

The Level of Nutritional Behavior and its Relationship to Physical Condition and Performance in Front Crawl among Students at the Sports Sciences School at the University of Jordan

مستوى السلوك الغذائي وعلاقته بالحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن لدى طلاب كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية

Mohammad Abu Al-Taieb¹, Hussam Barakat¹, Sameh Abu Farha¹, Islam Al-Daraghmah¹, Hala Al-Wahibi^{2*}.

¹The University of Jordan, Amman, Jordan.

²Yarmouk University, Irbid, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 16 May 2021

Accepted 28 Jun 2021

Published 01 Jan 2023

*Corresponding author:

Yarmouk University, Irbid, Jordan.

Email: 2017019119@ses.yu.edu.jo.

Abstract

This study aimed to identify the relationship between the level of nutritional behavior and front crawl achievement among students at the School of Sport Sciences at the University of Jordan. A descriptive approach was used, and the study sample consisted of 15 students enrolled in a level (2) swimming course at the School of Sport Sciences at the University of Jordan. To collect data, a nutritional behavior questionnaire was utilized, which consisted of three dimensions: food behavior management, food quantity, and food quality, comprising a total of 40 items. Additionally, a physical condition test was conducted, consisting of five dimensions: muscle strength, endurance, speed, flexibility, and agility, which included a total of 30 statements. The study also included a front crawl achievement time test for distances of 25 m, 50 m, and 100 m. The results indicated that the better the level of nutritional behavior, the greater the overall physical condition and its dimensions (muscle strength, endurance, speed, flexibility, and agility). It was also found that improved nutritional behavior correlated with higher levels of swimming achievement at 25 m, 50 m, and 100 m among students in the level (2) swimming course at the School of Sport Sciences at the University of Jordan. The researchers recommended intensifying nutritional awareness programs for students at the School of Sport Sciences, providing guidance on appropriate food behavior habits, and encouraging adherence to them, especially during university hours and practical swimming lectures.

Keywords: Quantity and Quality of Food, Self-Concept of Physical Condition, Front Crawl Swimming Time.

الملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى العلاقة بين مستوى السلوك الغذائي مع الحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية، تم

استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (١٥) طالب من طلاب مساق سباحة (٢) بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية، ولجمع البيانات تم استخدام استبيان السلوك الغذائي المكون من (٣) مجالات وهي: (تنظيم السلوك الغذائي، وكمية الغذاء، ونوعية الغذاء) و(٤٠) فقرة، واختبار الحالة البدنية المكون من (٥) أبعاد وهي: (القوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والمرونة، والرشاقة)، واختبار مكون من (٣٠) عبارة، واختبار زمن سباحة (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) زحف على البطن لقياس السرعة، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، ومعادلة كرونباخ الفا، ومعامل الارتباط بيرسون، وأشارت نتائج الدراسة أنه كلما تحسن مستوى السلوك الغذائي زاد مستوى الحالة البدنية الكلية وأبعادها وهي: (حالة القوة العضلية، وحالة التحمل وحالة السرعة وحالة المرونة وحالة الرشاقة)، وأنه كلما تحسن السلوك الغذائي زاد مستوى الإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية، وأوصى الباحثون بتكثيف برامج التوعية الغذائية لطلاب كلية علوم الرياضة وبيان عادات السلوك الغذائي المناسبة والحث على الالتزام بها وخاصة أثناء فترات الدراسة وعند وجود محاضرات السباحة العملية.

الكلمات المفتاحية: كمية ونوعية الغذاء، مفهوم الذات للحالة البدنية، زمن سباحة الزحف على البطن.

١. المقدمة

١.١ الإطار النظري والدراسات السابقة

يشهد المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً في مختلف المسارات، وله أهمية بالغة في المجتمعات، حيث يعد ركيزة أساسية فيها، حيث يستطيع الفرد من خلالها اختبار أنشطة تعبر عن قدراته وإمكانياته والتي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة تحديات الحياة، وتعتبر التغذية هي أساس الصحة البدنية والنفسية وصحة الدماغ وضرورية لقيام الجسم بأنشطته اليومية، حيث أنه من الضروري أن يكون الغذاء متكامل ومتوازن ويشتمل على جميع العناصر الغذائية تبعاً لحاجة الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الذي يمارسه الفرد، فإن اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وأثناء وبعد النشاط يساعد الفرد على الأداء الجيد والمحافظة على صحته.

إن السلوك الغذائي أصبح من الموضوعات التي ترتبط بالمجتمعات ومستوى الوعي الصحي والثقافي والبيئي في الأسر، إذ أن الأفراد يكتسبون السلوك الغذائي عندما تتكرر الأفعال حتى يتم التعود عليها لتؤدي بطريقة معينة الأمر الذي يبين أهمية السلوك الغذائي في حياة الأفراد والمجتمعات (عبد اللطيف، ٢٠٠٩).

يعد الغذاء ضرورة للجسم، إذ أنه يمدّه بالطاقة ويقويه من الأمراض المختلفة، ويساعد الفرد على أداء الأعمال بكفاءة وفاعلية، لذلك كان السلوك الغذائي السليم والإيجابي أمراً مطلوباً في المجتمع، حيث أدى انتشار السلوك الغذائي السليبي إلى حدوث مخاطر عديدة للأفراد تتمثل في إصابتهم بالأمراض المختلفة وتقليل الفاعلية الإنتاجية لهم، وشعور الأفراد بالكسل والخمول (الحديد، ٢٠١٠).

