

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة: عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد: التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير

في الرياضة والصحة

الموضوع

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية

بحث تجريبي أجري على تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية سعيدة

لجنة المناقشة:

تحت إشراف:

من إعداد الطالب:

البرفسور: رياض الراوي رئيسا

الدكتور: بلوفة بوجمعة

مزوز غوثي

الدكتور: بوجمعة بلوفة مقرا

الدكتور: ناصر عبد القادر عضوا

الدكتور: سعيد عيسى عضوا

الدكتور: زبشي نور الدين عضوا

السنة الجامعية: 2014/2013

محضر المناقشة

في يوم..... من شهر سنة..... بموجب قرار المناقشة رقم

الصادر عن اجتمعت لجنة المناقشة لمناقشة مذكرة الماجستير

.....
.....
.....
.....
.....

لجنة المناقشة

التوقيع	الجامعة التابع لها	اسم ولقب
		الرئيس
		المقرر
		العضو الأول
		العضو الثاني
		العضو الثالث
		العضو الرابع

توقيع نائب المدير المكلف بما بعد التدرج والعلاقات الخارجي

بسم الله والحمد لله وصلاة وسلام على رسول الله

الإهداء

- إلى الوالدة حفظها الله ، والوالد رحمه الله
- إلى الحاج علي .
- إلى أخي محمود و زوجته و أبنائهما.
- إلى عائلة أولاد "السباح" كبيرا وصغيرا ، رجالا ونساء
- إلى زوجتي الفاضلة وبنيتي فرح راعاها الله.
- إلى إخوتي وأخواتي.
- إلى جميع الأصدقاء عرفانا وامتنانا.
- إلى أخي و أستاذاي الأستاذ سنوسي عبد الكريم .
- إلى كل من تجاوز ذكره القلم .

إليهم جميعا اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

الطالب:

غوثي

التشكرات

"عبدي لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه " حديث قدسي

أسجد لله سبحانه وتعالى وأحمده وأشكره أن أخرجت هذا البحث إلى حيز الوجود توفيقاً منه سبحانه فله الحمد والشكر أولاً وأخيراً .

أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الدكتور بلوفة بوجمعة على قبوله الإشراف على هذه المذكرة، ولرعايته العلمية ومتابعته المتواصلة لخطوات البحث والجهد السخي والآراء السديدة التي كان لها أكبر الأثر في إنجاز هذه المذكرة وإخراجها في شكلها النهائي.

كما أتقدم بالشكر للدكتور بن قاصد علي حاج محمد مدير المعهد ورئيس مشروع الماجستير، ومن خلاله إلى كل الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية وأخص على سبيل الذكر لا الحصر الدكاترة: عطاء الله احمد - زيتوني عبد القادر - بن لكحل منصور - بن قلاوز التواتي - قوراري بن علي - أحسن أحمد - رياض الراوي - بن دحمان نصر الدين - دريس خوجا رضا - بن قناب الحاج - رمعون محمد - - حجار محمد خرفان .

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ مرزوقي محمد بجامعة تيارت على كل التسهيلات والمساعدة التي قدمها في جانب الإحصاء.

وفي الأخير أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل عمال المعهد خاصة عمال المكتبة وكل الإداريين وعلى رأسهم بوعزة ، ومن قبيل رد الجميل أتقدم بالشكر إلى فريق العمل الذي ساعدني كثيراً أذكر منهم قندوز قدور - عامر قويدر - ركراك علي - بركات عامر، وإلى كل أساتذة التربية البدنية العاملين بمدينة سعيدة . .

الطالب:

غـــــــــــــــــوث

الفهرس

العنوان	الصفحة
- الإهداء	أ
- الشكر	ب
قائمة المحتويات	
- قائمة الجداول	ج
- قائمة الأشكال	د

التعريف بالبحث

1- مقدمة	02
2- مشكلة البحث	03
3- أهداف البحث	04
4- فرضيات البحث	05
5- أهمية البحث	05
6- مصطلحات البحث	06

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب	08
------------	----------

الفصل الأول

الوعي الغذائي

1-1-التثقيف الغذائي	11
2-1- المثقف الغذائي	11
3-1- أهداف التثقيف الغذائي	12
4-1- دور و أهمية الوعي الغذائي	12
5-1- طرق التوعية الغذائية	13
1-5-1- الطرق الأكاديمية للتوعية الغذائية	13
2-5-1- الطرق التطبيقية	31
6-1- العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي	14

14.....	1-6-1 المستوى التعليمي
14.....	2-6-1 العوامل الاجتماعية
14.....	7-1 7-1-7 العوامل المؤثرة في تغيير السلوك الغذائي
15.....	8-1 البرامج الغذائية
16.....	9-1 المبادئ الأساسية لوضع برنامج إرشادي
16.....	10-1 خطوات إعداد برنامج للتثقيف الغذائي
17.....	1-10-1 مرحلة التخطيط والتنفيذ للبرنامج الإرشادية
17.....	أولاً: تحديد الفئة المستهدفة
17.....	- الفئة المستهدفة الأولية
17.....	- الفئة المستهدفة الثانوية
17.....	- الفئة المستهدفة الحدودية
17.....	ثانياً: تحديد الأهداف
18.....	ثالثاً: تحديد وبناء المحتوى التعليمي
18.....	رابعاً: تحديد الإستراتيجية " الإجراءات " المناسبة
18.....	خامساً : اختيار طرق التثقيف المناسبة
18.....	- المحاضرة التثقيفية
19.....	- الكلمة المطبوعة
19.....	- جهاز عرض الشرائح
19.....	2-10-1 مرحلة التقييم
19.....	11-1 أهم العوامل المؤثرة في العادات الغذائية للرياضي
20.....	12-1 أهمية التوعية الغذائية في المجال الرياضي
21.....	خلاصة

الفصل الثاني

التغذية والنشاط البدني الرياضي

24.....	تمهيد
25.....	1-2 مفهوم الغذاء
25.....	2-2 التعريف بمصطلحات علم الغذاء و علم التغذية
25.....	1-2-2 علم الغذاء
25.....	2-2-2 الغذاء
25.....	3-2-2 علم التغذية
26.....	4-2-2 المغذيات
26.....	5-2-2 نقص التغذية

26.....	6-2-2	زيادة التغذية
26.....	7-2-2	التغذية المناسبة
26.....	8-2-2	الكفاية الغذائية
26.....	9-2-2	القيمة الغذائية
26.....	3-2	وظائف الغذاء
27.....	1-3-2	إنتاج الطاقة
27.....	2-3-2	مواد البناء و التجديد
27.....	3-3-2	المواد الغذائية
27.....	4-2	مصادر الغذاء
29.....	5-2	مصادر الغذاء و وظائفها
29.....	6-2	الغذاء الصحي و الحقائق الأساسية
30.....	7-2	الغذاء الصحي و المعلومات الضرورية
32.....	1-7-2	تخطيط الوجبات الغذائية
32.....	1-1-7-2	أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية
32.....	2-1-7-2	العوامل التي يجب مراعاتها عن التخطيط للوجبات الغذائية
33.....	8-2	العناصر الغذائية الأساسية
34.....	9-2	النشاط البدني والرياضي
34.....	1-9-2	تعريف النشاط البدني والرياضي
35.....	2-9-2	أنواع النشاط البدني والرياضي
35.....	3-9-2	خصائص النشاط البدني الرياضي
36.....	4-9-2	أهمية النشاط البدني والرياضي
37.....	5-9-2	دور النشاط البدني الرياضي لدى المراهق
37.....	6-9-2	أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية
38.....	10-2	التغذية و النشاط البدني الرياضي
38.....	1-10-2	مقدار السعرات اللازمة للرياضي
39.....	2-10-2	الكربوهيدرات والنشاط البدني الرياضي
41.....	3-10-2	البروتين والنشاط البدني الرياضي
43.....	4-10-2	الدهون والنشاط البدني الرياضي
44.....	5-10-2	الفيتامينات والنشاط البدني الرياضي
45.....	6-10-2	الأملاح المعدنية و النشاط البدني الرياضي
46.....	7-10-2	الماء والنشاط البدني الرياضي
47.....	-	خلاصة

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

50	تمهيد
51	1.3- تعريف المرحلة العمرية
51	2-3 مشاكل المرحلة
51	1-2-3- المشاكل النفسية
52	2.3. 2- المشاكل الانفعالية
52	3-2-3- المشاكل الاجتماعية
52	4-2-3- مشاكل الرغبات الجنسية
53	5-2-3- المشاكل الصحية
53	3.3- خصائص المرحلة العمرية (15 - 19 سنة)
53	1-3-3- النمو الجسمي
53	2-3-3- النمو الجنسي
53	3-3-3- النمو الانفعالي
54	4-3-3- النمو الحركي
54	5-3-3- النمو العقلي
55	6-3-3- النمو الاجتماعي
56	4-3 سيكولوجية المرحلة العمرية (15 الى 19 سنة)
56	5-3 المراهقة والتغذية
57	6-3 بعض السلوكيات والعادات الغذائية السيئة السائدة عند المراهقين (15- 21 سنة)
57	1-6-3 تناول الوجبات السريعة
58	2-6-3 تناول المشروبات الغازية
59	3-6-3 تناول مشروبات الطاقة
60	7-3 أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق
61	خلاصة

الفصل الرابع

الدراسات السابقة

64	- تمهيد
65	1-5 دراسة بن شريف مريم (2011)
66	2-5 دراسة عبد الناصر القدومي و كاشف زايد (2009)

67	دراسة نادية بنت عبد الرحمن الهمبي (2009)	3-5
68	دراسة صراح بوغ (2005)	4-5
69	دراسة كارين زين (2004)	5-5
70	تحليل ومناقشة الدراسات السابقة	6-5
70	استفادة البحث من الدراسات السابقة	7-5
71	نقد الدراسات السابقة	8-5
71	جديد الدراسة الحالية	9-5
72	خلاصة	-
73	خاتمة الباب الأول	-

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

75	مدخل الباب	
----	------------	--

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

78	1 - 1 منهج البحث	
79	2-1 مجتمع وعينة البحث	
79	1-2-1 مجتمع البحث المسحي	
79	2-2-1 عينة البحث المسحي	
79	3-2-1 مجتمع البحث التجريبي	
79	4-2-1 عينة البحث التجريبي	
81	3-1 مجالات البحث	
81	1-3-1 المجال البشري	
81	2-3-1 المجال المكاني	
81	3-3-1 المجال الزمني	
82	4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	
83	5-1 أدوات البحث	
87	6-1 الدراسة الاستطلاعية للأداة المستخدمة	
87	1-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى	

88.....	2-6-1 التجربة الاستطلاعية الثانية
89.....	7-1 خطوات تطبيق الاستبيان
90.....	8-1 تصميم وتنفيذ البرنامج الإرشادي لتنمية الوعي الغذائي لعينة الدراسة
91.....	9-1 الوسائل الإحصائية
91.....	10-1 صعوبات الدراسة

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

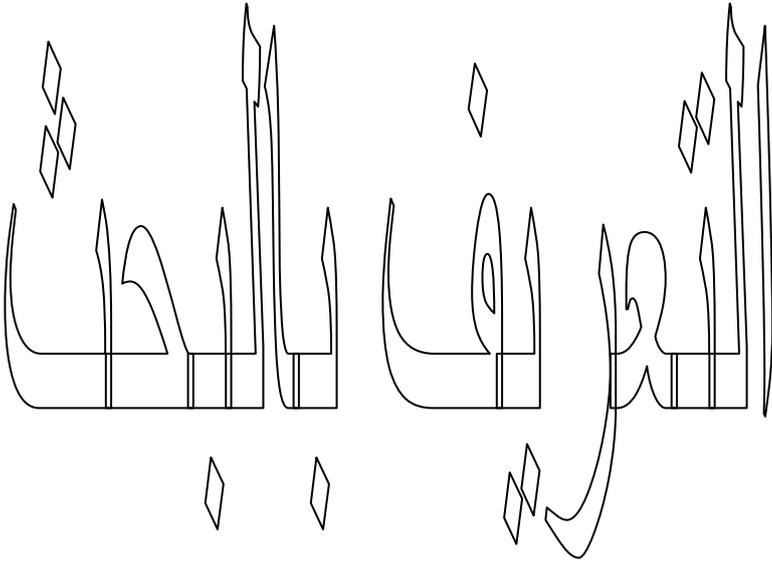
94.....	2- عرض وتحليل النتائج
94	1-2 عرض وتحليل نتائج الدراسة المسحية
94.....	1-1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الأول
103	2-1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
112.....	3-1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
113.....	4-1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الرابع
119.....	2-2 عرض وتحليل نتائج الدراسة التجريبية
122.....	3-2 الاستنتاجات العامة
123.....	9-2 مقابلة النتائج بالفرضيات
125.....	10-2 التوصيات
126.....	- الخلاصة العامة
	- المصادر والمراجع
	- الملاحق
	- ملخص البحث باللغة الفرنسية
	- ملخص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
29	مصادر الغذاء وظائفه	01
81	مجتمع وعينة البحث المسحي	02
82	عينة البحث التجريبية	03
86	أبعاد وعبارات استبيان الممارسات الغذائية	04
87	أبعاد وعبارات استبيان الوعي الغذائي	05
94	خصائص عينة الدراسة	06
95	توزيع أفراد العينة على ثانويات ولاية سعيدة	07
96	نوع الرياضة الممارسة من طرف عينة الدراسة	08
98	الفئة العمرية للممارسة	09
98	معدل زمن الممارسة في الأسبوع لعينة الدراسة	10
100	مصدر المعلومات والنصائح الخاصة بالتغذية	11
102	تلقي أي دروس أو برامج للرفع من المعرفة بالتغذية الرياضية	12
103	عدد الوجبات ومساهمتها في الطاقة اليومية	13
105	التنوع في المصادر الغذائية	14
107	نصيب الفرد من الغذاء المتاح للاستهلاك في اليوم	15
110	الكمية المأخوذة من الماء لأفراد العينة	16
112	مستوى الممارسات الغذائية لعينة البحث	17
113	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعينة البحث في استمارة قياس الوعي الغذائي	18
116	نتائج تحليل لأبعاد وعبارات استبيان الوعي الغذائي	19
116	يبيّن مستوى الوعي الكلي لعينة الدراسة	20
118	قيمة معامل الارتباط بين الوعي والممارسات الغذائية	21
119	المعلومات العامة للعينة التجريبية	22
120	مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث التجريبي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي	23
121	متوسطات الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبي	24

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
97	التخصصات الرياضية ومستوى المنافسة لعينة البحث	01
99	النسبة المئوية لمعدل زمن الممارسة في الأسبوع لعينة الدراسة	02
101	النسبة المئوية لمصادر المعلومات لدى أفراد عينة الدراسة	03
104	النسبة المئوية لمتوسط كمية السعرات الحرارية المتناولة يوميا في كل وجبة	04
106	مقارنة بين معدل الاستهلاك اليومي لمجموعة الأطعمة لعينة البحث مع المعدل المنصوح به	05
108	توزيع السعرات الحرارية المتناولة حسب العناصر الغذائية	06
108	استهلاك عينة البحث من السعرات الحرارية مقارنة بالمعدل المنصوح به	07
111	معدل استهلاك الماء لعينة البحث	08
112	مستوى الممارسات الغذائية لعينة البحث	09
117	مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث التجريبي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي	10
120	مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث التجريبي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي	11
120	النسب المئوية المقابلة للمتوسطات الحسائية لمستوى الوعي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي	12



المقدمة:

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في كنف تطور هائل في جميع مجالات حياته ، فلا يكاد يمر علينا يوم دون أن نسمع باكتشافات علمية جديدة تسهل على الإنسان عيشه ، وتمنحه المزيد من الاقتصاد في الجهد للقيام بمختلف أعماله ومتطلبات حياته اليومية ، غير أن هذا التطور لا يخلو من مضار الكثيرة على صحة الفرد ، فهو يسهم في تقليل الكثير من الأعمال البدنية الأمر الذي يحد من النشاط البدني الحركي الذي يحتاجه الجسم البشري للمحافظة على فعالية وظائفه وقدرة أجهزته الحيوية على العمل بالشكل الصحيح ، ولقد ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بصحة الإنسان في مواجهة التأثيرات السلبية لعصر التكنولوجيا وما نتج عنها من قلة الحركة (الفتاح 1998، 186)، ومنه ازداد الاهتمام بالممارسة الرياضية عامة والتربية البدنية الرياضية خاصة لما لها من دور في هذا المجال ، فمما لا شك فيه أن من يمارس النشاط البدني الرياضي يمتاز بصحة جيدة تمكنه من القيام بمتطلبات الحياة ، سواء في عمله أو حياته اليومية بسهولة كما تجنبه الإصابة بالكثير من الأمراض (الفتاح 1998، 151).

ويعتبر الغذاء مصدر الحياة على سطح الأرض ولقد أدرك الإنسان منذ زمن بعيد دور وأهمية الغذاء كمصدر للطاقة والنشاط والحيوية ووقايته وحمائته من الأمراض إلا أن ذلك الغذاء أصبح سلاحا ذو حدين بمعنى أن نقصه يمثل مشكلة كبيرة كما أن زيادته عن حد معين قد يتسبب في مشاكل صحية عديدة ، وتشير الكثير من الدراسات التي أجريت في أمريكا وكندا و بريطانيا إلى أن سوء التغذية يحدث بسبب الجهل باختيار الغذاء المناسب وبسبب المعلومات والاعتقادات الخاطئة التي تتناقلها الأجيال (المهيزع 1998، 3) ، لذلك فمن الضروري جدا تناول الغذاء المتوازن وفق احتياجات الجسم وفي هذا الإطار يرى نشوان عبد الله نشوان أن الغذاء الجيد هو أساس صحة الإنسان حيث أن تناول الكميات المناسبة والنوعيات المتكاملة له علاقة بالصحة وأن سوء التغذية الناتج عن نقص بعض العناصر يؤثر في عمليات النمو والصحة والمرض كما يؤثر على الذكاء و التحصيل الدراسي وكثيرا ما يمتد إلى النواحي النفسية والسلوك الاجتماعي. (نشوان 2009، 183)

ومن العوامل التي يجب أن تتحدد فيها الاحتياجات الغذائية تحديدا دقيقا ، سواء بزيادة أو النقصان عامل ممارسة الأنشطة الرياضية (قصاص 2009، 84) ، ولا يختلف اثنان على ضرورة الجمع بين التغذية السليمة المتوازنة والنشاط البدني المناسب للحصول على مستوى جيد من الصحة والعافية وحتى الانجاز

الرياضي ، ويزيد هذا الأمر أهمية عندما يتعلق الأمر بفئة الرياضيين المتمدرسين ، حيث أنهم يشكلون لبنة أساسية في حاضر ومستقبل الرقي في المجتمع .

ويعد الاهتمام بممارسة الأنشطة الرياضية و التغذية الصحية خلال المراحل السنية المبكرة إي الطفولة والمراهقة، من أهم المشاغل التي تعمل الدول المتقدمة عليها في الوقت الراهن في ظل ما نتج عن عصر التكنولوجيا من آثار سلبية كثيرة على صحة الفرد ،ففي فرنسا على سبيل المثال تأسس سنة 2001 المخطط الوطني للغذاء و الصحة أو اختصارا (PNNS) ،ويركز هذا المخطط أساسا على محاربة الخمول البدني (Sédentarité) ،والارتقاء بالسلوك الغذائي المعزز للصحة .ومن بين الفئات المستهدفة في هذا البرنامج الأطفال و المراهقين في المدارس ، ومن خلال هذا المثال يتجلى الدور المحوري للمدرسة في حماية التلاميذ من كل ما يؤثر سلبا على صحتهم ، فالتربية في المدارس تهتم بإعداد مواطنين مستنيرين لكي يستطيعوا مواجهة الحياة والتكيف مع كل ما يجري من حولهم من مواقف وأحداث ، ونعني بذلك حصول الإنسان على الحد الأدنى من المعرفة المتكاملة وإتقان المهارات وتحصيل المعرفة من مختلف مصادرها واختيار المناسب منها (محمود 1998، 9) ومن بين عناصر هذه المعرفة المتكاملة المعارف المتعلقة بالرياضة والتغذية المتوازنة .

مشكلة البحث:

لقد كثر الحديث على نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي إلا أن الأبحاث التي أجريت على نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الرياضي مازالت قليلة (الفتاح 1998، 13) وفي هذا السياق وجد "جون بول بلون" أن عدد قليل من الرياضيين (حوالي 20%) يتناولون وجبة غذائية مناسبة لاحتياجاتهم الخاصة .وبقية تكتفي بالوجبات العادية أو المخصصة للناس العاديين (BLANC 2002, 10) وتعتبر ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التنافسية من الأنشطة والممارسات التي يفضل تلاميذ المرحلة الثانوية الإقبال عليها في أوقات فراغهم ، فكثير من المنتسبين للنوادي الرياضية في المراحل السنية الصغرى هم من تلاميذ المؤسسات التعليمية بمختلف أطوارها، بل إن الكثير من الأبطال الرياضيين على المستوى الوطني و حتى الدولي من الناشئين خاصة فئة الأواسط هم في مرحلة التعليم الثانوي ،حيث وصلوا إلى مستوى جيد من الانجاز الرياضي .ومن خلال احتكاك الطالب الباحث بهذا الميدان ،إما كأستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية أو كمدرّب للفئات الصغرى في كرة القدم لاحظ وجود الكثير من العادات وممارسات الغذائية الخاطئة لدى الممارسين التي لا تخلو من آثار سلبية كثيرة على مستوى الأداء وكذلك على صحة التلميذ

الرياضي .ويرجع سبب هذا المشكل حسب رأي الطالب إلى غياب التوعية وتزويد الرياضيين بالمفاهيم والمعارف الصحيحة المتعلقة بالتغذية المتوازنة والصحيحة الخاصة بكل نوع أو اختصاص رياضي وكذلك للحفاظ على صحتهم بشكل عام ، وحسب ما استطاع الطالب الاطلاع عليه فإن الدراسات والبحوث في مجال الوعي الغذائي والصحي لدى ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية في الجزائر قليلة جدا إذا ما قارناه في دول أخرى كدول الخليج العربي أو مصر مثلا .وكل هذا دفع الطالب الباحث إلى تبني الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك معرفة فعالية برنامج إرشادي "مقترح" لتنمية مستوى هذا الوعي .

وتتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي وهو:

ما فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية؟.

ويتفرع من هذا السؤال التساؤلات الفرعية التالية :

- هل يتوفر النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية على التغذية المنصوح بها؟

- ما هو مستوى الوعي الغذائي السائد لدى التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية؟

- ما هي العلاقة الموجودة بين مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية و ممارساتهم الغذائية؟

- هل يستطيع البرنامج الإرشادي المقترح أن يرفع من مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية ؟

أهداف البحث : يهدف البحث إلى ما يلي:

أولاً: التعرف على مستوى الوعي الغذائي السائد لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية .

ثانياً: التعرف على النظام الغذائي المتبع من الطرف التلاميذ الذين يمارسون أنشطة بدنية ورياضية وهل يوفر التغذية المنصوح بها لهم .

ثالثا: التعرف على العلاقة الموجودة بين المستوى الوعي الغذائي وممارسات الغذائية لتلاميذ الرياضيين
رابعا: التعرف على فعالية برنامج الإرشادي "التثقيفي" المقترح للرفع من مستوى الوعي الغذائي لدى
ممارسي الأنشطة الرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية .

فرضيات البحث:

الفرضية الرئيسية:

للبرنامج الإرشادي المقترح دور إيجابي في تنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة الرياضية من تلاميذ
المرحلة الثانوية .

الفرضيات الفرعية:

- الفرضية الفرعية الأولى: لا يتوفر النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية
و الرياضية على التغذية المنصوح بها.
- الفرضية الفرعية الثانية: مستوى الوعي السائد لدى ممارسي الأنشطة البدنية و الرياضية من تلاميذ
المرحلة الثانوية منخفض.
- الفرضية الفرعية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين المستوى الوعي الغذائي والممارسات
الغذائية للتلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية و الرياضية.
- الفرضية الفرعية الرابعة: يستطيع البرنامج الإرشادي المقترح أن يرفع من مستوى الوعي الغذائي
لدى التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية و الرياضية .

أهمية البحث :

إنه من الضروري الاهتمام بالفرد المراهق ورعايته من كل الجوانب ، وتعد الجوانب المتعلقة
بالصحة و التغذية من أهم هذه الجوانب وأكثرها تأثيرا على حياة هذا المراهق المستقبلية ، ويزيد هذا
الأمر إلحاحا في حالة المراهق المتمدرس و الممارس لنشاط بدني رياضي ، من هنا تظهر أهمية الوعي
الصحي بشكل عام والوعي الغذائي بشكل خاص للنمو والصحة السليمة ، ويأتي هذا البحث في
هذا الإطار حيث يتوقع من خلال نتائجه معرفة مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ الذين يمارسون
أنشطة بدنية ورياضية بانتظام ، وبالتالي التعرف إلى جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل
على علاجها. وتكمن أهمية البحث كذلك في اقتراح برنامج إرشادي وتثقيفي قد يساهم مستقبلا في

إثراء إي تدخل في مجال تنمية الوعي الغذائي للرياضيين في بلادنا ، يمكن كذلك الاستفادة منه في ملتقيات تكوين المربين والمدربين الرياضيون لتزويدهم بوسيلة جاهزة في توعية رياضيينهم غذائيا . إن إجراء مثل هذه الدراسة يشجع الباحثين على إجراء بحوث جديدة في التغذية في المجال الرياضي في بلادنا وبالتالي إثراء البحث العلمي .

مصطلحات البحث :

برنامج إرشادي: عبارة عن مجموعة من الوحدات التربوية و التعليمية الموجهة إلى عينة من الأفراد و التي تهدف إلى إيصال المعلومات والمفاهيم صحيحة حول موضوع ما (الحميد 2011، 72) .

الوعي الغذائي: معرفة وفهم المعلومات الخاصة بالغذاء والتغذية الصحيحة ، والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد وجباته المتكاملة التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته. (الحميد 2011، 12)

أما التعريف الإجرائي للوعي الغذائي : يقصد به الدرجة التي يحصل عليها التلميذ الرياضي على استبانته قياس الوعي الغذائي المستخدمة في الدراسة. ويستخدم الطالب الباحث كلمة التثقيف الغذائي وكلمة الإرشاد الغذائي في هذا البحث وهو يقصد التوعية الغذائية .

النشاط بدني الرياضي: " هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية -فردية أو جماعية- وفقا لقوانين وقواعد معترف بها ، بحيث يحدث تغيرات بدنية ، عقلية ،اجتماعية ونفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به " (ياسين 2008، 54).

التلميذ: هو الفرد الذي يتابع دراسته في المرحلة الابتدائية أو المتوسطة أو الثانوية.

أما التعريف الإجرائي للتلميذ الممارس لنشاط بدني الرياضي: هو التلميذ الذي يمارس نشاط بدني رياضي متخصص بانتظام ويشارك في المنافسات المحلية أو الجهوية أو الوطنية أو الدولية ويستخدم الطالب الباحث خلال هذا البحث عبارة "التلميذ الرياضي" وهي تحمل نفس المعنى السابق.

المرحلة الثانوية: هي مرحلة من التعليم التي تلي التعليم الابتدائي والمتوسط وهي مرحلة هامة في حياة التلميذ لأنها تأتي في سن المراهقة.

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول

- الفصل الأول: الوعي الغذائي
 - الفصل الثاني: التغذية والنشاط البدني والرياضي
 - الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية
 - الفصل الرابع: الدراسات السابقة
- خاتمة الباب الأول

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والذي ، خلالها حاول الطالب الباحث الإمام بموضوع والإحاطة بكل جوانبه، حيث تم تقسيمه إلى أربعة فصول، ضم الفصل الأول منها الوعي الغذائي من حيث مفهوم، وأهدافه وطرقه، والعوامل المؤثرة فيه ، زيادة على تبيان خطوات ومراحل تخطيط وتنفيذ البرامج الإرشادية في تنمية الوعي الغذائي، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى موضوع التغذية الصحيحة من حيث مفهومها وأسسها، وأهميتها، كما تم التعرّيج فيه على النشاط البدني الرياضي بتعريفه، وإبراز أنواعه وخصائصه، وفوائده الصحية، ، كم احتوى الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي زيادة على التطرق إلى التغذية والمراهق ، أما الفصل الرابع فتطرق فيه الطالب الباحث أهم الدراسات المشابهة و التعلق عليها مبرزا أهم أوجه الاستفادة منها.

الفصل الأول

الوعي الغذائي

- 1 - التثقيف الغذائي
- 2-1 المثقف الغذائي
- 3-1 أهداف التثقيف الغذائي
- 4-1 دور و أهمية الوعي الغذائي
- 5-1 طرق التوعية الغذائية
- 6-1 العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي
- 7-1- العوامل المؤثرة في تغيير السلوك الغذائي
- 8-1- البرامج الغذائية
- 9-1 خطوات إعداد برنامج للتثقيف الغذائي
- 10-1 المبادئ الأساسية لوضع برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي
- 11 -1 أهم العوامل المؤثرة في العادات الغذائية للرياضيين
- 12-1 أهمية التوعية الغذائية في المجال الرياضي

1-1 التثقيف الغذائي :

وهو يعني مساعدة أفراد المجتمع في الحصول على المعلومات اللازمة لهم للقيام بالاختيار المناسب لغذائهم وذلك للمحافظة على صحتهم خلال حياتهم و التثقيف الغذائي الناجح والفعال هو الذي يجعل المعلومات المعطاة سهلة الفهم والاستخدام في الحياة اليومية ويعمل على تغير العادات الغذائية للشخص أو المجتمع المستهدف ، أن عملية الإرشاد الغذائي ليست مقصورة على المتخصصين والمتخصصات في التغذية . ويؤكد(العزير 2011، 12) أن التوعية الغذائية هي محاولة لنقل المعلومات للأفراد وتعديل سلوكهم وطرق حياتهم الصحية والغذائية بوسائل مختلفة في حدود الإمكانيات الموجودة من خلال إمدادهم بنصائح ومعلومات عن الغذاء.

2-1 المثقف الغذائي:

هو الشخص الذي يتلقى تعليماً وتدريباً في التغذية والتثقيف الغذائي ولديه القدرة على توصيل المعلومات بطريقة مناسبة للأفراد أو المجتمع الذي سيتلقى التثقيف الغذائي وأن يتمتع بالقدرة على إقامة علاقات طيبة مع المجتمع الذي يتعامل معه ، بالإضافة إلى التواصل بوضوح مع المجتمع ، ومن أهم صفات المثقف الغذائي :

- أن يكون لديه القدرة على الإصغاء
- أن يكون لديه القدرة على الإقناع
- أن يكون لديه القدرة على استعمال اللغة التي يفهمها المجتمع المستهدف
- أن يكون قادراً على تصميم وتنفيذ الوسائل التعليمية المألوفة.

ويحتاج العمل في الإرشاد الغذائي بالإضافة إلى الإلمام بالمعلومات المبادئ الأساسية في التغذية إلى دراسة الحالة الغذائية في مكان العمل، فالأوضاع والمشكلات الغذائية تختلف من مجتمع لآخر ، بل من حين إلى آخر والحالة الغذائية عموماً تظهر في صور مختلفة . وأسمى هدف يصبو إليه العامل على رفع مستوى الوعي الغذائي لأي فئة من المجتمع هو تغيير السلوك الغذائي لهذه الفئة ليكون أقرب إلى الكمال ، ولا يكون ذلك إلا من خلال معرفة العوامل المؤثرة على هذا السلوك (مصيقر 2006).

1-3 أهداف التثقيف الغذائي :

ولخصت اللهيبي أهم أهداف التثقيف الغذائي في:

- 1- تعليم الفرد وظيفة المواد الغذائية وكيفية تصميم أو اختيار وجبات متكافئة ومناسبة للاحتياجات الغذائية تبعاً لاختلاف الأفراد من حيث السن والجنس والحالة الفسيولوجية ونوع العمل والمجهود.
- 2- تعليم الفرد القيمة العملية لتعزيز الأغذية الشعبية .
- 3- تعليم الفرد طرق تجهيز وإعداد الطعام بصورة تحفظ عناصره الغذائية بصورة اقرب ما تكون إلى الكمال.
- 4- إرشاد الفرد إلى الطرق التي يستطيع بواسطتها تقييم حالته الصحية والغذائية
- 5- بيان العلاقة الوثيقة بين الغذاء والنمو وتمتع الفرد بالصحة والقدرة على العمل(اللهيبي 2009 ، 69).

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن أهم أهداف التوعية في المجال الرياضي تتمثل في مايلي:

1- مساعدة الرياضي على رفع مستوى أدائه من خلال تعليمه حسن اختيار الأغذية المناسبة ومساهمة في جاهزيته .

2- العمل على وقاية الرياضي من الأمراض الناجمة عن سوء التغذية .

3- رفع مستوى الوعي الصحي . وبالتالي حياة أكثر صحة للرياضي .

1-4 دور و أهمية الوعي الغذائي :

1- الاهتمام بصحة المراهق وتغذيته ورعايته من أهم الركائز التي تقوم عليها التنمية البشرية الشاملة ، وقد أقر المؤتمر العالمي للطفولة المنعقد عام 1990 م عدة أهداف دولية على المستوى الغذائي منها نشر المعلومات الصحيحة من أجل مكافحة مشاكل سوء التغذية ، وتشجيع النظم الغذائية السليمة وأنماط الحياة الصحية والوقاية من الأمراض المزمنة (اللهيبي 2009 ، 69) .

2- و يكمن دور الوعي الغذائي في اختيار نوع وكم الغذاء المتناول وفقاً للاحتياجات اليومية الضرورية للجسم وللمتغيرات التي ترافق مراحل النمو كالمراهقة و الشيخوخة ، والحالة الصحية ، وطبيعة العمل أو النشاط كما هو الحال في النشاط الرياضي ، وتساهم التوعية الغذائية في تجنب المشاكل الصحية التي يعاني منها المراهقين مثل تسوس الأسنان و فقر الدم الناشئ عن عوز الحديد وكما يساعد على تفادي الكثير من مشاكل الصحة مستقبليه ،

3- ويؤكد(العزیز 2011، 30) أن مستوى الوعي الغذائي لأفراد المجتمع يؤثر على مدى تطور العادات الغذائية التي تتداخل بدرجة كبيرة مع توجيه سياسات الأمن الغذائي و التخطيط الغذائي القومي و نميته. ولقد أظهرت الخبرات الميدانية أنه لا يكفي توفير الطعام إذا لم يكن الشخص قادرا على انتقائه لطعامه وكيفية استهلاكه ، ولا يكفي توفر القدرة الشرائية إذا كان الفرد عاجزا عن التفريق بين ما يحتاجه فعلا و الكماليات . ولا سبيل إلى إدراك تلك الخبرات إلى بالتوعية الغذائية التي تغير من العادات الغذائية وتحسن سلوك الفرد واتجاهه نحو الغذاء .

5-1 طرق التوعية الغذائية:

إن عملية التثقيف أو التوعية الغذائية حسب أشرف عبد العزيز تشمل طرق أكاديمية وطرق تطبيقية .

1-5-1 الطرق الأكاديمية للتوعية الغذائية :

1- تدريس علم التغذية في برامج مخصصة أو ضمن برامج أخرى في مراحل التعليم المختلفة من مدارس ومعاهد وكليات .

2- برامج تدريبية لرفع مستوى المعرفة و الأداء في مجال التغذية و ذلك للعاملين في المجالات ذات الصلة مثل الخدمات الصحية و التصنيع الغذائي .

1-5-2 الطرق التطبيقية :

وهي عبارة عن نشر الوعي الغذائي بين الفئات المختلفة وتقوم بها عدة هيئات أو وسائل الإعلام المختلفة أو أحد الأشخاص المؤهلين لذلك وليس بضرورة من المختصين في التغذية . و تمثل العملية التي يقوم بها الباحث إحدى هذه التطبيقات .

1-6-6- العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي

أجريت العديد من البحوث بهدف التعرف على العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي ، وقد خلصت تلك البحوث إلى استنتاج العوامل التالية:

1-6-1- المستوى التعليمي :

يعد المستوى التعليمي من العوامل المؤثرة في الوعي الغذائي وفي اختيار الأغذية وممارسة العادات الغذائية والصحية السليمة ، فارتفاع المستوى التعليمي يساعد على حسن اختيار الغذاء الصحي إلى أهمية معرفة درجة التعليم والاستيعاب والمقدرة على الفهم للفئة المستهدفة للدراسة حتى يمكن وضع البرنامج بالأسلوب المناسب الذي يمكن فهمه بسهولة واستيعابه والاستفادة منه أقصى استفادة ممكنة.

1-6-2- العوامل الاجتماعية

يؤدي التغيير والتطور الاجتماعي إلى تغيير في مستوى الوعي الغذائي للفرد ، ومن العوامل الاجتماعية التي لها تأثير في الوعي الغذائي الموقع الجغرافي والحضر والبادية والمعتقدات الغذائية وزيادة عدد السكان ، فقد أشارت منظمة العالمية الأغذية والزراعة 1997 أن عملية التثقيف الغذائي تعتمد على التطبيق المعرفي لمعلومات التغذية و تحويلها إلى أنماط سلوكية سليمة بهدف تغيير الاتجاهات في العادات الغذائية والسلوك عند المستهلك واكتساب مهارات ، وخبرة جديدة وممارسات سليمة في مجال الغذاء والتغذية والصحة . وتعتبر مهمة تغيير تلك المعتقدات وبذلك السلوك الغذائي مهمة صعبة تقترن عملية نجاحها بعوامل مختلفة قد تعيق من هذا التغيير.

1-7- العوامل المؤثرة في تغيير السلوك الغذائي :

يعتبر تغيير السلوك الغذائي من أكثر الأمور تعقيدا ، وذلك لأن السلوك الغذائي يمثل جزءا من التكوين الاجتماعي والنفسي و العقائدي للفرد ، وتعتمد درجة مرونة الأفراد و تقبلهم لتغيير العادات الغذائية على عدة عوامل ذكر عبد العزيز منها العوامل التالية:

- العمر : كلما كان عمر الإنسان أصغر كلما كان أكثر استعدادا لتطوير عاداته الغذائية لذا يجب التركيز على التربية الغذائية الصحيحة للأطفال والمراهقين إذا أردنا إعداد جيل بعادات غذائية سليمة .

