



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة آكلي محند اولحاج - البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص : تدريب رياضي نخبوي

تحت عنوان:

**مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين
المنخرطين في النوادي الرياضية**

دراسة ميدانية بمدينة عين بسام (فئة 15 سنة - 17 سنة)

تحت اشراف الدكتور:

من اعداد الطالبين: * عماري محمد امين

* حماني ابراهيم

* مزوني احمد

الموسم الجامعي: 2023/2022

وَقُلْ رَّبِّ زِدْنِي
عِلْمًا ۖ

﴿ شكر وتقدير ﴾

الحمد لله حق حمده الحق المبين والصلاة والسلام على من لا نبي بعده المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد،
أشكر الله العلي القدير على توفيقه وامتنانه، وفضله وجوده لإتمام هذه الدراسة.

يشرفنا ان نتوجه بالشكر الجزيل و الثناء الخالص و التقدير الى مدير معهد **istaps** السيد مزارى فاتح الذي سهل لنا ظروف الدراسة كما نتقدم بالشكر الجزيل لرئيس قسم التدريب الرياضي النخبوي السيد منصوري نبيل الذي قدم لنا الدعم المعنوي و جميع التسهيلات الممكنة دون أن ننسى السيد حماني إبراهيم الذي أشرف على عملنا هذا بتوجيهاته القيمة و نصائحه الصائبة والحرص على العمل القيم و الجيد كما نتمنى له دوام الصحة و العافية.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل من أساتذة المقاييس لماستر 01 و ماستر 02 لكل ما بذلوه من جهد من اجل إنجاح السنة التكوينية.

إهداء

الى والدي ووالدتي رحمها الله وأسكنها فسيح جناته

إلى إخواني وخاصة أخواني و أولادهم الى الكتوكتة ميليا

إلى جميع الأصدقاء و الزملاء الذين زاولو معنا هذه الشهادة طوال الموسم الجامعي و الى

الدكتور المشرف حماني إبراهيم و خاصة رفيق المذكرة محمد أمين عماري .

مزوني أحمد

إهداء

الى والدي العزيزن و أختي و جميع العائلة الكبيرة و العائلة الصغيرة و خاصة زوجتي
العزيزة و أولادي نهال ، فرح ، و الكتكوت أنس .
إلى جميع الأصدقاء و الزملاء الذين زاولو معنا هذه الشهادة طوال الموسم الجامعي و الى
الدكتور المشرف حماني إبراهيم و خاصة رفيق المذكرة مزوني أحمد .

عماري محمد أمين

محتوى البحث

الصفحة	العنوان
	شكر وتقدير
	اهداء
	محتوى البحث
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	ملخص البحث
أ-ب	مقدمة
مدخل عام : التعريف بالبحث	
02	1-الاشكالية
03	2- التساؤل العام
04	3- الفرضيات
04	3- 1 الفرضية العامة
04	3- 2 الفرضيات الجزئية
04	4- اسباب اختيار البحث
04	4-1 اسباب ذاتية
04	4-2 اسباب موضوعية
04	5- اهمية البحث
04	5- 1 من الجانب العلمي
05	5- 2 من الجانب العملي
05	6- اهداف البحث
06	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري: النظرية الخلفية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الاول: الخلفية النظرية للدراسة	

المحور الاول: الثقافة الغذائية	
12	1-1- علم التغذية
12	2-1- الثقافة الغذائية
13	3-1- بعض المفاهيم الأخرى المشابهة والمرتبطة بالثقافة الغذائية
13	1-3-1- التثقيف الغذائي
13	2-3-1- المثقف الغذائي
15	4-1- العناصر الغذائية الستة
15	1-4-1- الكربوهيدرات
16	1-1-4-1- تعريف الكربوهيدرات
16	2-1-4-1- مميزات الكربوهيدرات
16	3-1-4-1- مكونات الكربوهيدرات
19	4-1-4-1- مصادر الكربوهيدرات في الغذاء
20	5-1-4-1- إستهلاك الكربوهيدرات
20	6-1-4-1- وظائف الكربوهيدرات
21	7-1-4-1- هضم الكربوهيدرات
25	8-1-4-1- بناء الكربوهيدرات وتخليق السكر
25	2-4-1- البروتينات
26	1-2-4-1- مما تتكون البروتينات
27	2-2-4-1- المصادر الحيوانية
27	3-2-4-1- مقدار ما نحتاجه من بروتين في طعامنا اليومي
29	4-2-4-1- بنيتها
32	3-4-1- الدهون
33	1-3-4-1- الكوليسترول
33	2-3-4-1- الأحماض الدهنية غير المشبعة
34	3-3-4-1- الأحماض الدهنية المشبعة

34	4-3-4-1- أهمية الدهون المشبعة وغير المشبعة
34	4-4-1- الفيتامينات
35	1-4-4-1- أقسام الفيتامينات
35	1-1-4-4-1- الفيتامينات الذاتية في الدهون
35	2-1-4-4-1- الفيتامينات الذائبة في الماء
40	5-4-1- العناصر المعدنية
44	6-4-1- الماء
44	1-6-4-1- أهمية الماء للإنسان
44	2-6-4-1- أهمية الماء للنشاط الرياضي
45	5-1- تأثير الغذاء على الأداء الرياضي
45	6-1- أهمية الغذاء للرياضيين
46	7-1- مقدار سرعات اللازمة للرياضي
46	8-1- المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين
47	9-1- التغذية المثالية للرياضيين
51	10-1- احتياجات الرياضي من العناصر الغذائية
59	11-1- العادات الغذائية بين الواقع والمأمول
59	1-11-1- العادات الغذائية الضارة بين أوساط المجتمع
66	2-11-1- أهم مشكلات التغذية والوقاية منها
67	3-11-1- الأمراض المترتبة على سوء التغذية
68	4-11-1- أنواع سوء التغذية
70	12-1- الأخطار المترتبة عن التغذية
70	1-12-1- أخطار التغذية
76	13-1- الحلول او نصائح تناول الطعام
المحور الثاني : الرياضيين المتمدرسين (15-17 سنة)	
82	1-2- تعريف الرياضيين المتمدرسين

82	2-2-تغذية الأطفال والمراهقين في سن المدرسة
83	2-3-نمو الاطفال في سن المدرسة
83	2-4-مراحل النمو أثناء فترة المراهقة
90	2-5-الإحتياجات الغذائية اليومية للطفل في سن المدرسة وطريقه تغذيته
93	2-6-الإحتياجات الغذائية للمراهقين
100	2-7-أهم المشكلات المتعلقة بالتغذية التي تواجه الاطفال والمراهقين في سن المدرسة
106	2-8-العناصر الغذائية وعلاقتها بالنشاط الرياضي
المحور الثالث : النوادي الرياضية	
116	3-النوادي الرياضية
116	3-1-تعريف النادي الرياضي
116	3-2-تكوين النادي
116	3-3-شروط الدخول الى النادي
117	3-4-الأندية الرياضية
117	3-4-1-أندية اللعبة الواحدة
118	3-4-2-النوادي الرياضية في الجزائر
118	3-5-العلاقات التي تربط الأندية بالأجهزة الرياضية
119	3-6-الهيكل التنظيمي للنادي
120	3-6-1-مجلس الإدارة
120	3-6-2-المكتب التنفيذي
120	3-7-التسيير في النوادي الرياضية
121	3-8- مصادر التمويل النوادي الرياضية
122	3-9-الاهداف العامة للنادي
122	3-9-1 أهداف المدى الطويل
122	3-9-2 أهداف المدى القصير

122	10-3- إستظهار الدور التربوي والاجتماعي والثقافي للنادي الرياضي
122	1-10-3- الدورة التربوية للنادي الرياضي
123	2-10-3- الدور الإجتماعي للنادي الرياضي
124	3-10-3- الدور الثقافي للنادي الرياضي
124	3-11- تعريف الجمعية الرياضية
125	3-12- مهام الجمعيات الرياضية وأهدافها
125	3-13- المبادئ الأساسية لإنشاء جمعية رياضية
126	3-14- كيفية تأسيس الجمعية الرياضية
126	3-15- الآثار القانونية للتصريح
127	3-16- الشروط القانونية لتأسيس الجمعية الرياضية
الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة بالبحث	
130	2-1 - استعراض الدراسات السابقة
130	2-1-1- دراسة : الساسي بوعزيز ، زحاف محمد ، نجيب زرواق
131	2-1-2 دراسة: د. بن محمد احمد - د. عيسى الهادي - ا. سمير مرزوقي
132	2-1-3- دراسة: مرباح فاطمة الزهراء
133	2-1-4- دراسة: مينا سميروا آخرون
135	2-1-5- دراسة: شهرزاد بسنوسي.
137	2-1-6- دراسة : قزقوز فاتح ، فراح مالك
139	2-1-7- دراسة : زيد احمد امين ، شراد محمد الياس
140	2-1-8- دراسة قاري احمد الياس و مشري عبد المالك
141	2-2- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة
142	2-3- التعليق على الدراسات السابقة
الجانب التطبيقي : الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
145	تمهيد

145	3-1- الدراسة الاستطلاعية
146	3-2- المنهج العلمي المتبع
146	3-3- متغيرات البحث
146	3-3-1 المتغير المستقل
146	3-4- مجتمع البحث
147	3-5- عينة البحث وكيفية اختيارها
147	3-6- مجالات البحث
147	3-6-1- المجال الزمني
147	3-6-2- المجال المكاني
148	3-7- أدوات البحث
148	3-7-1- استمارة استبانة
150	3-8- الوسائل الاحصائية المتبعة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
152	4-1- عرض وتحليل النتائج
167	4-1-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
169	4-1-2 مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الاولى
169	4-2-2 مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
169	4-2-3 مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
169	التوصيات
170	الاستنتاج العام
171	الخاتمة
172	المراجع
182	الملاحق

قائمة الجداول

رقم	عنوان	الصفحة
01	الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء و الدهون و أثارها	32
02	أهم العناصر المعدنية و مصادرها ووظيفتها في الجسم	37
03	النمو النضج اثناء مراحل مراهقة الثلاثة	80
04	متوسط الطول بالسنتيمترات للأطفال في سن ما قبل البلوغ	81
05	متوسط الطول بالسنتيمترات للذكور والاناث في سن المراهقة	82
06	متوسط الوزن بالكيلوغرام للأطفال والمراهقين	85
07	عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للأطفال من عمر 6 الى 9 سنوات	87
08	وسيط الطول والوزن متوسط مخصصات الطاقة للأطفال من عمر 4 الى 10 سنوات	88
09	المخصصات اليومية الموصى بها من الفيتامينات حتى مرحلة الطفولة	90
10	عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للذكور من عمر 13-19 سنة	91
11	عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للأنثى من عمر 13-19 سنة	92
12	الوسيط للطول والوزن ومتوسط مخصصات للطاقة من عمر 11 سنة الى 18 سنة	94
13	المخصصات اليومية الموصى بها الفيتامينات من عمر 11 الى 18 سنة:	95
14	المخصصات اليومية الموصى بها للعناصر المعدنية من عمر 11 سنة وحتى عمر 18 سنة	98

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان	رقم
82	متوسط الطول بالسنتيمترات للأطفال في سن ما قبل البلوغ	01
83	متوسط الطول بالسنتيمترات للذكور والإناث في سن المراهقة	02
84	الرسم البياني لنمو الذكور من 1-18 سنة	03
84	الرسم البياني لنمو الإناث من 1-18 سنة	04
85	متوسط الوزن بالكيلوغرام للأطفال والمراهقين	05

ملخص البحث:

مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في النوادي الرياضية

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية من خلال ثلاث مكونات اساسية وهي: مكون الكربوهيدرات ومكون البروتينات ومكون الدهون، ومن هنا نتساءل عن مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية، وقد وضع الباحث فرضية عامة مفادها: للثقافة الغذائية مستوى لدى التلاميذ الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية .

وضع الباحث عينة البحث شملت 30 من تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للرياضة في النوادي الرياضية موزعين على اندية دائرة عين بسام، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الدراسة و كأداة للبحث، ومقياس الثقافة الغذائية لقياس مستوى الثقافة الغذائية و جمع البيانات ، و في الاخير توصل الباحثان الى ان للثقافة الغذائية مستوى او ليس لها مستوى .

الكلمات الدالة: الثقافة الغذائية، الرياضيين المتمدرسين ، النوادي الرياضية.

The level of food culture among athletes trained in sports clubs

The current study aims to identify the level of food culture among schooled athletes who are involved in sports clubs through three basic components: the carbohydrate component, the protein component, and the fat component. To the effect: food culture has a level among the trained athletes involved in sports clubs.

The researcher developed a research sample that included 30 secondary school students practicing sports in sports clubs distributed among the Ain Bassam district clubs, where the researcher used the descriptive approach appropriate to the nature of the study and as a research tool, and the food culture scale to measure the level of food culture and data collection, and in the end the researchers reached That food culture has a level or not.

Keywords: food culture, schooled athletes, sports clubs.

مقدمة

مقدمة

أصبح علم التغذية الآن من العلوم التطبيقية التي يعتمد عليها أساسا في مجال التربية البدنية والرياضية فقد ارتبطت التغذية بممارسة الرياضة من أجل الصحة لما لها من دور هام في ضبط الوزن والتحكم في تركيب الجسم من حيث السمنة والنحافة، كما ارتبطت التغذية أيضا بالمجال الرياضي التنافسي خلال مرحلة المتعددة المختلفة سواء في التدريب أو المنافسة، ففي التدريب تلعب التغذية دوراً هاماً في القدرة على تحمل التدريب وكذلك على سرعه الاستشفاء ، كما تلعب دورا هاما في المنافسة لما لها من تأثير على رفع مستوى الأداء .

يعتبر علم التغذية من العلوم الحديثة نسبيا ، وقد ظهر في القرن العشرين وأصبح من العلوم المستقلة ، وقد تطور هذا العلم من علمي الكيمياء والفيزيولوجي بعد التجارب التي قام بها لافورزيه في فرنسا قبل قرنين من الزمن.

إلى أن معرفة الانسان للغذاء والتغذية وإهتمامه بهما بدأ منذ القدم ، فقد كان الغذاء محور إهتمام الإنسان على مر العصور ، حيث يبذل الانسان جهده في سبيل الحصول عليه ، ومن الممكن أن نقول أن حركه الانسان في الأرض وسعيه للحصول على الغذاء له و لعائلته كان من أهم أسباب التطور ، فلو لا إحتياج الإنسان للطعام لسكن مكانه دون حراك، ولم يسعى في الارض ، ولم يتنافس مع غيره ، ولا يقتصر الأمر على التعرف إلى الغذاء لفئة محدودة من البشر دون غيرها أو المختصين فقط ، وإنما ينتشر كأحد الثقافات المهمة المرتبطة باستمرار الحياه وصحه الفرد ، ومن ثم فان هذه المذكرة تحمل بين طياتها التعرض لدور الغذاء والعناصر الغذائية التي يحتاج اليها الانسان ليحیی حياة صحية ، بالإضافة الى التعرض الى هضم وتمثل هذه العناصر داخل جسم وكيفية الاستفادة منها ، وعلى الجانب الاخر ولتعميق فكرة التنقيف الغذائي فإن دراسة المجموعات الغذائية المختلفة أمر ضروري ليتعلم الفرد كيف يختار غذائه بالطرق متعددة ، وكذلك تحليل الغذاء المتناول ، لتسنى للأفراد الفرق بين المأخوذ والتوصيات الغذائية ، كما يشمل أيضا طريقة إجراء المسوح الغذائية والإستمارات المستخدمة في هذه الطريقة لتجميع البيانات الخاصة بالأفراد لمجتمع ما . كما نتعرض للبرامج الغذائية والهيئات التي لها علاقه بتدعيم هذه البرامج، وإلقاء الضوء على بعض أمراض سوء التغذية من حيث أسباب حدوثها وأعراضها وكيفية التغلب عليها. (أ.د نهال محمد عبد المجيد ، أ.د عصام عبد الحفيظ بودي ، أ.د هاني حلمي محمد ، علي مناحي الشمري ، 2015 ، ص 203)

الرياضيون هم الأشخاص الذين يمارسون الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها وبصورة مستمرة مثل (رياضة الجري ، كرة القدم ، رفع الأثقال ، الرياضة العسكرية ، و غيرها) و للحصول على الصحة الجيدة يجب أن يكون هناك توازن بين التغذية و التمارين الرياضية لوحدها و بالتالي فإن الرياضي يجب أن يهتم بحالته الصحية وتغذيته حتى يتمكن من تحقيق أفضل الإنجازات وذلك بتناول الأغذية المتوازنة التي تمدّه بكامل إحتياجاته من العناصر الغذائية و بالكميات التي تناسب ومجهوده الرياضي و التغذية هو علم يشرح علاقة الطعام مع نشاطات الكائنات الحية ، من ضمن تناول الطعام ، و طرد الفضلات ، و انطلاق الطاقة من الجسم ، و عمليات التخليق فالطعام و الشراب يمدان الإنسان بالطاقة لكل عمل يؤديه سواء أكان ذلك قراءة لكتاب ، أم عدوا في سباق ، كذلك فإن الطعام يزود الإنسان بالمواد التي يحتاج اليها جسمه من أجل بناء جسمه و إصلاح أنسجته ، و لكي ينظم عمل أعضائه و أجهزته ، و يؤثر ما نأكله من غذاء على صحتنا مباشرة ، فالوجبة الصحية تساعد على منع الإصابة ببعض الأمراض كما أنها تساعد على شفاء من أمراض أخرى . و أية وجبة غير صحية أو غير مناسبة تزيد من مخاطر أمراض مختلفة قد تصيب الإنسان . و تناول الوجبات المتنافسة المتوازنة أفضل طريقة لضمان تلقي الجسم لكافة الأطعمة التي يحتاج اليها و سوء التغذية من العوامل الرئيسية التي لها علاقة بحالات الوفيات التي تحدث للمسنين و الفئات العمرية الأخرى ، فالغذاء بمثابة الوقود التي يحررنا ، و لابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة و متنوعة و بكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان الى مشاكل صحية كثيرة منها : أمراض القلب - مرض السكر - نزيف المخ- مسامية العظام - بعض الأنواع من السرطانات ، كما أن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ منذ الطفولة و من الصعب تغييرها في الكبر لذلك لا بد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة .

كما أن التغذية السليمة تعتمد على الحنطة الكاملة و الرز الكامل و بقدر الإمكان تنببت بعض الحبوب كالعدس و القمح و الشعير و إضافتها إلى للطعام كالسلطة و تختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ و بل عن كبار السن فلكل واحد منهم إحتياجاتهم الخاصة من المواد الغذائية. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضلي الجبور ، 2012 ، ص 368)

ونرجو بهذا الجهد المتواضع أن نكون قد قدمنا شيئاً مفيداً لمكتبتنا العربية الرياضية ولأبنائنا الطلاب عبر شتى المراحل الدراسية للقارئ العادي إذ أراد الاطلاع .

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1- الاشكالية :

يشكل مفهوم الثقافة أحد الأفكار الكبرى التي ساعدت البشرية على انجاز الكثير من التقدم العلمي والتطور الفكري، أي أن الثقافة مفهوم ذو طبيعة تراكمية ومستمرة، مما يساعد في تكوين فكر وأسلوب الإنسان وإذا انطلقنا إلى مفهوم الثقافة الغذائية ، فنجد أنه لا يختلف كثيرا عن المفهوم العام للثقافة حيث أن ثقافة الفرد الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية رخصة في أذهاننا لأفراد وأصبح جزءا من شخصية هؤلاء الأفراد. إذ أن الثقافة الغذائية لها دور و أهمية كبيرة تنمية قدرات الرياضيين المتمدرسين وصقل مهاراتهم الرياضية، ونعني بها أيضا كافة الفعاليات التي تتطلب نشاطا عضويا فكريا لدى الصغار . (علي عمر منصوري، الرياضة للجميع، المنشأة الشعبية للنشر، الأردن، 1708، ص 65).

و يحتاج الطفل في سن المدرسة للعناصر الغذائية المختلفة لكن عادة بكميات اكثر من الشخص البالغ وذلك لتغطية الاحتياجات الخاصة بالنمو وخصوصا أثناء فتره البلوغ مع مراعاة النشاط والحالة الفيزيولوجية، ويحتاج طلبة المدارس إلى تناول كمية كافية من البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية والعناصر المعدنية من أجل النمو السوي، كذلك فإن استقلاب الدهون والكربوهيدرات والبروتينات يزود الفرد بالطاقة اللازمة لعمل الجسم ونشاطه وصيانتته. وتمتد البروتينات الجسم بالحموض الأمينية لبناء أنسجة جديدة، وتساعد الفيتامينات في العملية الاستقلابية لتصنيع البروتينات وإطلاق الطاقة من المغذيات.. أما الفيتامينات تتحدث احتياجاتها وفقا لكمية ما يتناوله الفرد من الطاقة والبروتينات والمغذيات الأخرى.

وتتوقف الاحتياجات اليومية من المغذيات للأطفال في سن المدرسة على عوامل عدة، منها كتله الجسم ومعدل النمو ومدى النشاط الجسماني والاستقلاب الأساسي. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 195)

تعتبر التغذية من العناصر المهمة في نمو الفرد و الحفاظ على ادائه في الحياة اليومية و خاصة اذا كان الغذاء يحتوي على العناصر و المكونات الاساسية حتى يستفيد الفرد من هذه العناصر و معرفة الافراد لغذائهم و مكوناته الصحيحة من الامور المهمة جدا فإمداد الجسم بالغذاء المفيد و الفعال يجعل الفرد قادرا على العطاء و بذل اكبر جهد في هذه الحياة و هذا فيما يخص الفرد غير الرياضي فما بالك بالفرد الرياضي الذي يحتاج الى الغذاء المهم الذي يزوده بالطاقة للوصول الى اعلى و اكبر اداء و

انجاز رياضي له .

والغذاء مكانة خاصة للرياضيين في ضوء ما اثبتته التجارب العلمية من حيث الارتباط الوثيق فيما بين التغذية و كل من الصحة العامة و مكونات اللياقة البدنية و الكفاءة البدنية والاداء الحركي للحركات الحركية الامر الذي ادى الى اهتمام الرياضيين بمدى تأثير النظام الغذائي المتبع على كفاءة ادائهم الرياضي .

و يعتبر الهدف الاساسي من تغذية التلميذ الرياضي هو كتزويد الجسم بالمواد الغذائية الاساسية و ان التنظيم السليم للتغذية في ظروف التدريب المختلفة من حيث شدة التدريب و حجم التدريب و كذلك في ظروف المنافسات يعطي الحيوية و النشاط لحجم الرياضي و يعمل على فسخ المجال للوصول الى النتائج الرياضية العالية .

ومن هنا نتضح مشكلة بحثنا هذا اذ تكمن في معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية على مستوى مدينة عين بسام وان هذا البحث يمثل اضافة نوعية تسهم في تنمية المعرفة بالغذاء ومكوناته الاساسية للرياضيين المتمدرسين .

2- التساؤل العام:

في ضوء هدف البحث نحاول الاجابة على التساؤل التالي :

- ما مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية .

ويندرج تحت السؤال السابق التساؤلات الفرعية التالية :

1- ما مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الكربوهيدرات .

2- ما مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون البروتينات .

3- ما مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الدهون .

3- الفرضية العامة.:

- للثقافة الغذائية مستوى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية .

3-1 الفرضيات الجزئية.:

1- للثقافة الغذائية مستوى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الكربوهيدرات.

2- للثقافة الغذائية مستوى لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون البروتينات.

3- للثقافة الغذائية مستوى لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الدهون

4-اسباب اختيار الموضوع :

4-1 اسباب ذاتية :

- الاهتمام الشخصي بالبحث في مجال التغذية مع الرغبة و الارادة في التعرف على مستوى الثقافة الغذائية لدى فئة معينة من الرياضيين المتدربين .

- يعتبر موضوع دراستنا موضوعا هاما من وجهة نظر الباحث ، الذي يسعى الى الارتقاء بمعارفه و بناء اسس و قواعد و بيانات لتطوير فهمه ، حيث يشكل البحث فيها قيمة و اهمية بالغة خاصة بالنسبة له .

4-2 اسباب موضوعية :

- المساهمة في ابراز شيء اضافي يثري المعرفة العلمية من خلال استصدار معلومات جديدة ، و بلوغ حقيقة او قاعدة لم يتم التوصل اليها مسبقا بالشكل الكافي .

- نقص الدراسات و البحوث العلمية و الاكاديمية في مجال التدريب الرياضي للتلاميذ الرياضيين التي تناولت موضوع مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية ،

ما حفز الباحث على القيام بهذا البحث .

- عدم اهتمام المؤسسات التربوية بالوجبات الصحية بالنسبة للرياضيين المتمدرسين المقيمين(نصف داخلي و داخلي).

- اغلبية الاولياء لا يدركون اهمية الغذاء لا بنائهم الرياضييين و عدم حرصهم على اتباع برنامج غذائي داخل و خارج البيت .

- عدم اهتمام النوادي بالثقافة الصحية خاصة من جانب الوجبات الغذائية التي تقدم لهم.

5- اهمية البحث :

تكتسي دراستنا هذه جانبين :

1-5 الجانب العلمي :

- محاولة معرفة مدى توازن المكونات الغذائية (كربوهيدرات ، بروتينات ، دهون) في الوجبة الواحدة.

- محاولة تغطية النقص في الدراسات المتعلقة بمجال التغذية من و استدراك عدم وعيهم بهذا الجانب المهم الذي تطرقت لموضوع الثقافة الغذائية و اهميته البالغة في حياة الرياضي المتمدرس.

- محاولة التوصل الى مجموعة من النتائج العلمية التي تساعد على فهم و تفسير موضوع البحث.

- تقديم هذا البحث كمرجع يتخصص في دراسة مستوى الثقافة الغذائية في الجزائر عامة و في منطقة البويرة خاصة .

- محاولة الاسهام و المشاركة في سد جزء من العجز الموجود بمكتبة المعهد حول ذات الموضوع.

2-5 الجانب العملي (التطبيقي) :

- تسليط الضوء على اهم المشاكل و الصعوبات الخاصة بالرياضي المتمدرس الا وهي مستوى ثقافته الغذائية و التي تنعكس على حالته الصحية و الجسدية و النفسية.

- تسليط الضوء على الرياضيين المتمدرسين الذين لا يملكون ثقافة غذائية و استدراك عدم وعيهم بهذا الجانب المهم الذي ينعكس على حالتهم اثناء التدريب من تعب و عدم القدرة على التركيز.
- تحسيس الاولياء بمدى اهمية الاعتناء بغذاء ابنائهم الرياضيين و الحرص توفير غذاء متوازن و صحي يسمح لهم بالاسترجاع الجيد و السريع.
- محاولة التوضيح و مساعدة العاملين في ميدان التدريب الرياضي عن عامل مهم بالنسبة للرياضيين الا و هو ثقافته الغذائية التي من شأنها ان تؤثر قدراتهم سواء من الناحية النفسية و البدنية.
- مساعدة القائمين في مجال التدريب الرياضي بضرورة توعية الرياضيين بالاهتمام بثقافتهم الغذائية.

6- اهداف: البحث :

- 1- معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية.
- 2- معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الكربوهيدرات.
- 3- معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون البروتينات.
- 4- معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الدهون.

7-تحديد المفاهيم و المصطلحات :

التغذية :

لغة : يعني تغذية الجسم ، تزويده الغذاء ، وهي احدى الاسس التي يركز عليها بنيان الحياة ،و تشمل العمليات المختلفة التي تختص بحصول الكائن الحي على غذاءه لمساعدة الوظائف الحيوية ، كالنمو و الحركة و التناسل و المحافظة على المميزات الطبيعية و الكيمياوية لجسمه .

اصطلاحا : تعتبر التغذية عنصر مهم في التدريب الرياضي ، و خاصة عند توليد الطاقة و تأتي اهميته من كونه يمكن الرجوع اليه في كثير من الامور ذات العلاقة بعلوم التربية الرياضية (يوسف لازم

اجرائيا : تشير الى عمليات في الجسم لاستغلال الطعام تتضمن اكل الانواع و الكميات المناسبة للطعام

الوجبة الغذائية :

لغة : هي حالة من حالات الاكل خصوصا تلك الاكلات التي تكون في زمن محدود يتناول الناس فيها اغذية معينة يتم اعدادها و تجهيزها .

اصطلاحا : تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر اساسية و هي الدهون و البروتينات الكربوهيدرات و الفيتامينات و الاملاح المعدنية و الماء ، و هذه المواد الاولية يستخدمها الجسم لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة (يوسف لازم كماش-2013-ص95).

اجرائيا : الوجبة الغذائية المتنوعة و الصحية هي التي توفر غذاء واحدا على الاقل من كل مجموعة ، و هي الغذاء الذي يتناوله الرياضي لتلبية حاجياته العضوية و البدنية و تتكون من ثلاثة عناصر اساسية و هي الكربوهيدرات و البروتينات والدهون.

الكربوهيدرات : هي احد العناصر المهمة للإنسان و تعتبر المصدر الاساسي للطاقة ENERGY الموجودة في الغذاء الذي يستهلكه الانسان.

تحتوي الكربوهيدرات على الكربون و الاوكسجين و الهيدروجين و نسبة وجود نسبة الهيدروجين و الاوكسجين هي نسبة وجودهما في الماء و لذا تسمى بالكربوايدرات ، و هي اوسع المواد الغذائية انتشارا و ارخصها في السعر اذا ما قورنت بالعناصر الغذائية الاخرى ، كما انها سهلة الهضم و الامتصاص و هذا يجعلها مصدرا رئيسيا و اساسيا للطاقة. (نهال لمحمد عبد المجيد-عصام عبد الحفيظ بودي-هاني حلمي محمد - علي مناحي الشمري 2015-ص57) .

البروتينات : هي المركبات الكيميائية العضوية الاكثر انتشارا في خلايا الكائنات الحية و تعتبر كمادة عضوية مثل الكربوهيدرات و الدهون ، تتكون من الاوكسجين و الهيدروجين و الكربون بالإضافة الى النيتروجين الذي يجعل البروتين متفوقا عن غيره من العناصر العضوية حيث يقوم بوظيفته الاساسية ، و هي بناء و تجديد و صيانة الانسجة بالإضافة الى وظائف عديدة اخرى ، و تصل نسبة البروتين في الجسم الى 15-20 % من وزن الجسم و توزع على جميع خلايا الجسم ، و تحتوي

العضلات على الجزء الاكبر من البروتين و يمثل حوالي ثلث الكمية ، و حوالي 20 % في العظام و الغضاريف و 10 % في الجلد و باقي الكمية توزع على خلايا الجسم الاخرى و سوائله . (نهال لمحمد عبد المجيد - عصام عبد الحفيظ بودي - هاني حلمي محمد علي مناحي الشمري 2015 - ص 57).

الدهون : تعتبر الدهون المصدر الرئيسي للطاقة في الغذاء ، فهي تمد الجسم بحوالي 30-35% من احتياجات الطاقة الكلية في اليوم الواحد و هناك الدهون و الزيوت المرئية و التي يمكن تقديرها كما في الزبدة و الزيت كما انه يوجد دهون غير مرئية لا يمكن تقديرها بدون اجراء عملية تحليل كيميائي كما في كثير من الاغذية و الدهون مركبات عضوية عديمة الذوبان في الماء و لكنها تذوب في المذيبات العضوية مثل الاثير البترولي و الكحول و الاثير و خليط من الكلوفورم و البنزين ، و تخزن الدهون في التركيب البنائي في الجسم داخل متبوعات تسمى الانسجة الدهنية او داخله في التركيب البنائي في خلايا الجسم.

(نهال لمحمد عبد المجيد . عصام عبد الحفيظ بودي . هاني حلمي محمد ، علي مناحي الشمري 2015 - ص 57).

الثقافة الغذائية :

لغة : يشير مصطلح الثقافة الغذائية في استخداماته الشائعة الى معنيين مختلفين ، المعنى الاول هو الدراية و المعرفة بفوائد و مضار انواع الغذاء المختلفة ، اما المعنى الثاني فيشير الى العادات و التقاليد و الانماط السلوكية المسيطرة على تعامل افراد المجتمع مع الغذاء.

اصطلاحا : مفهوم الثقافة الغذائية لا يختلف كثيرا عن المفهوم العام للثقافة حيث ان ثقافة الفرد الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي و عادات غذائية ترسخت في اذهان الافراد ، و اصبحت جزء من شخصية هؤلاء الافراد. (نهال لمحمد عبد المجيد - عصام عبد الحفيظ بودي - هاني حلمي محمد - علي مناحي الشمري 2015 - ص 209).

اجرائيا : هي تلك الممارسات و المواقف و المعتقدات المتعلقة بإنتاج توزيع و استهلاك الطعام.

النوادي الرياضية : هي ذات تنظيم خاص و تؤسس في بلدة او حي معين يتم الاعتراف بها من قبل الجهات العامة و من قبل الاتحاد الذي يتبع له ، كما تعتبر نوادي رياضية للرجال و النساء تهدف الى تنشئة جيل رياضي ملتزم اخلاقيا ناجح عمليا منافس رياضيا ممثلا لناديه منتما لقيادته ووطنه.

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة

بالبحث

الفصل الأول :

الخلفية النظرية للدراسة

المحور الاول:

الثقافة الغذائية

1-1- علم التغذية

علم التغذية هو ذلك العلم الذي يدرس الغذاء وكيفية إستعمال الجسم له واستفادته منه. يمكننا تعريف التغذية أيضا بأنها جملة العمليات التي تحدث للغذاء من لحظة أكله إلى إخراج مرورا بعمليات الهضم والامتصاص.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 07)

يحتوي الغذاء على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان تأخذ أجسامنا إحتياجاتها من هذه العناصر الغذائية عن طريق الأكل، ومع ذلك فإن أغلب الناس لا تأكل لإيفاء أجسامها حاجاتها من هذه العناصر لكنها تأكل إطفاء لحاسة الجوع أو إشباع الشهية نحو الطعام ما وأحيانا إرضاء لبعض القواعد والأصول الإجتماعية وتماشيا معها.

من الأغذية ما يحتوي على عدد كبير من العناصر الغذائية(كتفاحه مثلا) ومنها ما يحتوي على عدد قليل جدا (كقالب السكر).(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 07)

كل عنصر غذائي له أهمية ووظيفته الخاصة بإحتياجات الإنسان من هذه العناصر يكون عادة محددة بكميات معينة لكي توفر لأجسامنا من هذه الإحتياجات الغذائية لابد إذن من تحديد كمية المأكولات الواجب أكلها ونوعيتها.

يمدنا الغذاء بالطاقة اللازمة لحركاتنا وحركة الدم في عروقنا وبالعناصر اللازمة لنمو أنسجتنا وتجديد خلايانا. (د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 08)

1-2- الثقافة الغذائية Nutritional Culture

يشكل مفهوم الثقافة أحد الأفكار الكبرى التي ساعدت البشرية على انجاز الكثير من التقدم العلمي والتطور الفكري، أي أن الثقافة مفهوم ذو طبيعة تراكمية ومستمرة، مما يساعد في تكوين فكر وأسلوب الإنسان وإذا انطلقنا إلى مفهوم الثقافة الغذائية ، فنجد أنه لا يختلف كثيرا عن المفهوم العام للثقافة حيث أن ثقافة الفرد الغذائية عبارة عن موروث اجتماعي وعادات غذائية رخصة في أذهاننا لأفراد وأصبح جزءا من شخصيه هؤلاء الأفراد.

وهذا يأخذنا إلى أصل كلمة الثقافة (Culture) في اللغة ، فهي من أصل لاتيني وتعني الزراعة مما يؤكد زراعة فكر معين تتوارثه الأجيال.

ويمكن الحكم على ثقافة الفرد الغذائية من خلال السلوك الغذائي الذي يتبعه.(أ.د نهال محمد عبد المجيد ، أ.د عصام عبد الحفيظ بودي ، أ.د هاني حلمي محمد ، علي مناحي الشمري، 2015 ، ص 204)

1-3-3 بعض المفاهيم الأخرى المشابهة والمرتبطة بالثقافة الغذائية:

1-3-1-1 - التنقيف الغذائي Nutritional Education

التنقيف الغذائي هو عبارة عن أمجاد أفراد المجتمع بالمعلومات وبعض الخبرات الضرورية والظلمة التي تؤهلهم لاختيار غذائهم المناسب، من حيث الكم والكيف للحفاظ على صحتهم خلال مراحل العمرية المختلفة. وعندما تكون المعلومات المقدمة سهلة وبسيطة ويمكن استخدامها وتنفيذها في الحياة اليومية تصبح عملية التلقيح ناجحة ، وبالتالي يمكن أن تسهم في تغيير أو تعديل العادات الغذائية الخاطئة والمتابعة في المجتمع الماء.(أ.د نهال محمد عبد المجيد ، أ.د عصام عبد الحفيظ بودي ، أ.د هاني حلمي محمد علي مناحي الشمري، 2015 ، ص 204)

1-3-1-2 - المتقف الغذائي Nutritional Guide

ألية عمل التنقيف الغذائي لاتتم بدون المحرك الأساسي للعملية ، فا هو الشخص القائم بإعطاء المعلومات والخبرات الأفراد في صورة سهلة وبسيطة وبالتالي فان المتقف الغذائي هو : ذلك الشخص المؤهل والمدرّب على أسلوب التنقيف الذي لديه القدرة على توصيل المعلومات بطريقة سهلة ومناسبة للأفراد المجتمع المتلقي للتنقيف الغذائي. وهناك بعض الأمور المهمة التي يجب أن تتوفر في الشخص القائم على التنقيف مثل:(أ.د نهال محمد عبد المجيد ، أ.د عصام عبد الحفيظ بودي ، أ.د هاني حلمي محمد ، علي مناحي الشمري، 2015 ، ص 204)

- قدرة الشخص على الاستماع والإصغاء للأفراد.
- يتمتع بقدرة عالية على إقناع الآخرين.
- التحدث بأسلوب يفهمه أفراد المجتمع بمستوياته المختلفة.
- قدره الشخص على تصميم وتنفيذ الوسائل التعليمية التي تسهم في فعالية برنامج التنقيف الغذائي.

- إلمام الشخص المتقف بعادات وتقاليد المجتمع محل الدراسة.(أ.د نهال محمد عبد المجيد ، أ.د عصام عبد الحفيظ بودي ، أ.د هاني حلمي محمد ، علي مناحي الشمري، 2015 ، ص 205)

- بعض المعوقات التي قد تعرقل سير برامج التنقيف:

يعد التنقيف الغذائي احد البرامج المهمة ضمن الخطط الوطنية للدول وذلك لمكافحة المشاكل الغذائية التي تعرقل مسيره التنمية ، منها نقص الغذاء وسوء التغذية ، وكذلك انتشار الفقر والأمراض إضافة إلى ذلك نقص الوعي الغذائي للأفراد ، وتحتاج الدولة إلى إعداد برامج تنقيفية مدروسة و مخطط لها بشكل إدارية محكم لكي ترفع مستوى الوعي الصحي والغذائي بين أفراد المجتمع ، وهذا أمر ينشده الجميع ويسعى كل ذي اختصاص إلى تحقيقه ولكن قد تكون هناك بعض العقبات التي قد تعترض مسيره البرامج المعدة للتنفيذ ، مما قد يؤثر بشكل واضح في إجهاض هذه البرامج وإضعاف فعاليتها أو تأثيرها المرجو على المجتمع ومن هذه المعوقات :

نقص إعداد المتخصصين والمؤهلين للعمل في مجال التنقيف الصحي والغذائي.-

قصور في التخطيط لبرامج التنقيف الغذائي.

عدم التنسيق بين الجهات المعنية ذات العلاقة.

نقص الوعي الصحي بين أفراد المجتمع.

إختيار خاطئ للمجموعة أو عينه الدراسة المستهدفة.

إختلاف الثقافات والعادات الغذائية في المجتمع.

وسائل الإعلام وما تبثه من إعلانات تجارية قد تتعارض مع برامج التنقيف الغذائي.(أ.د نهال محمد عبد

المجيد ، أ.د عصام عبد الحفيظ بودي ، أ.د هاني حلمي محمد ، علي مناحي الشمري، 2015 ، ص 205)

1-4-العناصر الغذائية الستة :

إن الطاقة التي نستمدّها من الغذاء أساسية في تدعيم القدرة على استمرار النشاط البدني، ويمكننا تقسيم الغذاء إلى ستة أنواع من العناصر الغذائية و التي يؤدي كل منها دورا بارزا في حياة الإنسان وهذه العناصر هي:

الكربوهيدرات

البروتينات

الدهون

الفيتامينات

المعادن

الماء (د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 09)

1-4-1-الكربوهيدرات

يستمد الناس معظم العناصر الغذائية من الأغذية الكربوهيدراتية وهي سهلة الزراعة ورخيصة فإنتاج مساحة معينة من الأغذية التي تمد الجسم بالطاقة أعلى من أي مصدر آخر للطاقة، كما أن الأغذية الكربوهيدراتية طعامها مقبول ويمكن تخزينها لمدة طويلة دون حدوث تلف في الوقت الذي يعاني فيه البلاد الحارة من فساد اللحم بسرعة.

وتتميز الأطعمة الغذائية بالكربوهيدرات بأنها تحتوي أيضا فيتامينات ومواد معدنية وبروتينية وهي تمد الجسم بكميات غير قليلة من البروتين. (د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 09)

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة اللازمة للإنسان في جميع أنحاء العالم ممثلة في القمح والارز والشعير والبطاطس..... الخ ، ويمكن بالنبات ان يكون الكربوهيدرات أثناء عملية تمثيل ضوئي وهي سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تتطلب وجود الكلوروفيل النباتي والطاقة من الشمس لتكوين الكربوهيدرات من ثاني أكسيد الكربون الجوي والماء الأرضي.

توجد الكربوهيدرات بكميات كبيرة في النبات والحيوان وهي تلعب دورا هاما في العمليات التي تحدث في الكائنات الحية.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 10)

وتتركب المواد الكربوهيدراتية من الكربون والهيدروجين والأكسجين بحيث يوجد الهيدروجين والأكسجين فيها بنفس نسبة وجودهما بالماء ، لكل ذرتي هيدروجين ذرة أكسجين واحدة وبذلك يمكن

التعبير عن مكوناتها بالصيغة العامة $C_n(H_2O)_m$ فهي كما لو كانت تتكون من الكربون والماء ومن هنا نشق اسم الكربوهيدرات الذي اقترحه لأول مرة شميدت 1894. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 10)

1-1-4-1- تعريف الكربوهيدرات:

عبارة عن مجموعة مركبات تتكون أساسا من الكربون والهيدروجين والأكسجين ويلاحظ ان الهيدروجين والأكسجين يوجدان بنسبة ما يوجدان في الماء وتوجد الكربوهيدرات في الطعام في صورة سكريات أو نشويات أو جليكوجين وان التركيب الكيميائي للسكريات هو الذي يحدد خصائصها ووظائفها في الأنسجة الحية وكيف يتم تكوين النشاء وتحللها. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 11)

1-1-4-2- مميزات الكربوهيدرات:

- ✓ تتوافر في الطبيعة بكميات كافية إذ تشكل ثلاثة أرباع المادة الجافة الموجودة في الغذاء النباتي وأكثر من نصف الغذاء المتوفر في العالم.
- ✓ رخيصة الثمن نسبيا بالمقارنة إلى المادة الغذائية الأخرى نتيجة لسهولة إنتاجها وكثرة انتشارها.
- ✓ سهول التخزين ، وانخفاض تكاليف الخزن والتصنيع بالمقارنة مع المواد الغذائية الأخرى كاللحوم والألبان والدهون .
- ✓ تشكل المصدر الرئيسي للطاقة الغذائية عند حيوانات المزرعة بينما تمد الإنسان بحوالي ثلثي الطاقة الغذائية التي يحتاجها وقد تشكل حوالي 90% من الطاقة اليومية لبعض الشعوب الفقيرة.
- ✓ يتمكن الجسم من أكسبتها بصورة سريعة لتحرير الطاقة المخزنة فيها والتي يستعملها في نشاطات مختلفة. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 11)

1-1-4-3- مكونات الكربوهيدرات:

يتكون الكربوهيدرات من كربون وهيدروجين وأكسجين وهي عبارة عن الدهون أو كيتونات عديدة الايدروكسيل وهي التي تنتج عند تحليل الكربوهيدرات مائيا أو هي عبارة عن مشتقات ألدهيدية أو كيتونية للكحولات عديدة الايدروكسيل.

وتنقسم الكربوهيدرات إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

-سكريات أحادية

-سكريات ثنائية

سكريات عديدة (د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص11)

أولاً: سكريات أحادية

تعتبر أبسط أنواع السكريات وتتكون من 4 أو 5 ولكن عادة تتكون من 6 ذرات من الكربون وستة من الأكسجين و 12 ذرة من الهيدروجين وان جزيئات السكر غالبا ما تتكون على شكل حلقة تحتوي على جميع ذرات الكربون فيما عدا ذره كربون وذرة أكسجين وباقي الذرات تكون مرتبطة في الحلقة من الأسفل أو من الأعلى ، السكرية الأحادية تتحد جزيئاتها على هيئة تعرف بالسكريات الثنائية أهمها السكراز الذي يتكون من جزيء جلوكوز وجزيء جالكتوز والمالتوز الذي يتكون من اثنين جزيء جلوكوز وفي كل حالة جزيء من الماء يفقد عندما يتحد جزئان من السكريات الأحادية.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص12)

أنواعه:

الجليكوز: يوجد طبيعيا بالفواكه وعصير النبات وفي دم الحيوانات الحية وتتحول اغلب الكربوهيدرات في الغذاء الى جليكوز خلال عملية الهضم يمكن تصنيع الجلوكوز بفعل بعض الأنزيمات الخاصة .

الفركتوز: يوجد أيضا في الفواكه والخضروات كما يوجد في العسل ويعتبر اكثر السكريات حلاوة وهو واحد من مكونات السكروز.