أن التغذية السليمة تعد أمراً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته، فالغذاء بمثابة الوقود الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة لمختلف الأنشطة الحيوية التي يقوم بها الجسم، كما يزوده بالمواد الضرورية لبناء أنسجته وخلاياه، لهذا فإن الحصول على الغذاء الجيد المتوازن هو من أهم الشروط للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض والوصول إلى حياة مستقرة تؤهل الجسم لمقاومة الأمراض والتمتع بنمط حياتي جيد ومريح (مزهرة، ٢٠٠٠).

أن التغذية المتوازنة من المكونات الأساسية في برنامج التدريب الرياضي، باعتبار أن التدريب الرياضي والتغذية عنصران رئيسيان يعملان على الارتقاء بالأداء الرياضي إلى التفوق، كما يمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين هما التغذية للتدريب والتغذية للمنافسة (عليوه، ٢٠٠٥).

وتعتبر الحالة البدنية أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية، إذا لا يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الممارس في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي، وأن هناك تأثير للاستجابات الوظيفية بشكل إيجابي (Bataineh et al., 2018).

ويشير فليح (٢٠١٦) أن الحالة البدنية للفرد تعبر عن مدى مقدرة الجسم على أداء وظائفه الحيوية بكفاءة وفاعلية وهي الشعور النفسي لمزيج من مكونات ترتبط بمستوى التحمل الدوري التنفسي، والقوة العضلية، والمرونة ومطاطية

العضلات، والتكوين الجسمي ومكونات أخرى مرتبطة بالمهارات الخاصة كالرشاقة والتوازن والتوافق والقدرة وسرعة رد الفعل والسرعة الحركية، فالحالة البدنية للفرد تعتبر أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول لأعلى المستويات الرياضية، إذا لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية للسباحة في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضي (Morsi et al., 2015)، ويتم قياس الإنجاز الرقمي في السباحة من خلال الزمن اللازم لقطع مسافة السباق حيث يتأثر بمستوى النظام الغذائي الذي يقوم به اللاعب، كذلك الحالة البدنية تعتبر من العوامل التي يتحدد مستواها بالنظام الغذائي الذي يتبعه اللاعب.

١,١,١ الدراسات السابقة

قام العوران وآخرون (٢٠١٩) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالب تم تقسيمهم إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية الأولى قوامها (٨) طلاب خضعوا لبرنامج تعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب الثابت، والمجموعة التجريبية الثانية خضعت لبرنامج تعليمي بجدولة التمرين بالأسلوب المتغير، مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً، تم استخدام المنهج التجريبي، ولجمع البيانات تم تقييم مستوى الأداء المهاري بسباحة (١٠٠م) فردي متنوع (سباحة الفراشة، ثم سباحة الظهر، ثم سباحة الصدر، ثم السباحة الحرة)، وحساب زمن سباحة (١٠٠م) الفردي المتنوع، واستخدم اختبار وصف الحالة البدنية المصمم من قبل محمد حسن علاوي (١٩٩٨) (Allawi, 1998)، وأشارت نتائج الدراسة بأن هناك أثر إيجابي لجدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين الحالة البدنية، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في مستوى الأداء المهاري بسباحة الفراشة لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بالقياس البعدي بين مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير في زمن سباحة (١٠٠م) فردي متنوع لصالح مجموعة جدولة التمرين بالأسلوب المتغير لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

قامت المعايطة (٢٠١٨) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك وإلى معرفة الفروق في مستوى السلوك الغذائي ومستوى اللياقة البدنية على مستوى المدارس وعلى مستوى الوزارة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧) طالبة وقد تأهلت منهن (٤٢) طالبة للجائزة على مستوى الوزارة أي ما نسبته (٢٦,٧٪) من مجتمع الدراسة الكلي، تم استخدام الاستبانة لقياس مستوى السلوك الغذائي تكونت من (٤٠) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي (مجال تنظيم السلوك الغذائي، ومجال نوعية الغذاء، ومجال كمية الغذاء)، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية واختبار (ت) للعينات المستقلة ومعامل الارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة بين مستوى السلوك الغذائي واللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر في محافظة الكرك المشاركات بجائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية، وكان مستوى السلوك الغذائي متوسط لدى الطالبات.

قام فليح (٢٠١٦) بدراسة هدفت التعرف إلى دور الألعاب الرياضية في رعاية الحالة البدنية والنفسية والاجتماعية للاعبين المنتخبين الرياضية من وجهة نظرهم في جامعة آل البيت، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات من خلال استبانة تكونت من (٤٥) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي (البدنية، والنفسية، والاجتماعية)، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) لاعب ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وأظهرت النتائج أن دور الألعاب الرياضية للاعبين المنتخبين الرياضية من وجهة نظرهم في رعاية الحالة البدنية والنفسية والاجتماعية جاءت بدرجة عالية.

قامت مرسى وآخرون (Morsi et al., 2015) بدراسة هدفت إلى تقويم الحالة البدنية للفتيات العمانيات ببعض المنتخبات العمانية، تكونت عينة الدراسة من (٦١) لاعبة من مجموعة من الألعاب الرياضية (ألعاب القوى، وكرة اليد، والكرة الطائرة، وكرة السلة، والرياضات المائية)، وتم استخدام اختبار وصف الحالة البدنية ل محمد علاوي (Allawi, 1998)، ومجموعة من الاختبارات البدنية، وأشارت نتائج الدراسة بارتفاع إدراك اللاعبات العمانيات لحالتهم البدنية كلما ارتفعت قدراتهم البدنية والفسولوجية.