- الأسرة : تعتبر منشأ عادات الإطعام والطعام .فحالة الأسرة الاقتصادية و الاجتماعية تنعكس على تنشئة أطفالها على عادات غذائية سليمة.
- العقيدة الدينية .
- المستوى التعليمي : حيث تعوق الأمية تطور العادات الغذائية و تحسين السلوك الغذائي من خلال الاعتقاد الأعمى بالخرافات الغذائية المنتشرة .
- الموقع الجغرافي : يؤثر الموقع الجغرافي على السلوك الغذائي ، فنجد على سبيل المثال سكان السواحل أكثر استهلاكاً للأسماك من سكان المناطق الداخلية .
- القدرة الشرائية .
- المكانة الشعبية للأطعمة حيث يصعب تغيير السلوك الغذائي في اتجاه معاكس للأكلات الشعبية
- وسائل الإعلام و الإعلان التجاري للأغذية (العزير 2011، 33).

8-1 البرامج الغذائية

أختلف التربويون في تعريفهم للبرامج ، تبعاً لطبيعة المادة التعليمية ، والهدف من إعدادة ، ونوع البرنامج ، ويمكن تصنيف البرامج حسب نوعها إلى برامج مستخدمة في التعليم الفردي الذاتي أو المبرمج ، والبرامج المصممة لتعليم أو تدريب الجماعة ، وأضح نادية اللهيبي عن عدة باحثين تعريفات مختلفة للبرنامج الإرشادي نذكر منها :

تعريف المنيف (2003) إن البرنامج هو الذي يوضح ويحدد أهدافه ، وأساليب تحقيقها ويختلف

البرنامج من جماعة إلى أخرى حسب الأهداف الموضوعة وأساليب تحقيقها وخطوات التنفيذ ، وبذلك

تكون البرامج نابعة من الجماعة ومعبرة عن رغبات أعضائها .

و الزهران (1997) أن البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم يتضمن خدمات إرشادية مباشرة

وغير مباشرة فردية أو جماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام

بالاختيار الواعي وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (اللهيبي 2009 ، 73).

وفي ضوء ما تقدم يتبنى الطالب الباحث التعريف الإجرائي التالي للبرنامج الإرشادي وهو عبارة عن منظومة مترابطة من المعلومات المصممة وفق منهج تربوي التي تهدف إلى تغيير المعارف الغذائية بقصد تنميتها لدى عينة من التلاميذ الذين يمارسون أنشطة بدنية ورياضية ، ويحتوي على عناصر أساسية هي الهدف العام، والأهداف الفرعية ، والمحتوى التعليمي ، والوسائل التعليمية ، وأساليب التقييم.

9-1 المبادئ الأساسية لوضع برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي :

النقاط الأساسية التي يجب الإلمام بها حتى يمكن وضع برامج الإرشاد الغذائي على أسس سليمة:

- أنواع الأطعمة الشائعة في البيئة وهل هي منتجة محليا أو مستوردة وأثمانها .
- العادات الغذائية للمستويات الاجتماعية والاقتصادية المختلفة .
- المعتقدات والحرفات المتصلة بالنواحي الغذائية ومدى تأثيرها على الناس .
- الطرق المتبعة في إعداد وطهي وحفظ الأطعمة وكذا الإمكانيات المتوفرة في هذه العملية .
- أنواع الوجبات اليومية ومدى اختلافها في المناسبات المختلفة كالمواسم والأعياد .
- كيفية تقديم وتناول الوجبات ، هل يتناول أفراد الوجبات مع العائلة أم في الخارج.
- كيفية توزيع الأطعمة على أفراد الأسرة ، ومعدل حصة كل فرد.

و الغرض الأساسي من هذه المعلومات هو توضيح وبيان الاحتياجات الفعلية للجماعة حتى تعطى الأهمية اللازمة عند برامج الإرشاد الغذائي و قياسا على ذلك فإن البرنامج الإرشادي المصمم في هذا البحث أخذ بعين الاعتبار كل خصائص المجتمع المستهدف وهم التلاميذ الرياضيين في المرحلة الثانوية حيث كان هذا الأمر من خلال دراسة مسحية.

10-1 خطوات إعداد برنامج التثقيف أو الإرشاد الغذائي:

إن التخطيط الجيد هو أساس نجاح أي برنامج ، ومعظم الإخفاقات التي تحصل للبرامج الصحية والتغذية غالبا ما تكون نابغة من سوء التخطيط(مصيقر ،1997) ولتخطيط وتنفيذ برامج إرشادية لتحسين الحالة الغذائية شأنها شأن غيرها من البرامج الصحية ينبغي أن تتبع ثلاث مراحل متتالية: ممثلة في التخطيط والتنفيذ والتقييم .

1-10-1 مرحلة التخطيط و التنفيذ للبرنامج الإرشادية:

ينبغي في هذه المرحلة تحديد المشاكل والأولويات وتحديد الأهداف ودراسة العقبات والصعوبات ، كما أشرنا إليها في عنصر المبادئ الأساسية لوضع برنامج إرشادي ، ووضع خطة عمل شاملة، وبالتالي الجمع بين جميع العوامل التي لها دور في نجاح هذا البرنامج (الإمكانات والأفراد).

أولا - تحديد الفئة المستهدفة:

إن اختيار الفئة أو الفئات المستهدفة يجب أن يتم بعناية كاملة ، ويجب التفرقة بين الفئات الحساسة وهي الفئات الأكثر تعرضا لمشاكل التغذية والفئة المستهدفة لبرنامج التثقيف الغذائي، و قدم المصيقر تقسيما للفئات المستهدفة إلى ثلاث فئات رئيسية هي:

- الفئة المستهدفة الأولية:

وتشمل الأشخاص المراد تغير أو تعديل عاداتهم وسلوكهم ، وهم في هذا التلاميذ الممارسون للأنشطة البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية

- الفئة المستهدفة الثانوية :

وتضم الأفراد الذين سيستعان بهم في الوصول إلى المجموعات المستهدفة الأولية .ويمكن أن يشمل ذلك العاملين الصحيين، المدرسين، الأخصائيين ، الصحفيين، مجهزي الأغذية ، وتمثل في هذا البحث أساتذة التربية البدنية ومدربيهم ومدرسيهم.

- الفئة المستهدفة الحدودية :

وتضم الأشخاص القادرين على تيسير أو دعم مبادرات التوعية الغذائية، بما فيهم صانعو القرارات على جميع المستويات من رجال السياسة والمشتغلين بالإدارة (مصيقر 1997) ، ويمكن أن تشمل أيضا أشخاصا مثل المدربين الرياضيين وأساتذة التربية البدنية .

ثانيا :تحديد الأهداف

من الخصائص الرئيسية لأي برنامج فعال أن يكون له أهداف واضحة ومحددة ، فهي أساس أي نشاط تعليمي هادف ، ومنها يتحدد المحتوى التعليمي ، ويتم اختيار خبرات التعلم ومواقفه المناسبة ، كما أنها أساس اختيار طرق التدريس وأساليبه ، و بناء أدوات التقويم ، و لقد وضع الطالب الباحث هدفا رئيسيا

للبرنامج وأهداف فرعية ، بغية رسم طريق واضح لعمله التثقيفي ويضمن بذلك تحديد عدم الخروج عن الغاية من البرنامج .

ثالثا :تحديد وبناء المحتوى التعليمي :

و يقصد به المادة التعليمية أو المعلومات التي يضعها القائم بتنفيذ البرنامج بغية تحقيق الأهداف الشاملة سواء كانت أهداف معرفية أو انفعالية أو مهارية حركية ، ويمكن وصفه في دراستنا الحالية بأنه تلك المعلومات والمفاهيم والمهارات وطرق التفكير التي يسعى الطالب الباحث إلى إيصالها للتلاميذ الرياضيين في موضوع يهمهم وهو التغذية الصحيحة المناسبة لهم .

رابعا :تحديد الإستراتيجية " الإجراءات " المناسبة

وتؤكد معظم الدراسات التربوية على عدم وجود طريقة تدريس مثلى تصلح لجميع المواقف التدريسية بل أنها تختلف باختلاف عدة عوامل منها الأهداف المراد تحقيقها ، طبيعة المادة ، طبيعة الموضوع وأخيرا طبيعة المتعلم .

خامسا : اختيار طرق التثقيف المناسبة:

ومن الطرق المستخدمة في الدراسة الحالية ما يلي:

- المحاضرة التثقيفية :

المحاضرة أحد أساليب وطرق الإلقاء وهي العرض الشفهي للمادة من المعلم ، وتوفر الجهد والوقت والمال في نقل المعلومة ، وهي أحد وسائل الاتصال بين فرد ومجموع من المتعلمين يقدم فيها المحاضر الأفكار والمعلومات التي تم إعدادها وتنظيمها قبل المحاضرة وعليه أن يبذل أقصى جهد لحسن العرض وتقديم المادة بطريقة تناسب مستوي الدارسين(اللهي،2009 ، 73).

ولقد قام الطالب الباحث بتحضير مجموعة من المحاضرات بمساعدة أساتذة مختصين في التغذية و وأساتذة مختصين طرق التدريس وبالاعتماد على مجموعة من المراجع العلمية في مجال التغذية عامة والتغذية الرياضية خاصة .

- الكلمة المطبوعة :

تعتبر الكلمة المطبوعة من أعظم وأكثر طرق التدريس انتشاراً للأفراد الذين يعرفون القراءة لما لها من تأثير على آرائهم ، والكتابة الجيدة هي ما كانت بسيطة ومختصرة وسهلة الفهم وهي تحتاج إلى مجهود أكبر لإعدادها ولقد قام الطالب الباحث باستخدام هذه الطريقة عن طريق تحضير مطويات خاصة تحمل ملخصات وصور توضيحية عن المحاضرات.

- جهاز عرض الشرائح :

يمكن استخدام هذا الجهاز في مجالات التعلم ومستوياته المختلفة خاصة المواضيع العلمية ، كما يمكن استخدامه في الندوات العلمية والمحاضرات العامة ، وتعليم كثير من المهارات ، وتنمية القيم الجمالية وخاصة إذا كانت الشرائح ملونة ، ولا تقتصر استخداماته على المجال التربوي بل أنها تتعداه إلى جميع مجالات العمل اليومية .

10-1 - 2 مرحلة التقييم :

كيفية قياس نجاح برنامج إرشادي لمجتمع ما:

- المسوح الغذائية قبل وبعد البرامج وقياس مدى ما وصول المعلومات ومدى تقبل هذا المجتمع من خلال الممارسات.
- المسوح الصحية و الغذائية في المنطقة المطبق فيها البرنامج و مقارنتها بمناطق أخرى مشابهة ولكن لا يطبق بها البرنامج.
- قياس معدلات النمو ومعدلات الإصابة بالأمراض و الوفيات .(العزير 2011، 84)

11-1- أهم العوامل المؤثرة في العادات الغذائية للرياضي:

يعرف الوعي الصحي أنه اكتساب عادات غذائية تؤثر إيجاباً على صحة الفرد الرياضي وتتحكم في مستوى أدائه وذلك في حدود إمكانياته فهو يهدف إلى الحفاظ على الصحة وثبات وتحسين مستوى الأداء الرياضي و لا يؤثر الوعي الصحي و الغذائي وحده على الممارسات الغذائية للرياضي بل توجد عوامل أخرى متعددة يمكن أن تدفع هذه الممارسات بالاتجاه السليم كما يمكن أن تدفعها بالاتجاه غير السليم. ونذكر من أهم هذه العوامل :

. **دور المدرب:** فالمدرب بحكم موقعه في العملية التدريبية دوره لا يقتصر على إكساب الرياضي العناصر البدنية والتقنية بل يتعدى ذلك الى تزويد الرياضي بعادات غذائية تزيد من فاعلية أدائه الرياضي التخصصي وذلك نابع من خبراته ومادة العلمية استمدتها من مصادر موثوقة ومن هذا تبرز أهمية نشر التربية الغذائية في الخبرات التدريبية

- **دور وسائل الإعلام:** وهذا ما أكدته دراسة قام بها القدومي(2005) بدراسته التي هدفت إلى مستوى الوعي الصحي ومصادر حصول على المعلومات الصحية والممارسات الغذائية لدى لاعبي كرة الطائرة في الأندية العربية على أن وسائل الإعلام من أهم مصادرهم لعادتهم الغذائية .

- **دور العوامل الثقافية للمجتمع:** تعد من العوامل الرئيسية في اكتساب الممارسات الغذائية فهذه الأخيرة تختلف من مجتمع إلى آخر، فغالبا ما يؤدي الغذاء الخاص بالأعياد و المناسبات إلى تغيير العادات الغذائية للرياضي .(القدومي ،2005، 21)

12-1- أهمية التوعية الغذائية في المجال الرياضي:

على الرغم من الدراسات التي حددت التغذية لتكون عاملا رئيسيا في تحسين الأداء الرياضي، وإشارة البحوث إلى أن الطلاب الرياضيين يفتقرون إلى المعرفة عن هذا الموضوع. ووفقا لهذه الدراسات وغيرها من الأعمال المماثلة المنشورة أكدت على أن هناك نقص في المعرفة الغذائية. وليست هذه المشكلة الوحيدة في هذا الشأن، بل إن التوعية مقرونة بسلوك الرياضيين في الواقع، حيث أنه من الصعب تثبيت عادات غذائية سليمة. ومن الواضح أن تمرير المعلومات لا يكفي من المدربين للرياضيين فيما يتعلق بعادات الأكل. بل يجب أن تكون هناك برامج رياضية لتعليم الرياضيين عن التغذية. بدورات إعلامية في بداية كل موسم والتعرف على النظام الغذائي السليم المصاحب للنشاط الرياضي التخصصي الذي من شأنه أن يزيد من مستوى الأداء ويعزز الصحة العامة للرياضي. و كما يرى الكيلاني فإن العادة الجيدة تعتمد على كيفية اختيار الرياضي للغذاء المناسب و المتوازن في الوقت نفسه، إن المعرفة و الثقافة في الغذاء ترشد في انتقاء غذائه و تنظيمه على الفترات المناسبة(الكيلاني 2009، 84)، فمن المهم أن هذه الدورات تؤكد على أهمية التمسك بالعادات الأكل اليومية السليمة للرياضيين، ومنحهم اختيارات صحية من اقتراحات الأطعمة المتاحة، وهذه الخطوات إذا ما اتبعت، ستؤدي بلا شك إلى زيادة في المعرفة الرياضيين من

التغذية، ونأمل في تحسين عاداتهم الغذائية أيضا، في جميع الألعاب الرياضية الجماعية ، وينبغي النظر في تنفيذ البرامج التدريبية أن يصاحبه برنامج غذائي وهذا يؤدي إلى زيادة الأداء الرياضي و تعزيز الصحة كما سبق ذكره.

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكر منه التعريف للتثقيف الغذائي وأهم أساليبه وهي البرامج الإرشادية التي تساعد في تلبية احتياجات الرياضي من المعارف الغذائية المتنوعة، ومن مصادر موثوق بها، مما يؤدي إلى رفع مستوى الوعي الغذائي للرياضي الأمر الذي يجنبه إتباع العديد من الممارسات الغذائية غير السليمة، وتبصيره بأفضل الأساليب الغذائية التي تحقق له أهدافه الرياضية والصحية .

الفصل الثاني

2- التغذية والنشاط البدني الرياضي

- تمهيد

1-2 مفهوم الغذاء

2-2 التعريف بمصطلحات علم الغذاء و علم التغذية

3-2 وظائف الغذاء

4-2 مصادر الغذاء

5-2 مصادر الغذاء و وظائفها

6-2 الغذاء الصحي و الحقائق الأساسية

7-2 الغذاء الصحي و المعلومات الضرورية

8-2 العناصر الغذائية الأساسية

9-2 النشاط البدني والرياضي

10-2 التغذية و النشاط الرياضي

1-10-2 مقدار السعرات اللازمة للرياضي

2-11-2 الكربوهيدرات والنشاط البدني الرياضي

3-11-2 البروتين والنشاط البدني الرياضي

4-11-2 الدهون و النشاط البدني الرياضي

5-11-2 الفيتامينات والنشاط البدني الرياضي

6-10-2 الأملاح المعدنية والنشاط البدني الرياضي

7-11-2 الماء والنشاط البدني الرياضي

- خلاصة

تمهيد:

أورد أشرف عبد العزيز أنه في ظل الاستخفاف، التقنية الحديثة في الصناعة الغذائية و الإضافات الكيميائية، أصبح إنتاج الأغذية علما قائما بذاته و عدت اهتماماته بكمية المنتجات من الأغذية إلى نوعية الأغذية المنتجة و الاهتمام بصلاحياتها و جودتها، و ذلك لما للغذاء من أهمية في احتوائه على مجموعة من العناصر الضرورية لبناء أنسجة و نمو الإنسان و توليد الطاقة الضرورية لأداء الوظائف الحيوية لجسم الإنسان، و للقيام بمختلف النشاطات ، و يضيف الطالب الباحث على هذا إن التلميذ الرياضي جزء من المجتمع الذي يعيش فيه وهو يتأثر بكل ما يحيط به بما في ذلك الأنماط والنظم الغذائية المتبعة. و لقد أوصت العديد من المؤسسات و الجمعيات الصحية و الطبية العالمية بأهمية الوجبات الغذائية و تأثيرها الإيجابي في صحة الإنسان، كما وصى العديد من مستشاري و اختصاصي التغذية بضرورة تحديد نمطية وجبات المرضى من خلال الاستعانة بجداول البدائل و قوائم البدائل الغذائية، أخذين بنظر الاعتبار أن الغذاء هو أساس صحة الفرد و المجتمع (الحميد 2010، 88).

و قد تناولت العديد من الدراسات و الأبحاث العلمية العلاقة بين الوجبات الغذائية و الأنشطة الرياضية، لهذا كان اعتماد وجبة غذائية متكاملة له تأثير إيجابي على صحة الجسم، كذلك فإن الوجبة الغذائية تساهم بشكل كبير في زيادة قدرة الجهاز المناعي على مقاومة الأمراض المختلفة، كذلك فإن الاهتمام بنوعية الوجبة الغذائية يساعد في راحة نفسية للفرد الرياضي و يزيد من رغبته في تناول الوجبة الغذائية المتكاملة ليزيد من نشاط و حيوية ذهنه وبالتالي يحسن إنجازه الرياضي.

2-1 مفهوم الغذاء:

ويعرف يورجان فيكنيه التغذية بأنها مجموعة العمليات التي بفضلها يحصل الكائن الحي على العناصر الأساسية للحيات و التوازن . (Weineck.Y 1996, 588)

وتغذية الإنسان هي العنصر الأهم لاستمرار حياته، و العلاقة بين الإنسان و الغذاء باحتياج الجسم إلى الغذاء من أجل تادية وظائفه الحيوية و المتمثلة بكافة نشاطاته و أعماله اليومية بكفاءة، فالإنسان يعتمد في دوام حياته على ما يتناوله من مواد غذائية، و تعرف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء بداية عملية الأكل حتى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة و الامتصاص في الأمعاء و النقل و الدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها. و الغذاء هو المادة التي يتناولها الإنسان الحي حتى يستمر في النمو و المحافظة على صحته و وقايته من الأمراض و يشير مجلس الغذاء و التغذية الأمريكي إلى أن 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، و يبحث هذا العلم في العلاقة بين الصحة و المرض (كماش، 2011، 13).

2-2 التعريف بأهم مصطلحات علم الغذاء و علم التغذية:

2-2-1 علم الغذاء:

هو العلم الذي يختص بدراسة الأغذية و مكوناتها المختلفة و جميع الطرق المستخدمة في تجهيزها بأشكال مختلفة و ملائمة للاستهلاك البشري.

2-2-2 علم الغذاء:

هو المادة (حيوانية - نباتية) التي يتناولها الكائن الحي من خلال جهازه الهضمي لاستعمالها في نمو جسمه و وقايته و المحافظة عليه.

2-2-3 علم التغذية:

هو العلم الذي يدرس العمليات الحيوية و الكيميائية التي يستعملها الإنسان في أخذ المواد الغذائية و استخدامها للاستفادة منها في جسمه من حيث هضمها و امتصاصها و نقلها و تمثيلها الغذائي.

2-2-4 المغذيات:

و هي مكونات الغذاء القابلة للهضم و الامتصاص، و التي تتمثل بالنشويات و الدهون و البروتينات و التي تسمى مغذيات الطاقة و النمو.

2-2-5 نقص التغذية:

و هو أن يستهلك الإنسان أقل مما يحتاج جسمه من الغذاء لفترة طويلة، مما يؤدي إلى ظهور أمراض عليه و التي تختلف باختلاف المغذيات الناقصة في غذائه.

2-2-6 زيادة التغذية:

و هو أن يستهلك الفرد أكثر مما يحتاجه الجسم من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي إلى ظهور بعض أعراض سوء التغذية، و منها السمنة.

2-2-7 التغذية المناسبة:

و هي وصول جميع المغذيات الضرورية في الغذاء إلى جسم الإنسان للمحافظة على صحته في أفضل مستوى يمكن الوصول إليه.

2-2-8 الكفاية الغذائية:

هي توافر كميات الغذاء اللازمة لسد الاحتياجات المثالية من المقننات للعناصر الغذائية بما يحفظ الصحة و يمنع ظهور أمراض سوء التغذية.

2-2-9 القيمة الغذائية:

تمثل القيمة الغذائية لأي غذاء ما يحتويه هذا الغذاء من عناصر غذائية محسوبة على أساس وزن معين من الغذاء (جم، أو ملجم، 100 جم مادة جافة).

و يمكن الحصول على بيانات القيمة الغذائية من جداول معينة تسمى جداول تركيب الأغذية.

2-3 وظائف الغذاء:

- الاحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيدة، و العمل على إشباع رغبات الإنسان الحسية و النفسية.
- تزويد الجسم بالمواد التي تولد لطاقة اللازمة للحركة و حفظ درجة حرارة الجسم.
- تزويد الجسم بالمواد التي تبني و تجدد و تعوض الأنسجة.
- تزويد الجسم بالفيتامينات و الأملاح المعدنية التي يحتاجها (كماش 2011، 15، 14).

2-3-1 إنتاج الطاقة:

تمد العناصر الغذائية المحتوية على الكربوهيدرات و الدهون و البروتينات بواسطة الأكسجين الجسم بالطاقة فالإنسان يستهلك الطاقة لأداء العمليات الحيوية كنبض القلب و الدورة الدموية. و التنفس و المحافظة على درجة حرارة الجسم، لذلك فإن الغذاء يعتبر مصدر الطاقة التي يحتاجها الإنسان. للقيام بنشاطاته و أعماله اليومية، فعن طريق التفاعل بين الأكسجين و عمليات الهضم للأطعمة المختلفة تتم الأكسدة لينتج منها الطاقة تستخدمها الخلايا في وظائفها المختلفة.

2-3-2 مواد البناء و التجديد:

تعد وظيفة و تجديد الخلايا و أنسجة الجسم من الوظائف المهمة للغذاء، حيث تعمل البروتينات و الدهون و بعض المواد غير العضوية على بناء الخلايا الجديدة، و تعويض الجسم عن التالف منها و في المواد الضرورية لتكوين خلايا الدم و مكوناته، فالجسم يحتاج هذه المواد لنموه و في تكوين أجزاء الخلايا و الأوعية الدموية و كذلك في تكوين العظام و الأسنان و بناء العضلات.

2-3-3 المواد الغذائية:

يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالمواد الأساسية من العناصر و المركبات الحيوية اللازمة التي تساعد على عملية الأكسدة داخل خلايا الجسم و تنظيم العمليات و التفاعلات الكيميائية و تسمى بالعوامل المساعدة، فقد وجد أن بعضها يعمل كمساعد للإنزيمات أو حامل للإنزيم لمساعدة الجزء البروتيني على أداء وظيفته داخل الخلية، و من أهم هذه المواد الفيتامينات و الأملاح المعدنية.

2-4 مصادر الغذاء:

يستخدم الإنسان الأطعمة من مصدرين أساسيين هما النباتي و الحيواني لبناء جسمه و تجديد خلاياه و الحصول على الطاقة اللازمة لأداء نشاطاته المختلفة، و تنقسم المواد الغذائية حسب مصادرها إلى قسمين رئيسيين هما (كماش 2011، 17):

Food of Plan Origin: 1-4-2 الأغذية النباتية:

و تشمل ما يأتي:

Cereals	الحبوب
Legumes	البقوليات
Vegetables	الخضروات
Fruits	الفاكهة
Sugar	محاصيل السكر
Oils	محاصيل الزيوت

2-4-2 الأغذية الحيوانية:

و تشمل ما يأتي:

RED MEAT	اللحوم الحمراء
Poultry	الدواجن
Eggs	البيض
Fish	الأسماك
Dairy	الألبان

من خلال التقسيمات الغذائية حسب مصادرها سواء كانت أغذية نباتية أو حيوانية، بأن لكل منهما أهميته و مميزاته فنلاحظ بأن الأغذية النباتية هي المصدر الرئيسي للكربوهيدرات، و أن الأغذية النباتية غنية بالألياف التي تشكل الهيكل التركيبي في النباتات و التي تلعب جورا كبيرا في عمليات الهضم و الامتصاص. و تشكل الكربوهيدرات و الدهون و البروتينات حوالي 85-99% من محتوى الغذاء الجاف (مغذيات الطاقة).

أما الأغذية الحيوانية فإنها غنية بالبروتينات ذات النوعية العالية التي تتميز بتوافر الأحماض الأمينية الأساسية بكميات عالية، و يمتاز البروتين الحيواني بأنه مرتفع في قيمته الحيوية و نوعيته التغذوية الجيدة. و الأغذية الحيوانية تمتاز بأنها خالية من الألياف.

و في ضوء ما سبق ذكره نتوصل إلى حقيقة أساسية و هي لأجل الحصول على غذاء متوازن يجب تنوع مصادر الغذاء لأنه من غير الممكن أن نجد غذاء واحد يحتوي على كافة العناصر الغذائية، الأمر على

كلا القسمين الأغذية النباتية و الحيوانية و بكميات معقولة للاستفادة من قيمتها الغذائية. وكذلك بناء و تجديد الخلايا و الأنسجة إضافة و قاية الجسم من مخاطر الأمراض.

2-5 مصادر الغذاء و وظائفها:

النوع	سبب تناول الطعام (الوظيفة)	مصادر الغذاء الطبيعية
الكربوهيدرات الدهون	إنتاج الطاقة	الزيوت، الدهون، الحبوب و منتجاتها، الجبن، السكر، الفاكهة، المكسرات
البروتينات المعادن	البناء و التجديد	اللحوم، الأسماك، الحليب و منتجاته، البيض، البقوليات
الأملاح المعدنية الفيتامينات	الوقاية و التنظيم	الحليب، الجبن، البيض، الخضروات، و الفواكه الطازجة

يوضح جدول رقم(1) أنه من الضروري تنوع مصادر الغذاء و ذلك بغرض الحصول على الطاقة و

وتجدر الإشارة في هذا السياق أن الطالب الباحث أعتمد التصنيف الوارد في الجدول رقم (01) في بناء الاستمارة المخصصة لقياس الوعي الغذائي. وكذلك بناء المادة النظرية للبرنامج الإرشادي.

2-6 الغذاء الصحي و الحقائق الأساسية:

يعتبر الغذاء ضرورة حياتية للنمو و تزويد الجسم بالطاقة اللازمة، و هو واحدا من أهم الاحتياجات الأساسية اليومية للإنسان في جميع مراحلها من الطفولة حتى الشيخوخة، و لكن المقابل في حالة عدم الاعتناء بنظافته وملائمته و توازنه و الاعتدال في تناوله قد يصبح مصدرا للمرض (الحמיד 2010، 23).

- البروتينات:

وسيلة الجسم في تحقيق النمو و التعويض للأنسجة التالفة و توجد في اللحوم سواء الحمراء أو البيضاء، و توجد في اللبن و البيض، كما توجد في المصادر النباتية كالبقوليات.

- النشويات:

هي وقود الطاقة للجسم توجد في منتجات الخبز سواء من القمح أو الشعير، و كذلك توجد في المعجنات و المعكرونة و البطاطا و الفاكهة.

- الدهون:

و هي وقود مركز لإنتاج الطاقة في الجسم. إن الإكثار من تناول الدهون يرق الجهاز الهضمي و يسبب السمنة، و يهدد بأمراض ارتفاع ضغط الدم و السكر و أمراض القلب.

- الفيتامينات و الأملاح المعدنية:

تلعب هذه المركبات دورا هاما في قيام الجسم بوظائفه الحيوية و غيابها من الوجبة الغذائية يؤدي إلى ظهور أمراض سوء التغذية. تتوفر في اللحوم و البقوليات و الخضروات و اللبن و مشتقاته و البيض.

2-7 الغذاء الصحي و المعلومات الضرورية:

في البداية لا بد من التأكد من مدى ملائمة الغذاء لحاجة الجسم، و خاصة بالنسبة للشخص المريض، حيث أن أنظمة غذاء مرض السكر و ارتفاع ضغط الدم و تصلب الشرايين و غيرها من الأمراض الأخرى، يجب أن تكون موضوعة وفقا للشروط و التعليمات الطبية ... كما يجب الأخذ بنظر الاعتبار أن احتياجات الطفل في فترة مراحل الأولى من النمو من الغذاء تختلف عن احتياجات الإنسان البالغ، كما أن الاحتياجات الغذائية للموظف الجالس في المكتب تختلف عن احتياجات عامل البناء، الأمر الذي يتطلب الحرص على احتواء الغذاء على نسب متوازنة من كل المكونات اللازمة لجسم الإنسان من النشويات و السكريات و الدهون و البروتينات و الفيتامينات و الأملاح المعدنية (كماش 2011، 20)، و يعتبر الشخص الرياضي من الأشخاص الذين يجب أن تكون تغذيته مختلفة كذلك ، و سنفصل في هذا الموضوع في عنوان العناصر الغذائية و النشاط الرياضي .

و يجب التأكيد على الاعتدال في تناول هذه المكونات الغذائية، و من أهم الأمور التي يجب مراعاتها هي تناول كميات متوازنة من الفواكه و الخضروات لأهميتها الكبيرة و دورها الفعال في صحة الإنسان و في ضوء ما سبق ذكره فإنه يجب التأكيد على بعض الأمور المهمة و التي تتمثل بالآتي:

عدم أكل البقوليات نيئة دون طبخها، و يفضل نقعها و غليها في الماء ثم التخلص من ماء النقع لإزالة المواد المسببة للغازات حيث يحتوي على ثلاث مركبات هي (الديفسين، إيزوراغل، دوبا) و تعمل هذه المركبات على تثبيط الأنزيم المسؤول تكوين كريات الدم الحمراء.

غسل الفواكه و الخضروات التي تؤكل نيئة بماء نظيف و إزالة قشورها أو أوراقها التي قد تخفي تحتها ملوثات كأوراق الخس و غسيل ما تحتها بعناية و تعتبر القشور و الأوراق أكثر عرضة للمبيدات و الفطريات كما يجب غسل البطاطا قبل و بعد التقشير، و تجنب البطاطا الخضراء أو الزرقاء و ذلك لاحتمالية وجود مواد سامة ضارة لجسم الإنسان.

عدم تناول اللبن و الجبن أو الزبدة أو الزبادي الذي يلاحظ فيه تغير في الطعم أو الرائحة أو اللون، فهو غير صالح للاستهلاك البشري، كذلك يجب غلي اللبن غير المبستر و حفظه في الثلاجة.

عدم ترك الفواكه و الخضروات المعلبة في علبها، كون ذلك يزيد في كميات المعادن التي تنتقل من العلب للغذاء، و في أغلب الأحوال يفضل تجنب المعلبات و المصنعات قدر الإمكان و الاعتماد على الأغذية الطبيعية و الفواكه الطازجة.

تجنب خلط الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في المبرد، لأن ذلك قد يتسبب في تلوث الطعام المطهي.

ويرى الطالب الباحث أن كل هذه العادات الصحية ، يجب غرسها منذ الصغر في سلوك الرياضي ، و نعني بذلك الاهتمام بالتغذية و السلوك الغذائي السليم ، في برامج تكوين الرياضيين الناشئين ، ليشمل هذا التكوين جانب وقائي وصحي مهم يؤثر تأثيرا هاما في مستقبل هؤلاء الرياضيين الناشئين.

2-7-1 تخطيط الوجبات الغذائية:

لترجمة الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية و العناصر الغذائية الأخرى إلى كميات محدودة من الأطعمة، قامت الهيئات الصحة و المؤسسات التي لديها اهتمام بالغذاء و التغذية بإعداد نظام المجموعات الغذائية التي تساعد الأفراد على اختيار مجموعة من الأطعمة في الوجبة الواحدة بحيث توفر جميع احتياجاتهم من العناصر الغذائية بالكمية الكافية للصحة الجيدة، و يعتمد نظام المجموعات الغذائية أساسا على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات متشابهة أو متقاربة إلى حد ما في مكوناتها من العناصر الغذائية و مما يجب التأكيد عليه هو ضرورة التنوع في اختيار الأطعمة، إذ ليس هناك ثمرة طعام منفرد يستطيع تزويد

الجسم بكميات كافية من كافة العناصر الغذائية باستثناء حليب الأم و لفترة زمنية محددة (كماش 2011، 22).

و توجد هناك كميات محددة من الأطعمة في المجموعات الغذائية يطلق عليها (الحصة الغذائية) و التي تختلف في عددها و حجمها أو وزنها تبعا لنوعية المادة الغذائية و كذلك العمر و الجنس للفرد.

2-1-7-1 أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية:

- **الكفاية:** و المقصود بها الحصول على كافة المغذيات بالكميات اللازمة من الأطعمة المتناولة.
- **التوازن:** و هو التأكد من أن جميع المواد و المجموعات الغذائية تكون شاملة و بالكميات الموصى بها.
- **الاعتدال:** أي عمل نظام غذائي للفرد حسب احتياجه من الأطعمة أو الأثرية تبعا لعدد و حجم أو وزن الحصة الغذائية.
- **التنوع:** و يعني تناول مجموعات مختلفة من الاطعمة.
- **مراقبة السعرات الحرارية:** أي مراقبة السعرات الحرارية المتناولة بما يتناسب مع احتياج الجسم دون زيادة أو نقصان.

2-1-7-2 العوامل التي يجب مراعاتها عن التخطيط للوجبات الغذائية

توجد بعض العوامل الأساسية كالاقتصادية و الفسيولوجية و البدنية و الاقتصادية التي تلعب دورا هاما في اختيار النوع و الكم و للمادة الغذائية .. لذلك يجب مراعاة العوامل الآتية:

✓ التنوع في الأغذية:

من الضروري التنوع في الأغذية على مدار الأسبوع و تنوع الألوان في الوجبة الواحدة، و العمل على تناول المواد ذات النكهة و التوابل بدرجات متفاوتة، و يفضل عمل قوائم بأنواع الطعام، مثال غذاء يوم السبت، الأحد، الإثنين.

✓ عدد أفراد الأسرة:

إن تحديد الاحتياجات الغذائية للأسرة مهم جدا حيث يجب مراعاة نمو الأطفال بتحديد الأطعمة التي تساعد على نموهم، كذلك يجب مراعاة النظام الغذائي لكبار السن وكذلك الإناث كونهم يتعرضون للدورة الشهرية فهم بحاجة إلى مزيد من الحديد في نظامهم الغذائي، بينما يجب مراعاة زيادة مصادر الطاقة بالنسبة للذكور.

✓ تكلفة الوجبة الغذائية:

الحالة الاقتصادية للأسرة (غنية أم فقيرة) لها دور هام في اختيار الوجبة الغذائية، من ناحية اختيار نوعية الأطعمة و بدائلها، و على هذا الأساس يمكن تقدير أنواع الأغذية التي يمكن شراؤها بالكميات التي تشبع أفراد الأسرة.

✓ العادات و التقاليد:

✓ في كل المجتمعات هناك معتقدات هامة مرتبطة بالطعام، و لهذه المعتقدات و العادات و التقاليد تأثير قوي فيما يؤكل، و هي تعتبر جزء من سلوك المجتمع نشأت و تكورت معه، و ارتبطت بالعامل النفسي الذي يؤثر على إقبال الناس على تناول الأطعمة المختلفة.

✓ فترات تناول الطعام:

يجب التأكد على أن يكون تناول الوجبات الغذائية وفق فترات منتظمة و أوقات معينة، و يفضل أن يجتمع أفراد الأسرة على مائدة الطعام الأمر الذي يساعد على إضافة الرغبة في تناول الوجبة الغذائية.

2-8 العناصر الغذائية الأساسية:

تعمل المواد الغذائية على إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال اليومية و الأنشطة المختلفة، كما أنها تحتوي على مواد غذائية تساعد على النمو و البناء و تجديد الأنسجة و العمل على وقاية الجسم من الأمراض، و تتمثل العناصر الغذائية الأساسية فيما يأتي:

- الكربوهيدرات
- الدهون
- البروتينات
- الفيتامينات

■ الأملاح المعدنية

■ الماء (Joussellin 2005)

و قد تم تقسيم مكونات الغذاء حسب نسب تواجدتها إلى ما يأتي (V.L.Katch 2004 ، 19):

■ **مكونات كبرى "Macronutrimment"**: و تشكل نسبة أكبر من 95% من مكونات

الغذاء و تشتمل الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، الماء.

■ **مكونات صغرى "Micronutrimen"**: و تشكل النسبة الصغرى من مكونات الغذاء و

تشتمل الفيتامينات و المعادن.

2-9- النشاط البدني والرياضي:

2-9-1 - تعريف النشاط البدني والرياضي:

تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية

أكثر منها الاستجابة (بدوي.1977. 08)

"يعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان

الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمنا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة

والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من

خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب

والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من اجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من اجل

تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت

عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليلعب أعلى المستويات من المهارة .

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التي تلعب دورا كبيرا غي تعزيز

الصحة. والتضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة

للمجتمع ، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية ،

وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض

الأحيان التقدم المهني (منصور.1971. 209).

