

التغذية الرياضية ودورها في تفادي المشاكل الصحية و التغذية لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى

ط.د.خلفة عماد الدين - جامعة محمد خيضر-بسكرة. *Imadeddine.khalfa@univ-biskra.dz*

أ.د. مزروع السعيد -جامعة محمد خيضر - بسكرة. *Said.mezroua@univ-biskra.dz*

ط.د.قندوز هشام - جامعة جلالى بونعامة- خميس مليانة. *h. Guendouz@univ-dbk.m.dz*

Abstract:

The study aimed to know the role of sports nutrition in avoiding health and nutritional problems to improve the physical preparation of athletes of the 17-18 category, and what reality dictates to provide the necessary nutritional requirements for the runner in terms of quantity and quality in order to be compatible with the effort exerted to avoid health and nutritional problems for the runner, which contributes significantly in improving the physical preparation in its various aspects, which enables the runner to be able to continue the preparation process for the various periods and stages of preparation without causing any health problems for the body, the researcher also used the questionnaire tool, and the researcher relied on the descriptive approach as it is the appropriate method to carry out the study. physical hostility.

Key words: sports nutrition - health problems - physical preparation - athletics

ملخص:

تهدف دراستنا إلى معرفة دور التغذية الرياضية في تفادي المشاكل الصحية والتغذية لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى صنف 17-18 سنة و ما يفرضه الواقع لتوفير المتطلبات الغذائية الضرورية للعداء من حيث الكم و الكيف حتى تتوافق مع الجهد المبذول لتفادي المشاكل الصحية والتغذية للعداء مما يسهم بشكل كبير في تحسين الإعداد البدني بمختلف جوانبه ، مما يمكن العداء في القدرة على الاستمرار بعملية التحضير لمختلف فترات ومراحل الاعداد دون حدوث اي مشاكل صحية للجسم ، حيث أجريت الدراسة على نوادي العاب القوى لولاية المسيلة و شملت عينة الدراسة على 25 عداء ، كما استخدم الباحث أداة الاستبيان ، و اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لاعتباره المنهج المناسب للقيام بالدراسة وقد توصلنا في دراستنا إلى أن التغذية الرياضية تلعب دور كبير في تفادي النحافة لتحسين الاعداد البدني لدى العداء، كما أن التغذية الرياضية لها دور فعال في تفادي زيادة الوزن لتحسين الاعداد البدني لدى العداء.

الكلمات المفتاحية: التغذية الرياضية- المشاكل الصحية- الإعداد البدني – العاب القوى

مقدمة وإشكالية الدراسة:

الرياضيون في بلادنا ثروة قومية تتطلع إليهم الأنظار وثيقو إليهم القلوب، فهم يساهمون في رفعه شأنها وإعلام قدرها في المسابقات و البطولات الرياضية المختلفة في الداخل والخارج ويجعلون من اسمها أغنية يردددها العالم كله بمشاعر التقدير و الإعجاب (عياد حياذ روفائيل، ب س، ص11)، و تحتل العاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الاولمبية والقارية والإقليمية(ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمن الأنصاري، 2002، ص05) ، حيث نجد العداء عند الركض والوثب والدفع وغيرها من فعاليات العاب القوى يمر بالعديد من الصعوبات والمشاكل عند التدريب والسباق منها تواجد عداء متسابق بالاضافة الى تحطيم الارقام القياسية وعدم تجاوز القواعد المتبعة وفقا لنظام التخصص، والتي تتطلب جهد بدني كبير حتى يتمكن العداء من القدرة على قطع المسافة المحددة أو الوزمن المقطوع وغيرها مع تحسين الاعداد البدني الجيد لكي يتمكن العداء من تنظيم الجهد البدني المطلوب من توزيعه على المسافة المحددة و التي يريد قطعها ، هذا و يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب حياة الفرد، حيث تتطلب ممارسة النشاط الرياضي لتحقيق هدف التدريب تشكيل أسلوب حياة الفرد من ناحية نوع التغذية و العادات الصحية و تنظيم الحياة اليومية(نوم-عمل-تدريب... الخ) (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص08) كما أن الانجاز الرياضي و التغذية الصحية أمران مرتبطان بعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، و لا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الانجاز المطلوب، و كثيرا ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاء الرياضي، و هناك العديد من الرياضيين الذين يملكون المواهب الفذة، و لكن نظرا لسوء تغذيتهم فان عطائهم يكون مخيبا للآمال (عبد الرحمن مصيقر، 1989، ص05)، حيث يكون مصحوب بالعديد من المشاكل الصحية سواء لزيادة الوزن والبدانة والتي تحدث حين يفوق وزن الجسم الوزن المرغوب فيه بالنسبة للطول والجنس بنحو 20% او اكثر، وحين تكون زيادة الوزن ناجمة عن الشحوم (الدهون) وليس عن الماء او العضل او العظم) كما تحصل البدانة عندما يكون دليل كتلة الجسم 30 او أكثر (نديم المصري، 2001، ص27)، كما النحافة تعد من اكثر المشاكل الصحية التي تسبب خفقان لكل عداء والتي تحدث نتيجة انخفاض وزن الجسم المرغوب فيه بالنسبة