اللاككتوز: لا يوجد في صورته حرة ولكنه جزء من سكر اللاكتوز.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص12)

خصائصه:

تتأكسد هذه السكريات بسهولة هي تختزل محلول نترات الفضة النشادرية وكذلك تختزل محلول AB, تعطي عند أكسدتها بالمواد المؤكسدة القوية مثل حمض النيتريك أحماضا هيدروكسيلية ثنائية ،القاعدة ويطلق اسم حمض السكراريك على الحمض الهيدروكسيلي الثنائي القاعدي الناتج عن أكسدة الجليكوز تتحول المواد أحادية التكسر عمد اختزالها الى كحولات عديدة الهيدروكسيل يعتبر تفاعل هذه المواد مع الفينيل تفاعلا مميزا لها ويؤدي في النهاية إلى تكوين الاوزونوات.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص13)

مشتقات السكريات الأحادية:

- السكريات المفسفرة
- السكريات الأمينية.
- حامض يورنيك.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص13)

ثانياً: سكريات الثنائية:

يطلق عليها اسم الكربوهيدرات العديدة التذکر ذات الوزن الجزئي المنخفض وتعرف باسم " أوليجو سكاريدات"

وتتنمي هذه المجموعة إلى المجموعة الأولى أو بمعنى أدق تقترب منها عن طريق خواصه من سكر القصب حيث أنها جيدة التبلور وسهله الذوبان في الماء وحلوه المذاق وله وزن جزئي منخفض.(د.طارق أحمد إدريس 2015 ، ص14)

ومن أمثلة هذا النوع ما يلي:

السكروز:

يطلق على السكروز إسم سكر القصب او البنجر وهو عبارة عن السكر العادي والسكروز شديد الانتشار في العالم النباتي وللسكر أهمية كبيرة في حياة الإنسان باعتباره مادة غذائية هامة حلوة المذاق.

و السكروز يوجد بكميات كبيرة في سيقان القصب وفي بنجر السكر وقد بدأ أول مرة بالحصول على السكر من قصب السكر قبل حوالي 2500 عام كما أن العسل الأسود فيه نسبة كبيرة من السكروز.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص14)

الملتوز:

يطلق عليه اسم سكر اللبن ويتكون بفعل إنزيم الدياستاز الموجود في الشعير وكذلك تيا لين اللعاب على النشا والملتوز ناتج وسيط في صناعة البيرة والخمور ، ويتحلل الملتوز مائياً ليعطي جزيء جليكو ز وبناء على ذلك يوجد في الملتوز متبقيان من جليكو ز متحداً بواسطة ذرة أكسجين ليعطي حمضا أحادي القاعدة الملتوز أقل حلاوة من السكروز بحوالي 40% .(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص15)

اللاكتوز:

هو سكر اللبن ويوجد في ألبان الحيوانات الثديية ونسبه وجوده في لبن الإنسان 6.7% وفي لبن البقر 4.9% ويتكون اللاكتوز من اتحاد جزيء الجلكتوز وجزيء الجلوكوز ويتحلل مائياً مثل باقي السكريات الثنائية التسكر.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص15)

ثالثاً: السكريات المتعددة :

معظم المواد الكربوهيدراتية عديدة التسكر قابلة للذوبان في الماء ويكون بعضها محاليل غروانية فقط وهي تتحل عند التسخين دون أن تتصهر على عكس ما يحدث مع المواد الأحادية والثنائية التسكر.

أنواعها:

النشا:

وهو يوجد في النباتات ويعتبر مادة غذائية رئيسية للإنسان والحيوان ويخترن النشا في الغالب في سورة حبيبات مختلفة الأحجام والأشكال مثل ما هو في درنات وبذور النباتات. والنشا لا يختزل محلول (فهلنج) بنوعيه ولمن يعطي مع اليود اللون الأزرق يزول لتسخين ويعود أيضا بالتبريد.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص16)

الجليكوجين:

وهو يلعب دور المادة الغذائية الإحتياطية في جسم الحيوان كالنشا في النبات وهو يختزن أيضا في الكبد بنسبه 10% كما يوجد أيضا في العضلات والجليكوجين مسحوق أبيض غير متبلور يذوب بسهولة في الماء الساخن حيث يكون محلولاً غروانياً.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص16)

السليولوز:

يعتبر الجزء الأساسي للجدار الخلايا النباتية وعادة لا يوجد في النباتات في صورة نقية بل يكون مصحوبا بمواد أخرى ولا يذوب في الماء والكحول ويستخدم على نطاق واسع في صناعه الورق.(د.طارق أحمد إدريس 2015 ، ص16)

خواص السكريات:

كل السكريات سواء أحادية أو ثنائية تذوب في الماء ولها مذاق حلو قد يتغير طعمه بالطبخ ، ولونها عادة أبيض، لكن الأنواع الغير نقية تماما قد يكون لونها أحمر بالإضافة لكونها تمد الجسم بالطاقة وتعطي الغذاء طعاما حلوا فهي تستعمل كمادة حافظه عند تصنيع المرببات أو المعلبات وأحيانا تضاف إلى بعض المأكولات و المشروبات وتكسبها قواما وشكلا خاصا.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص17)

1-4-1-4-مصادر الكربوهيدرات في الغذاء:

تقوم النباتات بفعل أشعه الشمس بتركيب السكر في أوراقها التي لا تلبث أن ترسها إلى جذورها أو بذورها أوسيقانها لتخزينها على هيئة نشاء، وهذا النشا الموجود في النباتات يمثل مصدر رئيسي للطاقة عند الإنسان مقارنة بالسكريات التي نادرا ما توجد في الأغذية ما عدا سكر اللكتوز الموجود في الحليب والفركتوز الموجود في العسل والفواكه.

رغم أن كل السكريات والكربوهيدرات تعطي قدرا مساويا من الطاقة التي تختلف عن بعضها البعض من حيث تأثيراتها الفسيولوجية، الاستهلاك الزائد من السكر والحلويات مقارنة دوما بتسوس الأسنان

هذا بالإضافة الى الجدل الزائد حول علاقة الأنواع المختلفة من الكربوهيدرات والإصابة بأمراض السمنة السكر ، القلب والجهاز الهضمي.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص18)

1-4-1-5-إستهلاك الكربوهيدرات:

يتم تخزين الكربوهيدرات الزائدة عن حاجة الجسم في كل من الكبد والعضلات في سورة جليكوجين وهذه العملية تؤثر جدا على قدره الرياضي أثناء تنفيذ التدريب وعند الاشتراك في المسابقات ويستخدم الجسم عند القيام بالتدريب شاق نسبة أكسجين في حدود 75 %من كل ما يتنفسه الفرد من هواء مع ضرورة التوازن بين فترات التدريب وكمية الجليكوجين المخزن في العضلات.

وتطالعنا أحدث الدراسات في هذا المجال بنتائج غاية في الأهمية حيث تركز على فتره ما بعد انتهاء التدريب ، وتشير إلى أن الفترة التي تلي التدريب وهي (12-24 ساعة) يقوم الجسم بالتخلص من الخلايا المستهلكة مثل كرات الدم البيضاء والتي تتخلل العضلات العاملة ، حيث يتطلب عملية إعادة نسبة الجليكوجين عملية أخرى وهي خفض نسبة جلوكوز الدم ، وتوضح أن العضلات بعد التدريب الشديدي تكون أقل حساسية للأنسولين مما يقلل ويحدد من امتصاص ألياف العضلات لجلوكوز ، يحتاج إلى نظام غذائي غني بالكربوهيدرات للتقليل الشعور بالتعب والإرهاق عندما ينخفض مخزون الجليكوجين بالجسم (د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص19)

1-4-1-6-وظائف الكربوهيدرات:

هي المصدر الأساسي للطاقة أثناء التدريب والمنافسات.

هي المسؤولة عن تنظيم إمتصاص الجسم للدهون والبروتين.

هي المصدر الأساسي للطاقة للجهاز العصبي.

لتكوين الجليكوجين الكبد والعضلات.

- وظائف أخرى للكربوهيدرات:

لها وظائف عدة هي إمداد الجسم بالطاقة اللازمة له في عملياته المختلفة ، فبالرغم ان 1 جم من الدهن يمد الجسم ب 9 سعرات وهذا يكون أكثر من ضعف ما يحصل عليه الجسم من سعرات 1 جم كربوهيدرات إذ أننا أخير يعطي 4 سعرات إلا أن ما يحصل عليه الفرد عادة من الكربوهيدرات أكثر مما يتناوله من دهون.

والكربوهيدرات ضرورية لحرق الدهون وإذا لم يتوفر للجسم مقدارا كاف من المواد الكربوهيدراتية تتكون نسبه عالية من الأجسام الكيتونية فتزيد الحموضة في الدم وتقل القاعدية فإذا نقصت قاعدية الدم بدرجة كبيرة قد يحدث إغماء وتحدث هذه الحالة عند مرضى السكر في حالات المجاعة.

كما أن وجود المواد الكربوهيدراتية والدهن في الغذاء بنسبة صحيحة يمنع استهلاك الجسم للبروتين في توليد الطاقة.

والمواد الكربوهيدراتية تلعب دورا هاما بالنسبة للثدييات إذ أنها تمد البكتيريا التي تقوم بتخليق بعض فيتامينات (ب) المركبة في الامعاء بالطاقة اللازمة لها. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 19)

1-4-1-7- هضم الكربوهيدرات:

بالنسبة للمواد الكربوهيدراتية فهي تتمزق شان بقية مكونات الغذاء بفضل الأسنان وتطحن بفعل الضروس وتعرض المواد الكربوهيدراتية دون سائر مواد الغذاء للتحليل بفعل إنزيم بتيالين اللعاب حيث يتحلل النشا إلى مالتوز علما بان هذا التحليل يتم خلال الخطوات الوسطية التالية:

نشا - اميلوكسترين - اريثروكسترين - وكستريينات صغيرة - مالنوز

وعندما تنزلق الكتلة الغذائية من الفم الى المعدة خلال البلعوم والمريء فان الهضم يتأثر بتيالين اللعاب في المعدة لمدة تقرب من 20 ق وبعبدا يقف تأثيره بفعل الحموضة في العصارة المعدية.

وتتعرض السكريات المعقدة لتحليل بسيط في المعدة بفضل الحموضة في الأمعاء الرفيعة يحلل اميليز البنكرياس الموجود في العصارة البنكرياسية لباقي المركبات الكربوهيدراتية إلى مالنوز بخطوط متشابهة ما يحدث بفعل إنزيم اللعاب ، ومما سبق يتضح أن الناتج النهائي للهضم الكربوهيدرات هو تحويلها إلى السكريات البسيطة المكون لها وهي الجليكوز الفركتوز الجيلاكتوز. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 21)

سكر الدم:

الكربوهيدرات الموجودة في الدم هي الجلوكوز ونسبته الطبيعية في الشخص الصائم 80 : 110 مجم % وحيث ان حجم الدم حوالي 5 لتر فإنه يحتوي تقريبا على 5 جم وحيث أن الجلوكوز سريع الذوبان في الماء فإن محتواه متقارب بين الدم والسوائل الخلوية في الجسم وحجم السائل في الجسم يبلغ حوالي 50 لتر وبذلك فان الجسم يحتوي حوالي 50 جرام وإذا إنخفضت نسبة السكر تسمى هذه الحالة hypo-glycaemia وإذا زادت 5 عن مستواها الطبيعي تسمى hyper-glycaemia وتزداد نسبة السكر في الدم بعد أكل الكربوهيدرات وتعود لحالتها الطبيعية بعد حوالي 2-3 ساعات.

أهمية سكر الدم:

- يتأكسد في الخلايا وتنتج الطاقة.
- يتحول الى سكر اللكتوز في حالات الحمل والرضاعة.
- يتحول الى جليكوجين العضلات.
- يتحول الى جليكوجين في الكبد.

إذا زادت نسبة السكر في الدم عن حد معين 180% مج فإنها تخرج في البول ويسمى هذا الحد Renal Thresold.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص22)

مصادر السكر في الدم:

- ❖ كربوهيدرات الأكل بحيث تمثل المصدر الرئيسي لسكر الدم من 2- 10% من الدهون وهو يمثل الجلوسول الذي يدخل في تكوين الزيت والدهن ويتحول إلى جلوكوز 58% من البروتين يتحول الى كربوهيدرات .
- ❖ المركبات المحتوية على 3 ذرات كربون تتحول الى جلوكوز وتتم هذه العملية في الكبد.
- ❖ الجليكوجين يتحول إلى وحدات بسيطة (جلوكوز) تحت تأثير بعض الهرمونات في وجود إنزيمات خاصة(فوسفوريلز).(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص22)

العوامل التي تحافظ على نسبه الجلوكوز في الدم:

هناك ثلاثة عوامل هي:

➤ عوامل غذائية.

➤ عوامل عصبية.

➤ عوامل هرمونية.

ترتيب الكربوهيدرات حسب التحليل التقريبي " لويندي " :

✓ الكربوهيدرات الغير ذائبة.

✓ الكربوهيدرات الذائبة.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص23)

أولا : الكربوهيدرات الغير الذائبة (الالياف الخام):

الالياف الخام هو الإصطلاح العام المتعارف عليه للألياف النباتية والمقصود به ألياف ويندي Weende fibre وهي عبارة عن : الجزء المتبقي بعد معاملة الغذاء بالأحماض والقلويات المخففة أي هي عبارة

عن مكونات الغذاء للأحماض والقلويات المخففة ، فالألياف الخام حسب تحليل ويندي لا تشتمل جميع مكونات الألياف الغذائية.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص23)

الألياف الغذائية Dietary fibre:وهي عبارة عن الألياف المقاومة للإنزيمات الهاضمة الموجودة في القناة الهضمية للإنسان.

المواد المائلة Bulk: وهي المواد التي تعطي حجما للكتلة الخرجية داخل جسم الحيوان.
الجزء الخشن او الألياف النباتية الخشنةRoughage: وهو الجزء غير المهضوم من الألياف النباتية الذي يثير بخشونته الحركة الدودية للأمعاء.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص24)
مكونات الألياف:

السيليلوز : يتكون من وحدات سكر الجلوكوز، ووزنه الجزيئي عالي و قد يصل إلى 1.62 مليون يتحلل بتأثير التسخين و الحامض إلى وحدات السكر الثنائي سليوبايوز ثم إلى جلوكوز ليصبح مصدرا إلى الطاقة عنه.

الهيميسيليلوز: عبارة عن مواد سكرية معقدة التركيب وهو ذو مقاومه اقل لعمليات الهضم الميكروبي من السيليلوز وهو يصل من 10 : 20% من الألياف النباتية في أغذية المجترات واكله الأعشاب.
اللجنين : عبارة عن مركبات غير كربوهيدراتية ولكنها تتواجد مع المركبات الكربوهيدراتية في الخلية النباتية وغير قابله للهضم وتوجد في نسبة قليلة من الحبوب والأعلاف المركزة ، وهو ليس مركبا واحدا بل اسم لمجموعة من المركبات المتشابهة.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص24)

البكتين : عبارة عن سكريات متعددة غير متجانسة وزنها الجزيئي يتراوح بين 10,000 ، 40,000 تتحد عادة مع السيليلوز لتعطي بيكتوز يتحلل عند التسخين في وسط حامضي ويعطي البكتين الذي يذوب في الماء والسيليلوز غير الذائب في الماء.

الاصماغ: عبارة عن سكريات متعددة ومشتقاتها وهي محبة للماء ترتبط معه وتعطي محاليل لزجة وغروية وهلامية.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص25)

هضم الألياف:

تعتبر الألياف مصدر رئيسي عند الحيوانات أكلة الأعشاب وتعتمد مدى إستفادتها منها إلى درجة هضمها الفعلية في جسمه ، إذ يهضم الهيميسيليلوز بشكل أكمل من هضم السيليلوز ولكن بما أن السيليلوز هو المكون الرئيسي للألياف يعتبر العامل المحدد في درجه هضم الألياف النباتية بشكل عام تتشابه عمليه السيليلوز و الهيميسيليلوز لغرض الطاقة عند الحيوانات إذ تتأثر بإنزيمات الميكروفلورا

الموجودة في الجهاز الهضمي للحيوان ولا تتأثر بإنزيمات الجهاز الهضمي الحيوان نفسه و تتحول الألياف بدورها إلى أحماض دهنية طيارة وغاز ثاني أكسيد الكربون وغاز الميثان.

كذلك تعتمد درجة هضم الألياف على نوع الحيوان ومكان هضم الألياف فيه وحجم ونوع الميكروبات الموجودة في جهازه الهضمي. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص25)

دور الألياف في تغذية الإنسان:

من فوائد الألياف الغذائية الهامة للإنسان زيادة رطوبة وليونة الفضلات الغذائية عند الإنسان وزيادة حجمها وتقليل الوقت التي تمكث فيه الفضلات الغذائية في الجسم وزيادة سرعة انزلاقها وبذلك تقلل من ضغط الفضلات على جدار الأمعاء الغليظة وقد استخدمت الألياف الغذائية عند الإنسان بمعالجة التهاب الأمعاء الرتجي خاصة في المجتمعات الغربية . وهناك إقتران ما بين الألياف في غذاء الإنسان وبين إصابته ببعض الأمراض العصرية مثل التهاب الأمعاء الردي (الرتجي) وأمراض القلب والدورة الدموية وسرطان القولون والإمساك. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص26)

ثانيا: الكربوهيدرات الذاتية:

عبارة عن المستخلص الخالي من النيتروجين حسب تحليل ويندي التقريبي وتتكون من السكريات ، النشا الديكسترين وهي المصدر الرئيسي لتغذية الإنسان إذ تبلغ حوالي 75% من وزن غذائه بينما لا تزيد عن أكثر من الربع في أغذية المواشي التي تتكون بصورة رئيسية من الألياف والكربوهيدرات الغير الذاتية. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص26)

- هضم الكربوهيدرات الذاتية:

تبدأ عملية الهضم المواد الكربوهيدراتية في الفم حيث يفرز إنزيم الاميليز مع اللعاب ويعمل هذا الإنزيم على النشويات المطبوخة ولكن عملية هضم النشويات في الفم تبقى جزئية ومحدودة لأن فترة إختلاطها وتعرضها للعاب وبالتالي للإنزيم قصيرة أو قليلة ولا يحصل أي هضم للكربوهيدرات في المعدة إذ لا تفرز هناك إنزيمات محللة وهاضمة للكربوهيدرات. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص27)

وتستكمل عملية هضم الكربوهيدرات في الأمعاء الدقيقة المكان الرئيسي لهضمها وتبدأ عملية الهضم بتأثير إنزيم الاميليز الذي يفرزه البنكرياس وينتج عن ذلك تحلل النشا والدكسترين إلى سكر المالتوز الثلاثي ويتم هضم المالتوز الناتج وغيره من السكريات الثنائية كاسروز والاكتوز على الإنزيمات المحللة

لها والتي تفرز من الخلايا المخاطية لجدار الأمعاء لتنتج السكريات الأحادية والتي أهمها سكر الجلوكوز يليه سكر الفاركتوز ثم الجالاكتوز. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 27)

1-4-8- بناء الكربوهيدرات وتخليق السكر:

هناك تحولات مستمرة تحدث في الجسم ينتج عنها الجلوكوز من مركبات كربوهيدراتية مثل الفاركتوز والجالاكتوز والجليكوجين ومركب اللاكتات أو من مركبات ذات أصل غير الكربوهيدراتي كالدون والأحماض الأمينية فيما يسمى بعملية تخليق السكر. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 28)

1-4-2- البروتينات:

البروتينات هي عبارة عن ماكرو جزيئات تبنى من سلاسل مواد أبسط تسمى الأحماض الأمينية، حيث يتحد حوالي 23 حمضا أمينيا لتشكيل جزيئات البروتينات، ولكل جنس حيواني أو نباتي بروتيناته المميزة. والنباتات تنتج كل أحماضها الأمينية من مواد غير عضوية وبسيطة هي الكربون . الأزوت (النيتروجين) ، الأكسجين والهيدروجين أما الحيوانات فلا تستطيع إنجاز ذلك فتلجأ إلى أكل النباتات أو الحيوانات الأخرى لكي تؤمن لنفسها البروتينات ، أما بالنسبة للإنسان فهناك ثمانية أحماض أساسية لا يستطيع الجسم أن ينتجها بنفسه (ويرتفع هذا العدد إلى 10 بالنسبة للأطفال) بل هو مضطر للحصول عليها من غذائه النباتي أو الحيواني . يستطيع كبد الإنسان تحويل حمض أميني معين إلى حمض أميني آخر ، كما يستطيع الجسم إنتاج بعض الأحماض غير الأساسية ، أما الأحماض الأساسية فلا بد من البحث عنها داخل الطعام الذي نتناوله. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 28)

إن دور البروتين المبدئي البناء وإصلاح وحفظ أنسجة العضلات والخلايا . كما انه يمد طاقه وذلك عندما ينضب إحتياطي الجسم من الكربوهيدرات والدهون هذا الاستفاد للبروتين غير مرغوب فيه ، حيث أن البروتين لا يمكن تخزينه ونحن بحاجة له 24 ساعة يوميا للحفاظ وأعادة بناء وإصلاح الجلد ، والأعضاء الداخلية ، والعضلات وغيرها من الأنسجة والأعضاء . والبروتين ينبه ويحرك أيضا إنتاج الهرمون والأضداد التي تحارب الالتهاب ، وكذلك ينبه الإنزيمات التي تضبط التفاعلات الكيميائية في أجسامنا . وإن العمليات الحيوية تختل ونقاسي إذا ما نقص الرصيد المسموح به من البروتين بقيامه بمد الجسم بالطاقة. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 29)

1-2-4-1- مما تتكون البروتينات:

البروتينات تتكون من أحماض أمينية. هنالك ثلاثة و عشرون حمض أميني ، منها أربعة عشر تصنع في الجسم . والتسعة الأخرى يجب أن نحصل عليها من الغذاء ، الحليب ، البيض ، اللحم ، السمك والطيور تعطينا بروتينات كأمله بما فيها الحوامض الأمينية التسعة الضرورية أيضا والتي لا يصنعها الجسم ، الأرز ، العدس ، الفاصوليا ، بذور الحنطة تحتوي على بروتين ، لذلك عندما تخلط هذه الأطعمة بصورة خاصة مثل الأرز والعدس ، الأرز والفاصوليا ، فإنها تعطي الأحماض الأمينية الأساسية التسعة. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 30)

فالبروتينات هي عوامل البناء في الجسم فهي ضرورية لتكوين خلايا الجسم وأنسجته وبالتالي فهي ضرورية للنمو وتكوين كريات الدم الحمراء والبيضاء ، وتكوين الحليب عند الأم المرضع أو تكوين الجنين للام الحامل ، البروتينات تدخل في تكوين الهرمونات والأنزيمات اللازمة لتنظيم عمليات الجسم الحيوية ، بالإضافة إلى ذلك فهي ضرورية لمقاومة المرض وإكساب الجسم المناعة عند تعرضه للعدوى ذلك لان الجسم يحتاج البروتينات لبناء ما يسمى بالأجسام المضادة التي تقاوم المرض والعدوى ، وكذلك فان البروتينات ضرورية لصيانة أعضاء الجسم وإعادة بناء ما تلف من أنسجتها كما يحدث في حاله حدوث الجروح أو الحروق ، وهكذا تجد أن البروتينات التي تدخل في تركيب أجسامنا سواء ما ظهر منها على شكل عضلات أو أعضاء كالكبد والقلب أو كريات أو إنزيمات أو مواد ينتجها الجسم تحتاج إلى بروتين الغذاء لتكوينها. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 30)

ويحتاج الجسم إلى حوالي عشرين حامض أميني ليصنع منها البروتينات اللازمة له ، ولكي يقوم الجسم بصنع ما يلزمه من بروتين يجب أن تتوفر للخلايا جميع الأحماض الأمينية وقت تكوين البروتين ويفترض أثناء ذلك نقل هذه الأحماض عن طريق الدم للخلايا المطلوبة ، ومن حسن الحظ أن الجسم يستطيع أن يصنع احد عشر حمضا من هذه الأحماض ويطلق عليها الأحماضالأمينية غير الأساسية أما الأحماض التسعة التي لا يستطيع الجسم أن يصنعها فيطلق عليها الأحماض الأمينية الأساسية ولذلك ينبغي توفيرها جميعا للجسم عن طريق الغذاء. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 31)

1-4-2-2- المصادر الحيوانية:

للبروتينات الحيوانية قيمة غذائية ممتازة ، وأفضلها تلك البروتينات الموجودة في بياض البيض ثم إن اللحم غني بالليسين وهو حمض أميني غير متوفر في اغلب الخضر، ولهذا يفضل الجمع بين اللحم والخضر في نفس الطبق في حين يجب إستهلاك مشتقات الحليب مع الخبز أو الحبوب ولكن الأمر المزيج والذي يجب التحذير منه هو أن هذه البروتينات غالبا ما يرافقها كمية كبيرة من الشحوم وهي مضرة جدا بالصحة.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص31)

1-4-2-3- مقدار ما نحتاجه من بروتين في طعامنا اليومي:

إن المقررات اليومية من البروتين الجيد التي يوصي بها تبلغ حوالي نصف غرام لكل كيلوغرام من وزن الإنسان البالغ بعد أن يتوقف نموه، و قد قرب من الرقمين 0.57 غم للرجل البالغ ، و 0.52 غم للمرأة البالغة، ويرتفع هذا الرقم بطبيعة الحال في مراحل النمو كما هو الحال عند الطفل أو اليافع وكذلك المرأة الحامل أو المرضع، كل هذا شريطة توفر الطاقة الحرارية للجسم من النشويات والدهن والزيوت بكميات مناسبة، والمقصود بالبروتين الجيد هو ما شابه بروتين الحليب والبيض في نوعيته ويمكن تعميم القول من ناحية عملية بأن أحسن الطعام هو ما تنوعت فيه مصادر البروتين واحتوى على بعض البروتين الحيواني كالحليب أو اللبن أو الجبن أو اللحم أو السمك، أو كمية وافرة من بروتينات البقوليات من عدس وحمص وفول مع بروتينات القمح الارز .(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص31)

إن البروتين يتكون من وحدات تسمى الأحماض الأمينية وأن الجهاز الهضمي يحول البروتينات كلها إلى هذه الأحماض.

وبما أن خلايا الجسم تتعامل في نهاية المطاف مع الأحماض الأمينية وليس مع البروتين كما هو ، يصبح من الطبيعي أن تحدد إحتياجات الجسم من الأحماض الأمينية الأساسية منها بالذات ، لان الأحماض الأمينية الأساسية هي التي لا يستطيع الجسم أن يصنعها لذا يجب توافرها في الطعام بمقدار كافي باحتياجات الجسم ، وهناك جداول تحمل أرقاما تحدد احتياجنا من الأحماض الأمينية الأساسية، ولكن حيث أن التعامل مع الأحماض الأمينية من الناحية التطبيقية صعب وغير عملي فإنه يستعاض عن ذلك بتحديد مقدار البروتين الذي نحتاجه إذ يشكل البروتين بطبيعة الحال مصدر

الأحماض الأمينية الأساسية المطلوبة وعلاوة على ذلك يحتاج الجسم لبروتين الطعام ليستمد منه النيتروجين اللازم لتصنيع الأحماض الأمينية غير الأساسية ، ولا يستطيع الجسم أن يحصل على الصيغة الكيماوية المرغوب فيها من عنصر النيتروجين إلا من البروتينات.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص32)

وإن مقدار ما يحتاجه الجسم من البروتين هو محصلة لعدة عوامل منها ما يتعلق بالإنسان من حيث وزنه ومراحل نموه وحالته الصحية والفيزيولوجية كما في حالتي الحمل والرضاعة عند المرأة ، منها ما يتعلق بالبروتين من حيث نوعيته ، إذ لنوع البروتين أثر كبير في تحديد مقدار البروتين اللازم لسد احتياجاتنا من البروتين.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص33)

يتوزع البروتين في كل أرجاء الجسم (مع أن توزيعه ليس متساويا) ففي العضلات يتواجد حوالي 43% كميته البروتين الكلية وفي الجلد 15% وفي الدم 16% وفي الكبد 1.8% وفي الدماغ 1.5% وفي الكلى 0.3% وما تبقى في أرجاء مختلفة.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص33)

هذه المعلومات النظرية تعطينا فكره عن أهميه البروتين حماسنا بهذا القدر أو ذاك لكي لا نحرم أجسامنا من البروتين الذي نحتاجه، أما المعلومات "العملية" التي سنوردها في ما يلي ، فسوف تعطينا فكره عن مصادر البروتينات، وهي بعض أنواع الغذاء طبعاً، وعن الكميات التي يعتقد أن الجسم يحتاجها في كل يوم.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص33)

أما الكمية التقريبية التي يحتاجها الجسم من البروتين يوميا فقد اجري عليها علماء الطب والتغذية الكثير من الأبحاث وصدرت عن وزارات الصحة في الدول المتطورة وعن المنظمات الصحية التابعة للأمم المتحدة لوائح بالمقادير التي ينصح بتناولها (لل كبار والصغار) ، وأن بروتين الجسم في حالة ديناميكية مستمرة ويتعرض لعمليتين متضادتين تحصلان في نفس الوقت وهما عمليتا بناء وهدم ، ولو فرضنا أن سرعة بناء البروتين تساوي سرعه هدمه فان مقدار ذلك البروتين يبقى ثابتاً ، إذا هل يعني ذلك أننا لا نحتاج إلى بروتين في طعامنا اليومي في حالات عدم ازدياد البروتين في الجسم كما هو الوضع في حاله توقف جسمنا عن النمو، مثلاً ؟ الجواب : كلا، ذلك لان هنالك فقدان حقيقي لجزء من البروتين ينتج يوميا من جراء عمليتي البناء والهدم، وبمعنى آخر فان هذا الفاقد من البروتين يستعمل في صيانة الجسم ولا بد من أن يعوض، وتعويض هذا الفاقد من البروتين ضرورية لصيانة

أنسجة الجسم من التآكل والتلف ولذلك يمكن أن نطلق على هذا التعويض اليومي من البروتين اسم " ضريبة الحياة" من البروتين، وتجدر الإشارة إلى أن جسمنا يتعرض أيضا إلى فقدان كميته بسيطة من البروتين، بيد أنها إجبارية وذلك من جراء تساقط الشعر وقص الأظافر وخروج العرق من الجسم.

ولتحديد إحتياجات الصيانة من البروتين يؤخذ عادة كنموذج الشخص البالغ المتكامل النمو (على عمر 20 عاما تقريبا) وهناك عدة توصيات تتعلق بتقدير إحتياجات الشخص البالغ.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص34)

- ماذا يحدث لو نقص أحد الأحماض الأمينية الأساسية :

يصبح هذا الحمض الأميني عاملا محددا، أي يحدد الاستفادة من بقية الأحماض الأخرى، ولتوضيح ذلك دعنا نفرض أن الجسم يحتاج إلى حامض أميني معين غرام واحد ليصنع مائة غرام من بروتين العضلات أثناء النمو، ولنفرض أن مقدار ما يتوفر للخلايا من هذا الحمض هو ربع غرام ، فإن الجسم لا يستطيع أن يصنع أكثر من 25 غرام من بروتين العضلات اللازمة ، أي أن كمية البروتين التي يستطيع الجسم أن يصنعها قد تحددت بمقدار الكمية المتوفرة من الحامض الأميني الأساسي المذكور فلجأ الجسم إلى إنتاج ربع ما يحتاجه من البروتين ، لأن الحامض المحدد توفر للجسم بمثل هذه النسبة أي ربع الكمية اللازمة ، ولو توفر للجسم نصف الكمية من هذا الحامض لاستطاع بناء نصف كمية ما يحتاجه من البروتين حتى ولو توفرت جميع الأحماض الأمنية الأخرى بالكمية المطلوبة ، وطبعا فإن الجسم يستفيد بنسبة معينة من الأحماض الأمينية الأخرى ، أما باقي الكمية فيحولها الجسم إلى طاقة أو مركبات أخرى ذلك لأن الجسم لا يخزن طائر الأحماض الأمينية حتى يستعملها عند الحاجة لها وبمعنى آخر فإن الجسم قام بهدم باقي الأحماض الأمينية التي توفرت من الغذاء ، أي لم يستفد من البروتين الغذائي المقدم له إلا بمقدار ما حدده العامل المحدد وهو الحامض الأميني الأساسي الذي يتوفر بالكمية الأقل.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص35)

1-4-2-4- بنيتها:

تنوع البروتينات غير محدود ، وهي جزيئات أساسها الحمض الأميني ، يوجد ثلاثة وعشرون حمضا أمينا وهي تكون المادة الحية ومصدر لكل البروتينات وذلك بتركيباتها النوعية.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص35)

بعض الحموض الأمينية الأساسية لأنها ضرورية لضمان سير الأعمال الأساسية في الجسم ، ولأن الجسم لا يستطيع تركيبها ابتداء من عناصر غذائية أخرى . عدد هذه الحموض الأمينية الأساسية ثمانية ويجب أن تتوفر بالضرورة في غذائنا وبعضها الآخر غير الأساسي بل كمالية، وهي ضرورية لضمان سير الأعمال المهمة ، ويمكن للجسم تركيبها ابتداء من مواد غذائية أخرى ، أو من حموض أمينية أخرى ، لذا ليس من الضروري أن يحتوي غذاؤنا عليها . أسماء هذه الحموض الأمينية الأساسية هي : لوسين وانزلوسين وليسين وميتيونين وفنيلانين وتريونين و تريبتوفان و فالينين.(د.طارق أحمد إدريس 2015 ، ص36

يستلزم تركيب البروتين المعقد وجود كل الحموض الأمينية دون أي استثناء ، فإذا حدث أن نقص أحدها يتوقف تركيب كامل السلسلة ، ولا يمكن استخدام الحصة البروتينية كلها، ولو كان بحوزتنا كمية كبيرة من 22 حمضا امنيا ولكن ينقص الثالث و العشرون ، وهذا ما يفسر مشكلة التغذية في بلدان العالم الثالث ، إذلا يكفي تناول كميه كافيه من البروتينات ، ولكن يجب أن تكون أيضا من الأصناف الجيدة ، ولكي يكون الغذاء كاملا يجب تناول البروتينات الحيوانية مع النباتية ، ولهذا تسمح الحماية النباتية بتناول البيض ومشتقات الحليب وفي البلدان النامية حيث يوجد عجز كبير في المنتجات الحيوانية يمكن جمع عدة منتجات نباتية بحيث تكتمل السلسلة لتركيب الجزيء البروتيني ، فمثلا نجمع الأرز مع العدس أو الكسكسي مع الحمص أو الذرة مع الفاصوليا ، نحاول حاليا إصطفاء الخضر بحيث يمكن تغذية كل الشعوب العالم ، لأن سعر البروتينات الناتجة من هذه الخضر ارخص بكثير من البروتينات الحيوانية.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص37)

-توصيات مجلس البحوث القومي الأمريكي:

بعد أن يكتمل نمو الشخص فإنه لا يحتاج من بروتين الطعام إلا ما يصون به الجسم نتيجة فقدان الإيجباري الذي ذكر سالفا ، ولقد وجب بالتجارب والدراسات العلمية أن نتناول 0.45 غم بروتين " كامل" النوعية لكل كيلوغرام من وزن الجسم " النموذجي" لشخص البالغ تغطي فقدان اليومي الإيجباري من البروتين لمعظم الناس، ونظراً لوجود فروق فرديه بين مقدار ما يحتاجه شخص وآخر فقد وجب إحصائياً أن زيادة 30% من البروتين الإيجباري المفقود يوميا 0.14 غم تعمل على تغطيه احتياجات جميع أفراد المجتمع الأمريكي الأصحاء ، وبذلك تصبح احتياجات الشخص البالغ تعادل (0.6 غم) بروتين كامل النوعية لكل كيلوغرام واحد من موزون الجسم وبما أن نوعيه البروتين

المتناول في الطعام اليومي تقل عن 100% لذا يجب أيضا اخذ نوعيه البروتين بعين الاعتبار ، عليه فقد افترض خبراء التغذية الأمريكي أن متوسط نوعية البروتين في الطعام اليومي للشعب الأمريكي تبلغ 75% من البروتين الكامل النوعية ، لذا تصبح كمية البروتين الموصى بها للشخص الأمريكي البالغ من الطعام اليومي تعادل 0.8 غم بروتين لكل كيلو غرام من وزن الجسم.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص38)

ولتوضح ذلك بمثال نجد أن مجلس البحوث القومي الأمريكي يفترض الوزن (النموذجي) للشخص البالغ يعادل 70 كيلو غرام(على عمر 19 عام فما فوق وعلى طول مقدار 178 سم)وأما الوزن الاعتيادي النموذج للمرأة البالغة فقد اخذ على وزن 55 كيلو غراما(على عمر 19 عام فما فوق وعلى طول مقداره 163 سم) ، وبعملية حسابية بسيطة تستطيع أن تحسب كميه البروتين الموصى بتناولها للرجل البالغ فتجدها 56 غرام في اليوم الواحد 0.8×70 ، إما مقدار البروتين اليومي الموصى به للمرأة البالغة فيكون 44 غم ($550.8 \times$) على فرض أن نوعيه البروتين المتناول تعادل 75% علما بان هذا المقدار يغطي احتياجات أي فرد من أفراد المجتمع الأمريكي البالغين الأصحاء.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص38)

توصيات منظمة الصحة العالمية:

يوصي خبراء التغذية من منظمة الصحة العالمية مقدار 0.75 غم بروتين كامل النوعية للرجل البالغ ، وهذا مماثل لما يوصى به خبراء مجلس البحوث القومي الأمريكي (0.6 غم) للرجل البالغ ، أما المرأة البالغة فيوصى لها خبراء منظمة الصحة العالمية مقدار 0.52 غم بروتين كامل النوعية ، ولو فرضنا أن نوعيه البروتين المتناول في الوطن العربي تعادل 60% أن المستوى المأمون من البروتين الواجب تناوله ليشمل جميع أفراد المجتمع العربي البالغين الأصحاء ، يصبح ما يعادل غرام واحد في اليوم للرجل وحوالي 0.9 غم للمرأة.

أكثرنا يعتقد أننا بحاجة إلى كميات كبيرة من البروتين وأن أفضل طريقة لأخذه إلى الإكثار من أكل اللحوم الآن ظهر لنا مدار هذا الأسلوب من التغذية والطعام ، ربما أننا نأكل ضعفي ما نستطيع أن يستعمله جسمنا من البروتين وان مقدار 50 غرام من البروتين يوميا يكفي لصحتنا .(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص39)

1-4-3-الدهون :

تعرف كذلك باسم " الليبيدات Lipids" وهي كلمة مشتقة من اللفظ lipos ومعناها الدهن . وقد تبين بالتحليل الكيميائي أن الدهون عبارة عن أسترات من بعض الأحماض الدهنية مع الجلسرين وتعرف بإسم الجليسيريدات ، وقد تكون هذه الأحماض مشبعة أو غير مشبعة ، ويغلب أن تتكون الدهون التي نأكلها من ثلاث من الكربون تحتوي على أربع ذرات منها أو على عشرين مرة على أكثر . وعادة ما تكون الجليسيريدات الناتجة من إتحاد أحماض دهنية غير مشبعة أو بها عدد قليل من ذرات الكربون على هيئة زيوت في درجات الحرارة العالية العامة يغلب أن تكون الدهون الحيوانية مشبعة لذلك فهي من الزيوت النباتية.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص70)

ولا تذوب الدهون عادة في الماء ، ولكنها تنتشر في بروتو بلازم الخلايا على هيئة قطرات صغيرة جدا ، وقد يذوب بعضها في سوائل الخلية عند إتحاده بالجزيئات أخرى تربطها بالماء والدهون تحمل كذلك بعض الفيتامينات التي تذوب فيها . هي تسهل إمتصاصها في الجسم ، وتعتبر الدهون مصدرا هاما من مصادر الطاقة في الجسم أكثر من الكربوهيدرات والبروتينات ، فالجرام الواحد منها يعطي عند احتراقه تسعة سعرات على حين أن الجرام الواحد من الكربوهيدرات البروتينات يعطي أربعة سعرات فقط ، ولكن الكربوهيدرات أسهل منها في الاحتراق ومن أمثلة الدهون النباتية زيت الزيتون ، وزيت بذرة القطن ، وزيت الذرة ، وزيت عباد الشمس وزيت فول الصويا.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص71)

أما الدهون الحيوانية فمن أمثلتها المسلى وزيت السمك هناك بعض الليبيدات المركبة وهي دهون تتحد بغيرها من المواد مثل الفوسفوليبيدات التي تحتوي في تركيبها على الفوسفور والنيتروجين ، وهي توجد في أنسجة الخلايا العصبية ، وهناك أيضا اللايبوبروتينات وهي دهون متحدة بالبروتينات وتوجد في نوايا الخلايا وفي بعض جدرانها ، كذلك تعتبر الستيرويدات من الليبيدات المركبة ، وهي تنتج في الكبد وتقوم بوظائف خاصة في الجسم، وبعضها مثل الستيرولات يعمل كهرمونات تنظم مختلف أنواعا لأنشطة في الجسم .(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص71)

عندما يتناول الشخص أيهاأطعمة محتوية على دهون مهדרجه فإنها تدخل إلى مجرى الدم أثناء عملية الامتصاص للمواد الغذائية التي تحصل في الأمعاء ، ولأنها ليست دهون طبيعية فإن الجسم يجد صعوبة في إمتصاصها من الدم لذا فإنها - وحتى يتم إمتصاصها - قد تشكل إنسدادات في الأوعية الدموية بعد أن تمتص أعضاء الجسم هذه الدهون فإنها تعيد إطلاقها في الأنزيمات والهرمونات التي

تنظم عمل الجسم ، لأن الكثير من الأنزيمات والهرمونات يصنعها الجسم من الدهون . وهنا نجد أنالأنزيمات والهرمونات لا تعمل كما ينتظر منها لان هناك خلا في تركيباتها مما يؤدي للكثير من الأمراض المزمنة والقاتلة.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص72)

1-3-4-1- الكوليسترول:

نوع من انواع الدهن ، تساعد الجسم في بعض الوظائف الحيوية كبناء خلايا جديدة وإنتاج بعض أنواع الهرمونات، إضافة إلى مساهمته في عملية الهضم كأنه في المقابل يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والذبحة الصدرية وإنسداد الشرايين التاجية عند ارتفاع نسبة النوع السيئ منه (LDL) في الدم. يعمل الدم على امتصاص كمية الكوليسترول و الدهون الموجودة في الطعام عبر المعدة و الأمعاء ، بعدما تتحول معظم الدهون إلى خلايا دهنية، في حين يوزع الكوليسترول الجيد (HDL) على الأماكن التي يحتاجها الجسم أما البقايا التي لا يحتاجها الجسم فيمتصها الكبد ، وهي أمان تستخدم لاحقا وإمان تبقى جانبا لتتحول إلى ما يعرف بالكوليسترول السيئ . والجدير ذكره أن ارتفاع نسبة الكوليسترول السيئ(LDL) في الدم يتهدد بالإصابة بأمراض شرايين القلب ، ذلك أن النوع المذكور يتجمع على جدار الشرايين محدثا ما يعرف بتصلب الشرايين، ما يجعل المرء عرضة لإصابة بأمراض قلبية مختلفة.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ص73)

كما يدخل الكوليسترول في تركيب الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية ويدخل في تركيب جدار خلايا الكائن الحي والتي تحمي الكائن الحي من أي أمراض بكتيرية او فيروسية. ويدخل الكوليسترول أيضا في تركيب بعض العصارات الهاضمة داخل الجهاز الهضمي والتي تساعد بدورها في هضم الطعام.

1-3-4-2-الأحماض الدهنية غير المشبعة:

تشبه في تركيبها الكيميائي الحمض الدهني المشبع بإستثناء أن ذرة كربونية واحدة على الأقل في منتصف السلسلة الكربونية ترتبط بذره هيدروجين واحده بدلا من ذرتين أيأنها غير مشبعة بالهيدروجين.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص73)

وتمتاز الدهون الغير مشبعة بعدم تجمدها في درجة الحرارة العادية بعكس الدهون المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وغيرها تكون سائلة على عكس الزبدةأو الشحوم الحيوانية الغنية بالدهون المشبعة والتي تكون صلبة.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص74)

يحتاج جسم الإنسان جميع أنواع الدهون سواء المشبعة أو الغير مشبعة لكن جسم الإنسان لا يستطيع إنتاج الأحماض الدهنية الغير مشبعة ذاتيا العكس الدهون المشبعة والتي يستطيع جسم الإنسان تحول فائض السعرات الحرارية إليها ويخزنها على هيئة شحوم.

لذا يجب أن يراعي في النظام الغذائي تناول كميات من الزيوت النباتية والتي في مجملها دهون غير مشبعة. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص74)

1-4-3-3- الأحمض الدهنية المشبعة:

الأحمض الدهنية المشبعة هي أحمض دهنية تكون فيها جميع ذرات الكربون مشبعة بالهيدروجين وتكون صيغتها العامة هي $CH_3(CH_2)_nCOOH$ عندما تكون n محصورة بين 2 و 10 فيكون الحمض الدهني من الأحمض الدهنية ذات السلسلة القصيرة و عندما تكون n أكبر من 11 فيكون الحمض الدهني من الأحمض الدهنية ذات السلسلة الطويلة ، و من أهم الأحمض الدهنية المشبعة : (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص74)

حمض الزبدة أو حمض البوتريك و حمض زيت النخيل أو حمض البالميستيك وحمض الشمع او حمض الستياريك .