2-9-2 - أنواع النشاط البدني والرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، فقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

- **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

- **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع بساطتها إلى حلولها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال .

- **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا (زكي 1965، 70) .

ولقد شملت الدراسة الحالية الفئة الأخيرة من أنواع الأنشطة المذكورة ، و هي النشاطات الرياضية التنافسية وبالخصوص كرة القدم ، كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة ، ألعاب القوى ، و الجمباز ، وهي من الرياضات التي تحتاج إلى الاهتمام الكبير بالجانب الصحي والغذائي للرياضي بحكم ما تتطلبه من مجهود بدني وعقلي ونفسي عنيف .

2-9-3 - خصائص النشاط البدني الرياضي:

من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد :

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .

- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .

- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس .

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على الحالة التغذوية للفرد .

- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف (الخولي، 1996، 195).

2-9-4 - أهمية النشاط البدني والرياضي:

"اهتم الإنسان منذ قدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني و الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط مفكر الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم (الخولي، 2001 : 41).

2-9-5 دور النشاط البدني الرياضي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية الي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات....

والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة ، والتبعية السليمة بين المواطنين ، وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضة ، كما انه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، ويدمجهم في المجتمع.

ونجد عرض ادوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من اجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن .
- التقدم بالمستويات العالية (عصام. 1972 .11).

2-9-6 أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية :

وتتمثل في كون النشاط البدني الرياضي من أبرز العوامل المعززة لصحة بل يهدف النشاط البدني إلى أهم من هذا و نقصد بذلك الهدف المتعلق بالوقاية من الكثير من الأمراض تفتك بصحة الفرد في مراحل عمره المتأخرة . وتشيد منظمة الصحة العالمية في كل توصياتها الحديثة بالأهداف الوقائية للنشاط البدني الرياضي . والحديث عن الأهداف الصحية للنشاط البدني يمر بضرورة بعامل مهم وهو عامل التغذية المتوازنة . وما تقدمه من متطلبات طاقوية و بنائية و وقائية لمختلف الوظائف الحيوية لجسم الرياضي ، وإي قصور في هذا الجانب لا يؤثر على أداء الرياضي فحسب بل يتعدى ذلك ليصل إلى مشاكل صحية قد تسبب أمراض خطيرة . . (حسنين ، 1995 : 106)

10-2 التغذية و النشاط البدني الرياضي

تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر هي الكربوهيدرات و الدهون و البروتين و الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الماء، و هذه المواد الغذائية يستخدمها الجسم لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة التي يمكن تقسيمها كما يلي:

1. المحافظة على أنسجة الجسم و تجديدها.
2. تنظيم آلاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا.
3. إنتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.
4. توصيل الإشارات العصبية.
5. إفرازات الغدد الداخلية.
6. بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم.
7. النمو و التكاثر

هذه العمليات المختلفة التي يستفيد بها الجسم من خلال التحولات الكيميائية للمواد الغذائية بحيث تصبح مواد سهلة بسيطة هي ما يطلق عليها التمثيل الغذائي (V.L.Katch 2004, 179).

10-2-1 مقدار السعرات اللازمة للرياضي:

يستخدم السعر الحراري كوحدة قياس للطاقة و هو يعرف باسم كالوري و هو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة كيلو جرام من الماء درجة مئوية واحدة تحت ظروف معينة. و تصل كمية السعرات المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين 1700-3000 سعر حراري في اليوم لشخص صغير السن، و يقل هذا المقدار بالنسبة للأشخاص الكبار، حيث إنهم يحتاجون إلى استهلاك سعرات أقل بالمقارنة بالأصغر سنا و الأكثر نشاطا. و يحتاج الرياضي إلى كمية إضافية تتراوح ما بين 400-2000 سعر حراري في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب، و تتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين و المنافسة (Farhi s.d.).

و يحتاج تدريب لاعبي السرعة و مسابقات الميدان إلى كمية قليلة من السعرات الحرارية، بينما تتضاعف كمية الطاقة التي يحتاج إليها لاعبو الجري مسافات طويلة و السباحة.

2-10-2 الكربوهيدرات والنشاط البدني الرياضي:

تعد الكربوهيدرات مركبات عضوية تتكون من الكربون والهيدروجين والأكسجين (C.H.O) وتشمل النشويات والسكريات، وهي موزعة على الحبوب والخضراوات والفواكه، والجسم يتمكن من أكسدة المواد الكربوهيدراتية سريعا محمرا بذلك الطاقة المخزونة فيها والتي يحتاجها الجسم بوصفها وقودا للقيام بفعاليتها الحيوية. (قبع، 1989، 15)

وذكر (السيد) أن الكربوهيدرات تساعد الجسم على الاحتفاظ بدرجة حرارته الثابتة كما انها تساعد على توفير الطاقة اللازمة لتحريك العضلات الإرادية واللاإرادية، وكذلك تساهم في دقة بدء المثيرات العصبية وانتهائها، وتساعد على امتصاص بعض مكونات سوائل الجسم وترشيحها، ومن الوظائف المهمة للكربوهيدرات أنها تحمي بروتينات الجسم من أن تستغل كمصدر للطاقة، كما أنها عامل مهم في عمليات التمثيل الغذائي للدهون. (السيد، 2000، 32).

وعد (الزهيري) الكربوهيدرات من العناصر الرئيسة في التغذية البشرية في جميع أنحاء العالم، إذ تتكون من عناصر (C.H.O) ويوجد الهيدروجين إلى الأوكسجين في تركيبها عادة بنسبة وجودهما في الماء أي (2 هيدروجين إلى 1 أوكسجين) أي H_2O ماعدا عدد من الشواذ مثل السكريات التي ينقصها الأوكسجين إذ تكون نسبة وجود الأوكسجين أقل من واحد، وصنف الكربوهيدرات الى مجموعتين رئيسيتين هما، السكريات البسيطة وتتكون من السكريات الأحادية والسكريات الأوليكميرية، والسكريات المتعددة وتتكون من السكريات المتعددة المتجانسة والسكريات المتعددة غير المتجانسة. (الزهيري، 1992، 55 – 56)

ولأهمية الكربوهيدرات في المجال الرياضي فقد أكد (عبد الفتاح) على أهمية تناول الماء بالكربوهيدرات، في أواخر الخمسينات اكتشف عام 1958 كل من (Riklis and Quastrel) أن وجود سكر الكلوكوز في القناة الهضمية يسهل عملية انتقال الصوديوم، وهذا الاكتشاف كان ميلاداً لتشكيل سوائل استعادة الماء تعطي عن طريق الفم، وهذه السوائل احتوت على الماء والأملاح المعدنية والكربوهيدرات، وأكدت معظم الدراسات على تحسن الأداء عند تناول الرياضي مقدار (30 – 60 غرام) من الكربوهيدرات خلال كل ساعة من التدريب وتكون الكربوهيدرات من الكلوكوز أو السكروز أو النشا، وإذا زاد تركيز الكربوهيدرات في الماء يؤدي إلى صعوبة الامتصاص في الأمعاء، فأنسب تركيز هو (0.8)

من الكربوهيدرات إذ تعد مناسبة لعملية الامتصاص، وهذا يعني إمكانية إمداد الجسم بمقدار (30 – 60 غرام) من الكربوهيدرات كل ساعة مع إمداد الجسم بمقدار (600 – 1250) مل/ساعة. (عبد الفتاح، 1999، 147)

وأشار (عبد الفتاح) إلى إجراء دراسات حديثة حول تأثير الكربوهيدرات في الإنجاز الرياضي، ففي جامعة جنوب كارولينا تدرت مجموعة من الرجال والسيدات على أداء تكرارات من الأحمال البدنية عالية الشدة بحيث كان زمن الأداء دقيقة يعقبه زمن راحة (3 دقائق) واستخدمت الدراجة الهوائية الثابتة عند مستوى شدة يزيد عن مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية بنسبة (20 – 30%) حيث يزداد معدل تراكم حامض اللبنيك، تناولت إحدى المجموعات مشروباً يحتوي على نسبة (18%) كربوهيدرات قبل التدريب ثم محلولا آخر نسبة تركيزه (6%) كربوهيدرات كل (20 دقيقة) أثناء العمل، بينما تناولت المجموعة الأخرى دواء كاذباً (Placebo)، أي مشابهاً لكنه لا يحتوي على الكربوهيدرات وأظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولت الكربوهيدرات أمكنها الحفاظ على الأداء بشدة عالية يزيد عن المجموعة الأخرى بمتوسط (28 دقيقة). (عبد الفتاح، 1999، 158)

• وظيفة الكربوهيدرات في النشاط البدني الرياضي:

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في الجسم ويزيد في أهميتها أن كمية الأوكسوجين اللازمة لأكسدتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدة الدهون، ولذلك فهي تعد مصدراً أساسياً للطاقة أثناء النشاط الرياضي وتنتشر الكربوهيدرات في الدم على شكل جلوكوز، وتخزن في العضلات على شكل جليكوجين.

ويعتمد كثير من الرياضيين على الغذاء الغني بالكربوهيدرات لإنتاج الطاقة بصورة سريعة، وقد أثبتت الدراسات أن الوجبة الغنية بالكربوهيدرات لا تقتصر أهميتها على سباقات التحمل فقط، إذ أن معظم الأنشطة الرياضية التي تتميز بشدة الأداء والتي يليها فترات راحة تحتاج أيضاً إلى المواد الكربوهيدراتية، و لكن يجب أيضاً ونحن نتناول هذا الجانب أن نصحح خطأ شائعاً يقع فيه الكثيرون ألا وهو تناول السكر و العسل قبل السباقات القصيرة ليست بذات قيمة و ليس لها تأثير على الأداء في مثل هذه المسابقات، حيث أن هذه المواد السكرية لا يتم استخدامها خلال هذه الأنشطة كمصدر للطاقة لأنه من المعروف أن نظام الطاقة لهذه الأنشطة يعتمد على التمثيل الغذائي اللاهوائي.

و قد أكدت الدراسات لكثير من الباحثين أهمية الغذاء الغني بالكربوهيدرات لسباقات المسافات الطويلة مثل الماراتون و اختراق الضاحية، و المشي، و الدراجات، و السباحة، حيث أن تناول الغذاء الغني بالكربوهيدرات لعدة أيام قبل المنافسة في سباقات التحمل له تأثير ايجابي على الأداء، و يؤثر هذا النظام الغذائي إذ ما صاحبه إتباع نظام معين للتدريب يتضمن أداء اللاعب تدريباً عالياً قبل المنافسة بأسبوع، و لكي يستنفد جليكوجين العضلة ثم يعمل اللاعب على بقاء نسبة مخزون الكربوهيدرات منخفضة و ذلك بتناول وجبات منخفضة في كمية الكربوهيدرات لمدة 3 أيام ثم يلي ذلك تغيير في نظام غذاء اللاعب لكي يزيد من كمية الكربوهيدرات في الغذاء حتى يوم المسابقة. و نتيجة لإتباع هذا النظام تتضاعف نسبة تركيز الجليكوجين من مرتين إلى ثلاثة أضعاف المعدل العادي. و يظهر اثر استخدام نظام الكربوهيدرات هذا خلال النصف الثاني أو الربع الأخير من نظام الماراتون، بينما لا يظهر له تأثير خلال النصف الأول (...حوالي 60-70 دقيقة) و قد أصبح هذا النظام شائعاً بالنسبة للاعبين جري الماراتون. و يجب التحذير من استخدام هذا النظام في المسابقات التي تقل مدتها عن ساعة. و لا يصلح بالنسبة لألعاب الكرة أو سباقات المضمار .

2-10-3 البروتين والنشاط البدني الرياضي:

يعد البروتين الأساس في بناء الجسم إذ يشكل (18 - 20%) من وزن الجسم، ويشكل (15%) من وزن الخلية الحية، وتحتوي خلية المخ على (1%) من البروتين، ويشكل (20%) من الخلية العضلية وعضلة القلب والكبد والغدد، ويزيد البروتين في العضلة المدربة عنه في العضلة غير المدربة. (عبد الفتاح، 1999، 126)

وتتركب البروتينات حسب ما ذكر (محبوب) من الكاربون والهيدروجين والنيتروجين والأوكسجين (C.H.N.O) وهي مهمة للجسم، إذ تدخل في بناء الأنسجة المتهدمة باستمرار نتيجة الفعاليات الحيوية، لذلك يحتاج الفرد الاعتيادي إلى ما يقرب من (70 - 100) غم/ بروتين/يوم. (محبوب، 1990، 20)

ويضيف (عبد الفتاح) أن الجسم يقوم من خلال عمليات التمثيل الغذائي للبروتين بتحويل البروتينات إلى الأحماض الأمينية، إذ يبلغ عددها (20) حامضاً أمينياً لها أهميتها في عمليات البناء والنمو، وتنقسم الأحماض الأمينية إلى مجموعتين، إحداها الأحماض الأمينية غير الضرورية ويبلغ عددها (10) -

11) حامضاً أمينياً ويقوم الجسم بتكوينها، والأخرى الأحماض الأمينية الضرورية التي لا يقوم الجسم بتركيبها، لذلك يجب أن يحتوي عليها النظام الغذائي اليومي، والغذاء الذي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية يسمى بغذاء البروتين الكامل وهي موجودة في السمك، والبيض، واللبن، بينما الغذاء غير الكامل بالبروتين ، لا يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الضرورية وهي موجودة في الخضراوات والبقول، أما فيما يتعلق بإنتاج الطاقة فتساهم البروتينات في حالة المجاعات فقط وفي حالة ممارسة التدريب الرياضي حين يقل مخزون مصادر الطاقة الأساسية الأخرى كالكاربوهيدرات والدهون، وفي كل الأحوال لا يستحب إنتاج الطاقة من البروتين ولكن يعد مادة أساسية للبناء، وتختلف حاجة الرياضي إلى البروتين اليومي تبعاً لعدة عوامل تشمل السن والجنس ونوع النشاط الرياضي ونوعية حمل التدريب، وتعد نسبة (0,8) غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم هي النسبة العادية التي يحتاج إليها الإنسان، إلا أن هذه النسبة لا تكون كافية في بعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الأثقال، إذ يحتاج الرباعون إلى نسبة تصل من (2,4) غرام إلى (2,8) غرام) لكل كيلو غرام من وزن الجسم، إلا أن تحديد نسبة البروتين تعد من المشكلات التي ما زالت تخضع للبحث العلمي، إذ أن زيادة تناول البروتين أكثر من هذه النسبة سوف يطرده الجسم على شكل نترجين مع البول أو يخزن على شكل دهون، كما يؤدي إلى زيادة العبء على الكلى، لذلك فإن الوجبة الغذائية التي تحتوي على البروتين بنسبة (12 - 15 %) تعد كافية لمعظم الرياضيين، ولغير الرياضيين في وقت الراحة. (عبد الفتاح، 1999، 126 - 127)

• وظيفة البروتين في النشاط البدني الرياضي:

تعد قيمة الوجبة الغنية بالبروتين و أثرها على أداء اللاعب من الموضوعات التي نالت اهتمام الرياضيين والمدربين. و هناك سببان للاعتقاد بتأثير الغذاء الغني بالبروتين على كفاءة الأداء :
أولهما: أن البعض ما زال يعتقد أن البروتين يعتبر(غذاء للطاقة) يمد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض. و يرجع انتشار هذه الفكرة إلى الاعتقاد بأن العضلة تحترق خلال التدريب الرياضي،و أن البروتين يقوم بإعادة بناء الأنسجة العضلية خلال فترة الاستشفاء. غير أنه قد ثبت منذ سنوات عديدة أن البروتين لا يستخدم خلال التدريب كوقود لإنتاج الطاقة إلا في حالة المجاعة أو بنسبة بسيطة لا تقدر. لذلك فإن المدرب أو الرياضي الذي يعد برنامج غذائي للحوم بغرض زيادة كفاءة الأداء يفقد مالا دون فائدة .

أما السبب الثاني: الاعتقاد بأهمية الغذاء الغني بالبروتين بالنسبة لكفاءة اللاعب فيرجع إلى أهمية البروتين في نمو العضلات و العظام و هي حقيقة مؤكدة بالطبع ، حيث إن تناول البروتين مهم في بناء الأنزيمات و خلايا الأنسجة بما في ذلك العضلات و العظام. (عبد الفتاح، 1998، 12)

2-10-4 الدهون والنشاط البدني الرياضي :

عرفها (حيات) على أنها مواد شحمية على شكل سوائل عضوية لا تذوب بالماء وتسمى أحماضاً دهنية ، ويعتمد عليها في توليد الطاقة (حيات، 1987، 36) وأكد (عبد الفتاح) على أنها مصدر غني بالطاقة إذ يحتوي الغرام الواحد من الدهون على (9 سعرات) حرارية كبيرة أو أكثر، وتتكون الدهون من الأحماض الدهنية وهي الأحماض الدهنية المشبعة ومصدرها حيواني، والنوع الثاني الأحماض الدهنية غير المشبعة ومصدرها نباتي، إذ تعد الدهون المشبعة أكثر خطورة على صحة الإنسان، وتتخلص وظائف الدهون الأساسية، في توفير الطاقة أثناء العمل العضلي لمدة طويلة، حماية الأجهزة الحيوية بالجسم من الصدمات، وتعد عازلاً للحرارة في حالة البرد، تعد معوقاً للتخلص من الحرارة في حالة الجو الحار وتقوم بحمل الفيتامينات وتزيد من الشهية للطعام، وتخزن الدهون في الجسم على شكل الجلسيريدات الثلاثية والتي تتكون من اتحاد ثلاث جزيئات من الأحماض الدهنية تتحد مع جزيء جليسيرول ويتكون الحامض الدهني من سلسلة ذرات الكربون تتحد مع ذرات الهيدروجين ويخزن الجسم نحو (50.000) إلى (60.000) سعرة حرارية كبيرة على شكل الجلسيريدات الثلاثية، ويستهلك كل فرد نحو (100) سعرة حرارية كبيرة عند المشي لمسافة ميل واحد، وبناءً عليه فإن لدى كل فرد طاقة تكفي للمشي مسافة (500) إلى (1000) ميل، إذ أن هذا الحجم الهائل يخزن في كتلة قليلة من الجلسيريدات الثلاثية إذ وأن هذا يتيح الفرصة للإنسان لكي يحمل هذا القدر الهائل من الطاقة ليتحرك به في كل مكان وعلى العكس من ذلك إذا كانت كل هذه الطاقة المخزونة هي الجلايكوجين فسوف تتحد جزيئات الماء الثقيلة الوزن بالجلايكوجين ليصل وزن الطاقة التي يحملها الإنسان إلى ما يزيد على (100) رطل، وتخزن نقاط صغيرة من الجلسيريدات الثلاثية داخل الألياف العضلية مباشرة إذ تصير وقوداً قريباً في عمليات الأكسدة، في مقتدرات العضلة " أجسام صغيرة يتم داخلها أكسدة الوقود للطاقة بالعضلة ويحتوي مخزون العضلات من الجلسيريدات الثلاثية على مقدار (2.000-3.000) سعرة حرارية كبير، وهذا يحتل مصدراً أكبر للطاقة بالعضلة مقارنة بالجلايكوجين الذي لا يحتوي على أكثر (1.500) سعرة حرارية كبير، وأصبح واضحاً أن جلسرين العضلة يمكنه أن يوفر الطاقة للتدريب عالي الشدة بمعدل اقل من الثلث مقارنة بمعدل

جلايكوجين العضلة لذا اعتبر أن الطاقة الناتجة عن الكليسيريدات الثلاثية للعضلة يمكن اعتبارها طاقة إضافية إلى الطاقة الناتجة عن جلايكوجين العضلة. (عبد الفتاح، 1999، 128 – 129).

• وظيفة الدهون في النشاط البدني الرياضي :

تستخدم الدهون كمصدر للطاقة أثناء النشاط الرياضي المعتدل أو المتوسط مثل الجري الخفيف، و عند زيادة زمن النشاط الرياضي أكثر من ساعة يلاحظ زيادة ملموسة في استهلاك الدهون و يمكن أن تمد الدهون الجسم بحوالي 90% من الطاقة المطلوبة أثناء النشاط الرياضي، و بناء على ذلك فان نقص الدهون يمكن أن يؤثر على مستوى أداء الأنشطة الرياضية التي تعتمد على التحمل. و تؤدي زيادة مستويات الحامض الدهني بالدم إلى توفير جليكوجين العضلة و يصاحب ذلك زيادة زمن التحمل، و يلاحظ أن محاولات زيادة الأحماض الدهنية بتناول الدهون قبل أداء النشاط الرياضي لا تنجح بل قد تؤدي إلى نتائج عكسية، و من طرق زيادة الأحماض الدهنية في الدم قبل أداء النشاط الرياضي تناول الكافيين بمقدار 350 ملليجرام قبل أداء النشاط الرياضي بحوالي ساعة عندما يكون زمن أداء هذا النشاط الرياضي يزيد عن 40 دقيقة، و هذه الكمية من الكافيين تقدر بحوالي 11 كوب شاي، و بهذا يستطيع اللاعب الأداء لفترة طويلة مع توفير جليكوجين العضلات و زيادة الاعتماد على الدهون، إلا انه يجب الإشارة إلى أن هناك بعض الأشخاص لديهم حساسية ضد الكافيين، مما قد يسبب لهم الارتباك و الغثيان، كما أن تناول الكافيين لا يسبب تحسن الأداء لدى جميع الأشخاص لذا فمن الحكمة عدم استخدام جرعات كبيرة منه. (عبد الفتاح، 1998، 14)

2-10-5 الفيتامينات والنشاط البدني الرياضي:

كان من المعتقد حتى نهاية هذا القرن أن الكربوهيدرات والدهون والبروتينات فقط هي الاحتياجات الضرورية في تغذية الإنسان إلى أن تم اكتشاف الفيتامينات، وهي مواد عضوية يكون قسم منها ذائباً في الدهن إذ لا تحتوي على النتروجين في تركيبها خلافاً للمجموعة الأخرى التي تكون ذائبة في الماء وتحتوي على النتروجين عدا فيتامين (C)، وتتكون الفيتامينات خارج جسم الإنسان والحيوان ويحصل عليها من مصادرها الخارجية، وبما أنها مركبات عضوية لذا فهي موجودة في الأشياء الحية ويستطيع الإنسان

أن يحصل عليها من النبات والحيوان وقسم منها تستطيع الكائنات الحية الدقيقة من صنعها داخل أمعاء الإنسان والحيوان مثل فيتامين (K) وفيتامين (B₁₂)، والجسم يتخلص من الفيتامينات الذائبة في الماء عن طريق البول إذ لا يستطيع خزنها وتعد مواد غير سامة عندما يتناولها الجسم بكميات كبيرة، أما الفيتامينات الذائبة في الدهون فإن الجسم يستطيع خزنها وتظهر تأثيرات سامة عند تراكمها بكميات كبيرة أي فرط الفيتامينات وغذاء الإنسان المكون من عدد كبير من الأغذية المتنوعة فإن أحدها يدعم الآخر بما يحويه من الفيتامينات المختلفة وبهذا يحدث التكامل والتوازن الغذائي. (الزهيري، 1992، 263 – 266)

• وظيفة الفيتامينات في النشاط البدني الرياضي:

لا توجد دلائل تشير إلى أن تناول الفيتامينات يحسن الأداء الرياضي بل إن هناك بعض الفيتامينات المخزنة في الجسم بكميات زائدة مثل فيتامين A و D والتي يمكنها أن تغطي احتياجات الجسم دون حدوث عجز لعدة أشهر أو سنوات إذ ما تناول الإنسان غذاءا تقل فيه نسبة الفيتامين A و D بينما يجب الإشارة إلى أن زيادة تناول الإنسان لهذه الفيتامينات يؤدي إلى الضرر.

أما فيما يتعلق بحاجة الجسم اليومية لبعض الفيتامينات الأخرى مثل B₁₂ فهي قليلة جدا ولا يؤدي النشاط الرياضي إلى نقصها ، ولعلاج النقص في الفيتامينات يجب أن يقوم المدرب إذا ما اشتبه في أن اللاعب يتناول غذاءا لا يحتوي على كمية كافية من الفيتامينات بإعطائه كبسولات الفيتامين بواقع واحدة في اليوم على أن لا تزيد الجرعة عن ذلك حتى لا تؤدي الزيادة إلى الأعراض الجانبية، ويستحسن اخذ رأي الطبيب في ذلك. (عبد الفتاح. 1998 . 21)

2-10-6 الأملاح المعدنية و النشاط البدني الرياضي :

الأملاح المعدنية ضرورية للمحافظة على توازن سوائل الجسم ولتكوين الدم والعظام وللمحافظة على نشاط الأعصاب ولتقوم الغدد بوظيفتها. ومن الأمثلة على المعادن: الصوديوم، البوتاسيوم، المغنيسيوم، الحديد، و اليود . وتتواجد هذه الأملاح المعدنية في اللبن و الجبن و الأسماك و البقول. و يجب أن يكون هناك توازن داخلي بين نسب هذه الأملاح بحيث لا يقل احدهم عن الآخر أو يزيد احد عن المتطلبات فيجب أن يكون هناك توازن دائم في الأملاح المعدنية لان أي خلل ينتج عنه الإصابة بالأمراض مثل (الأنيميا – زيادة أو نقص إفراز الغدة الدرقية – قصر القامة – هشاشة العظام – ضغط الدم المرتفع – السكر – أعراض الشيخوخة).

• وظيفة المعادن في النشاط البدني الرياضي:

فيما يتعلق بالمعادن فإن الكالسيوم له دور مهم في تكوين العظام ، ولكنه يلعب دورا مهما أيضا في النمو و انقباض العضلات و نقل الإشارات العصبية ، في الحين أن الجسم لديه القدرة على زيادة أو نقص امتصاص هذا المعدن بناء على احتياجاته ، وعليه نذكر هنا أن بعض التدريبات مثل الجري وتدرجات رفع الأثقال تؤدي إلى زيادة حجم العضلات ودرجة امتصاص الكالسيوم ولذا فإنه من المهم الحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم عن طريق الطعام. علاوة على ذلك فإن الحديد من العناصر المهمة للرياضيين وتمثل الوظيفة الأساسية التي يقوم بها الحديد في دوره في تكوين الهيموجلوبين (المادة المسؤولة عن نقل الأكسجين في الدم) ، و الميوجلوبين (الذي يقوم بنقل الأكسجين في الخلايا العضلية) . كما أن الكثير من إنزيمات العضلات التي تشترك في عملية الأيض الطاقوي تحتاج إل الحديد . مما لاشك في أن الرياضيون يكون لديهم احتياجات أكبر من الحديد مقارنة بالأشخاص غير الرياضيين. حيث يمكن أن يؤدي نقص الحديد في الطعام بشكل متكرر بالإصابة بمرض فقر الدم (العامري 2004، 87).

2-10-7 الماء والنشاط البدني الرياضي :

يحتوي جسم الإنسان البالغ على نسبة تتراوح بين 50-60% من الماء , كما تبلغ نسبة الماء في الدم 92% هذا و يمثل الماء حوالي 70% من العضلات الهيكلية و22% من النسيج العظمي. وهو يعتبر أحد المكونات الأساسية لأنسجة الجسم. يحافظ الجسم على مستوى الماء به عن طريق توازن دخوله و خروجه من الجسم بحيث تتساوى كمية الماء التي يكتسبها الجسم مع تلك التي يفقدها، و يكتسب الإنسان الماء من ثلاث مصادر وهي السوائل و الطعام و من خلال التمثيل الغذائي بينما يخرج الماء من الجسم عن طريق البول و الجلد مع العرق و بخار الماء عند الزفير و في البراز. (عبد الفتاح. 1998 . 19)

• وظيفة الماء في النشاط البدني والرياضي

لا بد من المحافظة على توازن الماء في الجسم عند أداء النشاط الرياضي في الجو الحار ويمكن أن يتناول اللاعب بعض الماء(400-600مليلتر) قبل أداء النشاط الرياضي بحوالي 10-20 دقيقة، حيث يؤدي ذلك إلى زيادة العرق و بذلك تقل درجة حرارة الجسم أثناء الأداء في الجو الحار، أما أثناء الأداء فيمكن أن يتناول اللاعب حوالي 250مليلتر كل 10-15 دقيقة. (عبد الفتاح. 1998 . 19)

وقد دلت الدراسات عن امتصاص الجسم للسوائل على أن السوائل الباردة يتم امتصاصها من المعدة بمعدل أسرع من السوائل التي تعادل درجة حرارة الجسم, كما أن سرعة الامتصاص تقل في حالة احتواء السوائل على سكر في أي شكل من أشكاله. وخلال فترة السباقات الطويلة يفضل تناول 200 مليلتر من الماء كل 15 دقيقة خلال الأداء ويساعد ذلك على المحافظة على درجة حرارة الجسم وتجنب الأمراض الناتجة عن زيادة الحرارة بالإضافة إلى رفع مستوى الأداء.

خلاصة

مما سبق ذكره تنكشف أمامنا العديد من الحقائق العلمية الواضحة و التي تتمثل بوجود علاقة ارتباطية وثيقة جدا بين نوعية الغذاء و صحة الإنسان و ممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة و المختلفة، إذ أن الاهتمام بنوعية الوجبة الغذائية و توفير العناصر و المجموعات الغذائية لها تأثيرا إيجابيا مباشرا على صحة الفرد و المجتمع، إن الهدف الأساسي هو تقديم المعلومات الخاصة ببعض الإجراءات الوقائية و العلاجية عن طريق استخدام بعض المجموعات و العناصر الغذائية و التعريف بأسس التغذية الصحية كونها جزءا لا يتجزأ من خطة التكوين الشامل لأي رياضي .

الفصل الثالث

الفصل

3- خصائص المرحلة العمرية (15-21 سنة)

- تمهيد

3-1- تعريف المرحلة العمرية

3-2- مشاكل المرحلة

3-2-1- المشاكل النفسية

3-2-2- المشاكل الانفعالية

3-2-3- المشاكل الاجتماعية

3-2-4- مشاكل الرغبات الجنسية

3-2-5- المشاكل الصحية

3-3- خصائص النمو للمرحلة العمرية (15 - 21 سنة)

3-3-1- النمو الجسمي

3-3-2- النمو الجنسي

3-3-3- النمو الانفعالي

3-3-4- النمو الحركي

3-3-5- النمو العقلي

3-3-6- النمو الاجتماعي

3-4- سيكولوجية المرحلة (15 الى 21 سنة):

3-5- المراهق و التغذية

3-5- بعض السلوكيات والعادات الغذائية سيئة السائدة عند المراهقين (15-21 سنة)

3-5-1 تناول الوجبات السريعة

3-5-2 تناول المشروبات الغازية

3-5-3 تناول مشروبات الطاقة

3-6- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق

- خلاصة

تمهيد:

إن الخصائص العمرية هي الميزات التي تختص بها كل مرحلة من المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان من الناحية الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، وتؤدي إلى ظهور تفاوت ملحوظ في الاهتمامات والتطلعات و المهارات وفي التغيرات العضوية النفسية ويعتبر الإلمام بها وسيلة وأداة معرفية للتنبؤ والتحكم في السلوك والتصرفات. ويؤثر التغير البيولوجي و الاجتماعي والنفسي والفكري الذي يحدث خلال مرحلة المراهقة بصورة واضحة على الحالة الغذائية للمراهق الرياضي، فالنمو الجسمي السريع إضافة إلى النشاط البدني المعتبر، يتطلبان زيادة من الطاقة الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى وكذلك يتميز المراهقون بالشعور بالذات واختيارهم ما يأكلون وتأثرهم بأصدقائهم وإمكانية الأكل خارج المنزل والاهتمام بالمظهر والوزن . كل ذلك يؤثر على النمط والعادات الغذائية .والغذاء المتوازن الصحي خلال هذه المرحلة يفيد في النمو الأمثل والصحة الجيدة والوقاية من الأمراض المزمنة فيما بعد (المدني، 2005)

خصائص المرحلة العمرية (المراهقة المتوسطة والمراهقة المتأخرة 15-21):

3-1- تعريف المرحلة العمرية:

تعتبر مرحلة حساسة يعيشها المراهق وهي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى سن الرشد، غير أن هذه المرحلة ليست بهذه البساطة من التعريف منذ أن حظيت بتعريف السيكولوجيين فأخذت التعاريف تتوسع حسب المجالات والجوانب التي تحيط بها.

أصل الكلمة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج بدراسة التغيرات التي تطرأ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبر عليه المرء من طفولته إلى رجولته (رزيق، 1960، 10).

ويعرفها "توفيق الحداد" بأنها الاقتراب والدنو من الحلم، المراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم إلى الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي (الحداد، 1973، 104).

وقد عرفت أيضا نواحيها المختلفة إذ ورد أن المراهقة متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية لفترة زمنية كما أنها تحولات نفسية كلية (اسعد، 1991، 225).

كما درست من ناحية السن فهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى سن الرشد تمتد من سن 12 سنة أو قبل ذلك بعام أو عامين أي أن من السهل تحديد بداية المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها (زهرا، 1977، 279).

ومن ناحية التصرفات هي الفترة الممتدة من التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات المحددة والتوترات العنيفة (علي، 1970، 25).

3-2- مشاكل المرحلة:

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الأساسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، لهذا سوف نتناول أهم المشاكل التي يتعرض لها المراهق ومن بينها المشاكل المتعلقة بالتغذية :

3-2-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق، وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال ويسعى لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو

لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الاجتماعية والخلقية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد إلى أن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين يجب أن يحس بذاته وقدرته ويجب أن يعترف الكل بقدرته وقيمه (معوض، 1971، 73)

3-2-2 المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع انفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن جسم الرجال، وصوته قد أصبح خشنا، فيشعر المراهق بالزهو والفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

كما يتحلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته (معوض، 1971، 73).

3-2-3 المشاكل الاجتماعية:

إن النقص في التربية والتكوين يعود على المراهق ففي المجتمعات البدائية كمجتمعات إفريقيا واسبيا، البنت والرجل يتزوجان في سن مبكرة فتكون لهم مسؤوليات كبيرة مما تعقد من الأزمة، وأحيانا في بعض المجتمعات تهمل مرحلة المراهقة ولا تعطى لها أي اهتمام

3-2-4 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل إلى الجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما يبتغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فانه يعمل على تهذيب الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وضبطها، وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات اللاأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يعرفها المجتمع، كعكاسة الجنس الآخر، وللشعور بهم القيام بأساليب منحرفة والانحلال من بعض العادات.

3-2-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة، وأما إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لان للمراهقين أحساس خانق بان أهله لا يفهمونه (رفعت، 1975 ، 220).

3-3-3- خصائص المرحلة العمرية (15 - 21 سنة):

تحدث المراهقة عدة تغيرات وذلك بتوفر عوامل داخلية وعوامل خارجية وتتمثل في الأسرة و العوامل الاجتماعية ، وسنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

3-3-1- النمو الجسمي:

بعدها كان النمو في مرحلة الطفولة بطيء أما في مرحلة المراهقة فيكون أسرع ويستمر عامين، فعند الإفرازات الداخلية للغدد يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة في العظام، وتشير بعض التجارب إلى أن البنت يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشرة والرابع عشرة حيث في هذا السن تتجاوز البنت الذكر ويعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر (غالب، 1980، 29).

3-3-2- النمو الجنسي:

وتسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثون على 50% من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 سنة و15 سنة، هذا يعني أن اختلاف الولد والبنت هو عام، إذ لا يجب أن يهمل عامل البيئة الذي يؤثر على أعضاء التناسل (غالب، 1980، 29).

3-3-3- النمو الانفعالي:

فهو يخص المشاعر والعواطف إذ يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأتفه الأسباب وهذا راجع للنمو السريع، فالمراهق لا يستطيع التحكم في انفعالاته كما انه يتعرض لحالة يأس وألم نفسي وإحباط بسبب فشله بمشروع.

يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهق بأنها فترة انفعالات عنيقة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور

لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلا تجده يضحك وفجأة يبكي، وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة، وهو لا يرد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده أحيانا أخرى يتعرض لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمنيته، فينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في اغلب الأحيان (غالب، 1980، 30).

4-3-3- النمو الحركي:

في بداية مرحلة المراهقة يميل المراهق للحمول والكسل، كما انه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبة من قدراته المركبة وتوافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئا من حركاته من اجل التقدم.

أما في الفترة بين الخامسة والسادسة عشرة سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث يجبط نشاطهم بسبب عدم الرغبة والميول لهذه النشاطات (صالح، 1990، 22).

أما في آخر سنوات المراهقة يبدأ المراهق يميل إلى إظهار نضجه الانفعالي و العقلي من خلال إبدائه لحركات تتسم بالدقة والتنسيق مثل طريقة المشي والركض .

5-3-3- النمو العقلي:

تتميز مرحلة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الادعاءات السلوكية للأطفال، والناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما ومقدارا (صالح، 1990، 22).

لهذا فالنمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة، وذلك للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته، ومن القدرات العقلية نجد:

● **التذكّر:** تبنى هذه العملية على أساس الفهم والميل وتعتمد على قدرة الإنتاج للعلاقات الجديدة بين موضوعات التذكّر، كما لا يتذكّر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً ويرتبط بغيره من الخبرات (عيسوي، 1984، 91).

● **الذكاء:** في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام والذي يسمى القدرة العقلية العامة والاستعدادات والقدرات الخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير، التذكر والتعلم.

● **الانتباه:** يزداد المراهق في الانتباه للأشياء سواء في مدته أي مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل معقدة في تيسير وسهولة، ويستطيع أن يلفت نظره أدنى الأشياء (صالح، د.ت، 157).

● **الميول:** تتضح الميول في المراهقة وتتصل بتمايز المظاهر العقلية للفرد ويعرف الميل بأنه شعور يصاحب انتباه الفرد واهتمامه بموضوع ما، وهو مظهر من مظاهر الاتجاه النفسي (مختار، 1990، 166).

● **التخيّل:** يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة، يمكن أن يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما انه مسرح للمطامع غير المحققة (عيسوي، 1984: 92)

* **التفكير:** يتميز هذا التفكير بأنه أرقى من ذلك الذي عند الطفل إذ أن التفكير عند المراهق يكون ذا أبعاد ومعاني عميقة يهدف من خلالها إلى البحث عن حلول لمشاكله (مختار، 1990، 168).