للطول، لذا فإن الاحتياجات الغذائية من العوامل الأساسية لكي تسد ما يتطلبه العداء من وجبات غذائية ذات القيمة الكافية من حيث النوع و الكم حيث تمثل أقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم ولسلامته(مى خليل عبد القادر، 2004، ص15) وبالتالي فإن الغذاء يمثل جميع المواد الغذائية التي يمكن تناولها و امتصاصها داخل الجسم، أو أنه المادة التي تحتوي على العناصر الغذائية Nutrients التي يحتاجها الجسم لتوليد احتياجاته من الطاقة Energy و لنموه وتجديد خلاياه و تنظيم العمليات الحيوية التي تتم بداخله (محمد محمد الحماحي، ص28)، لذلك لا يوجد غذاء سحري قبل المباراة و يعتقد العديد من الرياضيين أن تغذيتهم قبل المباراة قد أكسبتهم اللياقة و الانجاز الجيد و هذا اعتقاد غير مقبول علميا، فالتغذية السليمة لا تأتي بين يوم و ليلة و لكنها نتيجة ممارسات غذائية صحيحة لعدة أسابيع و أشهر (عبد الرحمن مصيقر، ص18)، و بالتالي فإن الاهتمام بالتغذية الرياضية أمرا ضروريا التي تشمل دراسة أنواع الغذاء و الطاقة المتوازنة بهدف تحسين العادات الغذائية و السلوك الغذائي للرياضيين، مما ينعكس ايجابيا على أدائهم الرياضي و تحقيق البطولات (خالد صلاح الدين، ص12) حتى تتمكن من تنمية الإعداد البدني للفرد الرياضي الذي هو اكسابه اللياقة البدنية العامة و الخاصة برياضة العاب القوى مما يساعد العداء في الارتقاء للمستويات الرياضية المطلوبة والتي تتناسب مع قدراتهم و إمكاناتهم البدنية و المهارية و الخططية، و من خبرة الباحث و حضوره للسباقات الرياضية التي تجرى على العديد من الميادين الخاصة برياضة العاب القوى من الركض و الوثب و الرمي وغيرها و من خلال اطلاعي على العديد من الدراسات السابقة التي ترتبط بالتغذية لوحظ أن هناك انعكاس للتغذية الرياضية على المشاكل الصحية مما يساعد على تحسين الاعداد البدني ء لدى عدائي العاب القوى سواء في التدريبات اليومية أو السباقات التي يشترك فيها، غير أن معظم النوادي الرياضية لا تهتم بالجانب الغذائي المتزن الذي يتناسب مع طبيعة النشاط الرياضي التخصصي و الجهد المبذول من قبل العداء دون الاهتمام بالصيغ الفردية وفقا لما يحتاجه العداء لإمكانية بذل الجهد وكذا مساعدته على الاسترجاع، لهذا فعلى المدربين مراعاة التغذية السليمة و المتزنة و الصحية التي تنعكس بشكل ايجابي على مردود و أداء العداء و هذا ما دفعنا لطرح التساؤل العام التالي:

هل للتغذية الرياضية دور في تفادي المشاكل الصحية و التغذية لتحسين الإعداد البدني لدى
عدائي العاب القوى صنف 17-18 سنة ؟

1- التساؤلات الجزئية:

- هل للتغذية الرياضية دور في تفادي زيادة الوزن لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب
القوى ؟

- هل للتغذية الرياضية دور في تفادي النحافة لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب
القوى ؟

- فرضيات الدراسة:

1-4-الفرضية العامة:

- للتغذية الرياضية دور في تفادي المشاكل الصحية و التغذية لتحسين الإعداد البدني لدى
عدائي العاب القوى صنف 17-18 سنة.

2-4-الفرضيات الجزئية:

- للتغذية الرياضية دور في تفادي زيادة الوزن لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب
القوى .

- للتغذية الرياضية دور في تفادي النحافة لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى.

2- أهداف الدراسة :

-التعرف على دور التغذية الرياضية في تجنب زيادة الوزن لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي
العاب القوى .

-التعرف على التغذية الرياضية في تفادي مشكلة النحافة لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي
العاب القوى.

6 - أهمية الدراسة:

1- إبراز دور التغذية الرياضية على تحسين الاعداد البدني من خلال تجنب زيادة الوزن
لدى العداء.

2- إبراز دور التغذية الرياضية على تحسين الاعداد البدني من خلال تفادي مشكلة
النحافة لدى العداء.

الكلمات الدالة:

التغذية الرياضية:

اصطلاحا: تعني دراسة أنواع الغذاء والطاقة المتوازنة بهدف تحسين العادات الغذائية والسلوك الغذائي للرياضيين، مما ينعكس ايجابيا على أداهم الرياضي وتحقيق البطولات (خالد صلاح الدين، بدون سنة، ص12)

إجرائيا: هي مجموعة من العناصر الغذائية التي يتناولها الرياضي تكون متزنة كميا و نوعيا مع مجهوداته و كذا مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس لكي يتمكن العداء من سد حاجاته الغذائية الضرورية.

الإعداد البدني:

اصطلاحا: يعتبر الإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية واحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة (أمر الله احمد البساطي، 1998، ص21)

إجرائيا: يعتبر الإعداد البدني من أهم مكونات الإعداد للرفع بالقدرة البدنية والوظيفية والفسيوولوجية من خلال تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بطبيعة النشاط الرياضي الممارس.

رياضة العاب القوى:

اصطلاحا : ان العاب القوى تشمل الركض والمشي لمسافات مختلفة والقفز العالي والطويل، ورمي الأدوات الرياضية، والتنافس المتعدد في العاب القوى، و العاب القوى هي احد انواع الرياضة الأساسية وأكثرها شيوعا (،1986، ص07)

إجرائيا: هي نشاط رياضي تتضمن العديد من الفعاليات الرياضية التنافسية حيث تتميز بوسع وتنوع العابها وبالعديد الكبير لأساليب وأشكال أداء هذه الأنواع..

الدراسات السابقة:

دراسة إيناس محمد السيد مرزوق(2013): المقررات الخاصة بالتغذية و علاقتها بالثقيف الغذائي للطلاب.

