthern Illinois University Carbondale.
8. Hoch, A. Z, Goossen, K., & Kretschmer, T. (2008). Nutritional requirements of the child and teenage athlete. Physical medicine and rehabilitation clinics of North America, 19(2), 373-398.
9. Holway, F. E, & Spriet, L. L. (2011). Sport-specific nutrition: practical strategies for team sports. Journal of sports sciences, 29(sup1), 115-125.
10. Jeukendrup, A. E. (2011). Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. Journal of sports sciences, 29(sup1), 91-99.
11. Jonnalagadda, S. S, Ziegler, P. J, & Nelson, J. A. (2004). Food preferences, dieting behaviors, and body image perceptions of elite figure skaters. International journal of sport nutrition and exercise metabolism, 14(5), 594-606.
12. Kline, P. (1993). The Handbook of Psychological Testing. London, UK: Routledge.
13. Labban, L. (2015, May-August). Nutritional knowledge assessment of syrian university students. Journal of the Scientifi c Society, 42(2), 71-77.

14. Miyazaki, S., Okamura, K., & Okumura , Y. (2017). Sports Nutrition Knowledge Among Japanese Coaches. The Faseb Journal, Vol. 31, supplement.1, 87-95.
15. Nunnally, J.C. (1987). Psychometric Theory, 2nd ed.; McGraw-Hill:. NY, USA,: McGraw-Hill: New York, 2nd ed.
16. Paugh, S. (2005). Dietary Habits and Nutritional Knowledge of College. Pennsylvania: Submitted to the Faculty of the School of Graduate Studies and Research of California University of Pennsylvania in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science.
17. Salami, A., Chamseddine, L., & Joumaa, W. (2017, September 15). Assessment of Nutritional Knowledge of Lebanese Coaches. Asian Journal of Sports Medicine, 8(4), e14429.
18. Sawka, M. N, Burke, L. M, Eichner, E. R, Maughan, R. J, Montain, S. J, & Stachenfeld, N. S. (2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Medicine and science in sports and exercise, 39(2), 377-390.
19. Sedek, R, & Yih, T. Y. (2014). Dietary habits and nutrition knowledge among athletes and non-athletes in National University of Malaysia (UKM). Pakistan Journal of Nutrition, 13(12), 752-759.
20. Shoaf, L. R, McClellan, P. D, & Birskovich, K. A. (1986). Nutrition knowledge, interests, and information sources of male athletes. Journal of nutrition education (USA), 18(6), 243-245.
21. Slater, G, & Phillips, S. M. (2013). Nutrition guidelines for strength sports: sprinting, weightlifting, throwing events, and bodybuilding. In Food, Nutrition and Sports Performance III, pp. 75-86.
22. Spendlove, J. K, Heaney, S. E., Gifford, J. A., Prvan, T., Denyer, G. S, & O'Connor, H. T. (2012). Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. British Journal of Nutrition, 107(12), 1871-1880.
23. Sygit, K. (2016). Principles of Nutrition in Sports Training and Health Training,. Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna, 15(4), 157-167.
24. Trakman, G. L, Forsyth, A, Hoye, R, & Belski, R. (2018, April 19). Development and validation of a brief general and sports nutrition knowledge questionnaire and

assessment of athletes' nutrition knowledge. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(1), 1-8.

25. Trakman, G. L, Forsyth, A, Hoye, R, & Belski, R. (2017, August 3). The nutrition for sport knowledge questionnaire (NSKQ): development and validation using classical test theory and Rasch analysis. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14(1), 1-11. doi:10.1186 / s12970-017-0182-y
26. Weeden, A. M, Olsen, J, Batacan, J. M, & Peterson, T. (2014). Differences in collegiate athlete nutrition knowledge as determined by athlete characteristics. The Sport Journal, 17, 1-13.

عالم الرياضة والعلوم التربوية