1-4-3-4- أهميه الدهون المشبعة وغير المشبعة:

تحتوي الدهون خاصة غير المشبعة منها على كثير من الفوائد فهي تعمل على تقليل خطر الإصابة بالأمراض القلبية وبأمراض القلب وعلاج الذئبة Lupus والتهاب المفاصل الرثياني وعلى خفض ضغط الدم أيضا وعلى خفض البروتينات الشاحمة التي تحمل الكولسترول و الترايجليسيريد إلى أنسجة الجسم ويعتقد أنها ترفع أيضا مستوى البروتين الشحمي في الدم المسؤولة عن إزاحة الكولسترول عن أنسجة جسم الإنسان مما يقلل نسبه الإصابة بالسرطان لديهم و تصلب الشرايين وجلطة الدم وتبطئ عملية تقدم العمر و تدخل في صناعة جدران الخلايا التي تعمل على حماية محتويات الخلية ومجريات وظائفها كما تقرر متانة الأعضاء التي تكونها وتبادل المواد بين داخل وخارج الخلية. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص75)

1-4-4- الفيتامينات:

هي مجموعة من المركبات العضوية يدخل في تركيبها الكربون والهيدروجين والأكسجين والفسفور والنيتروجين والكبريت يحتاجها الإنسان بكميات ضئيلة ولا يستطيع الجسم تخليقها ، ولكنها ضرورية

لوظائف الجسم الحيوية وتزيد من مقاومة الجسم للأمراض وللازمة لنمو الجسم وإتمام عمليات التمثيل الغذائي وتحتاجها التفاعلات الانزيمية كعوامل مساعدة ضرورية ويحصل الإنسان على احتياجاته من الفيتامينات من المصادر الغذائية المتنوعة سواء كانت مصادر نباتية أو حيوانية أو بحرية أو بكتيرية. (ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق اسليم ، 2016 ، ص 83)

1-4-4-1- أقسام الفيتامينات:

1-1-4-4-1- الفيتامينات الذاتية في الدهون:

مجموعه الفيتامينات التي تكون مصاحبه للدهون (أ ، د ، ه ، ك) (A.D.E.K) وهي تمتص في الأمعاء مع الدهون بفعل أملاح الصفراء و تخزن في الجسم في مخازن الدهون وبالتالي يكون لها رصيد دائم في الجسم وغالبا لا يحدث نقص فيها طالما أن تغذية الإنسان متزنة متنوعة

1-2-1-4-4-1- الفيتامينات الذائبة في الماء:

فيتامين "C" "جـ" فيتامين(ب) المركب B-Complex مثل الثيامين B₁ - الريبوفلافين B₂ - البيروكسين B₆ - السيانونوكوب الأمين B₁₂ - حامض الفوليك - النياسين ، البيوتين حامض البانتوثنيك. وهذه المجموعة لا تخزن في الجسم لذلك لابد من توافرها في مصادر الغذاء المختلفة لان الجسم يفقدها بسهولة في البول.

وهذه المجموعة تعمل كعوامل مساعدة للأنزيمات وبالتالي تؤثر على كفاءة عمليات التمثيل الغذائي وقدره الجسم على إنتاج الطاقة الحيوية. (ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق اسليم ، 2016 ، ص 83)

جدول تبين الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء و الدهون و أثارها

الفيتامين	مصادره	نقص الفيتامين	الجرعات الزائدة	حاجة الجسم له
" ج "	C	<p>-النقص البسيط يسبب إعتلال الصحة وضعف المناعة ضد الأمراض</p> <p>- النقص الشديد يسبب مرض الاسقربوط(بقع ودماء تحت الجلد ، التهاب وتورم واحمرار اللثة)، بطء التئام الجروح ، فقر الدم الحاد.</p>	<p>- تكوين الحصى في الكلى.</p> <p>- إعاقة عمل الهيبارين كمادة مانعة للتجلط.</p> <p>- الغثيان وتقلصات البطن والإسهال.</p> <p>- الطفح الجلدي.</p> <p>-يؤثر على الجهاز العصبي و العضلي مسببا الصداع والتعب والأرق.</p> <p>- هدم فيتامين ب 12 وحدوث تكسر لكرات الدم الحمراء.</p>	<p>- ضروري للمحافظة على سلامة الشعيرات الدموية.</p> <p>- أساس لتكوين العظام والأسنان والغضاريف.</p> <p>- عامل مختزل يساعد على امتصاص الحديد.</p> <p>- له دور في التئام الجروح.</p> <p>- ضروري لتكوين هرمون الثيروكسين والأدرينالين.</p> <p>-يساعد الجسم على التخلص من السموم -هام في مقاومه الأمراضالفيروسية.</p>
مجموعة فيتامينات ب المركب B-Complex	<p>الخميرة- الكبد- البندورة- الخضار كالبازلء والفاصوليا والجزر النيئ - الخبز الاسمر- المكسرات- الحليب- ومنتجات الألبان- اللحم- البيض- الكلى- بكتيريا الأمعاء</p>	<p>-مرض البري بري الجاف والرطب ، الجاف(التهاب الأعصابالطرفية وضعف الإحساس والتنميل وقروح بالأطراف مع ضمور وألام بالعضلات)</p> <p>-الرطب إضافة لما سبق هناك إرتشاح حول القلب وتضخم ووهن القلب وكذلك البطن والأرجل.</p> <p>- البلاجرا جفاف الجلد وتقرحه وإلتهاب</p>		<p>-ب 12 يحتاجه الجسم في كل خليه مثل خلايا كريات الدم الحمراء والخلايا العصبية</p> <p>- تمثيل الدهون وتشجيع النمو ويساعد عمليات الأكسدةالحيوية.</p> <p>-حمض الفوليك ضروري لتكوين كرات الدم الحمراء له أهميه للحالةالنفسية والجهاز العصبي تساعد على امتصاص المواد المهضومة.</p>

		القناة الهضمية وإلتهاب الأعصاب الطرفية		ب 6 التمثيل الغذائي للأحماض الأمينية الناجمة عن هضم البروتينات ، يحافظ على التوازن الغذائي بأنسجة الجسم المختلفة وسلامه الكبد والجهاز العصبي والجلد.
الفيتامين	مصادره	نقص الفيتامين	الجرعات الزائدة	حاجة الجسم له
"أ" A	حيوانية : صفار البيض - الكبد الكلاوي- زيت كبد الحوت . نباتية : الجزر - بندورة - الخضروات - المشمش - الفلل - عصير البرتقال.	-الإصابة بالعشي الليلي . - تشوه وضعف الأسنان . - فقدان الشهية و الغثيان. - نقص المناعة. - حدوث الجفاف السطحي للخلايا و الأنسجة و سقوط الشعر .	-تسم نتيجة تراكم الكاروتين تحت الجلد .	- يدخل في تركيب صبغة العين المسئولة عن الرؤية في الظلام و الضوء الخافت . - يزيد من حيوية الجلد . - يساعد في عملياته النمو و تشكيل الجهاز العظمي و الأسنان . - يزيد من نمو الخلايا المبطنة للتجاويف بالجسم مثل الفم / الأنف / العين / القنوات البولية و الأمعاء و القصبة الهوائية.

<p>– ترسيب الكالسيوم و الفسفور في العظام و الأسنان .</p> <p>– الإقلال من إفراز CaP في البول من خلال تنشيط إعادة إمتصاصهما من الكلى .</p> <p>– المساعدة في تنظيم عمليات التمثيل الغذائي</p>	<p>– زيادة تركيز CaP في الدم مما يؤثر على الجهاز الهضمي و يسبب القيئ و الإسهال و الشعور بالإجهاد وفقد الشهية و الصداع .</p> <p>– تكوين الحصى في الكلى .</p> <p>– ترسيب Ca في الشرايين الرئيسية للقلب و الرئة مسببا الوفاة .</p>	<p>– إصابة الأطفال بالكساح و البالغين بلين العظام .</p> <p>– تشوه الأسنان و تسويسها .</p> <p>– طول فترة التسنين لأطفال الرضع</p>	<p>– أشعة الشمس .</p> <p>– أغذية حيوانية.</p> <p>– صفار البيض – اللبن – الزبد .</p> <p>– أغذية بحرية .</p> <p>– الجمبري (الربيان)</p> <p>– التونة – زيت كبد الحوت.</p>	<p>"د"</p> <p>D</p>
--	---	--	---	---------------------

الفيتامين	مصادره	نقص الفيتامين	الجرعات الزائدة	حاجة الجسم له
"هـ" E	الحيوانية : (بيض-سلمون) نباتية : زيت بذرة القطن -زيت الذرة -زيت دوار الشمس - زيت فول الصويا زبدة الفول السوداني الخضروات الطازجة	-الأنيميا بسبب تكسير كريات الدم والحمراء. - فقد فيتامين أ نتيجة للأكسدة مما يظهر أعراض نقص فيتامين أ . - العقم. - الإعياء وصعوبة الحركة.	-الإجهاد والتعب العام. - زيادة تأثير مناعات التجلط مما يصعب دور الأدوية المستخدمة لعلاج سيوله الدم. - خلل في عمليات الامتصاص من الأمعاء.	-مانع للأكسدة الدهون ويحافظ على القيمة الحيوية لها. - مانع لأكسدة فيتامين أ في الأمعاء. - يحمي كريات الدم الحمراء من التحلل والهدم. - عامل هام للخصوبة وله دور في تنظيم تكوين خلايا الإخصاب في الإنسان.
"ك" K	- بكتيريا الأمعاء. - حيوانية ، الكبد - الطحال الألبان واللحوم. - نباتية : الخضروات الورقية- الفاكهة- فول الصويا- القمح والنخالة وجنين القمح	-تعطل تجلط الدم لانخفاض مستوى البروثرومبين. - كثرة تعرض الإنسان للنزف.		-سرعة تجلط الدم. - يدخل في تخليق بروتين العظام كما هو الحال مع فيتامين "د"

1-4-5-العناصر المعدنية:

تعتبر العناصر التالية من الأملاح المعدنية الضرورية للجسم وهي : الكالسيوم Ca، الفوسفور P الصوديوم Na ، البوتاسيوم K، والكلور Cl، المغنيسيوم Mg، المنجنيز Mn ، اليود I، الحديد Fe النحاس Cu ، الزنك Zn، الكوبالت ، البروم Br ، الفلور F، عناصر الأملاح المعدنية الموجودة في التغذية وتكمن أهميتها فيما يلي:

- تدخل هذه الأملاح المعدنية في العمليات الحيوية.
- يساهم بعضها في تكوين الأسنان والعظام كما هو الحال بالنسبة للكالسيوم والفوسفور.
- كما تدخل بعض هذه العناصر في تكوين فيتامين ب 12 مثل الكوبالت.
- بعض هذه الأملاح المعدنية ضروري لوظائف الغدة الدرقية كما هو الحال في اليود(التمثيل الغذائي للمواد الغذائية الرئيسية)
- الزنك و المولودونيوم والمنجنيز لهم دور هام في المساعدة على إتمام عملية الجسم الحيوية والتي تؤثر على ضربات القلب، تجلط الدم، استجابة الأعصاب ، تنظيم ضغط الدم ، تنظيم ميزان (الحموضة والقلوية) في الجسم - الأكسجين من الرئتين إلى الأنسجة - نقل ثاني أكسيد الكربون من الأنسجة إلى الرئتين.
- تدخل في عملية تشكيل الدم في الحديد والكوبالت.
- الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم عناصر مهمة لعملية الانقباض العضلي وتوازن الحمض والقاعدة في الجسم.(ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق اسليم ، 2016 ، ص 87)

جدول يبين أهم العناصر المعدنية و مصادرها ووظيفتها في الجسم

الأملاح المعدنية	حاجة الجسم له (وظيفته)	مصادر الأملاح المعدنية	نقص الأملاح المعدنية
الكالسيوم Ca	<p>– يشترك الكالسيوم والفسفور لتكوين وبناء العظام والأسنان ، ويزيد امتصاصه من الامعاء الدقيقة في حال وجود فيتامين "د" و حمض HCL الهيدروكلوريك.</p> <p>– يؤثر في ضغط الدم.</p> <p>– له تأثير في زيادة مناعة الجسم.</p> <p>– يؤثر على العضلات والحركات الانعكاسية.</p> <p>– ضروري لتنظيم ميزان الحموضة والقلوية في الجسم.</p>	<p>اللبن – الجبن الرومي – الزيتون – السردين – الجمبري – صفار البيض – الخس – السبانخ – فول الصويا – الجبن – القريش .</p> <p>(منتجات الالبان) .</p>	<p>– يتسبب في الحد من النمو عند الصغار ويتسبب في لين العظام عند الكبار خاصة اذا ارتبط مع نقص فيتامين "د"</p> <p>– يؤثر على وظائف الكلى ويزيد من تكوين حصوات الكلى وقد يؤدي إلى الكساح لدى الأطفال وهشاشة العظام.</p>
الفوسفور P	<p>– يساهم مع الكالسيوم في زيادة صلابة العظام والأسنان</p> <p>– له دور هام في كثير من التفاعلات الإنزيمية التي تؤدي إلى تخزين الطاقة أو إنتقالها عن طريق ATP</p> <p>– يدخل في تركيب DNA ، RNA .</p> <p>– يدخل في تركيب الفوسفوليبيدات المكونة لجدار الخلايا.</p> <p>– يدخل في المحاليل المنظمة للحموضة الجسم.</p>	<p>الجبن الرومي – سمك البوري – الجبن القريش – كبد الدجاج – اللبن – صفار البيض – لحم العجل – العدس – المخ – البازلاء الجافة – القلب – البازلاء الخضراء – السمك – السردين – فول الصويا – الجمبري – المكسرات.</p>	<p>لا توجد أعراض نقص بسبب حصول الجسم على جميع احتياجاته مما هو متوفر من الفسفور بمختلف مصادر الطعام..</p>
	<p>– حوالي 93% من أملاح الدم يدخل الصوديوم في</p>	<p>الزبدة – الجبن الرومي – اللبن – العنب –</p>	<p>في حالة عدم تعويض الجسم عما يفقده من الصوديوم</p>

الصوديوم Na	تركيبها. - له دور في ثبات توازن سوائل الجسم. - يساهم في الضغط الاسموزي للخلايا. - تنظيم الحركات اللاإرادية في الجسم مثل حركات القلب والرئتين.	الزيتون - ملح الطعام - البندورة - طحين أسمر - الفستق - التونة - السردين - المخللات (كل ما يحفظ بالتمليح)	يحدث تقلص العضلات وضعف وصداع والإغماء في بعض الحالات.
الأملاح المعدنية	حاجة الجسم له (وظيفته)	مصادر الأملاح المعدنية	نقص الأملاح المعدنية
البوتاسيوم K	- التمثيل الغذائي للكربوهيدرات. - انقباض وانبساط حركه العضلات.	الموز - عصير البرتقال - البطاطا - الزبيب - البندوره - فستق - اللوز - اللحم - الكبد - السردين - الدجاج.	- يحدث النقص فقط لأسباب مرضية مثل إسهال الشديد لدى الأطفال.
الكبريت S	- يدخل في تركيب البروتينات والأحماض والأمينية. - يدخل في التفاعلات الإنزيمية التي تحتاج للإنزيم المساعد أ - يدخل في تركيب بعض الفيتامينات ب المركب مثل الثيامين والبيوتين.	الفاصولياء البيضاء - الكبد - الجبن غير الطري - البازلاء الجافه - الدجاج - السلمون - الكاكاو البيض - القرنبيط - البصل.	
الكلور	- يعمل مع الصوديوم على حفظ الضغط الاسموزي للسوائل خارج الخلايا.	ملح الطعام - اللبن - اللحم - الدجاج - السماك - البيض - ماء الشرب .	

Cl	<p>- يدخل في تكوين عصارة المعدة الهيدروكلوريك.</p> <p>- ينشط إنزيمات تحليل النشا الموجودة في اللعاب .</p>		
اليود I	<p>- ضروري لتكوين هرمون الثيروكسين الذي يعمل على تنظيم النمو والتحكم في عمليات التمثيل الغذائي.</p> <p>- تنظيم ضربات القلب.</p>	<p>الأغذية البحرية ملح الطعام المضاف له اليود</p> <p>- هواء البحر .</p>	<p>-ازدياد إفراز هرمون الغدة الدرقية وتضخمها والإصابة بمرض الكواتر والجواحي.</p>
الحديد Fe	<p>- يدخل في تركيب الميجلوبين (بروتين كرات الدم الحمراء) بذلك يلعب دورا في مد احتياجات الانسجة من الأكسجين.</p> <p>- يدخل في تركيب الهيموجلوبين (الصبغة في الأنسجة الحمراء و العضلات وتتم عن طريق تبادل O_2 بسهولة</p> <p>- يدخل في تركيب بعض الإنزيمات الهامة مثل السيتوكروم وهو انزيم مؤكسد ينتشر في الخلايا.</p>	<p>الكبد- اللحوم- الجمبري- المخ- الكلاوي- صفار البيض- السبانخ- الأراضي الشوكي- العدس- البازلاء الخضراء والجافة- منتجات الحبوب الكاملة- الفواكه المجففة</p>	<p>فقر الدم- الضعف- سرعه التعب- الصداع</p>

1-4-6-الماء :

يعتبر الماء العنصر المغذي الأكثر أهمية لدى الرياضيين ، وهو أكثر عناصر التغذية إهمالا بالرغم من أن 65% من وزن الجسم ماء.

و هو ضروري لاتمام العمليات الكيميائية في الجسم (وسط جيد للتفاعلات)، و تزويد الجسم بالكمية الكافية من الماء ضروري لإتمام عمليات الهضم والامتصاص من للمواد الغذائية ولإنتاج الطاقة ، وكذلك للسيطرة على درجة الحرارة الجسم وفي عملية الإخراج (التخلص من الفضلات)، والإقلال من شرب الماء يؤدي إلى الاجتفاف والاجتفاف الحاد يؤدي إلى الموت ، و ممارسة النشاط الرياضي في الجو الحار والرطب يزيد من حاجة الجسم للسوائل.

1-4-6-1- أهمية الماء للإنسان: (ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق اسليم ، 2016 ، ص 90)

- الماء وسط جيد لحركة التفاعلات الحيوية و الكيماوية داخل الجسم .
- يلزم الماء لإذابة المواد القابلة للذوبان فيه و يسهل إمتصاصها داخل الأمعاء (أملاح معدنية فيتامينات) .
- له دور رئيسي في عملية الهضم و الإمتصاص .
- له علاقة بتنظيم حرارة الجسم .
- ضبط الضغط الاسموزي .
- يعمل كوسيط لحمل الأملاح الزائدة وكذلك المواد الضارة خارج الجسم سواء عن طريق العرق أو البول و البراز .
- يحتاج الجسم في الوضع الطبيعي و الجو المعتدل بين 2-3 لتر يوميا ويجب تعويض المفقود من الماء باستمرار و إذا استمر الفقد دون تعويض بنسبة حوالي 35 % - 40 % قد تؤدي الى وفاة .

- نسبة الماء في الجسم 60-70 %.
- نسبة الماء في دم الإنسان 90 %.
- نسبة الماء في عظام الإنسان 20 %.
- نسبة الماء في عضلات الإنسان 75 %.

1-4-6-2- أهمية الماء للنشاط الرياضي :

-منع ارتفاع درجة حرارة الجسم بالتخلص من الحرارة الزائدة .

- منع الإخلال بالتوازن الكيميائي (فقدان الأملاح و البروتينات) .
- منع حدوث التقلصات العضلية .
- حماية الجلد من التشققات وضمان مرونته .
- تحسين مستوى الأداء و زيادة التحمل الهوائي (مسابقات الماراثون) (ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق اسليم ، 2016 ، ص 91)

1-5- تأثير الغذاء على الأداء الرياضي:

ينبغي أن نعلم أن طريقة الإعداد والتدريب واكتساب المهارات وإتقان النواحي الفنية والتخطيطية والمنافسات المتكررة هي من العوامل الأساسية التي ترسم الطريق نحو البطولة قبل كل شيء

وقد تؤثر بعض أنواع الأطعمة في قدره الأداء العضلي وذلك عن طريق:(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص

100

- تجديد مصادر الطاقة.

- تسهيل التفاعلات الكيميائية المولدة للطاقة في الجسم.

- التغلب على التفاعلات التي تؤدي إلى حدوث الإجهاد العضلي.

- إنقاص الدهون الزائدة في الجسم مما يزيد قدره الجسم على الحركة.

1-6- أهمية الغذاء للرياضيين:

يؤمن الغذاء للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي الفيتامينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات ، وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعا لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسه النشاط الرياضي ، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة المجهود المبذول ، والعكس يزود الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والدهني ، حيث أن تناول الغرام واحد من البروتين يزود الرياضي بحوالي أربعة سعرات غرام واحد من الدهون يزوده بحوالي تسع سعرات غرام واحد من الكربوهيدرات يزود بحوالي أربعة سعرات يوصي أن تزود البروتينات الرياضي لحوالي 10 إلى 15% من الإجمالي

احتياجات الطاقة اليومي والدهون حوالي 25% و الكربوهيدرات حوالي 60% . ولقد وجد أن الإفراط في تناول البروتينات عن الكمية الموصى بها تفيد الجسم وتشكل عبئا وإجهادا على الكليتين ، كما أن الإفراط في تناول الدهون الكربوهيدرات يخزن في الجسم على هيئة أنسجة دهنية مما يثقل حركه الجسم. ويعد الغذاء المتوازن هو الأداة الأساسية لتحسين لياقة اللاعب البدنية وزيادة معدل تحمله وليست المقويات أو العقاقير أو المنشطات كما يعتقد البعض

1-7- مقدار سعرات اللازمة للرياضي:

تصل كمية السعرات الحرارية المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين (1700 - 3000) سعر حراري للشخص صغير السن ويقل بالنسبة للكبار.

أما الرياضي فيحتاج إلى الكمية تتراوح ما بين (400 - 6000 سعر) في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب وتتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين والمنافسة ، فيحتاج لاعب السرعة ومسابقه الميدان إلى كمية قليلة من السعرات مقارنة مع لعبي الجري مسافات طويلة والسباحة.(د.طارق أحمد إدريس 2015 ، ص 103)

1-8-المبادئ الأساسية لتغذية الرياضيين:

طبقا لخاصية الغذاء والتمثيل الغذائي الذي تستدعيه عملية الأداء والعضلي في أغلب الأحيان تحدد تطوير عملية تكييف جسم الرياضيين أثناء المباريات أو أثناء التدريب و أن العامل الغذائي ممكن أن يؤثر تأثيرا ايجابيا ونشاطا على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرفع من مستوى الأداء الرياضي وكذلك ممكن أن يعجل في عملية استعادة الشفاء بعد أداء المباريات ولا يجب أن ننسى انه ممكن أن يحدث تأثيرا عكسي للغذاء وذلك في حالة عدم الموازنة في المواد الغذائية والتي تؤدي إلى إخلال في عمله الأداء الرياضي لذلك وجب علينا بالضرورة معرفه أهم المبادئ الغذائية الرئيسية وقيمتها بالنسبة للرياضي ومراعاتها بكل دقه سواء كان أثناء التغذية في البيت أي في الأيام الاعتيادية أو أثناء المعسكرات التدريبية لذلك يمكن أن يعتبر أن من أهم مبادئ تغذية الرياضي هي:

- تزويد الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بواجباته الأساسية وبالأخص عند إجراء التدريبات اليومية الضرورية.

- إعطاء أهمية كبيره للتوازن الغذائي ومدى ملائمته للنشاط المعني أي ممارسة للعبة المعينة أو حتى وقت التدريبات سواء عاديه أو مباراة.
- إختبار المواد الغذائية الملائمة للفقرات التدريبية أو المباريات وحتى أثناء فتره الراحة ما بعد التدريب.

الوجبات الغذائية، وجرت العادة بأنهما يأكلون كثيرا في وجبة العشاء وهذا أيضا يؤثر سلبيا على الصحة وان من أهم أخطار التغذية بالنسبة للناس الممارسين للنشاط البدني والرياضي من أجل الصحة هي اكتنازهم للشحوم في أجسامهم وكثيرا ما يطلق عليهم أصحاب البدانة.

وقد ظهرت كثيرا من الدراسات ولسنوات عديدة بأن العمال الذين يعتمدوا على الفيتامينات في غذائهم فإنهم أثناء ممارستهم للعمل تبدأ القدرة على العمل بالانخفاض بحدود 17.20% من القدرة العامة للعمل وخلال ساعتين فقط إما في نهاية الوحدة التدريبية فيمكن أن تنخفض كفاءة العامل بحدود (33 - 23%) وبعد إجراء تجارب مماثلة وبهذا النشاط بعد أن يتناول العمال فيتامينات في غذائهم فان قدرتهم على العمل في أولى الساعات لم تنخفض ويمكن أن تنخفض في نهاية الوحدة التدريبية الإختيارية بحدود (10 - 8%) من القدرة العامة. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 104)

1-9- التغذية المثالية للرياضيين:

إن نتائج الدراسات العلمية التي تناولت بالبحث في موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون في نفس التغذية المقررة للإنسان المعاصر غير الرياضي مع مراعاة أن تكون مكملة لأعبائه الإضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاتهم من مختلف العناصر الغذائية الضرورية لها وفي كل من فترات التدريب والمنافسات ، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين.

ولذا يجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع الوضع في الاعتبار أن اختلاف مكونات الواجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة بهم.

كما يجب أن تهتم التغذية بأهم الجوانب التالية للرياضيين وهي:(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 105)

الجانب البيولوجي للرياضيين : وذلك بغرض مدّهم وتزويدهم بإحتياجاتهم من الطاقة اليومية.

الجانب العاطفي أو الانفعالي للرياضيين : باعتبار أن تناول الطعام أو الأغذية يعد نوعاً من أنواع مباح الحياة ويشبع تذوقهم للطعام مما يؤثر إيجابياً على الجانب العاطفي أو الانفعالي لهم.

الجانب الاجتماعي الثقافي (Socio – culturel) للرياضيين : باعتبار أن التغذية هي عملية ترمز إلى العادات الغذائية Habitudes Alimentaires المتبعة في حياتهم اليومية وإلى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي والأسري أو من خلال المؤسسات التعليمية أو وسائل الاتصال الجماهيري

ولكي تتحقق التغذية المثالية للرياضيين فإنه يجب مراعاة العديد من المبادئ التي يحددها علم التغذية في هذا الشأن والتي من أهمها المبادئ التالية:

إتباع نظام غذائي متكامل ومتوازن مع مراعاة كم ونوع الغذاء الذي يتم تناوله فيما يرتبط بإحتياجات التدريب أو المنافسات، وكذلك مراعاة عدم زيادة كمية الغذاء المرتبطة بالبروتين أو الكربوهيدرات أو الدهون، أو تناول جرعات إضافية من الفيتامينات أو المعادن تفوق إحتياجات الجسم دون إستشارة الأخصائيين في مجال التغذية الرياضية كما يجب مراعاة عدم نقص كمية الغذاء المرتبط بهذه العناصر عن إحتياجات التدريب والمنافسات، لما لذلك من متاعب قد تضر بالحالة الصحية للرياضيين.

تطبيق مبدأ التذوق في الاغذية مع مراعاة عدم الإخلال بمبدأ التوازن الغذائي وذلك لأن الإهتمام بمبادئ التذوق للطعام وحده غير كفيلاً بتحقيق التغذية المثالية ، إذ أن تناول العديد من الأغذية التي تتفق مع ميول الرياضيين وتذوقهم قد تعرضهم لبعض المتاعب التي تضر بصحتهم وتؤثر بالسلب على مستوى أدائهم، لذا يجب الاهتمام بمبدأ التوازن الغذائي ومبدأ التذوق للحفاظ على صحة الرياضيين وعلى حالتهم النفسية التي تتأثر كثيراً بالحرمان من تناول بعض الأغذية التي يميلون إلى تذوقها في تغذيتهم.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص106)

مراعاة النسب المقررة للمكونات الأساسية للوجبات الغذائية للرياضيين والتي يجب أن تتناسب مع العديد من المتغيرات من أهمها ما يلي:

- طبيعة النشاط ومدى المجهود البدني المبذول في التدريب أو المنافسات وفقا للمبادئ العلمية للتدريب وقوانين اللعب.
- السن ونوع الجنس، فإحتياجات الرياضيين ترتبط بالعمر وفقا للسن للناشئين والشباب والكبار كما ترتبط بنوع الجنس للرياضيين من الذكور والإناث.
- الحالة الصحية للرياضيين، إذ يجب أن تتناسب النسب المقررة للمكونات الغذاء مع حالتهم الصحية والتي تختلف في الوجبات الغذائية للأصحاء أو المرضى، أو المصابين ببعض الإصابات الرياضية أو المصابين بالقلق أو الأرق أو الإحباط النفسي.
- حاله الطقس، فالتغذية للتدريب أو المشاركة في المنافسات الرياضية يجب أن تختلف باختلاف أدائها أو إقامتها في الطقس الحار أو البارد أو الرطب لما لذلك من تأثير على احتياج الرياضيين من مقدار الطاقة والسوائل.
- الاهتمام بطرق إعداد الطعام لما لذلك من أهميه في تغذية الرياضيين إذ أن لهذه الطرق تأثيرا مباشرا على القيمة الغذائية له، فالإعداد غير الجيد يؤدي إلى فقدان الطعام لجزء من قيمته الغذائية وهذا يرتبط بطريقة التحضير للطهي أو بطريقة الطهي ذاتها فهناك العديد من الفيتامينات التي تفقد نتيجة لعملية الطهي لمدة أطول مما يجب وذلك لتأثيرها بالحرارة أو القابلية للذوبان في الماء والأكسدة.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 107)

وقد أكدت دراسات بافلوف Pavlov على أن الإعداد الجيد للطعام وتنوعه وطرق تقديمه ورائحته الشهية يكون لهم تأثيرا إيجابيا على تنبيه المعدة لإفراز عصاراتها لهضم الطعام الذي يتم تناوله.

- الإهتمام بانتظام مواعيد تناول الوجبات الغذائية ، لما لذلك من تأثير على إفرازات العصارات المعدية لهضم الطعام بطريقة جيدة وعدم حدوث بعض الاضطرابات في عملية الهضم كما يجب مراعاة أن يكون توقيت تناول الوجبة الغذائية قبل وقت كافي من موعد التدريب أو المنافسة حتى يمكن هضم مكوناتها وامتصاص الغذاء قبل المشاركة في التدريب أو المنافسة ويؤدي مراعاة ذلك إلى تجنب حدوث أي متاعب ترتبط بالجهاز التنفسي نتيجة امتلاء المعدة بالطعام وضغطها على عضله الحجاب الحاجز أو إعاقه حركتها في عملية الشهيق والزفير.

- مراعاة تطبيق مبادئ الهضم الجيد، والذي تبدأ أولى مراحلها في الفم وتنتهي بالامتصاص إذ يؤكد داستر Dastre على أننا لا نتغذى على كل ما يتم بلعه من الطعام بل نتغذى على نتائج عملية الهضم الجيد لهذا الطعام

وأنه لكي يتحقق ذلك فإنه يجب على الرياضيين مراعاة أهم النقاط التالية:

-**المضغ الجيد للطعام :** يعد من أهم العوامل الهامة لتفادي الاضطرابات الهضمية الناتجة عن عدم المضغ الجيد للطعام ولذا يجب على الرياضيين الاهتمام بسلامة أسنانهم لما لها من دور هام بعملية المضغ كما يجب عليهم توفير الجو الهادئ والراحة في أثناء تناول الطعام مما يحول دون الإسراع بإلتهمامه أو الإفراط فيه دون وعي ، وبالتالي يؤدي إختلاط اللعاب Salive لمدة أطول في الفم مما يسهل من عملية هضم المواد الكربوهيدراتية التي تبدأ أولى مراحلها في الفم.

-**إجراء الكشف الطبي الدوري على الجهاز الهضمي :** إذ يجب على الرياضيين إهتمام بالفحص الطبي لجهازهم الهضمي بغرض التأكد من سلامته والكشف المبكر عن أية متاعب أو أمراض معدية أو أمراض ناتجة عن سوء التغذية على الرياضيين الذين يعانون من بعض تلك الأمراض أو الاضطرابات المعدية إستشارة الطبيب المتخصص للعلاج ، إذ أن تلك الاضطرابات المعدية أو الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي تعوق عمليتي الهضم مما يؤثر على الحالة الصحية والبدنية للرياضيين ويؤثر على مستوى أدائهم.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 109)

وبوجه عام فإن مؤشر ثبات الوزن يعد من أهم المؤشرات index الرئيسية التي تدل على إتباع الرياضيين في حياتهم لنظام غذائي متوازن من حيث الكم والنوع ، إذ يرى بواجي Boigey أن ثبات وزن الرياضيين يعد من أهم المؤشرات أو الدلائل على مراعاة للدقة في تحديد النسب المقررة بواجباتهم الغذائية اليومية وفقا للأصول العلمية لتغذية الرياضيين.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 110)

ولذا فإن الرياضيين من خلال وزن الجسم بانتظام يوميا يمكنهم اكتشاف وجود أي زيادة أو نقص ملحوظ في واجباتهم الغذائية اليومية والتأكد من إعتدال وتوازن غذائهم ، إلى أنه إذا كان مقدار تلك الزيادة أو النقص في كمية ونصف مكونات واجباتهم الغذائية قليلا فإن ذلك لا يمكن ملاحظته بدقة وبصورة فورية ولكن إذا كان ذلك بمقدار أكبر فإنه يمكن إكتشافه من خلال الوزن وعندئذ فإن هذا

الوضع الجديد يتطلب بعض الوقت في إتباع نظام غذائي لإعادة الوزن المثالي للجسم من خلال العمل على زيادة أو نقصان الوزن وفقا لما هو مقرر له.

ويشير ماتيو Mathieu إلى أن الرياضيين من ذوي المستويات الرياضية العليا يقدر وزنهم المثالي بما لا يزيد عن 200 غرام عما يجب أن يكون عليه وزنهم أثناء المنافسات، كما أن الرياضيين الذين يعانون من زيادة الوزن عليهم إتباع نظام غذائي خاص للتخلص من الزيادة في الوزن ، ثم عليهم بعد ذلك مراعاة تنظيم تغذيتهم للحفاظ على ثبات وزنهم المثالي الذي يسمح لهم بتحقيق أفضل النتائج في المسابقات

وبوجه عام يؤكد بواجي Boigey على الزيادة عن حاجة الرياضيين من الغذاء تعد أمرا خاطئا لأنها تؤدي إلى حدود بعض المتاعب والاضطرابات الهضمية والصحية وتؤدي إلى البدانة وتؤثر بالسلب على مستوى أدائهم في مرحله التدريب والمنافسات

10-1- احتياجات الرياضي من العناصر الغذائية:

تلعب التغذية والرياضة دورا أساسيا في حياة الإنسان ويجب أن يراعي في ذلك أسس التغذية الصحية وأن يكفي الغذاء سد جميع إحتياجات الجسم ، فالغذاء يعتبر عنصرا أساسيا للطاقة وهناك قواعد عامة ينبغي أن تراعي بالنسبة لتغذية الرياضيين بحيث لا تكون التغذية سببا في تعطيل الأداء العضلي لأن أي خطأ في تغذية الرياضي يؤدي إلى فقدان الطاقة والقابلية العضلية

إن الطاقة التي تغذي حركة الرياضي ناتجة عن إحتراق المواد الغذائية ويستخدم سعر الحراري كوحدة قياس للطاقة وهو ما يعرف بالكالوري calorie وهو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجات حرارة كيلو غرام من الماء درجة مئوية واحدة وتصل كمية السعرات الحرارية المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين 1800 إلى 3000 سعر حراري ويختلف ذلك حسب العمر، الجنس، عدا عن الرياضة الممارسة. (د. طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 115)

مثلا يحتاج تدريب لاعبي السرعة و مسابقات الميدان إلى سعرات حرارية أقل من التي يحتاجها لاعب الجري لمسافات طويلة والسباحة مثلا.

-السرعات الحرارية الناتجة لاحتراق المواد الغذائية:

إن السرعات الحرارية الناتجة عن إحتراق المواد الغذائية ، تختلف من مادة إلى أخرى والمواد الغذائية تشمل:

-الكربوهيدرات:

تحتل الكربوهيدرات مكانا ممتازا في تغذية الرياضي وهي اغنى أغذية الطاقة حيث يعطي كل واحد غرام منها 4 سعرات حرارية للجسم ويزيد في أهميتها أن كمية الأكسجين اللازمة لأكسدتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدته الدهون لذلك يعتمد كثيرا من الرياضيين على الغذاء الغني الكربوهيدرات لإنتاج الطاقة بصورة سريعة بحيث يجب أن يظل مستوى الجلوكوز في الدم ثابتة لجميع الأوقات حيث أنه يعتبر المصدر الرئيسي للوقود بالنسبة للمخ ويرتبط مستوى الجلوكوز بالدم بكمية الكربوهيدرات في الغذاء بالإضافة إلى دور الكبد في تنظيم ذلك ويجب أن تشكل الكربوهيدرات حوالي 60-70% من الطاقة اليومية بمعدل 500 - 700 غرام على أساس 6 إلى 8 غرام من الكربوهيدرات لكل واحد كيلو غرام من وزن الجسم.

(6-8 غم /كغم / اليوم) ومن الأغذية الغنية بالكربوهيدرات الحبوب ومشتقاتها كالخبز والأرز المعكرونة الذرة والبطاطا.

وقد أكدت الدراسات لكثير من الباحثين أهمية الغذاء الغني الكربوهيدرات للسباقات المسافات الطويلة مثل الماراثون وإختراق الضاحية، المشي والدراجات والسباحة ، حيث وجد أن تناول الغذاء الغني بالكربوهيدرات لعدة أيام قبل المنافسة في سباقات التحمل له تأثير إيجابي على الأداء.

فأنواع الطعام التي تحتوي على قليل من النشويات وكثير من الشحوم تقلل من الطاقة التي ينتجها الجسم وعلى العكس فإن الغذاء الذي يحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات وقليل من الشحوم يزيد من الطاقة بشكل ملحوظ.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 117)

-البروتينات:

البروتينات الضرورية لبناء خلايا الجسم وتعويض الفاقد وإمداد الجسم بالطاقة حيث يعطي كل 1 غرام منها 4 سعر حراري ، ويجب أن تشكل البروتينات 10 - 20% من الطاقة اليومية بمعدل 100 - 150 غرام على أساس 1-5 و 1 غرام لكل 1 كغم من وزن الجسم (1 - 5 و 1 غم /كغم / اليوم) وتقسم مصادر المواد الروتينية إلى :

- مصادر حيوانية مثل اللحوم ، البيض ، الحليب و الألبان.
- مصادر نباتية مثل الحبوب والبقول كالعدس والفاصوليا.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 117)

وهنا ننصح باستخدام المصادر الروتينية التي تحتوي على كميات قليلة مثل الحليب واللبن والقليل الدسم الدجاج ، السمك ، وبيض البيض بالإضافة إلى البقوليات كالعدس والبقول والبازلاء.

-الدهون:

تعتبر من مصادر الطاقة الرئيسية حيث أن احتراق 1 غرام من الدهون يعطي 9 سعر حراري ويجب أن تشكل الدهون 10 - 20% من الطاقة اليومية بمعدل 50 - 60 غرام من الدهون وتكثر الدهون في اللحوم والبيض ومنتجات الحليب و الألبان كالزبدة والقشطة والاجبان.

-الفيتامينات والمعادن:

تعتبر ضرورية لنمو و صيانة الجسم فيجب الإكثار من تناول الخضروات والفواكه لتغطية احتياجات الجسم من الفيتامينات والمعادن ولتعويض الفاقد من خلال العرق والبول خاصة تلك الغنية بفيتامين E B12 ، B ، C بالإضافة إلى الحديد ، الكالسيوم والفسفور الضروري لبناء العضلات ، إن الطعام المتوازن يوميا يفي إحتياجات الرياضي من الفيتامينات والمعادن ويغني أو يقلل من تعاطي الأقراص التي قد تسبب الضرر عند الإفراط في تناولها.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 119)

-الماء والأملاح المعدنية:

يحتوي جسم الإنسان على نسبة تتراوح ما بين 60 - 70% من وزن العضلات الهيكلية و 22% من النسيج العظمي ويعتبر الماء من العناصر الغذائية الضرورية للحياة وتختلف احتياجات الجسم للماء على حسب الوزن وتقدر احتياجات الرياضي للماء بمعدل ثلاثة إلى أربعة لتر فالماء ضروري لتنظيم حرارة الجسم عن طريق العرق والتبخر من الجلد فلذلك يجب أن يتحقق التوازن بين الماء الداخل والخارج وذلك لتعويض الكميات التي يفقدها الرياضي مع البول والعرق خاصة أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والتي تزداد بازدياد الجهد وارتفاع درجة الحرارة.

ومن الأمور التي يجب أن يراعيها الرياضي في تغذيته هي ضرورة تناول غذاء متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية ويستحسن تناول ثلاث وجبات رئيسية بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين.

(سناك) مع الحفاظ على السرعات الحرارية الكلية اللازمة للجسم مع مراعاة أن يكون وقت تناول اخذ الوجبة على الأقل قبل 3-4 ساعات من المباريات الرياضية وضرورة التقليل من تناول المواد المالحة التي تسبب العطش مع تقليل تناول كميات كبيرة من الشاي والقهوة خاصة قبل السباق مباشرة لأنها تؤدي إلى زيادة الإضطراب العصبي ، كما أنه يستحب الإكثار من تناول الفواكه والخضروات ومن شرب السوائل مع تقليل تناول الطعام الدسم واستبداله بالمنتجات الروتينية قليلة الدسم كالأجبان والألبان قليلة الدسم وأخيرا ضرورة تجنب زيادة الوزن الذي يقلل من الرشاقة والحيوية ولتخفيف الوزن يجب جمع بين التمرين والحمية الغذائية دون اللجوء إلى إستخدام المسهلات والأدوية لتخفيف الوزن لأنها تفقد الجسم كميات من الماء والأملاح.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 120)

إنه لمن الطبيعي جدا أن يكون هناك رياضيون نباتيون لا يأكلون سوى الخضار والفواكه والمكسرات وهناك نسبة عالية منهم يكونوا من المبرزين والأبطال بحيث يكون لديهم قدرة كبيرة على التحمل الجسدي وتكون نسبة إصابتهم بأمراض القلب أقل من غير النباتيين كون نسبة الكوليسترول ودهنيات الدم تكون قليلة كونهم نباتيين لا يتناول لحوم المواد الدهنية ، فلا يعني أن الغذاء الذي لا يحتوي على البروتين الحيواني ليس كاملا من ناحية البروتين فإحتواء الغذاء الصحي على مزيج من البروتينات من البقول وخضروات مختلفة تجمع ما بين الأحماض الأمينية الأساسية وهذا يفسر عدم ظهور علامات نقص البروتين لدى الأشخاص النباتيين الذين لا يتناولون اللحوم بنظامهم الغذائي ويعوضون ذلك

بتناول البقوليات كالفاصوليا وفول الصويا والعدس واللوبيا وغيره من المواد الغذائية الغنية بالبروتينات النباتية مع مراعاة تجنب نقص فيتامين B12 لأنه الغذاء الوحيد الذي لا نستطيع أن نحصل عليه إلا من المصادر الحيوانية.

-الطاقة والسوائل للرياضيين:

يحتاج الرياضيون إلى كميات كافية، من الطاقة والسوائل ليشعروا بالنشاط ولزيادة أدائهم البدني إلى الحد الأقصى ، ويشعر كذلك بأنهم في أحسن حال من الناحية الذهنية، وللحصول على الاستفادة القصوى من التدريب يحتاج الرياضيون إلى استهلاك كمية كافية من الطاقة خلال فترات الجهد العالي أو التدريب لفترة طويلة من أجل الحفاظ على وزن سليم وصحة سليمة. إستهلاك كمية قليلة من الطاقة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية ومن الآثار المحتملة الأخرى لتناول كمية غير كافية من الطاقة ، الاختلال الوظيفي في الحيض عند النساء وفقدان أو عدم القدرة على تقوية كثافة العظام وزيادة التعرض للإرهاق والإصابة والمرض وهي أمور قد تضطر الرياضي إلى قضاء فتره طويلة للاستعادة لياقته

-وزن الجسم عند الرياضي وعلاقته بالتغذية:

يؤثر وزن الجسم على سرعة الرياضي وقدرته على التحمل ورشاقتة ومظهره في حين تؤثر بنية الجسم على قوة الرياضي ورشاقتة ومظهره لذلك يعتبر وزن وبنية الجسم عاملين يساهمان في الأداء الأمثل للتمارين وتعتمد الطاقة التي يتم صرفها خلال التمرين على نوع ومدة ووتيرة وكثافة التمرين ، فضلا عن الجنس والتغذية السابقة عليه ، والجينات، والعمر وحجم جسم الرياضي ، يضاف أداء الرياضيين الذين يحصلون على الطاقة منخفضة مقارنة بالطاقة التي يصرفونها الأمر الذي يعطي مفعولا عكسيا للتدريب ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى خسارة الأنسجة اللينة والتي يعني فقدانها ضعف القوه والقدرة على التحمل وهذا كله يؤثر على جهاز المناعة والغدد الصماء ووظائف العضلات والعظام وينتج عن ذلك أيضا ضعف في إمتصاص المغذيات الدقيقة من الطعام والذي يؤدي بدوره إلى خلل في التمثيل الغذائي مصحوبا بنقص في التغذية.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 122)

إن الرياضيين الذين يحفظون استهلاكهم من الطاقة ، ويتبعون سلوكيات بهدف إنقاص الوزن ويستغنون عن مجموعة غذائية واحدة أو أكثر من واجباتهم ، أو يتبعون حمية غنية أو فقيرة بالكربوهيدرات من دون مراعاة لاحتياجاتهم من المغذيات الدقيقة ، وفي حال كان على الرياضيين فقدان كمية من الدهون من الأفضل أن يحصل ذلك خارج موسم المباريات والتدريب ، ويوصى الرياضيون بشده بأن يستهلكوا على الأقل الحصة الغذائية الموصى بها (RDA) من مختلف المغذيات الدقيقة من أجل تحسين أدائهم وينبغي أن يتم إلى عناية كبيرة لتصميم برامج التحكم بالوزن ، لتفادي أي نتائج سلبية على الأداء وكذلك على تكوين الجسم مثل فقدان كتلة العضلات اللينة.

-المغذيات المستهلكة خلال التمارين:

الكربوهيدرات هي أكبر منتج للطاقة ، إن الحصول على الكربوهيدرات بكميات منخفضة يمكن أن يؤدي إلى شعور الرياضيين بالإجهاد والكسل ، وان لا يكونوا قادرين على تقديم أفضل أداء لهم ، تتراوح الكمية التي يحتاجها الرياضيين من الكربوهيدرات بين 16 غرام / لكل كيلو غرام من وزن الجسم يوميا ، بيد أن الكمية تعتمد بدرجة كبيرة على مقدار ما يصرفه الرياضي من الطاقة ، ونوع الرياضة التي يمارسها وجنسه والظروف البيئية ، تكمن أهمية الكربوهيدرات في أنها تحافظ على مستويات الجلوكوز في الدم خلال التمارين وتعوض الجليكوجين في العضلات.

تخزن الكربوهيدرات في العضل والكبد على شكل جليكوجين يتم تكسيره للحصول على طاقة خلال التمرين وهو ما يؤدي إلى إستنفاد الجليكوجين ، من الضروري سد النقص في الجليكوجين بصورة يومية عند التمرين وخوض المباريات.