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الوعي و الثقيف الغذائي للطلاب و تطويره من خلا معرفة إمكانية تأثير دراسة المواد التخصصية التغذوية على مستوى الثقيف الغذائي لدى الطلاب

الفنديقين، وتنمية المفاهيم التغذوية مع معرفة مدى تعديل عاداتهم الغذائية الخاطئة، ومعرفة خصائص ومشكلات تلك الفئة و هم في مرحلة المراهقة ، و كذا تقييم فعالية المناهج الدراسية لطلاب الصفوف الخمس وتأثيره على رفع المستوى الغذائي و الوعي الغذائي لدى الطلاب...الخ و تكونت عينة الدراسة من المجموعة الضابطة 95 طالب و طالبة منهم 56 طالبا و 39 طالبة للصف الأول، و المجموعة التجريبية طلاب الصف الخامس الفندققي و إجمالي عدد الطلاب 53 منهم 46 طالبا و 7 طالبات، وتمثلت أدوات الدراسة في استبانات متعددة و أكدت نتائج الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسط درجات التطبيق للمجموعة الضابطة الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في مقياس الوعي الغذائي، مقرر دراسي تغذوي، و في مقياس الانضباط أثناء الدرس و في مقياس السلوك الغذائي لصالح المجموعة التجريبية الثانية، و كذا توجد فروق بين متوسط وعي الذكور والإناث في المجموعة الضابطة الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في مقياس الوعي الغذائي، كما يوجد ارتباط عند مستوى 0.05 بين متوسط الوعي الغذائي لدى طلاب عينة الدراسة ودراستهم لمقرر دراسي تغذوي و كذا بين الوعي الغذائي لدى عينة الدراسة ومستوى الانضباط أثناء الدرس، و نفس الشيء بين الوعي الغذائي و متوسط السلوك الغذائي. حيث ترجع هذه النتائج إلى أثر المقررات الدراسية التغذوية على مستوى الوعي و التثقيف الغذائي للطلاب والطالبات، و يوجد ارتباط دال إحصائيا عند مستوى 0.05 بين متوسط الوعي الغذائي لدى طلاب عينة الدراسة و المستوى الاقتصادي و الاجتماعي.

دراسة أشرف محمد صالح عبد الحكيم (2002) نقلا عن (سامي عامر المخولف): والتي كانت بعنوان "دراسة مقارنة في الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض الألعاب الفردية و الجماعية"

ويهدف هذا البحث لتعرف على الثقافة الغذائية لدى مدربي الألعاب الفردية و الجماعية، و التعرف على الثقافة الغذائية لدى ناشئي الألعاب الفردية و الجماعية، و الفرق بين المدربين و الناشئين في الثقافة الغذائية في بعض الألعاب الفردية و الجماعية، و استخدم الباحث المنهج الوصفي، و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية و عددهم (120) لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين (15-20) سنة و(24) مدرباً في 4 أنشطة مختلفة، و كانت أهم نتائج هذه

الدراسة اقتصار المدربين على الاهتمام بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي فقط متجاهلين عاداتهم الغذائية خارج النشاط الرياضي (مع الأسرة - الرحلات - الحفلات
التعليق على الدراسات السابقة:

شملت معظم الدراسات الثقافية الغذائية، حيث كانت تهدف معظمها إلى معرفة مستوى الوعي و التثقيف الغذائي للطلاب و تطويره من خلا معرفة إمكانية تأثير دراسة المواد التخصصية التغذوية على مستوى التثقيف الغذائي، و معرفة الثقافة الغذائية لدى مدربي الألعاب الفردية والجماعية و اعتمد أغلب الدراسات على المنهج الوصفي، مع تنوع المجال البشري بين أفراد العينة ماعدا رياضي العاب القوى عامة و فعالية العدو الريفي، كما أسفرت معظم النتائج وجود نقص في المعرفة التغذوية بشكل عام بين طلبة كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين متوسط درجات التطبيق للمجموعة الضابطة الأولى و المجموعة التجريبية الثانية في مقياس الوعي الغذائي، مقرر دراسي تغذوي، و في مقياس الانضباط أثناء الدرس و في مقياس السلوك الغذائي لصالح المجموعة التجريبية الثانية، و اقتصار المدربين على الاهتمام بالعادات الغذائية للناشئين داخل المجال الرياضي فقط متجاهلين عاداتهم الغذائية خارج النشاط الرياضي.