وأجرى موسى (٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى معرفة بعض الممارسات الغذائية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي عند لاعبي بطولة الأندية المحترفة الجزائرية، حيث اشتملت العينة على بعض لاعبي كرة القدم المشاركون والبالغ عددهم (٣٠)

لاعب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي وأظهرت النتائج وجود ممارسات إيجابية لدى لاعبي كرة القدم متعلقة بعادات التغذية والطعام ولها علاقة بمستوى الأداء الرياضي.

دراسة ميكلان وآخرون (McLellan et al., 2013) والتي هدفت إلى معرفة تحسينات في سلوك التغذية على اللياقة البدنية والسمنة البدنية، مع برنامج تدخل قصير الأجل إلى وصف آثار التدخل في التغذية والأنشطة البدنية التي يتم تقديمها كبرنامج قصير الأجل على نتائج ممارسات التغذية الصحية واللياقة البدنية وخفض السمنة، أجريت هذه الدراسة شبه التجريبية على عينة مكونة من (٥٩) طفلاً قوقازياً، مسجلين في مدرسة خاصة في مدينة في ولاية ساو باولو بالبرازيل. وشمل التدخل المدرسي الذي دام (١٢) أسبوعاً قسمين أسبوعيين (٦٠) دقيقة، خلال (٣) أشهر، بما في ذلك التثقيف الغذائي ومنهج النشاط البدني. تم الاتصال بجميع الآباء وطلب منهم استكمال الاستبيان عن سلوك الأكل للطفل من خلال برنامج استمر ١٢ أسبوعاً، أظهرت نتائج البرنامج أن الأطفال ازداد تناولهم للفواكه بنسبة (٦٤,٣٪) والخضار (٦١,٩٪) والمياه (٥٢,٠٪)، وعموماً ٨٣,٣٪ من الأطفال تغير سلوك الأكل وفقاً للاستبيان الذي أجاب عليه الآباء. كما أن لوحظ أن محيط الخصر أصبح أقل بشكل ملحوظ وتحسنت قوة البطن بعد المشاركة في برنامج التدخل. كما أظهرت الدراسة أن برنامج التدخل القائم على المدرسة يركز على التثقيف الغذائي وبرنامج النشاط البدني وتحسين اللياقة البدنية وسلوك الأكل الصحي.

دراسة مشعل وآخرون (٢٠١٢) فقد هدفت إلى معرفة مدى امتلاك طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية لتحصيل المعرفي حول السلوك الغذائي ومستوى اللياقة لديهم، أيضاً هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة حصيلة المعرفة في الثقافة الغذائية لمستوى اللياقة لديهم، تم إجراء الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (٢٥١) طالباً تم اختيارهم من (٥٩٣) طالباً من مجتمع الدراسة، تم استخدام منهج وصفي مسحي، استخدمت الدراسة الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها تم التوصل إلى أن هناك نقص في معرفة الطلاب الغذائي، كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى اللياقة البدنية لديهم جاء متوسطاً، كما أنه لا توجد علاقة بين الثقافة الغذائية ومستوى اللياقة البدنية لديهم.

قام محمد وهاشم (٢٠١٠) بدراسة هدفت التعرف على مساهمة بعض المتغيرات الصحية والبدنية على المستوى الرقمي للسباحات الأربعة، تم استخدام المنهج الوصفي حيث اشتملت عينة الدراسة على عدد (٧٢) سباح، وأشارت نتائج الدراسة يوجد ارتباط طردي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الإنجاز الرقمي في سباقات (٥٠) حرة، و (٥٠) ظهر، و (٥٠) صدر، و (٥٠) فراشة وبين كل من (التوازن ومتغير التوافق ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون وسرعة رد الفعل والسرعة الانتقالية)، ويوجد ارتباط عكسي دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين الأجاز الرقمي في سباقات (٥٠) حرة، و (٥٠) ظهر، و (٥٠) صدر، و (٥٠) فراشة وبين كل من (متغير الطول والوزن وقوة قبضة يمين وقوة قبضة يسار وقوة عضلات الظهر ومرونة القدمين، ومرونة الكتفين ووزن الجسم بدون دهون وضغط الدم الانبساطي والسعة الحيوية والتوافق العضلي العصبي).

قامت توفيق (٢٠١٠) بدراسة هدفت حالة الطلاق النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين، تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) سباحاً تحت سن (١٥) سنة، ولجميع البيانات تم استخدام مقياس الطلاق النفسية، وأشارت نتائج الدراسة وجود مستوى من الحالة الطلاق النفسية العالية لدى سباحي المسافات القصيرة أصحاب المستوى الرقمي العالي والمتوسط.

قام القدومي (٢٠٠٩) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي لدى الطلبة، وإضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بالمستوى الكلي للوعي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (٢٠٧) طالب وطالبة، وذلك بواقع (١٠٥) من جامعة النجاح الوطنية و (١٠٢) من جامعة السلطان قابوس، وطبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي وتكونت من (١٥) فقرة، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (٥٩٪)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، والمستوى الدراسي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً للمعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى، كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ وتفسير ما نسبته (٤,٧٧٪) من الوعي الغذائي العام.