يجب أن تتراوح كمية الدهون التي يتناولها الرياضيون بين 20 و 35% من مجمل مصادر الطاقة، من الممكن أن يؤدي استهلاك كمية أقل من الدهون إلى إطفاف الأداء.

يعتبر الدهن مصدرا مهما للطاقة، وتعتبر الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون والأحماض الدهنية الأساسية مكونات حيوية في نظام الرياضيين الغذائي غير أن عليهم تجنب الوجبات الغنية بالدهون.

يوصى الرياضيون بتناول 1.2 الى 1.4 غ /كيلو غرام من وزن الجسم من البروتين يوميا لتثبت القدرة على التحمل ، كما ينصحون بتناول 1.2 إلى 1.7 غ /كيلو غرام من وزن الجسم الذين يتدربون على

رياضة القوة ، يمكن تأمين هذه الإحتياجات من خلال الوجبات الغذائية وحدها من دون إستهلاك مكملات البروتين والأحماض والأمينية من أجل الإستخدام الأمثل للبروتين وتحقيق الأداء الأمثل، من الضروري الحصول على الطاقة الكافية للمحافظة على وزن الجسم.

يحتاج الرياضيون إلى سائل إضافية لتعويض التعرق وطاقة إضافية لتأمين ما يحتاجونه لقيام بنشاطهم الجسدي ، من المهم أن يستهلكوا بالدرجة الأولى الوجبات الملائمة بالصورة الأمثل للإحتياجاتهم من مجموعات الأغذية التي تحتوي على الكربوهيدرات مثل الخبز وحبوب الإفطار المدعمة والحبوب والحليب والفواكه والخضروات والبقوليات، يعتمد توقيت الوجبات على الرياضيين وتمرينهم على الأخذ بعين الإعتبار حالة جهازهم الهضمي وكذلك مدة وكثافة التمرين.

-الوجبات الغذائية:

الفطور:

إن تناول الفطور يتيح للرياضيين الحصول على كمية أكبر من الطاقة وأن يشعروا بقدر أقل من الجوع خلال النهار كما يساهم في توفير تغذية أفضل ، يتدرب الرياضيون الذين يتناولون الفطور بصورة أكثر فعالية إجمالاً وبالتالي يؤدون بصورة أفضل على الرياضي أن يتناول فطوراً غنياً بالكربوهيدرات لرفع مستويات الطاقة والمساعدة على شحن وإعادة شحن العضلات . تشمل الخيارات الفطور الغنية بالكربوهيدرات وحبوب المدعمة الكاملة الباردة أو الساخنة والخبز المحمص والكعك.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 125)

-ما الذي يجب أكله قبل/خلال/ وبعد التمرين:

من الضروري للرياضي أن يخطط وجباته وفقاً لجدول تدريبه ، يجب أن تكون الوجبة التي تسبق التمرين مباشرة منخفضة الدهون والألياف نسبياً لتسهيل الإفراغ المعوي وتقليل عسر الهضم ، يجب أن تكون غنية نسبياً بالكربوهيدرات لزيادة المحافظة على مخزون الجلوكوز في الدم ويجب أن تحتوي أيضاً على كمية معتدلة من البروتين ، يجب شرب سائل كافية خلال النهار للمحافظة على الاماهة ، لا ينبغي أن يغامر الرياضي بتجربة أطعمه جديدة يوم المنافسة وإنما عليه أن يستهلك أطعمة مألوقة

يعرف أنه يستطيع تحملها ، يجب تناول وجبات صغيرة مع إقتراب الحدث لإتاحة إفراغ الأمعاء ، يمكن تناول وجبات أكبر عندما يكون هناك وقت أكبر قبل التمرين أو المنافسة.

تتراوح كمية الكربوهيدرات التي ثبت دورها في تحسين الأداء بين 200 إلى 300 غرام للوجبات التي تستهلك قبل التمرين بثلاث أو أربع ساعات ، من الضروري أن يعرف الرياضيون ما يلائمهم عبر إختيار الأطعمة ومشروبات جديدة خلال حصص التمرين والتحمية التي تسبق التمارين لكي يخططوا قبل بدء موسم التنافس.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 126)

شرب المياه(قبل التمرين بأربع ساعات) وتطوير إستراتيجية لشرب مسبقا لتفادي نقص المياه.

600 إلى 800سعة حرارية (قبل التمرين بأربع إلى ست ساعات) - وجبات كبيرة.

200 إلى 400سعة حرارية(قبل التمرين ثلاث إلى أربعة ساعات)- وجبات صغيرة.

وجبة /عصير تحتوي 100 الى 200 سعة حرارية(قبل التمرين بساعة واحدة) لا تتناولوا وجبات غنية بالدهون أو الألياف لتقليل عسر الهضم .

راقبوا تأثيرات الطعام عبر كتابة ما تشعرون به خلال التمرين

الهدف الرئيسي من تناول المغذيات هو تعويض فقدان السوائل ولتأمين كربوهيدرات كافية (30الى 60 غراما في الساعة) للمحافظة على مستويات الجلوكوز في الدم ولتحسين الأداء لذلك يجب على الرياضيين الذين يشاركون في أحداث طويلة وتتطلب جهدا أن يستهلكوا 0.7 غرام من الكربوهيدرات/كيلوغرام من وزن الجسم كل ساعة ، خصوصا إذا لم يكن الرياضي يستهلك أطعمه وسوائل مناسبة قبل التمرين ، إن هذه الخطوط العريضة مهمة أيضا للرياضيين الذين ينافسون في ظروف قاسية كالحر والبرد أو في المرتفعات.

يقلل الكثير من الرياضيين من أهمية الغذاء والوجبات التي تلي التمرين ويعمدون إلى عدم تناول الوجبات.إن الهدف من الخطوط العريضة للحمية التي تلي تمرين هو تناول الكمية الملائمة من السوائل ، و الإلكتروليت (electrolytes) ، والطاقة، و الكربوهيدرات لسد النقص في الجلوكوجين في العضل وضمان التعافي السريع . تعتمد هذه الخطوط العريضة على مده وكثافة التمرين لأن بعض

الرياضيين كعدائي الماراثون ينهون منافستهم وقد استنفذوا مخزون الجلوكوجين عندهم في حين أن مخزون الجلوكوجين لا يستنفذ تماما في المنافسات التي تدوم مدة اقل. يوصى باستهلاك 1.0 الى 1.6 غرام/ كيلوغرام من وزن الجسم من الكربوهيدرات خلال 30 دقيقة الأولى ومن ثم كل ساعتين لمدة 4 إلى 6 ساعات لإستبدال مخزون الجليكوجين يعتبر إستهلاك الجليكوجين عقب التمرين مهما أيضا ليؤمن الأحماض الامينية لبناء وإصلاح أنسجة العضل.

-الكافيين:

يساعد الكافيين على انقباض عضلات العظام والقلب ويساعد أيضا على حرق الدهون ، وبالتالي تجنب إستهلاك مخزن الجليكوجين في العضل . بيد أن كون المشروبات الغنية بالكافيين مدرة للبول ، يمكن أن يؤدي استهلاكها إلى نقص المياه في الجسم.(د.طارق أحمد إدريس ، 2015 ، ص 128)

11-1-العادات الغذائية بين الواقع و المأمول :

11-1-1-العادات الغذائية الضارة بين أوساط المجتمع:

العادات والتقاليد الموجودة في مجتمعاتنا لا تساعد على غذاء صحي متكامل فالمثلثة وما تحتويه من دهون والمندي وما يحتويه من شحوم و الشاورما وما تحتويه من طبقات الشحوم والمقليات من أسماك وبطاطس ولحوم وما تحتويه من زيوت تكرر استعمالها عشرات المرات حتى أصبحت ضارة وتحتوي سموم بدلا من الغذاء وقد أدت التغير الاقتصادي والاجتماعي السريع في العقدين الماضيين الى تغيرات كبيرة في العادات الغذائية للمجتمع العربي.وهذا بدوره انعكس على الحالة الصحية والتغذية وقد ساعد ارتفاع مستوى الفرد الى الرفاهية والاعتماد على الخدم والمربيات والتنقل بالسيارات مما ساهم في تقليل الحركة ، ونتيجة التطور الكبير في جميع المجالات والانفتاح على العالم انتقلت العديد من العادات الغذائية المختلفة إلى المجتمع العربي مثل الوجبات السريعة المليئة بالدهون والكوليسترول ، وبعد أن كان اللبن والتمر والخبز الاسمر أهم الأغذية في الماضي أصبح تناول البروتين الحيواني مثل اللحوم الحمراء والدجاج وزيادة تناول الدهون والحلويات والشوكولاتة في الحاضر ، وأصبح الجيل الجديد لا يتناول الفواكه والخضروات الطازجة إلا نادرا و لقد حل مكانها المشروبات الغازية وشرائح البطاطس المقلية و شوكولاتة والتي أصبحت من الأغذية الرئيسية ، إضافة الى الوجبات

الخفيفة التي يتم تناولها عدة مرات في اليوم وهي أغذية فقيرة في قيمتها الغذائية ولا توفر المتطلبات الغذائية اليومية. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 108)

والعادات الغذائية تعبير عن مظاهر السلوك الجماعي المتكرر في إعداد وتناول الطعام ، وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية من حيث مدى شيوعها وإنتشارها ، فبعضها خاص يسود مناطق معينة او مجموعات وبعضها عام يسود المجتمع كله ، ولكل مجتمع عاداته الغذائية التي تتسجم مع قيمه ومبادئه من ناحية الخير والشر والحلال والحرام و الصح و الخطأ وترجع أهمية العادات الغذائية من الناحية الصحية إلى أنها من العوامل الهامة التي تساعد على تلافي إنتشار سواء التغذية خاصة في المجتمعات النامية. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 108)

أولاً: العوامل الاجتماعية

يتميز الإنسان عن غيره من الكائنات الحية انه يعيش في مجال اجتماعي يتأثر به ويؤثر فيه ، وهو في هذا يستطيع تعلم أنماط سلوكية تساعده على التكيف . وأهم العوامل الاجتماعية التي تؤثر على العادات الغذائية ما يلي:

المستوى التعليمي:

تعتبر الأمية أحد العوامل التي تعيق تطوير وتحسين العادات وأنماط السلوكيات الغذائية كما انها تعمل على إنتشار العديد من الخرافات الغذائية وتحول دون إتباع الأساليب الصحية عند تناول الغذاء والاخذ بأسباب حمايته من التلوث . ويؤثر ارتفاع المستوى التعليمي للأمهات تأثيراً كبيراً على الوعي الغذائي لهن وبالتالي على نمط الاستهلاك الغذائي والعادات الغذائية للأسرة. وقد اثبتت الدراسات ان العمر ومستوى التعليم أكثر تأثيراً على العادات الغذائية وإستهلاك الغذاء من العوامل الاخرى، وأن السيدات ذوات المستوى التعليمي المحدود يتناولن كميات اقل من مصادر البروتين الجيدة مثل اللحوم والدواجن، وكميات أكبر من السكريات مقارنة بالسيدات ذوات المستوى التعليمي المرتفع .يقع على عاتق المرآة مسؤولية تطوير الأنماط الغذائية في مجتمعها وفقاً لما يتيح لها من معلومات وممارسات عصرية مع ما يتيح لها من موارد اقتصادية ميسرة.

النزوح للمدن "الهجرة"

الهجرة هي إنتقال سكان منطقة إلى منطقة أخرى بهدف الإقامة لمدة لا تقل عن ستة اشهر وتنقسم الى هجرة داخلية وهجره خارجة فالهجرة الداخلية هي انتقال السكان داخل حدود الدولة قد يكون من

مناطق ريفية الى مناطق حضرية، وقد ادت الهجرة الى تحويل الكثير من منتج الغذاء الى مستهلكين والى تغيير في نمط الاستهلاك للغذاء وتغيير في العادات الغذائية وقد حدث خلال 30 عاما الأخيرة موجة كبيرة من الهجرة الداخلية من المناطق الريفية الى العواصم والمدن الكبرى ، ونظر لظروف الاقتصادية الجيدة في دول الخليج العربي فقد اندمج الوافدون من القرى الصغيرة في المدن ، و غلب الطابع الحضاري على معظم دول الخليج في نفس الوقت الذي توفرت فيه معظم الخدمات في المناطق الريفية. وعادة يختلف نمط إستهلاك الغذاء في المناطق الحضرية عنه في المناطق الريفية لعدة عوامل كالمستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي ونوعية الأغذية المتوفرة بالإضافة الى إعتقاد المجتمعات الريفية على الزراعة أو الرعي كمصدر أساسي للدخل.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 110)

الموقع الجغرافي:

يحدد الموقع الجغرافي للمنطقة نمط استهلاك الغذاء فيها، الدول المطلة على البحار غالبا ما تتناول سكانها المنتجات البحرية، في حين تعتمد الدول التي لا تطل على البحار على المنتجات الحيوانية وبصفة عامة فان الغذاء الرئيسي في الشرق الأوسط يعتمد على القمح والأرز والذرة والفاصوليا ، وفي أسيا يعتمد على الارز والقمح،(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 110) وتؤثر جغرافية انتاج الغذاء في معدلات الاستهلاك والعادات الغذائية حيث تنخفض أسعار المواد الغذائية في مناطق الانتاج ، خاصة مع عدم توفر وسائل مواصلات التي تساعد على نقل المواد الغذائية الى مناطق الاستهلاك، وعلى العكس من ذلك فإن توفر وسائل نقل المواد الغذائية وتطور طرق حفظها وسرعة توزيعها أدى الى توفر المواد الغذائية في مختلف مناطق وبلاد العالم ، ونظرة سريعة لأحد الاسواق تتأكد هذه الظاهرة حيث تتوفر المواد الغذائية من كاهه بلاد العالم ومن مختلف القارات ، هذا أدى إلى تشجيع المستهلك على تجربة المواد الغذائية الجديدة التي أعجبت البعض فأقبل عليها وأصبحت جزءا أساسيا من وجبته الغذائية.

الاعتقادات الغذائية:

المعتقدات الغذائية مركب معقد من الصعب تتبعه ، فكثيرا من الاعتقادات إنتقلت من جيل إلى اخر مع التغير الثقافي للمجتمع، ومعظم الاعتقادات الغذائية مرتبطة بالديانات والسحر والخرافات ، وتعتبر الاعتقادات الغذائية مهمة في تناول أو رفض بعض الأغذية ، فبينما يقبل أحد المجتمعات على بعض

الأغذية فإنها قد تكون مرفوضه في بعض المجتمعات الأخرى ، و هناك الكثير من الخرافات المنتشرة في أنحاء كثيرة من العالم حول تأثير الأغذية على الإصابة بالأمراض أو الشفاء منها.

المناسبات الاجتماعية:

يعتبر الزفاف من أهم المناسبات الاجتماعية في كل البلاد العربية وتختلف العادات الغذائية المرتبطة بالزفاف من بلد لآخر وإن اتفقت جميعا في شيء واحد وهو الإفراط في تقديم الأطعمة والولائم ، وأصبحت حفلات الزفاف وسيلة للمباهاة والتفاخر بين الأسر ،وتقوم معظم الأسر بتقديم ولائم ضخمة تتحر فيها الذبائح ويتوقف عددها على إمكانيات الأسرة المادية ومستواها الاجتماعي وتتصف الأسرة السعودية بصفه حميدة اتصف بها العرب من قدم الزمان وهي حب اكرام الضيف، ويتجلى ذلك في إقامة الولائم الصغيرة والكبيرة كمظهر من مظاهر الاحتفاء بالضيف وإكرامه والتي تقدم فيها انواع متعددة من الأطعمة بكميات كبيرة . أما عند حدوث وفاة فقد جرت العادة تقديم بعض الأغذية والمشروبات عند تقديم واجب العزاء وتختلف نوعية الأغذية المقدمة من بلد لآخر تختلف المناطق الحضرية عن المناطق الريفية في نفس البلد، وهي تتراوح بين الشاي والقهوة وانواع مختلفة من الارز واللحم والاطباق المالحه والحلوة، كما تقام الولائم في مناسبات اجتماعية اخرى منها ولادة طفل جديد والنجاح الخ.(د ناجح محمد نيايات د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 112)

السفر والسياحة:

يعد السفر والسياحة من العوامل الاجتماعية المؤثرة في العادات الغذائية للإنسان من بلد لآخر فإن أول ما يبحث عنه هو تناول الوجبات الشعبية في البلد الذي يزوره ، وعادة ما تختلف الأطعمة السائدة في مختلف بلاد العالم من حيث مكوناتها وطعمها وإستخدام التوابل في تحضيرها وطريقه طهيها وتقديمها ، ونظر لارتفاع الدخل تنتشط السياحة الخارجية خلال الصيف الى جميع دول العالم ونتيجة للاختلاط بهذه الشعوب يكتسب المسافر بعض العادات الغذائية الجديدة ويتعلم طرق اعداد بعض الاصناف، كما شجع وجود العمالة الوافدة التجار على توفير الأغذية المناسبة لكل نوع منهم خاصة تلك السائدة في بلادهم الأصلية مما شجع المواطنين على تجربة هذه الأطعمة والاقبال عليها وتؤثر المربيات والخادمت في المنازل في العادات الغذائية ونوعية الأطعمة المتناولة وخاصة في وجبتي الإفطار والعشاء التي تنوعت بدرجة كبيرة وأصبحت أكثر إرتباطا بالأنماط الغذائية الوافدة.

ثانيا : العوامل الاقتصادية:

للعوامل الاقتصادية دور هام في تحديد عاداتنا الغذائية وتقرير نوعية الأغذية المتناولة، ويؤثر الدخل تأثيرا مباشرا في زيادة القدرة الشرائية للأسرة، وغالبا ما تقترن الزيادة في الدخل بتوفر المزيد من الغذاء وتعدد أنواعه ووجود فرص للاختيار وتؤخذ الاذواق والرغبات الفردية بعين الاعتبار وفيما يلي عرضا لاهم العوامل الاقتصادية : (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 113)

سعر الغذاء:

هناك علاقة قوية بين سعر الغذاء ونمط الاستهلاك ، فكلما ارتفع السعر قل الطلب على بعض الأطعمة وازداد على الأطعمة الأرخص سعرا وظهرت بدائل أخرى ، ولكن ذلك ليس قاعدة عامة فبالرغم من ارتفاع الأسعار لبعض الأغذية مثل الأرز الى أنه ما زال الطعام الاساسي في الوجبات الغذائية في دعم الدولة لهذه السلعة ، فخلال العقود الماضية فرضت الكثير من الحكومات الاسعار ثابتة على المواد الغذائية والمحاصيل الزراعية بل وشاركت العديد من الحكومات بتسويق المنتجات الزراعية والغذائية وكانت المحصلة سلبية للمنتج والمستهلك ، فالمنتج يرفض هذه الأسعار التي تتيح له هامشا ضيقا للربح مما يخرج البعض عن دائرة الإنتاج ويتوقف عن ممارسة الأنشطة الاقتصادية ، أما المستهلك فلم يكن راضيا عن انخفاض جودة الأغذية التي تباع ولا عن اختفائها احيانا من الاسواق و لا عن زيادة الأسعار إذا ما أراد الحصول على منتجات غذائية عالية الجودة

سياسة دعم الغذاء:

تتحكم العديد من الدول في أسعار بعض السلع الضرورية كوسيلة لتحسين الوضع الغذائي لبعض فئات المجتمع ، ويحدث دعم المواد الغذائية نتيجة ضغوط إجتماعية وسياسية وإقتصادية ، ويهدف الدعم الغذائي إلى أن يتناول فئة من المجتمع محدودي الدخل وجبات كافية ومغذية دون زيادة في نسبة المصروف على الغذاء ، ويعتمد ذلك على زيادة الدخل على خفض أسعار بعض الأغذية المتاحة لهذه المجموعة ، وقد يؤدي ذلك الى توفر المواد الغذائية بسعر منخفض ويترتب عليه تغيير في العادات الغذائية والاستهلاك الغذائي ومن ثم ظهور مشاكل غذائية كثيرة في المجتمع.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 114)

ثالثا: العوامل الدينية:

تعتبر الديانة التي يعتنقها المجتمع هي الأساس الذي تتبع منه القيم ومن العوامل المؤثرة في العادات الغذائية كما ذكر سابقا فهي تحدد نوع الغذاء المتناول وتؤثر في السياسات الغذائية ، ومثال ذلك تتحقق الدول العربية من ذبح اللحوم والدواجن المستوردة طبقا للأصول الشرعية الإسلامية .والاسلام لم

يكتفي بالنص على المحرمات بل تعدى ذلك الى تعليم الفرد العادات الغذائية السليمة قبل تناول الطعام وأثناءه وبعده.

وتتأثر العديد من العادات الغذائية بالمناسبات الدينية بدرجة كبيرة و يتناول الافراد وجبات غذائية خاصة في هذه المناسبات مثل شهر رمضان وعيد الفطر والأضحى.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ض 114)

رابعاً: العوامل النفسية:

علاقة الانسان بالطعام وتكون عادات غذائية تبدأ من الأيام الأولى من ولادته فوضعه على ثدي أمه بعد سويغات من ولادته تنمي لديه عادة الرضاعة الطبيعية ، و تنظيم الام لوجباته الغذائية تغرس فيه عاده الاكل بانتظام ، وأن إجبار الطفل باستمرار لإكمال طعامه تولد لديه عاده حب أو كره الطعام ، كما ترتبط بعض العادات الغذائية الخاطئة بمشاكل نفسية إرتبطت بتناول الطعام كعادة كره شرب الحليب وتناول طبق السلطة او الفاكهة وكثرة تناول الشوكولاتة وغيرها من العادات السائدة كما يرتبط عادة الافراط في تناول الطعام عند المراهقين إلى تعويض النقص في الدرجات او عدم التألف مع الاقران او الشعور بالوحدة وعدم السعادة والاكنتاب وتؤثر الحالات النفسية على العادات الغذائية فالتوتر والقلق غالبا ما يؤديان الى كثره تناول القهوة والشاي والسجائر وقد يتطور الامر الى تعاطي الكحول والمخدرات لتخفيف حده التوتر ، كما يشعر الفرد بالأمان إذا تناول اطعمه معينة ، وتذكر الأطعمة الشعبية بالمناسبات الأسرية الخاصة وتشعر بالارتياح النفسي والحنين الى جو الأسرة.

خامساً: العوامل الفسيولوجية:

تؤثر العمليات الفيزيولوجية تأثيراً مباشراً على سلوك الفرد ومن تلك العوامل:

الجنس والعمر:

تنمو العادات الغذائية مع الفرد منذ طفولته فالأسرة توفر للطفل البيئة المناسبة ليتعلم كيف وماذا يأكل وهي المسؤولة عن نضج العادات الغذائية السليمة ومقاومة الضغوط النفسية والبيئية والبيولوجية والاستمتاع بالحياة اطول فترة ممكنة، وقد أظهرت الدراسات إنخفاض في معدل التمثيل القاعدي مع تقدم العمر ويرجع ذلك إلى الاختلاف في اسلوب الحياة حيث يميل الشخص لأن يكون أكثر راحة وبقل

نشاطه وبالتالي تقل الطاقة المستهلكة بالنسبة لوزن الجسم وقد يزداد الوزن نتيجة العادات المتأصلة منذ الصغر.

مرحلة الطفولة:

عادة الطفل حتى سن المدرسة يأكل أي طعام يقدم له دون الاستفسار أو السؤال عن ذلك الطعام خاصة إذا ترك في مجموعة صغيرة وتركت له حرية الاختيار لأن توفير الأغذية المناسبة له وعدم الإلحاح أو الضغط عليه غالبا يؤدي الى تعويده على تناول جميع أصناف الأطعمة وبكميات مناسبة تفي باحتياجاته الغذائية اليومية، وبصفة عامة إن نتناول الأولاد للطعام أكبر من البنات في هذه المرحلة فالأولاد يتناولون اللحوم أكثر من البنات بعد السنة الأولى من العمر.

المراقبة:

تلعب المدرسة دورا كبيرا في تغيير السلوك الغذائي لمعظم الاطفال والاختلاط مع الجماعات يكسب الطفل وبعده المراهق خبرات جديدة ينقلها الى المنزل. وفي مرحلة المراقبة يحدث تغيير ملموس في السلوك الغذائي للمراهق نتيجة التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث له اذ يزداد نمو وسعه المعدة وهذا يؤدي الى زيادة الشهية والاقبال على الطعام. ويبدأ السلوك الغذائي للإناث في الاختلاف لأن الفتاة تبدأ بالاهتمام بقوامها واتباع حميات غذائية قد تؤدي الى ظهور أمراض سوء التغذية وإن عملية النضج الجنسي والنفسي للمراهق قد تنعكس على عاداته الغذائية فقد يرفض اقتراحات الوالدين ويتناسى وجبة الافطار ويرفض تناول أنواع من الأطعمة كنوع من إثبات الذات ويتأثر بأصدقائه فتراه يفضل تناول الوجبات السريعة أو مطعم المدرسة وهنا يمكن للأبوين مساعدته في المحافظة على وضعه الغذائي بإعطائه نوعا من الاستقلال والحرية في تناول الطعام.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 116)

تذوق الطعام:

يرتبط السلوك الغذائي وتكوين العادات الغذائية بحاسة الذوق ، فالشخص منذ ولادته تنمو لديه حاسة الذوق مثل الحلو والمر والحامض والمالح ، وتختلف تلك الحاسة من شخص لآخر وكذا من مناسبة لأخرى في نفس الشخص ، وقد اثبتت الدراسات أن الأطفال يمكن أن يتعودوا على روائح الأطعمة المختلفة ويكون تذوقهم افضل عندما يكون بجوار امهاتهم في المطبخ.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 116)

الإصابة بالأمراض:

تحدث الإصابة بالأمراض بعض التغيرات الفسيولوجية وتؤدي الى تغيرات في العادات الغذائية وهناك العديد من الأمراض التي تحدث على المريض إتباع نظام غذائي خاص يكون بعيدا عن عاداته الغذائية، من هذه الامراض قرحة المعدة وضغط الدم وتصلب الشرايين والسمنة والسكري، فمريض السكري مثلا يتجنب العديد من الأطعمة المفضلة لديه ومن ثم يحدث له تغيير في عاداته الغذائية.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص117)

الحساسية الغذائية:

تعد الحساسية الغذائية من الامراض الشائعة في كثيرا من الأحيان ، وهناك الكثير من الأطعمة التي تسبب الحساسية وهي تختلف من شخص لأخر ، وتجبره على تغيير عاداته الغذائية والأطعمة المفضلة له مثل السمك واللبن واللحوم والمكسرات والبقول.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 117)

الوراثة:

يظهر دور الوراثة بصورة غير مباشرة في تحديد بعض من العادات الغذائية فقد يرث الفرد بعض الصفات الوراثية مثل غياب بعض الإنزيمات.

1-11-2-أهم مشكلات التغذية والوقاية منها:

-سوء التغذية:

يعرف سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين والطاقة بحدوثه في طيف واسع من الحالات المرضية التي تنتج عن نقص البروتين والطاقة في الغذاء، مصحوبا بإصابات متنوعة من الامراض المعدية وخاص، تلك التي تصيب الجهاز الهضمي وهو يصيب عادة الرضع والأطفال الصغار ويعرف في أشد درجاته بالسغل والكواشركور.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 117)

يصاب الشخص بسوء التغذية بالبروتين والطاقة في الحالات التالية:

- عندما لا يحتوي طعامه على الكمية الكافية من البروتين والطاقة.
- عندما يوجد ما يعيق إمتصاص أو الإستفادة من البروتين والطاقة.
- عندما تكون إحتياجات الجسم من البروتين والطاقة أكثر من الكمية المتناولة منه بسبب النمو السريع أو المرض.

ومن المرجح أن نقص الطاقة أكثر شيوعاً وأهمية من نقص البروتين ، وفي العادة إن كان الطعام يوفر الكمية الكافية من الطاقة فسيكون محتويها على البروتين الكافي . ويعتبر سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين والطاقة من الحالات الشائعة بين الاطفال دون سن الخمس سنوات من العمر.

الرسائل الست التالية تلقي الضوء على أهمية تناول الغذاء الصحي وسبل قواعد التغذية السليمة وإعداد الطعام وكذلك أهم المشاكل المتعلقة بسوء التغذية: (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضلي الجبور ، 2012 ، ص 118)

سوء التغذية: الوسائل الأساسية:

- الغذاء الصحي هو الغذاء المتوازن المتنوع الذي يحتوي على كافة العناصر الغذائية اللازمة لضمان صحة الجسم.
- الغذاء المتوازن في مرحلة الحمل هي نقطة البداية للوقاية من سوء التغذية عند الأطفال.
- الرضاعة الطبيعية من مراحل العمر الأولى حتى عمر السنتين هي أفضل غذاء للطفل.
- الإهتمام بالأطعمة المكملّة من خلال دمج المجموعات الغذائية.
- إتباع الإرشادات الصحية السليمة في التحضير الامن للأطعمة المكملّة.
- نقص المغذيات الدقيقة بالطعام (الحديد ، اليود وفيتامين أ) يؤدي الى بعض المشاكل الصحية. (د

ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضلي الجبور ، 2012 ، ص 118)

11-3- الأمراض المترتبة على سوء التغذية:

من الصعب حصر الأمراض المترتبة على سوء التغذية عند الاطفال ، وذلك لكون عملية التغذية تؤثر على بنية الطفل الجسمية ، العقلية وحتى النفسية ... الخ ، ولكننا في هذا التقرير سنقتصر الحديث عن ثلاثة أمراض تتعلق بالجانب الجسمي للطفل ، وهي:

فقر الدم:

مرض فقر الدم أو الأنيميا، هو من أكثر الأمراض المنتشرة بين الاطفال بسبب سوء التغذية، وقد تبين ما نسبته 45% من الاطفال دون سن خمس سنوات يعانون من فقر الدم ، وأن 55% من السيدات الحوامل اقل من 45 عاماً يعانون من فقر الدم وفيما يتعلق بفقر الدم لدى الاطفال من ستة أشهر الى

59 شهراً. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضلي الجبور ، 2012 ، ص 119)

قصر القامة:

مثل ما يسبب فقر التغذية مرض فقر الدم، فإنه يؤثر أيضا على عملية النمو الجسمية الخاصة بالأطفال
لقد تبين أن معدل إنتشار قصر القامة بسبب سوء التغذية المزمن ، بين الاطفال أقل من خمس سنوات
يصل الى 7.7% من نفس الفئة العمرية.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 119)

الهزال:

وقد تبين أن معدل الهزال بين الاطفال يصل الى 2.7% من نفس الفئة العمرية.

1-11-4-أنواع سوء التغذية:

النوع الأول: سوء التغذية الغذائية المنشأ حيث يكون للبيئة الخارجية دورا مهما في تأثير صحة
الإنسان ومستواه الغذائي وهي ترتبط بنوعية الغذاء والكمية التي يتناولها.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي
الجبور ، 2012 ، ص 119)

النوع الثاني: سوء التغذية الوظيفي وهو سوء التغذية الذي يعزي إلى الإصابة بأمراض الجهاز
الهضمي التي تتسبب في اضطرابات أو خلل أجهزه الجسم مثل الغدد والامراض السرطانية والعيوب
الخلقية حيث لا يستفيد الجسم من الغذاء.

كيف يؤدي سوء التغذية الى المرض؟

يؤدي سوء التغذية الى نقص المواد الغذائية بالجسم ومع طول الامد من الممكن ان يؤدي الى تطور
تسمم الدم، حيث يكون الدم مثقلا بهذه السموم الناتجة من المواد الحافظة وغيرها، وهذا معناه أن الجسم
ليست لديه الكفاءة الملائمة لكي يلقي بهذه السموم وهي الفضلات السمية للمواد الغذائية المعالجة
والمحفوظة، ولهذا فهي تكون في تزايد مستمر وتلوث هذا الجسم وتكون الظروف مهيئة تمام للانتعاش
ونمو البكتيريا والفيروسات.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 120)

وأفضل مثال على هذا هو التهاب اللوزتين والتهابات الحلق، فنجد ان اللوزتين تلتهبان وتتضخان في
محاولة تخلص الجسم من السموم، والميكروبات التي تمكنت من الجسم بسبب فشل النظام والمناعي في
الجسم في إيقافها خارج الجسم. وهذا الأمر ليس هناك إحتمال لحدوثه في جسم يتمتع بالصحة والقوة،
فإذا لم يتناول الانسان ما يكفيه من مضادات الأكسدة فإن الجسم سوف يتراكم به جزيئات حارة عالية
التفاعل والتي بدورها قد تؤدي الى أمراض مدمرة وقاتلة مثل السرطان وغيره، وجهازنا العصبي
أيضا يحتاج إلى معدل معين من الفيتامينات والمعادن والاحماض الأمينية لكي يعمل بكفاءة .فإذا حدث
نقص في هذه المواد الأساسية فإن كيمياء الجسم سوف تتأثر بشكل سلبي يدعو للقلق.فهذا عامل آخر
من الممكن ان يؤدي لضعف المناعة ويترك الجسم معرضا للعدوى بأسهل ما يمكن حتى بالنسبة

للأمراض الخلقية أو الوراثية التي لا يكون سوء التغذية سببا فيها مثل أمراض السكر والحساسية المختلفة ، فإن الأعراض تتضخم وتزايد وتبدو أكثر وضوحا كما تظهر بشكل مبكر عندما يكون هناك سوء التغذية وعدم توازن في تناول المواد الغذائية والعكس صحيح أن تتحسن هذه الأعراض وتتباعد كل ما كان هناك توازن غذائي واسلوب حياة لا يحرم الجسم من الفيتامينات والمواد الأساسية بقدر الامكان عن المواد الحافظة والمدمرة والسامة للجسم.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 121)

وبالإضافة إلى ذلك فإن هناك أمراض محددة تنتج عن سوء التغذية مثل مرض الإسقربوط والذي ينتج عن نقص فيتامينات سي ومرض الانيميا او فقر الدم وينتج عن نقص فيتامينات b12 فقد كانت هذه الأمراض في الماضي أمراضا قدرية لا سبيل لمقاومتها وفي أيامنا هذه فإننا نعاني من بعض أعراضها بصورة مخففة فلا نلجأ للفحص بسبب عدم شدة الأعراض ولهذا يجب على كل منا مراجعة قائمة الأعراض الناتجة عن سوء التغذية ويبحث لنفسه عن نصيحة غذائية حيوية لحالته أو لحالة طفلة حتى يحافظ على صحته ، ومن هذه الأعراض ما يلي:(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 121)

- هالات سوداء حول العين.
- تشققات حول الفم.
- علامات بيضاء على الاظافر.
- تسوس الأسنان.
- مشكلات في الجهاز الهضمي من إسهال وإمساك وغيرها.
- فرط النشاط وعدم الهدوء أو الاستقرار.
- التعب او فطور النشاط.
- شعر مجهد مباشرة مبقعة او جافة جدا.
- إعاقة في النمو.
- رشح مستمر بالأنف ونزلات الناتجة عن التهاب القنوات التنفسية المصحوبة بإفرازات مفرطة.

(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 121)

12-1-الاحطار المترتبة عن التغذية:

1-12-1-أخطار التغذية : Emor's Of Nutrition

وفي الحقيقة عند تناولنا لتلك النقاط حول هذا الموضوع نجد أن إشارات العديد من الآراء للمختصين في مجال تغذية الرياضيين أشارت الى أنه ليس هناك أدلة علمية على أن الأداء يمكن زيادته بواسطة اللاعب وأن التحسن الظاهر في الأداء يمكن أن يكون من خلال إعطاء وجبة غذائية متوازنة فقط خاصة إذا كان هناك اي نقص سابق في التغذية ايضا ان القيمة الأساسية للتغذية السليمة تقع او تتحدد في منع التأثيرات الخطيرة لسوء التغذية ولكن على العموم ليس هناك أي طعام أو هرمونات يمكنها ان تحل محل التغذية السليمة والمجهود الشاق. أن بعض من قواعد التغذية السيئة أحيانا تكون بتشجيع من الأباء والمدربين للاعبين او الرياضيين حول تناول وجبات كبيرة أو دسمة كنتيجة للإعتقاد الخاطئ بأن سوف يؤدي الى اعطاء بعض المساعدة للاعب ، ولكن في الحقيقة فإن هذا الأمر يكون في غاية الخطورة فمثلا نلاحظ أن الوجبات التي أصبحت شائعة حديثا ويكثر إستعمالها في الوسط الرياضي من الفواكه والتي هي مبنية أساسا على فكرة ان الفاكهة الطازجة كذلك المجففة والعسل وزيت الزيتون والوجبات النباتية والوجبات التي يطلق عليها وجبات الطعام العضوي لا تمد الجسم بكل العناصر الغذائية اللازمة والتي يحتاجها الرياضي وليس هناك اي أدلة علمية لتدعيم الراي العلمي حول أهم هذه الوجبات.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 215)

وتجدر الإشارة إلى حقيقة هامة هي أن الاعتماد على مثل هذه الوجبات يمكن أن يشكل امرا خطيرا فقد لوحظ ان الافراد الذين يتبعون نظاما غذائي نباتي ، عادة ما يعانون من نقص فيتامين(ب12) والذي يسبب بالتالي مرض الانيميا وليس هم من بين الذين نادرا ما يتبعون الوجبات أما بالنسبة للطعام العضوي والطبيعي فهناك دائما الخطر من حدوث نقص في او حدوث بعض المشاكل الفيزيولوجية حيث ان الأطعمة الطبيعية ليست مغذية ، كما هو الحال في المنتجات المعروفة من الأطعمة المجهزة والتي يتم تسويقها بأسعار رخيصة ، فعلى سبيل المثال كان الاعتقاد الخاطئ على مدى السنوات السابقة يتمثل في انه قطعه اللحم كانت هي الوجبة المفضلة للاعبين بناءا على الاعتقاد الخاطئ والسائد بينهم لان البروتين الزائد سوف يساعد على الاداء من خلال تزويد العضلات بكميه من الوقود والطاقة ، اكثر وبالتالي فان ذلك يؤدي الى زيادة القوة ولكن الواقع يخالف ذلك تماما ان الاحتياجات للبروتين يحتاجه الجسم يتم تنظيفه من خلال معدل النمو حيث أن البروتين الزائد كما تم القول سابقا يمكن ان يتحول الى دهون يتم تخزينها كما هي.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 215)

وعلى العموم وبالمناسبة فإن البروتين لا يتم تخزينه كما هو مثل الدهن، وكنتيجة فإن البروتين القليل يتم استهلاكه بواسطة الجسم كوقود أو (كمولد للطاقة) اللازمة للمجهود العضلي، وعلى العموم يجب أن نعرف أن مخازن البروتين يتم تحضيرها داخل الجسم خلال 48 ساعة قبل الأداء فإن قطعة اللحم ليست فقط هي ضرورية ولكنها أيضا تمثل غذاء مكلف ، أيضا سنرى وجهه نظر أخرى متعلقة بالفيتامينات حيث الفيتامينات التكميلية كان يصر عليها معظم المدربين ورؤساء الفرق واللاعبين كوسيله لتحسين الأداء.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 216)

وعلى العموم كما قيل سابقا ، فإن هذه التكملة من الفيتامينات ، تكون ذات قيمه اذا كانت الوجبة غير ملائمة وناقصه في العناصر المطلوبة وهنا نجد أستراند ووردهال Astrand Redahl قالت أنه في حالة تناول الفيتامينات التكميلية خاصة تلك التي تتعلق بالفيتامينات التي يرون انها ذات قيمه لا فائدة منها كما أوضحنا وعن بعض الآراء العلمية التي تتعلق بإعطاء الفيتامينات التي تذوب في الفم ، فإن تناول كميات كبيرة من حبوب تلك الفيتامينات يعتبر طريقة مكلفة إضافة إلى ذلك زيادة محتوى البول من الفيتامينات والتي لا تؤدي أي غرض مفيد في المقام الأول.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ص 216)

التحكم في الوزن Weight Control :

تعد مشكلة التحكم في الوزن من المشاكل المعروفة في المجال الرياضي خاصة في تلك الرياضات التي تتطلب التحكم في الوزن مثل رياضة الالوزان الملاكمة ، المصارعة ، حمل الاثقال وذلك من منطلق أن الزيادة أو الفقد في وزن الرياضي يمثل مشكلة حيث أن عادات الفرد الغذائية والتي اعتاد عليها تكون صعبة التغير، أيضا عدم قابلية المدرب للإشراف الكافي على البرنامج الغذائي للرياضي خاصة الغذاء المتوازن والكمية يعقد المشكلة أكثر ، فإن الوسيلة الذكية المتلى للإقتران مشكلة التحكم في الوزن يتطلب كثيرا من العبء الواقع على كل من اللاعب والمدرب، وفي هذا الصدد ظهرت بعض المعلومات والمعارف خاصة في الآونة الأخيرة، وهي التي تسمح للاعبين بالتعبير عن أنفسهم في نوعيه الغذاء وكذا عن كميات ونوعيات الأطعمة التي يجب ان يتناولوها ، فكما هو معروف ان متطلبات الطاقة بالنسبة للفرد ليست واحده في كل الاحوال ولكنها تختلف باختلاف كلا من السن ، الجنس ، الوزن الحالة الصحية العامة والوظيفية ونوع الرياضة ، فكما هو معروف أن وزن الجسم

يتحدد حسب بنية الجسم وعليه فإنه وبسبب هذه المتغيرات العديدة فإنه ليست هناك أي طرق مثلى أو مختصرة أو تركيبات سحرية للتحكم في الوزن. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 217)

إن الوزن الزائد ببساطة ونتيجة وضع طاقة أكثر من اللازم في الجسم عن تلك التي يتم استهلاكها أثناء النشاط أو العمل اليومي فالسبب الأساسي في الزيادة هو تناول الطعام بكثرة مصحوبا بعدم الحركة ، إنه من المهم ان يكون للاعبين عادات غذائية جيدة وذلك من خلال تقليل تناول الأطعمة الدهنية مثلا أو تعديل تناول المواد النشوية، فيجب على اللاعبين ان يتعلموا ان يأكلوا اقل من التركيز على تناول اطعمه قليلة السعرات ، وفي مجملها تشكل عادات غذائية جيدة. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ص 217)

التحكم في الوزن من خلال التدريب Weight Controlling in Tain:

لقد كان هناك إعتقاد خاطئ وسائد في الوسط الرياضي في فترة من الفترات والذي يتمثل في أن التمرين ليس له تأثير على توازن السعرات. لا شيء قبل هذا يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة حيث ان عدم الحركة هو عادة ما يشكل أحد أهم العوامل في زيادة الوزن ، إضافة إلى عادات التغذية التي لا تتغير ولكن حركة الجسم هي التي تتغير ، وخير مثال على ذلك هو تلك الكيلوغرامات الزائدة التي يكتسبها اللاعب خلال فترة وجيزة من الوقت في حالة غيابه عن التدريب . بمعنى آخر لو نظرنا الى هؤلاء اللاعبين الذين يستمرون في تناول الطعام بنفس المعدل ولكن يقللون من مستوى النشاط ، وعليه فإن الطاقة التي عادة ما تحترق خلال الحركة تبقى على هيئة دهون زائدة وفي مناطق معينة وذلك من منطلق ان الطاقة للتمرين يتناسب عكسيا مع وزن الجسم، وبالنظر الى هؤلاء اللاعبين زائد الوزن سوف نجد أنهم يتطلبون قدرا من الطاقة أكثر ويستخدمون بالتالي احتياطات الجسم بصورة أكبر عند أداء نشاط معين عن هؤلاء الاشخاص الذين لا يحملون أي كيلو جرامات زائدة مع ضرورة ملاحظه أنه إذا سمح اللاعبون لأنفسهم بأن يمتلكوا زيادة حوالي 20% أو أكثر من الوزن زائد أن تكلفه الطاقة للتمرين بالتالي سوف تزيد بنفس القدر وعند أدائهم سوف نراهم يعملون على مستوى غير فعال ، لذلك يجب ضرورة التقليل من الوزن الزائد. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 218)

وفي بعض الأنشطة الرياضية سوف نلاحظ ان الزيادة في الوزن عامل مرغوب فيه بالنسبة لهم وطبقا لطبيعة الرياضة الأمر الذي يجعل هؤلاء اللاعبين في العادة يعملون بفاعلية عليه وتطويعه أكثر وذلك

من خلال محاولة إستهلاكه للطاقة الأمر الذي سيعطي لهم مميزات أخرى يمكن أن يسببها الوزن الزائد.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 218)

تقليل الوزن :weight Decrease:

وإذا كنا تطرقنا الى كيفية التحكم في الوزن من خلال التدريب ، رأينا هنا أن نشير الى موضوع آخر مشابه ، ولكنه مرتبط لدرجة حدوث بعض التدخلات بينهما ألا و هو ما يعرف بتقليل الوزن ، فيجب أن نعرف أنه لفقدان الوزن يجب على الشخص أن يزيد من النشاط الرياضي مع الإبقاء على نظام غذائي جيد تكون كلاهما مصاحبا للآخر وعلى العموم فإنه من خلال هذه الطريقة فقد يمكن زيادة الفاقد من السعرات.