السند النظري:

مفهوم علم التغذية:

هو العلم الذي يدرس العناصر الغذائية من حيث هضمها و امتصاصها و نقلها و أيضا و تفاعلها و تخزينها وإخراجها (سميرة الغامدي، 1434، ص07)، كما تعرف التغذية بدراسة الغذاء في مراحل المضغ Mastication و البلع و الهضم و الامتصاص و التمثيل الغذائي Metabolism داخل الجسم، كذلك في مرحلة طرد الفضلات Waste من الجسم إلى خارجه (محمد محمد الحماحي، ص26)

كما يشير مجلس الغذاء و التغذية الأمريكي council of food and nutrition الى ان علم الغذاء يدرس المواد الغذائية و دور العناصر المكونة لها في المحافظة على حياة الكائن الحي، كما يدرس التفاعلات و العمليات التي تتم في الجسم لهضم و امتصاص و نقل هذه العناصر الغذائية و التخلص من فضلاتها عن طريق الإخراج، كما يبحث هذا العلم في العلاقة بين الصحة و المرض (محمد محمد الحماحي، ص26).

المشاكل الصحية والتغذية عند الرياضيين:

- الوزن الزائد:

تعني ببساطة وجود كمية من الدهون تزيد 10٪ عن المعدل الطبيعي بالنسبة لطول الفرد وعمره نتيجة تراكم الدهون ويحدث نتيجة تناول غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية.(علي أبو صالح، 2009، ص 9)

- النحافة:

تؤثر النحافة في انجاز الرياضي بخاصة للعبات التي تتطلب قوة في العضلات وفي التحمل وغالبا ما نجد الرياضي النحيف يعاني من ضمور في العضلات وسرعة الشعور بالتعب والإجهاد وسوء التغذية كما يعاني من نقص في مخزون الجسم من الدهون (عبد الرحمان مصيقر، 1989، ص25)

التحضير البدني:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لإختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية علما إسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية.

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلفت في بعض العناصر فالمدرسة السوفياتية تعتبر أنّ مكونات اللياقة هي: القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية "والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخطوية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية.

أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض، القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، ص158)

العاب القوى:

تعد العاب القوى عروس الألعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد و الجماعة في التنافس (ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن الأنصاري، 2002، ص05).

الجانب التطبيقي:

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية التجربة الاستطلاعية التي يقوم الباحث بها للتحقق من مدى صحة التجربة الأساسية التي سيقوم بها الباحث مع التأكد من ضمان العمل في الدراسة المجمع القيام بها وهي تمكن من:

- معرفة مدى ملائمة الاختيار لمستوى عينة البحث.

- بناء أسئلة الاستبيان التي تتناسب مع التغذية الرياضية و دورها على تفادي المشاكل الصحية التغذوية.

- تحديد أسئلة الاستبيان للتغذية الرياضية لتفادي الوزن الزائد من اجل تحسين الاعداد البدني.

- تحديد أسئلة الاستبيان للتغذية الرياضية لتفادي النحافة من اجل تحسين الاعداد البدني

-معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

- تحديد الصعوبات التي قد يتلقاها الباحث في دراسته.

- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الدراسة.

- التعرف على مدى تنفيذ الدراسة و ملاءمتها.

المجال المكاني والزمني:

- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني على نادي شبيبة سيدي حملة لألعاب القوى.

- المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من 2020/01/15 إلى غاية 2020/02/14

- أما المجال الخاص بالجانب الميداني فيمتد من 2020/02/20 إلى غاية 2020/03/05 .

المنهج المستخدم:

يعتبر المنهج method هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه العالم في بحثه أو دراسة مشكلة و الوصول إلى حلول لها و الى بعض النتائج (عبد الفتاح محمد العيسوي، عبد الرحمن محمد العيسوي، 1996-1997، ص13)، حيث يقوم المنهج الوصفي على رصد و متابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات، من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى و المضمون، و الوصول إلى نتائج و تعميمات تساعد في فهم الواقع و تطويره (ربيعي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، ص43) و تماشيا مع طبيعة الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي من خلال محاولة التعرف على دور التغذية الرياضية على تفادي المشاكل الصحية و التغذوية لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى.