قام كل من ديني ودان (Denny&Dunn, 2007) بدراسة هدفت إلى مقارنة الثقافة التغذوية بالاتجاهات والسلوكيات الغذائية لطلبة كلية التربية الرياضية، اشتملت عينة الدراسة على (١٩٠) طالباً وطالبة (٩٢ منهم من الذكور و ٩٨ من الإناث) يمارسون جميع الألعاب الرياضية، استخدم الباحثان استبانة التغذية العامة كأداة للدراسة واشتملت على أربعة

محاور (مصادر التغذية، واختيار الغذاء الصحي، والعلاقة بين النظام الغذائي والأمراض والتوصيات الغذائية)، وبعد تحليل النتائج تبين أن معظم الرياضيين في هذه الجامعة كانت لديهم اتجاهات صحية في سلوكيات الغذاء، بينما بينت النتائج أن هناك انخفاض كبير في نسبة الثقافة التغذوية، وأوصى الباحثان بضرورة توفير أخصائيين في التغذية مع الرياضيين لتزويدهم بالمعلومات الصحيحة حول التغذية والعادات الغذائية، ويجب عمل المزيد من الدراسات لقياس أثر الثقافة التغذوية على السلوكيات الغذائية.

هدفت دراسة العلي وخويلة (٢٠٠٧) إلى معرفة الوعي الغذائي للاعبين منتخب الرياضة في جامعة اليرموك، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، تكونت العينة من (١٢٠) لاعباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية، من مجتمع الدراسة الذي تكون من (٢١٠) لاعباً تم إعداد استبانة لجمع بيانات الدراسة، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن (٦١,٦٧٪) من اللاعبين في المنتخب الرياضي يمارسون نشاطات رياضية لمدة ساعة ضمن نشاط المنتخب، وأن (٨٧,٥٠٪) يتناولون ثلاثة وجبات فأكثر بشكل يومي، وأن (٧٢,٥٠٪) يتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، كما أنه ليس هناك مراقبة وإشراف طبي على فرق الرياضة بشكل مباشر.

١,٢,٢ ماذا تم الاستفادة من الدراسات السابقة؟

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في التعرف على السلوكيات الغذائية والمعرفة التغذوية للطلبة وتأثير التغذية الصحية على الأداء الرياضي، وفي بناء الاستبانة الخاصة بالسلوك الغذائي، وكيفية جمع البيانات، واختيار عينة الدراسة.

١,٢,٣ ما تميزت به الدراسة الحالية

الدراسة الأولى التي طبقت على طلاب مساق السباحة (٢) بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

من خلال عمل الباحثين في مجال التدريب والتدريس لاحظوا أن مستوى الطلبة متذبذب عند التطبيق العلمي لبعض المهارات بالإضافة إلى انخفاض أدائهم في بعض المواد العملية مثل السباحة، فهل هناك تأثير للسلوك الغذائي على الحالة البدنية والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على البطن لدى طلاب كلية التربية الرياضية؟ لذلك جاءت هذه الدراسة للكشف عن علاقة السلوك الغذائي بالحالة البدنية والمستوى الرقمي بسباحة الزحف على البطن لدى طلاب كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية. حيث أشار كل من المعاينة (٢٠١٨)، وموسى (٢٠١٥) وميكلان وآخرون (McLellan et al., 2013) بأن هناك دور إيجابي للسلوك الغذائي المتوازن من حيث النوع والكمية للارتقاء بالمستوى البدني للأفراد.

٢,١ أسئلة الدراسة

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما هو مستوى السلوك الغذائي لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية؟
٢. ما هي قيمة الحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية؟
٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \leq 0,05$ بين مستوى السلوك الغذائي والحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية؟

٣. أهمية وأهداف الدراسة

٣,١ أهمية الدراسة

١. المساعدة في توضيح أهم السلوكيات الإيجابية من الناحية الصحية والتي تعزز المستوى البدني والمهاري لدى الطلبة المسجلين بمساقات السباحة.

٢. تحديد العناصر البدنية من خلال اختبار الحالة البدنية التي تتأثر بالسلوك الغذائي والمستوى الرقمي في سباحة الزحف على البطن للتوصية بالسلوكيات الغذائية الإيجابية من أجل تعزيز الإنجاز لدى طلاب علوم الرياضة المسجلين بمساقات سباحة (٢).

٣,٢ أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

١. مستوى السلوك الغذائي لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.
٢. قيمة الحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) على البطن لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.
٣. العلاقة بين السلوك الغذائي والحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.

٤. التعريفات الإجرائية

السلوك الغذائي

الطرق التي يتبعها الأشخاص والمجتمعات في تناول الغذاء اليومي وما يقومون به من نشاط وحركة (عبد اللطيف، ٢٠٠٩).

الحالة البدنية

تعبير الفرد عن مدى مقدرة الجسم على أداء وظائفه الحيوية بكفاءة وفاعلية وهي المزيج من مكونات ترتبط بالصحة كالتحمل الدوري التنفسي، والقوة العضلية، والمرونة ومطاطية العضلات، التكوين الجسمي ومكونات أخرى مرتبطة بالمهارات الخاصة والتوازن والتوافق والقدرة وسرعة رد الفعل والسرعة الحركية (مرسي وآخرون، ٢٠١٥).

الإنجاز الرقمي بسباحة الزحف على البطن

تم في هذه الدراسة قياس زمن سباحة (٢٥متر) و(٥٠متر) و(١٠٠متر) بطريقة الزحف على البطن لدى طلاب مساق سباحة (٢) في كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية (تعريف إجرائي).

٥. محددات الدراسة

- المحدد الزمني: تم إجراء الدراسة في العام الدراسي ٢٠٢٠.
- المحدد المكاني: كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.
- المحدد البشري: طلاب مساق سباحة (٢) بكلية علوم الرياضة الجامعة الأردنية.