التمرين أو التدريب المنتظم هو الطريق الأمثل الى الوزن المرغوب فيه في بعض التمرينات، خاصة رياضات الأوزان المختلفة مثل المصارعة ورفع الأثقال سوف نلاحظ أنه في بعض الأوقات من الضروري للاعب هذه الرياضات أن يفقدوا بعض الكيلوغرامات حتى يمكنهم من الوصول إلى مجموعة وزن معينة و في العادة أغلب الفقد في الوزن يكون من خلال جفاف الجسم أو تقليل تناول الطعام.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 218)

تقليل الوزن الحاد خلال فترة قليلة من الوزن يمكن أن يعوق الأداء بشدة، وعلى العموم و في الأصل فإن تقليل الوزن يحدث عادة خلال فترة 2-7 أيام حيث يمكن خلال هذه المدة فقدان حوالي 2-4.5 كيلوغرام مع ضرورة تجنب الأطعمة الدهنية وتقليل تناول السوائل، مصحوبا بذلك كله ببرنامج تدريب لإحداث كبر إخراج لكمية العرق المختزن ، وهو يعتبر الطريقة المستخدمة عادة في مثل هذه الحالات، أيضا العد ومسافات طويلة بإرتداء ملابس ثقيلة ذلك عند استخدام حمامات البخار التي تعتبر وسيلة مع ملاحظة أن الجفاف يعوق الأداء في بعض الأفراد وذلك من منطلق أن فقد حوالي 2% من وزن الجسم تدهور في الأداء .وعليه فإن إذا امكن تقليل الوزن ومع عدم حدوث الجفاف فهذا أمر يجب تجنبه ، ولكن عندما يواجه المدربون مشكله تقليل وزن اللاعبين يجب أن يختاروا فقدان المتدرج على فترة طويلة من الوقت لضمان اشتراك اللاعبين او اللعابات في المنافسة وهو في أفضل حالاته الصحية والبدنية.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 219)

التغذية الطفيلية :crash Dieting:

وسيلة أخرى تجدر الإشارة إليها وتتعلق بتقليل الوزن من خلال التغذية الطفيلية أو في بعض آخر التغذية وفق نظام حمية ما (إلتزام حمى معين) وذلك محاولة تقليل الوزن للاعب حيث يمكن أن يلجا إلى ما يعرف بالتغذية الطفيلية إن هذه التغذية وبهذه الطريقة تفشل في التعرف على المشكلة الأساسية في تقليل الوزن وعدد الكيلوغرامات الذي يجب أن ينقصها اللعب و تعتمد على إكتساب تغير في عادات الأكل وعلى العموم وفي هذا الصدد فإننا ننصح الرياضيين بأن يجب أن يبتعدوا عن مثل هذه البرامج حيث أن قلة الحيوية الناتجة عن تطبيق مثل هذه البرامج تجعل الفرض أكثر عرضة للإصابة بالبرد وتسبب الضغط وهذا تعكس على كل من الفاعلية وحسم الأداء الرياضي .بجانب التغذية العشوائية وتكون من نتيجة ذلك كله أن الرياضي يمكن أن يصاب بإحباط وفقد الشهية او يصاب بحالة نفسيه سيئة.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 219)

فقدان الشهية العصبي Bulimia , Anorexia Nervosa:

حول هذا الموضوع سوف نلاحظ أن معظم اللاعبين الذين لديهم إهتمام غير عادي بأوزانهم و خوف أو حرص شديد من الوزن الزائد ممكن أن يصاب في العادة بعدة اضطرابات خطيرة في الأكل مثلا ما يحدث لديهم ما يسمى فقدان الشهية العصبي او الشرهة المرضية العصبية في الاكل ثم القيء(Bulimia , Anorexia Nervosa).(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 220)

الشخص المصاب عادة بمثل هذا المرض يكون خاصة في سن البلوغ أو منتصف العمر والتي نعني بها في الأصل عادة تتحتم إطعام نفسها او (نفسه) اللاعب او اللاعبة السعرات بعد فترة الإمتناع عن الأكل ثم بعد ذلك تتقيا، كما أنها أيضا عادة تتظاهر فيها اللاعب بانها مشغولة الذهن بالأكل او التغذية ككل او يمكن ان تنحصر إهتماماتها في وجبات غذائية دقيقة مختلفة عن الآخرين ، وعلى العموم فإن مثل هذه العادات يمكن ان تسبب انفجار المعدة أو حدوث اضطراب في ضربات القلب ، أو حتى تلف في الكبد فيكفي أن نعرف أن الأحماض المعدية الناتجة عن القيء تسبب تسوس الأسنان وإلتهاب الغشاء المخاطي للفم والبلعوم .(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 220)

حيث أن فقدان الشهية العصبي يتميز بتشوه صورة الجسم وخوف شديد من زيادة الوزن كما هو في حالة Bulimia، فقدان الشهية العصبي أيضا يصيب عادة الإناث أكثر من الذكور، ويبدأ عادة في سن البلوغ وهذه الحالة وإن كان البعض يفضل أن يطلق عليها الحالة المرضية لفقدان الشهية العصبي وأنه من الممكن أن تكون بسيطة بدون أي عواقب خطيرة أو أنه ممكن ان تكون حادة وتهدد حياة الشخص الذي يعاني منها. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 220)

وفي هذا الصدد أمكن تقدير أن نسبة تتراوح ما بين 15-21% من هؤلاء المصابين سوف يموتون إن لم تتخذ خطوات إيجابية بسرعة نحو علاجهم ، نظرا لأن هؤلاء النساء عندهن صورة ذاتية مشبوهة فإنهن يعتقدن أنهن مصابات بزيادة الوزن بغض النظر عن كونهن في غاية النحافة و أنهم يفكرون في الجوع ومع ذلك يشتركن في التمرين بانتظام . بجانب نقص الجوع فإنهن يستخدمن المليينات(المسهلات)دون حدوث هذه المشاكل الغير واضحة تحدث نتيجة الرغبة في الوصول إلى حالة من المثالية المستحيلة وفي الحقيقة حسب آخر الآراء حول هذا المرض ، أشارت تلك الآراء أنه تم إفتراض أن جذور فقدان الشهية العصبي تأتي من الخوف من الإبتعاد عن الإرهاق كأحد العوامل.

اما بالنسبة لهذه الحالة التي يمكن ان تظهر في المجال الرياضي ، على كل رئيس فريق أو المدرب الرياضي أن يكون حذرا من علامات هذا الإضطراب وسرعة عمل اللازم تجاه ذلك الرياضي خاصة الذي يكون في حيرة بخصوص وزن الجسم.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 221)

اكتساب الوزن : Getting Weight

على الناحية الاخرى من هذا الموضوع وبعد تناول تقليل الوزن، والاضطراب العصبي الشره ، هناك اكتسابا للوزن ، فيمكن القول أن إكتساب الوزن يمكن الحصول عليه من خلال إثراء الوجبة الغذائية وتنظيم التدريب ، كذلك أيضا في بعض الاوقات من الممكن ترشيح نوعية خاصة من الأكل كناحية تكميلية للغذاء بين الوجبات لزيادة السرعات التي يتم تناولها ، بعد التقليل في برنامج التمرين ، ومع زيادة فترات الراحة و الاسترخاء أيضا ، فجميعها عوامل تساعد على إكتساب بعض الكيلوجرامات مع ملاحظة أن هذا التقليل في برنامج التمرين أو التدريب يجب أن يتمشى مع الإبقاء على مستوى الأداء ثابتا. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 221)

1-13- الحلول او نصائح تناول الطعام:

الغير مستحب في الغذاء:

الغذاء:

يدخل ضمن العادات الصحية التي يجب أن يوليها كل منا إهتمامه وذلك من منطلق ان المعدة بيت الداء ، وسوف نوضح هنا بعض العادات الغير المستحبة في الغذاء . (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 363)

الطعام:

- شهية الطعام عاده ما تسبب سمنة.
- سوء الطهي يسبب عسر الهضم.

المتבלات:

: تناولها قبل الأكل تجعل باقي الأطعمة الأخرى غذاء غير شهى فلا تتناولها ، مما يسبب سوء التغذية.

الحلويات:

إن تناول الحلويات بعد تناول القدر الكافي من الغذاء عاده ما يؤدي الى سمنه وبدانة.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 364)

النشاي والقهوة:

: عادة مشهورة في سائر البلاد العربية ، ويجب أن نعرف أنها لا تحتوي على عناصر غذائية باستثناء ما يضاف من سكر علاوة على ترسب بروتينات والحديد فلا يمتصها مما يسبب أنيميا ، خاصة إذا تم تناولها بعد الوجبات مباشرة.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 364)

التدخين والتبغ:

أكثر العادات السيئة والمنتشرة الآن واليوم بين الشباب والشابات في صور عديدة مثل تدخين السجائر والشيخة ، ويجب أن نعرف عنها أنها لا تحتوي على عناصر غذائية بل تسبب بعض التشوش بالأعصاب لإحتوائها على مادة النيكوتين الذي يحدث اضطرابا بدقات القلب وإنقباض بالأوعية الدموية يصاحبه إرتفاع في ضغط الدم وهي خطر جدا لمرضى القلب وتصلب الشرايين.

علاوة على التدخين يسبب تهيج وإلتهاب المسالك الهوائية للرئة والغثيان و إسهال مزمن وقلة مرونة نسيج الرئة وقلة اللياقة للرئة والتبادل الغازي.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 364)

المخدرات:

أحد العادات التي انتشرت بين شبابنا اليوم وأنواعها كثيرة وتأخذ صور عديدة ولا تحتوي على مواد غذائية بل تسبب ألاما وهمية وحقيقة مرة للغياب من الواقع كذلك القدرة على عدم معالجة الأمور وعدم التمييز وإنهيار الإرادة وإدمان ووهن جسدي وأمراض.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 364)

الخم:

تدخل أيضا ضمن العادات السيئة ومحاولة تقليد المجتمعات الأوروبية وهي محرمة دينيا ، وقد تدفع الانسان للتصرف دون إدراك أو تمييز التصرفات وتسبب إلتهاب المعدة المزمن وتلافيها علاوة على تلف الكبد وسوء التغذية ، وإهمال الذات والوهن العقلي والافعال والسلوك السيء(تذهب المال والعقل).(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 365)

الفلفل والبهارات:

يكثر إستعمالها وخاصة في الوجبات السريعة التي يتناولها الشباب والشابات وهي لا تحتوي غذاء وتسبب تهيج الغشاء المخاطي المبطن للجهاز الهضمي . وإدمانها يعرقل الهضم ويسبب إلتهاب القولون المزمن وعصر الهضم.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، 2012 ، ص 365)

الماء:

نكثر إستخدامها بدون وعي لعدم وجود وعيد صحي خاص بها فيجب أن نعرف أن شرب الماء والسوائل بلذة قبل وأثناء الأكل يخفف العصارات الهاضمة ويسبب عسر الهضم.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 365)

نصائح تناول الطعام:

لذا ينصح اثناء تناول الطعام:

-خلق جو من المرح والإستبشار والبهجة أثناء تناول الطعام ، ضمان طهو جيد والإهتمام وإعداد المائدة بصورة جذابة .

-ضرورة مضغ الطعام جيدا حيث يؤدي ضمان(الحالة النفسية الجيدة، كذلك هضم جيد، ايضا صحة جيدة) (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 365)

توقيت تناول الطعام:

من المهم تنظيم وقت تناول الطعام فإن ذلك من شأن أن تتعود المعدة على إستقبال الطعام في توقيتات منتظمة تعطي للجهاز الهضمي فرصة العمل وفرصة الراحة .. هضم جيد.

ويراعى عدم الأكل بين الوجبات للإعطاء الجهاز الهضمي الراحة على أن تكون فترة ما بين الوجبات 5 ساعات.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 366)

عمل برنامج غذائي:

يعمل برنامج غذاء يحدد حسب وزن الرياضي ونوع المجهود والذي يبذله (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 366)

ثبات مواعيد الطعام:

يجب تناول الطعام في مواعيد ثابتة مما يعطي الجهاز الهضمي فرصة طلب الإخلاء والإفراغ في مواعيد ثابتة ومنظمة يمكن تلبيتها بينما (عدم الانتظام في تناول يؤدي إلى عدم انتظام في الإفراغ في أوقات غير مناسبة مما يجعلنا نقاوم الرغبة وإطالة مدة الفضلات بالقولون حيث يمتص السوائل ومع بعض المواد الغير مرغوبة مما يسبب صداع وتراخي وإلتهاب قولون وإمساك) افضل وقت للإخلاء هو عقب تناول الافطار (لذا يجب تناول الإفطار في ميعاد ثابت) (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف ماضي الجبور ، 2012 ، ص 366)

نظام الغذاء للذين يعانون من السمنة:

بالنسبة للأشخاص زائدي الوزن يمكنهم حذف العشاء لإعطاء إستراحة للجهاز الهضمي كذلك الصيام ثم تناول فاكهة والخضروات نظافة للجهاز الهضمي. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف ماضي الجبور ، 2012 ، ص 366)

نظافة الأسنان:

إن الاهتمام بنظافة الأسنان يمثل أحد العادات الصحية الجيدة التي يجب أن نهتم بها فهي تعني صحة جيدة .. حيث أن مشكلات عصر الهضم تأتي من عدم نزع طعام جيداً لقلّة أو عدم تواجد الأضراس علاوة على الإلتهابات البكتيرية بالفم والخراجات حول الأسنان واللثة التي تعتبر بؤرة مرض تسبب إلتهابات الأعصاب وإلتهابات المفاصل الروماتيزمية. لذا يجب الإهتمام بالأسنان واللثة بالإستخدام الصحيح للفرش نظافة الأسنان وعلاج أيه حاله مرضية بالأسنان عند الطبيب المختص. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف ماضي الجبور ، 2012 ، ص 366)

عادات غير صحية:

أيضا من العادات الغير صحية التي تنتشر بيننا ونزولها بكل بساطة دون النظر فيما تسبب مشاكل صحية، والتي يمكن ان تتمثل في :

- إستخدام منشفة الغير يؤدي إلى نقل الأمراض الفطري والبكتيرية.
- إستخدام كوب الغير يؤدي إلى نقل أمراض الحلق والسل.
- البزق على الأرض يؤدي إلى عادة قبيحة تنقل بكتيريا الفم للتراب.
- الاكل باليد غير مغسولة فاليد تلامس أشياء عديدة وتتلوث بالميكروبات.

- وضع الأصابع بالفم يؤدي إلى إدخال ميكروبات للفم.
 - التقبيل بالفم يؤدي إلى إدخال بكتيريا الفم إلى فم آخر خاصة الاطفال تنقل لهم الدفترية والسل.
- (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 367)

الصحة هي الأداء:

وبعد أن بينا بعض من المبادئ الصحية العامة وكذلك العادات الصحية الغير سليمة والتي يداوم البعض منا على مزاولتها وهو لا يعرف أبعدها الضارة، يجب أن نعرف أننا بذلك نفرط في صحتنا ولا نعرف ان الصحة هي الأداء.(د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 368)

خلقنا لنؤدي:

والأداء نعني به بذلك المجهود الحركي والذهني ويتطلب ذلك:

- تنفس جيد.
- غذاء متوازن يفي بحاجات الجسد.
- شراب ما يحتاجه الجسد من سوائل.
- تحرك ديناميكي.
- استرخاء.
- تفكير واداء ذهني وانتباه ونشاط الحواس. (د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضيي الجبور ، 2012 ، ص 368)

المحور الثاني:

الرياضيين المتمدرسين

2-1- تعريف الرياضيين المتمدرسين:

إن الرياضة المدرسية في المنظومة التربوية مكانة هامة و بعد تربوي معترف به ويمكن للدراسة أن تبذل عند الرياضيين المتمدرسين حبا للرياضة واللياقة البدنية وأن توفر المعلومات الضرورية عن المجتمع الرياضي خارج المدرسة وفي مختلف أنحاء العالم فالرياضة واللياقة البدنية هما شيئان متلازمان.(بيتر مورغان، الموسوعة الرياضية، تر: عيد أبو السعد، الدار العربية للعلوم، بيروت 1777 ص 24).

وتعرف أيضا على أنه: تنمية قدرات الرياضيين المتمدرسين وصقل مهاراتهم الرياضية، ونعني بها أيضا كافة الفعاليات التي تتطلب نشاطا عضويا فكريا لدى الصغار.
(علي عمر منصوري، الرياضة للجميع، المنشأة الشعبية للنشر، الأردن، 1708، ص 65).

و تعتبر الرياضة عامة والرياضة المدرسية خاصة من الممارسات التي تكسب الرياضيين المتمدرسين جسما سليما وعقلا سليما، مما يسمح لهم باستيعاب دروسهم وزيادة تحصيلهم الدراسي بصورة أفضل بالإضافة إلى دورها في إعداد شخصية الفرد عامة، والتي تتشكل خلال مختلف مراحل العمرية، فهي تعمل على تكوين الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية على حد السواء.

2-2- تغذية الأطفال والمراهقين في سن المدرسة:

تشمل هذه الفئة معظم الأطفال الملتحقين بمدارس التعليم الاساسي والأطفال المتسربين من التعليم و الذين لم يلتحقوا بالمدارس أصلا والذين أنهوا دراستهم منها.

وتتميز هذه المرحلة باستمرار نمو الطفل الجسمي والنفسي والاجتماعي، وإكتساب صفات ومهارات وأفكار جديدة.

وتتضمن هذه المرحلة العمرية فئتين، الفئة الاولى: تضم اطفال ما قبل فتره المراهقة وهي من عمر 6-10 سنوات، وتتضمن الفئة الثانية المراهقين.

وفتره المراهقة هي بداية البلوغ، وغالبا ما تبدأ في الإناث قبل الذكور، حيث تبدأ في الإناث المتوسط من سن 10-12 سنة، في حين تبدأ في الذكور في سن 12-14 سنة. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 190)

2-3- نمو الاطفال في سن المدرسة:

في هذا السن تكتمل التغيرات الجسدية والنفسية للطفل المصاحبة لعملية البلوغ وتتميز بظهور شخصية الطفل، وإختلاف نظرتة للأشياء والحكم عليها ، تغير الحالات المزاجية للأفراد ، وتأثرها الشديد بالبيئة الاجتماعية والمعتقدات ، إكتساب الخبرات والمهارات بشكل مختلف .(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 190)

تتوقف تغذية الطفل في سن المدرسة لفترة ما قبل بداية البلوغ ، على إختيارات الأم ، وبالتالي فإنه يتأثر بثقافتها وعاداتها المتوارثة وأسلوبها في تنشئة أطفالها وكذلك بحالتها الصحية والنفسية ، أما الطفل في فترة المراهقة فيكون أكثر قدرة على إختيار الطعام وإطعام نفسه بنفسه (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 190)

2-4- مراحل النمو أثناء فترة المراهقة:

بالرغم من أن التغيرات البدنية والنفسية التي تصاحب المراهقة لا تحدث بالضرورة في وقت واحد لدى جميع المراهقين، فإنه يمكن تقسيم طور المراهقة الى ثلاثة مراحل تتدخل بدرجات متفاوتة

- المرحلة المبكرة 10-14 سنة من العمر.

- المراهقة المتوسطة 15-17 سنة من العمر.

- المرحلة المتأخرة 18-19 سنة من العمر.

ويبين الجدول رقم (1) مراحل المراهقة الرئيسية الثلاثة وفقا لتنوع التغير الذي يحدث في مختلف المراحل من الناحية البدنية، و سنقصر إهتمامنا في ما يلي على النمو في الطول والوزن والأسنان.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 191)

أولاً: النمو في الطول

يخضع النمو في الطول عند الاطفال لعدة عوامل منها العوامل الوراثية والصحية العامة والتغذية السليمة.

جدول 1- النمو النضج اثناء مراحل المراهقة الثلاثة

المبكرة 10-14 سنة المرحلة	المراهقة المتوسطة 15-17 سنة	المرحلة المتأخرة 18-19 سنة
يتسارع معدل النمو ويشمل طفره البلوغ يزيد الطول والوزن تنمو العضلات ويزيد عرض الكثفين في الاولاد عن البنات قد يبدأ نمو البنات قبل الاولاد بعام	يتباطأ معدل النمو قليلا ولكن المراهق يصل الى ما يزيد على 90% من قامه البالغ يستمر نمو العضلات في الاولاد على حين يتوزع الدهن في البنات على نحو شبيهه بالبالغات، يتسع الحوض في البنات	يوشك النمو أن يكون تاما ، يكتمل نمو العظام الطويلة ولا تبلغ كتلة العظام ذروتها إلا بعد ذلك بعامين أو أكثر.

يجب أن يكون الغذاء المطلوب لسلامة عملية النمو متوازنا ومحتويا على جميع العناصر الغذائية من حيث الكمية مع الاهتمام بشكل خاص بالبروتين والكالسيوم والفسفور والزنك وفيتامين D لعلاقتها بالنمو الطويل للعظام، ويبين الجدول رقم (2) والجدول رقم (3) الأطوال المثالية للأطفال خلال الفترة الممتدة من عمر إلى ستة سنوات وحتى نهاية مرحله المراهقة. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 191)

ويبين الرسم البياني في الشكلين (1 و 2) الزيادة في الطول ومعدل الزيادة السنوية بالنسبة للذكور والاناث على حده ويلاحظ أن النمو بالنسبة للطول يكون سريعا في فترة الطفولة المبكرة ثم يتباطأ قبل بداية البلوغ ليتسارع ثانية أثناء فترة المراهقة المبكرة (10-14 سنة) ثم يتباطأ ثانية في مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة) ويوشك أن يتوقف في مرحلة المراهقة المتأخرة (18-19 سنة) (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 191)

ثانيا: النمو في الوزن:

يزداد وزن الانسان عند الولادة وحتى اكتمال البلوغ، ويلاحظ الاتي:

إن الزيادة في الوزن يجب أن لا تقل عن معدلات الزيادة الطبيعية ولا تزيد على حدود معينة بالنسبة للعمر والطول كما هو مبين بالجدول رقم(4)

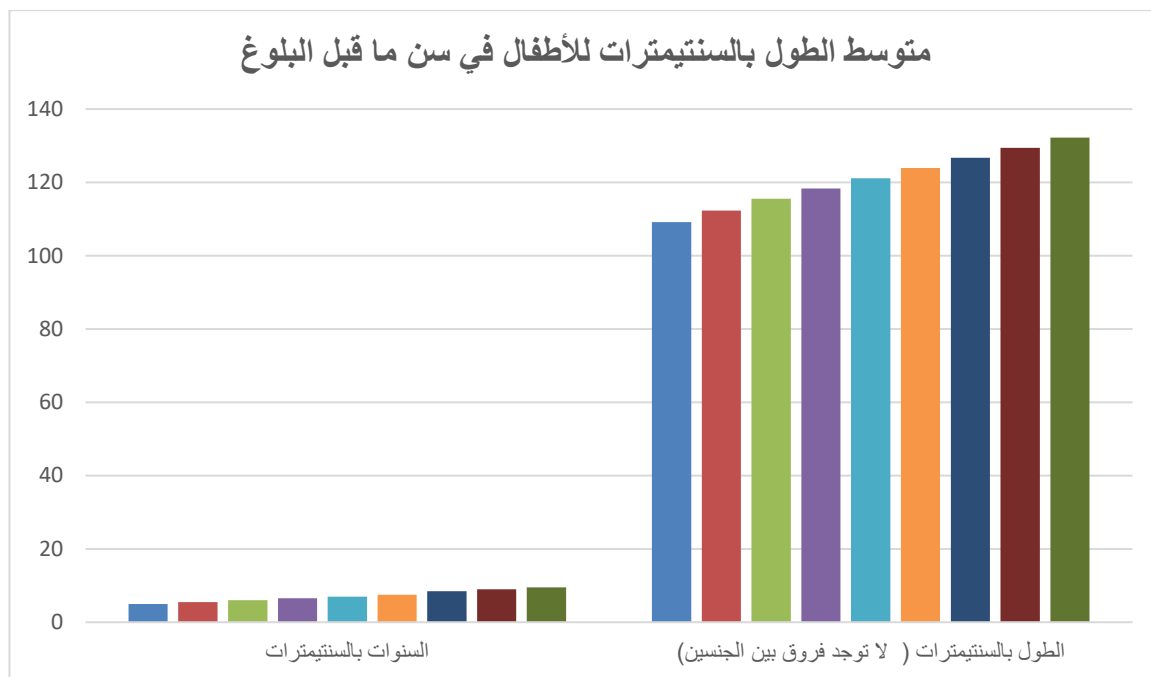
إن معدل الزيادة في الوزن يكون سريعاً في فترة الطفولة المبكرة (ما بعد الولادة) ثم يبطئ لعدة سنوات قبل أن يزيد مرة أخرى مع بداية عمليه البلوغ (المراهقة) ثم يثبت الوزن مع اكتمال البلوغ

ان النقص في الوزن عن الاوزان المثالية قد يكون مؤشرا الى نقص التغذية وقلة تناول الأطعمة التي تمد الاطفال بالاحتياجات اليومية للطاقة وبالمغذيات الاخرى تبعا للعمر والطول والمجهود.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 192)

جدول 2- متوسط الطول بالسنتيمترات للأطفال في سن ما قبل البلوغ (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في

العالم العربي، 2005، ص 192)

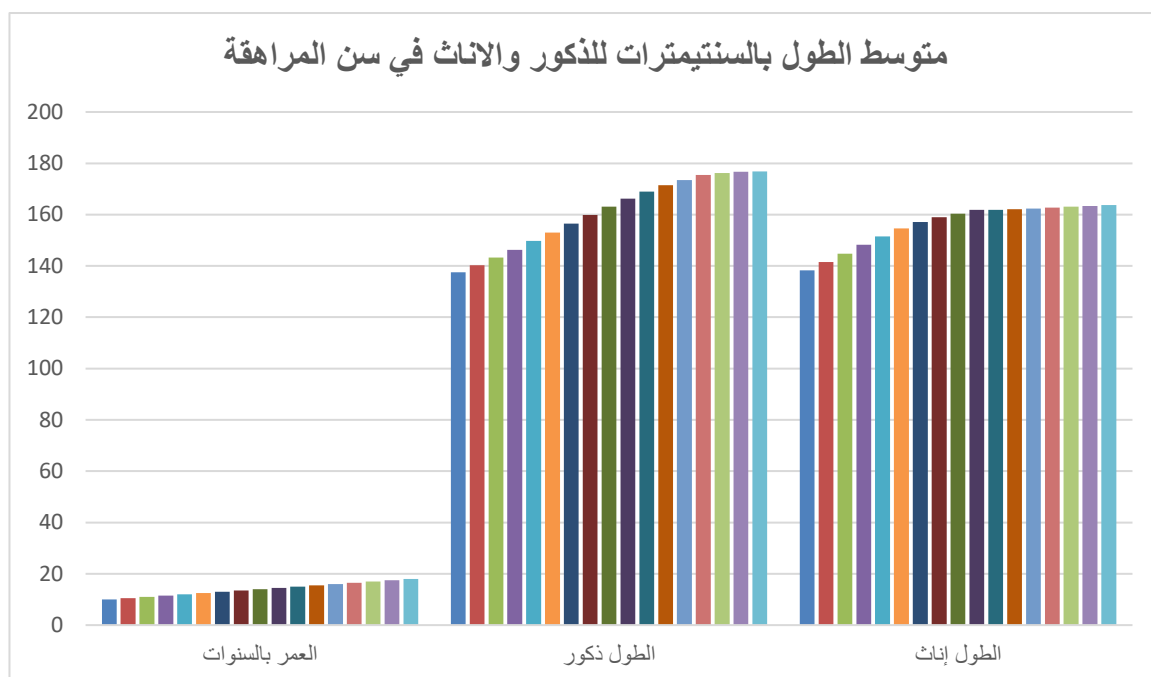
السنوآت بالسنتيمترات	الطول بالسنتيمترات (لا توجد فروق بين الجنسين)
5.0	109.2
5.5	112.3
6.0	115.5
6.5	118.3
7.0	121.1
7.5	123.9
8.5	126.7
9.0	129.4
9.5	132.2



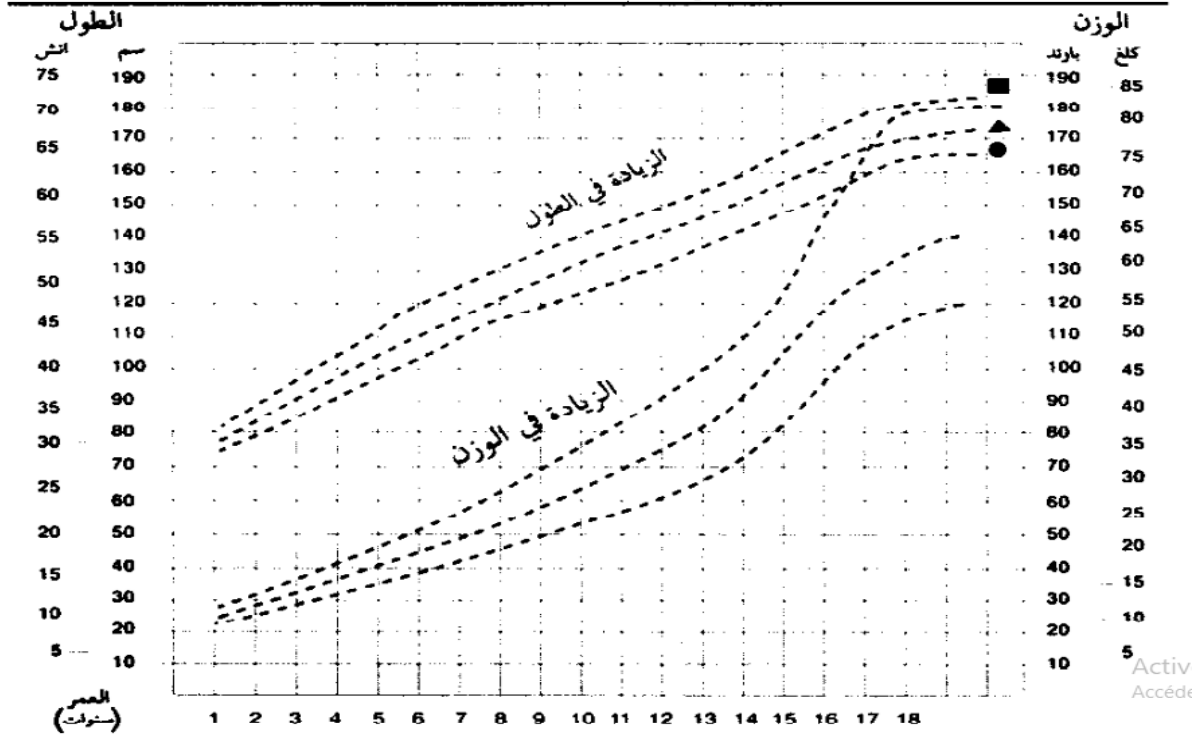
جدول 3 - متوسط الطول بالسنتيمترات للذكور والإناث في سن المراهقة (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 194)

الطول بالسنتيمترات		العمر بالسنوات
إناث	ذكور	
138.3	137.5	10.0
141.5	140.3	10.5
144.8	143.3	11.0
148.2	146.4	11.5
151.5	149.7	12.0
154.6	153.0	12.5
157.1	156.5	13.0
159.0	159.9	13.5
160.4	163.1	14.0
161.8	166.2	14.5
161.8	169.0	15.0

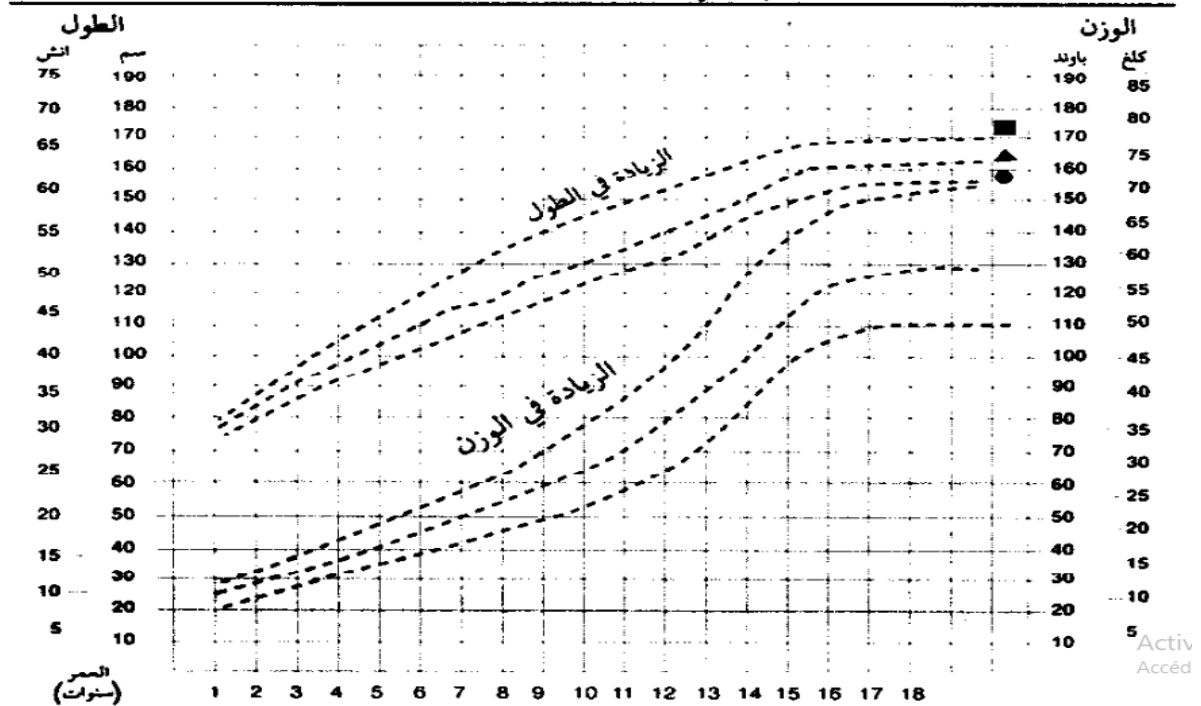
162.1	171.5	15.5
162.4	173.5	16,0
162.7	175.2	16.5
163.1	176.2	17,0
163.4	176.7	17,5
163.7	176.8	18.0



الرسم البياني لنمو الذكور من 1-18 سنة



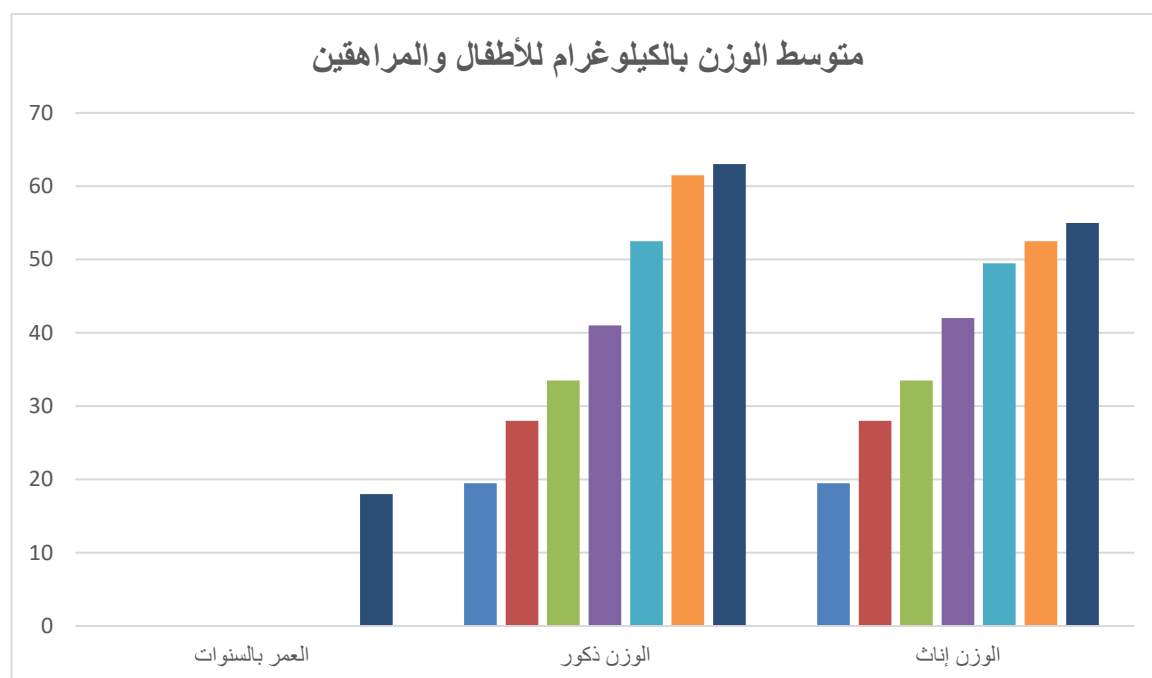
الرسم البياني لنمو الإناث من 1-18 سنة



من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 193

جدول 4 - متوسط الوزن بالكيلو غرام للأطفال والمراهقين (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 194)

الوزن بالكيلو غرام		العمر بالسنوات
إناث	ذكور	
19.5	19.5	5-7
28	28	7-10
33.5	33.5	10-12
42.0	41.0	12-14
49.5	52.5	14-16
52.5	61.5	16-18
55.0	63.0	+18



كما أن الزيادة في الوزن عن المعدل الطبيعي قد تكون مؤشرا على حدوث السمنة نتيجة الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالطاقة المترافق مع قلة المجهود المبذول وإن تدخلت عوامل أخرى كالعوامل الوراثية والهرمونات.....الخ

إن فترة المراهقة تبدأ في الإناث قبل الذكور، لذا فإن أوزان الإناث تزداد معدلاتها بشكل مبكر قياسياً بالذكور. ومع احتمال البلوغ عند الذكور فإن الزيادة في الوزن تزداد وتكون مثيلتها في الإناث. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 195)

ثالثاً: نمو الاسنان:

يلاحظ ان الأسنان الدائمة تبدأ في الظهور أثناء فترة السن المدرسية لتحل محل الأسنان اللبنية (المؤقتة). وفي أثناء عملية التبديل ولفترة قصيرة يفقد الطفل أسنانه الأمامية لفترة قصيرة مما يصعب عليه عملية المضغ، لذا يجب مراعاة ذلك عند إختيار الطعام المقدم للطفل في هذه الفترة، وترتبط حالة الأسنان و نموها ارتباطاً وثيقاً بالحالة التغذوية للطفل الاحتياجات الغذائية اليومية اللازمة لنمو وحيويته الكالسيوم والفسفور والفلور وفيتامين A وإلى جانب باقي المغذيات الأخرى كما ترتبط صحة الأسنان بنظافة الفم والعناية بتنظيف الاسنان، والفحص الدوري للتأكد من سلامتها، و هنا تظهر أهمية توجيه الطفل وتوعيته في هذه المرحلة المبكرة نحو العناية بأسنانه واستخدام الفرشاة بصفه دوريه وبعد تناول الأطعمة، حتى يتجنب حدوث مشاكل الاسنان مثل التسوس. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 195)

2-5- الاحتياجات الغذائية اليومية للطفل في سن المدرسة وطريقه تغذيته:

يحتاج الطفل في سن المدرسة للعناصر الغذائية المختلفة لكن عادة بكميات أكثر من الشخص البالغ وذلك لتغطية الاحتياجات الخاصة بالنمو وخصوصاً أثناء فتره البلوغ مع مراعاة النشاط والحالة الفيزيولوجية، ويحتاج طلبة المدارس إلى تناول كمية كافية من البروتينات ذات القيمة الحيوية العالية والعناصر المعدنية من أجل النمو السوي، كذلك فإن استقلاب الدهون والكربوهيدرات والبروتينات يزود الفرد بالطاقة اللازمة لعمل الجسم ونشاطه وصيانتته. وتمتد البروتينات الجسم بالحموض الأمينية لبناء أنسجة جديدة، وتساعد الفيتامينات في العملية الاستقلابية لتصنيع البروتينات وإطلاق الطاقة من المغذيات.. أما الفيتامينات تتحدث احتياجاتها وفقاً لكمية ما يتناوله الفرد من الطاقة والبروتينات والمغذيات الأخرى. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 195)

وتتوقف الاحتياجات اليومية من المغذيات للأطفال في سن المدرسة على عوامل عدة، منها كتله الجسم ومعدل النمو ومدى النشاط الجسماني والاستقلاب الأساسي. ويوضح الجدول رقم (5) عدد وحجم

الحصص الغذائية للمجموعات الأربعة الأساسية لهذه المرحلة العمرية. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 195)

جدول 5- عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للأطفال من عمر 6 الى 9 سنوات

المجموعة الغذائية	عدد الحصص	حجم الحصة
اللبن ومنتجاته	4	ثلاث أرباع كوب من اللبن قليل الدسم أو اللبن المروب أو 23 غراما جبن.
اللحوم وبدائلها	3	60 غراما لحما أو بيضة واحدة أو نصف الى ثلاثة ارباع كوب من البقوليات المطبوخة او ثلاثة ملاعق كبيرة زبد اللوز.
الفواكه والخضروات	4 او أكثر	الفاكهة والخضروات الغنية بفيتامين سي (حصة أو أكثر) تشمل الحصة نصف كوب عصير أو حبه فاكهة أو ثلث كوب خضروات مطبوخة أو نصف كوب خضروات طازجة. الفاكهة والخضروات الخضراء اللون أو الصفراء (حصة أو أكثر) تشمل الحصة حبة فاكهة أو ثلث كوب خضروات مطبوخة أو نصف كوب خضروات طازجة. الفاكهة والخضروات الأخرى (حصتين أو أكثر) وتشمل الحصة نصف كوب عصير أو قطعه فاكهة أو ثلث كوب خضروات مطبوخة أو نصف كوب خضروات طازجة.
الخبز والحبوب	4 او أكثر	شريحة خبز أو نصف كوب أو حبوب مطبوخة او ثلاثة ارباع كوب حبوب جافة.

(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 196)

الطاقة:

تقدر المخصصات اليومية من الطاقة لطفل دون 10 سنوات بكميات ما يتناوله من الطاقة اللازمة لنمو الطبيعي ويلاحظ عدم وجود فروق في الاحتياجات اليومية من الطاقة بين الذكر والانثى في هذه المرحلة من العمر. ولكن بعد سن العاشرة يبدأ الاختلاف بين الجنسين بالوضوح نظرا للاختلاف سن البلوغ والتطور بينهما ويوضح الجدول (6) متوسط المخصصات اليومية من الطاقة والوسيط (الناصف) للوزن والطول لهذه المرحلة من العمر. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 196)

جدول 8- وسيط الطول والوزن متوسط مخصصات الطاقة للأطفال من عمر 4 الى 10 سنوات

الفئة	العمر (سنة)	الوزن (كيلو غرام)	الطول (سنتيمتر)	متوسط المخصصات من الطاقة (كالوري)	
				لكل كيلو غرام من الوزن	يوميًا
أطفال	4-6	80	112	90	1800
	7-10	28	132	70	2000

(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 196)

البروتين:

تحسب المخصصات اليومية الموصي بها للبروتين على أساس إحتياج البالغ ، ومعدل نموه وبنية جسمه ، فنجدها 1.6 غرام من بروتين لكل كيلو غرام من الوزن عندما يكون العمر سنة ، وتقل لتصل الى 0.8 غرام لكل كيلو غرام من الوزن للأنثى و0.9 غرام لكل كيلو غرام للذكر عندما يصبحان بعمر 18 سنة ، ويعتمد تقييم ما يتناول من البروتين على معدل النمو السوي ، والقيمة الحيوية للبروتين ، وتنوع مصادر البروتين ، بالإضافة الى الكمية الكافية من المغذيات الأخرى

الضرورية لتصنيع البروتينات من الحموض الأمينية.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 197)

الدهون:

يفضل أن تتراوح نسبة الدهون في الطعام بين 20 إلى 30% من الطاقة الكلية ، وأن تكون هذه الدهون مستمدة من الزيوت النباتية لإمداد الجسم باحتياجاته من الحموض الدهنية الأساسية غير مشبعة.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 197)

الفيتامينات:

تقدر المخصصات من الفيتامينات لتتناسب مع كمية ما تناوله الفرد من الطاقة والبروتينات والدهون المشبعة، ويبين الجدول (7) المخصصات اليومية الموصي بها من الفيتامينات من الولادة وحتى نهاية مرحلة الطفولة. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 197)

2-6-الإحتياجات الغذائية للمراهقين:

هناك بعض الاعتبارات الغذائية التي يجب أخذها بالإعتبار بسبب علاقتها بمراحل النمو في فترة المراهقة، ومن أهم هذه الاعتبارات:

-إزدياد الحاجة إلى كمية أكبر من الطعام لدعم النمو خلال هذه الفترة من الحياة.

-إحتياج الفتيات إلى زيادة ما يتناولن من غذاء في وقت مبكر عن الأولاد بسبب بلوغهن المبكر

-إحتياج الذكور إلى كميات من الطعام أكثر من الفتيات وذلك من أجل المحافظة على عضلاتهم الكبيرة مع تزايد النشاط في تلك الفترة .

-ظهور الحيض عند الفتيات الذي يتطلب حاجة خاصة بالحديد الذي يفقده في أيام الحيض ويوضح الجدولان (8) و (9) عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للذكر والانثى من عمر 13-19 سنة. من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 197)

جدول 7-المخصصات اليومية الموصى بها من الفيتامينات حتى مرحلة الطفولة

الفيتامينات الذوابة في الماء							الفيتامينات الذوابة في الدهون				العمر بالسنوات	الفئة
B12	لولاسين	B6	نياسين	B2	B1	C	K	E	D	A		
ميكرو غرام	ميكرو غرام	مليغرام	مليغرام	مليغرام	مليغرام	مليغرام	ميكرو غرام	الفا توكو فيرول	ميكرو غرام	مكافئ الرتينول		
0.3	25	0.3	5	0.4	0.4	30	5	3	7.5	375	1/2-0	رضع
0.5	35	0.6	6	0.5	0.5	35	10	4	10	375	1-1/2	
0.7	50	1.0	9	0.8	0.8	40	15	6	10	400	3-1	أطفال
1.0	75	1.1	12	1.1	1.1	45	20	7	10	500	6-4	
1.4	100	1.4	13	1.2	1.2	45	30	7	10	700	10-7	

جدول 8- عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للأنثى من عمر 13-19 سنة

المجموعة الغذائية	عدد الحصص	حجم الحصة
اللبن ومنتجاته	4	كوب (240 سم3) لبن قليل الدسم أو لبن مروب أو 30 غرام جبن.
اللحوم وبدائلها	3	60 إلى 90 غرام من اللحوم الخالية من الدهون أو بيضة واحدة إلى 3/4 كوب من البقوليات المطبوخة أو 4 ملاعق كبيرة من زبدة اللوز.
الفواكه والخضروات	5 و أكثر	<p>الفاكهة والخضروات الغنية بفيتامين C (حصة أو أكثر) وتشمل الحصة 1/2 عصير أو قطعة فاكهة أو 1/2 خضروات مطبوخة أو 3/4 كوب من الخضروات الطازجة</p> <p>الفاكهة والخضروات الخضراء اللون أو الصفراء (حصة أو أكثر) وتشمل الحصة قطعة فاكهة أو 1/2 كوب من الخضروات المطبوخة أو 3/4 كوب من الخضروات الطازجة.</p> <p>الفاكهة والخضروات الأخرى (ثلاث حصص أو أكثر) وتشمل الحصة 1/2 كوب عصير أو قطعة فاكهة أو 1/2 خضروات مطبوخة أو 3/4 كوب من الخضروات الطازجة.</p>
الخبز والحبوب	8 و أكثر	شريحة خبز أو نصف كوب أو الحبوب المطبوخة أو ثلاثة أرباع كوب حبوب جافة.