4-مجتمع وعينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة:

اعتمدنا في بحثنا هذا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بنوادي العاب القوى لولاية المسيلة.

- عينة البحث وكيفية اختيارها:

في بحثنا هذا شملت جزءا من مجتمع الدراسة لنادي شبيبة سيدي حملة، وقد تم اختيارها طريقة عشوائية، وتمثلت من 25 عداء صنف 17-18 سنة.

ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: و هو المتغير الذي يعتبره الباحث العامل المسئول عن إحداث نتيجة ما، حيث كان المتغير المستقل في دراساتنا هو " التغذية الرياضية"

المتغير التابع: هو المتغير الذي يحدث نتيجة إحداث تغيير في المتغير المستقل، حيث كان المتغير التابع في دراستنا هو "المشاكل الصحية والتغذية"
"الإعداد البدني"

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث: الاستبيان:

الاستبيان بمفهومه العام هو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة معدة بدقة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذين يكونون العينة الخاصة بالبحث(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص165)

وقد اعتمدنا في بحثنا على استمارة الاستبيان الموجهة إلى العدائين، وكانت طريقة طرح هذه الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح، وكذلك باعتباره مناسب مع العدائين، والأسئلة تتضمن محورين مرتبطين بالفرضيات.

7- نوع الأسئلة: تم الاعتماد على الأسئلة التالية: - تم الاعتماد على الأسئلة المغلقة بحيث تم استخدام نوع من الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته بنعم أو لا.
الخصائص السيكمترية :

1- الثبات

الجدول رقم 01: يمثل ثبات الاستبيان:

الأداة	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستبيان	04	0.886	0.878	03	0.05

2- الصدق: الصدق يساوي جذر الثبات

الجدول رقم 02: يمثل صدق الاستبيان.

الأداة	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الاستبيان	04	0.941	0.878	03	0.05

من خلال الجدول رقم 02 نجد أن قيمة معامل الصدق لاستبيان و التي كانت (0.941) وهي اكبر من القيمة الجدولية المقدرة ب(0.878) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) .
إجراءات التطبيق الميداني :

قام الباحث بتصميم أسئلة الاستبيان التي ترتبط بالتغذية الرياضية لتجنب المشاكل الصحية والتغذية لتحسين الإعداد البدني لدى عداء العاب القوى ثم توجهنا إلى العينة الاستطلاعية أين تم تصحيح كل العبارات التي لا تتناسب مع مستوى العينة و مع طبيعة الفرضيات ومدى صعوبتها، حيث توجهنا في تاريخ 2020/02/22 إلى ملعب المركب الرياضي اين تم القيام بالسباق حيث قام المدربين باستقبالنا أحسن استقبال و قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان قصد الإجابة عليها من العدائين، كما أننا قدمنا الشرح المبسط لبعض الأسئلة التي تحتاج للشرح لكيفية تعبئتها إضافة إلى منحهم الوقت الكافي للاستجواب و في يوم 2020/02/29 تم استرجاع كل الاستمارات التي قام العدائين بالإجابة عليها مع الحرص للحصول عليها كاملة.

الطريقة الإحصائية:

اعتمد الباحثين على حساب النسب المؤوية:

$$\text{س} \rightarrow 100\%$$

$$\times \text{ع}$$

$$\text{ومنه: } x = 100 \times \frac{\text{ع}}{\text{س}}$$

نتائج الفرضية الاولى: للتغذية الرياضية دور في تفادي زيادة الوزن لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى.

- السؤال الثاني:

- التغذية الرياضية تساعد تجنبني من زيادة الوزن مما يرفع من قدرتي البدنية.