٦. الطريقة والإجراءات

٦,١ منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة الدراسة.

٦,٢ مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من طلاب مساق سباحة (٢) في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٠ بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.

٦,٣ متغيرات الدراسة

١. متغيرات الدراسة المستقلة:

– السلوك الغذائي بمجالاته (تنظيم السلوك الغذائي، وكمية الغذاء المتناولة، ونوعية الغذاء).

٢. متغيرات الدراسة التابعة:

- الحالة البدنية.
- السرعة زمن سباحة (٢٥م) زحف على البطن.
- تحمل السرعة زمن سباحة (٥٠م) زحف على البطن.
- تحمل السرعة زمن سباحة (١٠٠م) زحف على البطن.

٦,٤ عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب مساق سباحة (٢) بكلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية الذين اجتازوا الاختبارات العملية بسباحة (٢٥م) و(٥٠م) و(١٠٠م) الزحف على البطن والذين تم أخذ موافقتهم للاشتراك بالدراسة، والبالغ عددهم (١٥) طالب والجدول رقم (١) يبين وصف لأفراد عينة الدراسة.

جدول (١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للكتلة والطول والعمر لدى أفراد مجموعات الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة
الكتلة (كغم)	٧٦,٥	٦	٩١	٦٦
الطول (سم)	١٧٧	٩,٥	١٩١	١٦٨
العمر (سنة)	٢١	١	٢٣	٢٠

٦,٥ أداة جمع البيانات

❖ استبانة السلوك الغذائي

تم تصميم استبانة تقيس مستوى السلوك الغذائي بعد الرجوع إلى دراسة المعاينة (٢٠١٨) وعرضها على (٣) محكمين مختصين في مجال التربية الرياضية لتعديله بما يتناسب مع أهداف الدراسة وعينتها، مكونة من (٣) مجالات و(٤٠) فقرة على النحو التالي والملحق (١) يبين فقرات الاستبيان:

١. مجال تنظيم السلوك الغذائي (١٣) فقرة: وتوزعت إلى (٧) فقرات إيجابية وأرقامها (١)، و(٦)، و(٧)، و(٢٠)، و(٢٣)، و(٢٦)، و(٢٩)، و(٦) فقرات سلبية وأرقامها (٣)، و(١٠)، و(١٤)، و(٢١)، و(٣٤)، و(٣٦).
٢. مجال كمية الغذاء (١١) فقرة: وتوزعت إلى (٤) فقرات إيجابية وأرقامها (١٣)، و(٢٤)، و(٢٥)، و(٣١)، و(٧) فقرات سلبية وأرقامها (٤)، و(٨)، و(٩)، و(١٩)، و(٣٠)، و(٣٢)، و(٣٣).
٣. مجال نوعية الغذاء (١٦) فقرة: وتوزعت إلى (٨) فقرات إيجابية وأرقامها (٥)، و(١٢)، و(١٥)، و(١٨)، و(٢٢)، و(٢٧)، و(٣٨)، و(٤٠) فقرات سلبية وأرقامها (٢)، و(١١)، و(١٦)، و(١٧)، و(٢٨)، و(٣٥)، و(٣٧)، و(٣٩).

– سلم الاستجابة

تم استخدام سلم الاستجابة الخماسي لليكرت على النحو التالي: دائماً (٥) درجات، غالباً (٤) درجات، أحياناً (٣) درجات، نادراً (٢) درجة، أبداً (١) درجة واحدة، تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى السلوك الغذائي:

١. أقل من ٢,٣٣: مستوى منخفض، ٢,٣٣ - أقل من ٣,٦٧: مستوى متوسط، ٣,٦٧ - أقل من ٥: مستوى عالي).

– اختبار وصف الحالة البدنية

تم استخدام اختبار وصف الحالة البدنية المصمم من قبل محمد علاوي (١٩٩٨) والذي يتمتع بالصدق والثبات، كمقياس مكون من (٣٠) عبارة متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية والملحق (٢) يبين عبارات الاختبار، والأبعاد هي:

١. **بُعد القوة العضلية:** وأرقام العبارات في اتجاه البُعد: ٢٦/١٦/٦، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: ٢١/١١/١.
٢. **بُعد التحمل:** وأرقام العبارات في اتجاه البُعد: ٢٢/١٢/٢، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: ٢٧/١٧/٧.
٣. **بُعد السرعة:** وأرقام العبارات في اتجاه البُعد ٢٨/١٨/٨، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: ٢٣/١٣/٣.
٤. **بُعد المرونة:** وأرقام العبارات في اتجاه البُعد ٢٤/١٤/٤، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد: ٢٩/١٩/٩.
٥. **بُعد الرشاقة:** وأرقام العبارات في اتجاه البُعد ٣٠/٢٠/١٠، وأرقام العبارات في عكس اتجاه البُعد ٢٥/١٥/٥.

– سلم الاستجابة

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقاييس: (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً (٥) درجات، تنطبق علي بدرجة كبيرة (٤) درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة (٣) درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة (٢) درجة، تنطبق علي بدرجة قليلة).

– تصحيح المقياس

ويتم جمع درجات كل بُعد على حدة بحيث تكون الدرجة العليا للبُعد (٣٠ درجة) والدرجة الدنيا (٦ درجات) وبالتالي يمكن مقارنة الأبعاد بعضها البعض الآخر، كما يمكن جمع درجات جميع أبعاد الاختبار للحصول على الدرجة الكلية لوصف الحالة البدنية (أو اللياقة البدنية) للفرد بحيث تكون الدرجة العليا (١٥٠ درجة) والدرجة الدنيا (٣٠ درجة).