جدول 9 - عدد وحجم الحصص اليومية لكل مجموعة غذائية للأنثى من عمر 13-19 سنة

المجموعة الغذائية	عدد الحصص	حجم الحصة
الالبان ومنتجاتها	4	كوب (240 سم3) لبن قليل الدسم أو لبن مروب أو 30 غرام جبن.
الغذائية البروتينية	3	60 غرام من اللحوم الخالية من الدهون أو بيضة أو نصف الى ثلاثة أرباع كوب من البقوليات المطبوخة أو ثلاثة ملاعق كبيرة من زبدة اللوز.
الفاكهة والخضروات	4 أو أكثر	الفاكهة والخضروات الغنية بفيتامين C (حصة أو أكثر) وتشمل الحصة نصف كوب عصير أو قطعة فاكهة أو نصف كوب خضروات مطبوخة أو ثلاثة أرباع كوب من الخضروات الطازجة الفاكهة والخضروات الخضراء اللون أو الصفراء (حصة أو أكثر) وتشمل الحصة قطعة فاكهة أو نصف كوب من الخضروات المطبوخة أو ثلاثة أرباع كوب من الخضروات الطازجة. الفاكهة والخضروات الأخرى (ثلاث حصص أو أكثر) وتشمل الحصة ثلاثة أرباع كوب عصير أو قطعه فاكهة أو نصف كوب خضروات مطبوخة أو ثلاثة أرباع كوب من الخضروات الطازجة.
الخبز والحبوب	6 أو أكثر	شريحة خبز أو نصف كوب أو الحبوب المطبوخة أو ثلاثة أرباع كوب حبوب جافة.

الطاقة:

إن إحتياج المراهقين للكالوري يفوق إحتياج أي مرحلة عمرية أخرى، فإحتياج الفتاة من الطاقة يتراوح ما بين 1500 الى 2500 كالوري يوميا ، وإحتياج الفتى اليومية تراوح ما بين 2000 إلى 3200 كالوري ويوضح الجدول 10 وسيط (ناصف) الطول والوزن ومتوسط (average) مخصصات الطاقة للمراهقين.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 199)

البروتين:

إن إحتياج فترة المراهقة من البروتين protein عالية وتصل إلى 50-60 غراما في اليوم الواحد ، وهي تشكل نسبة 7 إلى 8% من الحاجة اليومية من الكالوري.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 199)

الفيتامينات:

الفيتامينات ضرورية لتنظيم الإستقلاب أثناء فترة المراهقة ، فمثلا هناك حاجة لفيتامين B لتوفير المتطلبات المتزايدة للأغراض الاستقلاب وبناء العضلات ويبين الجدول 11 المخصصات اليومية الموصى بها لفيتامينات من عمر 11 الى 18 سنة.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 199)

جدول 10-الوسيط للطول والوزن ومتوسط مخصصات للطاقة من عمر 11 سنة الى 18 سنة:

متوسط المخصصات من الطاقة (كالوري)		الطول	الوزن	العمر	الفئة
يومية	لكل كيلو غرام من الوزن	(سنتيمتر)	(كيلو غرام)	(سنة)	
2500	55	157	45	14-11	ذكور
3000	54	176	55	18-15	
2200	47	157	45	14-11	إناث
2200	40	163	55	18-15	

جدول 11-المخصصات اليومية الموصى بها الفيتامينات من عمر 11 الى 18 سنة:

الفيتامينات الذوابة في الدهون											العمر بالسنوات	الفئة
الفيتامينات الذوابة في الماء												
فيتامين												
B12	لولاسين	B6	نياسين	B2	B1	C	K	E	D	A		
ميكرو غرام	ميكرو غرام	مليغرام	مليغرام	مليغرام	مليغرام	مليغرام	ميكرو غرام	الفا توكو فيرول	ميكرو غرام	مكافئ الرتينول		
2.0	150	1.7	17	1.5	1.3	50	45	10	10	1000	14-11	ذكور
2.0	200	2.0	20	1.8	1.5	60	65	10	10	1000	18-15	
2.0	150	14	15	1.3	1.1	50	45	8	10	800	14-11	إناث
2.0	180	15	15	1.3	1.1	60	55	8	10	800	18-15	

العناصر المعدنية:

الكالسيوم والحديد أهمية خاصة في نمو الطفل، فالكالسيوم عنصر هاماً لنمو العظام ، والحديد والمغنيسيوم والزنك أيضاً ويبين الجدول 12 المخصصات اليومية الموصى بها للعناصر المعدنية للمراهقين .

جدول 12 - المخصصات اليومية الموصى بها للعناصر المعدنية من عمر 11 سنة وحتى عمر 18 سنة

الفئة	العمر	كالسيوم	فسفور	مغنيزيوم	حديد	زنك	يود	سيلينيوم
	بالسنوات	مليغرام					ميكروغرام	
ذكور	11-	1200	1200	270	12	15	150	40
	14	1200	1200	400	12	15	150	50
	15-18	1200	1200	400	12	15	150	50
إناث	11-14	1200	1200	280	15	12	150	45
	15-18	1200	1200	300	15	12	150	50

(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 201)

2-7- أهم المشكلات المتعلقة بالتغذية التي تواجه الاطفال والمراهقين في سن المدرسة:

-عدم الإهتمام بتناول وجبه الفطور بانتظام يوميا وذلك لعدة أسباب ، أهمها عدم تنظيم الوقت ، والتأخر بالنهوض من النوم مبكرا ، وعدم توفر الوقت الكافي لتناول الوجبة في المنزل قبل الذهاب للمدرسة ، وعمل الأم خارج المنزل ، وعدم تنظيمها لأوقاتها وجعلها بأهمية هذه الوجبة ، ولتلافي هذه المشكلة يجب توعية الأمهات بالطرق المختلفة لأهمية هذه الوجبة وطريقة تحضيرها ، كما يجب أن يتم توجيه الأطفال والمراهقين بأهمية تناول وجبة الإفطار في المنزل بمكوناتها وشرح فوائدها التي من أهمها سلامة النمو والارتقاء بالصحة وزيادة مقومات الجسم للأمراض وكذلك زيادة الاستيعاب الدراسي والقدرة على التحصيل والتفكير والتركيز والابداع .

-الإختيار غير السليم للأطعمة أثناء الدوام الدراسي وفي ما بين الحصص ، وبشكل خاص من الأطعمة التي لا يستفيد منها الاطفال والمراهقين بدرجة كبيرة.

-الشراء من الباعة الجائلين وعدم الاهتمام بقواعد النظافة العامة وسلامة الغذاء المقدم.

-تأخر الاكتشاف المبكر لتعوق النمو وأمراض سوء التغذية مثل فقر الدم، وعوز البروتين والطاقة والسمنة.

-التغذية المدرسية ومشاكلها: تعتبر التغذية الجماعية لتلاميذ المدارس في البلدان النامية من الوسائل الهامة والمؤثرة في رفع وتحسين الحالة الصحية والتغذية للأفراد هذه المجموعة الهامة كما أنها تؤدي إلى إنتظام المعوقات والسلبيات التي تواجهها التغذية المدرسية مثل عدم الإنتظام اليومي للتغذية وعدم تنوع الأطعمة المقدمة وإهمال الوسائل الصحية وتدابير النظافة العامة.

- عدم الاهتمام بتدريس مادة التغذية وعلاقتها بالصحة.

- عدم الإهتمام بنظافة الفم والاسنان والفحص الدوري للأسنان.

- عدم الاهتمام بممارسة الرياضة.

- عدم تناول الأطعمة بين الوجبات التي توفر أكبر قدر من المغذيات للأطفال مثل اللبن (الحليب- واللبن المروب) والفواكه الطازجة وعصيرها والخضروات والجبن.

- الاضطرابات الصحية المرتبطة بالتغذية في مرحلة المراهقة. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 202)

السمنة:

يعود سبب السمنة في مراحل المراهقة الى قلة استهلاك الطاقة وليس الى الزيادة في تناولها وتؤدي السمنة في هذه الفترة الى عدد من المشاكل النفسية والاجتماعية وقد تؤدي الى الاحساس بالإحباط وعدم الثقة بالنفس وعدم الاقتناع بالمظهر الشخصي وتعتقد بعض الفتيات البدينات بان مظهرهن البدين له

تأثير على الطريقة التي يعاملن بها من قبل الناس. ويكون المراهقون في بعض الاحيان مرهفين الاحساس بالنسبة لمظهرهم ويؤدي ذلك الى انسحابهم من بعض المناسبات والنشاطات الاجتماعية

وتعد الرياضة البدنية والدعم المعنوي عاملين مهمين جدا عند التخطيط للبرنامج تخفيف الوزن بالنسبة للمراهق أو المراهقة. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 202)

حب الشباب (العد الشائع):

إن هذا النوع من الأمراض الجلدية شائع بين المراهقين ويهتم به معظم المراهقين، ويحاولون التخلص منه لما له من تأثير على مظهرهم الشخصي وقد ينصح بعضهم بتجنب بعض انواع من الطعام مثل الشوكولاتة والمكسرات والأطعمة الدهنية والمقلية والمشروبات الغازية رغم عدم وجود الأدلة والاثباتات على أن الغذاء يلعب دورا هاما في ذلك. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 202)

فقدان الشهية العصابي (القهم العصابي):

تحدث هذه الحالة المرضية غالبا لدى الفتيات في سن المراهقة ، حين تفكر الفتاة في أن وزنها يزيد على السوي لتحاول أن تمارس نوعا من التحكم بكمية الغذاء التي تتناولها ، ويستمر هذا الحال إلى أن تصل الفتاة إلى الدرجة التي تكره فيها الأكل تماما، وينقص وزنها باستمرار ، إلى الدرجة التي ربما تهدد حياتها في بعض الأحيان ، كما يكثر حدوث هذا المرض في نوع معين من الفتيامين يعانون من بعض السمات الوسواسية أو الهستيرية ، و عندما تتعرض مثل هذه الفتاة لبعض الضغوط النفسية أو الهستيرية ، و عندما تتعرض مثل هذه الفتاة لبعض الضغوط النفسية أو الإحباطات فإن أعراض المرض تبدأ بالظهور. (من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 202)

ويمكن إيجاز الأسباب والأليات المرضية لهذه الحالة على النحو التالي:

-يمكن أن يكون هذا المرض مرتبطا ببعض الاعراض الهستيرية لتحاول الفتاة جذب الانظار اليها ولو عن طريق المرض.

-ويمكن ان يكون المرض مصحوبا او مدفوعا بنوع من الوسواس القهري الذي يرغب الفتاة على عدم الاكل.

- وأحيانا يكون عرضا لمرض الكآبة.

- أو يكون اضطرابا لصورة الجسم، حيث تعتقد الفتاة أن جسمها ممتلئ دائما على الرغم ان الآخرين يرونها شديدة النحافة.

وتتلخص أعراض هذا المرض في الرفض العنيد للطعام، وإنقطاع الطمث، والفقدان الشديد للوزن (الذي يزيد على 25% من الوزن الطبيعي للجسم) .

وتتراوح نسبه الوفاة من المرض ومن مضاعفاته ما بين 2- 20% ونسبة الانتحار ما بين 2- 5% ويشمل العلاج التأهيل الغذائي والعلاج النفسي ويعتمد التأهيل الغذائي على العلاج بالسوائل والكهارل ، وقد يحتاج الى التغذية الوريدية ، واثناء فترة العلاج تعطي المريضة وجبات خفيفة من عصير الفواكه واللبن الذي يحتوي على عناصر غذائية اضافية كالفيتامينات او الاملاح المعدنية ، وتزاد كمية الوجبات بالتدريج ويضاف إليها أغذية طبيعية كاللحوم والبيض والفواكه ويصاحب كل هذا علاج نفسي يبدأ بعملية إستكشاف للإضطرابات النفسية المتخفية المتراكمة من خلال جلسات نفسية علاجية تزداد في عمقها شيئا فشيئا.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 203)

النهام العصابي:

تحدث هذا الحال في سن المراهقة المتأخرة على شكل اضطراب انتيابي يتمثل بإقبال شديد على الطعام يتلوه فقد للشهية ومحاولة إنقاص الوزن ثم العودة مرة أخرى الى التناول الشره للطعام

ويمكن تشخيص المرض بالأعراض التالية:

- نوبات متكررة من النهم والأكل الكثير، يشعر المريض أثناءها بفقد السيطرة على تحديد كمية الطعام أثناء هذه النوبات.

- وبين هذه النوبات نجد المريض يتصرف بشكل مختلف آخر فيلجأ الى محاولة تحريض القيء بأي وسيلة يستطيعها، أو يستعمل الأدوية المحرصة للإسهال أو الأدوية المدرة للبول، أو يلجأ إلى إتباع النظم الغذائية القاسية أو الإمتناع الكامل عن تناول الطعام ، أو ممارسة تمرينات رياضية عنيفة لإنقاص وزنه.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 203)

- تحدث نوبات النهم (الأكل كثيرا) على الأقل مرتين في الأسبوع ولمدة لا تقل عن ثلاثة شهور و يعتبر ذلك شرطا للتأكيد التشخيص بالإصابة بالنهام.

- اهتمام زائد ومستمر بشكل الجسم ووزنه.

إن السبب الحقيقي لهذا المرض غير معروف، ولكن هناك ثلاث نظريات تفسر حدوث هذا المرض هي:

النظرية النفسية : وهي تفسر الحالة بأنها مرتبطة بخيالات الطفولة التي تربط بين زيادة الأكل وزيادة الوزن من جانب وبين الحمل من جانب اخر .

النظرية الاجتماعية البيئية : وهي ترجع الحالة الى تركيز المجتمعات المعاصرة على النحافة كمظهر من مظاهر الجمال.

النظرية البيولوجية: وتفترض وجود اضطراب في النشاط العصبي ونشاط في إفراز الغدد الصماء في هؤلاء المرضى.

ويتم غالبا علاج هذه الحالات على مستوى العيادة الخارجية، ويتلخص بالتالي:

العلاج النفسي: لتصحيح فكرة المريضة (أوالمريض) عن صورة الجسم ووزنه للتخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وإعادة بناء علاقة طيبة مع الأسرة.

العلاج الدوائي: وقد إستخدمت فيه مضادات الاكتئاب بنجاح نسبي وإستخدمت أيضا أدوية علاج الصرع.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 204)

العلاج الغذائي: قبل البدء بهذا العلاج لابد أن تتوفر معلومات تساعد المعالج وينبغي أن تشمل هذه المعلومات معرفه ما يلي:

التغيرات في الوزن:

- تاريخ التغيير في الوزن.
- مدى الزيادة او النقصان في الوزن.
- الوزن المثالي للمريض.
- المناسبات والاحداث التي ترتبط بالتغيرات في الوزن.

السلوك تجاه النظام الغذائي:

- العمر عند بدء النظام الغذائي.
- طريقه النظام الغذائي.
- نوعية وكمية الطعام في النظام الغذائي.
- المعتقدات السائدة حول النظم الغذائية.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 204)

الشراهة للأكل:

- تعريف الشراهة لكل حال.
- مدى تكرارها ومدتها.
- طبيعتها ومدى قوتها.
- الشعور المسيطر أثناء الحالة وبعدها.
- الحوافز المحسنة للحالة.
- المساعي لمنع أو إيقاف الحالة.

التخلص من الاكل:

- مدى تكرار الحالة.
- الطريقة التي تستعمل (تقيؤ أو إستعمال مسهلات أو مدرات للبول)

- الفترة الزمنية بين كل حالة.
- المساعدين منع أو إيقاف الحالة.

نمط الاكل:

- نوعية الطعام قبل حدوث المرض.
- التاريخ الغذائي (بالتفصيل).
- نمط اكل الأسرة..
- أنواع الطعام المفضل وغير المفضل.
- تناول فيتامينات ومعادن اضافية.
- الحوافز للتغيير.

نمط النشاط (الرياضي):

- رياضة قبل ظهور المرض.
- نوع الرياضة الحالية وماذا تكررهما ومدتها.
- الاعتقاد السائل تجاه الرياضة واستهلاك الطاقة.

وبناء على المعلومات السابقة تحدد خطه للعلاج الغذائي، ويوصي بصورة عامة بثلاثة وجبات أساسيه يوميا مع وجبة خفيفة وان لا تقل كميته السعرات عن 1200 سعرة يوميا مع محاولة الابتعاد في البداية على الأغذية التي تسبب شراهة والتي يؤجل تناولها لفترات تالية اثناء مراحل العلاج.(من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، 2005، ص 204)

2-8-العناصر الغذائية وعلاقتها بالنشاط الرياضي:

الكربوهيدرات:

تتكون الكربوهيدرات من ذرات الكربون والهيدروجين والاكسجين وتقسم اتباعا لتركيبها الى:

احادي السكريات Monosacharide :

ويتكون هذا النوع من سكر الدم وهو ما يسمى بالجلوكوز والفركتوز ويوجد في الفواكه وعسل النحل والجالاكتوز ويمكن للجسم تحويلها بسهولة لإنتاج الطاقة.

ثنائي السكريات Disaccharide :

وتتكون السكريات الثنائية من جزئين من السكريات البسيطة وهي مثل سوكروز والمالتوز واللاكتوز

عديد السكريات Pollysacchride :

ويتكون هذا النوع من عده جزيئات سكرية وأهم أنواعه النشا وسيديلوز والجليكوجين

وتتمثل أهمية الكربوهيدرات للجسم في: (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص95)

- إمداد خلايا الجسم المختلفة بالطاقة.

- يعتبر جلوكوز عامل رئيسي للنشاط الجهاز العصبي.

- يتحول الجلوكوز الزائد عن قدرة الخلايا على تخزينه الى دهون وتخزن في الأنسجة الدهنية.

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق . إن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالكربوهيدرات له فوائد تتعدى مهمة امداد العضلات بالطاقة الى مساعدة الرياضيين على تجنب تناول الأغذية الدهنية ذات المحاذير الصحية العديدة وتعويض ما يمكن ان يخسره اثناء التمارين الرياضية، ويستحسن توزيع حصص الوجبات الغذائية على مدار ساعات النهار على النحو التالي:(د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص96)

تناول وجبة غذائية كربوهيدراتية يمكن تحليلها بسرعة في الأمعاء الى سكر بسيط(غلوكوز) وهذا هو المصدر الأول للطاقة في البدن، و أبرز الأغذية المفيدة هنا: الخبز الابيض او خبز القمح(الأسمر) ورقائق الذرة (كرون فلक्स) الذرة الصفراء- البطاطا المشوية بالفرن قبل ساعتين من بدء التمرين. وعند إنتهاء التمرين الرياضية يجب إمداد الجسم باحتياطي للكربوهيدرات والا سوف تتوقف عملية تجديد النشاط في تلك العضلات، وعليه ينصح بإعطاء وجبه التعويض الغذائي بعد ساعتين من التمرين بحيث أن تحتوي على العصائر او المشروبات الغنية بالكربوهيدرات مثل عصير الاناناس وعصير

الفاكهة الطازجة والبسكويتات الغنية بالقمح لضمان تركيب البدن ومد الجسم بالوقود الكربوهيدراتي. (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص96)

يعتمد الكثير من الرياضيين على الغذاء الغني بالكربوهيدرات لإنتاج الطاقة بصورة سريعة إذ أنها تعتبر مهمة في سباق التحمل والتمارين التي تتميز بشدة الأداء مثل سباقات الماراثون واختراق الضاحية والمشي والدراجات والسباحة، حيث وجد أن تناول غذاء الغني بالكربوهيدرات لعدة أيام قبل المنافسة في سباق التحمل له تأثير إيجابي على الأداء. وأثبتت الدراسات أن مخزون الجلوكوجين يفيد اللاعب في الأنشطة الرياضية أثناء فترة ادائها عن 40 دقيقة ويمكن ان يظل مستوى جلوكوز في الدم ثابتا لحوالي ساعتين وبناء على ذلك فلا يمكن توقع اي فائدة للكربوهيدرات في الأنشطة الرياضية التي يقل زمن أدائها عن 40 دقيقة وبالنسبة لتناول الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي فإنها تعطي على شكل جلوكوز ذائب في الماء وبذلك يصل معظم الجلوكوز للدم خلال 15-4 دقيقة وتلخص إرشادات الاستفادة من الكربوهيدرات اثناء النشاط الرياضي في النقاط التالية: (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص97)

- 1- لا يفضل تناول الكربوهيدرات قبل الاشتراك في المنافسات التي يقل زمنها عن 40 دقيقة.
- 2- الاستخدام المبكر للكربوهيدرات قبل النشاط البدني بحوالي من 30-120 دقيقة قد لا يفيد وقد يكون له تأثير ضار عند اداء أنشطته التحمل.
- 3- إذا كان الهدف من تناول الكربوهيدرات ومحاولة إعادة تخزين الجلوكوجين فيجب تناولها قبل اداء النشاط البدني بأكثر من ساعتين ونصف للتأكد من الوقت الكافي للهضم وبناء الجليكوجين وعوده مستوى الانسولين في الدم الى مستواه العادي.
- 4- في حالة الجو الحار يحتاج الجسم إلى الماء أكثر من الكربوهيدرات يفضل إعطاء الكربوهيدرات في الشكل محلول نسبه تركيز تركيزه 5% بينما يمكن زيادة تركيز المحلول بالسكر في حالة الجو البارد حتى يصل الى 20% . (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص98)

البروتين :

يتكون جزيء البروتين من ذرات الكربون والأكسجين والهيدروجين بالإضافة الى النيتروجين الذي يشكل حوالي 16% من الجزيء. وتعتبر الاحماض الأمينية هي وحدة البناء الأساسية للبروتين ،

وتحتوي البروتينات على 20 نوعاً مختلفاً من الأحماض الأمينية. ويشكل البروتين حوالي 15% من الوزن الكلي للخلية الحية، وتحتوي خلية المخ على حوالي 10% من البروتين، بينما يشكل البروتين حوالي 20% من وزن الخلية العضلية وعضلات القلب والكبد والغدد، ويزيد مستوى البروتين في العضلة المدربة عنه في العضلة الغير المدربة. وتتمثل وظائف البروتين في الجسم في : (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص99)

- يدخل البروتين في تركيب أغشيه الخلايا والنويات.
 - تركيب الانزيمات التي تساعد على سرعة العمليات الكيميائية داخل الخلايا.
 - يساعد في تركيب الشعر والاذافر والبشرة الخارجية للجلد.
 - يقوم ببناء الاكتين والمايوسين ، وهي العناصر المسؤولة عن انقباض الليفة العضلية.
 - يساعد في تركيب الجين المسؤول عن حمل الاكسجين وثنائي اكسيد الكربون في الدم.
 - يكون الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء، والتي تنظم وظائف الجسم الحيوية المختلفة.
- ومن الجدير أن مساهمة البروتين في إنتاج الطاقة أثناء النشاط الرياضي لا تتعدى 5-15 % من الطاقة الكلية ، وهذه القيمة ليست ذات فعالية ، لذا فإن البروتين لا يعتبر مصدراً أساسياً للطاقة أثناء النشاط الرياضي لصعوبة هضم البروتين خلال وقت قصير يفضل عدم تناول الأغذية البروتينية قبل ممارسة التمارين وكذلك عدم زيادة كمياتها في وجبات الطعام لبناء العضلات .وتوصي الابحاث الحديثة بأن يتناول أبطال رفع الاثقال ما يتراوح 1.2 و 1.5 جرام من البروتين لكل كيلو غرام من وزن الرياضي ، فلو أن وزن الرياضي 70 كلف فإنه يحتاج إلى تناول 105 غرامات من البروتين وهذا يوازي 10% من السعرات الإجمالية لوجبة غذائية قيمتها الحرارية 4000 سعر حراري. ويفضل التنوع في مصادر البروتين من الغذاء، فالجزم يحتاج الى عناصر البروتين الأساسية بمقدار معين ولكن الزيادة منه في الجسم تتحول الى دهون داخل الجسم تؤدي الى بناء عضلات للرياضي كما أن تفكيك العناصر البروتينية وتحليلها للتخلص منها ترهق ، واثبتت بعض الدراسات أن زيادة تناول البروتين يزيد حجم لاعبي رفع الاثقال ولاعب الرمل والمصارعين ، غير أن معظم البروتين الزائد ينشر ويفقد النيتروجين مع العرق والبول وباقي مكونات البروتين تتحول الى دهون (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص100)

الدهون:

يتكون جزيء الدهن من الكربون والاكسجين والهيدروجين، وتتكون الدهون أساسا من مجموعتين أساسيتين هما : الجلسرين (Glycerol) والحامض الدهني (Glycerol) فيتحدان معا ليكون ان ما يعرف بالدهون المتعادلة ، وتبلغ نسبه الدهون المتعادلة في اللزم حوالي 95 %تقوم الدهون بوظائف متعددة في الجسم أهمها:

- تعد مصدرا للطاقة اثناء العمل العضلي لفترة طويلة
- تقوم بحماية الأجهزة الحيوية من الصدمات الداخلية مثل القلب والكبد والكلى والطحال والمخ والنخاع الشوكي.
- تعد مادة عازلة للحرارة لحماية الجسم من برودة البيئة الخارجية وبذلك تفيد سباحي المسافات الطويلة كما تعتبر هذه الدهون عاملا معوقا في البيئة الحارة.(د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص101)

تقوم بحمل فيتامينات A.D.E.K

تستخدم الدهون كمصدر أساسي أثناء النشاط الرياضي المعتدل أو المتوسط أثناء الجري الخفيف ويمكن أن تمد الدهون الجسم بحوالي 90% من الطاقة المطلوبة أثناء النشاط الرياضي وبناء على ذلك فإن نقص الدهون يمكن أن يؤثر على مستوى أداء الأنشطة الرياضية التي تعتمد على التحمل وتؤدي زيادة مستويات الحامض الدهني بالدم الى توفير جليكوجين العضلة ويصاحب ذلك زيادة من التحمل. ومن طرق زيادة الأحماض الدهنية في الدم قبل أداء النشاط الرياضي تناول الكافيين بمقدار 350 ملغ قبل أداء النشاط الرياضي بحوالي ساعة بالنسبة إلى الرياضيين ، تشكل زيادة كمية الدهون بصورة كبيرة حجر عثرة في طريق بناء العضلات ، إن الجسم يعتبر الشحوم مصدرا للطاقة على المدى البعيد خلال رحلة كمال الاجسام، إذ إن خزن الشحوم أسهل من خزن البروتينات والكربوهيدرات، وهذا يفسر سبب تراكم الشحوم حول الخصر لدى الرجال زائدي الوزن . (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص102)

الماء:

يحتوي جسم الإنسان البالغ على نسبة تتراوح ما بين 40-50% من الماء كما تبلغ نسبة الماء في الدم 92% هذا يمثل الماء حوالي 70% من العضلات الهيكلية و 22% من النسيج العظمي .وهو يعتبر

أحد المكونات الأساسية للأنسجة الجسم .يحافظ الجسم على مستوى الماء به عن طريق توازن دخوله وخروجه من الجسم بحيث تتساوى كمية الماء التي يكتسبها الجسم مع تلك التي يفقدها ويكتسب الإنسان الماء من ثلاثة مصادر وهي السوائل والطعام ومن خلال التمثيل الغذائي بينما يخرج الماء من الجسم عن طريق البول والجلد مع العرق وبخار الماء عند الزفير وفي البراز .

لابد من المحافظة على توازن الماء في الجسم عند أداء النشاط الرياضي في الجو الحار ويمكن أن يتناول اللاعب بعض الماء (400-600 مليلتر) قبل أداء النشاط الرياضي بحوالي 10-20 دقيقة ، حيث يؤدي ذلك إلى زيادة العرق وبذلك تقل درجة حرارة الجسم اثناء الاداء في الجو الحار اما اثناء الاداء فيمكن أن يتناول اللاعب حوالي 250 مليلتر 10-15 دقيقة. (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص103)

وقد دلت الدراسات عن امتصاص الجسم للسوائل على أن السوائل الباردة يتم إمتصاصها من المعدة الأسرع من السوائل التي تعادل درجة حرارة الجسم ، كما أن سرعة الامتصاص تقل في حالة احتواء السوائل على سكر في اي شكل من اشكاله .وخلال فترة السباقات الطويلة يفضل تناول 200 مل من الماء كل 15 دقيقة خلال الأداء ويساعد ذلك على المحافظة على درجة حرارة الجسم وتجنب المرض الناتج عن زياد الحرارة بالإضافة الى رفع مستوى الأداء.(د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص103)

الفيتامينات

يحتاج الجسم إلى الفيتامينات لأداء وظائفه العادية حيث تقوم الفيتامينات بدور نشاط في جميع العمليات الحيوية مثل تمثيل الغذائي وتركيب الإنزيمات ونشاط الغدد الصماء انها تزيد من كفاءه الجسم ومقاماته للأمراض .اشار الدراسات الى وجود ثلاث انواع من الفيتامينات تؤثر على كفاءه أداء اللاعب وهذه الفيتامينات هي فيتامين E.C.B . (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص104)

(أ) فيتامين B :

يساعد هذا الفيتامين في عملية التمثيل الغذائي في الجسم لإنتاج الطاقة. وقد دلت الأبحاث على ان تناول هذا الفيتامين يزيد من القدرة على التحمل تحت ظروف معينة.

(ب) فيتامين C :

أثبتت الدراسات تناول هذا الفيتامين ليس له تأثير على كفاءه الأداء كما انه لا يؤدي الى اي ضرر.

(ج) فيتامين E :

إن نقص هذا الفيتامين يؤدي الى ضعف العضلات ونقص الكيراتين فيها ويشكل عام فإن تناول هذه الفيتامينات ليس لها اي تأثير على تحسين الاداء الرياضي.(د هدى خالق المرزوق، 2018، ص105)

الأملاح المعدنية:

الأملاح المعدنية ضرورية للمحافظة على توازن سوائل الجسم لتكوين الدم والعظام وللمحافظة على نشاط الاعصاب و لتقوم الغدد بوظيفتها ومن بين الأمثلة على المعادن :الصوديوم بوتاسيوم، المغنيسيوم الحديد، المنجنيز، واليود. وتتواجد هذه الاملاح المعدنية في اللبن والجبن والاسماك والبقول ويجب ان يكون هناك توازن داخلي بين نسب هذه الاملاح بحيث لا يقل احدهم عن الاخر او يزيد احد عن المتطلبات فيجب ان يكون هناك توازن دائم في الأملاح المعدنية خلل ينتج عنه الإصابة بالأمراض مثل(الانيميا- زيادة او نقص افراز الغده الدرقية- قصر القامة- هشاشة العظام- ضغط الدم المرتفع- السكر - أعراض الشيخوخة). (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص106)

وإستنادا إلى ذلك فقد اقترح العالم السويدي(أوسترنند) خطة نموذجية للحصول على أعلى مخزون من جلايكوجين(التحميل الكربوهيدراتي) عند التحضير المنافسات التحمل وتقوم هذه الخطة على أن يقوم اللاعب او الفريق بوحده تدريبية منهكه قبل اسبوع من المباراة ويتبعها ثلاثة ايام من الغذاء الغني بالدهون والبروتين وهذا يؤدي الى انخفاض مخزون جلايكوجين العضلات وبعد ذلك يستهلك اللاعب او الرياضي غذاء غني بالكربوهيدرات لأيام الأربعة التالية علما من أنه إقترح أن تكون شدة وكمية التدريب خلال الاسبوع تكون خفيفة للحد الذي نتجنب مع أي استهلاك لجلايكوجين عضلي إضافي وبالتالي السماح للعضلات بالحصول على مخزون جلايكوجين قصوي.

وهذا البرنامج أثبتت فعالية في زيادة مخزون الجلايكوجين الى حوالي 200 ملي مول / 1 كغم وهذا أكثر من ضعفي الاعتيادي تقريبا 80 الى 100 ملي مول/1كغم.

إن التحميل الكربوهيدراتي في الغالب يؤدي الى زياده 1-2 كغم في وزن الجسم لأن كل 1غم من الجلايكوجين يحتاج الى 2.6 غرام ، من الماء ولهذا فقد اقترحوا مراقبة وزن الجسم للإستدلال على التغيير في مخزون الجلايكوجين .

ولكن للأسف مثل تلك الزيادة في محتويات الجسم للماء قد يصاحب هذا تغيرات في دهن الجسم او زيادة في الماء المتواجد خارج الخلايا وعلى اية حال فإن الوزن في الصباح الباكر وبعد استقرار المثانة وقبل الإفطار ربما يعطينا المدلول الأصح من تهيؤ الرياضي لتمرين المطاولة(التحمل). (د هدى خالق المرزوق 2018 ، ص107)

أن التحميل الكربوهيدراتي ذا منافع للرياضي وخصوصا في الالعاب والفعاليات طويله الأمد(اكثر من ساعة) والتي خلالهما يكون التعب والإرهاك الذي ترتب على الرياضي يكون جراء حاجة العضلة للجلايكوجين.

-العوامل المؤثرة في اعادة الجلايكوجين في العضلات:

-كميه النشويات.

-وقت تناول النشويات.

-نوعيه النشويات المأخوذة.

-تواجد عناصر غذائية أخرى.

-درجة التلف الموجودة في العضلات. (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص108)

- العوامل التي لها تأثير بسيط في إعادة تخزين الجلايكوجين :

- التمارين البسيطة خلال اعادة التأهيل.
- المسافة بين الوجبات والأطعمة المتناولة بين الوجبات " لضمان الحصول على الكمية الكافية من المواد الكربوهيدراتية"

- تناول اطعمة معينة خلال الوجبات " اطعمة غنية بالدهون او البروتين" (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ص109)

– العوامل التي تقلل من إعادة تخزين الجلايكوجين:

- تلف في العضلات " نتيجة الإصابة" .
- التأخر في تناول مواد الكربوهيدراتية بعد المسابقة/ التمرين.
- تناول كميات كافية من المواد الكربوهيدراتية.
- تناول الأطعمة تحتوي على مواد كربوهيدراتية بطيئة الإمتصاص المحتوية على سكر الفركتوز مثل " التفاح ، الكرز ، الفاصوليا ، الزبادي ، الحليب ، الفول السوداني "
- ممارسة التمارين لمدة طويلة او عنيفة خلال التأهل. (د هدى خالق المرزوق ، 2018 ، ص110)

المحور الثالث:

النوادي الرياضية

3- النوادي الرياضية:

3-1- تعريف النادي الرياضي:

حسب قانون 31/90 المؤرخ في 04/12/1990 ، فإن الجمعية إتفاق بين عدة أطراف طبيعيين أو معنويين على أساس تعاقدية ولغير غير مربح .

كما يشتركون في تسخير معارفهم ووسائلهم لمدة محددة أو غير محددة من أجل ترقية الأنشطة ذات الطابع المهني والاجتماعي، علمي، ديني، ثقافي، تربوي رياضيالخ(وزارة الشباب و الرياضة قانون رقم 10/04 يتعلق بالتربية البدنية الرياضية ، 2004 ، ص 08)

كلمة النادي تطلق على كل مجمع يلتقي فيه مجموعة من الافراد لغاية معينة على أن تكون محدودة الهدف، وتختلف الأندية حسب إختلاف أهدافها ووسائلها.

يحتمل أن تأخذ الأندية طابع أدبي غير رياضي ، كما يمكن ان تأخذ الأندية طابع العالمية كالأندية المراسلة والسياحة وبعض الأندية الرياضية كما تؤخذ بعض الأندية طابع اقتصادي ديني.... الخ

3-2- تكوين النادي:

لتكوين نادي يجب أن تتوفر بعض الشروط وهي:

- جعل الإسم الحقيقي للنادي فقط..
- إضافة لعنوان المقر
- الهدف لا يكون مخالفا للقانون الاساسي، وهذا يكون بفضل أعضاء النادي الذين يتمتعون بحقوق وواجبات.

3-3- شروط الدخول الى النادي:

كون النادي الرياضي يمثل جمعية رياضية فإنه يستلزم شروط خاصة بالانخراط، وهذه الشروط تتمثل في إحترام حرية الإنخراط والانسحاب ، كما يستوجب إحترام حرية الإستقالة والطرء ، إضافة إلى

وجود أعضاء المداولات والإدارة والجمعية العامة التكوينية وبعد تحرير القانون الاساسي يقوم الأعضاء المؤسسين بعقد إجتماع يستضيفون فيه المنخرطين.(زهير عاشور ، 2004، ص 08)

3-4-الأندية الرياضية:

الأندية الرياضية هي العمود الفقري الذي يقوم عليه التكوين الرياضي الأهلي في أي دولة من دول العالم وأي تنظيم رياضي لا يمكن أن يجني ثمارا إلا اذا نظمت الأندية الرياضية بصورة سليمة لتمكنها من أن تؤدي رسالتها الرياضية والتربوية على أكمل وجه ، فالنادي الرياضي قد حدد بالقانون الخاص بالشباب والرياضة.(وزارة الشباب و الرياضة، قانون رقم 10/04 يتعلق بالتربية البدنية الرياضية ، 2004 ، ص 08)

ومفهوم بأنه " هيئة تكونها مجموعة من الأفراد، تهدف إلى تكوين شخصية الشباب بصورة متكاملة من النواحي الاجتماعية والصحية والنفسية والفكرية والروحية عن طريق نشر التربية الرياضية والروح القومية بين الأعضاء من الشباب واتاحة الظروف المناسبة لتنمية مواهبهم ، وكذلك تهيئة الوسائل وتيسير السبل لشغل أوقات الفراغ للأعضاء، وذلك بالتخطيط الذي تضعه الإدارة المركزية.(وزارة الشباب و الرياضة قانون رقم 10/04 يتعلق بالتربية البدنية الرياضية ، 2004 ، ص 08)

وباتباع الطرق العلمية والمناهج السليمة ، يستطيع النادي أن يجعل من شبابه شخصيات متزنة متكاملة متفاعلة مع المجتمع يعيش فيه عن طريق النشاط الرياضي الحر المنظم يحكمه شروط وقواعد تساعد أعضائه على إبراز الكفاءة ولذلك على قاداته توفير كل الوسائل لممارسة الأنشطة المختلفة.

3-4-1-أندية اللعبة الواحدة:

هي الأندية التي تهتم بألعاب محددة وبالذات أو أندية اللعبة الواحدة كأندية كرة القدم في أوروبا وأمريكا اللاتينية ، وأندية كرة السلة والبيسبول والملاكمة في أمريكا الشمالية ، فهذه الأندية الرياضية بعيدة كل البعد عن المفهوم الرياضي السليم ، يطلق عليها لفظ الأندية ، وهي في حقيقة الأمر مؤسسة تجارية تدفع مقابل حصول على اللاعبين الباريزين مبالغ طائلة، وكل همها تعويض هذه المبالغ بصرف النظر عن إي إعتبار آخر ، فهي لا تقبل أن يمارسوا أفرادها مصلحة لا تعنيها، إلا مصلحتها الخاصة متجاهلة المعنى الحقيقي للرياضة".

وهي تستعمل الألعاب الشائعة المحببة المملوءة بالإثارة للكسب وجمع المال ويشرف على هذه الأندية أشخاص مثل المؤسسات التي يديرها ويمتلكها سماسرة اللاعبين وتجار الرياضة.

"الأندية المبنية على مبادئ إجتماعية سليمة وفق أصول ونظمية تربوية ونفسية الفلسفة الرياضية الحديثة و هي مؤسسات النشء والشباب تجتمع وتتلاقى الألفة والترابط وإستغلال ميول الطبيعة للنشاط وإدارته ووضع برامجه ليكسب الفرد عن طريق الاشتراك فيه حسم ميوله وحاجاته وسنه وجنسه وقدراته والقيم التربوية التي توفرها الرياضة"(إبراهيم عبد المقصود ، حسن شافعي، 2002 ، ص 69)

3-4-2- النوادي الرياضية في الجزائر:

تمارس النوادي الرياضية في الجزائر مهمة تربوية وتكوين الشباب عن طريق تطوير برامج رياضية والوقاية من العنف ومحاربته وهي تخضع للمراقبة الرابطة والاتحادية الرياضية المنظمة لها ، وتكون النوادي الرياضية متعددة الرياضات أو أحادية الرياضة ، وتصنف إلى ثلاثة أصناف :

- النوادي الرياضية الهاوية.

- النوادي الرياضية شبه المحترفة.

- النوادي الرياضية المحترفة.

يخضع إعتقاد النوادي الرياضية الهاوية وشبه المحترفة الى الرأي التقني المسبق للإتحادية الرياضية الوطنية المعنية، ويمنح الاعتماد للتشريع المتعلق بالجمعيات- المادة 42- .(وزارة الشباب و الرياضة قانون رقم 10/01 يتعلق بالتربية البدنية الرياضية ، 2004 ، ص 08)

3-5- العلاقات التي تربط الأندية بالأجهزة الرياضية:

في ضوء هذا المفهوم رسالة الأندية الرياضية، وتنظيمها، وأهدافها ولضمان حسن قيامها بدورها إتجاه الأمة فلا بد من رعاية خاصة وإهتمام زائد وتوجيه سليم ومن هنا كانت العلاقة التي تربط الأندية الرياضية بالدولة عن طريق الهيئة الحكومية المختصة.

باعتبارها الجهاز الذي يضم المؤهلات والخبرات العلمية، التي تمكنه من التوجيه السليم والإرشاد والوعي الذي يساعد على تطوير وإيجاد قاعدة رياضية سليمة من الأندية الخالية من الشوائب والمعوقات والبعد عن الصراعات والخلافات التي تفرضها الحساسية ويحركها التعصب الأعمى ، ويمكن تحديد هذه العلاقة في النقاط التالية :

- إعتبار النادي منشأة أهلية تشرف عليها الدولة له وظيفة إجتماعية تؤدي دورا طليعا لخدمة الشباب رياضيا واجتماعيا وثقافيا ، ليكون مركز إشعاع تربوي في البيئة المحيطة به.(عصام بدوي ، بدون سنة ص 36)

- إشراف الدولة على الأندية يحتم عليها ، تحمل أعباء تطويرها بما يتفق مع سياسة الدولة.
- للنادي مطلق الحرية في تسيير نشاطه وما يتخذه من أسلوب فني في حدود السياسة العامة التي ترسمها الدولة بما لا يتعارض مع القوانين واللوائح الدولية، بقدر ما تسمح به ميزانية الدولة
- المساعدات المالية والمادية لتدعيم الأندية ، بقدر ما تسمح به ميزانيه الدولة.
- موافاة الأندية بالنشرات والمطبوعات والتوجيهات التي تساعد على حسن الاداء ورفع المستوى.
- هذه هي العلاقة التي تربط الأندية بجهاز الدولة المختص الذي من خلاله تمد الدولة يد عون و المساعدة والتوجيه، تاركة للنادي حرية التصرف بما يحققه لأعضائه.(عصام بدوي ، بدون سنة ، ص 36)
- التربية الرياضية المتزنة التي تشمل كل مكوناتها من عقل ، و بدن و خلق .

3-6-الهيكل التنظيمي للنادي:

يتكون هيكل النادي إداريا من الجمعية العامة، مجلس الإدارة، المكتب التنفيذي، وتتكون الجمعية العامة العادية صحيحة إذا حضرت الأغلبية المطلقة للأعضاء النادي الذين لهم الحق في الحضور فإذا لم يكتمل هذا العدد يؤجل الإجتماع إلى جلسة أخرى، تعقد خلال أسبوع على الأكثر من التاريخ الأول

ويكون الإجتماع صحيحا بحضور 10% أي هم أقل من أعضاء الجمعية العامة، فإذا لم تتوفر هذه الأغلبية تقوم جهات إدارية مختصة بتكليف مجلس الإدارة بممارسة سلطات الجمعية العمومية لحين عقد الجمعية لعامة.

3-6-1- مجلس الإدارة:

يتكون مجلس الإدارة للنادي من الاعضاء المنتخبين، ويتولى إصدار القرارات المؤدية إلى حسن سير النادي حيث يتكون من رئيس ووكيلين أمين الصندوق، سكرتير عام، والباقي أعضاء عاديين، مدة مجلس الإدارة يوم واحد، ولمجلس الإدارة إختصاصات عديدة منها تكوين اللجان المختلفة لتساعد على تسيير نشاط النادي.

3-6-2- المكتب التنفيذي:

يتكون من الرئيس أو أحد الوكيلين والسكرتير العام أو المدير المتفرع وأمين الصندوق وثلاثة من أعضاء مجلس الإدارة يختارهم المجلس في أول اجتماع له. (إبراهيم عبد المقصود ، حسن شافعي، 2002 ، ص 195)

3-7- التسيير في النوادي الرياضية:

تختلف تسيير النوادي الجزائرية من نادي لآخر حسب عدة عوامل منها:

- مستوى النادي الرياضي.
- رئيس النادي.
- أهداف النادي.

هذا كله راجع لغياب سياسة تسيير موحدة بين النوادي الجزائرية

3-7- التسيير في النوادي الرياضية:

في التسيير المالي للأندية لابد أن نجد نوعا من النادي سواء كان النادي محترف أو شبه محترف أو هاوي فالنادي المحترف له أغراض تجارية بحتة، عكس النادي الهاوي الذي يهدف إلى تطوير وترقية الممارسة الرياضية.

فالأندية تحصل على دعم مالي من وزارة شباب و الرياضة، ومن الإتحاديات طبقاً للمادة 21 من الأمر 95/9 التي تنص على " يمكن للنادي الرياضية المحترفة الاستفادة من مساعدة ومساهمة الدولة والجماعات المحلية على أساس دفتر شروط محدد من طرف الوزير المكلف بالرياضة والإتصال مع الوزراء المعنيين"

3-8- مصادر التمويل النوادي الرياضية:

إضافة إلى مساعدة الدولة والجماعات المحلية هناك مصادر أخرى نذكر منها:

- الترخيص بإستخدام العلامات والشعارات على المنتجات والوسائل.
- الإعلان عن ملابس اللاعبين والأدوات.
- الإعلان على المنشآت.
- الاستثمار والخدمات الرياضية.
- عائدات تذاكر الدخول للمباريات.
- الاعانات، الهبات والتبرعات.
- عائدات تحويل اللاعبين.
- إشتراكات ومساهمات الأعضاء.
- استثمار حقوق الدعاية والإشهار.
- إصدار الطوابع في المناسبات الرياضية.
- حقوق البث الاذاعي والتلفزيوني.
- الإعلان في المطبوعات والبرامج الرياضية.(عبد الحليم علي ، 1999 ، ص 104)

وبالمقابل تقوم الأندية بصرف نفقات مالية معتبرة على الفندق وتحويل اللاعبين وكراء الملاعب وغيرها من النفقات، فإذا قارنا شقي الميزانية فنجد أن التكاليف أكثر من المداخيل، هذا ما جعل الأندية تعاني العجز.