الغرض من السؤال :

معرفة مدى مساعدة التغذية الرياضية العداء على تجنب من زيادة الوزن يرفع من قدرة العداء البدنية.

الجدول رقم 03: يمثل مساعدة التغذية الرياضية للعداء على تجنب من زيادة الوزن يرفع من قدرة العداء البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
لا	25	100%
نعم	00	00%
المجموع	25	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (03) نجد أن 25 عداء من مجموعة العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 100% يرون بأنه يرون أن التغذية الرياضية تمكن العداء من تجنب زيادة الوزن من خلال توازنها من حيث الكمية والكيف مع طبيعة الجهد المبذول.

السؤال الخامس:

التغذية الرياضية تجعل وزني مناسباً لطولي مما يمكنني من تحقيق أفضل انجاز بدني.

الغرض من السؤال :

معرفة مدى جعل التغذية الرياضية وزن العداء يتناسب مع طولهم مما يمكنه من تحقيق أفضل انجاز بدني .

الجدول رقم (04) يمثل جعل التغذية الرياضية وزن العداء يتناسب مع طولهم مما يمكنه من تحقيق أفضل انجاز بدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
لا	25	100%
نعم	00	00
المجموع	25	100%

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (04) نجد أن 25 لاعب من مجموعة العينة أجابوا بنعم أي بنسبة 100 % بحيث يرون ان التغذية الرياضية تجعل وزن العداء مناسب لطوله الامر الذي يجعله اكثر تحقيقاً لأفضل انجاز بدني.

نتائج الفرضية الثانية: للتغذية الرياضية دور في تفادي النحافة لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى

السؤال الثاني عشر:

التغذية الرياضية تساعد تجنبني من النحافة مما يرفع من قدرتي البدنية.

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة التغذية الرياضية العداء على تجنب من النحافة مما يرفع من قدرتي البدنية.

الجدول رقم(05): يمثل مدى مساعدة التغذية الرياضية العداء على تجنب من النحافة مما يرفع من قدرتي البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	% 100
لا	00	% 00
المجموع	25	%100

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (05) نجد أن 5 لاعبين من العينة أجابوا بنعم أي نسبة 100% يرون بان التغذية الرياضية العداء من تجنب من النحافة وانخفاض الوزن مما يرفع من قدرته البدنية .

السؤال الثالث عشر:

التغذية الرياضية تسد كل احتياجاتي اليومية من الطاقة للاستمرار في بذل الجهد والتحمل.

الغرض من السؤال:

معرفة ان التغذية الرياضية تسد للاحتياجات اليومية من الطاقة للاستمرار في بذل الجهد والتحمل.

الجدول رقم(06): يمثل مدى سد التغذية الرياضية لاحتياجات الطاقة اليومية للاستمرار في بذل الجهد والتحمل.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	% 96
لا	01	% 04
المجموع	25	%100

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (06) نجد أن 1 عدائين من العينة أجابوا بلا أي بنسبة 04 % يرى ان التغذية الرياضية لا تسد لاحتياجاته اليومية من الطاقة، بينما نجد 24 عداء أجابوا بنعم أي بنسبة 96% يرون بأن التغذية الرياضية تسد احتياجاتهم الطاقوية اليومية حتى يتمكنوا من بذل الجهد والاستمرار فيه.

مقابلة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى: التي إفترض فيها الباحث أن تكون " للتغذية الرياضية دور في تفادي زيادة الوزن لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى ".