3-3-6- النمو الاجتماعي:

من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي، ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه محيطه فهو الآن بتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة، تجعل منه رجلاً مشاركاً في بناء مجتمعه ووطنه.

وتبدأ بذور هذا النمو في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الطفل في حاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية لتنمو بعد ذلك، يحس في المراهقة انه عنصر محبوب مرغوب فيه لأنه يكون عنصر هام في عناصر مجموعة ما. فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، يفهم المسؤولية ويعالج وجهات النظر المختلفة بصور موضوعية.

حيث يذكر "مصطفى غالب" إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فإكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ويعرضه لبعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار (غالب، 1980، 197).

3-4- سيكولوجية المرحلة (15 إلى 21 سنة):

سبق وأن ذكرنا بأن فترة المراهقة هي الانتقال من الطفولة إلى الرشد في هذه الفترة يمر المراهق بمرحلة انتزاع اعتراف الكبار به فيدخل في صراع بينه وبينهم يتمثل في إشكال التناقض الفكري (الثقافي والاجتماعي) وتظهر فيه عدوانية وتمرد فهو يريد نفي صور الطفولة وأثبت صور الرجولة، لذلك نجد بيني احتياجه لأمه ويرفضه ويفضل الاعتماد الزائد على النفس إذن فمن المهم دراسة سيكولوجية المراهقة المقوم للصحة النفسية والتأثير الفعال في حياة المجتمع الإنساني مقارنة بمرحلة الطفولة التي تسبق المراهقة ومرحلة الشباب التي تليها نجد أن المراهقة تمتاز باتساع مساحتها السيكولوجية وثقل أعبائها الاجتماعية، كما أن أساس اندفاع الإنسانية حتما على طريق التقدم كما تبدو أهميتها أيضا بالنسبة للمراهق إذ فيها كينونة ووجود وفيها تحدد أهدافه وتحرره مع عالم الكبار وما يتعلمه في سبيل هذا التحرر (صالح، 1990، 27).

3-5 المراهق و التغذية :

يتأثر المراهقون خلال هذه المرحلة بأصدقائهم من حولهم في جميع الأمور، حيث يبدأ المراهق في البعد عن الأبوبين والمنزل ليحقق التكيف مع الأقران وتحملهم مسؤولية واختيار ما يأكلون، ومن أهم مظاهر هذه المرحلة نضج القدرات العقلية، حيث تحدث عدة تغيرات في أسلوب الشباب في أواخر المراهقة لأنه يجاهد ليصبح بالغا، ومن طبيعة هذه المرحلة التغيرات التي تؤثر على عادات أكل المراهق وبالتالي وضعه الغذائي . ومن أهم الخصائص التي يتميز بها المراهق هي التوصل إلى الشعور بالذات. وعملية النضج هذه تنعكس على عادات الأكل عند المراهق، فقد يرفض اقتراحات أبويه، ويتناسى وجبة الإفطار، أو يرفض تناول أنواع معينة من الأكل كطريقة لتأكيد ذاته، أما سلوك ومبادئ أصدقائه، فلها تأثير عظيم عليه وعلى اختياراته لأنواع الأكل، فقد يختار تناول الوجبات السريعة الجاهزة من الأسواق أو من مطعم المدرسة كوجبات رئيسية في يومه الدراسي لأن هذا ما يفعله أصدقاؤه، ويمكن للأبوبين مساعدة المراهق على المحافظة على وضعه الغذائي الجيد ومع السماح له بحرية و الاستقلال، وذلك بالحفاظ على كميات من الوجبات الصغيرة المختلفة قريبة من تناول يديه، أو عمل إفطار خفيف يأخذه إلى المدرسة، وهذه طريقة أجدى للحفاظ على مستوى غذائي كاف له من النقاش والمجادلة حول ما يأكله. إن عادات الأكل والحالة

الغذائية للمراهق تؤثر على تطور شعوره بالذات، فإذا أكل جيداً، وحصل على تمرين كاف وراحة كافية، فقد يتكون لديه شعور إيجابي حول جسده وقدراته، وعلى العكس إن كانت كمية الغذاء غير كافية. ومع الأسف لا يربط المراهق بين الغذاء وعمل الجسم وكثير منهم لا يفكر بالمرض والوفاة، فلا يرون أن النشاطات اليومية- بما في ذلك ما يأكلون- قد يكون لها أثراً على صحتهم الآن أو في المستقبل وكثير منهم ينظرون إلى الغذاء على انه يرضى حاجة حالية كالجوع (المدني، 2005).

ومن خلال ما سبق يستطيع الطالب الباحث أن يلخص أن أهم العوامل المؤثرة على السلوك الغذائي للمراهق تتمثل في محاولته إثبات ذاته من خلال فرض حرته داخل أسرته في صورة الاختلاف عن عاداتها الغذائية، وكذلك في تقليده لأقرانه، وتجدر الإشارة أن المراهق الرياضي يتأثر كثيراً بعادات الأبطال الرياضيين المشهورين كذلك.

3-6 بعض السلوكيات والعادات الغذائية السيئة السائدة عند المراهقين (15-21 سنة) :

لقد قام المصيقر بدراسة أهم العادات الغذائية الغير سليمة التي يتبعها المراهقين في بيئة تتشابه مع البيئة الجزائرية ويمكن أن نحمل ما قدمه في فيمايلي:

3-6-1 تناول الوجبات السريعة :

لقد ارتبط مفهوم الوجبات السريعة بالهمبرجر والدجاج المقلي والبيتزا والبطاطس المقلية والسحق وهذا مفهوم خاطئ حيث لو أخذنا المعنى الحرفي والعملية للوجبات السريعة فهي عبارة عن أغذية تحضر وتؤكل في فترة قصيرة شكل سريع، ويعني ذلك أن الشاورما " ما يعرف بالكباب " والدجاج المشوي والحمص والبقول والطعمية والسنبوسة وغيرها هي وجبات سريعة، حتى الأرز بأنواع تحضيره أصبح يقدم في المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة خصوصاً في المجمعات التجارية التي ازدهرت مؤخراً. ولا يوجد غذاء مفيد وغذاء غير مفيد، لأنه في الحقيقة كل غذاء مهما كان نوعه له فائدة ما، لذا يمكن القول أن هناك عادات غذائية مفيدة وعادات غذائية سيئة. وهنا يمكن إدراج تناول بعض الوجبات السريعة في حالة الإكثار من تناولها واتخاذها نمطاً غذائياً سائداً للطفل والمراهق أو الشخص في أي مرحلة عمرية ضمن العادات الغذائية السيئة. والمعروف أن بعض الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من الدهون والكوليسترول وعنصر الصوديوم، ونحن لا نحبذ الإكثار من تناول هذه العناصر الغذائية، ولكن في الوقت نفسه العديد من الوجبات السريعة غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتين، وبعضها غني بعنصر الحديد المهم للوقاية من فقر الدم. لذا فإن النصيحة المثلى هي الاعتدال في تناول الوجبات السريعة. وهذه كلها أغذية صحية ومفيدة. إذا انتقاء نوع الغذاء من مطاعم الوجبات السريعة أمر مهم للحصول على وجبات صحية (مصيقر، 2006).

3-6-2 تناول المشروبات الغازية

أصبحت المشروبات الغازية جزءاً مهماً من مائدة الغذاء عند العديد من الأسر، كما أصبحت مكماً هاماً للوجبات السريعة. وقد صرح الكثير من المراهقين والشباب في العديد من الدراسات بأن الطعام لا يكون لذيذاً إذا لم تكن المشروبات الغازية موجودة معه. إن المشروبات الغازية عبارة عن محلول مكون من ماء وغاز ثاني أكسيد الكربون وسكر وبعض النكهات الاصطناعية وهي بالتالي لا توفر أية عناصر غذائية تذكر بخلاف الطاقة الحرارية الناتجة من السكريات. وتحتوي مشروبات الكولا على مادة الكافيين ولكن بكميات قليلة مقارنة بالقهوة والشاي. وإن أهم ما يشغل بال ويقلق علماء التغذية هو إحلال المشروبات الغازية محل عصير الفواكه والحليب، فقد أوضحت الدراسات أن المراهقين والشباب يبدوون بتناول كميات غير قليلة من المشروبات الغازية وهذه تلقائياً تحل محل العصير مع الطعام وشرب الحليب بين الوجبات الرئيسية أو مع وجبة العشاء. فامتلاء المعدة بالمشروب الغازي يعني عدم وجود مكان لمشروبات أخرى. كما أن وجود السكريات في المشروبات الغازية يجعلها مصدراً هاماً لتسوس الأسنان خاصة أن المشروب الغازي يتوزع ويتغلغل بين الأسنان، أما من ناحية الكافيين وهي مادة منبهة توجد بشكل أكبر في مشروبات الكولا، وبالرغم من أن الكمية الموجودة قليلة إلا أن تناول أكثر من علبة من الكولا يومياً مع تناول الشاي والقهوة يزيد من نسبة الكافيين المتناولة يومياً أي أن مشروبات الكولا قد تكون عاملاً مساعداً في زيادة تناول الكافيين. كما وجد من الدراسات أن بعض أنواع بدائل السكر المستخدمة في المشروبات الغازية المسماة "باللايت" قد تسبب حساسية لبعض الأشخاص مثل الصداع واحمرار البشرة. وينصح الأشخاص المصابون بعسر الهضم وحموضة المعدة وكذلك المصابون بالغازات البطنية بالابتعاد عن المشروبات الغازية لأنها قد تزيد من حدة هذه الأعراض. وللأسف الشديد هناك بعض الممارسات الغذائية الخاطئة التي يقوم بها العديد من الأشخاص في التعامل مع المشروبات الغازية وأهمها تناول المشروبات الغازية مع وجبة الغذاء بدلاً من عصير الفواكه أو اللبن، وهذه عادة سيئة لأنها تحرم الأشخاص وبخاصة الأطفال والمراهقين من تناول الطعام بشكل جيد وذلك لأن المشروبات الغازية تعطي إحساساً سريعاً بالشبع نتيجة وجود الغازات في المعدة، كما أنها تحل محل العصير. والمعروف أن تناول عصائر الفاكهة قليل عند الجيل الجديد وتنبع أهمية هذه العصائر من أنها مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة للجسم بالإضافة لاحتوائها على مضادات الأكسدة والتي تساعد على الوقاية من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب. ويعتقد بعض الأشخاص أن المشروبات الغازية تساعد على الهضم وينبع هذا الاعتقاد من أن تجشؤ الغازات بعد تناول المشروبات الغازية مع الطعام يعطيه إحساساً بالارتياح معتقداً أن هذا الارتياح ناتج عن هضم الطعام وهذا اعتقاد خاطئ، فالغازات عندما تدخل المعدة تضغط عليها بشدة وبالتالي يضطر الجسم للتخلص منها وغالباً عن طريق دفعها إلى المرئ ومن ثم الفم ويحصل التجشؤ. كما درج بعض طلبة المدارس بخاصة في

المرحلة الثانوية على تناول المشروبات الغازية في الصباح الباكر مع الفطور بخاصة إذا كانوا يتناولون فطورهم خارج المنزل من المطعم أو المقاهي أو البقالة المجاورة للمدرسة، وهذه العادة تحرم الطالب من تناول الحليب في الصباح وبالتالي تقلل من فرصته في الحصول على الكميات اللازمة من مادة الكالسيوم المهمة لبناء العظام وكذلك للخلايا العصبية. و يمكن الاستغناء عن تناول المشروبات الغازية حيث يفضل دائماً مع الوجبات الرئيسية الثلاث استبعادها وإحلال عصير الفواكه أو الحليب أو اللبن مكانها وبخاصة عند وجبة الغداء الوجبة الرئيسية. (مصيفر ، 2006)

3-6-3 تناول مشروبات الطاقة

تعتبر المشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة الأكثر استهلاكاً من قبل مختلف الفئات العمرية وخاصة المراهقين والشباب اعتقاداً منهم بأنها الوصفة السحرية لتحسين مستوى أدائهم وغالباً ما يتناولون كميات كبيرة منها سواء قبل أو أثناء أو بعد التدريب أو المنافسات دون أدنى معرفة بالفرق بينهما أو التوقيت المناسب لاستخدام كل منهما مما قد يؤدي إلى تدهور مستوى الأداء. فعند مقارنة المشروبات الرياضية بمشروبات الطاقة نجد أن هناك اختلافاً كبيراً بينهما فالمشروبات الرياضية تهدف إلى تعويض السوائل وبعض الأملاح المعدنية المفقودة في العرق أثناء التدريب أو العمل في الأجواء الحارة لفترات طويلة. أما مشروبات الطاقة فتهدف إلى تزويد الجسم بقدر كبير من الطاقة الأيضية الكربوهيدرات والطاقة الدهنية الكافيين وبعض المواد المنبهة الأخرى بالإضافة إلى بعض الأحماض الأمينية والفيتامينات والأعشاب. في حين لا تحتوي المشروبات الرياضية على نفس المكونات الموجودة في مشروبات الطاقة مثل الكافيين والأحماض الأمينية ولكنها تحتوي على نسبة قليلة جداً من الكربوهيدرات بالمقارنة بمشروبات الطاقة وتحتوي أيضاً على بعض الأملاح المعدنية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والتي تلعب دوراً كبيراً في استبقاء الماء بالجسم وبالتالي حمايته من الإصابة بالجفاف. و استنتجت الكثير من الدراسات في هذا الموضوع أن المراهقين أكثر اهتماماً بمشروبات الطاقة من المراهقات، وأن هناك نقصاً واضحاً في المعلومات المتعلقة بمشروبات الطاقة، أمر الذي يستدعي اهتمام برامج التوعية الصحية بذلك. (مصيفر 2006)

من خلال ما سبق ذكره يشير الطالب الباحث إلى النقص الفادح في الوعي الغذائي لدى المراهقين ، الأمر الذي ينعكس بالضرورة على ممارساتهم الغذائية ، فنظرهم للأطعمة الواسعة الانتشار تفتقر للكثير من الحقائق العلمية التي تبرهن على وجود أثار سلبية على الصحة العامة لهذا المراهق ، يمكن أن تنتج من خلال تناول هذه الأطعمة.

3-7- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق:

الأنشطة البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، وهدفها تكوين المواطن السليم من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وخاصة الصحية ، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، على مستوى المدرسة فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ، وتلبي اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. (مرسى، د.ت، 20-21) ، وعلى مستوى الأندية الرياضية فهي تعد بتكوين أبطال رياضيين في مختلف التخصصات ، وتعد الحالة الصحية المثلى غاية و وسيلة في أي نشاط رياضي تنافسي .

إذا فممارسة نشاطات البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجوانب الأخرى للتلميذ .

خلاصة:

لقد حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل تبيان ما يحدث في هذه المرحلة من تغيرات جسمية ، فيزيولوجية، انفعالية، وعقلية تؤثر على شخصية المراهق وعلى علاقته مع الناس الذين يحيطون به مما يجعله غير ذلك الطفل الصغير، فيصبح بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي و ذلك يتضح في جانب من جوانب سلوكه العام و هو سلوكه الغذائي . فالعناية بالتغذية في سن المراهقة خاصة إذا تقاطعت هذه المرحلة مع الممارسة الرياضية ، دفعت الكثير من الباحثين والمربين إلى الاهتمام بالمراهق كفرد من الأفراد المجتمع المتطلب لاهتمام خاص ، كون أن أي خلل في هذه المرحلة ينعكس على شخصيته وصحته مستقبلا.

الفصل الرابع

5- الدراسات السابقة

10-5 دراسة بن شريف مريم (2011)

11-5 دراسة عبد الناصر القدومي و كاشف زايد (2009)

12-5 دراسة نادية بنت عبد الرحمن اللهيبي (2009)

13-5 دراسة صراح بوغ (2005)

14-5 دراسة كارين زين (2004)

15-5 تحليل ومناقشة الدراسات السابقة

16-5 استفادة البحث من الدراسات السابقة

17-5 نقد الدراسات السابقة

18-5 جديد الدراسة الحالية

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والتي لها صلة مباشرة بموضوع البحث من أهم المحاور التي يجب على الباحث التطرق إليها، باعتبارها استعراض للموضوعات التي سبق أن تناولت مشكلة بحثنا ، وذلك لمعرفة الأبعاد التي تحيط بالمشكلة ، مع الاستفادة المباشرة سواء من التوجيه أو التخطيط أو المناقشة للنتائج ومقارنتها وحتى يستطيع الباحث وضع الإجابات المناسبة للأسئلة المطروحة في ضوء هذه الدراسات .
وفيما يلي سنعرض خلال هذا الفصل أهم الدراسات و البحوث المشابهة والمرتبطة بموضوع دراستنا ، التي أستطاع الباحث الوصول إليها .

5-1 دراسة بن شريف مريم (2011).

العنوان "الحالة التغذوية ومساهمة الكالسيوم في تغذية الشباب البالغين "

هدف الدراسة:هدفت الدراسة إلى تقييم الغذاء و الحالة التغذوية و مساهمة التغذية من الكالسيوم و نسبة الكالسيوم في الدم عند الشباب البالغين.

عينة ومنهجية الدراسة:أجريت دراسة مستعرضة و صافية على 418 شخص أعمارهم تتراوح بين 18 و26 سنة ، لتحقق من جميع المعطيات الانتروبومترية ومساهمة الغذاء عن طريق التذكير 24 ساعة الماضية و تكرار الاستهلاك العادي للأطعمة . وكذلك مساهمة الكالسيوم . وقياس الضغط الدموي و أخذ عينات من الدم من أجل تقدير الهيماتوكريت (المقطع الحجمي لكريات الدم الحمراء) ونسبة الكالسيوم في الدم ، حيث أجريت العملية الأخيرة على عينة مكونة من 208 شخص.

أهم نتائج الدراسة: من أبرز النتائج التي خلصت إليها الدراسة أن مساهمة التغذية عينة البحث من الطاقة أقل من التوصيات الدولية لما يقرب من 85% من النساء و 37% من الرجال. و متوسط مساهمات المعادن في التغذية (كالسيوم ، فوسفور ، المنغنيزيوم، والحديد) و كذلك الفيتامينات (أ. س. د. ب9) هي أقل من المستويات المنصوح بها ، وأن النساء هم أكثر عرضة لهذا النقص من الرجال ، ولقد أثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين مؤشر كتلة الجسم و تناول الكالسيوم . واستنتجت الدراسة كذلك أن مستوى الكالسيوم في الدم أقل من معدل الصحيح عند الشباب البالغين . وخلصت الدراسة إلى أن غذاء الشباب يجعل من الصعب تحقيق المساهمات المنصوح بها و خاصة الكالسيوم.

أهم التوصيات: أوصت الدراسة بضرورة إيجاد نظام مراقبة لحالة التغذية من أجل تصحيح التوازن الغذائي .

2-5 دراسة عبد الناصر القدومي و كاشف زايد (2009)

بعنوان "مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس"

هدف الدراسة: التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس ، إضافة لتحديد الفروق في مستوى الوعي تبعاً لمتغير الجامعة ، الجنس ، والمستوى الدراسي ، والمعدل التراكمي لدى الطلبة ، إضافة لتحديد أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ بمستوى الكلي للوعي .

الفرضيات: افترضت الدراسة أن مستوى الوعي الكلي للطلبة منخفض ، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي تبعاً لمتغيرات الجامعة والجنس و المستوى الدراسي عدى متغير المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى .

عينة ومنهجية البحث: منهج الدراسة هو المنهج الوصفي بالطريقة المسحية حيث أجريت الدراسة على عينة قوامها 207 طالب وطالبة وذلك بواقع 105 من جامعة النجاح الوطنية و102 من جامعة السلطان قابوس ، وطبق عليها استبان قياس الوعي الغذائي والتي تكونت من 15 فقرة .

أهم نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً ، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى 59% ، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة ، و الجنس ، و المستوى الدراسي ، بينما كانت هناك دلالة إحصائية فيما يخص المعدل التراكمي ولصالح المعدل الأعلى .

أهم التوصيات: أوصى الباحثان بعدة توصيات من أهمها إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة ، إضافة إلى ضرورة عقد ورشات عمل حول التغذية لطلبة تخصص التربية الرياضية .

3-5 دراسة نادية بنت عبد الرحمن اللهيبي (2009)

بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات أطفال التوحد"

هدف الدراسة إلى:

- التعرف على المشكلات الغذائية التي تواجه أمهات ومشرفات أطفال التوحد.
- إيجاد حلول بسيطة للمشكلات الغذائية التي تواجه أمهات ومشرفات أطفال التوحد
- التعرف على ممارسات أمهات ومشرفات في تغذية طفل التوحد
- التعرف على مدى معرفة الأمهات للأطعمة المناسبة لأطفالهن المصابين بالتوحد
- التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين معارف الأمهات و المشرفات في تغذية أطفال التوحد
- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية قدرة الأمهات و المشرفات في تخطيط وجبات غذائية مناسبة لحالة أطفال التوحد قبل و بعد تطبيق البرنامج الإرشادي .

الفرضيات:

- 1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المستوى التعليمي لعينة الدراسة و بعض الممارسات المتبعة عند تغذية أطفال التوحد
- 2- وجود علاقة دالة إحصائية بين المستوى التعليمي للمشرفات و بعض الممارسات المتبعة عند تغذية أطفال التوحد
- 3- وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لصالح البعدي عند مستوى المعنوية 0.01

عينة ومنهجية الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و المنهج التجريبي ، وقسمت عينة الدراسة إلى قسمين بلغ عددها قبل البرنامج 75 أم و 68 مشرفة و بعد تطبيق البرنامج 29 أم و 29 مشرفة، تم استخدام الاستبيان و البرنامج الإرشادي ، وشملت الاستبانة أربع محاور وهي البيانات العامة والممارسات والعادات الغذائية المتبعة عند تغذية أطفال التوحد ، وأسئلة لمعرفة الوعي الغذائي ، والأغذية المفضلة لطفل التوحد.

أهم نتائج الدراسة: أظهرت نتائج البحث انخفاض مستوى الوعي الغذائي للأمهات والمشرفات و ارتبط ذلك بالمستوى التعليمي لهن في حين أظهر البرنامج فاعليته في رفع مستوى الوعي الغذائي من المنخفض إلى المتوسط وبفروق دالة إحصائية عند مستوى احتمالية 0.01

أهم التوصيات: إجراء المزيد من برامج التثقيف الغذائي لأسر أطفال التوحد وتعميم هذا البرنامج على جميع المراكز ذات الصلة بالمملكة العربية السعودية.

4-5 دراسة صراح بوغ (2005)

العنوان "العادات الغذائية والوعي لدى الطلبة الرياضيين في الجامعات "

هدف الدراسة: أهم هدف للدراسة يتمثل في كشف العلاقة بين مستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية للرياضيين من طلبة الجامعات

الفرضيات: توجد علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية للرياضيين من طلبة الجامعات وكذلك مستوى وعي الإناث وممارساتهم أفضل من ما هو عند الذكور.

عينة ومنهجية الدراسة: كان منهج المستعمل في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث شمل على عينة متكونة من 68 طالب رياضي في جامعة كاليفورنيا و 49 رياضي من كلية (ألدسون-برودوس)، وكانت من الذكور والإناث حيث تمثلت أداة الدراسة في استبيان الوعي الغذائي وكذلك الممارسات الغذائية ، لدراسة مستوى المعرفة بالتغذية و ارتباطه بالممارسات الغذائية.

أهم نتائج الدراسة: من بين أهم نتائج التي خلصت إليها هي وجود علاقة ارتباطية قوية بين مستوى الوعي الغذائي و مستوى الممارسات الغذائية . وممارسات الإناث الغذائية أفضل من الذكور ونفس الشيء ينطبق على مستوى الوعي.

أهم التوصيات: أوصت الباحثة بإجراء المزيد من البحوث في مجال التغذية عند الرياضيين ، وكذلك إجراء هذه البحوث على عينة أكبر ، و أوصت أيضا بمقارنة نتائج هذه الدراسات مع الأفراد غير الرياضيين.

5-5 دراسة كارين زين (2004)

العنوان "الوعي الغذائي عند مدربي الدرجة الممتازة للرجبي في نيوزيلندا"

هدف الدراسة: أهم أهداف الدراسة يتمثل في تصميم استبيان لقياس الوعي الغذائي و التحقق باستعمال هذا الأخير من مستوى الوعي الغذائي لمدربي الرجبي في الدرجة الأولى الممتازة في نيوزيلندا. و هل يقومون بتقديم النصيحة لرياضيهم في مجال التغذية . و ماهية العوامل التي تحدد مستوى فهمهم للمعلومات الغذائية.

عينة ومنهجية الدراسة: استخدم الباحث المنهج المسحي وشمل البحث كل أفراد مجتمع الدراسة (كل مدربي الدرجة الأولى الممتازة للرجبي بنيوزيلندا وقدر عددهم "168 مدرب") حيث أرسل إليهم استبيان قياس الوعي الغذائي بعد التحقق من أسسه العلمية عن طريق البريد الإلكتروني أو البريد العادي .

أهم نتائج الدراسة: أهم النتائج المتوصل إليها تتمثل في أن مقياس الوعي الغذائي للمدربين المصمم من طرف الباحث يتميز بكل الخصائص السيكومترية من صدق وثبات و موضوعية و يمكن استعماله للغرض المصمم من أجله ، وتوصلت الدراسة أيضا لنتيجة مفادها أن مستوى وعي مدربي الرجبي في الدوري الممتاز غير كاف ، وهذه النتيجة انعكست على مبادراتهم إلى تقديم النصيحة الغذائية لرياضيهم ، و استخلص البحث أيضا أن نسبة المدربين الذين يقدمون النصائح لرياضيهم بلغت 83% و أن مستوى وعيهم عندهم أحسن من غيرهم الذين لا يقدمون النصيحة الغذائية لرياضيهم . واستنتج الباحث في الأخير أن المدربين غير مؤهلين بالشكل الصحيح لتقديم النصيحة الغذائية لرياضيهم.

أهم التوصيات: من أهم ما أوصى به الباحث هو تأهيل وتكوين المدربين في مجال التغذية لأنهم يمثلون المصدر الموثوق الأول للمعلومة الغذائية التي يبحث عنها الرياضيون.

6-5 تحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

من خلال عرض البحوث والدراسات السابقة و المرتبطة بموضوع الدراسة والتي جمعت في حدود استطاعة الباحث ، يتضح أن بعض هذه الدراسات تناولت موضوع التغذية و الوعي الغذائي بمعزل عن النشاط الرياضي ، بحيث ركزت دراسة نادية بنت عبد الرحمن اللهيبي على موضوع الوعي الغذائي عند أمهات ومشرفات أطفال التوحد وتأثير مستوى هذا الوعي في حسن التعامل مع تغذية الأطفال المصابين

بمرض التوحد ، وركزت مريم بن شريف في دراستها حول التغذية على الجانب البيولوجي ، وما توفر من طاقة وعناصر غذائية مهمة في عمل الوظائف الحيوية خاصة الكالسيوم أما باقي الدراسات فأخذت في اعتبارها النشاط الرياضي سواء بطريقة مباشرة أي التغذية والوعي الغذائي للرياضيين أنفسهم أو بطريقة غير مباشرة كدراسة الوعي عند المدربين الرياضيين أو عند طلبة الكليات الرياضية ، و تمحورت أغلب تساؤلات الباحثين حلول مستوى معرفة الرياضيين بالتغذية الصحيحة و مدى مناسبة تغذيتهم للمتطلبات اليومية من الطاقة الكافية لأداء نشاطهم البدني المعتبر دون التأثير على صحتهم وبالتالي على مستوى أدائهم ، وكذلك تساءلت بعض الدراسات في الموضوع نفسه ولكن عند فئات أخرى كطلبة الجامعات أو التلاميذ بشكل عام أو أمهات أطفال التوحد . وقد افترضت جل الدراسات أن مستوى الوعي منخفض عند مختلف الفئات المذكورة سابقا ، وكما أن ممارستهم الغذائية ترتبط بمستوى فهمهم للتغذية وهذا ما ساعد الباحث في وضع الفرضيات الخاصة بالبحث . ووضع تصور لمعالم الإجابة على التساؤلات المطروحة في الدراسة الحالية.

5-7 استفادة البحث من الدراسات السابقة:

من خلال ما قام به الباحث من استقراء و استطلاع لنتائج الأبحاث و الدراسات السابقة استفادت الدراسات الحالية من الدراسات السابقة في كيفية اختيار المنهج الملائم لطبيعة إجراءات و ظروف الدراسة حيث اتفقت الدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع و هو المنهج الوصفي لتقصي تغذية و مستوى الوعي الغذائي للمجتمعات قيد الدراسة والمنهج التجريبي لإثبات فاعلية البرامج المقترحة لتنمية مستوى الوعي الغذائي.

- المعالجات الإحصائية في الدراسات السابقة وجهت الباحث إلى المعالجات التي تتناسب و طبيعة الدراسة
- اختيار الوسائل و الأدوات المستخدمة لجمع البيانات وخاصة الاستبيان وطريقة بنائه ووضع أبعاده
المختلفة حيث استفاد الباحث استفادة كبرى في هذا الشأن خاصة في الجانب المتعلق بطريقة تقييم إجابات
المبحوثين.

- الاستفادة من طريقة بناء البرامج الإرشادية التي تسمح بتطوير مستوى الوعي والمعرفة بالتغذية باستخدام
منهجية علمية حديثة

- الاستفادة من طريقة عرض النتائج و مناقشتها حسب الأهداف المسطرة

5-8 نقد الدراسات السابقة:

من خلال رؤية شاملة للدراسات السابقة رئينا الاهتمام الكبير للباحثين بالتغذية والوعي الغذائي كموضوع أساسي لكل هذه الدراسات ، ولقد اكتفت في معظمها بالإحاطة بالموضوع من جوانب مختلفة دون محاولة التأثير فيه أو على الأقل اقتراح طريقة أو وسيلة لذلك . و يؤخذ على غالبية هذه الدراسات كذلك ، عدم الإشارة إلى العلاقة بين مستوى الفهم لتغذية المناسبة ومستوى تطبيق هذا الفهم على أرض الواقع أو في الممارسات الغذائية اليومية. مما دفع الباحث إلى شق طريقه لبحث هاتين النقطتين و محاولة تقديم إضافة ولو ضئيلة للتغلب على مشكل نقص الوعي الغذائي لدى التلاميذ الرياضيين .

5-8 جديد الدراسة الحالية:

جديد الدراسة التي بين أيدينا لا يظهر في موضوعها بحد ذاته بقدر ما يظهر في مكان إجرائها حيث وفي حدود علم الباحث لم توجد أي دراسة تعنى بالوعي الغذائي والتغذية عند التلاميذ الرياضيين في البيئة الجزائرية ، ولا تكتفي هذه الدراسة في كشف أو إثبات مشكل نقص الوعي الغذائي عند التلاميذ الرياضيين بل تقترح حل قد يكون عامل مساعد في أي مسعى في اتجاه تنمية مستوى معرفة وفهم التلميذ الرياضي بالتغذية وبالتالي التأثير على سلوكه الغذائي ليكون أكثر مناسبة لمتطلبات المرحلة التي يمر بها وكذلك النشاط الرياضي الذي يقوم به.

خلاصة :

من هذا العرض لأهم الدراسات والبحوث السابقة ، سوف يعمل الباحث على صياغة فروض بحثه الحالي ، لعله بذلك يؤكد أو يدحض بعضا من هذه النتائج . وستستخدم هذه النتائج أيضا لمقارنتها بما سيتوصل إليه هذا البحث ، حيث يمكن أن يقدم توافق العديد من الدراسات المختلفة المصدر على نتيجة ما ، إثباتا قويا لمصداقية التفسير المقدم للظاهرة المدروسة. كما أن هذه البحوث سوف تفيد البحث الحالي عبر مختلف مراحل وخطواته المختلفة، وخاصة في وضع مشكلة البحث ، وفروضه وكذا اختيار العينة و الأدوات المستخدمة فيه و طريقة تفسير نتائجه.

خاتمة الباب الأول:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطالب الباحث التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية، ولهذا الأساس جمع الطالب الباحث كل ما أتيح له من معلومات نظرية ونظمها في فصول حيث تطرق في الفصل الأول إلى الوعي الغذائي ، وفي الفصل الثاني إلى التغذية والنشاط البدني والرياضي ، أما الفصل الثالث فتضمن المرحلة العمرية وما تعلق بها، أما الفصل الرابع فتطرقنا فيه إلى الدراسات السابقة التي تعتبر مضمن ومعزز لهذه الدراسة، وقصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطالب الباحث في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

- مدخل الباب الثاني
- الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
- الفصل الثاني : عرض ومناقشة نتائج البحث

مدخل:

تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين، حيث سيتضمن الفصل الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من حيث المنهج المتبع، ومجتمع وعينة البحث، مع التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية لأداة البحث والمتمثلة في الاستبيان، زيادة على التجربة الرئيسية وكل ما يتعلق بها، أما الفصل الثاني فسيخصص لمناقشة نتائج المتحصل عليها بعد معالجتها إحصائياً وتحليلها، ثم مقارنتها بالفرضيات، والخروج بأهم الاستنتاجات وفي الأخير تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

الأول الفصل

- 1 منهجية البحث و إجراءاته الميدانية
 - 1-1 منهج البحث:
 - 1-2 مجتمع وعينة البحث
 - 1-2-1 مجتمع البحث
 - 1-2-2 عينة البحث المسحي
 - 1-2-3 مجتمع البحث التجريبي
 - 1-2-4 عينة البحث التجريبي
 - 1-3 مجالات البحث
 - 1-3-1 المجال البشري
 - 1-3-2 المجال المكاني
 - 1-3-3 المجال الزمني
 - 4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:
 - 5-1 أدوات البحث
 - 6-1 الدراسة الاستطلاعية للأداة المستخدمة
 - 1-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى
 - 1-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية
 - 7-1 خطوات تطبيق الاستبيان
 - 8-1 تصميم وتنفيذ البرنامج الإرشادي لتنمية الوعي الغذائي لعينة الدراسة
 - 8-1 الوسائل الإحصائية
 - 9-1 صعوبات الدراسة

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

1 - 1 منهج البحث:

يرى بوداود عبد اليمين أن المنهج هو الطريقة التي تؤدي إلى الغرض المطلوب ويعرف أحد العلماء المنهج بأنه: " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون" (اليمين 2010، 26).

ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، فملائمة المنهج لمشكلة البحث ، و تحقيق أهدافه يجعل النتائج المتوصل إليها أكثر مصداقية وقربا من الواقع. ولقد استخدم الباحث في هذه الدراسة منهجين ، المنهج الوصفي ، والمنهج التجريبي ، كل واحد منهما أستخدم في المجال الخاص به . فالمسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة موجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ، وتحت ظروف طبيعية وليست صناعية كما هو الحال في المنهج التجريبي (اليمين 2010، 92) . و لقد استخدم المنهج المسحي باعتباره واحد من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية ، حيث كان الهدف من الدراسة المسحية هو جمع المعلومات والبيانات وتصنيفها والتعبير عنها كميًا وكيفيًا ، حيث تم جمع المعلومات العامة للعينة قيد الدراسة و التعرف على الممارسات الغذائية لأفرادها وكذلك معرفة مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث.

أما المنهج الآخر فهو المنهج التجريبي الذي أستخدم فيه أسلوب المجموعة الواحدة أو ما يسمى بالمنهج الشبه تجريبي ، حيث تم قياس مستوى الوعي الغذائي للعينة التجريبية قبل إدخال المتغير التجريبي أو تطبيق البرنامج الإرشادي و تم قياس الوعي الغذائي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج ، ليكون الفرق بين القياسين القبلي و البعدي ناتج عن المتغير التجريبي (اليمين 2010، 149)

ولقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمعرفة اثر البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ الذين يمارسون أنشطة بدنية و رياضية بالانتظام .

2-1 مجتمع وعينة البحث :

1-2-1 مجتمع البحث:

مثل مجتمع البحث التلاميذ الذين يمارسون نشاط بدني رياضي بانتظام و يزاولون دراستهم في المرحلة الثانوية في ثانويات مدينة سعيدة ، وبلغ عددهم حسب سجلات أساتذة التربية البدنية الملحق رقم(04) 198 تلميذ رياضي من الذكور فقط ، ينشطون في مختلف التخصصات الرياضية .

2-2-1 عينة البحث المسحي :

أخذت عينة البحث من مجتمع الأصل أي من التلاميذ الذكور الذين يمارسون أنشطة بدنية رياضية بانتظام في مرحلة التعليم الثانوي بمدينة سعيدة ، تم اختيارهم بطريقة مقصودة حصصية من هذا المجتمع ، و قد لجئ الباحث لهذه الطريقة في اختيار العينة نظرا لطبيعة مجتمع الدراسة حيث تميز بعدم التجانس فيما يخص نوع الرياضة الممارسة وعدد الممارسين لكل رياضة وتوزيعهم على المؤسسات التربوية . وحتى يتفادى احتمال عدم سحب بعض رياضيي التخصصات التي تمثل نسب ضئيلة في تكوين المجتمع مثل رياضة الجمباز مثلا : التي لم يزد عدد رياضييها عن الخمسة في كل تراب الولاية ، كما يرى محمد راتول بأن هذا النوع من الاختيار يساعد على إظهار الخصائص ذات الأهمية للباحث (راتول 2009، 20) ، حيث تكونت هذه العينة من 80 تلميذ رياضي من الذكور فقط و كانت على النحو التالي :

3-2-1 مجتمع البحث التجريبي:

مجتمع البحث التجريبي هو نفس المجتمع في الدراسة المسحية كما هو مبين في الجدول رقم (02).

4-2-1 عينة البحث التجريبي :

- تتكون عينة الدراسة التجريبية من 24 تلميذ رياضي تم اختيارهم بطريقة مقصودة وهم كل التلاميذ الذين خضعوا للدراسة المسحية في ثانويتي عبد المؤمن وطنجاوي وذلك للأسباب التالية :
- الثانويتان متجاورتان وتحتلان موقع مساعد في وسط مدينة سعيدة ، مما يسهل على التلاميذ التنقل و حضور جميع حصص البرنامج الإرشادي.
 - تحمس ورغبة التلاميذ الرياضيين في هاتين المؤسستين للمشاركة في هذا البحث (نسبة 96% من التلاميذ الرياضيين في المؤسستين وافقوا على اقتراح الخضوع لدروس في التغذية).