وعند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في اتجاه البُعد، أما بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البُعد فيتم عكس درجاتها، والملحق رقم (٣) يبين عبارات الاختبار.

❖ اختبارات السباحة

١. زمن سباحة (٢٥م) زحف على البطن لقياس السرعة.
٢. زمن سباحة (٥٠م) زحف على البطن لقياس تحمل السرعة.
٣. زمن سباحة (١٠٠م) زحف على البطن لقياس تحمل السرعة.

❖ الصدق

– صدق أدوات جمع البيانات

تم استخدام صدق المحتوى حيث قام الباحثون بعرض أداة الدراسة والاختبارات على (٣) محكمين من أعضاء هيئة التدريس المختصين بمجالي اللياقة البدنية والسباحة لمعرفة درجة ملائمة العبارات لكل محور من مجالات الاستبانة لهذه الدراسة وإخراجها بصورتها النهائية.

– ثبات الأداة

تم استخدام معادلة كرونباخ الفا لقياس ثبات استبانة السلوك الغذائي بمجالاتها (تنظيم السلوك الغذائي، وكمية الغذاء المتناولة، ونوعية الغذاء) والحالة البدنية بأبعادها (القوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والمرونة، والرشاقة) على عينة الدراسة والبالغ عددهم (١٥) طالب والجدول رقم (٢) يبين ذلك.

جدول (٢): نتائج ثبات مجالات السلوك الغذائي بأسلوب (كرونباخ ألفا)

الرقم	المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
١	تنظيم السلوك الغذائي	١٣	٠,٨
٢	كمية الغذاء المتناولة	١١	٠,٧٤
٣	نوعية الغذاء	١٦	٠,٨١
٤	الكلية	٤٠	٠,٨٢

يتضح من خلال الجدول (٢) أن قيم كرونباخ ألفا عالية مما يشير بأن استبيان السلوك الغذائي ومجالاته يتمتع بالثبات مما يشير إلى مناسبته لإجراء الدراسة.

جدول (٣): نتائج ثبات مجالات السلوك الغذائي بأسلوب (كرونباخ ألفا)

الرقم	الأبعاد	عدد الفقرات	قيمة كرونباخ ألفا
١	حالة القوة العضلية	٦	*٠,٧٢
٢	حالة التحمل	٦	*٠,٧٦
٣	حالة السرعة	٦	*٠,٨٧
٤	حالة المرونة	٦	*٠,٧٦
٥	حالة الرشاقة	٦	*٠,٨٧
٦	الحالة البدنية الكلية	٣٠	*٠,٨

يتضح من خلال الجدول (٣) أن قيم كرونباخ ألفا عالية مما يشير بأن اختبار الحالة البدنية وأبعاده يتمتع بالثبات مما يشير إلى مناسبته لإجراء الدراسة.

٦,٦ إجراءات الدراسة

- تم أخذ الموافقة الشفوية لعينة الدراسة للاشتراك بالدراسة.
- تم إجراء اختبارات السباحة قياس زمن (٢٥م) و (٥٠م) و (١٠٠م) زحف على البطن من قبل مدرس مسابقات سباحة (٢) بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١).
- تم توزيع استبانة السلوك الغذائي واختبار الحالة البدنية من قبل مدرس مسابقات سباحة (٢) بكلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية للعام الجامعي (٢٠٢٠/٢٠٢١).

٦,٧ المعالجات الإحصائية

- تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لاستخراج ما يأتي:
- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.
- معادلة كرونباخ ألفا.
- معامل الارتباط بيرسون Persons.

٧. نتائج الدراسة ومناقشتها

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص (ما هو مستوى السلوك الغذائي لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدول رقم (٤) يبين ذلك.

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية للسلوك الغذائي ومجالاته

المستوى	ترتيب الأهمية	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجالات	السلوك الغذائي
متوسط	٢	٪٦٢	٠,٦	٣,١	تنظيم السلوك الغذائي	
متوسط	١	٪٧٠	٠,٧	٣,٥	كمية الغذاء المتناولة	
متوسط	٣	٪٥٨	٠,٥	٢,٩	نوعية الغذاء	
متوسط		٪٦٣	٠,٤	٣,١	الكلبي	

يبين الجدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية ومستوى السلوك الغذائي بمجالاته حيث بلغ المتوسط الحسابي لمجال كمية الغذاء المتناولة (٣,٥) بمستوى متوسط وبالترتيب الأول، أما مجال تنظيم السلوك الغذائي كان متوسطه الحسابي (٣,١) بمستوى متوسط، ومجال كمية الغذاء بمتوسط حسابي (٢,٩) بمستوى متوسط أما السلوك الغذائي الكلي كان متوسطه الحسابي (٣,١) بمستوى متوسط، ويعزو الباحثون أن مستوى السلوك الغذائي جاء بمستوى متوسط لأن الطلاب مساق سباحة (٢) ليس لهم نظام محدد في تناول الوجبات الغذائية وكذلك لا يحسبون كمية الغذاء المتناولة ولا يركزون بشكل كبير على تناول الأغذية الصحية حيث يتناولون الأغذية والوجبات السريعة وكذلك الحلويات والشيبس ذات السعرات الحرارية العالية والمقلية بزيوت مصنعة وهذا اتفق مع ما أشارت إليه المعاينة (٢٠١٨) بأن الطلبة يعتمدون في غذائهم على الوجبات سريعة الإعداد والمواد التموينية المتوفرة في مقاصف المدرسة.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص (ما هي قيم الحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول رقم (٥) يبين ذلك.