ولإثبات صحة أو رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم (01-02-04-05—
11-09-08-07)

حيث نجد أن معظم العدائين في رياضة العاب القوى يعتبرون ان التغذية الرياضية تمكنهم من تجنب وتفادي زيادة الوزن وهذا من خلال تحقيق التغذية المتزنة التي تزيد عن بذل الجهد المبذول وبالتالي تساعده على تحسين الجانب البدني وعليه يمكن القول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الفرضية الثانية: التي إفترض فيها الباحث أن تكون " للتغذية الرياضية دور في تفادي النحافة لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى "

ولإثبات صحة او رفض هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم(01-02-03-04-05-
10-08-07-06)

حيث نجد أن معظم العدائين في رياضة العاب القوى يعتبرون ان التغذية الرياضية تمكنهم من تجنب وتفادي النحافة وانخفاض الوزن وهذا من خلال تحقيق التغذية المتزنة التي تزيد عن بذل الجهد المبذول وبالتالي تساعده على تحسين الجانب البدني. وعليه يمكن القول أن فرضية البحث لم تتحقق وهذا ما أكدته نتائج الدراسة.

الاستنتاجات:

- التغذية الرياضية لها دور كبير في تفادي المشاكل الصحية والتغذية مما يحسن الاعداد البدني لدى العداء.
- التغذية الرياضية لها دور فعال في تفادي زيادة الوزن لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى
- التغذية الرياضية دور كبير في تفادي النحافة لتحسين الإعداد البدني لدى عدائي العاب القوى.

2- اقتراحات:

- زيادة الاهتمام بالتغذية الرياضية المتزنة لما لها دور كبير على تحسين الإعداد البدني لدى العداء.
- إجراء دراسات حول التغذية الرياضية و أثرها تفادي المشاكل الصحية والتغذوية من البدانة والنحافة
- تنظيم ملتقيات علمية توضح الفرق بين التغذية الرياضية المتزنة ودورها في الإعداد البدني لمختلف الرياضات.
- قائمة المراجع:**
- أمر الله احمد البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998
- اوليغ كولودي، يفغيني لوتكوفسكى، فلايمير اوخوف، ترجمة مالك حسن، العاب القوى، دار رادوغا، موسكو، 1986
- حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية -إسعاف- علاج طبيعى، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة.
- خالد صلاح الدين ، التغذية و التركيب الجسماني، جامعة الملك سعد ،كلية التربية ، قسم التربية البدنية و علوم الحركة.
- ربيعي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، مناهج و أساليب البحث العلمي - النظرية و التطبيق، ط01، دار صفاء للنسر و التوزيع، عمان، 2000.
- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري، العاب القوى، ط01، دار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، 2002
- عبد الرحمان مصيقر، تغذية الرياضي-التغذية السليمة لتحقيق افضل انجاز رياضي-، مؤسسة حمدي ، ط1، 1989.
- عبد الفتاح محمد العيسوي، عبد الرحمن محمد العيسوي، مناهج البحث العلمي في الفكر الإسلامى و الفكر الحديث، دار الراتب الجامعية، 1996-1997.
- علي أبو صلاح، الصحة اللياقة البدنية، مكتبة العبيكان، ط1، 2009

- محمد محمد الحمامي، التغذية والصحة للحياة والرياضية، كلية التربية الرياضية ،
الجامعة الهولندية .
- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية،
ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنوان، الجزائر، 1992
- مروان عبد المجيد ابراهيم، أسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية، ط01، مؤسسة
الوراق، عمان، 2000.
- مصطفى عشوى، أسس علم النفس الصناعي و التنظيمي، ديوان المطبوعات الجامعية،
الجزائر، 1992
- منى خليل عبد القادر، التغذية العلاجية، مجموعة النيل العربية، 2004
- المجلات:**
- إيناس محمد السيد مرزوق، المقررات الخاصة بالتغذية و علاقتها بالثقيف الغذائي للطلاب،
مجلة كلية التربية، العدد الرابع عشر، 2013، ص 798.
- سامي عامر مخلوف، مستوى الثقافة الغذائية لدى لاعبي المنتخب الأول لكرة القدم
الخماسية بدولة ليبيا، المجلة العلمية لكلية التربية، العدد الرابع بدون سنة.
- المذكرات:**
- أشرف محمد صالح عبد الحكيم: دراسة مقارنة الثقافة الغذائية لدى ناشئي ومدربي بعض
الألعاب الفردية والجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة
حلوان 2002.