- توفر كل الظروف المساعدة على حسن سير البرنامج من تسهيلات إدارية ، و قاعة دراسة مجهزة ،
و الوسائل التعليمية (صبورة ، جهاز عرض الشرائح ومكبر الصوت).

الجدول رقم (02) يبين مجتمع وعينة البحث المسحي															
اسم الثانوية	التلاميذ الرياضيين	الخاضعين للدراسة	النسبة المئوية	كرة القدم		كرة اليد		الكرة الطائرة		كرة السلة		ألعاب القوة		جهاز	
				العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع
بوعمامة	18	5	27	0	07	01	02	02	06	00	00	01	02	01	01
برحو محمد	19	5	26	01	13	01	02	02	03	00	00	01	01	00	00
مداني بوزيان	20	5	25	02	12	02	05	01	03	00	00	00	00	01	00
التهامي مصطفى	17	5	29	01	10	01	04	01	01	01	01	01	01	00	00
شاوش ع الحميد	17	5	29	01	10	02	03	00	00	00	00	02	03	00	00
بوحناني الجلاي	22	7	31	02	11	02	08	01	01	01	01	01	01	00	00
عبد المؤمن	23	10	43	05	14	02	03	01	01	00	00	02	05	00	00
قاضي محمد	18	10	55	05	12	01	01	01	01	01	02	01	01	01	01
طنجاوي	25	14	56	05	08	02	02	02	02	02	05	02	07	01	01
ابن سحنون	19	14	73	04	05	01	01	02	02	04	08	02	02	01	01
المجموع	198	80	40	26	102	15	31	13	20	9	17	13	23	4	5
النسبة المئوية			%40.4	%25.5		%48.4		%48.3		%52.9		%56.5		80%	

والجدول رقم (03) يوضح عينة البحث التجريبي :

الجدول رقم (03) يبين مجتمع وعينة البحث التجريبي															
جهاز		ألعاب القوة		كرة السلة		الكرة الطائرة		كرة اليد		كرة القدم		النسبة المئوية	المخاضعين للدراسة	التلاميذ الرياضيين	اسم الثانوية
العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع				
01	01	02	07	02	05	02	02	02	02	05	08	56	14	25	ثانوية طنجاوي
00	00	02	05	00	00	01	01	02	03	05	14	43	10	23	ثانوية عبد المؤمن
01	01	04	12	02	05	03	03	04	05	10	22	50	24	48	المجموع

3-1 مجالات البحث :

1-3-1 المجال البشري: أجرى البحث على مجموعة من التلاميذ الرياضيين الذكور .

2-3-1 المجال المكاني: أجريت الدراسة في المؤسسات التعليمية للمرحلة الثانوية في ولاية سعيدة.

3-3-1 المجال الزمني:

- الدراسة النظرية : شرع الباحث في هذه الدراسة منذ شهر جوان 2012 إلى غاية شهر جانفي 2013.

- الدراسة الميدانية: تمت هذه الدراسة على ثلاث مراحل وهي كما يلي:

المرحلة الأولى : وهي إجراء تجربة استطلاعية أولى في الفترة الزمنية الممتدة بين :10 أكتوبر 2012 إلى 15 ديسمبر 2012. وذلك لجمع المعلومات الخاصة بمجتمع الدراسة ، وكذلك لمعرفة وتذليل الصعوبات التي تظهر في الاستبيان بعد تحكيمه.

المرحلة الثانية: وهي فترة إنجاز التجربة الاستطلاعية الثانية التي كانت بداية من :10 مارس 2013 إلى غاية 24 مارس 2013 حيث تم التحقق من الأسس العلمية للاستبيان , وكذلك الانتهاء من تصميم وتحكيم البرنامج الإرشادي.

المرحلة الثالثة: في هذه المرحلة تم توزيع الاستبيان وجمعه خلال الفترة الممتدة من 07 إلى 11 أبريل 2013. وبعد ذلك تم الشروع في تطبيق البرنامج الإرشادي في الفترة الممتدة من 13 إلى 30 أبريل 2013 .

4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير لتحقيق من علاقته بالمتغير التابع (اليمين 2010، 129) وفي دراستنا المتغير المستقل هو "البرنامج الإرشادي".

ب- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "مستوى الوعي الغذائي".

ج- المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطالب بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :

- اختيار سواعد البحث بعناية ، و تحسيسهم بالأهمية القصوى للموضوعية و الجدية أثناء توزيع وجمع الاستبيان .

- اختيار العينة التي توسم فيها الطالب الرغبة في اكتساب الثقافة الغذائية .

- إشراف الطالب نفسه على توزيع وجمع الاستبيان في الاختبار البعدي على العينة التجريبية و تنفيذ كل حصص البرنامج الإرشادي.

- الجلسات الفردية حيث خصصت هذه الجلسات كإجراء لضبط متغير غياب أفراد العينة عن مواعيد الحصص المقررة .

- توحيد الظروف خلال الاختبارين القبلي و البعدي.

1-5 أدوات البحث :

اعتمد الطالب الباحث في دراسته على أدوات بغرض جمع المعلومات و البيانات وتمثلت في ما يلي:

1- **المصادر والمراجع:** تمت عملية سرد المعطيات والمعارف النظرية المرتبطة بالموضوع والتي تتماشى و أهداف البحث للوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل ، وكذلك لإيجاد توضيحات للأمور الغامضة ، ومن خلال الاستناد على المراجع العلمية باللغة العربية واللغات الأجنبية من كتب ومجلات ومعاجم وكذلك مواقع من الانترنت.

2- **المقابلة الشخصية:** تم إجراء عدة مقابلات مع مجموعة من الدكاترة و الأساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم (ملحق رقم 04). قصد الاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم في كل مجريات البحث وتصميمه وفق المنهج العلمي الصحيح. و تم كذلك إجراء عدة مقابلات مع مجموعة من أساتذة التربية البدنية وخاصة العاملين بالثانويات التي شملتها الدراسة قصد جمع المعلومات خاصة بمجتمع الدراسة من حيث عدد التلاميذ الذين يمارسون الأنشطة البدنية والرياضية بانتظام وكذلك تخصصاتهم الرياضية. و مجموعة من الأطباء العاملين بشكل ميداني مع النوادي الرياضية، الذين يملكون خبرة في مجال التغذية و الطب الرياضي ، حيث زودوا الباحث بعدة معلومات هامة ساهمت في تحديد معالم مشكلة البحث و كشف مختلف جوانبها. وأجرى الباحث كذلك عدة مقابلات شخصية مع فئات مختلفة من المجتمع من أولياء التلاميذ الرياضيين و مدربيهم وحتى أساتذة مادة العلوم الطبيعية في الطورين المتوسط والثانوي قصد معرفة مكانة المواضيع المتعلقة بالتغذية في البرامج الدراسية وحدود معرفة التلميذ الرياضي بموضوع التغذية . و كل ذلك ساهم في مساعدة الباحث على جمع الكثير من المعلومات الهامة المرتبطة بالدراسة.

3- الاستبيان :

يعتبر الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين ويقدم بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعنيين بموضوع الاستبانة (رابح 1984، 144). حيث قام الطالب بإعداد الاستبيان مرتكزا في ذلك على مصدرين أساسيين :

- **المصدر الأول:** هو الاحتكاك والملاحظة المستمرة للتلاميذ الرياضيين من خلال عمل الطالب كمدرب كرة القدم وكذلك كأستاذ لتربية البدنية لمدة زمنية تقدر بثمانية سنوات و تعامله مع الأطباء العاملين في المجال الرياضي ، الأمر الذي ساعد على التوصل إلى أهم المحاور التي تعبر عن الممارسات

والعادات الغذائية للتلاميذ الرياضيين وكذلك مستوى وعيهم في هذا مجال ، حيث استطاع الباحث أن يشكل المادة الخام للاستمارة.

- **المصدر الثاني** : هو الأمر الذي تم بالموازاة مع الإجراء السابق، و يتمثل في الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بموضوع ومشكلة البحث ، و محاولة توظيفها في إعداد الاستمارة.

و من خلال الإجراءين السابقين تم التوصل إلى شكل أولي للاستبيان و الذي كانت محاوره كالاتي:

المحور الأول : البيانات العامة

حيث اشتمل هذا المحور على السن ، المؤسسة ،نوع الرياضة ، الوقت الفعلي للممارسة في الأسبوع ، مستوى المنافسة ، ومصدر الحصول على المعلومات و الإرشادات الخاصة بالتغذية الرياضية.

المحور الثاني : وصف النظام الغذائي للتلاميذ الرياضيين:

حيث تم الاستفسار عن تغذية التلميذ من حيث :

- عدد الوجبات الغذائية المتناولة و محتوياتها و ذلك من خلال التذكير لثلاث أيام تدريب.

- معدل كمية الماء المستهلكة خلال 24 ساعة .

ولقد تم تفرغ و معالجة بيانات هذا المحور بواسطة برنامج حاسوبي معد خصيصا لهذا الغرض. " NUTRILOG " ، وهو برنامج يستخدم في المجال الطبي عموما وفي مجال تتبع ودراسة الحالة الغذائية للأفراد خاصة ، وقد نُصح الطالب الباحث باستخدامه من طرف الأطباء الذين تمت المقابلة معهم ، ستقدم توضيحات حول هذا البرنامج في الملاحق رقم (05).

المحور الثالث : الممارسات الغذائية المتبعة من طرف التلميذ الرياضي

في هذا المحور تم التعرف على ممارسات و عادات التلاميذ الرياضيين الغذائية و اشتمل على 50 عبارة مقسمة على بعدين وهما بعد الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء و بعد مدى ما تقدمه الممارسات الغذائية من تغذية متوازنة و صحية للتلميذ الرياضي ، وهي في مجملها تعبر عن مجموعة من العادات والممارسات الغذائية بعضها ذات اتجاه إيجابي والبعض الآخر ذا اتجاه سلبي حسب الجدول

رقم (04)

الجدول رقم (04) يبين أبعاد وعبارات استبيان الممارسات الغذائية			
العدد	رقم العبارة	العدد	
		أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية
26	10.22.26.27 33.28.37.32.48	05.14.15.18.23.24.25 30.34.35.40.41.43.49.50	الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء
24	44.36.31.32.21.20.19 17.13.12.11.10.09.06	41.01.02.03.04. 07.08.18.29.47.	محتوى ما ينتج عن الممارسات

حيث يجب التلميذ على العبارات بأحد الإجابات التالية : (نعم تنطبق علي) ، (لا تنطبق علي) ، (إلى حد ما) حسب ما ينطبق عليه في واقعه المعاش ، ولقد جاءت طريقة التقييم الإجابات على النحو التالي :

- 1- الموافقة على عبارة تعبر عن ممارسة إيجابية يمنح ثلاث نقاط
- 2- الموافقة على عبارة تعبر عن ممارسة سلبية يمنح نقطة واحدة
- 3- عدم الموافقة على عبارة تعبر عن ممارسة إيجابية يمنح نقطة واحدة
- 4- عدم الموافقة على عبارة تعبر عن ممارسة سلبية يمنح ثلاث نقاط
- 5- اختيار عبارة "إلى حد ما" يمنح نقطتان.

و بما أن سلم التنقيط ثلاثي ، استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل عبارة وللدرجة الكلية للممارسات الغذائية المتبعة من طرف التلاميذ الرياضيين كما يلي :

- الحصول على متوسط أقل من (1.80) على العبارة (إي أقل من 60%) نتيجة تعبر عن مستوى يحتاج إلى تحسين.
- الحصول على متوسط من (1.80) إلى (2.39) على العبارة (إي من 60% إلى 80%) نتيجة تعبر عن مستوى ممارسات غذائية متوسط .
- الحصول على متوسط من (2.40) فأكثر على العبارة (إي أكثر من 80%) نتيجة تعبر عن مستوى جيد من الممارسات الغذائية.

المحور الرابع: استمارة قياس مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ الرياضيين

حيث اشتملت هذه الاستمارة على 50 عبارة الهدف منها اختبار مستوى فهم التلميذ الرياضي للتغذية الصحيحة. وتكونت من أربع أبعاد :

- البعد الأول و هو يعبر عن مستوى معرفة و فهم التلميذ الرياضي للمعلومات الأساسية في التغذية بشكل عام مثل دور العناصر الغذائية المختلفة في جسم الإنسان و أهم مصادر وجود هذه العناصر من الأطعمة ، وتكون هذا البعد من 10 عبارات (من عبارة رقم 1 إلى حتى العبارة رقم 10) يجب عليها التلميذ الرياضي باختيار أحد الإجابات المقترحة بما في ذلك الإجابة بعبارة "غير متأكد" .
- البعد الثاني و هو يعبر عن مدى معرفة و فهم التلميذ الرياضي للمعلومات والمعارف الخاصة بأغذية الطاقة التي يحتاجها للمجهود البدني وتكون هذا البعد من 14 عبارة
- البعد الثالث وهو يعبر عن مدى فهم الرياضي لأغذية النمو والبناء ودورها في جسم الرياضي وتكون البعد من 07 عبارات
- البعد الرابع وهو يعبر عن مدى فهم الرياضي لدور الماء و أغذية الوقاية والصيانة في جسم الرياضي . وتكون البعد من 19 عبارة.

حيث جاءت العبارات موزعة في الاستمارة حسب الجدول التالي :

الجدول رقم (05) يبين أبعاد وعبارات استبيان الوعي الغذائي			
البعد	عدد العبارات	رقم العبارة	
		أرقام العبارات الصحيحة	أرقام العبارات الخاطئة
أغذية الطاقة	14	01، 06، 11، 12، 17، 24	03، 04، 13، 23، 25، 30، 32، 35،
أغذية البناء	7	09، 16، 18	02، 19، 20، 31
أغذية الوقاية	19	05، 07، 08، 10، 15، 21، 26، 27، 33، 34، 36، 37، 38، 39، 40	14، 22، 28، 29

وكما هو واضح في الجدول أعلاه فإن عدد كل عبارات البعد الثاني والثالث و الرابع أربعين عبارة تكون إما صحيحة أو خاطئة حيث يجب المبحوث عليها باختيار إحدى الإجابات (صح) ، (خطأ) ،

(غير متأكد) حسب رأيه في مدى صحة العبارة ، ولقد أدرج الباحث عبارة "غير متأكد" في اختيارات المستجوبين للحصول على إجابات تمثل فعلا رأيهم في العبارة وتقلص هامش تخمين أو تقديم إجابة عشوائية الأمر الذي سيقدم تفسير غير ممثل للمستوى الفعلي لوعي التلميذ الرياضي . وعليه جاءت طريقة تقييم الإجابات كالتالي :

- في حالة الإجابة الصحيحة يعطى نقطتان نقاط

- في حالة الإجابة الخاطئة يعطى صفر نقطة.

- في حالة الإجابة ب"غير متأكد" يعطى نقطة واحدة.

و بما أن سلم التنقيط هنا ثلاثي أيضا ، استخدمت المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل عبارة و للدرجة الكلية للوعي الغذائي حيث يكون التقييم كمايلي :

• الحصول على متوسط أقل من (1.20) على العبارة (أي أقل من 60%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي منخفض.

• الحصول على متوسط من (1.20) إلى (1.59) على العبارة (أي من 60% إلى 80%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي متوسط .

• الحصول على متوسط من (1.60) فأكثر على العبارة (أي أكثر من 80%) نتيجة تعبر عن مستوى وعي غذائي جيد .

6-1-6 الدراسة الاستطلاعية للأداة المستخدمة :

1-6-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

بعد عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين و هم أساتذة مختصين من مختلف الجامعات و المعاهد و أطباء يعملون في المجال الرياضي الملحق رقم () تم إجراء دراسة استطلاعية أولى على عينة قوامها 20 تلميذ رياضي بثنائية هلالى عامر بالحساسنة (أغلبهم يمارس رياضة كرة القدم) ، و كان الهدف من هذه التجربة مايلي :

- تجريب أداة القياس على عينة مماثلة و ذلك لمعرفة مدى تلاؤم محتوى الاستبيان من حيث صعوبة و سهولة العبارات و ذلك بما يتناسب مع التلاميذ الرياضيين.

- التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها .
 - اختيار أفضل وقت لتطبيق التجربة الاستطلاعية الثانية و الدراسة الأساسية .
- فقد تم إجراء هذه التجربة مع 20 تلميذ داخل قاعة الدراسة ، وذلك بعد ترتيب الأمور مع إدارة المؤسسة التي قدمت كل التسهيلات ، من حيث إدخال التلاميذ و توفير قاعة الدراسة ، وبعد توزيع الاستمارة على التلاميذ ، تم شرح طريقة الإجابة وتنبيه التلاميذ إلى وضع خط تحت العبارات أو الأسئلة المبهمة بالنسبة لهم ، و وضع علامة استفهام أمام الكلمات غير المفهومة.
- بعد عملية الفرز توصل الباحث إلى أن معظم الأسئلة والعبارات المكونة للاستبيان كانت واضحة وفي متناول التلاميذ ، باستثناء بعض المصطلحات التي تم تعديلها مثل تسمية "الكربوهيدرات" حيث تعرف عند التلاميذ باسم السكريات أو النشويات ، و لقد أجاب التلاميذ على أسئلة الاستبيان في مدة قصيرة لا تزيد عن 15 دقيقة ، و بالتالي قبلنا شكل الاستبيان كما هو ،وقمنا بتطبيقه من أجل الدراسة استطلاعية ثانية لإثبات الأسس العلمية للأداة .

1-6-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه التجربة على عينة مماثلة من التلاميذ بالثانوية الجديدة بالرياحية ،وقد بلغ عدد أفراد هذه العينة 21 تلميذ رياضي ، بحيث كان الهدف من التجربة هو دراسة الأسس العلمية للأداة و هي الثبات والصدق و الموضوعية . حيث طبق الباحث الاستبيان المتمثل في المحورين الثالث والرابع على هذه العينة وتم جمع البيانات وتفرغها في برنامج SPSS بغرض حساب الثبات و الصدق من معامل ألفا-كرونباخ .

1- الثبات : يقصد بثبات الاختبار مدى دقة و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين (الحفيظ 1993، 152) .

ويعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط (حسنين 1995، 199) .

استخدم الطالب إحدى طرق حساب الثبات الاختبار و هي طريق تطبيق الاختبار " Alpha-cronbach" ، للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار . وعلى أساس هذه الطريقة قام الطالب بإجراء الاختبار على عينة مشاهة لعينة البحث ومذكورة سابقا ،والتي تكونت من تلاميذ رياضيين يزاولون دراستهم بالثانوية الجديدة بمدينة الرياحية بضواحي ولاية سعيدة .وجاءت قيمة معامل الثبات لاستبيان

الممارسات الغذائية (0.653)، و قدرت قيمة نفس المعامل لاستبيان الوعي الغذائي ب (0.78). عند مستوى الدلالة 0,05

2- الصدق :

يعتبر الاختبار أو المقياس صادق عندما يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها (حسنين 1995، 199). وبخصوص صدق الاستبيان تم إيجاد بطريقتين هما :

صدق المحتوى : تم ذلك من خلال عرض الاستبيان بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين، لهم علاقة بالتخصص وذوي خبرة في مجال الطب الرياضي بشكل عام أو عملوا كأساتذة لمقياس التغذية ، و كذلك بعض الأساتذة المتخصصين في مجال البحث العلمي ومناهجه بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية . لإبداء الرأي حول مدى ملائمة محتوى الاستبيان من حيث وضوح فقراته ومضمونه وصياغته اللغوية ، ومدى مناسبة العبارات للمحاور والأبعاد التي تندرج تحتها . وطريقة تفسير بياناته ، إضافة أو حذف ما يروونه مناسباً. وبعد اطلاعنا على آراء المحكمين تم التحقق من صدق المحتوى للاستبيان.

الصدق الذاتي : من اجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي الذي يقاس بإيجاد الجذر التربيع لمعامل الثبات للاختبار ، حيث جاء كما يلي : (0.808) لاستبيان الممارسات الغذائية و (0.883) لاستبيان الوعي الغذائي .

الموضوعية: هي من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في الاختبار ، والموضوعية تعني التحرر من التمييز والتعصب للآراء وعدم وجود أي توجيه للمفحوص للإجابة بطريقة ما، ومن أجل ذلك حرص الطالب على عدم التدخل أو الإيحاء بأي شكل من الأشكال لتأثير على إجابات التلاميذ . وهي نفس التعليمات التي أعطيت للسواعد البحث. وبالتالي فإن النتائج تعبر عن آراء أصحابها وواقعهم ، وهذا يعبر عن الموضوعية في الحكم على نتائج التلاميذ.

1-7 خطوات تطبيق الاستبيان:

بعد عملية ضبط و إعداد الاستبيان ونسخ العدد الكافي حسب العينة تم إجراء الخطوات التالية :

- الاتصال بمديرية التربية لولاية سعيدة قصد السماح لنا بإجراء البحث بالمؤسسات التربوية (

الثانويات).

- الاتصال بمدراء الثانويات المختارة وأساتذة التربية البدنية والرياضية لإجراء الاختبار .
- إعطاء التوجيهات و الإرشادات لسواعد البحث (الملحق رقم 05) قصد إجراء الاختبار بكل جدية وموضوعية .

- جمع الاستمارات وتحليلها .

8-1 تصميم وتنفيذ البرنامج الإرشادي لتنمية الوعي الغذائي لعينة الدراسة:

أعد الباحث البرنامج الإرشادي لتنمية الوعي الغذائي للتلاميذ الرياضيين (الملحق رقم 03) وهو يشمل ما يلي:

- اسم البرنامج :

برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى الرياضيين من تلاميذ المرحلة الثانوية.

- الهدف الأساسي للبرنامج:

يهدف البرنامج أساسا إلى رفع مستوى الوعي والفهم بالتغذية الرياضية الصحيحة عند الرياضيين من التلاميذ المرحلة الثانوية.

- الأهداف الفرعية للبرنامج:

1- إكساب التلاميذ الرياضيين في المرحلة الثانوية أهم المعلومات والمعارف الخاصة بالتغذية الرياضية الصحيحة، ومدى تأثيرها على صحة بشكل عام.

2- التعرف على أغذية البناء وفهم أهم تأثيراتها على صحة الرياضي ومستوى أدائه، و تحديد الأطعمة المحتوية على هذه الأغذية.

3- التعرف على أغذية الطاقة، وأهم مصادرها، وفهم أثرها على صحة الرياضي وأدائه.

4- التعرف على أغذية الصيانة والوقاية، وأهم مصادرها وأهميتها بالنسبة للرياضي.

5- إعطاء الرياضي أهم الإرشادات والنصائح لجعل تغذيته صحيحة ومناسبة.

- الفئة المستهدفة:

التلاميذ الرياضيين في مرحلة التعليم الثانوي.

- مدة البرنامج:

خمس محاضرات مدة كل محاضرة 60 دقيقة.

- وسائل تنفيذ البرنامج :

- المحاضرات .

- جهاز العرض (EPSON).

- المطويات .

- طريقة التقييم :

- توزع استمارة قياس مستوى الوعي الغذائي على التلاميذ الرياضيين قبل تطبيق البرنامج.

- توزع استمارة قياس مستوى الوعي الغذائي على التلاميذ الرياضيين بعد تطبيق البرنامج.

1-9 الوسائل الإحصائية:

بعد الحصول على البيانات من الدراسة الميدانية والتطبيق العملي للبرنامج تم إجراء التحليل الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للبيانات الوصفية على البرنامج الإحصائي SPSS.20 وذلك لحساب كلا من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ، التكرارات والنسب المئوية لعرض البيانات الخاصة ببعض متغيرات الدراسة ، وكذلك معامل الارتباط بيرسون و اختبار "ت" للاختبارات القبلية و البعدية لتطبيق البرنامج الإرشادي .

1-10 صعوبات الدراسة :

- قلت الدراسات المشابهة على البيئة الجزائرية حيث وفي حدود إمكانيات الباحث و ما استطاع الوصول إليه لم توجد أي دراسة تتناول موضوع التغذية والوعي الغذائي عند التلاميذ الرياضيين .

- وجد الطالب الباحث صعوبة كبيرة في الاتصال بأطباء متخصصين في التغذية والتغذية الرياضية مما اضطر الباحث وتوجيه من طرف السيد المشرف إلى الاستعانة بأطباء عامين و بعض أساتذة مقياس التغذية في معهد البيولوجيا و تربية البدنية بجامعة مستغانم .

الفصل الثاني

- 1 عرض وتحليل النتائج
- 2 الاستنتاجات
- 3 مقابلة النتائج بالفرضيات
- 4 التوصيات
- 5 الخلاصة العامة

نشرع في هذا الفصل في عملية عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة. وقد قمنا بعرض هاته النتائج في جداول ، بالإضافة إلى رسومات بيانية لها، وهذا لغرض إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة، و الإجابة على تساؤلات البحث.

2- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-2 عرض وتحليل نتائج الدراسة المسحية:

1-1-2 عرض و تحليل نتائج المحور الأول من الاستمارة: المعلومات العامة

لقد وزعت الاستمارة على 80 تلميذ رياضي يدرسون في عشر ثانويات بمدينة سعيدة، كلهم من

الذكور حيث تتلخص معلوماتهم العامة في الجداول التالية:

الجدول رقم (06) يبين خصائص عينة الدراسة			
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
1,415	18,35	80	العمر بالسنوات
6,087	63,69		الوزن بالكيلوغرام
5,902	172,50		الطول بسنتيمتر

يتضح من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للوزن لدى أفراد عينة البحث بلغ (63.69 كيلوغرام) بالانحراف المعياري قدره (6.087) ، في حين كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الطول على التوالي (172.50 سنتيمتر) و (5.902) وفي العمر المقدر بالسنوات فالمتوسط الحسابي كان (18.35) والانحراف المعياري بلغ (1.415).

1- توزيع أفراد العينة على ثانويات ولاية سعيدة : وجاء توزيع التلاميذ الرياضيين حسب الثانويات

كما هو موضح في الجدول التالي :

الجدول رقم (07) يوضح توزيع أفراد العينة على ثانويات ولاية سعيدة		
اسم الثانوية	العدد	النسبة المئوية (%)
ثانوية بوعمامة	5	6,3
ثانوية برحو محمد	5	6,3
ثانوية مداني بوزيان	5	6,3
ثانوية التهامي مصطفى	5	6,3
ثانوية شاوش عبد الحميد	5	6,3
ثانوية بوعناني الجلالي	7	8,8
ثانوية عبد المؤمن	10	12,5
ثانوية قاضي محمد	10	12,5
ثانوية طنجاوي	14	17,5
ثانوية ابن سحنون	14	17,5
المجموع	80	100,0

بالنسبة لتوزيع أفراد العينة على ثانويات ولاية سعيدة فقد تقاسمت ثانويتي طنجاوي وابن سحنون أكبر عدد والذي قدر بـ 14 تلميذ لكل ثانوية أي بنسبة 17.5% من الحجم الكلي للعينة ، ثم ثانويتي قاضي محمد وعبد المؤمن بـ 10 تلاميذ أي بنسبة 12.5% لكل منهما ، أما ثانوية بوعناني فتواجد بها 07 تلاميذ من عينة البحث بنسبة 8.8% في حين باقي الثانويات الخمسة فتوزع فيها أفراد العينة بـ 05 تلاميذ لكل ثانوية بنسبة 6.3% .

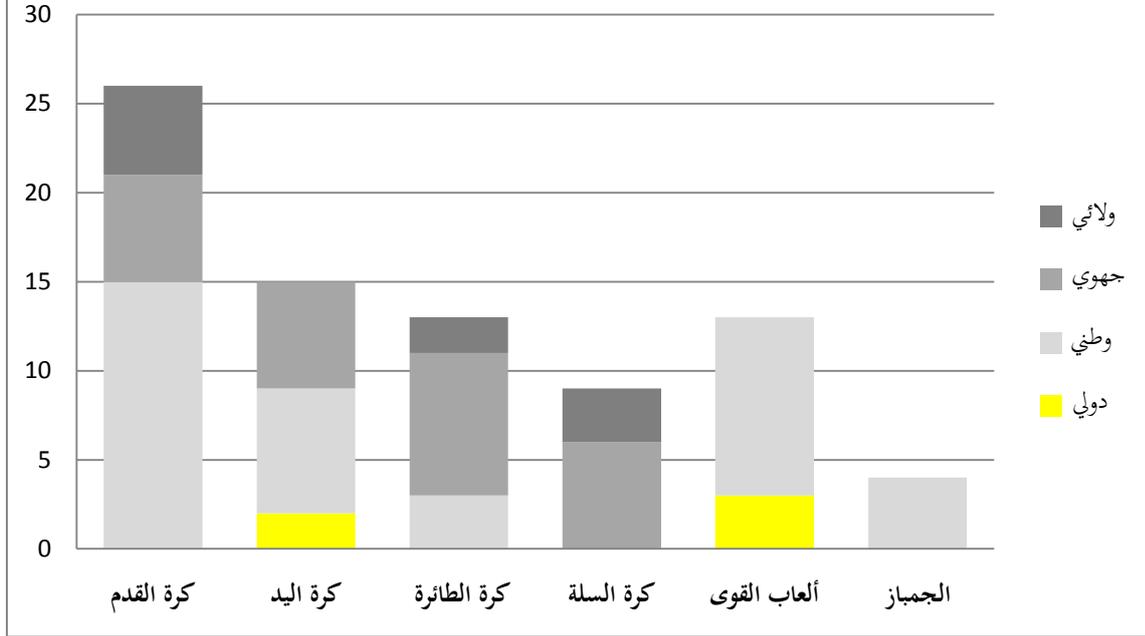
2- التخصصات الرياضية لعينة البحث ومستوى المنافسة الذي يشاركون فيه:

الجدول رقم (08) يبين نوع الرياضة الممارسة من طرف عينة الدراسة		
النسبة المئوية (%)	التكرار	نوع الرياضة
32.5	26	كرة القدم
18.8	15	كرة اليد
16.3	13	كرة الطائرة
16.3	13	ألعاب القوى
11.3	09	كرة السلة
5	04	الجمباز

بخصوص توزيع أفراد عينة البحث حسب الرياضات الممارسة فقد كان أكبر عدد من التلاميذ يمارسون كرة القدم والمقدر بـ 26 تلميذ بنسبة 32.5% ثم تليها كرة اليد حيث يمارسها 15 تلميذ بنسبة وصلت إلى 18.8% أما رياضتي كرة الطائرة وألعاب القوى فقد كان عدد الممارسين 13 تلميذ في كليهما وذلك بنسبة 16.3% أما كرة السلة فعدد ممارسيها بلغ 09 تلاميذ بنسبة 11.3% لتأتي في الأخير رياضة الجمباز بـ 04 تلميذ بأقل نسبة هي: 05%.

أما مستوى المنافسة لأفراد عينة البحث نجد أن 39 تلميذ ينشطون على المستوى الوطني بنسبة 48.75% ، ثم المستوى الجهوي 26 تلميذ بنسبة 32.5% ، و 10 تلاميذ في المستوى الولائي بنسبة قدرت بـ 12.5% أما المستوى الدولي فمثله 05 تلاميذ بنسبة 06.25% وهو ما يوضحه الشكل البياني رقم (02)

الشكل البياني رقم (01) يوضح التخصصات الرياضية ومستوى المنافسة
لافراد عينة البحث



من خلال الشكل البياني أعلاه نستنتج أن غالبية التلاميذ الذين يمارسون أنشطتهم البدنية الرياضية المتخصصة يشتركون في المنافسات ذات المستوى الوطني ، ونجد كذلك أن المستوى الدولي ممثل في العينة ، والغرض من معرفة مستوى المنافسة للرياضي هو تحديد و إبراز الأعباء مستوى المنافسة على الرياضي ، من الناحية الصحية بشكل عام ومن الناحية التغذوية .

3- الفئات العمرية للممارسة لدى عينة البحث: وجاء توزيع عينة البحث حسب الجدول التالي:

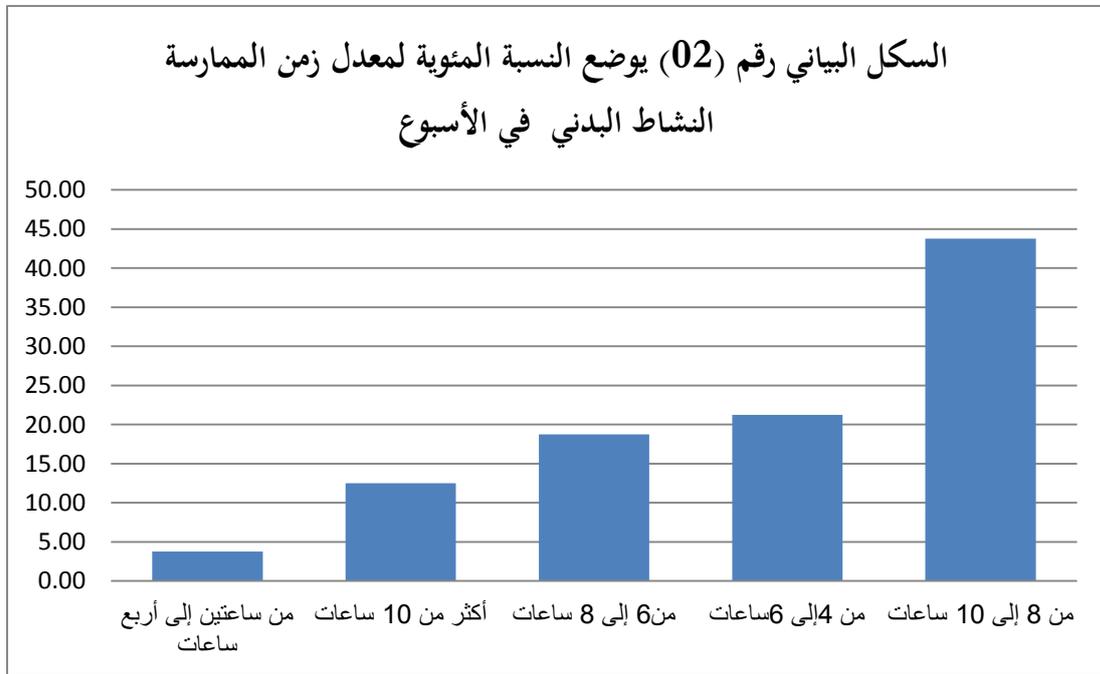
الجدول رقم (09) يبين الفئة العمرية للممارسة		
النسبة المئوية (%)	التكرار	الفئة
53.8	43	الأواسط
25	20	الأكابر
21.3	17	الأشبال
100	80	المجموع

توزع أفراد العينة بين ثلاثة فئات عمرية هي الأشبال والأواسط والأكابر حيث جاءت أغلبية التلاميذ في فئة الأواسط بـ 43 تلميذ بنسبة قاربت 53.8% ، ثم الأكابر 20 تلميذ بنسبة 25% في حين كان عدد التلاميذ أفراد عينة البحث في فئة الأشبال 17 تلميذ بنسبة 21.3% من الواضح في الجدول أعلاه أن غالبية العينة تنشط في فئتي الأواسط والأشبال الأمر الذي يعني أنهم في غز مرحلة المراهقة ، وتعتبر هذه المرحلة حساسة جدا في حياة التلميذ الرياضي ، حيث يصاحبها الكثير من تغيرات الجسمية والفسولوجية والنفسية وحتى الاجتماعية ، ولقد أثبتت الكثير من الدراسات الدور المهم لتغذية المتوازنة في مرحلة المراهقة و ما لها من دور في تجاوز هذه المرحلة بإيجابية.

4- معدل ممارسة النشاط البدني لعينة البحث:

الجدول رقم (10) يبين معدل زمن الممارسة في أسبوع لعينة الدراسة.		
النسبة المئوية (%)	التكرار	عدد ساعات الممارسة في أسبوع
00	00	أقل من ساعتين
3.8	3	من 2 إلى 4 ساعات
21.3	17	من 4 إلى 6 ساعات
18.8	15	من 6 إلى 8 ساعات
43.8	35	من 8 إلى 10 ساعات
12.5	10	أكثر من 10 ساعات
100	80	المجموع

يوضح لنا الجدول رقم (11). أن معدل زمن الممارسة خلال الأسبوع فاق الساعتين عند جميع التلاميذ وذلك حسب التوزيع والنسب التالية: من 2 إلى 4 ساعات يمارسها 03 تلاميذ بنسبة 03.8%، أما من 4 إلى 6 ساعات فعدد الممارسين بهذا المعدل كان 17 تلميذ بنسبة 21.3%، أما 15 تلميذ فكان معدل ممارستهم الرياضية خلال الأسبوع من 6 إلى 8 ساعات بنسبة 18.8%، في حين كان أكبر عدد من التلاميذ والمقدر بـ 35 تلميذ بنسبة 43.8% يمارسون أسبوعياً من 8 إلى 10 ساعات ليتبقى 10 تلاميذ يمارسون أكثر من 10 ساعات أسبوعياً ونسبتهم بلغت 12.5%.