3-9-الأهداف العامة للنادي:

3-9-1 أهداف المدى الطويل:

- التدريب والإتقان الرياضي إلى أعلى مستوى من الممارسة.
- تعليم المسؤولية للشباب للنشاطات الجموعية وتكوين الحكام الشباب.
- الاندماج الاجتماعي للشباب المنحرفين.
- استقبال الجمهور الراشد في النشاطات البدنية وقت الفراغ للجميع.

إلى جانب الأهداف ذات الطابع المدى الطويل التي تشكل سمعه النادي نجد الأهداف الخاصة الأكثر واقعية يجب تحقيقها على المدى القصير أي الموسم الرياضي ، وذلك بأخذ بعين الاعتبار الموارد المالية للنادي.(زهير عاشور و آخرون ، 2008، ص 73)

3-9-2 أهداف المدى القصير:

- خلق نشاطات جديدة للنادي.
- تنظيم تظاهرات رياضية.
- بناء مجتمع ذو هدف رياضي.
- القيام بحملات ضد تعاطي المنشطات.
- إكتساب لقب رمزي.
- إستقبال المزيد من المنخرطين الجدد.
- إنشاء العلاقات الداخلية..
- مفاوضة وإتفاقية مع شريك.

3-10- إستظهار الدور التربوي والاجتماعي والثقافي للنادي الرياضي:

3-10-1- الدورة التربوية للنادي الرياضي:

إن الممارسة الرياضية إذا ما إستفادت من إشراف بيداغوجي تشارك في تربية الطفل والمراهق وتنمي فيه بعض المبادئ كتكوين الشخصية وتطويرها للتكوين الطبع لدى الشخص إضافة الى تطويل الوظائف النفسية الكبرى والقلبية وتكوين الحياة الاجتماعية المشتركة والتهيئة للترقية.

كما يمكن القول بأن الرياضة هي مرادف للعنف والغش وتناول المنشطات ، بالرياضة يمكن القضاء على هذه الآفات وبالتالي هنا يكمن الدور البيداغوجي للنادي والذي يكون موجب إتجاهها ، المهمة التربوية شريفة يجب على النادي أخذها بعين الاعتبار كإمتدادا للمدرسة والثانوية في سياق ما قبل الدراسة ، وأخذ الشباب على عاتقها خارج وأثناء الدراسة ، فالنوادي تأتي بالإشراف التقني الذي يرضى به الآباء، كما يسعى النادي أيضا إلى التكوين المتواصل ، عندما يسمح للشباب والكبار بتكوين الحكام والمنشطين والمدربين فهو إذا التكوين إنساني متواصل.

3-10-2- الدور الاجتماعي للنادي الرياضي:

يلعب النادي الرياضي دورا إجتماعيا هام يعود بالفائدة على مختلف الشرائح الإجتماعية ومن أهمها ما يلي:

-إعطاء النادي نشاطات رياضية على المدى الطويل تكون خارجه عن اوقات الدراسة النادي سيستقبل عدد كبير من الأطفال والمراهقين، وهذا يساعد الأولياء الذين يقومون بأعمالهم.

-النوادي تحتوي على مرافق رياضية ومحلات مقدمة في أغلب الأحياء من البلديات ويكون الإستعمال هذا المنافق دورا فعالا في إستقبال الأطفال والشباب ويؤمن مهمة إجتماعية شريفة.

لقد سعت بعض الدول التي تشيد الآلاف من الملاعب في الأحياء المفتوحة للجميع ردا على طلب الشباب لكن هذه التعديلات فإن المشكل يبقى مطروحا في غياب الجمعيات الرياضية والتي تقدم لهم تأطير تقني مفيد ، مثل ذلك ما قام به الملاك الأمريكي " الكونديلي " بإنشاء جمعيه تدعى (رياضة، إدماج، شباب) مما ساعد على إنشاء جمعيات أخرى في مختلف أنحاء العالم ، ولكن الإدماج الإجتماعي بفضل الرياضة يتحقق بمجهودات النوادي التي تبذلها في إستقبال الشباب وخاصة منهم الذين يعانون من

مشاكل..(بوخالفة عواج و آخرون ، 2007 ، ص ص 70 71)

إن طبيعة الرياضة ذاتها تعطينا القدرة على تحقيق الإدماج الاجتماعي في النوادي الرياضية و المناطق الحضرية أكثر ، الاندماج الاجتماعي للشباب المهمشين يتطلب تدخل كلا من(مدرسة، مؤسسة، جمعيات وسلطات محلية) والنادي الرياضي يمثل الحجر الاساس في التحقيق ذلك.

3-10-3- الدور الثقافي للنادي الرياضي:

الرياضة ثقافة لأنها تولد الإنفعال، الجمال، الحركة، الصورة، النشاط، ومن هذا المنطلق فهي تشارك في إثراء تراث الإنسانية، الرياضة ثقافة للشعوب ، وكل النشاطات التي تجري تركز على النوادي سواء كانت في المدن أو القرى ، فالنادي هو خلية التنشيط وقلب النشاطات الاجتماعية والثقافية ، وهذا الفضل يعود بالدرجة الاولى إلى المسيرين المتطوعين للنادي الذين يسهرون على مواصلة هذه النشاطات والإستعراض الرياضي الذي يمثل الترفيه والتسلية للملايين من المتابعين والمتفرجين.

فالمنافسة والممارسة الرياضية لا تختلفان عن أي نشاط ثقافي، الرياضة تساهم في تطوير شخصية الإنسان وتلتزم الأشخاص الذين يرغبون في تطوير وتحقيق مشروع شخصي أو إجتماعي، فإن النادي الرياضي هو وسط ثقافي ينبغي العناية به مثل النادي المسرحي، فالإستعراض الرياضي مثل الاوبرا.

وخلاصة القول هي أن الدور الذي يقوم به النادي الرياضي لا ينحصر فقط في الميدان الرياضي بل يتعدى الى أدوار كثيرة وهامة في تربية الشباب وتزويدهم بالثقافة ، كما يسهل لهم الإدماج الاجتماعي خاصة إذا توفرت كل الامكانيات الضرورية.

3-11- تعريف الجمعية الرياضية:

تمثل الجمعية إتفاقية تخضع للقانون المعمول به ويجتمع في إطارها أشخاص طبيعيون ومعنويون على أساس تعاقدية لغرض غير مربح.

ينجلي من هذا التعريف أن الجمعية الرياضية كسائر الجمعيات الأخرى تقوم على أساس تعاقد عدد(15 على الأقل)، وينعقد الأعضاء المؤسسون لهذه الإتفاقية بحرية تامة ويجددون فيها غرضا مشتركا

ويشكل هذا الغرض الهدف الذي تعمل الجمعية من أجل تحقيقه لتطويره. (قانون رقم 31/90 الرخ في 04 ديسمبر 1990 و المتعلق بالجمعيات الرياضية ، المادة 02)

3-12- مهام الجمعيات الرياضية وأهدافها:

ويمكن تلخيص المهام والاهداف في العناصر التالية:

- تطوير الرياضة وتنظيمها في إختصاص أو عدة اختصاصات.
- المشاركة في المنافسات الرياضية الوطنية والدولية مع إحترام القانون.
- المشاركة في المنافسات الرياضية لإكتشاف وتوجيه الشباب الرياضيين والموهوبين.
- محاربة الأمراض الإجتماعية بترقية قيم أخلاقية المرتبطة بالخلق الرياضي.
- تفتح شخصية المواطنين فكريا وتهيئتهم بدنيا ومحافظة على صحتهم.
- تعزيز التراث الوطني الثقافي والرياضي.
- السهر على التربية البدنية والذهنية للرياضي وحماية نزاهة الرياضة واحترام قوانينها.
- العمل على حماية المنشآت الرياضية والعتاد.
- الجمعية الرياضية يمكنها إستغلال الرياضيين في النشاطات ذات طابع ثقافي وترفيهي.
- تأمين العلاقات مع الهيئة المعنية للحماية والمتابعة الطبية للرياضيين وإطارات الشباب والرياضة.
- يكون تطبيق العقوبات التأديبية داخل الجمعية وفقا للقانون.
- تأمين وضمان مسؤولياتها إزاء الأخطار التي يمكن أن تحدث للمشاركين وفقا للقانون. (زهير عاشور و آخرون ، 2008، ص 66)

3-13- المبادئ الأساسية لإنشاء جمعية رياضية:

- يشكل الأعضاء المؤسسين الجمعية الرياضية من أجل تحقيق الأهداف.
- يكون عمل الجمعية الرياضية دائما أو تمارس نشاطها من أجل تحقيق أهداف في إطار تنظيمي ملائم وهيكلية مناسبة.
- يكون غرض الجمعية الرياضية غير مربح على خلاف الشركات التجارية.

- التمتع بالشخصية القانونية وهذا لا بتحديد هدف مطابق للتسمية الجمعية أو لا يكون مخالف للنظام العام والآداب العامة أو القوانين والتنظيمات المعمول بها. (المرشد العلمي للجمعيات ، 1997 ، ص 02)

3-14- كيفية تأسيس الجمعية الرياضية:

يشكل القانون 31/90 المؤرخ في 4 ديسمبر 1990 المتعلق بالجمعيات الرياضية النص الأساسي الذي يحدد تنظيم الجمعيات وتسييرها وعملها.

تنص المادة السادسة من القانون المتعلق بالجمعيات "تتكون الجمعية بحرية وإرادة أعضائها المؤسسين إثر جمعية عامة تأسيسية تجمع 15 عضوا على الأقل وتصادق على القانون الأساسي وتعيين مسؤولي القيادة"

تنص المادة السابعة من القانون المتعلق بالجمعيات على أن "الجمعيات تؤسس قانونا بعد إذا تصريح التأسيس لدى السلطات المعنية". (قانون رقم 31/90 الرخ في 04 ديسمبر 1990 والمتعلق بالجمعيات الرياضية، المادة 06)

يودع الأعضاء المؤسسين تصريح تأسيس الجمعية لدى والي الولاية ووزير الداخلية إذا كانت الجمعية لها صبغة وطنية ويجب أن يشمل الملف المرفق بتصريح التأسيس على ما يلي:

- محضر الجمعية العامة التأسيسية.
- نسختين طبق الأصل للقانون الأساسي.
- قائمة بأسماء الأعضاء المؤسسين وأعضاء الهيئات القيادية وحالاتهم المدنية ومهنتهم وعناوينهم الشخصية.
- يحدد القانون لمدة 60 يوم على الأكثر بعد إيداع ملف للدراسة.

3-15- الآثار القانونية للتصريح:

تتمتع الجمعية المصرح بها بوجود قانوني، تعترف السلطات العمومية بوجودها وتكتسب الشخصية العمومية الأصلية ويمكنها بالتالي:

- ممارسه أي نشاط متعلق بهدفها.
- التمثيل أمام القضاء، وكذلك تقييم العلاقات مع السلطات العمومية.
- أن تستفيد من إعانات دولية والجماعات المحلية .
- تلقي الهبات والوصايا..
- توقع العقود والاتفاقيات لها علاقة بهدفها.
- فتح حساب مصرفي او بريدي لتودع فيه مواردها.
- بالإضافة إلى قبض إشتراكات الأعضاء والايرادات لنشاطاتها.(زهير عاشور و آخرون ، 2008، ص 08)

3-16- الشروط القانونية لتأسيس الجمعية الرياضية:

يجب أن يكون هدف الجمعية يطابق القوانين المعمول بها إذ تنص صراحة المادة الخامسة من القانون المتعلق بالجمعيات الرياضية على أن الجمعية باطلة بقوه القانون في الحالتين الاتنتين:

-إذا كان هدف تأسيسها يخالف النظام المؤسساتي القائم او النظام العام والآداب العامة أو القوانين والتنظيمات السارية المفعول.

-إذا لم تتوفر في الاعضاء المؤسسين الشروط المحددة في المادة الرابعة من هذا القانون.(قانون رقم 31/90 الرخ في 04 ديسمبر 1990 و المتعلق بالجمعيات الرياضية ، المادة 04-05)

أما المادة الرابعة فإنها تنص على أنه يجب أن تتوفر في الشخص الذي يرغب في تأسيس جمعية وإدارتها وتسييرها الشروط التالية:

- أن يكون راشدا.
- أن يكون جزائري الجنسية.
- أن يتمتع بكامل حقوقه المدنية والسياسية.

أن لم يسبق له سلوك مخالف لمصالح التحرير الوطني. (قانون رقم 31/90 الرخ في 04 ديسمبر 1990 و المتعلق بالجمعيات الرياضية ، المادة 04-05)

خلاصة

إن دور النوادي والجمعيات الرياضية يتعدى الدور الذي يلعبه في الميدان الرياضي إلى أدوار عديدة وهامة تتمثل في تربية الشباب وتزويدهم بالثقافة، كما تسهل لهم الاندماج الاجتماعي خاصة ، أضف إلى ذلك وجود أنشطه متعددة في المركب هادفة وفعالة ومتنوعة وتناسب وسن الاطفال والشباب الوافدين إليها.

كما تطرقنا في هذا الفصل الى الدور الاجتماعي الذي تلعبه النوادي والجمعيات الرياضية في النهوض بالمجتمع من الناحية الفكرية والصحية والاجتماعية التربوية على الصاعدين الدولي والمحلي كما تهدف هذه الجمعيات إلى إيجاد الحلول للمشاكل المختلفة الموجودة في المجتمع.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

2-1-الدراسات المرتبطة بالبحث :

هناك العديد من الدراسات السابقة و المشابهة التي تطرقت لموضوع الثقافة الغذائية فمن هنا نرى ان العلم في جوهره مسألة تعاونية ، يعني ان كل عالم يجب عليه ان يتعاون مع الاخرين من اجل اكتشاف الواقع ، فالعلماء ينظرون الى بعضهم البعض كمنبع للمعلومات و نادرا ما يعتبرون انفسهم متنافسين .

فاذا قبلنا هذه العبارة ، فان بحثنا ينبغي ان يتضمن دراسات سابقة و مشابهة التي تمت في هذا السياق ، لان البحث العلمي لا يبدأ غالبا من الصفر ، بل هو عملية متواصلة لسلسلة ابحاث سبقته و سلسلة ابحاث تلحقه و يعتبر مساعدة علمية تضاف الى المساعدات العلمية الاخرى .

تحت ضوء كل هذا اتضح لنا ان نشير الى بعض الدراسات السابقة و المشابهة حول البحث من اجل اثراء الدراسة العلمية من جهة و استعمالها في الحكم و المقارنة سواء بالإثبات او النفي من جهة اخرى .

2-1-1-الدراسة الاولى :

الدراسة : مقال علمي معهد ع ت ب ر جامعة المسيلة.

اعداد : الساسي بوعزيز ، زحاف محمد ، نجيب زرواق 2013.

العنوان : التغذية و اثرها على اداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي القسم الوطني الاول هواة

المنهج المستخدم في الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

عينة الدراسة : اجريت الدراسة على 25 مدرب بفرق القسم الوطني الاول الهواي .

اهم النتائج المتوصل اليها : توصل الباحث الى :

- نقص الوعي بأهمية التغذية الصحية لدى الرياضيين بنوادي القسم الوطني الاول هواة لكرة القدم .

- ضعف الامكانيات بالأندية يؤثر على نوعية و غنى الغذاء .

- الغياب شبه كلي للطاقت الطبية عن مراقبة و تسطير البرنامج الغذائي .

2-1-2-الدراسة الثانية :

مقال لمجلة المنظومة الرياضية لجامعة زيان عاشور الجلفة .

اعداد : د. بن محمد احمد - د. عيسى الهادي - ا. سمير مرزوقي.

العنوان : مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية دراسة وصفية للرياضيين في بعض الاندية الرياضية بمركب باجي مختار - سوق اهراس.

تاريخ النشر : 2020-03-31.

ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الى تطرق لماهية التغذية الصحية لدى الرياضيين خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية داخل الاندية الرياضية من جهة ، و من جهة ثانية معرفة مصادر معلوماتهم عن التغذية الصحية المناسبة ، و كذا تأثير بعض المتغيرات على مفاهيمهم حول التغذية من عدمه (الجنس ، تخصص الرياضة ، المستوى الرياضي ، الدخل الفردي).

حيث قدرت العينة ب 53 مبحوثا ممن يمارسون الرياضة ببعض الاندية النشطة بمركب باجي مختار بمدينة سوق اهراس، واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بالاعتماد على استبيان يتكون من 25 عبارة وفق التقسيم الاتي : جزء خاض بالمتغيرات الاساسية الخاصة بالدراسة : مكونة من 5 عبارات جزء خاص بالمفاهيم العامة للتغذية الصحية (اعتقادات صحيحة و خاطئة) مكون من 10 عبارات ، جزء خاص بعادات التغذية في الواقع (عامة و خاصة مكون من 10 عبارات) ، و توصل الباحثون الى :
- عدم تأثير متغير الجنس على ادراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (الاعتقادات الصحيحة).

- عدم تأثير متغير الجنس على ادراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة (الاعتقادات الخاطئة).

- تأثير متغير الجنس على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة و الخاصة).

- عدم تأثير متغير نوع الرياضة على ادراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية العامة والخاصة.

- تأثير متغير نوع الرياضة على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة و الخاصة) للمبحوثين.
- عدم تأثير متغير السن على ادراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لديهم.
- عدم تأثير متغير المستوى التعليمي على ادراك المبحوثين لمفاهيم التغذية العامة (الاعتقادات الصحيحة).
- تأثير متغير المستوى التعليمي على ادراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الخاصة (الاعتقادات الخاطئة).
- تأثير متغير المستوى التعليمي على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة و الخاصة) للمبحوثين.
- متغير الدخل لا يؤثر على ادراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لديهم .

2-1-3-دراسة الثالثة :

دراسة مرباح فاطمة الزهراء 2011-2012.

عنوان الدراسة : سوء التغذية لدى المتدرسين و علاقته بالتحصيل الدراسي.

مستوى الدراسة : ماجستير.

مشكلة الدراسة : حاول الباحث الاجابة على التساؤل التالي:

هل هناك علاقة دالة إحصائية بين سوء التغذية لدى المتدرسين و بين تحصيله الدراسي؟

هدف الدراسة :

الكشف عن تأثير سوء التغذية على اهم القدرات العقلية التي يحتاجها التلميذ في عملية الاستيعاب ، الا و هي القدرة على التركيز في الدرس و التي تعتبر من اهم القدرات العقلية التي يحتاجها التلميذ في التحصيل الدراسي .

فرضيات الدراسة :

هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين سوء التغذية لدى المتدرسين و بين تحصيله الدراسي .

المنهج المستخدم في الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي

عينة الدراسة و كيفية اختيارها :

اجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية ضمت 105 تلميذ من مستوى السنة اولى متوسط .

ادوات الدراسة :

- مقياس سوء التغذية و العادات الغذائية .

- اختبار القدرة على التركيز .

الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لحساب المعادلات التالية :

المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط بيرسون .

- النسبة المئوية (%).

اهم النتائج المتوصل اليها :

توصل الباحث الى :

- وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين سوء التغذية و التحصيل الدراسي لدى المتمدرسين

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين سوء التغذية و العادات الغذائية لدى المتمدرسين .

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين سوء التغذية و عدم القدرة على التركيز لدى المتمدرسين .

4-1-2- الدراسة الرابعة :

دراسة مينااس سمير و اخرون 2011-2012.

عنوان الدراسة : الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية و مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الاردنية .

مستوى الدراسة : بحث مقدم لكلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية .

مشكلة الدراسة : حاول الباحث الاجابة على التساؤل التالي :

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة التغذوية و مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ؟

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراية الى قياس الحصيلة المعرفية للثقافة التغذوية و تقدير مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية ، حيث ان الممارسة الرياضية و الغذاء الصحي امران مرتبطان ببعضهما فلا تكفي التمارين الرياضية وحدها لان من شروط نجاح اي برنامج رياضي التدريب و التغذية السليمة و الراحة.

فرضيات الدراسة :

توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة التغذوية و مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية .

المنهج المستخدم في الدراسة : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي ، نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة و كيفية اختيارها : اجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية ضمت 251 طالبا و طالبة مسجلين في كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية .

ادوات الدراسة :

- استبانة التغذية العامة (GNKQ)

- اختبار الاتجاه نحو الغذاء .

بيانات اساسية للتنبؤ بأقصى استهلاك للأوكسيجين .

الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لحساب المعادلات التالية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط بيرسون .
- النسبة المئوية (%) .

اهم النتائج المتوصل اليها :

توصل الباحث الى :

- وجود نقص في المعرفة التغذوية بشكل عام بين طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية .
- مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية متوسط وفقا للتصنيفات العالمية للحد الاقصى لاستهلاك الاوكسيجين .
- لا توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة التغذوية و مستوى اللياقة الهوائية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية .

2-1-5- الدراسة الخامسة :

دراسة شهرزاد بسنوسي 2010-2011.

عنوان الدراسة : ثقافة التغذية و علاقتها بانتشار مرض السمنة .

مستوى الدراسة : ماجستير .

مشكلة الدراسة : حاول الباحث الاجابة على التساؤل التالي :

ما هي طبيعة ، واقع و تمثيلات ثقافة التغذية في علاقتها بمرض السمنة بتلمسان ؟

هدف الدراسة : القاء الضوء على العوامل الثقافية المرتبطة بمجال التغذية و المؤدية الى حدوث مرض السمنة .

فرضيات الدراسة :

مشكلة السمنة ترتبط الى حد كبير بالعوامل الثقافية السائدة في العينة المدروسة .

المنهج المستخدم في الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة الدراسة و كيفية اختيارها : اجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية و تمثلت في 100 فرد من مختلف الاعمار .

ادوات الدراسة :

- الملاحظة .

- المقابلة .

الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

- الجداول الإحصائية .

- النسب المئوية .

- التكرارات .

الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لحساب المعادلات التالية :

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط بيرسون .

- النسبة المئوية (%)

اهم النتائج المتوصل اليها :

للتقافة دور كبير في تحديد عادات التغذية المحكومة بالبيئة الاجتماعية و الثقافية و ما تحويه من معتقدات و في الغالب الشخص المتقف يعلم جيدا دور الغذائية في بناء الجسم و لعله يبادر الى تعديل نظامه الغذائي .

اهم الاقتراحات و التوصيات :

ينبغي على مخططي البرامج الصحية تخطيط البرامج التي تهدف الى بيان الاساليب الوقائية من حدوث السمنة و توعية الاسر بالاسباب الثقافية و الاجتماعية لهذا المرض .

2-1-6- الدراسة السادسة :

دراسة : قزقوز فاتح ، فراح مالك 2017-2018 ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية البويرة دراسة ميدانية على ثانويات مدينة البويرة .

عنوان الدراسة : الثقافة الغذائية و علاقتها بالحالة البدنية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي .

مستوى الدراسة : ماستر .

مشكلة الدراسة : حاول الباحث الاجابة على التساؤل التالي :

- هل توجد علاقة بين الثقافة الغذائية و الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي؟

هدف الدراسة :

الكشف عن العلاقة بين الثقافة الغذائية و الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي .

فرضيات الدراسة :

توجد علاقة بين الثقافة الغذائية و الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي

المنهج المستخدم في الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة و كيفية اختيارها : اجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية ضمت 149 تلميذ من اصل 1493 تلميذ اي بنسبة 10 موزعين على 8 ثانويات .

ادوات الدراسة :

- الدراسة النظرية (التحليل البيبليوغرافي).

- مقياس وصف الحالة البدنية .

استمارة اسبيا الثقافة الغذائية.

الوسائل الإحصائية المعتمدة في البحث : تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لحساب المعادلات التالية :

- معمل الارتباط بيرسون .

- معامل صدق الاختبار .

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

اهم النتائج المتوصل اليها :

- مستوى الثقافة الغذائية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي .

- مستوى الحالة البنية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي .

- توجد علاقة ارتباطية بين الثقافة الغذائية و الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي.

- توجد علاقة طردية متوسطة بين الثقافة الغذائية و الحالة البدنية لدى تلاميذ السنة اولى ثانوي .

2-1-7- الدراسة السابعة :

دراسة : زيد احمد امين ، شراد محمد الياس 2020-2021: جامعة محمد خيضر - بسكرة -

عنوان الدراسة : واقع التغذية لدى رياضيي كمال الاجسام .

دراسة ميدانية على قاعات كمال الاجسام ببلدية بسكرة .

مستوى الدراسة : ماستر .

ملخص الدراسة : تهدف الدراسة الى معرفة مدى توفر الثقافة الغذائية الكافية لدى الممارسين لهاته

الرياضة للوصول الى المستويات العالية و ما اذا كانوا يتبعون برامج غذائية تخدم اهدافهم .

المنهج المستخدم في الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة الدراسة و كيفية اختيارها : اجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية ضمت 50

رياضي من ممارسي رياضة كمال الاجسام ببلدية بسكرة .

ادوات الدراسة :

الاستبيان .

الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لحساب المعادلات التالية :

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- معامل الارتباط بيرسون .

- النسبة المئوية (%)

اهم النتائج المتوصل اليها :

- يتبع رياضيي كمال الاجسام برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لهذه الرياضة .
- لا يدرك رياضيي كمال الاجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجها .
- لا يعرف رياضيي كمال الاجسام الفرق بين المكملات الغذائية و المنشطات .
- لا يضبط رياضيي كمال الاجسام البرنامج الغذائي بطريقة علمية .

2-1-8- الدراسة الثامنة :

دراسة قاري احمد الياس و مشري عبد المالك 2021-2022 .

دراسة ميدانية على بعض قاعات كمال الاجسام ببلدية البويرة .

عنوان الدراسة : الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الاجسام .

مستوى الدراسة : ماستر .

مشكلة الدراسة : حاول الباحث الاجابة على التساؤل التالي :

- هل لدى ممارسي رياضة كمال الاجسام الذين يعانون من البدانة الثقافة الغذائية الكافية ؟

هدف الدراسة :

معرفة مدى توفر الثقافة الغذائية الكافية لدى البدناء الممارسين لهاته الرياضة للوصول الى المستويات العالية و ما اذا كانوا يتبعون برامج غذائية خاصة تخدم اهدافهم .

فرضيات الدراسة :

- يمتلك ممارسي رياضة كمال الاجسام الذين يعانون من البدانة الثقافة الغذائية الكافية .

المنهج المستخدم في الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

عينة الدراسة و كيفية اختيارها :

عينة الدراسة و كيفية اختيارها : اجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة قصدية ضمت 20

فرد كعينة اساسية .

ادوات الدراسة :

- الاستبيان

- استمارة استبانة

- الوسائل الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

- النسبة المئوية

- كاف تربيع

اهم النتائج المتوصل اليها : توصل الباحث الى :

- يتبع البدناء برامج غذائية خاصة خلال ممارستهم لرياضة كمال الاجسام .

- يدرك البدناء الممارسين لرياضة كمال الاجسام نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها .

- لا يضبط البدناء الممارسين لرياضة كمال الاجسام برامجهم الغذائية بطريقة علمية .

- يدرك البدناء صورة جسمهم اثناء ممارستهم لرياضة كمال الاجسام.

2-2-التعليق على الدراسة السابقة:

من خلال عرض الدارسات المرتبطة بالبحث و التي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية و

التي تناولت موضوع الثقافة الغذائية و بين دراستنا الحالية :

من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدارسات لكن اتفقت معظمها على أهمية الجانب الغذائي

لدى الرياضيين بصفة عامة و الأطفال و الرياضيين بصفة خاصة

من حيث المنهج: اعتمدت هنا جميع الدارسات السابقة على المنهج الوصفي .

من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدارسات على الطلبة و التلاميذ في مختلف المراحل.

من حيث العينة و كيفية اختيارها:

اختلفت طريقة اختيار العينة بين قصدية و عشوائية في الدراسات السابقة حسب طبيعة الموضوع من حيث متغيرات البحث: اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة لكنها تشترك مع الدراسة الحالية لموضوع دراستنا .

من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة:

مقياس سوء التغذية و العادات الغذائية ، استبانة التغذية العامة (GNKQ) ، اختبار الاتجاه نحو الغذاء ، الملاحظة ، المقابلة ، استمارة استبيان الثقافة الغذائية .

من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون ، النسبة المئوية ، كاف تربيع ، معامل صدق الاختبار ، الحزمة الإحصائية . (SPSS)

من حيث النتائج: تنوعت نتائج الدراسات السابقة من حيث ابراز أهمية و دور التغذية الغذائية و الثقافة الغذائية في التأثير على مستوى الرياضيين في جميع الأدوار.

2-3- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة :

مما لاشك أن درستنا هذه استفادت كثيرا من الدراسات السابقة حيث حولنا فيها توظيف كل الجهود السابقة الى تشخيص دقيق و معالجتها بشكل كلي و شمولي ، و من بيم جوانب الاستفادة العلمية للدراسات السابقة ما يلي :

-استفادت درستنا من جميع الدراسات السابقة في الوصول الى صياغة دقيقة لعنوان البحث الموسوم به مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية .

-استفادت درستنا من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة .

- من خلال الدراسات السابقة وضمنا جميع التوصيات و المقترحات في دعم مشكل الدراسة و أهميتها

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث واجراءاته
الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها (فريدريك معتوق، 1998، ص231).

ويتميز كل بحث علمي بخطوات علمية ومنهجية اختيار الإجراءات المناسبة التي يجب مراعاتها للوصول إلى نتائج دقيقة وقابلة للتعميم فيما بعد، ومن بتن الخطوات التي يجب مراعاتها اعتماد منهج مناسب واختيار أدوات مناسبة للدراسة يتم التحقق من خصائصها السيكو مترية، وكذا اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك الأساسية التي سيتم تطبيق الأدوات المناسبة عليها للوصول إلى نتائج معينة

3-1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (محي الدين 1995، ص47).

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الاداة المستخدمة في الدراسة الميدانية وهي مقياس الثقافة الغذائية.

كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

وبناء على هذا قام الباحثان قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية قد توصل اليها الباحث لمجموعة من المعلومات التي تساعد في بناء الإشكالية من خلال جميع الدراسات السابقة والمثابرة التي تناولت نفس الموضوع وقمنا ايضا بدراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية بدائرة عين بسام يوم 2023/03/13 أين قمنا بلقاء بعض الرياضيين الذين يزاولون دراستهم في ثانويات الدائرة، حيث تمكنا من إختيار عينة مكونة من 30 رياضي متواجدين في مختلف الأندية الرياضية.

3-2- المنهج العلمي المتبع :

ان البحث العلمي لا يمكن ان يقوم بدون منهج واضح يساعد على الدراسة وتشخيص المشكلة البحثية لمعرفة جوانبها وتحليل ابعادها ومسبباتها والكشف عن حركة تأثيرها المتبادلة مع الظواهر المحيطة بها كل هذا يهدف الى التوصل الى حلول ونتائج محددة يمكن تطبيقها وتعميمها .

ويعرف المنهج بانه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (رشيد زرواتي، 2002، ص119) ، وبالتالي المنهج ضروري للبحث اذ هو الذي يبين الطريق ويساعد الباحث في ضبط ابعاد ومساعي واسئلة وفروض البحث (jaune Claude cambessie 1996 p09).

ان المنهج الذي اتبعناه في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي المناسب لطبيعة المشكلة المطروحة والمتمثلة في معرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية ،لأنه يدرس الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ،ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً.

3-3-متغيرات البحث :

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية وتحديدتها من اجل الوصول الى نتائج اكثر علمية وموضوعية.

3-3-1- المتغير المستقل : وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة اي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.(Deslandes Neve 1976 p20)،وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في : الثقافة الغذائية .

3-4-مجتمع البحث :

ان القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون 'مجموع محدود او غير محدود (عناصر الوحدات) ،حيث تنصب الملاحظات ' ويعرفه اخرون على انه ،جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث (احمد بن مرسل،2005،ص166).

وهو اجراء يستهدف تمثيل المجتمع الاصلي بحصة او مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من العينة على المجتمع الاصلي المسحوب من العينة (محمد نصر الدين رضوان،2003،ص20).

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الاصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، اندية، اساتذة او اي وحدات اخرى) ، ويمكن تحديده على انه كل الاشياء التي تمتلك الخصائص او السمات القابلة للملاحظة ،القياس والتحليل الاحصائي ولذا فقد رأى الباحثان في هذه الدراسة ان يكون مجتمع البحث خاص بالرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية بدائرة عين بسام.

ويشمل المجتمع الاحصائي في هذه الدراسة على 250 رياضي من الرياضيين المتمدرسين تتراوح اعمارهم ما بين 15سنة الى 17سنة موزعين على مجموعة من النوادي الرياضية على مستوى دائرة عين بسام.

3-5-عينة البحث وكيفية اختيارها :

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث الاصلي تمثيلا دقيقا (رشيد زرواتي،2007،ص334) ،فبعد تحديد المجتمع الاحصائي للدراسة تأتي هذه الخطوة المتمثلة في اختيار العينة التي اخترناها بطريقة عشوائية متمثلة في 30 رياضي لأنها ابسط طرق اختيار العينات، كما تعطي فرصا متكافئة لكل الافراد، ولأنها لا تؤخذ اي اعتبارات او مميزات كالجنس، السن او صفات اخرى.

3-6-مجالات البحث

3-6-1-المجال الزمني : تمت الدراسة من 2023/03/13 الى 2023/03/28

3-6-2-المجال المكاني :الملعب البلدي ، القاعة المتعددة الرياضات ، المسبح النصف الأولمبي

3-7-ادوات البحث:

قصد الوصول الى حلول للإشكالية المطروحة والتحقق من صحة فرضيات البحث يجب اتباع انجع الطرق والادوات وذلك من خلال الدراسة والتفحص:

لدينا إستمارة إستبائية موزعة على العينة والمتمثلة في ثلاثة مكونات أساسية هي الكربوهيدرات و البروتينات والدهون في ثلاثة وجبات الافطار والغذاء والعشاء لكل مكون مجموعة من الأطعمة المقترحة وتكون الإجابة عليها بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة المتمثلة في (تناول، اتناول بشكل غير منتظم ، لا اتناول) كما هو موضح في استمارة الاستبانة التالية :

3-7-1-الاستبيان الموجه للرياضيين المتمدرسين

نقدم اليكم هذه الاستمارة راجين منكم ملؤها بكل موضوعية قصد مساعدتكم لنا في انجاز بحثنا هذا.

(مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية)

دراسة ميدانية على مستوى اندية دائرة عين بسام

من 15 سنة الى 17 سنة

لمعرفة مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مستوى الاندية لدائرة عين بسم بولاية البويرة لفئة من 15 سنة الى 17 سنة، وحتى يكون بحثنا هذا بحث ذو قيمة علمية ومعرفية يساهم ويساعد في زيادة المعلومات والمعارف حول هذا الموضوع، لذلك نرجو منكم مرة اخرى اثناء اجابتم على الاسئلة وضع الاشارة (x) امام الجواب الذي تختارونه او ترونه مناسباً لنمط تغذيتكم، مع وضع البيانات التالية:

الاسم واللقب:

المستوى التعليمي:

سنوات الممارسة:

الإفطار						الأطعمة المقترحة		المكون الغذائي
لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
ن	ك	ن	ك	ن	ك			
						القشطة	1	الدهون
						الزبدة	2	
						السمن الحيواني	3	
						الزيت النباتي	4	
						زيت الزيتون	5	

المكون الغذائي (الدهون) الخاص بوجبة الفطور						6	
						7	
						8	
						9	
						10	
						11	
						12	
						13	
						14	
درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي							

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام المحكمين كأداة للتأكد من استمارة الاستبانة تعيين ما أعد له حيث قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة.

قائمة الاساتذة المحكمين

اللقب والاسم	الدرجة العلمية	الرأي أو الملاحظة
مزارى فاتح	أستاذ التعليم العالي	
بوحاج احمد	أستاذ التعليم العالي	
منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	
فرنان عبد المجيد	أستاذ التعليم العالي	
يونسى محمد	أستاذ التعليم العالي-1	

الخصائص السيكمترية :

الصدق الظاهري : الصدق استمارة الاستبانة ، يعني التأكد ممن أنه سوف يقيس ماعد لقياسه كما يقصد بصدق شمول الإستبانة لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح مفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة بكل ما يستخدمها (فاطمة عوض صابر ، 2002 ، ص 08)

3-8- الوسائل الإحصائية :

- النسب المؤوية .
- الأهمية النسبية.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج
البحث

لمكون الغذائي (الكربوهيدرات) الخاص بوجبة الافطار

4-1-1-عرض و تحليل النتائج

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	الافطار						الأهمية النسبية	الدالة	
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول				
			ك	ن	ك	ن	ك	ن			
الكربوهيدرات	1	الخبز	16	%53	08	%27	06	%20	%77.77	غير دالة	
	2	الأرز المطبوخ	06	%20	05	%17	19	%63	%52.22	دالة	
	3	البسكويت	18	%60	07	%23	05	%17	%81,11	دالة	
	4	حبة تفاح	15	%50	09	%30	06	%20	%76.66	غير دالة	
	5	قطعة كيك	16	%53	08	%27	06	%20	%77.77	غير دالة	
	6	المكرونة	04	%13.5	04	%13.5	22	%73	%46.66	دالة	
	7	العدس	03	%10	03	%10	24	%80	%43.33	دالة	
	8	الحمص	03	%10	03	%10	24	%80	%43.33	دالة	
	9	الجبانة	03	%10	03	%10	24	%80	%43.33	دالة	
	10	عسل النحل	10	%33	08	%27	12	%40	%64.44	غير دالة	
	11	السكر	14	%47	09	%30	07	%23	%74.44	غير دالة	
	12	المربي	16	%53	09	%30	05	%17	%78.88	دالة	
	13	الفواكه وعصائرها	18	%60	07	%23	05	%17	%81,11	دالة	
	14	الحلويات	12	%40	10	%33	08	%27	%71,11	غير دالة	
	15	الحليب	22	%73	05	%17	03	%10	%87.77	دالة	
	16	ياغورت	18	%60	07	%23	05	%17	%81,11	دالة	
	17	الكسكس	03	%10	03	%10	24	%80	%43.33	دالة	
	18	البطاطا	03	%10	03	%10	24	%80	%43.33	دالة	
	19	الشكولاتة	04	%14	10	%33	16	%53	%53.33	دالة	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي								%64.26	

يتضح من الجدول (01) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون الكربوهيدرات بوجبة الإفطار، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (19) نوعا، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (18) تكرارا، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (10) تكرارا، وخانة لا أتناول ما بين (24) تكرارا، وعند حساب (χ^2) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (13) نوعا منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

المكون الغذائي (الكربوهيدرات) الخاص بوجبة الغداء

الدلالة	الأهمية النسبية	الغذاء						الأطعمة المقترحة		المكون الغذائي
		لا أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		أتناول				
		ن	ك	ن	ك	ن	ك			
دالة	%87.77	%10	03	%17	05	%73	22	الخبز	1	الكربوهيدرات
دالة	%87.77	%10	03	%17	05	%73	22	الأرز المطبوخ	2	
دالة	%45.55	%77	23	%10	03	%13	04	البسكويت	3	
غير دالة	%70	%30	09	%23	07	%47	14	حبة تفاح	4	
دالة	%46.66	%73	22	%13.5	04	%13.5	04	قطعة كيك	5	
غير دالة	%71.11	%27	08	%33	10	%40	12	المكرونه	6	
غير دالة	%77.77	%17	05	%33	10	%50	15	العدس	7	
غير دالة	%66.66	%33.3	10	%33.3	10	%33.3	10	الحمص	8	
غير دالة	%73.33	%20	06	%40	12	%40	12	الجلبانه	9	
دالة	%45.55	%73	22	%17	05	%10	03	عسل النحل	10	
دالة	%48.88	%70	21	%13	04	%17	05	السكر	11	
دالة	%46.66	%70	21	%20	06	%10	03	المربى	12	
دالة	%81.11	%13	04	%30	09	%57	17	الفواكه وعصائرها	13	
دالة	%47.77	%70	21	%17	05	%13	04	الحلويات	14	
دالة	%47.77	%73	22	%10	03	%17	05	الحليب	15	
غير دالة	%67.77	%33	10	%30	09	%37	11	ياغورت	16	
غير دالة	%74.44	%20	06	%37	11	%43	13	الكسكس	17	
دالة	%86.66	%13.5	04	%13.5	04	%73	22	البطاطا	18	
دالة	%50	%67	20	%16.5	05	%16.5	05	الشكولاتة	19	
	%64.38	درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي								

يتضح من الجدول (02) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون الكربوهيدرات بوجبة الغداء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (19) نوعا، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (22.0) تكرارا، وخانة اتناول بشكل غير منتظم ما بين (12.0) تكرارا، وخانة لا أتناول ما بين (23.0) تكرارا، وعند حساب (كا²) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (12) نوعا منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

المكون الغذائي (الكربوهيدرات) الخاص بوجبة العشاء

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	العشاء						الأهمية النسبية	الدلالة
			أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول		أتناول			
			ك	ن	ك	ن	ك	ن		
الكربوهيدرات	1	الخبز	21	%70	04	%13	05	%17	%84.44	دالة
	2	الأرز المطبوخ	17	%57	10	%33	03	%10	%82.22	دالة
	3	البسكويت	04	%13.5	04	%13.5	22	%73	%46.66	دالة
	4	حبة تفاح	18	%60	08	%27	04	%13	%82.22	دالة
	5	قطعة كيك	03	%10	03	%10	24	%80	%43.33	دالة
	6	المكرونات	12	%40	13	%43	05	%17	%63.33	غير دالة
	7	العدس	11	%37	06	%20	13	%43	%64.44	غير دالة
	8	الحمص	07	%23	11	%37	12	%40	%50	غير دالة
	9	الجلبانة	12	%40	13	%43	05	%17	%63.33	غير دالة
	10	عسل النحل	14	%47	07	%23	09	%30	%50	غير دالة
	11	السكر	04	%13	05	%17	21	%70	%47.77	دالة
	12	المربي	03	%10	03	%10	24	%80	%43.33	دالة
	13	الفواكه وعصائرها	22	%73	05	%17	03	%10	%87.77	دالة
	14	الحلويات	04	%13	06	%20	20	%67	%48.88	دالة
	15	الحليب	04	%14	07	%23	19	%63	%50	دالة
	16	ياغورت	12	%40	10	%33	08	%27	%71.11	غير دالة
	17	الكسكس	19	%63	05	%17	06	%20	%81.11	دالة
	18	البطاطا	19	%63	06	%20	05	%17	%82.22	دالة
	19	الشكولاتة	03	%10	06	%20	21	%70	%46.66	دالة
درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي										
										%62.56

يتضح من الجدول (03) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون الكربوهيدرات بوجبة العشاء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (19) نوعا، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (21.0) تكرارا، وخانة اتناول بشكل غير منتظم ما بين (13.0) تكرارا، وخانة لا أتناول ما بين (24.0) تكرارا، وعند حساب (كا²) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (13) نوعا منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

المكون الغذائي (البروتينات) الخاص بوجبة الإفطار

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	الافطار						الأهمية النسبية	الدالة	
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول				
			ك	ن	ك	ن	ك	ن			
البروتينات	1	لحم الخروف	05	%17	06	%20	19	%63	%51.11	دالة	
	2	لحم البقر	03	%10	06	%20	21	%70	%46.66	دالة	
	3	لحم الابل	03	%10	03	%10	24	%80	%43.33	دالة	
	4	لحم الدجاج	05	%17	06	%20	19	%63	%51.11	دالة	
	5	الأسماك	03	%10	08	%27	19	%63	%48.88	دالة	
	6	البيض المسلوق	08	%27	13	%43	09	%30	%65.55	غير دالة	
	7	البيض المقلي	09	%30	09	%30	12	%40	%63.33	غير دالة	
	8	الجبن بأنواعه	10	%33	12	%40	08	%27	%68.88	غير دالة	
	9	الفاصولياء	05	%17	06	%20	19	%63	%50	دالة	
	10	الفول	03	%10	06	%20	21	%70	%46.66	دالة	
	11	الحليب ومشتقاته	20	%67	07	%23	03	%10	%85.55	دالة	
	12	البطاطا	06	%20	04	%13	20	%67	%51.11	دالة	
	13	العدس	04	%13	05	%17	21	%70	%47.77	دالة	
	14	الهمبرغر	03	%10	05	%17	22	%73	%45.55	دالة	
	15	الشاورما	04	%13	05	%17	21	%70	%47.77	دالة	
	16	الشيبس	03	%10	04	%13	23	%77	%44.44	دالة	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي								%53.60	

يتضح من الجدول (04) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون البروتينات بوجبة الفطور، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (16) نوعا، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (20.0) تكرارا، وخانة اتناول بشكل غير منتظم ما بين (12.0) تكرارا، وخانة لا أتناول ما بين (24.0) تكرارا، وعند حساب (كا²) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (13) نوعا منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

المكون الغذائي (البروتينات) الخاص بوجبة الغداء

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	الغذاء						الأهمية النسبية	الدلالة		
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول					
			ك	ن	ك	ن	ك	ن				
البروتينات	1	لحم الخروف	12	%40	13	%43	05	17%	%74.44	غير دالة		
	2	لحم البقر	11	%37	14	%46	05	17%	%73.33	غير دالة		
	3	لحم الابل	07	23%	03	%10	20	%67	%51.11	دالة		
	4	لحم الدجاج	18	60%	08	27%	04	%13	%82.22	دالة		
	5	الأسماك	13	%44	10	%33	07	23%	%62.22	غير دالة		
	6	البيض المسلوق	16	53%	10	%33	04	%14	%80	دالة		
	7	البيض المقلي	18	60%	08	27%	04	%13	%82.22	دالة		
	8	الجبن بأنواعه	15	%50	11	%37	04	%13	%78.88	دالة		
	9	الفاصولياء	16	53%	10	%33	04	%14	%80	دالة		
	10	الفول	09	%30	10	%33	11	%37	%64.44	غير دالة		
	11	الحليب ومشتقاته	10	%33	06	20%	14	%47	%62.22	غير دالة		
	12	البطاطا	20	%67	06	20%	04	%13	%84.44	دالة		
	13	العدس	16	53%	10	%33	04	%14	%80	دالة		
	14	الهمبرغر	10	%33	11	%37	09	%30	%67.77	غير دالة		
	15	الشاورما	13	%44	10	%33	07	23%	%73.33	غير دالة		
	16	الشيبس	06	20%	07	23%	17	%57	%54.44	دالة		
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي									%71.94	