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) لدى أفراد عينة الدراسة

الرقم	المتغيرات (وحدة القياس)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	حالة القوة العضلية (درجة)	٢٢,٥	٣,٢
٢	حالة التحمل (درجة)	٢٣,١	٢,١
٣	حالة السرعة (درجة)	٢٣,٥	٢,٣
٤	حالة المرونة (درجة)	٢٤,١	٣,٣
٥	حالة الرشاقة (درجة)	٢١,٣	٣,٦
٦	الحالة البدنية الكلية (درجة)	١١٤,٥	٦,٣
٧	السرعة زمن سباحة (٢٥م) زحف على البطن (ثانية)	١٩,٥	١,٣
٨	تحمل السرعة زمن سباحة (٥٠م) زحف على البطن (ثانية)	٤٩,٢	٤,٢
٩	تحمل السرعة زمن سباحة (١٠٠م) زحف على البطن (ثانية)	١١٢,٢	٩,٣

يبين الجدول (٥) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحالة القوة العضلية (٣,٢±٢٢,٥) وحالة التحمل (٢,١±٢٣,١) وحالة السرعة (٢,٣±٢٣,٥) وحالة المرونة (٣,٣±٢٤,١) وحالة الرشاقة (٣,٦±٢١,٣) والحالة البدنية الكلية (٦,٣±١١٤,٥)، وللسرعة زمن سباحة (٢٥م) زحف على البطن (١,٣±١٩,٥) ثانية، ولتحمل السرعة زمن سباحة (٥٠م) زحف على البطن (٤,٢±٤٩,٢) ثانية، ولتحمل السرعة زمن سباحة (١٠٠م) زحف على البطن (٩,٣±١١٢,٢) ثانية، وتم مقارنة هذه الأرقام مع الأرقام على مستوى الأردن كمنتخب أو أندية يتم ملاحظة أنها أرقام بحاجة إلى تحسين ويعزو الباحثون ذلك إلى أن معظم طلاب كلية علوم الرياضة يتعلمون السباحة في الكلية في مساق سباحة (١) مثل سباحة الزحف على البطن وسباحة الظهر ويصقلون مهاراتهم ويطورونها في مساق سباحة (٢) من حيث تحسين الأداء المهاري للسباحة مع تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالسباحة.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثالث والذي ينص (هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0,05$ بين مستوى السلوك الغذائي والحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و(٥٠م)، و(١٠٠م) لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية؟) تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (٦) يبين ذلك.

جدول (٦): قيم معامل الارتباط بيرسون بين مجالات السلوك الغذائي والحالة البدنية والإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و (٥٠م)، و (١٠٠م) لدى أفراد عينة الدراسة

الرقم	المتغيرات	تنظيم السلوك الغذائي	كمية الغذاء المتناولة	نوعية الغذاء	الكمي
١	حالة القوة العضلية	*٠,٧٨	*٠,٨٩	*٠,٧٨	*٠,٨١
٢	حالة التحمل	*٠,٨٧	*٠,٨٦	*٠,٨١	*٠,٨٦
٣	حالة السرعة	*٠,٨٧	*٠,٧٩	*٠,٨٥	*٠,٧٨
٤	حالة المرونة	*٠,٧٧	*٠,٨٤	*٠,٨٥	*٠,٨٦
٥	حالة الرشاقة	*٠,٧٦	*٠,٧٨	*٠,٨٩	*٠,٧٥
٦	الحالة البدنية الكلية	*٠,٨٦	*٠,٧٨	*٠,٧٨	*٠,٨٤
٧	السرعة زمن سباحة (٢٥م) زحف على البطن	*٠,٨٤-	*٠,٧٥-	*٠,٧٨-	*٠,٨٧-
٨	تحمل السرعة زمن سباحة (٥٠م) زحف على البطن	*٠,٧٩-	*٠,٨٧-	*٠,٧٩-	*٠,٨١-
٩	تحمل السرعة زمن سباحة (١٠٠م) زحف على البطن	*٠,٧٩-	*٠,٨٤-	*٠,٨٧-	*٠,٨-

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0,05$

يبين الجدول (٦) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0,05$ بين متغيرات الدراسة الحالة البدنية للقوة العضلية وحالة التحمل وحالة السرعة وحالة المرونة وحالة الرشاقة والحالة البدنية الكلية مع مجالات السلوك الغذائي (تنظيم السلوك الغذائي، وكمية الغذاء المتناولة، ونوعية الغذاء) والسلوك الغذائي الكلي، حيث كلما كان السلوك الغذائي إيجابياً كلما زادت الحالة البدنية.

وبين الجدول (٦) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0,05$ بين متغيرات الدراسة زمن سباحة (٢٥م) زحف على البطن لقياس السرعة، وزمن سباحة (٥٠م) زحف على البطن لقياس تحمل السرعة، وزمن سباحة (١٠٠م) زحف على البطن لقياس تحمل السرعة مع السلوك الغذائي فكلما قل الزمن وهذا مؤشر إيجابي للإنجاز كان ناتج عن السلوك الغذائي لدى طلاب كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية الإيجابي العالي.