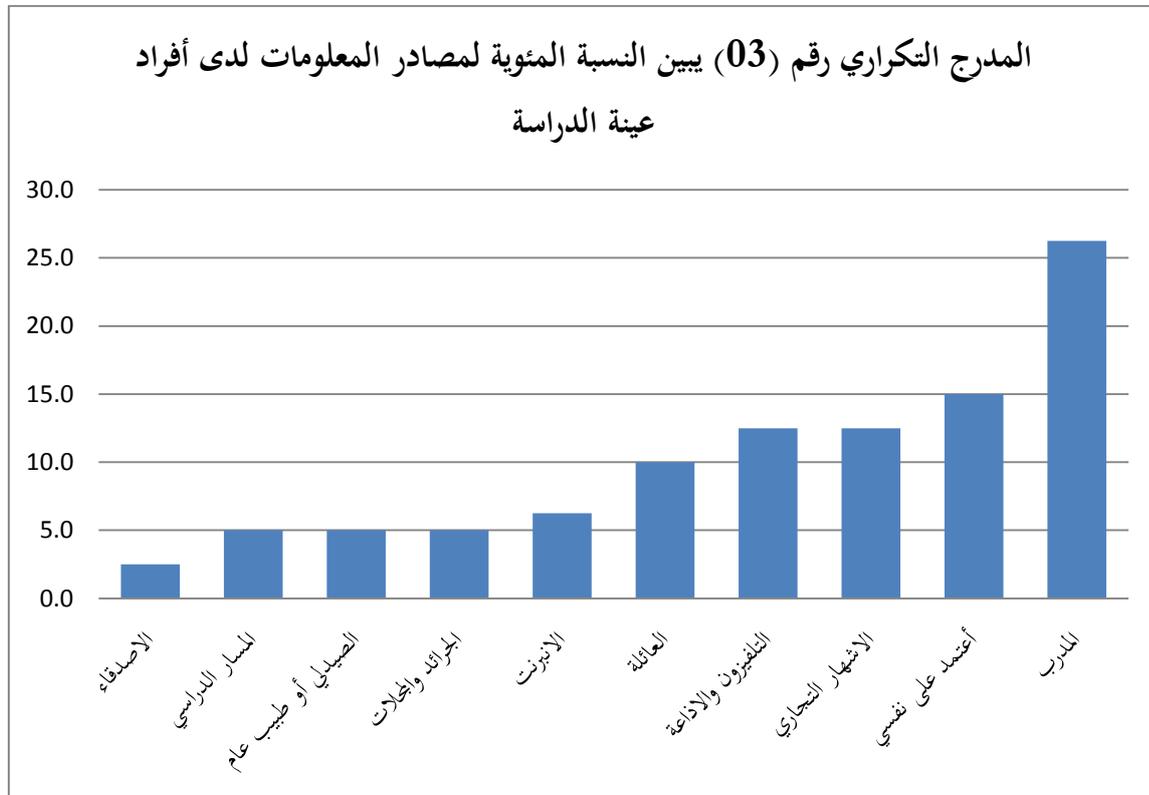
من خلال الشكل البياني أعلاه يمكن أن نستنتج أن النسبة الغالبة من أفراد عينة البحث يمارسون النشاط البدني بمعدل ساعة ونصف في أغلب أيام الأسبوع، أي نسبة 73% . وعليه إذا أردنا أن نصنف عينة البحث من حيث حاجتهم اليومية من الغذاء والطاقة فإننا نضعهم في فئة النشيطة جداً ، والتي يجب أن تزيد المتطلبات الغذائية لديهم عن غيرهم من متوسطي النشاط البدني اليومي، حيث يرى كيلاني في هذا الشأن أن حاجة الرياضيين النشيطون جداً من السرعات الحرارية اليومية يمكن أن تصل إلى 40% أكثر من احتياجات الأشخاص العاديين (الكيلاني، 2009، صفحة 113).

5- مصدر المعلومات الغذائية بالنسبة لأفراد عينة البحث:

الجدول رقم(11) يبين مصدر المعلومات و النصائح الخاصة بالتغذية		
النسبة المئوية (%)	التكرار	مصدر المعلومات
15.5	12	أعتمد على نفسي
10	8	من العائلة
26.3	21	من المدرب
2.5	2	من الأصدقاء
6.3	5	من الإنترنت
5	4	من المسار الدراسي
5	4	من الصيدلي أو طبيب عام
00	00	من طبيب مختص في التغذية
5	4	من الجرائد والمجلات
12.5	10	من الإذاعة والتلفزيون
12.5	10	الإشهار التجاري بمختلف وسائله
00	00	مصادر أخرى .حددناها:.....
100	80	المجموع

نلاحظ من الجدول أن مصادر المعلومات والنصائح الخاصة بالتغذية تنوعت عند التلاميذ عينة البحث حيث احتل المدرب المصدر الأول للمعلومة الغذائية لنسبة معتبرة من التلاميذ والتي بلغت 26.3% بواقع 21 تلميذ ، في حين أوضح 12 تلميذ أنهم يعتمدون على أنفسهم في كسب المعلومات بنسبة 15.50 % ، أما الإذاعة والتلفزيون فقد مثلت مصدر معومات ل 10 تلاميذ بنسبة 12.5% ونفس العدد والنسبة من التلاميذ اعتمدوا على الإشهار لتأتي العائلة كمصدر معلومات ل: 08 تلاميذ بنسبة 10% تليها الإنترنت التي اعتمد عليها 05 تلاميذ بنسبة 6.3% ليعتمد 04 تلاميذ بنسبة 05% على المسار الدراسي كمصدر . ونفس النسبة والعدد للمصدرين الآخرين والمتمثلان في الصيدلاني

أو الطبيب العام و الجرائد والمجلات ، في حين تلميذان اعتمدا على الأصدقاء كمصدر أي بنسبة 02.5% ، ولم يعتمد أي تلميذ على الطبيب المختص أو على مصادر أخرى.



يتضح من الشكل البياني أعلاه أن المدرّب يشكل مصدر مهم للمعلومات الغذائية التي يبحث عنها التلاميذ الرياضيين ليينوا على ضوئها اختياراتهم من الأطعمة المختلفة ، وتشير كثير من دراسات في هذا الموضوع أنه ليس كل المدرّبين يقومون بتقديم النصيحة الغذائية لرياضيهم ، بل هناك مشكل آخر في من يقومون بتقديم النصيحة وهو مدى أهليتهم لذلك .

6- النتائج الخاصة بالسؤال " هل سبق لك أن تلقيت إي دروس أو برامج للرفع من مستوى معرفتك
بالتغذية الرياضية؟"

الجدول رقم(12) يبين تلقي إي دروس أو برامج للرفع من مستوى المعرفة بالتغذية الرياضية		
النسبة المئوية (%)	التكرار	الإجابة
0	0	نعم
100	80	لا

من خلال الجدول السابق نستنتج أن كل أفراد عينة البحث لم يسبق أن تلقوا إي دروس في مجال التغذية ، وكانت الغاية من طرح هذا السؤال هي التأكد من عدم وجود تلاميذ يمكن أن يكونوا قد شاركوا في محاضرات للرفع من مستوى معرفتهم بالتغذية ، وبالتالي ستعكس نتائجهم سلبا على النتائج الكلية للعينة البحث ولا تقدم تعبيرا صحيحا عن واقع الظاهرة المدروسة .

2-1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

- استمارة وصف النظام الغذائي المتبع من طرف التلميذ الرياضي: لتحقيق من أهداف البحث والإجابة على التساؤل الأول للبحث وهو "هل يتوفر النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية على التغذية المنصوح بها؟"

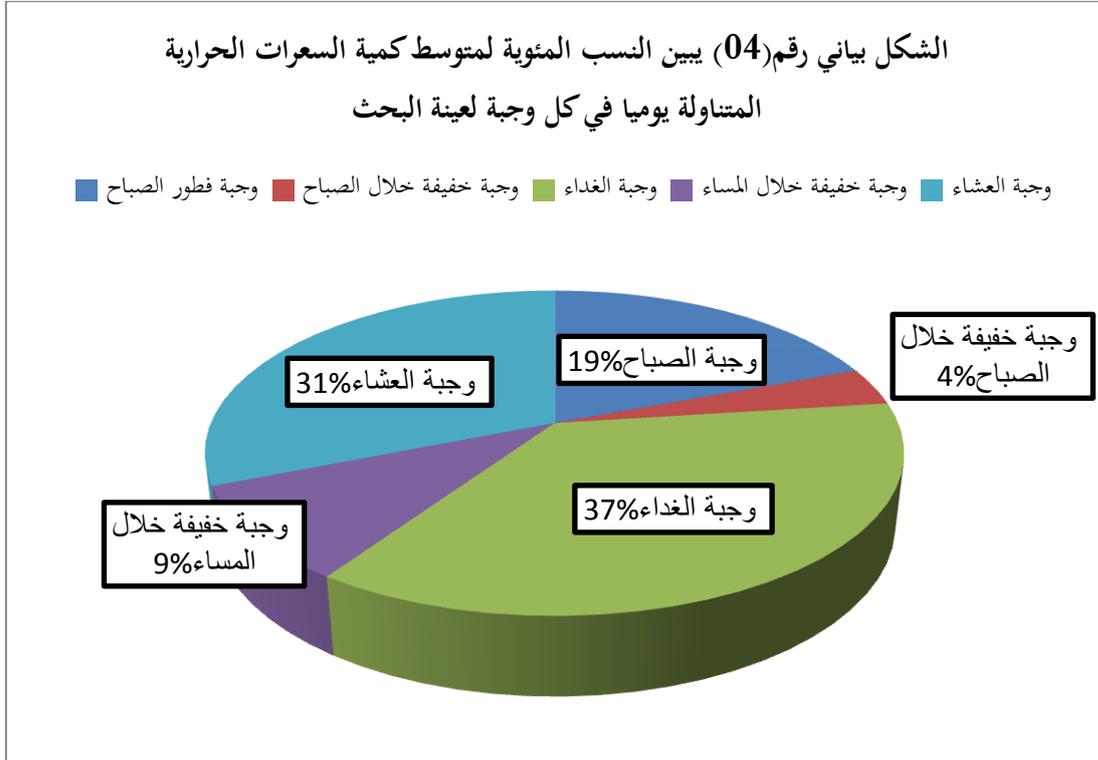
تم تحليل نتائج استمارة وصف النظام الغذائي للتلاميذ الرياضيين عن طريق تفرغ بياناتها و معالجتها وتحليلها بواسطة برنامج حاسوبي مختص وهو (NUTRILOG)، واستخدم الباحث المتوسط الحسابي والنسب المئوية لعينة البحث ومقارنتها بما هو منصوح به من طرف أهم الجهات العلمية المختصة في مجال التغذية. و لقد جاءت نتائج هذا التحليل حسب الجداول التالية:

1- من حيث عدد الوجبات و مساهمتها في الطاقة اليومية:

الجدول رقم(13) يبين عدد الوجبات و مساهمتها في الطاقة اليومية			
النسبة المئوية %	المحتوى / كيلو كلوري	الوجبة	
19,22	572,00(±124,10)	وجبة فطور الصباح	01
3,74	111,38(±66,03)	وجبة خفيفة خلال الصباح	02
36,51	1086,75(±117,58)	وجبة الغداء	03
9,42	280,44(±54,26)	وجبة خفيفة خلال المساء	04
31,10	925,65(±385,60)	وجبة العشاء	05
المجموع 2976,22 كيلو كلوري			

من الجدول أعلاه يتبين أن وجبة فطور الصباح المتناولة تحتوي على 572 كيلو كلوري بنسبة 19.22% من المجموع الكلي اليومي المقدر ب 2976,22 كيلو كلوري أما الوجبة الخفيفة خلال الصباح فإحتوت على 111,38 كيلو كلوري بنسبة 3,74% في حين وجبة الغداء بلغت 1086,75 كيلو كلوري بنسبة 3,74% المجموع الكلي و الوجبة الخفيفة خلال المساء فلم يزد محتواها عن 280,44

كيلو كلوري بنسبة قدرت ب 9,42% لتأتي في الأخير وجبة العشاء بمعدل 925,65 كيلو كلوري وبنسبة قارت 31,10%



من خلال الجدول و الشكل البياني السابقين نستنتج أن معظم التلاميذ الرياضيين يتبعون نظام أربع وجبات في اليوم ، تأخذ وجبتا الغداء والعشاء نصيب الأسد منها حيث بلغت نسبتتهما مجتمعتين (66%) من كمية السعرات الحرارية مأخوذة في اليوم ، في حين لا نلاحظ الاهتمام المطلوب من التلاميذ الرياضيين بالتغذية خلال الفترة الصباحية ، فالإكتفاء بوجبة واحدة أثناء الفترة الصباحية و التي لا تتعدى مساهمتها في الطاقة اليومية نسبة (19%) بصرف النظر على نوعية محتوياتها . لا يوفر التوازن الغذائي الصحيح ، حيث تأتي هذه الأخيرة في وقت لم يحصل التلميذ الرياضي على إي غذاء لمدة لا تقل عن 10 ساعات ، زيادة على كون هذه الوجبة ثاني وجبة يأخذها الرياضي بعد التدريب المسائي لليوم السابق . وتأتي أهمية هذه الوجبة حسب هاشم عدنان الكيلاني في كونها فرصة لاسترجاع نسبة معتبرة من مادة "الجليكوجين" المهم جدا في إي مجهود بدني ، إضافة إلى كون هذا الأخير يعمل على عدم هدم البروتين لاستعماله كمصدر للطاقة (الكيلاني، 2009) ، ويقدم الكثير من الأخصائيين في التغذية النصيحة

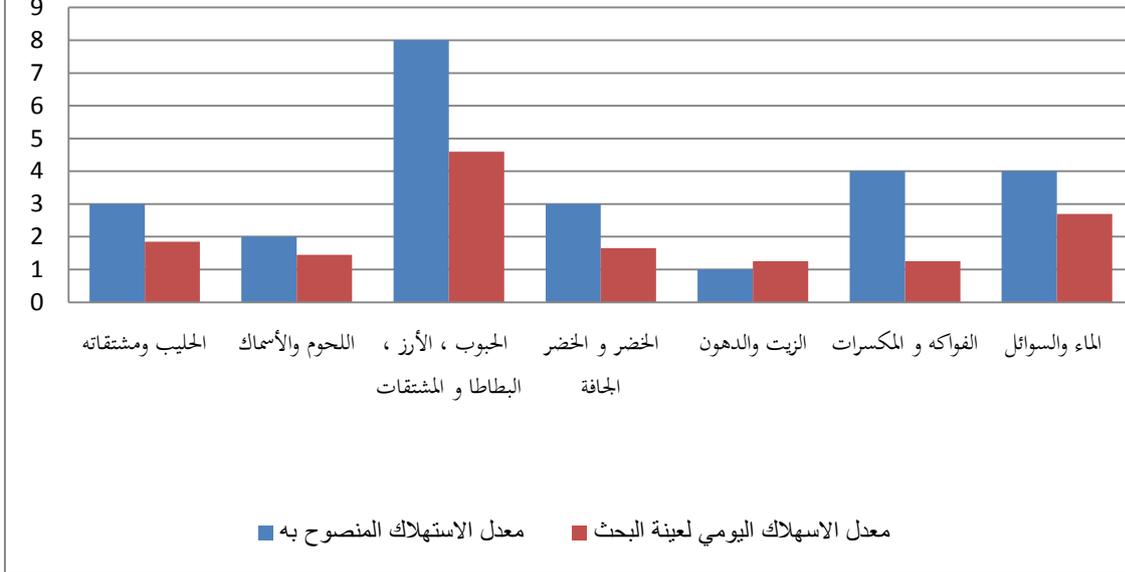
للرياضيين برفع نسبة مساهمة الوجبة خفيفة خلال الفترة الصباحية إلى أكثر من 250 كيلو كالوري في نظامهم الغذائي تكون الفاكهة والنشويات أبرز مكوناتها .

2- من حيث التنوع في المصادر الغذائية :

جدول رقم (14) يوضح التنوع في المصادر الغذائية		
متوسط عدد الحصص المنصوح به يوميا	متوسط اليومي لعدد الحصص المستهلكة لعينة البحث	مجموعات الأغذية
4-3	1.85	مجموعة الحليب ومشتقاته
4-2	1,45	مجموعة اللحوم والأسماك
11- 8	4,6	مجموعة الحبوب ، الأرز ، البطاطا و المشتقات
4- 3	1,65	مجموعة الخضر و الخضر الجافة
2- 1	1,25	مجموعة الزيوت والدهون
6- 3	1,25	مجموعة الفواكه و المكسرات
8- 4	2,7	مجموعة الماء والسوائل

من الجدول الموضح أعلاه يتبين لنا أن معدل ما يستهلكه التلميذ يوميا من الحليب ومشتقاته أقل بأكثر من حصة عن أقل مجموع منصوح به والبالغ ثلاث حصص، في حين مجموعة اللحوم والأسماك تستهلك بمعدل أقل مقارنة بالمعدل المنصوح به بمقدار نصف حصة ، ثم تأتي مجموعة الحبوب وهي كذلك أقل من عدد الحصص المنصوح بها بأكثر من ثلاث مرات ، أما الخضر والخضر الجافة هي الأخرى يقل معدل استهلاكها إلى أكثر من حصتين عن المنصوح به .ليختلف استهلاك التلاميذ لمجموعة الزيوت والدهون حيث قارب معدل الاستهلاك اليومي لما هو منصوح به .أما مجموعة الفواكه والمكسرات فهي كذلك تقل مرات استهلاكها يوميا في النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الرياضيين عن المطلوب بفارق قارب المرتين ، ونفس الشيء يظهر بالنسبة لمجموعة الماء والسوائل فالكمية المنصوح بها هي أربع حصص على الأقل في حين معدل الاستهلاك اليومي للتلاميذ الرياضيين قارب ثلاث حصص .

الشكل البياني رقم (05) يوضح مقارنة بين معدل الاستهلاك اليومي لمجموعات الأطعمة لعينة البحث مع المعدل المنصوح به



من خلال ما سبق نستنتج أن أفراد عينة البحث لا يستهلكون الأغذية بشتى أنواعها حسب النسب المنصوح بها من طرف الجهات المختصة ، وهذا يشمل الكمية و النوعية في نفس الوقت، فإذا لاحظنا معدل استهلاك الفواكه لعينة البحث ، نجد نقصا فادحا وصل إلى ثلاث مرات أقل من المعدل المطلوب يوميا ، وهذا بدون إي شك يؤثر على التلميذ الرياضي صحيا على المدى الطويل ، فالفواكه بمختلف أنواعها تشكل مصدرا هاما للكثير من الفيتامينات وكذلك الأملاح المعدنية التي تلعب دورا أساسيا في عمل الوظائف الحيوية في الجسم مثل عمل الأنزيمات ، و المناعة ، و النمو (العامري، 2004) . و يبرز أيضا من الجدول والشكل البياني السابقين النقص الواضح في معدل استهلاك الحليب ومشتقاته و كذلك الخضار و الخضر الجافة ولقد أوضحنا في الفصول السابقة أهمية هذه الأغذية بالنسبة للرياضي صحيا ورياضيا.

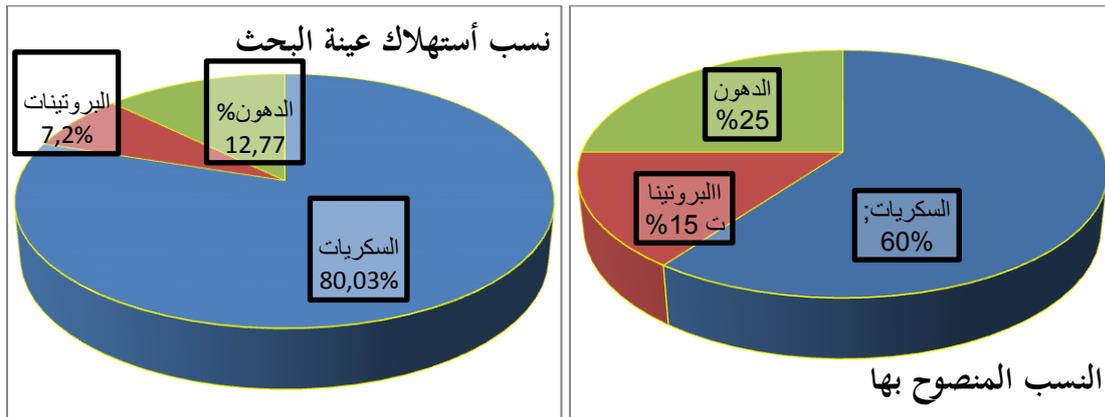
3- احتساب نصيب الفرد من الغذاء المتاح للاستهلاك في اليوم من كل من الطاقة والعناصر الغذائية الكبرى (Macronutrimnt).

جدول رقم (15) يوضح نصيب الفرد من الغذاء المتاح للاستهلاك في اليوم من كل من الطاقة والعناصر الغذائية						
النسبة المئوية %		الطاقة كيلو كلوري في اليوم		الكمية غرام/يوم		
المنصوح به*	لعينة البحث	المنصوح به*	لعينة البحث	المنصوح به*	لعينة البحث	
65-60	80.02 (3.62±)	2080-1920	2383,46 (328,22±)	480-390	595,87 (82,05±)	السكريات
18-12	7.20 (1.55±)	576-384	213,61 (44,56±)	144-96	53,40 (12,46±)	البروتينات
28-17	12.77 (3.26±)	896-544	379,15 (49,83±)	100-60	42,13 (11,14±)	الدهون
الطاقة اليومية						
3400 - 3200 كيلو كلوري		المنصوح به	2976,22 Kcal (359,86±)		لعينة البحث	

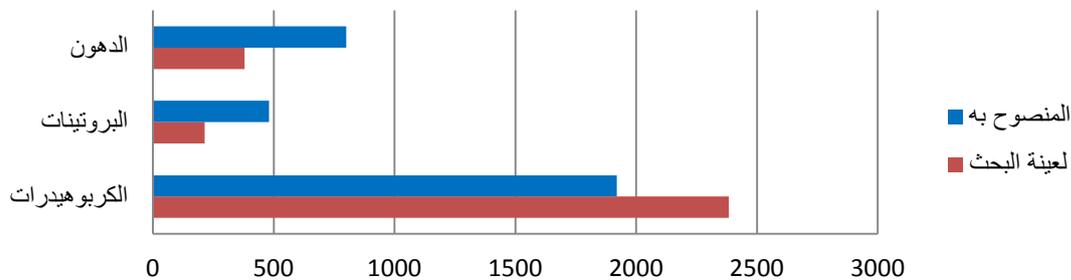
* المنصوح به المصدر: المشاورة المشتركة بين خبراء منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة بشأن النظام الغذائي و التغذية و الوقاية من الأمراض المزمنة (2003 جنيف - سويسرا) الصفحة 72. و خالد العامري (العامري، 2004، صفحة 288، 287) و ويليام وآخرون (V.L.Katch، 2004، صفحة 199).

من خلال الجدول أعلاه يتبين أن متوسط نصيب أفراد العينة من استهلاك السكريات "الكربوهيدرات" كان 595.87 غرام في اليوم في الحين فإن منصوح به يتراوح (بين 480 و 390 غرام) ، الأمر الذي يمنحه طاقة تقدر 2383.46 كيلو كلوري مقابل ما هو منصوح به إي (من 1920 إلى 2080 كيلو كلوري) ، و هذا يعني أن متوسط نسبة مساهمة السكريات في الطاقة اليومية لأفراد العينة بلغت 80.2 % مقابل النسبة المنصوح بها وهي ما بين (60% و 65%) . أما بخصوص البروتينات فكان متوسط استهلاك أفراد العينة 53.40 غرام في اليوم في الحين فإن منصوح به يتراوح (بين 96 و 144 غرام) ، الأمر الذي يمنحه طاقة تقدر 213.61 كيلو كلوري مقابل ما هو منصوح به إي (من 384 إلى 576 كيلو كلوري) ، هذا يعني أن متوسط نسبة مساهمة البروتينات في الطاقة اليومية لأفراد العينة بلغت 7.2 % مقابل النسبة المنصوح بها وهي ما بين (12% و 18%)، وفي الأخير نجد متوسط

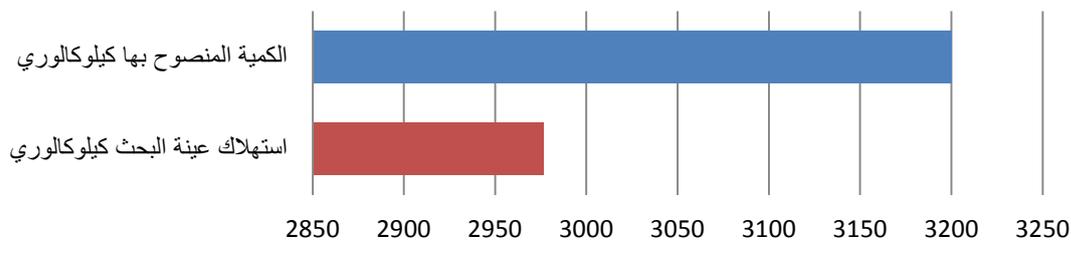
استهلاك الدهون الذي قدر ب 42.13 غرام في اليوم في الحين فإن منصح به يتراوح (بين 60 و 100 غرام) ، الأمر الذي يمنحه طاقة تقدر 369.15 كيلو كالوري مقابل ما هو منصح به إي (من 544 إلى 896 كيلو كالوري) ، هذا يعني أن متوسط نسبة مساهمة الدهون في الطاقة اليومية لأفراد العينة بلغت 12.7% مقابل النسبة المنصح بها وهي ما بين (17% و 28%). ونجد في أسفل الجدول رقم (16) حوصلة لمتوسط الطاقة اليومية المستهلكة من طرف أفراد عينة البحث وهي 2976.22 كيلو كالوري مقابل ما هو منصح به و المتراوح بين 3200 و 3400 كيلو كالوري في اليوم.



الشكل البياني رقم (06) يبين توزيع السرعات الحرارية المتناولة حسب العناصر الغذائية



الشكل البياني رقم (07) يبين استهلاك عينة البحث من السرعات الحرارية مقارنة بالمعدل المنصح به



من خلال الأشكال الواردة أعلاه نستنتج مايلي :

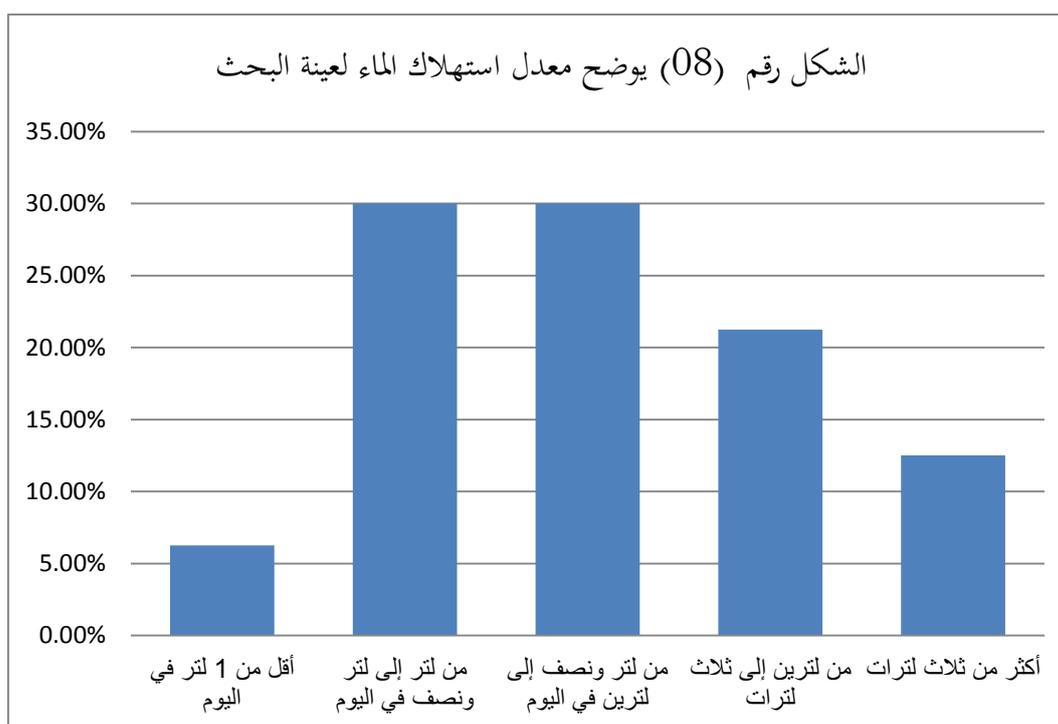
أولاً: نسبة توزيع السعرات الحرارية حسب العناصر الغذائية (كربوهيدرات 80%، بروتينات 07%، دهون 12%) في النظام الغذائي المتبع من طرف أفراد عينة البحث تختلف بشكل واضح عن النسب المنصوح بها من طرف الجهات الصحية المختصة (كربوهيدرات 60%، بروتينات 15%، دهون 25%). حيث ترتفع نسبة السعرات الحرارية الناتجة من الكربوهيدرات في تغذية عينة البحث على حساب العناصر الغذائية الأخرى وهذا يدل على أن تغذية أفراد عينة البحث غير متوازنة ، حيث تنخفض فيها بشكل واضح السعرات الحرارية الناتجة من المصادر البروتينية مما يعني انخفاض المتناول من البروتين ومنه انخفاض تناول الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم بصورة يومية في وظائف حيوية هامة جدا مثل بناء وتحديد الخلايا خاصة العضلية منها وعمل الهرمونات والأنزيمات المختلفة وكذلك المناعة. وتظهر كذلك أهمية توفر النسبة المنصوح بها من الدهون (15-30%) في تغذية التلميذ الرياضي نظرا لوظيفة الدهون في تقديمها الحماية و العزل و التوسيد للأعضاء الداخلية للجسم في مواجهة الإضرار البدنية ، وكذلك لأنها تشكل احتياطي مهم للطاقة ، وتجدر الإشارة أيضا أن جسم الرياضي يستعين بالدهون طوال الوقت في الجهد البدني الأكسوجيني (العامري 2004، 162).

ثانيا: متوسط مجموع الكمية المستهلكة يوميا من السعرات الحرارية من طرف أفراد عينة البحث يقل عن الكمية المنصوح بها بنسبة لا تقل عن 10% . وتشير الكثير من المصادر العلمية أن نقص المدخول من السعرات الحرارية عن ما يتطلبه مستوى الجهود البدني للرياضي لفترة زمنية طويلة ، يساهم في فقدان الوزن و هذا الأمر يؤثر سلبا على مستوى الأداء وكذلك على الحالة الصحية العامة للرياضي . (العامري 2004، 189)

4- وصف المستهلك من الماء عند عينة البحث:

الجدول رقم (16) بين الكمية المأخوذة من الماء لأفراد عينة البحث		
النسبة المئوية %	التكرار	
6,25	05	أقل من 1 لتر في اليوم
30	24	من لتر إلى لتر ونصف في اليوم
30	24	من لتر ونصف إلى لترين في اليوم
21,25	17	من لترين إلى ثلاث لترات
12,5	10	أكثر من ثلاث لترات
	80	المجموع

من خلال الجدول الذي يبين مقدار ما يستهلك من الماء عند عينة البحث فنجد أن 5 تلاميذ يستهلكون أقل من لتر يوميا بنسبة 6.25% أما 24 تلميذ يستهلكون مت لتر إلى لتر ونصف يوميا أي بنسبة 30% ونفس العدد والنسبة تنطبق على كمية الاستهلاك من لتر ونصف إلى 2 لتر في اليوم في حين أن كمية الماء من لترين إلى 3 لتر فتستهلكها 21.25% من التلاميذ أي بعدد 17 ليمثل 10 تلاميذ بنسبة 12.5% التلاميذ الذين يستهلكون أكثر من 3 لترات يوميا.



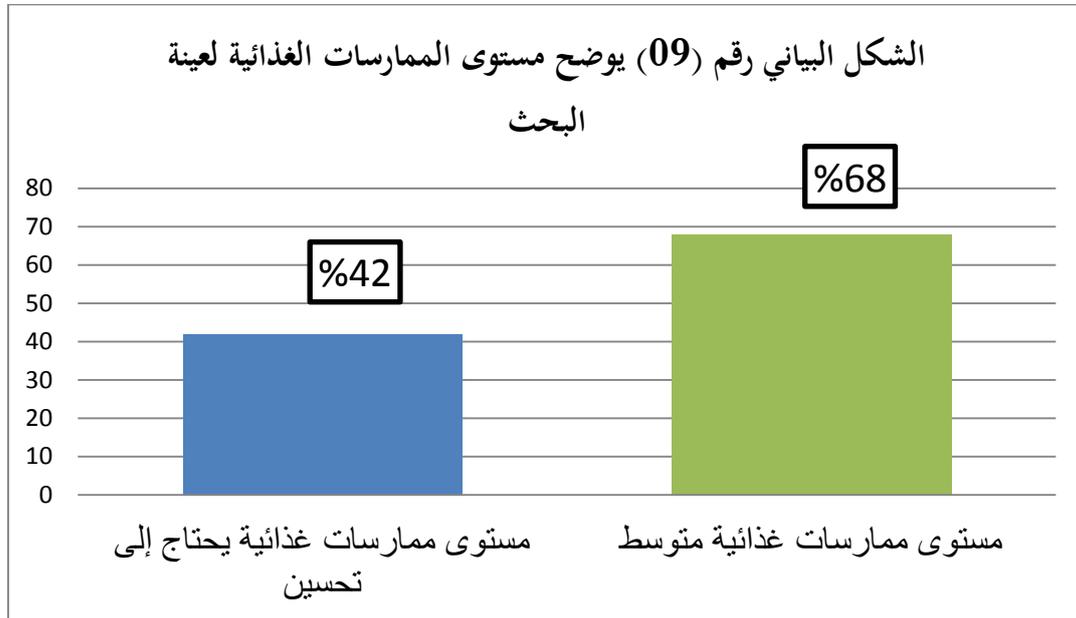
من الواضح في الشكل البياني أعلاه أن نسبة 75% من أفراد عينة البحث يستهلكون كمية لا تزيد على لترين من الماء في اليوم فقط وهذه الكمية تعتبر جيدة في حالة أفراد لا يمارسون نشاط بدني معتبر ، ولكن إذا علمنا أن متوسط مدة نشاط أكثر 60% من أفراد عينة البحث حسب الجدول رقم (11) ، يزيد عن ساعة يوميا فأننا نستنتج أن هذه الكمية غير كافية ، حيث أن احتمال الانخفاض الشديد لمستوى السوائل في جسم الرياضي يبقى وارد ، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة الأداء كما أنه له آثار سلبية على الصحة (V.L.Katch، 2004، صفحة 235) .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث :

لتحقق من الهدف الثالث من الدراسة والذي يرمي إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين مستوى الوعي الغذائي للتلاميذ الرياضيين و الممارسات الغذائية المتبعة من طرفهم وبعد تحليل استمارة دراسة الممارسات الغذائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (17) يوضح مستوى الممارسات الغذائية لعينة البحث		
وصف الممارسات	التكرار	النسبة المئوية
ممارسات غذائية تحتاج إلى تحسين	21	42%
ممارسات غذائية متوسطة	29	68%
ممارسات غذائية جيدة	00	00
المتوسط والانحراف المعياري للنسبة الكلية	(58, 81) \pm 8,94	

من خلال قراءتنا للجدول يتضح أن عدد التلاميذ الذين تحتاج ممارساتهم الغذائية إلى تحسين هم 21 تلميذ بنسبة 42% أما 29 تلميذ فكانت ممارساتهم الغذائية متوسطة وجاءت نسبتهم 68% في حين لم يكن هناك أي تلميذ يتميز بممارسات غذائية جيدة.



من خلال ما سبق نستنتج أن أفراد عينة البحث يتبعون ممارسات غذائية في شكلها العام تحتاج إلى تحسين ، وهذا يشمل البعدين الواردين هذا المحور إي تعزيز الممارسات التي توفر الغذاء المناسب

لاحتياجات التلميذ الرياضي من جهة ، وتعزيز الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء . كما أكد التحليل الإحصائي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية ($r=0.59$ عند مستوى معنوية 0.05) بين الممارسات و مستوى المنافسة لدى أفراد عينة البحث حيث تحسنت الممارسات عند التلاميذ الرياضيين الدوليين .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الرابع :

- استمارة الوعي الغذائي لعينة البحث : للإجابة عن التساؤل الثالث للبحث استخدمت

المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لكل عبارة في لاستمارة الوعي الغذائي والدرجة الكلية للوعي ونتائج الجدول (19) تبين ذلك.ومن أجل تفسير النتائج ونظرا لأن سلم الإجابة ثلاثي ، اعتمدت النسب المئوية التي أشرنا إليها في الفصل السابق(صفحة ..) وذلك على النحو الآتي:

80% فأكثر إي متوسط حسابي أكبر من (1.60) :مستوى وعي غذائي مرتفع .

من 60% إلى 79.9% إي متوسط حسابي من (1.20 إلى 1.59) :مستوى وعي غذائي متوسط .

أقل من 60% إي متوسط حسابي أقل من (1.20) :مستوى وعي غذائي منخفض .