يتضح من الجدول (05) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون البروتينات بوجبة الغداء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (16) نوعا، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (67.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (20.0) تكرارا، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (14.0) تكرارا، وخانة لا أتناول ما بين (20.0) تكرارا، وعند حساب (كا²) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (09) نوعا منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

المكون الغذائي (البروتينات) الخاص بوجبة العشاء

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	العشاء						الأهمية النسبية	الدلالة	
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول				
			ك	ن	ك	ن	ك	ن			
البروتينات	1	لحم الخروف	15	%50	11	%37	04	%13	%78.88	دالة	
	2	لحم البقر	14	%47	10	%33	06	%20	%75.55	غير دالة	
	3	لحم الابل	07	%23	06	%20	17	%57	%55.55	دالة	
	4	لحم الدجاج	17	%57	09	%30	04	%13	%81.11	دالة	
	5	الأسماك	13	%43	11	%37	06	%20	%74.44	غير دالة	
	6	البيض المسلوق	15	%50	07	%23	08	%27	%74.44	غير دالة	
	7	البيض المقلي	12	%40	11	%37	07	%23	%72.22	غير دالة	
	8	الجبن بأنواعه	12	%40	11	%37	07	%23	%72.22	غير دالة	
	9	الفاصولياء	09	%30	08	%27	13	%43	%62.22	غير دالة	
	10	الفول	08	%27	13	%43	09	%30	%65.55	غير دالة	
	11	الحليب ومشتقاته	07	%23	06	%20	17	%57	%55.55	دالة	
	12	البطاطا	18	%60	06	%20	06	%20	%80	دالة	
	13	العدس	12	%40	09	%30	09	%30	%70	غير دالة	
	14	الهمبرغر	10	%33	12	%40	08	%27	%68.88	غير دالة	
	15	الشاورما	13	%44	10	%33	07	%23	%73.33	غير دالة	
	16	الشيبس	05	%16.5	05	%16.5	20	%67	%50	دالة	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي									
									%69.37		

يتضح من الجدول (06) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون البروتينات بوجبة العشاء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (16) نوعا، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (18.0) تكرارا، وخانة اتناول بشكل غير منتظم ما بين (13.0) تكرارا، وخانة لا أتناول ما بين (20.0) تكرارا، وعند حساب (كا²) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (06) نوعا منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

المكون الغذائي (الدهون) الخاص بوجبة الفطور

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	الإفطار						الأهمية النسبية	الدلالة	
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ك	ن			
الدهون	1	القشطة	11	%37	07	%23	12	%40	%65.55	غير دالة	
	2	الزبدة	18	%60	06	%20	06	%20	%80	دالة	
	3	السمن الحيواني	04	%13	05	%17	21	%70	%47.77	دالة	
	4	الزيت النباتي	09	%30	06	%20	15	%50	%60	غير دالة	
	5	زيت الزيتون	11	%37	10	%33	09	%30	%68.88	غير دالة	
	6	اللحم الدسم	05	%16.5	05	%16.5	20	%67	%50	دالة	
	7	السماك الدسم	06	%20	04	%13	20	%67	%51.11	دالة	
	8	الكبدة	07	%23	04	%14	19	%63	%53.33	دالة	
	9	صفار البيض	09	%30	06	%20	15	%50	%60	غير دالة	
	10	الزيتون	07	%23	06	%20	17	%57	%55.55	دالة	
	11	البندق	06	%20	07	%23	17	%57	%54.44	دالة	
	12	اللوز	08	%27	09	%30	13	%43	%72.22	غير دالة	
	13	اللحم المقلي	06	%20	04	%13	20	%67	%51.11	دالة	
	14	لحم القدي	05	%17	03	%10	22	%73	%47.77	دالة	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي								%58.40	

يتضح من الجدول (07) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون الدهون بوجبة الافطار، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (14) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (18.0) تكراراً، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (10.0) تكراراً، وخانة لا أتناول ما بين (22.0) تكراراً، وعند حساب (كا²) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (09) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

المكون الغذائي (الدهون) الخاص بوجبة الغداء

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	الغذاء						الأهمية النسبية	الدلالة	
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول				
			ن	ك	ن	ك	ن	ك			
الدهون	1	القشطة	06	20%	05	17%	19	63%	52.22%	دالة	
	2	الزبدة	05	17%	09	30%	16	53%	54.44%	دالة	
	3	السمن الحيواني	05	17%	08	27%	17	56%	53.33%	دالة	
	4	الزيت النباتي	09	30%	07	23%	14	47%	61.11%	غير دالة	
	5	زيت الزيتون	11	37%	12	40%	07	23%	67.77%	غير دالة	
	6	اللحم الدسم	13	43%	08	27%	09	30%	70%	غير دالة	
	7	السمن الدسم	13	43%	09	30%	08	27%	72.22%	غير دالة	
	8	الكبدة	15	50%	09	30%	06	20%	76.66%	غير دالة	
	9	صفار البيض	14	47%	06	20%	10	33%	71.11%	غير دالة	
	10	الزيتون	10	33%	11	37%	09	30%	67.77%	غير دالة	
	11	البندق	06	20%	05	17%	19	63%	52.22%	دالة	
	12	اللوز	07	23%	08	27%	15	50%	57.77%	غير دالة	
	13	اللحم المقلي	11	37%	12	40%	07	23%	67.77%	غير دالة	
	14	لحم القدي	08	27%	06	20%	16	53%	57.77%	غير دالة	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي								63.01%	

يتضح من الجدول (08) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون الدهون بوجبة الغداء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (14) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (15.0) تكراراً، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (12.0) تكراراً، وخانة لا أتناول ما بين (19.0) تكراراً، وعند حساب (كا²) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (04) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

المكون الغذائي (الدهون) الخاص بوجبة العشاء

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	العشاء						الأهمية النسبية	الدلالة	
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول				
			ك	ن	ك	ن	ك	ن			
الدهون	1	القشطة	06	20%	04	13%	20	67%	51.11%	دالة	
	2	الزبدة	05	16.5%	05	16.5%	20	67%	50%	دالة	
	3	السمن الحيواني	05	17%	08	27%	17	56%	53.33%	دالة	
	4	الزيت النباتي	09	30%	05	17%	16	53%	58.88%	دالة	
	5	زيت الزيتون	13	43%	12	40%	05	17%	75.55%	غير دالة	
	6	اللحم الدسم	09	30%	11	37%	10	33%	65.55%	غير دالة	
	7	السمنك الدسم	12	40%	11	37%	07	23%	72.22%	غير دالة	
	8	الكبدة	12	40%	13	43%	05	17%	74.44%	غير دالة	
	9	صفار البيض	09	30%	11	37%	10	33%	65.55%	غير دالة	
	10	الزيتون	12	40%	09	30%	09	30%	70%	غير دالة	
	11	البندق	06	20%	08	27%	16	53%	55.55%	غير دالة	
	12	اللوز	07	23%	10	34%	13	43%	71.11%	غير دالة	
	13	اللحم المقلي	10	34%	13	43%	07	23%	70%	غير دالة	
	14	لحم القدي	07	23%	06	20%	17	57%	55.55%	دالة	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي								63.48%	

يتضح من الجدول (09) ان النسب المئوية التي تعبر عن استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين على مفردات استبانة الثقافة الغذائية في مكون الدهون بوجبة العشاء، حيث بلغ عدد الأطعمة المقترحة (14) نوعاً، وذلك بنسب مئوية تراوحت ما بين (100.00 %) كحد أعلى و (0.00 %) كحد أدنى، وقد انحصرت استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في ميزان التقدير الثلاثي، فيما يلي:

خانة أتناول بشكل منتظم ما بين (13.0) تكراراً، وخانة أتناول بشكل غير منتظم ما بين (13.0) تكراراً، وخانة لا أتناول ما بين (20.0) تكراراً، وعند حساب (كا²) للدلالة الإحصائية للفروق في استجابات مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين لكل نوع من الأطعمة المقترحة تبين أن (05) نوعاً منها ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.05).

4-1-2 مناقشة النتائج:

حساب الأهمية النسبية:

في استمارات الاستبيان يتم تصنيف الأهمية لكل مؤشر حسب مقياس ليكرت من 1 الى 5 ،نحن اخذنا 3 مؤشرات من 1 الى 3 بحيث يقو مكل مجيب الاستبانة باعطاء الأهمية للمؤشر وفقا لتاثيره كالتالي :

1: تأثير ضعيف

2: تأثير متوسط

3: تأثير عالي

نقوم باسقاط هذه المؤشرات (الاطعمة) على كل الجداول (الكربوهيدرات ،البروتينات ،الدهون) في الوجدات الثلاثة الذي يحتوي على على عدد المجيبين (العينة) الذين اعطوه اهمية 3 و عدد المجيبين الذين اعطوه اهمية 2 و عدد المجيبين الذين اعطوه اهمية 1 ،فقمنا بتعبئة استبانة من قبل 30 مجيب .

عندما نقوم بحساب الأهمية النسبية للمؤشر الاول (الطعام الاول) في النكون الاول (الكربوهيدرات) كانت النتائج كالتالي:

- تناول كان عدد المجيبون 16 مضروب في درجة التأثير 3 يعطينا المجموع 48

- تناول بشكل غير منتظم كان العدد 8 مضروب في درجة التأثير 2 يعطينا 16

- لا تناول كان عدد المجيبون 06 مضروب في درجة التأثير 1 يعطينا المجموع 06

بعدها نقوم بحساب مجموع الأهمية الكاملة للمؤشر الاول والتي تساوي :

$$70 = 06 + 16 + 48$$

واخيرا نحسب الأهمية النسبية من خلال هذه الصيغة :

-الأهمية النسبية = اجمالي الأهمية / (3*عدد المجيبين)

الأهمية النسبية للمؤشر الاول في مكون الكربوهيدرات في وجبة الافطار هو:

$$0.7777 = 90/70 = (30*3)/70 \text{ اي } 77.77 \%$$

بعدها نقوم بجمع الأهمية النسبية لكل المؤشرات (الاطعمة) ونقسمها على عدد المؤشرات فنجد درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي.

درجة التحقق الكلية في مكون الكربوهيدرات في وجبة الافطار : $19/1221.03 = 64.26\%$

ومن هنا نستطيع ان نقول ان المستوى ضعيف او متوسط او عالي ، علما ان المستوى تقاس نتائجه على النحو التالي:

من 0 الى 50 مستوى ضعيف

من 51 الى 75 مستوى متوسط

من 76 الى 100 مستوى عالي

للإجابة عن تساؤل البحث ما مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية:

إستخدام الباحث الأهمية النسبية كمؤشر للمستوى الثقافة الغذائية لكل نوع من الأطعمة المقترحة للمكونات الغذائية بالثلاثة وجبات (الإفطار، الغذاء، العشاء (في الاستبيان المطروح على عينة البحث ، وبناء على آراء الخبراء اعتمدت النسبة المئوية التالية:

- النسب المئوية من 75% - 100% تحقق مستوى عالي.

- النسب المئوية 50% - أقل من 75% تحقق مستوى متوسط.

- النسب المئوية من 0% - أقل من 50% تحقق مستوى ضعيف.

من خلال تحليل استمارة الاستبانة الموضحة في الجدول (01) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالكربوهيدرات بوجبة الإفطار كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (16،15،13،12،5،4،3،1) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (19،14،10،2) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (18،17،11،9،8،7،6) بنسبة مئوية أقل من (50%) ، و أوضحت نتائج جدول (02) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالكربوهيدرات بوجبة الغذاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (18،13،7،2،1) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (17،16،9،8،6،4) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (19،15،14،12،11،10،5،3) بنسبة مئوية أقل من (50%) و أوضحت نتائج جدول (03) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالكربوهيدرات بوجبة العشاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (18،17،13،4،2،1) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (16،9،7،6) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (19،15،14،12،11،10،8،5،3) بنسبة مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في هذا المكون الغذائي متوسطا في الوجبات الثلاثة ، حيث بلغت متوسط النسب المئوية للأطعمة المقترحة في مكون الكربوهيدرات هي (63.73%).

من خلال تحليل استمارة الاستبانة الموضحة في الجدول (04) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالبروتينات بوجبة الإفطار كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (11) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (12،8،7،6،4،1) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (16،15،14،13،10،9،5،3،2) بنسبة مئوية أقل من (50%) و أوضحت نتائج جدول (05) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالبروتينات بوجبة الغذاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (13،12،9،8،7،6،4) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (16،15،14،13،11،10،5،3،2،1) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (0) بنسبة مئوية أقل من (50%) و أوضحت نتائج جدول (06) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالبروتينات بوجبة العشاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (12،4،2،1) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (16،15،14،13،11،10،9،8،7،6،5،3) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (00) بنسبة مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في هذا المكون الغذائي متوسطا في الوجبات الثلاثة ، حيث بلغت متوسط النسب المئوية للأطعمة المقترحة في مكون البروتينات هي (64.97%).

من خلال تحليل استمارة الاستبانة الموضحة في الجدول (07) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالدهون بوجبة الإفطار كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (2) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (13،12،11،10،9،8،7،6،5،4،1) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (14،3) بنسبة مئوية أقل من (50%) و أوضحت نتائج جدول (08) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالدهون بوجبة الغذاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (8) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (14،13،12،11،10،9،7،6،5،4،3،2،1) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (00) بنسبة مئوية أقل من (50%) و أوضحت نتائج جدول (09) أن درجة التحقق لأنواع الأطعمة المقترحة في المكون الغذائي والخاص بالدهون بوجبة العشاء كانت بمستوى عالي في الأطعمة أرقام (5) حيث كانت النسب المئوية للإجابة عليها من قبل اللاعبين أكثر من (75%) وكانت بمستوى متوسط في الأطعمة أرقام (14،13،12،11،10،9،08،07،06،04،03،02،01) بنسب مئوية أكثر من (50%) وكانت بمستوى ضعيف الأطعمة أرقام (0) بنسبة مئوية أقل من (50%) وقد كان مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في

هذا المكون الغذائي متوسطا في الوجبات الثلاثة ، حيث بلغت متوسط النسب المئوية للأطعمة المقترحة في مكون الدهون هي (61.63%).

4-1-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد تفريغ البيانات من عينة الدراسة التي تم اختيارها، ومناقشتها في ضوء النتائج المتحصل عليها، ومن خلال ذلك نستطيع الحكم على الفرضيات المصاغة شكلت حسب طبيعة الموضوع المحدد، وسنحاول إعطاء الصبغة العلمية للنتائج المتحصل عليها من خلال مناقشتها وتحليلها ومقارنتها مع نتائج بعض الدراسات الأخرى.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية.

لقد اثارت النتائج المتحصل عليها ان مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية لعينة الدراسة متوسط حيث ان المستوى العام لاستمارة استبانة الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة للرياضيين المتمدرسين كان بدرجة متوسط بالنسبة مئوية بلغت 63.44%.

وكون المستوى العام للثقافة الغذائية متوسط راجع لعدة أسباب ، تكمن في كون الرياضيين المتمدرسين في مرحلة يكونون فيها عرضه لتناول الوجبات السريعة في اغلب الاحيان الى جانب المشروبات الغازية والشوكولاتة والحلويات وجميعها تحتوي على كمية كبيرة من السكر والدهون والتقليل من تناول الفواكه والخضروات يمكن ان يكون لذلك من اثر سيء على صحتهم العامة على المدى الطويل ، وكما هو معلوم أن العادات الغذائية السيئة في الصغر سببها امتداد لهذه العادات عند البلوغ مما يؤدي الى مشاكل صحية اكبر كأمراض القلب والسكري والسمنة، كما ان من اهم العوامل المؤثرة على اكتساب نمط غذائي سيء لدى الرياضيين المتمدرسين ما يحدث في المنزل من الاباء والامهات من تناول الأطعمة غير الصحية وما يكتسبه الرياضي من اصدقاءه مع عدم اغفال ما للإعلانات من تأثير واضح وملمس على اختيار الأطعمة المتناولة .

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الاولى:

مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الكربوهيدرات

لقد اثارت النتائج المتحصل عليها ان مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية لعينة الدراسة متوسط حيث ان المستوى العام في مكون الكربوهيدرات في الوجبات الثلاثة لاستمارة استبانة الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة للرياضيين المتمدرسين كان بدرجة متوسط بنسبة مئوية بلغت 63.73%.

تعتبر دراسة هدى خالق المرزوق 2018 على ان الكربوهيدرات هي المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق . إن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالكربوهيدرات له فوائد تتعدى مهمة امداد العضلات بالطاقة الى مساعدة الرياضيين على تجنب تناول الأغذية الدهنية ذات المحاذير الصحية العديدة وتعويض ما يمكن ان تخسره اثناء التمارين الرياضية، ويستحسن توزيع حصص الوجبات الغذائية على مدار ساعات النهار على النحو التالي :

تناول وجبة غذائية كربوهيدراتية يمكن تحليلها بسرعة في الأمعاء الى سكر بسيط(غلوكوز) وهذا هو المصدر الأول للطاقة في البدن، و أبرز الأغذية المفيدة هنا: الخبز الابيض او خبز القمح(الأسمر) ورقائق الذرة (كرون فلكس) الذرة الصفراء- البطاطا المشوية بالفرن قبل ساعتين من بدء التمرين. وعند إنتهاء التمرين الرياضية يجب إمداد الجسم باحتياطي للكربوهيدرات والا سوف تتوقف عمليه تجديد النشاط في تلك العضلات، وعليه ينصح بإعطاء وجبه التعويض الغذائي بعد ساعتين من التمرين بحيث أن تحتوي على العصائر او المشروبات الغنية بالكربوهيدرات مثل عصير الاناناس وعصير الفاكهة الطازجة والبسكويتات الغنية بالقمح لضمان تركيب البدن ومد الجسم بالوقود الكربوهيدراتي

يعتمد الكثير من الرياضيين على الغذاء الغني بالكربوهيدرات لإنتاج الطاقة بصورة سريعة إذ أنها تعتبر مهمة في سباق التحمل والتمارين التي تتميز بشدة الأداء مثل سباقات الماراثون واختراق الضاحية والمشي والدراجات والسباحة، حيث وجد أن تناول غذاء الغني بالكربوهيدرات لعدة أيام قبل المنافسة في سباق التحمل له تأثير إيجابي على الأداء. وأثبتت الدراسات أن مخزون الجلوكوجين يفيد اللاعب في الأنشطة الرياضية أثناء فترة ادائها عن 40 دقيقة ويمكن ان يظل مستوى جلوكوز في الدم ثابتا لحوالي ساعتين وبناء على ذلك فلا يمكن توقع اي فائدة للكربوهيدرات في الأنشطة الرياضية التي يقل زمن أدائها عن 40 دقيقة وبالنسبة لتناول الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي فإنها تعطي على شكل جلوكوز ذائب في الماء وبذلك يصل معظم الجلوكوز للدم خلال 15- 4 دقيقة وتلخص إرشادات الاستفادة من الكربوهيدرات اثناء النشاط الرياضي.

كما اشار كذلك طارق احمد ادريس 2015 على ان تخزين الكربوهيدرات الزائدة عن حاجة الجسم في كل من الكبد والعضلات في سورة جليكوجين وهذه العملية تؤثر جدا على قدره الرياضي أثناء تنفيذ التدريب وعند الاشتراك في المسابقات ويستخدم الجسم عند القيام بالتدريب شاق نسبة أكسجين في حدود 75 %من كل ما يتنفسه الفرد من هواء مع ضرورة التوازن بين فترات التدريب وكمية الجليكوجين المخزن في العضلات.

وتطالعنا أحدث الدراسات في هذا المجال بنتائج غاية في الأهمية حيث تركز على فتره ما بعد انتهاء التدريب ، وتشير إلى أن الفترة التي تلي التدريب وهي (12-24 ساعة) يقوم الجسم بالتخلص من الخلايا المستهلكة مثل كرات الدم البيضاء والتي تتخلل العضلات العاملة ، حيث يتطلب عملية إعادة نسبة الجليكوجين عملية أخرى وهي خفض نسبة جلوكوز الدم ، وتوضح أن العضلات بعد التدريب الشديد تكون أقل حساسية للأنسولين مما يقلل ويحدد من امتصاص ألياف العضلات

لجلوكوز ، يحتاج إلى نظام غذائي غني بالكربوهيدرات لتقليل الشعور بالتعب والإرهاق عندما ينخفض مخزون الجليكوجين بالجسم.

من خلال تحليل استمارة الاستبانة الموضحة في الجداول (1 - 2 - 3) فيما يخص مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الكربوهيدرات تبين من خلال إجابات عينة الدراسة أن الرياضيين المتمدرسين لديهم مستوى متوسط في مكون الكربوهيدرات في الوجبات الثلاثة بنسبة مئوية بلغت 63.73% و هذا ما تتوافق مع نتائج دراسة الساحي بوعزيز ، زحاف محمد ، نجيب زرواق 2013 .

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون البروتينات

لقد اظهرت النتائج المتحصل عليها ان مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في مكون البروتينات

لعينة الدراسة متوسط حيث ان المستوى العام لمقياس الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة من الرياضيين المتمدرسين كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 64.97% ويرجع الباحثان السبب في ذلك إلى ان الرياضيين في هذه المرحلة معرضون الى انخفاض مستويات اللياقة البدنية و زيادة مؤشر كتلة الجسم وهو امر شائع بين المراهقين في شتى انحاء العالم حيث حذرت الدراسات من المشاكل التي تواجه هذه الفئة العمرية بسبب نقص ثقافتهم الغذائية ، وشددت على الحرص على تناول اغذية صحية ووجبات متوازنة وبالكميات المطلوبة التي يحتاجها الجسم لان ممارسة الرياضة في النوادي الرياضية يتطلب برنامج غذائي خاص ومتنوع لرفع مستوى الاداء الرياضي

كما يشير الباحثان الى ان مستوى الثقافة الغذائية كان متوسطا ويرجع الامر الى عدة عوامل منها العوامل الاجتماعية والعوامل الاقتصادية والعوامل الثقافية التي ادت الى نقص وضعف الاداء الرياضي الرياضيين المتمدرسين ، بالإضافة الى توجه الرياضيين الى اخذ وجبات سريعة واهمال الوجبت الصحية و كثرة استخدام المشروبات الغازية في ظل انتشار محلات الاكل السريع وسهولة الوصول اليها مما يؤدي الى فقدان الجسم لطاقته الكاملة والمتوازنة خاصة اثناء التدريب والمنافسة سواء في العام الرياضي او في العطلة الصيفية كل ذلك ادى الى كون مستوى الثقافة الغذائية متوسط لدى الرياضيين المتمدرسين.

لقد اظهرت دراسة احمد طارق ادريس 2015 ان يؤمن الغذاء للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية وهي البروتينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات ، وتختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تباعا لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسه النشاط الرياضي ، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة المجهود المبذول ، والعكس ويزود الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والذهني ، حيث أن تناول الغرام واحد من البروتين يزود الرياضي بحوالي أربعة سعرات كما يوصي أن تزود البروتينات الرياضي

لحوالي 10 إلى 15% من الإجمالي احتياجات الطاقة اليومي ،ولقد وجد أن الإفراط في تناول البروتينات عن الكمية الموصى بها تفيد الجسم وتشكل عبئا وإجهادا على الكليتين.

ويتفق هذا الرأي مع ما اشارت اليه دراسة ناجح محمد ذيابات 2012 ان يعرف سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين والطاقة بحدوثه في طيف واسع من الحالات المرضية التي تنتج عن نقص البروتين والطاقة في الغذاء، مصحوبا بإصابات متنوعة من الامراض المعدية وخاص، تلك التي تصيب الجهاز الهضمي وهو يصيب عادة الرضع والأطفال الصغار ويعرف في أشد درجاته بالسغل والكواشركور ويصاب الشخص بسوء التغذية بالبروتين والطاقة في الحالات التالية:

-عندما لا يحتوي طعامه على الكمية الكافية من البروتين والطاقة.

-عندما يوجد ما يعيق إمتصاص أو الإستفادة من البروتين والطاقة.

-عندما تكون إحتياجات الجسم من البروتين والطاقة أكثر من الكمية المتناولة منه بسبب النمو السريع أو المرض.

ومن المرجح أن نقص الطاقة أكثر شيوعا وأهمية من نقص البروتين ، وفي العادة إن كان الطعام يوفر الكمية الكافية من الطاقة فسيكون محتويا على البروتين الكافي . ويعتبر سوء التغذية الناتج عن نقص البروتين والطاقة من الحالات الشائعة بين الاطفال دون سن الخمس سنوات من العمر.

الرسائل الست التالية تلقي الضوء على أهمية تناول الغذاء الصحي وسبل قواعد التغذية السليمة وإعداد الطعام وكذلك أهم المشاكل المتعلقة بسوء التغذية

فعلى سبيل المثال كان الاعتقاد الخاطئ على مدى السنوات السابقة يتمثل في انه قطعه اللحم كانت هي الوجبة المفضلة للاعبين بناء على الاعتقاد الخاطئ والسائد بينهم لان البروتين الزائد سوف يساعد على الاداء من خلال تزويد العضلات بكميه من الوقود والطاقة ، اكثر وبالتالي فان ذلك يؤدي الى زيادة القوة ولكن الواقع يخالف ذلك تماما ان الاحتياجات للبروتين يحتاجه الجسم يتم تنظيفه من خلال معدل النمو حيث أن البروتين الزائد كما تم القول سابقا يمكن ان يتحول الى دهون يتم تخزينها كما هي.

كما نصت دراسة نايف مفضي الجبور 2012 وعلى العموم وبالمناسبة فإن البروتين لا يتم تخزينه كما هو مثل الدهن، وكنتيجة فإن البروتين القليل يتم استهلاكه بواسطة الجسم كوقود أو (كمولد للطاقة) اللازمة للمجهود العضلي، وعلى العموم يجب أن نعرف أن مخازن البروتين يتم تحضيرها داخل الجسم خلال 48 ساعة قبل الأداء فإن قطعة اللحم ليست فقط هي ضرورية ولكنها أيضا تمثل غذاء مكلف .

كما يشير نخبة من اساتذة الجامعات في العالم العربي 2005 على أن يكون الغذاء المطلوب لسلامة عملية النمو متوازنا ومحتويا على جميع العناصر الغذائية من حيث الكمية مع الاهتمام بشكل خاص بالبروتين والكالسيوم والفسفور والزنك وفيتامين D لعلاقتها بالنمو الطويل للعظام ،

من خلال تحليل استمارة الاستبانة الموضحة في الجداول (4 - 5 - 6) فيما يخص مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون البروتينات تبين من خلال إجابات عينة الدراسة أن الرياضيين المتمدرسين لديهم مستوى متوسط في مكون البروتينات في الوجبات الثلاثة بنسبة مئوية بلغت 64.97% و هذا ما تتوافق مع نتائج دراسة مينا سميير ، و آخرون 2012/2011 .

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة :

مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الدهون

لقد اظهرت النتائج المتحصل عليها ان مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين في مكون الدهون

لعينة الدراسة متوسط حيث ان المستوى العام لمقياس الثقافة الغذائية لدى عينة الدراسة من الرياضيين المتمدرسين كان بدرجة متوسطة بنسبة مئوية بلغت 61.63% ، ويشير الباحثان الى ان بذل اي مجهود رياضي يزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في جسم الانسان ، وهذا الاستهلاك بالطبع على طبيعة وشدة ودوام هذا النشاط الرياضي ، وبالتالي يجب تعويض الجسم عن هذه الطاقة المستهلكة عن طريق الغذاء الذي هو مصدر هذه الطاقة ومن هنا تأتي اهمية الغذاء وعلاقته بالأداء الرياضي الجيد ، لقد ثبت أهمية الغذاء في زياده القوة العضلية والتحمل العضلي ، لذا فمن اهم ما يجب ان يهتم به الفرد الممارس للنشاط البدني هو نوعية الطعام وما يحتويه من عناصر غذائية مولدة للطاقة .

وقد أكدت دراسات بافلوف Pavlov على أن الإعداد الجيد للطعام وتنوعه وطرق تقديمه ورائحته الشهية يكون لهم تأثيرا إيجابيا على تنبيه المعدة لإفراز عصاراتها لهضم الطعام الذي يتم تناوله.

وقد اوضحت نتائج الدراسة العلمية التي قام بها استيوارت Stewart على مجموعة من هذه الفئة ممن يعانون نقصا في التغذية ، ان هؤلاء الرياضيين لديهم نقص في قوتهم العضلية ويظهر عليهم سريعا اعراض التعب نتيجة القيام باي جهد بدني او نشاط ،

كما اكدت الدراسات ريفوليي Rivolier على ضرورة اتباع الرياضيين لنظام غذائي متناول متوازن ومتنوع في حياتهم، وأشارت الى خطورة اتباع الرياضيين لنظم غذائية لا تحقق القدر الكافي من الدهون التي يحتاج اليها الجسم ، اذ ان ذلك يؤدي الى ظهور اعراض نقص هذه الدهون عليهم ، ويؤدي الى عدم استقرار حالتهم البدنية وحدوث تعب غير عادي لديهم، ومن نتائج الدراسات ونتائج العلمية في مجال التغذية والصحة يتبين ان هناك علاقة ارتباطية بين الغذاء والاداء الرياضي الجيد، والغذاء المتكامل متوازن يؤثر تأثيرا ايجابيا في عملية النمو وزيادة اللياقة البدنية والمقاومة الطبيعية للأمراض كما اكدت دراسة نخبة اساتذة الجامعات في العالم العربي 2005 أن تتراوح نسبة الدهون في الطعام بين 20 إلى 30% من الطاقة الكلية ، وأن تكون هذه الدهون مستمدة من الزيوت النباتية لإمداد الجسم باحتياجاته من الكربوهيدرات الدهنية الأساسية غير مشبعة

وتشير دراسة(خالد محمد الصادق 2005) الى انه توجد علاقة ارتباطية بين التغذية ونسبة الدهون ووزن لدى الشباب الجامعي ويعزز الباحث ذلك الى ان افراط الطلاب يتناول مواد الغذائية تحتوي على سعرات حرارية عالية خاصة للوجبات السريعة و العادات الغذائية الغير صحيحة تؤدي الى زيادة السعرات الداخلة الى الجسم حيث تخزن على هيئة دهون مما تؤدي الى ارتفاع نسبه في الجسم وزياده الوزن.

كما اكدت دراسة هدى خالق المرزوق 2018 على استخدام الدهون كمصدر أساسي أثناء النشاط الرياضي المعتدل أو المتوسط أثناء الجري الخفيف ويمكن أن تمد الدهون الجسم بحوالي 90% من الطاقة المطلوبة أثناء النشاط الرياضي وبناء على ذلك فإن نقص الدهون يمكن أن يؤثر على مستوى أداء الأنشطة الرياضية التي تعتمد على التحمل وتؤدي زيادة مستويات الحامض الدهني بالدم الى توفير جليكوجين العضلة ويصاحب ذلك زيادة من التحمل. ومن طرق زيادة الأحماض الدهنية في الدم قبل أداء النشاط الرياضي تناول الكافيين بمقدار 350 ملغ قبل أداء النشاط الرياضي بحوالي ساعة بالنسبة إلى الرياضيين ، تشكل زيادة كمية الدهون بصورة كبيرة حجر عثرة في طريق بناء العضلات ، إن الجسم يعتبر الشحوم مصدرا للطاقة على المدى البعيد خلال رحلة كمال الاجسام، إذ إن خزن الشحوم أسهل من خزن البروتينات والكربوهيدرات، وهذا يفسر سبب تراكم الشحوم حول الخصر لدى الرجال زائدي الوزن .

من خلال تحليل استمارة الاستبانة الموضحة في الجداول (7 - 8 - 9) فيما يخص مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية في مكون الدهون تبين من خلال إجابات عينة الدراسة أن الرياضيين المتمدرسين لديهم مستوى متوسط في مكون الدهون في الوجبات الثلاثة بنسبة مئوية بلغت 61.63% و هذا ما تتنافى مع نتائج دراسة قاري أحمد الياس و مشري عبد المالك 2022/2021 .

ومن خلال مناقشتنا ومقابلتنا النتائج بالفرضيات نستطيع ان نقول :

قد اهتمت المنظمات الصحية والباحثون في مجال التغذية بتحديد نسب الغذاء من البروتين والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن وذلك بغرض تحقيق تكامل الوجبات الغذائية بما يحافظ على صحة الجسم وامداده بالطاقة اللازمة لنشاطه اليومي والضروري لحيوية حيث اوصت منظمة الصحة العالمية بان يكون الغذاء اليومي للفرد من المصادر الغذائية التالية والنسب المقررة هي 10 %بروتين او غرام واحد بروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم 20% دهون 65 %كربوهيدرات.

وبعد أن بينا بعض من المبادئ الصحية العامة وكذلك العادات الصحية الغير سليمة والتي يداوم البعض منا على مزاولتها وهو لا يعرف أبعدھا الضارة، يجب أن نعرف أننا بذلك نفرط في صحتنا ولا نعرف ان الصحة هي الأداء.

في ضوء نتائج البحث توصلنا إلى الإستنتاجات التالية:

- 1- أن مستوى الثقافة الغذائية عند الرياضيين المتمدرسين كان متوسطا وهناك تركيز على أطعمه معينة في بعض المكونات مع إغفال أطعمة لها فائدة وقيمة أكثر من التي تم التركيز عليها.
- 2- قلة الوعي الغذائي من قبل أفراد العينة في فهم المكونات الغذائية الأساسية والربط بينها وبين الأطعمة الموجودة بهذه المكونات، وكذلك تناول بعض الأطعمة في غير موعدها الطبيعي.
- 3- لا توجد محاضرات ومنشورات وإرشادات غذائية الرياضيين المتمدرسين تزيد من فهمهم للمكونات الغذائية.
- 4- أشارت النتائج المتحصل عليها أن هناك تركيز من قبل افراد العينة على الأطعمة الغنية بالبروتين الحيواني فقط دون التركيز على الأطعمة التي تحتوي على البروتين النباتي ، ويرجع هذا التركيز بسبب الفهم الخاطئ للأفراد العينة ، أن البروتين موجود فقط في اللحوم ، مما يؤدي إلى عدم التنوع في الأطعمة الخاصة بهذا المكون والاستفادة منها .
- 5- التركيز على الأطعمة الموجودة في المكون الغذائي الكربوهيدرات، وهذا أمر طبيعي وذلك لاعتقاد الرياضيين المتمدرسين ان أكثر سعرات حرارية يمكن الحصول عليها هي من الكربوهيدرات حيث يعطي كل 1 غرام 4 سعرات حرارية، ويحتاج جسم اللاعب حوالي 60% من السعرات الحرارية على شكل كربوهيدرات (أي حوالي 300-500 غرام) وحسب العمر.

الخاتمة

من خلال ما تم التطرق عليه في دراستنا هذه و ذلك إنطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد أهمية و دور التغذية لدى الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية عن طريق وضع برامج و أنظمة غذائية مناسبة ، و قد اخترنا الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية نظراً لكونهم هدف دراستنا و توفرهم في معظم النوادي مما يسمح لنا بتحديد المجتمع و عينة البحث.

لقد حولنا من خلال هذا البحث ابراز الأهمية البالغة لمستوى الثقافة الغذائية وصولاً الى تحقيق الاهداف المسطرة لرياضيين المتمدرسين و ما استخلصناه أنهم يملكون مستوى متوسط لثقافة الغذائية و الذي يعتبر غير كافي في تحقيق أهدافهم المسطرة و تأثيره على النشاط الرياضي الجيد ، و كذلك استنتجنا أن أغلبهم لا يدركون نوع المكونات الغذائية التي يحتاجونها ، حيث توصلنا الى أن الأغلبية لا يوازنون بين وجباتهم اليومية بما يتماشى مع احتياجات جسمهم لكل مكون غذائي (الكربوهيدرات ، البروتينات ، الدهون).

في الأخير نؤكد مرة أخرى على أن التغذية المناسبة تعد من أهم العوامل هذا ان لم تكن أهمها للوصول لأداء المثالي ، لذا يجب على الرياضيين المتمدرسين المنخرطين في النوادي الرياضية أن يكون لديهم مستوى في الثقافة الغذائية.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث يوصل باحث بما يلي:

- 1- الاستفادة من نتائج استمارة الاستبيان المصممة من قبل الباحثان في زيادة مستوى الثقافة الغذائية مع وضع برامج تثقيفية تهتم بالوعي الغذائي ، ومعرفة المكونات الغذائية وما يرتبط بها من أطعمة للإرتقاء بالمستوى والإنجاز الرياضي للرياضيين المتمدرسين.
- 2- إجراء محاضرات تثقيفية مع توزيع منشورات وإرشادات تسهم في رفع مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين.
- 3- توفير إختصاصي تغذية يشرف على البرامج الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين قبل وأثناء وبعد المنافسات، مع وضع برامج غذائية أخرى في فترات الراحة وبين المسابقات الرياضية.
- 4- إنشاء لجنة علمية متخصصة في العلوم الرياضية داخل الاتحادات ولجان المنتخبات تهتم بتطوير الرياضيين المتمدرسين على أسس علمية ومن هذه العلوم علم تغذية الرياضية.

6- إجراء أبحاث ودراسات مشابهة تهتم بالنوادي الرياضية بشكل عام والاستفادة من نتائج هذه الأبحاث والدراسات في تطوير الرياضيين المتمدرسين للوصول الى أفضل إنجاز رياضي لهم.

المراجع

- 1- د. طارق أحمد إدريس ، أصول التغذية للرياضيين ، الجندارية للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى 2015 .
- 2- ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق اسليم ، اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للنشر ، الطبعة الثانية ، 2016
- 3- أ.د نهال محمد عبد المجيد ، أ.د عصام عبد الحفيظ بودي ، أ.د هاني حلمي محمد ، علي مناحي الشمري ، الثقافة الغذائية ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، 2015 ،
- 4- د ناجح محمد ذيابات ، د نايف مفضي الجبور ، تغذية الرياضيين ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، الطبعة الأولى ، 2012 ،
- 5- الكتاب الطبي الجامعي ، الغذاء و التغذية ، إعداد نخبة ممن أساتذة الجامعات في العالم العربي ، لبنان، 2005 ،
- 6- د هدى خالق المرزوق ، التغذية الرياضية و اللياقة البدنية ، دار أمجد للنشر و التوزيع ، عمان ، 2018 ،
- من إعداد نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي، الكتاب الطبي الجامعي ، الغذاء و التغذية ، أكاديميا للنشر و التوزيع ، 2005 .
- 7- د. محمد عادل رشدي ، التغذية في المجال الرياضي ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر، 2003 .
- 8- يوسف لازم كماش ، التغذية و النشاط الرياضي ، دار دجلة ، العراق ، الطبعة الأولى ، 2011 .
- 9- عبد الرحمن مصيقر ، دليل تغذية الرياضيين ، 2004 .
- 10- خالد علي المدني ، تغذية الرياضيين ، دار المدني ، 1999 .
- 11- أ.د زكي محمد محمد حسن، المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة و الرياضة، دار الكتاب الحديث ، مصر ، 2010.
- 12- د . أشرف أحكام، التغذية والنشاط الرياضي، كلية التربية البدنية و الرياضية، المملكة العربية السعودية، 2013
- 13- د. احمد توفيق حجازي ، موسوعة التغذية (طريق الى الصحة والشباب) ، دار اسامه للنشر والتوزيع ، الاردن ، عمان
- 14- د نزار دندش ، المرشد في الغذاء النافع والضار في طعام الانسان ، دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع ، بيروت، لبنان. 2000 .
- 15- سميح محمود عرابي، فن التذوق عند الرياضيين ، دار الامل ، بيروت 1989
- 16- محسن علاوي ، طعام الرياضي السليم ومخاطر الوجبات السريعة لممارسي الرياضة، منشورات نادي الطلبة العراقي ، 1995
- 17- كارلا ياردميان ، د نزار دندش ، حصتك بصحتك موسوعة الغذاء النباتي ، دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع
- 18- مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001

- 19- عائشة عبد المولى السيد ، الاسس العلمية لتربيته الرياضيين وغير الرياضيين ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2002
- 20- فاروق شاهين، وفاء موسى ، دليل الغذاء الصحي للأسرة المصرية ، دار كتاب للنشر ، القاهرة ، 2001
- 21- د. بهاء الدين سلام، الصحة الرياضية والمحددات الفيزيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، 2002
- 22- محمد محمد الحمامي، التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، 2000
- 23- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب، دار المعرفة، الطبعة الاولى ، بغداد ، 1980
- 24- جلال الدين وعلي محمد، فيزيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية، مركز العربي للنشر، مصر ، 2004
- 25- الجبالي، عويس علي، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، M.C.G للطباعة، القاهرة، 2000
- 26- مصطفى زيود، سيكولوجية التعصب، دراسات تربوية، رابطته التربوية الحديثة ، المجلد السادس، الجزء 32 ، 1991
- 27- راضي الوقفي ، مقدمه في علم النفس ، دار الشروق ، الطبعة الثالثة محدثة ، عمان ، الاردن ، 1998
- 28- بسطوسي أحمد بسطوسي ، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- 29- فاروق عبد الوهاب ، الرياضة صحة ولياقه بدنيه ، دار الشروق ، القاهرة، 1995
- 30- سميعة محمد خليل ، الرياضة العلاجية ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد 1990
- 31- عادل علي حسن ، الرياضة والصحة ، منشأ المعارف ، الإسكندرية ، 1995
- 32- عياده عبد الهادي ، فيسيولوجيا جسم الانسان ، دار الشروق ، عمان، الاردن، 2001

الملاحق:

المكون الغذائي (الدهون) الخاص بوجبة الفطور

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	الإفطار						الأهمية النسبية	الدلالة	
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول				
			ك	ن	ك	ن	ك	ن			
دهون	1	القشطة	11	37%	07	23%	12	40%	65.55%	غير دالة	
	2	الزبدة	18	60%	06	20%	06	20%	80%	دالة	
	3	السمن الحيواني	04	13%	05	17%	21	70%	47.77%	دالة	
	4	الزيت النباتي	09	30%	06	20%	15	50%	60%	غير دالة	
	5	زيت الزيتون	11	37%	10	33%	09	30%	68.88%	غير دالة	
	6	اللحم الدسم	05	16.5%	05	16.5%	20	67%	50%	دالة	
	7	السماك الدسم	06	20%	04	13%	20	67%	51.11%	دالة	
	8	الكبدة	07	23%	04	14%	19	63%	53.33%	دالة	
	9	صفار البيض	09	30%	06	20%	15	50%	60%	غير دالة	
	10	الزيتون	07	23%	06	20%	17	57%	55.55%	دالة	
	11	البندق	06	20%	07	23%	17	57%	54.44%	دالة	
	12	اللوز	08	27%	09	30%	13	43%	72.22%	غير دالة	
	13	اللحم المقلي	06	20%	04	13%	20	67%	51.11%	دالة	
	14	لحم القدي	05	17%	03	10%	22	73%	47.77%	دالة	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي								58.40%	

المكون الغذائي (الدهون) الخاص بوجبة العشاء

المكون الغذائي		الأطعمة المقترحة	العشاء						الأهمية النسبية	الدلالة	
			أتناول		أتناول بشكل غير منتظم		لا أتناول				
			ك	ن	ك	ن	ك	ن			
الدهون	1	القشطة	06	%20	04	%13	20	%67	%51.11	دالة	
	2	الزبدة	05	%16.5	05	%16.5	20	%67	%50	دالة	
	3	السمن الحيواني	05	%17	08	%27	17	%56	%53.33	دالة	
	4	الزيت النباتي	09	%30	05	%17	16	%53	%58.88	دالة	
	5	زيت الزيتون	13	%43	12	%40	05	%17	%75.55	غير دالة	
	6	اللحم الدسم	09	%30	11	%37	10	%33	%65.55	غير دالة	
	7	السمك الدسم	12	%40	11	%37	07	%23	%72.22	غير دالة	
	8	الكبدة	12	%40	13	%43	05	%17	%74.44	غير دالة	
	9	صفار البيض	09	%30	11	%37	10	%33	%65.55	غير دالة	
	10	الزيتون	12	%40	09	%30	09	%30	%70	غير دالة	
	11	البندق	06	%20	08	%27	16	%53	%55.55	غير دالة	
	12	اللوز	07	%23	10	%34	13	%43	%71.11	غير دالة	
	13	اللحم المقلي	10	%34	13	%43	07	%23	%70	غير دالة	
	14	لحم القدي	07	%23	06	%20	17	%57	%55.55	دالة	
		درجة التحقق الكلية للمكون الغذائي								%63.48	



نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي اسفله،

السيد(ة) عمر بن محمد أمين الصفة: طالب، استاذ، باحث

الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 101949182 والصادرة بتاريخ 2018/11/18

المسجل(ة) بكلية / معهد علم رصاص النساء قسم الدراسات الاجتماعية

والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث(مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: مسرى التفاتة الغنائية لدى الريا موني المستورمين

المختبر طين في النوادي الريا صنية

تحت إشراف الأستاذ(ة): حمادة إبراهيم

أصرح بشرفي انيألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: كله جوان 2019م

توقيع المعني(ة)

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية:

%

16

النسبة: Turnitin



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

عنوان البحث : مستوى الثقافة الغذائية لدى الرياضيين المتمدرسين

من إعداد الطالبين : * عماري محمد أمين

* مزوني أحمد

تحت إشراف الدكتور : * حماني إبراهيم

قائمة الاساتذة المحكمين

اللقب والاسم	الدرجة العلمية	الرأي أو الملاحظة
مزاوي فاتح	أستاذ التعليم العالي	مقبول
بوحاج أحمد	أستاذ التعليم العالي	مقبول
منصوري نبيل	أستاذ التعليم العالي	مقبول
فرنان عبد المجيد	أستاذ التعليم العالي	مقبول
يونس محمد	أستاذ التعليم العالي -1-	مقبول

السنة الجامعية 2022 / 2023