ويعزو الباحثون وجود علاقة طردية بين السلوكيات الغذائية الطردية من حيث التنظيم والنوع والكمية مع الحالة البدنية التي يشعر بها الطالب وكذلك أزمان السباحة أن الطاقة اللازمة للحركة يتم أخذها من الغذاء لذلك السلوك الغذائي الإيجابي يؤثر بشكل فعال على الحالة البدنية وكذلك على المستوى الرقمي لدى طلاب كلية علوم الرياضة المسجلين في مسابقات سباحة (٢).

٧,١ الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة استنتج الباحثون ما يلي:

١. أن مستوى السلوك الغذائي لدى طلاب كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية جاء بمستوى متوسط.
٢. كلما تحسن مستوى السلوك الغذائي زاد مستوى الحالة البدنية الكلية وأبعادها (لحالة القوة العضلية وحالة التحمل وحالة السرعة وحالة المرونة وحالة الرشاقة) لدى طلاب كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.
٣. كلما تحسن السلوك الغذائي زاد مستوى الإنجاز الرقمي في سباحة الزحف على البطن (٢٥م)، و (٥٠م)، و (١٠٠م) لدى طلاب مساق سباحة (٢) كلية علوم الرياضة بالجامعة الأردنية.

٨. التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يلي:

١. تكثيف برامج التوعية الغذائية لطلاب كلية علوم الرياضة وبيان عادات السلوك الغذائي المناسبة والحث على الالتزام بها وخاصة أثناء فترات الدراسة وعند وجود محاضرات السباحة العملية.

٢. عمل المزيد من الدراسات لقياس السلوكيات الغذائية ومدى ارتباطها بألعاب ورياضات مختلفة لدى طلبة كليات التربية الرياضية.

قائمة الملاحق

- [ملحق ١](#)

- [ملحق ٢](#)

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

- توفيق، رشا. (٢٠١٠). حالة الطلاق النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين. *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية*، ٢ (٣١)، ٢٤٧-٢٧٥.
- عبد اللطيف، منتهى. (٢٠٠٩). انتشار زيادة الوزن والبدانة بين أطفال المدارس بعمر ٦-١٢ سنة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.
- علاوي، محمد حسن. (١٩٩٨). *الاختبارات النفسية للرياضيين*. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- العلي، محمد وقاسم خويلة. (٢٠٠٧). دراسة مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة اليرموك، اربد، الأردن. *المؤتمر العلمي الدولي الثاني المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية*، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، اربد، الأردن.
- عليوة، علاء لدين محمد. (٢٠٠٦). *الصحة الرياضية*. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء للنشر.
- العوران، حسن وأب والطيب، محمد والبيات، منالوأي، ختام وأبو فرحة، سامح. (٢٠١٩). أثر جدولة التمرين بالأسلوب الثابت والمتغير على تحسين مستوى الأداء المهاري بسباحة الفردي المتنوع والحالة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية. *مجلة مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم النفسية والاجتماعية*، ٣٤ (٥)، ١٣-٤٦.
- فليح، ضرغام. (٢٠١٦). *دور الألعاب الرياضية في رعاية الحالة البدنية والنفسية والاجتماعية من وجهة نظر لاعبي المنتخب الرياضي في جامعة آل البيت* [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت.
- القدومي، عبد الناصر. (٢٠٠٩). مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس. *مجلة جامعة النجاح الوطنية*.
- محمد، محمد وهاشم، أحمد. (٢٠١٠). مساهمة بعض المتغيرات الصحية والبدنية على المستوى الرقمي للسباحات الأربعة. *المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة*، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١، ٣٨١-٤٢٠.
- مرسي، هالة، والبوصافي، ماجد والكيثاني، محفظة. (٢٠١٥). تقويم الحالة البدنية للفتيات العمانيات ببعض المنتخبات العمانية. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة*، ٧٤ (٢)، ٤٥٨-٤٨٢.
- مزاهرة، أيمن سلمان. (٢٠٠٠). *تغذية الإنسان*. عمان، الأردن: دار الخليج.
- مشعل، مينا سميير والراحلة، وليد وبطايينه أحمد. (٢٠١٢). الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية ومستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. *مجلة العلوم التربوية*، ٣٩ (٢)، ٣٨٠-٣٩٣.
- المعاينة، سجي. (٢٠١٨). *مستوى السلوك الغذائي وعلاقته ببعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الصف العاشر المشاركات بجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية في محافظة الكرك* [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية.

موسى، بلبول. (٢٠١٥). بعض الممارسات الغذائية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي عند لاعبي أندية البطولة المحترفة الجزائرية. مؤتمر اليرموك السابع، ٩(٥)، ٣١٥-٣٢٤.

References

- Bataineh, M. F., Al-Nawaiseh, A. M., Abu Altaieb, M. H., Bellar, D. M., Hindawi, O. S., & Judge, L. W. (2018). Impact of carbohydrate mouth rinsing on time to exhaustion during Ramadan: A randomized controlled trial in Jordanian men. *European Journal of Sport Science*, 18(3), 357–366. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1420236>
- Dunn, D., & Denny, G. (2007). Nutrition knowledge and attitudes of college athletes. *The Sport Journal*, 10(4), 221–229.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.
- McLellan, K., Bianchessi, A., Rinaldi, A., Michelin, E., & Burini, R. (2013). Improvements of nutrition behavior, fitness, and body fatness with a short-term after-school intervention program. *Food and Nutrition Sciences*, 4, 18–24.
- Morsi, H., Albosafe, M., Alketani, M., Altoqi, M., & Alyarbi, A. (2015). Evaluation of the physical condition of Omani girls in some Omani teams. *The Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 74(2), 458–482.