الجدول رقم (18) يوضح المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعينة البحث في استمارة قياس الوعي الغذائي				
رقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
1	تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة من	0,7	35	منخفض
2	أهم وظيفة للبروتينات في جسم الرياضي هي...	0,86	43	منخفض
3	أهم وظيفة للسكريات في جسم الرياضي هي....	1,58	79	متوسط
4	أهم وظيفة للدهون في جسم الرياضي هي....	0,9	45	منخفض
5	أهم وظيفة للفيتامينات والأملاح المعدنية في جسم الإنسان هي....	0,69	34,5	منخفض
6	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات في.....	1,25	62,5	متوسط
7	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالسكريات في.....	0,92	46	منخفض
8	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالدهون.....	1,5	75	متوسط
9	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات و الأملاح المعدنية في.....	1,19	59,5	منخفض
10	العناصر الغذائية الغنية بالطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء المجهود البدني هي..	0,74	37	منخفض

تابع الجدول رقم (19) يوضح المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعينة البحث في استمارة قياس الوعي الغذائي				
رقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
11	عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على الأداء الرياضي	1,59	79,5	متوسط
12	يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة عند الرياضي	0,85	42,5	منخفض
13	لا تؤثر التغذية على الأداء العقلي	1,55	77,5	متوسط
14	أقرب وجبة كاملة يجب أن تكون قبل أقل من ساعة من وقت بداية المنافسة.	0,85	42,5	منخفض
15	لحوم الأسماك مصدر لبعض الأملاح المعدنية المفيدة لجسم الرياضي	1,36	68	متوسط
16	تعتبر "النشويات" من الأغذية التي يجب أن يستهلكها الرياضي (6-11 مرة في اليوم)	1,19	59,5	منخفض
17	يجب على الرياضي أن يستهلك من 2 إلى 4 نوع من الفاكهة في اليوم	1,19	59,5	منخفض
18	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من الحليب أو أحد مشتقاته	1,44	72	متوسط
19	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من اللحوم أو البيض أو السمك	1,11	55,5	منخفض
20	عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء الرياضي	1,48	74	متوسط
21	أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز و البطاطا والحبوب	1,14	57	منخفض
22	تساهم الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) في قدرة الرياضي على الاسترجاع	0,64	32	منخفض
23	الكربوهيدرات "النشويات" أصعب (أعسر) هضما من البروتين والدهون	0,6	30	منخفض
24	استهلاك الفيتامينات بكثرة يفيد الرياضي	1,14	57	منخفض
25	ينتج مرض فقر الدم من نقص الحديد	0,85	42,5	منخفض
26	يعطي واحد غرام من البروتين أربع سعرات حرارية	1,13	56,5	منخفض
27	يعطي واحد غرام من الدهون تسع (9) سعرات حرارية	0,95	47,5	منخفض
28	تعتبر الفصولياء، والعدس والمكسرات من مصادر البروتين	0,71	35,5	منخفض
29	يُنصح الرياضيين باستهلاك أضعاف كمية البروتين	0,71	35,5	منخفض
30	كل استهلاك للبروتين مفيد للرياضي	0,54	27	منخفض
31	أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية والأسماك	0,89	44,5	منخفض
32	لا يشكل الكالسيوم أهمية كبيرة في تغذية الرياضي	1,13	56,5	منخفض
33	لا تعتبر النشويات "الكربوهيدرات" مصدرا للطاقة أثناء المجهود البدني	0,78	39	منخفض
34	الدهون ضرورية في إي نظام غذائي	1,18	59	منخفض

تابع الجدول رقم (19) يوضح المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لعينة البحث في استمارة قياس الوعي الغذائي				
رقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية %	مستوى الوعي
35	إذا زاد استهلاك الرياضي للنشويات " للكربوهيدرات " فإن الطاقة تولد من البروتين	0,8	40	منخفض
36	الخضر و الفواكه من مصادر للفيتامينات	1,59	79,5	متوسط
37	الغذاء المتوازن يلي حاجة الرياضي من كل الفيتامينات	1,55	77,5	متوسط
38	الفيتامينات مصدر جيد للطاقة	0,49	24,5	منخفض
39	شعور الرياضي بالعطش مطولا أثناء المجهود لا يضر بصحته	1,18	59	منخفض
40	تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة للمجهود البدني العنيف	0,93	46,5	منخفض
41	يحتاج الرياضي إلى الإكثار من تناول البروتينات فقط للحصول لزيادة قوة عضلاته	0,96	48	منخفض
42	نظرا لسهولة هضم اللحوم ينصح بتناولها قبل التدريب أو المنافسة بأقل من 30 دقيقة	0,88	44	منخفض
43	نقص الفيتامين (D) في تغذية الرياضي يؤثر على صحة العظامه	1,14	57	منخفض
44	الحليب مصدر للكالسيوم	1,51	75,5	متوسط
45	25% من كمية الطاقة المستخدمة من طرف الجسم من الكربوهيدرات (النشويات)	1,29	64,5	متوسط
46	تساعد الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب و الكثير من العمليات الحيوية في الجسم	1,31	65,5	متوسط
47	تعد اللحوم الحمراء من الأغذية التي تحتوي على الأملاح المعدنية مثل :بوتاسيوم ،صوديوم	0,99	49,5	منخفض
48	نقص التزود ببعض الأملاح المعدنية يؤدي إلى تأخر في النمو	1,45	72,5	متوسط
49	التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من الإصابات الرياضية	1,59	79,5	متوسط
50	عنصر الحديد يساعد في انتقال الأكسوجين إلى العضلات في جسم الرياضي	1,19	59,5	منخفض
	متوسط العبارات	1,07	53,7	منخفض

يتضح من الجدول (19) أن مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ الذين يمارسون أنشطة بدنية ورياضية في المرحلة الثانوية كان متوسط على العبارات ذات الأرقام (3، 6، 8، 11، 13، 15، 20، 36، 37، 44، 45، 46، 48، 49) حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابة في هذه العبارات بين (62.5%-79.5%)، وكان منخفضا في باقي العبارات ، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (35%-59.5%)، ولم نحصل على إي عبارة ارتفع فيها مستوى الوعي .

● عرض نتائج استمارة الوعي الغذائي حسب الأبعاد الاستبيان:

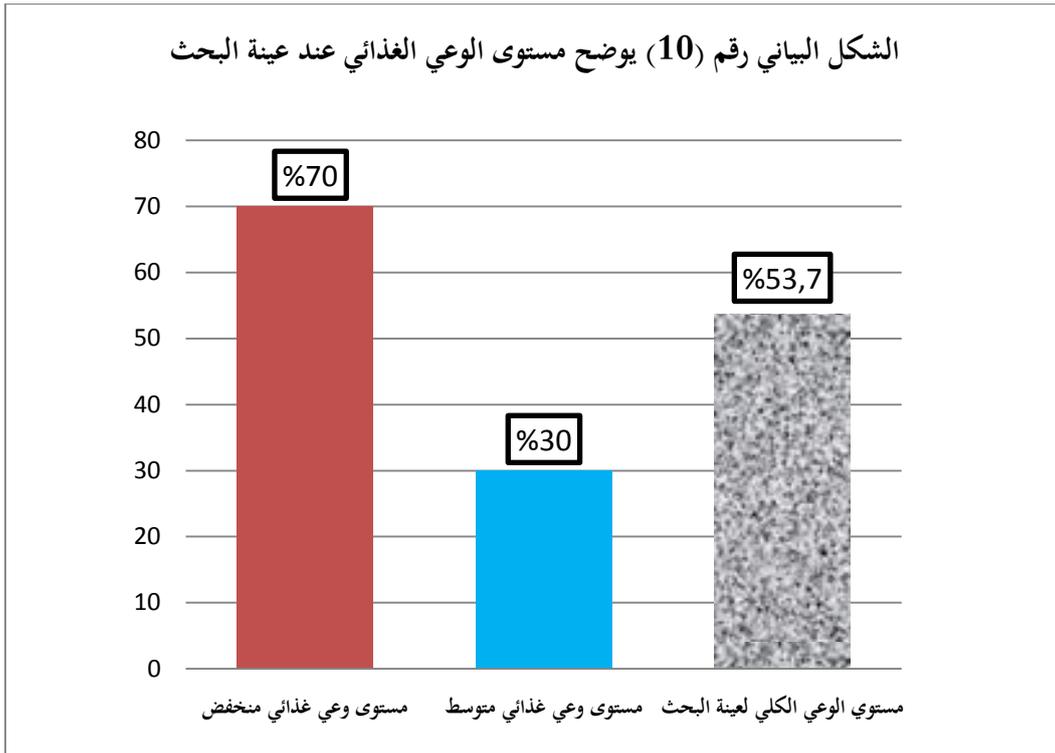
الجدول رقم (19) يبين نتائج التحليل لأبعاد وعبارات استبيان الوعي الغذائي				
البعد	عدد العبارات	المتوسط والانحراف المعياري للعبارات	النسبة المئوية	مستوى الوعي
المعلومات الأساسية في التغذية	10	1.03 (0.04)	51%	منخفض
أغذية الطاقة	14	1.05 (0.10)	52.5%	منخفض
أغذية البناء	7	0.85 (0.15)	42.6%	منخفض
أغذية الوقاية	19	1.21 (0.12)	60.5%	متوسط

إذا نظرنا إلى مستوى الوعي الغذائي لدى عينة البحث حسب أبعاد الاستبيان فإنه منخفض في الأبعاد الثلاث الأولى و متوسط في البعد الرابع إي بعد المعرفة بأغذية الوقاية والصيانة مثل الفيتامينات ودورها وكذلك الأملاح المعدنية . ويظهر النقص الواضح في مستوى الوعي في البعد المتعلق بأغذية البناء و النمو حيث لم تتعدى النسبة 42%

و من الجدولين السابقين تكون نتائج العينة ككل حسب الجدول التالي: حيث (ن=80)

الجدول رقم (20) يبين مستوى الوعي الكلي لعينة الدراسة		
النسبة المئوية	التكرار	مستوي الوعي الغذائي
70%	35	مستوى الوعي غذائي منخفض
30%	15	مستوى وعي غذائي متوسط
00	00	مستوى وعي مرتفع
53.7% (±15.76)		المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

وفيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ الذين يمارسون أنشطة بدنية ورياضية في المرحلة الثانوية بمدينة سعيدة. فقد جاء منخفض بنسبة لا تقل عن (70%) من مجموع التلاميذ ،وسجلت نسبة (30%) من التلاميذ بمستوى وعي متوسط ن فيما لم نجد إي تلميذ يملك وعي غذائي جيد.



من خلال ما سبق نستنتج أن مستوى الوعي الغذائي لدى عينة البحث المسحي ، والمكونة من 80 تلميذ رياضي في المرحلة الثانوية ، منخفض حيث جاءت متوسطات أفراد العينة أقل من المعدل المطلوب في 35 عبارة من أصل 50 عبارة في استمارة الوعي الغذائي ، وهذا ما يعبر عن نقص واضح في فهم و معرفة الكثير من المعلومات الغذائية المهمة جدا في تكوين نظرة علمية صحيحة للأطعمة المختلفة المتاحة للرياضي وما تقدمه له من تنوع مصادرها و فوائدها ، ويشير جون بول أن كم المعلومات العلمية المتوفرة لدينا عن أطعمة معينة يؤثر على اختيارنا ومدى تفضيلنا لها عن غيرها من الأطعمة. ففاكهة تفاح مثلا يفضلها الكثير من المراهقين عن غيرها من الفواكه نظرا لشهرتها في المجال الصحي . وهذا المعنى يتضح أيضا في مثال آخر وهو الجزر و تأثيره في الرؤية . وعليه فأن توفر المعلومة الغذائية الصحيحة حول الأطعمة المختلفة لدى الرياضي ، يوفر له الاختيار الصحيح لتغذيته أكثر توازنا وملائمة لنشاطه. (BLANC

2002, 10)

5- دراسة الارتباط بين الوعي و الممارسات

الجدول رقم (21) قيمة معامل الارتباط بين مستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية			
المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى المعنوية
مستوى الوعي الغذائي مستوى الممارسات الغذائية	80	0.686	0.05

من خلال الجدول رقم (21) نستنتج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ و مستوى ممارساتهم الغذائية ، وهي علاقة طردية إيجابية عند مستوى معنوية 0.05 ، وتجدر الإشارة هنا أن العلاقة هنا ليست بالضرورة علاقة سببية ، بل كما يشير محمد نصر الدين رضوان ، إلى أن الارتباط الخطي عبارة عن علاقة متبادلة بين متغيرين، بحيث تؤدي زيادة أو قلة في أحدهما إلى تغيير مواز بالضرورة في المتغير الآخر (رضوان، 2006، صفحة 267) ، وفي حالة دراستنا هذه فإننا نستنتج أن مستوى الممارسات الغذائية يتأثر بمستوى الفهم والمعرفة بالتغذية و العكس صحيح . إي إذا تحسن مستوى الوعي الغذائي عند الرياضي تحسنت ممارساته وعاداته الغذائية .

2-2 عرض وتحليل نتائج الدراسة التجريبية :

1- المعلومات العامة لعينة البحث التجريبية:

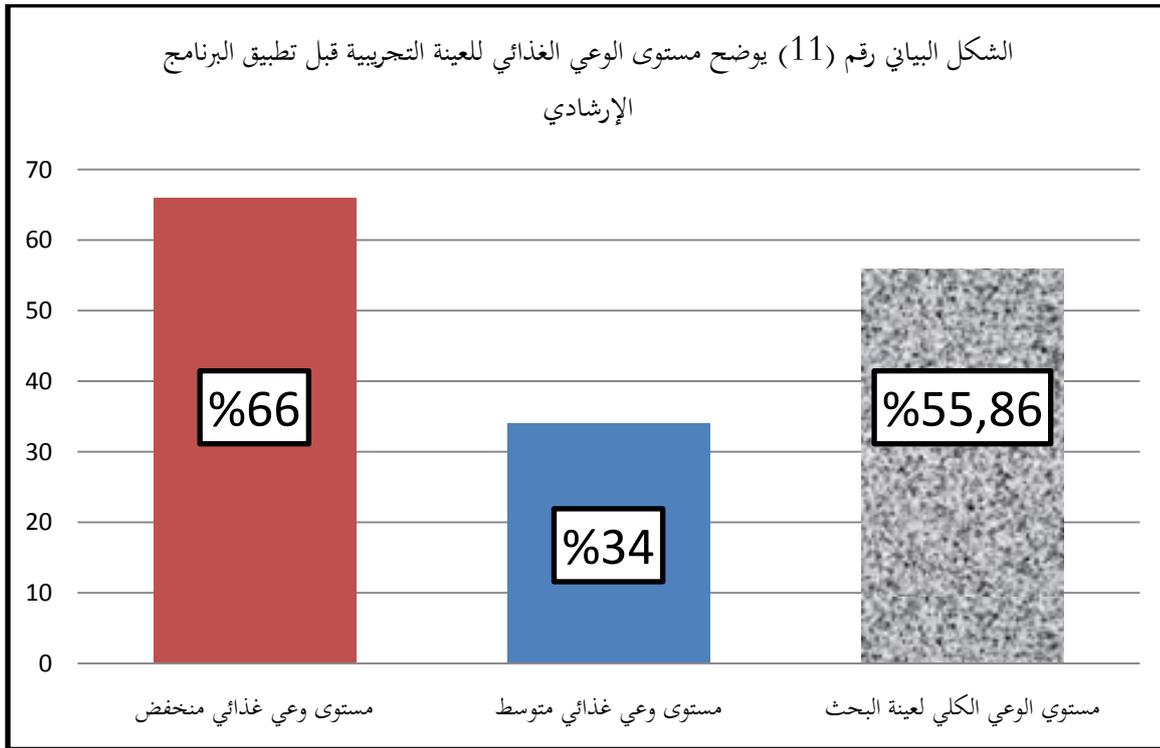
اسم الثانوية	التلاميذ الرياضيين	الخاضعين للدراسة	النسبة المئوية	كرة القدم		كرة اليد		الكرة الطائرة		كرة السلة		ألعاب القوى		جماليات
				العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	العينة	المجموع	
ثانوية طنجاوي	25	14	56	08	05	02	02	02	02	02	05	07	02	01
ثانوية عبد المؤمن	23	10	43	14	05	03	02	01	01	01	00	05	02	00
المجموع	48	24	50	22	10	05	04	03	03	03	05	12	04	01
المتوسط والانحراف المعياري للعمر بالسنوات				$18.40(±1,50)$										
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للوزن بالكيلوغرام				$61,00(±06,10)$										
المتوسط والانحراف المعياري للطول بالسنتيمتر				$175.20(±08,10)$										
الجدول رقم (22) يوضح المعلومات العامة لعينة البحث التجريبي														

يتضح من الجدول أعلاه اختلاف التخصص الرياضي لأفراد عينة البحث التجريبي البالغ عددهم 24 تلميذ ، حيث أن كرة القدم كانت ممثلة ب 10 رياضيين ، و كرة اليد ب 04 رياضيين والكرة الطائرة ممثلة ب 03 لاعبين وكرة السلة بلاعبين إثنين و ألعاب القوى ب 04 رياضيين أما الجمباز فمثله رياضي واحد . وفيما يخص المتوسط الحسابي للوزن لدى أفراد عينة البحث بلغ (61.00 كيلوغرام) بالانحراف المعياري قدره (6.10) ، في حين كان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الطول على التوالي (175.20 سنتيمتر) و (8.10) وفي العمر المقدر بالسنوات فالمتوسط الحسابي كان (18.40) والانحراف المعياري بلغ (1.50).

2- توضيح مستوى الوعي الغذائي للعينة التجريبية (قبل تطبيق البرنامج الإرشادي) (ن=24)

الجدول رقم (23) يوضح مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث التجريبي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي		
النسبة المئوية	التكرار	مستوى الوعي الغذائي
66%	33	مستوى الوعي الغذائي منخفض
34%	17	مستوى وعي غذائي متوسط
00	00	مستوى وعي مرتفع
1.12 (±0.31) إي نسبة (56%)		مستوى الوعي الغذائي الكلي للعينة

من خلال الجدول رقم (22) يتضح أن مستوى الوعي الغذائي لأفراد العينة التجريبية لم يختلف كثيرا عن المستوى الكلي في العينة المسحية . حيث حصلنا على مستوى وعي منخفض في 33 عبارة إي بنسبة (66%) . و وجد مستوى وعي متوسط في باقي العبارات ، حيث قدرت النسبة لهذا المستوى ب(34%) ، ولم نجد إي عبارة كان مستوى الوعي فيها جيدا. و قدرت النسبة المئوية للوعي لكل العينة التي تقابل المتوسط الحسابي لكل العبارات ب (55.86%) وهو مستوى وعي منخفض .



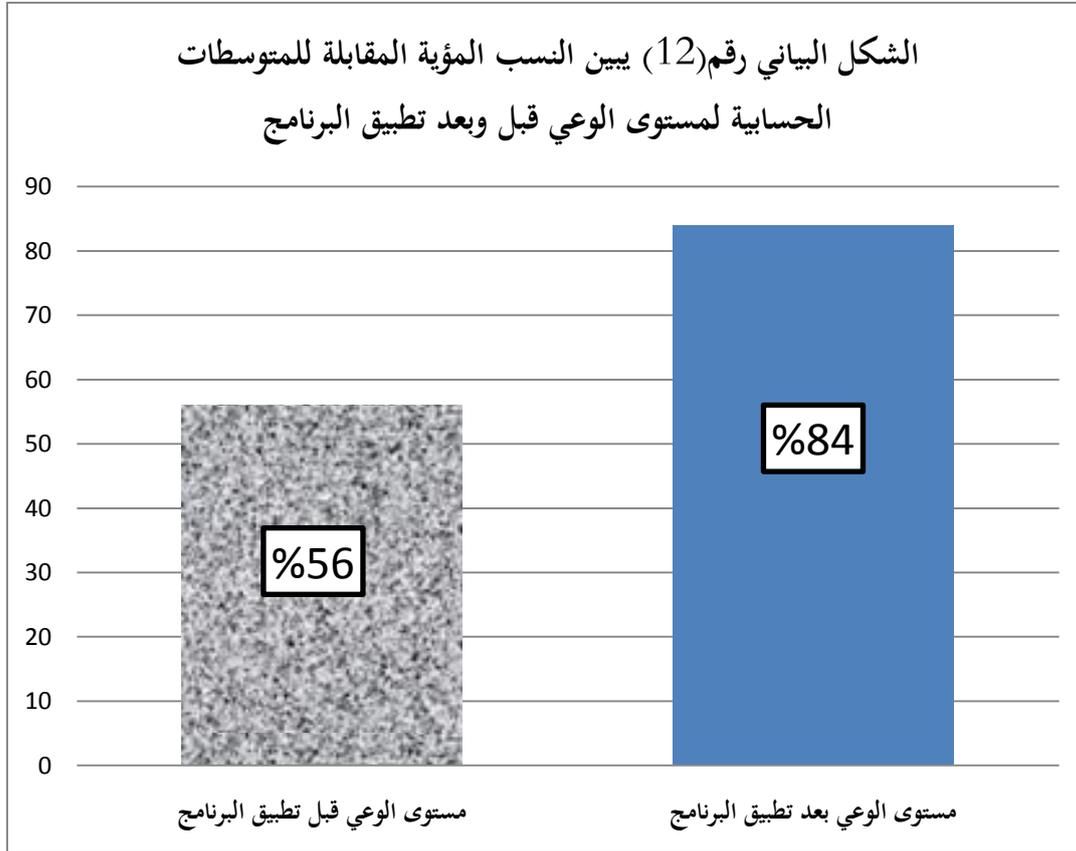
من خلال الجدول والشكل البياني السابقين نستنتج أن مستوى الوعي الغذائي للعينة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي منخفض .

3- مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ الرياضيين قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي:

حيث أظهر التحليل الإحصائي للبيانات بعد تطبيق البرنامج النتائج التالية (ن=24)

الجدول رقم(24) يبين متوسط درجات الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث التجريبي				
الاختبار	المتوسط الحسابي \pm الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة لصالح
قبل تطبيق البرنامج	1.12 (± 0.31) إي (56%)	18.38	0.05	البعدي
بعد تطبيق البرنامج	1.68 (± 0.14) إي (84%)			

و أظهر التحليل الإحصائي باستخدام اختبار " ت " وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح البعدي.



نستنتج من خلال الجدول السابق أن البرنامج الإرشادي أثر إيجاباً في تنمية الوعي الغذائي لدى العينة قيد الدراسة وهم ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية. وهذا يدل على فاعليته.

الاستنتاجات العامة:

إن التلميذ الرياضي يجب أن يتناول غذاء يختلف عن غيره من الأشخاص غير الرياضيين ، لأن غذاء الشخص العادي حسب الكيلاني قد يسبب عجزا محمدا في متطلبات الجهد البدني وأداءه ، والتعديل في غذاء الرياضي يمكن أن يطور الانجاز الرياضي خصوصا في ما يسمى بعمليات تخزين الطاقة الغذائية كالجلايكوجين في العضلات والكبد ويمكن ترتيب الغذاء قبل المنافسات و خلالها بطريقة تسمح بمساعدة الرياضي دون أن يشكل ذلك إعاقة له (الكيلاني، 2009، صفحة 95) ، وفي حالة التلاميذ الرياضيين الخاضعين لهذه الدراسة ، فلقد حاول الطالب الباحث أن يلقي الضوء على عامل مهم في التأثير على الممارسات الغذائية للرياضي ألا وهو مستوى معرفته بالتغذية الرياضية وكذلك حالته التغذوية وفي الأخير تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الغذائي لهؤلاء الرياضيين.

من خلال عرض وتحليل النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- توزيع المساهمة الطاقوية للوجبات غير سليم في النظام الغذائي المتبع من أفراد عينة البحث.
- أفراد عينة البحث لا يستهلكون الأغذية بشتى أنواعها حسب حصص المنصوح بها من طرف الجهات المختصة .
- نسبة توزيع السرعات الحرارية حسب العناصر الغذائية (كربوهيدرات 80%، بروتينات 07%، دهون 12%) في النظام الغذائي المتبع من طرف عينة البحث تختلف بشكل واضح عن النسب المنصوح بها من طرف الجهات الصحية المختصة (كربوهيدرات 60%، بروتينات 15%، دهون 25%).
- كمية الماء المستهلكة غير كافية ، حيث أن احتمال الانخفاض الشديد لمستوى السوائل في جسم الرياضي يبقى وارد ، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة الأداء كما أنه له آثار عكسية على الصحة .
- أن أفراد عينة البحث يتبعون ممارسات غذائية في شكلها العام تحتاج إلى تحسين .
- الوعي الغذائي لدى عينة البحث المسحي ، والمتكونة من 80 تلميذ رياضي في المرحلة الثانوية ، منخفض
- نستنتج وجود علاقة دالة إحصائية بين مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ و مستوى ممارستهم الغذائية عند مستوى معنوية (0.05).
- البرنامج الإرشادي ساهم في تنمية مستوى الوعي الغذائي للتلاميذ عينة البحث وبالتالي تحسين ممارستهم الغذائية.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض و مناقشة النتائج، قمنا بمقارنتها بفرضيات البحث و كانت النتائج كالتالي:

الفرضية الأولى :

و التي افترض فيها الطالب الباحث أنه " لا يتوفر النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ ممارسي الأنشطة الرياضية على التغذية المنصوح بها "

و لإثبات صحة هذه الفرضية قام الطالب الباحث بتوزيع استمارة وصف النظام الغذائي المتبع من خلال التذكير بتغذية لثلاث أيام ، على عينة البحث المتكونة من 80 تلميذ بالمرحلة التعليم الثانوي بمدينة سعيدة الذين يمارسون أنشطة بدنية رياضية بانتظام ، وبعد إدخال البيانات المنبثقة عن استمارة في برنامج حاسوبي المعد خصيصا لتتبع الحالة الغذائية للأفراد وإعطاء إحصائيات دقيقة في كل ما يخص السرعات الحرارية ومصادرها و نصيب إي عنصر من العناصر الغذائية داخل النظام الغذائي للأفراد. تبين أن النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الرياضيين لا يحترم الكثير من الوصايا الغذائية الصادرة عن المنظمات والجهات الصحية المختصة .

و علىية نقول أن فرضية البحث الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية :

والتي افترض فيها الطالب الباحث أن " مستوى الوعي الغذائي السائد عند ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية من التلاميذ المرحلة الثانوية منخفض "

ومن خلال ما أظهرته نتائج تحليل استمارة قياس الوعي الغذائي والتي أظهرت أن النسبة العامة لاستجابة عينة البحث كانت (53.7%) إي مستوي وعي غذائي منخفض ، وبالتالي نقول أن الفرضي الثانية للبحث قد تحققت.

الفرضي الثالثة:

و التي افترضنا فيها أنه " توجد علاقة ارتباطيه طردية إيجابية بين المستوى الوعي الغذائي والممارسات الغذائية للتلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية " .

فقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث تم إثبات وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الممارسات الغذائية ومستوى الوعي الغذائي عند التلاميذ الرياضيين في المرحلة الثانوية و التي قدر معاملها (0.68) بدرجة ثقة عالية (مستوى معنوية= 0.05) و علية نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت.

الفرضية الرابعة :

والتي افترض فيها الطالب الباحث مايلي : " يستطيع البرنامج الإرشادي المقترح أن يرفع من مستوى الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية و الرياضية من التلاميذ المرحلة الثانوية " لقد تم تنفيذ البرنامج الإرشادي على عينة مكونة من 24 تلميذ رياضي ، وبعد الحصول على نتائج الخام ومعالجتها إحصائيا باستعمال اختبار ("ت" ستيودنت) ، أظهرت نتائج هذا الاختبار وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية و لصالح الاختيار البعدي وهذا ما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح في رفع مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث.

الفرضية العامة:

" يؤثر البرنامج الإرشادي إيجابا في تنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية والرياضية من تلاميذ المرحلة الثانوية " ومن خلال تحقق الفرضيات الفرعية للدراسة لاسيما الفرضية الرابعة فإننا نخلص إلى تحقق الفرض العام لدراسة .

التوصيات :

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الطالب الباحث بالتوصيات الآتية:

- ضرورة الاهتمام بالحالة الغذائية للتلميذ الرياضي ومحاولة إيجاد السبل لتعزيز السلوك الغذائي السليم عن طريق تفعيل دور إيجابي لكل من يستطيع التأثير في الممارسات والمعلومات الغذائية للرياضي خاصة دور المدرب .
- تحفيز التلاميذ الرياضيين على التنوع في مصادر الغذاء المختلفة و تناول عدد الحصص الموصى بها من الخضر والفواكه .
- إعطاء المزيد من الأهمية لموضوع التغذية في الدورات التكوينية للمربين و عاملين في الجانب الرياضي.
- إجراء دراسات مشابهة في الوعي الغذائي لدى رياضيي فرق الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة. وخاصة غير المتمدرسين .
- إعطاء الأهمية اللازمة لموضوع التغذية الرياضية في الدروس النظرية خلال حصص التربية البدنية والرياضية بالمؤسسات التربوية .
- إجراء بحوث ودراسات في التغذية و الوعي الغذائي لدى الإناث الرياضيات .

الخلاصة العامة :

إن التقدم الذي عرفه مستوى المنافسات الرياضية الحديثة راجع بالأساس إلى التطور و التقدم في تحضير الرياضيين و إعدادهم من كل الجوانب ، و نحن نلاحظ كيف أصبحت التدريبات و المنافسات اليوم أكثر كثافة و شدة ، فهي تلقي بأعباء بدنية و نفسية كبيرة على جسم الرياضي ، ولذلك زاد الاهتمام بعملية الاستشفاء و بالتغذية و بأسلوب الحياة للرياضي و أشار يورجان فيكنيه في هذا الشأن إلى أن المستوي المثالي يتطلب تدريب مثالي و راحة مثالية و تغذية مثالية .(Weineck 1998, 614) ، ومن هنا تبرز أهمية التغذية المناسبة المصاحبة لعملية إعداد الرياضيين للمستويات العالية ، ويمكن أن يؤدي إي نقص في تغذية الرياضي إلى مشاكل في الأداء بل يمكن أن يتعدى ذلك إلى التأثير على صحته . (الفتاح 1998، 09). والتلميذ الرياضي في المرحلة الثانوية لا يخرج عن هذا الإطار ، وكونه يمارس نشاط بدني رياضي تنافسي بانتظام فإنه بحاجة دائمة إلى الاهتمام بتغذيته وذلك للمحافظة على مستوى أداءه من جهة و صحته من جهة أخرى ، ولن يتأتى هذا إلا من خلال إتباع ممارسات وسلوكيات غذائية سليمة مبنية على معارف علمية صحيحة ومؤكدة ، و بحكم أن اختيار الأطعمة أثناء الأكل يعود في معظم الأوقات للتلميذ الرياضي ، فإنه يجد نفسه في الكثير من الحالات غير متأكد هل سيختار الأنسب له أم العكس ، وهنا يظهر الدور الهام للتوعية الغذائية للرياضيين ، حيث تزودهم هذه التوعية بمختلف ما يحتاجونه من معلومات و معارف صحيحة يؤسسون من خلالها اختيارا سليما للأطعمة المتاحة حسب ما يعود بالفائدة على أدائهم وعلى صحتهم ، وهذا ما يسمى بالوعي الغذائي لدى الرياضيين ، إن مشكلة البحث قد تبلورت في ذهن الطالب الباحث من خلال عمله لسنوات عديدة في مجال تدريب الفئات الصغرى لكرة القدم ، حيث لاحظ وجود الكثير من الممارسات الغذائية غير السليمة التي يتبعها اللاعبون و شيء نفسه يلاحظ عند الرياضيين من مختلف التخصصات أخرى والذين أحتك بهم الطالب الباحث من خلال حصص التربية البدنية في العديد من ثانويات ولاية سعيذة ، ويرجح الطالب الباحث أن السبب في هذا هو نقص الوعي الغذائي . و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة ، و التي كان من أهم أهدافها التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى التلاميذ الرياضيين ، إضافة إلى التأكد من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية في المرحلة الثانوية ، ولتحقق من هذه الأهداف افترض الطالب الباحث جملة من الفرضيات كان أهمها أن مستوى الوعي الغذائي لعينة البحث منخفض، وأن البرنامج الإرشادي يستطيع أن ينمي الوعي الغذائي لدى التلاميذ الرياضيين .ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول والمتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث حيث تم تقسيمه إلى أربعة فصول، ضم الفصل الأول منها الوعي الغذائي من حيث مفهومه، وأهدافه وطرقه،

والعوامل المؤثرة فيه ، زيادة على تبيان خطوات ومراحل تخطيط وتنفيذ البرامج الإرشادية في تنمية الوعي الغذائي، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى موضوع التغذية الصحيحة من حيث مفهومها وأسسها، وأهميتها، كما تم التعرّيج فيه على النشاط البدني الرياضي بتعريفه، وإبراز أنواعه وخصائصه، وفوائده الصحية، ، كم احتوى الفصل الثالث خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي زيادة على التطرق إلى التغذية والمراهق ، أما الفصل الرابع فشمل أهم الدراسات المشابهة و التعليق عليها مبرزا أهم أوجه الاستفادة منها.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، وإجراءاته الميدانية حيث استخدم الطالب الباحث المنهج المسحي لجمع المعلومات حول العينة ومستوى الوعي الغذائي السائد عند أفرادها، والمنهج التجريبي لتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي ، و التطرق لمجتمع البحث الذي تكون من التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية بثانويات مدينة سعيدة ، والعينة التي اختيرت بطريقة مقصودة وتكونت من 80 تلميذ للدراسة المسحية و24 تلميذ للدراسة التجريبية . وكل ما تعلق بأدوات الدراسة حيث تم إثبات الأسس العلمية للأداة وهي الاستبيان الذي أستخدم في الدراسة المسحية وتم كذلك عرض كيفية تصميم وتنفيذ البرنامج إرشادي الذي أستخدم في الدراسة التجريبية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ، ومقارنة النتائج بالفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة استنتج الطالب أن مستوى الوعي الغذائي السائد عند عيني الدراسة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي منخفض ، وأن البرنامج الإرشادي استطاع تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ الرياضيين ليخرج بتوصيات من أهمها ضرورة الاهتمام بالحالة الغذائية للتلميذ الرياضي ومحاوله إيجاد السبل لتعزيز السلوك الغذائي السليم في النوادي الرياضية عن طريق التوعية و تفعيل الدور الإيجابي لكل من يستطيع التأثير في الوعي الغذائي للرياضي خاصة دور المدرب، وقد استعان الطالب بمجموعة من المصادر والمراجع بلغ عددها 100 مرجع باللغتين العربية والأجنبية.

المصادر و المراجع باللغة العربية:

- 1- ابراهيم ،سميحة محمود. ”مستويات التنور العام والنوعي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بمحافظة الإسماعيلية.” المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي، العدد 14, 1998: 95.
- 2- إبراهيم بن سعيد المهيزع. (21-23 أبريل, 1998). التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في دول مجلس التعاون الخليجي . مقدمة لندوة التربية الصحية والغذائية والبيئية في التعليم بدول الخليج العربية ، صفحة 3.
- 3- إبراهيم بن سعيد المهيزع. ” التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في دول مجلس التعاون الخليجي ”. مقدمة لندوة التربية الصحية والغذائية والبيئية في التعليم بدول الخليج العربية، 21-23 أبريل, 1998: 3.
- 4- إبراهيم رحمة 1998: تأثير الجوانب الصحية على النشاط الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، عمان،.
- 5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1998). بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6- أبو العلا عبد الفتاح ، رشدي فتوح (1988) : " أساسيات عامة في علم الفسيولوجيا " ، ط2 ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، الكويت .
- 7- أحمد حسن صالح وآخرون 1999 الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية الاسكندرية
- 8- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ، الطبعة 216 ، عالم المعرفة ، الكويت : سنة 1996 .
- 9- أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية، ط3، 1994
- 10- بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي . الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11- تركي رابح. (1984). مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- 12- رمضان ياسين. (2008) : علم النفس الرياضي : دار أسامة عمان

- 13- حسانين، محمد صبحي: (1995) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 3، ج 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- الحمامي محمد محمد (2000) : "التغذية والصحة للحياة والرياضة" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- 15- حنفي محمود مختار . 1998 . المدير الفني لكرة القدم مركز الكتاب للنشر القاهرة
- 16- حيات، مصطفى جوهر: (1987) التوازن الرياضي الغذائي، ط 1، مطابع الأنباء، الكويت
- 17- خالد العامري. (2004). برنامج غذائي متكامل للرياضيين. القاهرة : دار الفاروق للنشر و التوزيع.
- 18- رغدة شريم (2009) سيكولوجية المراهقة ط 1. دار الميسرة للنشر والتوزيع . الأردن
- 19- رمضان ياسين. علم النفس الرياضي ط 1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع، 2008.
- 20- زهران ، حامد عبد السلام (1977) : علم النفس الاجتماعي ، ط 4 ، عالم الكتب ، القاهرة
- 21- الزهيري
- 22- الزهيري عبد الله محمود ذنون (1992) : "تغذية الإنسان" ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- 23- الزهيري ، عبد الله محمود ذنون (2000) : "تغذية الإنسان" ، ط 2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 24- السلوم ، عبد الحكيم (2000): سيكولوجية اللعب عند الأطفال ، مجلة النبأ ، العدد 48 ، دار النهضة .
- 25- سونيا صالح المراسي و أشرف عبد العزيز عبد الحميد. (2010). التثقيف الغذائي . عمان-الأردن: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- 26- عائشة عبد المولى السيد (2000) : "الأسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين" ، ط 1 ، الدار العربية للنشر والتوزيع .
- 27- عبد الناصر قدومي وكاشف زايد 2009 مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص تربية بدنية ورياضية جامعة النجاح الوطنية وجامعة السلطان قابوس المؤتمر العلمي الفلسطيني الأول القدس

- 28- عز حسين عبد الفتاح، 2008، مقدمة الاحصاء الوصفي و الاستدلالي ط 1 ، حوارزم العلمية للنشر و التوزيع .جدة
- 29- عمار عبد الرحمن قبع (1989) الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 30- محفوظ رزيق 1986 خفايا المراهقة ط2 دار الفكر والنشر دمشق
- 31- محمد راتول. (2009). الاحصاء الوصفي الطبعة الثالثة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 32- محمد رحمة وكماش يوسف لازم (2000): " تغذية الرياضيين " ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان
- 33- محمد سلامة آدم، توفيق الحداد 1973 علم النفس الطفل ط1 دمشق دار العلم
- 34- محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية -ج1-ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 35- محمد نصر الدين رضوان. (2006). الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي .
- 36- المدني خالد 2005. التغذية خلال مراحل الحياة دار المدني جدة
- 37- المشاورة المشتركة بين خبراء منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة بشأن النظام الغذائي و التغذية و الوقاية من الأمراض المزمنة (2003جنيف - سويسرا)
- 38- مصطفى غالب. 1980 الأحلام -القلق - الخجل منشورات دار الهلال
- 39- مصيقر عبد الرحمان . 1997 . التثقيف الغذائي أسس ومبادئ التوعية الصحية . ط1 دار القلم دبي
- 40- مصيقر عبد الرحمان . 2006. الغذاء والتغذية. أكاديمية انترناشيونال بيروت
- 41- مصيقر عبد الرحمان . 2007. التثقيف الغذائي. أسس ومبادئ التوعية الصحية . ط2 دار القلم دبي
- 42- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون.
- 43- منصور. 1971

- 44- منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة F. A. O : (1994) الغذاء والتغذية في إدارة برامج التغذية الجماعية، القاهرة، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط.
- 45- نادية بنت عبد الرحمان الهبي 2009 فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لأمهات ومشرفات أطفال التوحد جامعة أم القرى مكة المكرمة
- 46- نشوان عبد الله نشوان 2010 فن الرياضة والصحة ط1 عمان دار الحامد للنشر والتوزيع
- 47- نشوان عبد الله نشوان. (2009). فن الرياضة والصحة. عمان: دار حامد للنشر و التوزيع.
- 48- هاشم عدنان الكيلاني (2000) : "الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية" ، ج 1 ، الإصدار الأول ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، الإمارات .
- 49- هاشم عدنان الكيلاني. (2009). فسيولوجيا الجهد البدني و التدريبات الرياضية. عمان: دار حنين.
- 50- هيم ،سميحة محمود. (العدد 14 , 1998). مستويات التنور العام والنوعي لدى معلمات الاقتصاد المنزلي بمحافظة الإسماعيلية. المجلة المصرية للاقتصاد المنزلي ، صفحة 95.
- 51- وديع ياسين التكريتي والعبيدي حسن محمد عبد (1999) : "التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- 52- وديع ياسين التكريتي ومحمد علي ، ياسين طه (1986) : "الأعداد البدني للنساء" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 53- وليد قصاص. (2009). الطب الرياضي الوقاية والعلاج والتأهيل. بيروت: الدار النموذجية للطباعة والنشر لبنان.
- 54- يوسف لازم كماش. (2011). التغذية والنشاط الرياضي ط1. عمان-الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.

- 55- Albert francois et leone berad d1980 .Manuele pratque de l'alimentation du sportif . MASON Paris .
- 56- Badsevant. A, Martine Laville et Eric Lerebours. 2001 .Traité de nutrition clinique de l'adulte. Edition Flammarion.
- 57- Bencharif meriem .2011. Alimentation ,état nutritionnel , apport calcique et calcémie d'une population de jeunes adultes .Université MENTOURI Constantine.
- 58- BLANC, J.-P. (2002). Dietetique du sportif 7em 2dition, Edition amphora , paris
- 59- Brooks. GA, Mercier. J. 1994 .Balance of carbohydrate and lipid utilization during exercise, effetct of training. J. Appl. Physiol
- 60- Cazorla. G, Farhi. A. Exigences physiques et physiologiques actuelles : Revue EPSn°273
- 61- Cryn Zin .2004. Nurition knowledge of new zealand premier club rugby coaches .AUCKLAND university of technology
- 62- Elisabeth Gibert .Manuel de l'anatomier et de physiologie . EditionsLAMARRE2008 , Paris.
- 63- Eric Joussellin. 2005.La médecine du sport sur le terrain. Edition Masson , PARIS
- 64- Fouad Chiha .2009. variation du métabolisme énergétique a l'effort des footballeurs lors du jeune de RAMADON . Université MENTOURI Constantine.
- 65- Jean Paul Blanc. 1996. Diététique du sportif. Edition Amphora , PARIS
- 66- Mc Ardle, Katch. F, Katch.V. 2001.Physiologie de l'activité physique: énergie, nutrition et performance, ed Maloine/EDISEM,
- 67- Programme Nationale Nutrition Santé 2011 , Ministère du travail de l'emploi et de la santé , France
- 68- S.Blot ,C.Gamelin .2005.Les metiers du sport , entraîneur , professeur ,Medcin .Stydyrama. France
- 69- Sarah L. Paugh.2005. DIETARY HABITS AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE OF COLLEGE ATHLETES. California University of Pennsylvania

- 70- W.D.Ardel et F.I.Katch et V.L.Katch .(2004) .Nutition et performances sportives .Paris: De boeck.
- 71- Weineck, J. (1998). Manuel de l'entrainement 3 em edition . Edition VIGOT. Paris .
- 72- Weineck.Y. 1996 .Biologie du sport. Edition Vigot, PARIS.

الملاحق

- الملحق رقم 01: الاستبيان
- الملحق رقم 02: قائمة المحكمين
- الملحق رقم 03: البرنامج الإرشادي
- الملحق رقم 04: أساتذة التربية البدنية والرياضية سواعد البحث
- الملحق رقم 05: تعريف بالبرنامج المعالج للبيانات الغذائية

NUTRILOG

- الملحق رقم 06: بعض الصور أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي

الملحق رقم 01

الاستبيان

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

السلام عليكم....وبعد

في إطار انجاز مذكرة ماجستير حول التغذية و الوعي الغذائي لدى التلاميذ الرياضيين ، نرجو منك عزيزي التلميذ أن تملأ هذه الاستمارة ، وأنت مشكور على جديتك والتزامك بكتابتك للمعلومات حسب ما تعرفه وتعيشه في واقعك ، ونذكرك عزيزي الطالب أن استمارة لا تحمل إي إشارة تدل على من ملأها . فلا تتردد في خدمة العلم .

عنوان الدراسة :

"فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي عند الرياضيين من تلاميذ المرحلة الثانوية"

السيد المشرف :

د/ بوجمعة بلوفة

الطالب الباحث :

منوز غوثي

تقبلوا فائق الشكر والتقدير.

هل ترغب في المشاركة في برنامج تثقيفي لتنمية مستوى فهمك للتغذية:

لا :

نعم :

المحور الأول : المعلومات العامة

- 1- السن:..... 2- الطول :..... 3 - الوزن :.....4- اسم المؤسسة:.....
 5- ما هي الرياضة التي تمارسها؟الفئة العمرية:.....
 6- كم تمارس من ساعة في الأسبوع؟ (مع حساب حصة التربية البدنية) ضع علامة (X) في أمام الإجابة المناسبة.

	من: 06 إلى: 08 ساعات
	من: 08 إلى: 10 ساعات
	أكثر من عشر ساعات

	أقل من: ساعتين
	من: 02 إلى: 04 ساعات
	من: 04 إلى: 06 ساعات

- 7- ما هو مستوى المنافسات التي تشترك فيها؟ ضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

	مستوى وطني		مستوى ولائي
	مستوى دولي		مستوى جهوي

- 8- ما هو مصدر حصولك على المعلومات و النصائح والإرشادات الخاصة بتغذيتك؟ (يمكن أن تختار أكثر من إجابة حسب ما ينطبق عليك بوضع علامة (X) في خانة المقابلة لها)

	من الصيدلي أو طبيب عام		أعتمد على نفسي
	من طبيب مختص في التغذية		من العائلة
	من الجرائد والمجلات		من المدرب
	من الإذاعة والتلفزيون		من الأصدقاء
	الإشهار التجاري بمختلف وسائله		من الإنترنت
	أخرى حددها:.....		من المسار الدراسي

- 9- هل سبق لك أن تلقيت إي دروس أو برامج للرفع من مستوى معرفتك بالتغذية الرياضية ؟ ضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

نعم : لا :

المحور الثاني : وصف النظام الغذائي المتبع من طرف التلميذ الرياضي:

حاول - من فضلك - أن تتذكر و تصف لنا بدقة وتفصيل كل ما تناولته مع توضيح الكمية

خلال آخر ثلاث أيام تدريب لديك حسب الجداول التالية مع عدم ملئ الخانة الخاصة

بالوجبة التي لم تتناولها :

1- فطور الصباح

التوقيت	المحتوى
اليوم الأول
اليوم الثاني
اليوم الثالث

1- خلال الصباح (وجبة خفيفة):

التوقيت	المحتوى
اليوم الأول
اليوم الثاني
اليوم الثالث

2- الغداء (أو وجبة منتصف النهار):

التوقيت	المحتوى
اليوم الأول
اليوم الثاني
اليوم الثالث

3- خلال المساء:

التوقيت	المحتوى
اليوم الأول
اليوم الثاني
اليوم الثالث

4- العشاء :

التوقيت	المحتوى
اليوم الأول
اليوم الثاني
اليوم الثالث

10- ما هو معدل مرات شريك للماء في يوم المنافسات أو التدريبات الشاقة ؟ ضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

<input type="checkbox"/>	بمعدل أربع مرات في اليوم	<input type="checkbox"/>	بمعدل مرتين أو أقل في اليوم
<input type="checkbox"/>	بمعدل أكثر من أربع مرات في اليوم	<input type="checkbox"/>	بمعدل ثلاث مرات في اليوم

11- ما هو معدل كمية الماء التي تشربها في كل مرة؟ "كوب يساوي ربع قارورة ماء معدني سعة 1.5 لتر" ضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة.

<input type="checkbox"/>	ثلاث أكواب أو أكثر في كل مرة	<input type="checkbox"/>	بمعدل كوب واحد في كل مرة
<input type="checkbox"/>	لا أعرف	<input type="checkbox"/>	بمعدل كوبين في كل مرة

المحور الثالث: استمارة الممارسات الغذائية المتبعة من طرف التلميذ الرياضي: اقرأ العبارات التالية – من فضلك

- و ضع علامة (X) في إحدى الخانات: (نعم "ينطبق علي"، لا "لا ينطبق علي"، إلى حد ما) بحسب ما يتطابق مع الممارسات الغذائية المتبعة من طرفك.

نوع العبارة	نوع العبارة	نوع العبارة	نوع العبارة
01			في معظم أيام الأسبوع لا أتناول وجبة فطور الصباح
02			أعتمد نظام الثلاث وجبات فقط في اليوم (فطور الصباح ، الغداء والعشاء)
03			الأولوية عندي أثناء اختيار الأطعمة التي أتناولها في مذاقها لا في محتوياتها
04			الأطعمة التي أستهلكها أكثر كرياضي هي الأطعمة الغنية بالبروتين
05			أتناول وجباتي في البيت في معظم الأوقات أمام شاشة التلفاز
06			أتناول اللحم أو بيض أو السمك بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم على الأقل
07			أنفادى كثيرا تناول الخضير المطبوخة الموجودة في وجباتي الغذائية
08			البقوليات (عدس ،فصولياء ،حمص) لا أتناولها إلا نادرا في الأسبوع
09			معظم وجباتي الغذائية اليومية تحتوي على أحد منتجات الحبوب مثل الخبز ، المعكرونة ..
10			أتناول على الأقل مرة من منتجات بحرية في الأسبوع
11			الجنين أو أحد مشتقات الحليب مجودة دائما في فطور الصباح لدي
12			أتناول نوع من الفواكه بمعدل مرة واحدة على الأقل يوميا
13			أتناول الزبدة أو أحد الزيوت النباتية مرتين على الأكثر في الأسبوع
14			لا تخلو مائدة طعامي من المشروبات الغازية
15			أعتمد على شهيتي في تحديد كمية ما يجب علي أن أتناوله كرياضي
16			أشرب الماء فقط إذا أحسست بالعطش
17			أتناول المكسرات من مرة إلى مرتين على الأكثر في الأسبوع
18			قي العادة لا تختلف تغذيتي قبل التدريب عن تغذيتي قبل المنافسة
19			أستهلك مرتين على الأقل من الحليب يوميا
20			متعود دائما على تناول وجبة خفيفة أثناء الصباح (مثل وجبة خفيفة على الساعة العاشرة)
21			متعود دائما على تناول وجبة خفيفة أثناء المساء (مثل وجبة خفيفة الساعة الخامسة مساء)
22			أقوم دائما بتخطيط وتنظيم مواعيد وجباتي الغذائية
23			أستعين بالمكملات الغذائية "مثل أفراس الفيتامين أو بودرة البروتين" من دون استشارة طبية
24			في كثير من أوقات أأجل تناول وجبة الغداء (وجبة منتصف النهار) لضيق الوقت أو لتزامنها مع وقت التدريب

رقم	العبارة	رقم	رقم
25	في كثير من أوقات أتخلى على وجبة العشاء		
26	الأول ما أقوم به بعد التدريب الشاق والمطول مباشرة هي شرب الماء		
27	ألتزم بالمراقبة الدقيقة لتغذيتي أثناء السفر للمشاركة في المنافسات		
28	أجري دوريا كشف طبي على جهازي الهضمي مرة على الأقل في كل سنة		
29	أعاني في بعض الأحيان من ألم في المعدة أثناء التدريب أو أثناء المنافسة		
30	أتدرب في معظم الأحيان أثناء الجو الحار دون شرب إي كمية من الماء لعدم توفر هذا الأخير في مكان التدريب		
31	أستهلك من الخضر ما معدله مرة واحدة يوميا على الأقل		
33	أقوم دائما بتنظيف يداي قبل الأكل		
32	أركز أثناء فترة الاسترجاع بعد التدريبات أو المنافسة على تناول وجبات غنية بالبروتين والفيتامينات		
34	لا أشرب الماء أثناء المنافسة لأنني أرى أنه يعرقل أدائي		
35	أغير في مواعيد وجباتي الغذائية دائما حسب الدراسة وأوقات التدريبات		
36	أتناول طبق من "الصلطة" قبل الوجبات الرئيسية دائما		
37	أنتبه على تاريخ صلاحية الأغذية المعلبة التي أتناولها		
38	أنتبه إلى قراءة قائمة العناصر الغذائية والسعرات الحرارية التي تكون الأغذية المعلبة التي أتناولها		
39	في معظم الأوقات لا أستطيع فهم ما يكتب على علب الأغذية من محتويات وسعرات		
40	أعتمد على الوجبات السريعة لتعويض الوجبات الغذائية الرئيسية التي أضطر لعدم تناولها في		
41	لا أجد إي فرق واضح بين تغذيتي وتغذية أقراني من غير الرياضيين		
42	في العادة لا أنظف أسناني بعد الأكل		
43	غالبا ما أعوض الوجبات الرئيسية التي أضطر لعدم تناولها بأطعمة حلوة المذاق مثل الشكولاتة أو الحلويات		
44	في معظم الأحيان بعد انتهائي من التدريب أتناول وجبة غذائية غنية و متنوعة		
45	لا أغير في نظامي الغذائي عندما أتوقف اضطراريا عن التدريب لمدة طويلة (بسبب الإصابة أو المرض)		
46	غالبا ما أشرب الماء أثناء الأكل أو قبل ذلك بفترة وجيزة		
47	أتناول نفس الأطعمة تقريبا كل يوم		
48	في الكثير من الأحيان أجبر نفسي على تناول بعض الأطعمة التي لا أشتيها بسبب فائدتها		
49	كثيرا ما أتناول وجبة غذائية غنية و متنوعة قبل بداية المنافسة بأقل من ساعة واحدة		
50	غالبا ما أحتسي الشاي أو القهوة بعد وجبتي الغداء أو العشاء مباشرة		

المحور الرابع : استمارة لدراسة مستوى الوعي الغذائي.

الجزء الأول : اختر إجابة واحدة فقط بوضع علامة (X) في المربع المقابل لها .

1- تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة من العناصر الغذائية التالية:

- بروتينات + دهون.....
- كربوهيدرات + ألياف + ماء.....
- فيتامينات + أملاح معدنية.....
- كل ما سبق.....
- غير متأكد.....

2- أهم وظيفة للبروتينات في جسم الرياضي هي :

- إنتاج وتجديد الطاقة.....
- الصيانة والوقاية من الأمراض.....
- بناء وتصليح وتجديد الخلايا والنمو.....
- غير متأكد.....

3- أهم وظيفة للسكريات في جسم الرياضي هي :

- إنتاج وتجديد الطاقة.....
- الصيانة والوقاية من الأمراض.....
- بناء وتصليح وتجديد الخلايا والنمو.....
- غير متأكد.....

4- أهم وظيفة للدهون في جسم الرياضي هي:

- إنتاج وتجديد الطاقة.....
- الصيانة والوقاية من الأمراض.....
- بناء وتصليح وتجديد الخلايا والنمو.....
- غير متأكد.....

5- أهم وظيفة للفيتامينات والأملاح المعدنية في جسم الانسان هي:

- إنتاج وتجديد الطاقة.....
- الصيانة والوقاية من الأمراض.....
- بناء وتصليح وتجديد الخلايا والنمو.....
- غير متأكد.....

6- تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات في :

- العجائن ومنتجات الحبوب ، الأرز ، البطاطا.....
- الزبدة ، الزيوت والشحوم الحيوانية.....
- اللحوم ، البيض، السمك و البقول والمكسرات.....
- الخضر والفواكه.....
- غير متأكد.....

7- تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالسكريات في :

- العجائن ومنتجات الحبوب ، الأرز ، البطاطا.....
- الزبدة ، الزيوت والشحوم الحيوانية.....
- اللحوم ، البيض، السمك و البقول والمكسرات.....
- الخضر والفواكه.....
- غير متأكد.....

8- تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالدهون في :

- العجائن ومنتجات الحبوب ، الأرز ، البطاطا.....
- الزبدة ، الزيوت والشحوم الحيوانية.....
- اللحوم ، البيض، السمك و البقول والمكسرات.....
- الخضر والفواكه.....
- غير متأكد.....

9- تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات و الأملاح المعدنية في :

- العجائن ومنتجات الحبوب ، الأرز ، البطاطا.....
- الزبدة ، الزيوت والشحوم الحيوانية.....
- اللحوم ، البيض، السمك و البقول والمكسرات.....
- الخضر والفواكه.....
- غير متأكد.....

10- العناصر الغذائية الغنية بالطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء المجهود البدني هي :

- البروتينات.....
- الفيتامينات.....
- الأملاح المعدنية.....
- الدهون والسكريات.....
- غير متأكد.....

الجزء الثاني : قم بقراءة العبارات التالية - من فضلك - وضع علامة (X) في الخانة المناسبة (صح أو خطأ أو غير متأكد) حسب رأيك في العبارة .

رقم	العبارة	صح	خطأ	مؤكد غير
01	عدم تناول وجبة فطور الصباح يؤثر سلبا على الأداء الرياضي			
02	يعتبر البروتين أفضل مصدر للطاقة عند الرياضي			
03	لا تؤثر التغذية على الأداء العقلي			
04	أقرب وجبة كاملة يجب أن تكون قبل أقل من ساعة من وقت بداية المنافسة.			
05	لحوم الأسماك مصدر لبعض الأملاح المعدنية المفيدة لجسم الرياضي			
06	تعتبر "النشويات" من الأغذية التي يجب أن يستهلكها الرياضي بمعدل (6-11 مرة في اليوم)			
07	يجب على الرياضي أن يستهلك من 2 إلى 4 نوع من الفاكهة في اليوم			
08	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من الحليب أو أحد مشتقاته			
09	على الرياضي أن يستهلك 2 إلى ثلاث مرات في اليوم من اللحوم أو البيض أو السمك			
10	عدم الاهتمام بشرب الماء يؤثر على مستوى الأداء الرياضي			
11	أهم مصادر الكربوهيدرات "النشويات" هي العجائن والأرز و البطاطا والحبوب			
12	تساهم الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) في قدرة الرياضي على الاسترجاع			
13	الكربوهيدرات "النشويات" أصعب (أعسر) هضما من البروتين والدهون			
14	استهلاك الفيتامينات بكثرة يفيد الرياضي			
15	ينتج مرض فقر الدم من نقص الحديد			
16	يعطي واحد غرام من البروتين أربع سعرات حرارية			
17	يعطي واحد غرام من الدهون تسع (9) سعرات حرارية			
18	تعتبر الفصولياء، والعدس والمكسرات من مصادر البروتين			
19	يُنصح الرياضيين باستهلاك أضعاف كمية البروتين			
20	كل استهلاك للبروتين مفيد للرياضي			
21	أفضل مصادر الحديد هي اللحوم الحيوانية والأسماك			
22	لا يشكل الكالسيوم أهمية كبيرة في تغذية الرياضي			
23	لا تعتبر النشويات "الكربوهيدرات" مصدرا للطاقة أثناء المجهود البدني			
24	الدهون ضرورية في إي نظام غذائي			
25	إذا زاد استهلاك الرياضي للنشويات " للكربوهيدرات" فإن الطاقة تولد من البروتين			
26	الخضار و الفواكه من مصادر للفيتامينات			
27	الغذاء المتوازن يلي حاجة الرياضي من كل الفيتامينات			

رقم	العبارة	صح	خطأ	غير متأكد
28	الفيتامينات مصدر جيد للطاقة			
29	شعور الرياضي بالعطش مطولاً أثناء المجهود البدني لا يضر بصحته			
30	تعتبر الدهون أول مصدر يستعين به الجسم لتوليد الطاقة اللازمة للمجهود البدني العنيف			
31	يحتاج الرياضي إلى الإكثار من تناول البروتينات فقط للحصول لزيادة قوة عضلاته			
32	نظراً لسهولة هضم اللحوم ينصح بتناولها قبل التدريب أو المنافسة بأقل من 30 دقيقة			
33	نقص الفيتامين (D) في تغذية الرياضي يؤثر على صحة عظامه			
34	الحليب مصدر للكالسيوم			
35	25% من كمية الطاقة المستخدمة من طرف الجسم من الكربوهيدرات (النشويات)			
36	تساعد الأملاح المعدنية على تنشيط عمل القلب و الكثير من العمليات الحيوية في الجسم			
37	تعد اللحوم الحمراء من الأغذية التي تحتوي على الأملاح المعدنية مثل: بوتاسيوم، صوديوم			
38	نقص التزود ببعض الأملاح المعدنية يؤدي إلى تأخر في النمو			
39	التغذية المتوازنة تساهم في الحماية من الإصابات الرياضية			
40	عنصر الحديد يساعد في انتقال الأكسجين إلى العضلات في جسم الرياضي			

الملحق رقم 02

الأساتذة والدكاترة المحكمين

قائمة الدكاترة والأساتذة المحكمين

الرقم	اسم الأستاذ	التخصص	مكان العمل
01	الأستاذ الدكتور محمد رياض الراوي	استاذ الفسيولوجيا وطب الرياضي	جامعة مستغانم
02	الأستاذ الدكتور عطاء الله أحمد	استاذ منهج البحث وعلم التربية	جامعة مستغانم
03	الدكتور زيتوني عبد القادر	استاذ علم النفس	جامعة مستغانم
04	الدكتور تواتي بن قلاوز	أستاذ علم النفس	جامعة مستغانم
05	الدكتور بلوفة بوجمعة	أستاذ الفسيولوجيا وطب الرياضي	جامعة مستغانم
06	الدكتور بوقرمونة بن يوسف	أستاذ الطب الرياضي والتغذية	جامعة مستغانم
07	الدكتور بلقادة	أستاذ الطب الرياضي والتغذية الرياضية	جامعة مستغانم
08	الدكتورة بلباي فاطمة	أستاذة الطب الرياضي والتغذية الرياضية	جامعة مستغانم
09	الدكتور ثابت محمد	طبيب عام	عيادة خاصة
10	الدكتور مضمون محمد	طبيب عام	نادي مولودية الحساسنة
11	الدكتور عامر الجيلالي	طبيب عام	نادي مولودية الحساسنة
12	الأستاذ مرزوقي محمد	علم النفس	جامعة تيارت
13	الأستاذ سنوسي عبد الكريم	التدريب الرياضي	جامعة مستغانم
14	الأستاذ محمود أبو العباس	الإحصاء	جامعة تيارت

الملحق رقم 03

البرنامج الإرشادي

اسم البرنامج :

برنامج أرشادي للرفع من مستوى الوعي الغذائي لدى الرياضيين من تلاميذ المرحلة الثانوية.

الهدف الأساسي للبرنامج:

يهدف البرنامج أساسا إلى رفع مستوى الوعي والفهم بالتغذية الرياضية الصحيحة عند الرياضيين من التلاميذ المرحلة الثانوية.

الأهداف الفرعية للبرنامج:

- 6- إكساب التلاميذ الرياضيين في المرحلة الثانوية أهم المعلومات والمعارف الخاصة بالتغذية الرياضية الصحيحة، ومدى تأثيرها على الانجاز الرياضي خاصة وعلى صحة بشكل عام.
- 7- التعرف على أغذية البناء وفهم أهم تأثيراتها على صحة الرياضي ومستوى أداءه، و تحديد الأطعمة المحتوية على هذه الأغذية.
- 8- التعرف على أغذية الطاقة، وأهم مصادرها، وفهم أثرها على صحة الرياضي وأدائه.
- 9- التعرف على أغذية الصيانة والوقاية، وأهم مصادرها وأهميتها بالنسبة للرياضي.
- 10- إعطاء الرياضي أهم الإرشادات والنصائح لجعل تغذيته صحيحة ومناسبة.

الفئة المستهدفة:

- التلاميذ الرياضيين في المرحلة التعليم الثانوي.

مدة البرنامج:

- خمس محاضرات مدة كل محاضرة 60 دقيقة.

طريقة التقييم :

- توزع استمارة قياس مستوى الوعي الغذائي على الرياضيين قبل تطبيق البرنامج.
- توزع استمارة قياس مستوى الوعي الغذائي على الرياضيين بعد تطبيق البرنامج.

البرنامج

المحاضرة الأولى:

عنوان المحاضرة	مراحل المحاضرة	المدة	الأهداف التعليمية	المحتوى	الوسائل المستعملة
أهم المعلومات والمعارف الخاصة بالتغذية الرياضية الصحيحة، ومدى تأثير هذه الأخيرة على الانجاز الرياضي خاصة وعلى صحة بشكل عام	مرحلة تمهيدية	10 دقائق	- ترغيب المشاركين وتحفيزهم للمشاركة الايجابية في المحاضرة. - تحسيس المشاركين بأهمية الموضوع	الترحيب بالمشاركين	- جهاز عرض الشرائح
	مرحلة رئيسية	40 دقيقة	- أن يكتشف و يفهم الرياضيون أهم المعلومات والمعارف الخاصة بالتغذية الرياضية الصحيحة والمتوازنة . - أن يفهم الرياضيون أهم المشاكل الصحية المترتبة عن نظام غذائي غير سليم. - أن يفهم الرياضيون مدى تأثير التغذية على مستوى أدائهم الرياضي.	المحاضرة التثقيفية	- المحاضرة التثقيفية
	مرحلة ختامية	10 دقائق	- إبداء الرأي و الاستفسار.	حلقة نقاش	- نشرات إرشادية - صندوق لاستقبال الأسئلة

المحاضرة الثانية:

عنوان المحاضرة	مراحل المحاضرة	المدة	الأهداف التعليمية	المحتوى	الوسائل المستعملة
التعرف على أغذية البناء وفهم أهم تأثيراتها على صحة الرياضي وأداءه ، و تحديد الأطعمة المحتوية على هذه الأغذية.	مرحلة تمهيدية	10 دقائق	- ترغيب المشاركين وتحفيزهم للمشاركة الايجابية في المحاضرة. - تحسيس المشاركين بأهمية الموضوع	الترحيب بالمشاركين	- جهاز عرض الشرائح
	مرحلة رئيسية	40 دقيقة	- التعرف على أغذية البناء والفرق بينها. وتحديد دورها في جسم الرياضي - إيجاد العلاقة بين نقص العناصر الغذائية البنائية وبعض المشاكل الصحية الموجودة عند الرياضيين. - القدرة على تحديد الأطعمة المحتوية على أغذية البناء	المحاضرة التثقيفية	- المحاضرة التثقيفية
	مرحلة ختامية	10 دقائق	- إبداء الرأي و الاستفسار.	حلقة نقاش	- نشرات إرشادية - صندوق لاستقبال الأسئلة

المحاضرة الثالثة:

عنوان المحاضرة	مراحل المحاضرة	المدة	الأهداف التعليمية	المحتوى	الوسائل المستعملة
التعرف على أغذية الطاقة، وأهم مصادرها، وفهم أثرها على صحة الرياضي وأدائه.	مرحلة تمهيدية	10 دقائق	- ترغيب المشاركين وتحفيزهم للمشاركة الايجابية في المحاضرة. - تحسيس المشاركين بأهمية الموضوع	الترحيب بالمشاركين	- جهاز عرض الشرائح
	مرحلة رئيسية	40 دقيقة	- التعرف على أغذية الطاقة والتفريق بينها. وتحديد دورها في جسم الرياضي. - إعطاء أمثلة عن مصادر غنية بأغذية الطاقة - إيجاد العلاقة بين أغذية الطاقة و بعض المشاكل الصحية الموجودة عند الرياضيين	المحاضرة التثقيفية	- المحاضرة التثقيفية
	مرحلة ختامية	10 دقائق	- إبداء الرأي و الاستفسار.	حلقة نقاش	- نشرات إرشادية - صندوق لاستقبال الأسئلة

المحاضرة الرابعة:

عنوان المحاضرة	مراحل المحاضرة	المدة	الأهداف التعليمية	المحتوى	الوسائل المستعملة
التعرف على أغذية الصيانة والوقاية، وأهم مصادرها وأهميتها بالنسبة للرياضي.	مرحلة تمهيدية	10 دقائق	- ترغيب المشاركين وتحفيزهم للمشاركة الايجابية في المحاضرة. - تحسيس المشاركين بأهمية الموضوع	الترحيب بالمشاركين	- جهاز عرض الشرائح
	مرحلة رئيسية	40 دقيقة	- التعرف على أغذية الصيانة والوقاية. وتحديد دورها في جسم الرياضي. - إعطاء أمثلة عن مصادر غنية بأغذية الصيانة والوقاية - إيجاد العلاقة بين أغذية الصيانة والوقاية و بعض المشاكل الصحية الموجودة عند الرياضيين	المحاضرة التثقيفية	- المحاضرة التثقيفية
	مرحلة ختامية	10 دقائق	- إبداء الرأي و الاستفسار.	حلقة نقاش	- نشرات إرشادية - صندوق لاستقبال الأسئلة

المحاضرة الخامسة:

عنوان المحاضرة	مراحل المحاضرة	المدة	الأهداف التعليمية	المحتوى	الوسائل المستعملة
إعطاء الرياضي أهم الإرشادات والنصائح لجعل تغذيته صحيحة ومناسبة.	مرحلة تمهيدية	10 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> - ترغيب المشاركين وتحفيزهم للمشاركة الايجابية في المحاضرة. - تحسيس المشاركين بأهمية الموضوع 	الترحيب بالمشاركين	<ul style="list-style-type: none"> - جهاز عرض الشرائح - المحاضرة التثقيفية - نشرات إرشادية - صندوق لاستقبال الأسئلة
	مرحلة رئيسية	40 دقيقة	<ul style="list-style-type: none"> - أن يستطيع الرياضي المشارك في البرنامج تخطيط وجباته الغذائية بطريقة متوازنة من حيث المحتوى ومناسبة لنشاطه الرياضي. - أن يعرف مدى حاجته من العناصر الغذائية حسب وظائفها في الجسم : أغذية بناء ،أغذية طاقة ،أغذية صيانة ووقاية وكذلك التزود بالماء. - أن يعرف الرياضي متى يحتاج إلى المكملات الغذائية ،وما هي احتياطات استعمالها. - أن يعرف بشكل عام كيف يجعل غذاءه صحي ومساعد في رفع مستوى أداءه رياضي 	المحاضرة التثقيفية	
	مرحلة ختامية	10 دقائق	<ul style="list-style-type: none"> - إبداء الرأي و الاستفسار. 	حلقة نقاش	

الملحق رقم 04

أساتذة التربية البدنية والرياضة سواعد البحث

قائمة أساتذة التربية البدنية سواعد البحث

الرقم	اسم الأستاذ	اسم الثانوية
01	زرقي محمد	عبد المؤمن
02	سلوى البشير	طنجاوي
03	قوت محمد	بوعمامة
04	زايري رفيق	ابن سحنون
05	حاكمي قدور	قاضي محمد
06	ساحي محمد	برحو محمد
07	سماحي عبد القادر	بوعناني الجيلالي
08	شبلي سعيد	مداني بوزيان
09	خليف عبد القادر	توهامي مصطفى
10	بلهادي بن علي	الشاوش عبد الحميد
11	بركات عامر	هلاي عامر - الحساسنة
12	خدة علي	الثانوية الجديدة - الراحية
13	ركراك علي	هلاي عامر - الحساسنة

الملحق رقم 05

تعريف بالبرنامج المعالج للبيانات

الغذائية NUTRILOG

تعريف البرنامج الحاسوبي (Nutrilog) :

هو برنامج يلي احتياجات العاملين في مجال الصحة و مجالات التغذية وعلم التغذية ، و هو يقوم بتحليل ومراقبة نظام التغذية بشكل متكامل ، معتمدا على قاعدة بيانات مصادق عليها من طرف الجهات العلمية المختصة و الشركاء العلميون . وهو يستعمل في المجال الرياضي لمراقبة ومتابعة تغذية رياضيي النخبة أو الرياضيين الممارسين من أجل الصحة وفقا لأهداف مستخدميه .

أهم وظائف (Nutrilog):

- تحديد وتحليل الاحتياجات الغذائية مع مراعاة المصروف من الطاقة اليومية بدقة (حساب مصروف الطاقة على أساس الأنشطة اليومية و الرياضية) والمعطيات البيولوجية كموضوع (الجنس ،والعمر،الوزن والطول وحجم الجسم) . حيث يستطيع تقييم المصروف من الطاقة لأكثر من 350 نوع من الأنشطة اليومية.
- تحليل العناصر المغذية يوميا عن طريق ورقة التوازن الغذائي وفقا لأسلوب المذكرات يومية للمساهمات الغذائية (من حيث الكمية و النوعية) أو بأسلوب الاستبيان ، ويقدم البرنامج مقارنات وتوضيحات بحيث يظهر الاختلال (من حيث النقص أو زيادة) الذي يحتمل أن يكون في تغذية المستخدم .
- يقدم عرض شامل للفيتامينات والمعادن وتمثيل المجموعات الغذائية بشكل واضح ، و المثال التالي يوضح ذلك:

Taille : 1 m 75
 Poids : 70 kg
 IMC : 22.9
 Poids de forme : 0 kg

//

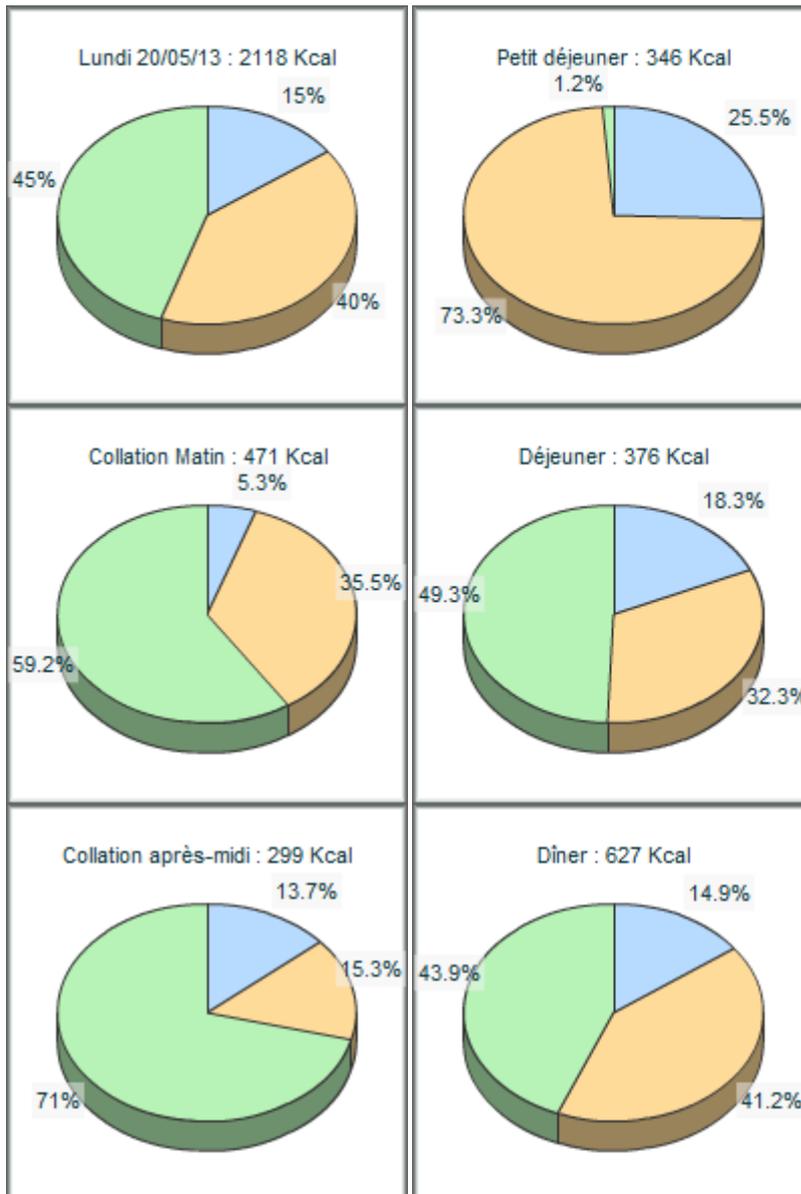
VERSION
 ici apparaîtront
 vos coordonnées
 professionnelles

Histogrammes et répartition PLG
Mercredi 20 Mars 2013

	Carence	Equilibre	Excès	Non interprété	% des besoins	% valeurs disp.
Energie						
Energie					2118 kcal	78%
Protides					78.5 g	89%
Lipides					93.2 g	89%
Glucides					236 g	67%
Alcool					0 g	
Vitamines						
Rétinol (vitamine A préformée)					257.75 µg	81% 78%
Bêta-carotène équivalents (provitamine A caroténoïdes)					6850.80 µg	238% 33%
Vitamine D; par sommation (calciférol)					7.88 µg	158% 78%
Vitamine E					7.49 mg	62% 78%
Vitamine C, acide ascorbique total					169.89 mg	154% 78%
Thiamine (vitamine B-1; aneurine)					0.60 mg	46% 78%
Riboflavine (vitamin B-2)					1.24 mg	78% 78%
Niacine (acide nicotinique; nicotinamide, vitamine PP)					11.47 mg	82% 78%
Acide pantothénique (D-pantothénate; vitamine B-5)					2.88 mg	58% 78%
Vitamine B-6, total; méthode d'évaluation indéterminée					1.43 mg	79% 78%
Biofine (vitamine H)					0 µg	0%
Folate, total (folacine; acide folique; vitamine B9)					152.95 µg	46% 78%
Vitamine B-12 (cobalamine)					4.54 µg	189% 78%
Minéraux						
Magnésium					188.79 mg	45% 78%
Calcium					1154.36 mg	128% 78%
Phosphore					1056.30 mg	141% 78%
Potassium					1660 mg	47% 78%
Sodium					5238.50 mg	164% 78%
Fer, total					8.37 mg	93% 78%
Zinc					8.01 mg	67% 67%
Cuivre					0.75 mg	38% 67%
Manganèse					1.36 mg	45% 67%
Iodure					64.61 µg	43% 67%
Sélénium					19.03 µg	32% 67%
Autres						
Protéine d'origine animale					0 g	0%
Sucres, total					68.70 g	78%
Acides gras saturés					47.1 %Lip	183% 78%
Acides gras monoinsaturés					29.5 %Lip	45% 78%
Acides gras polyinsaturés					6.22 %Lip	39% 78%
Fibres; méthode d'évaluation indéterminée					14.21 g	47% 78%
Cholestérol; méthode d'évaluation indéterminée					221.95 mg	63% 78%
Eau (humidité)					2793.53 g	93% 100%

Nutriments énergétiques

Protides Lipides Glucides Alcool



Répartition par repas

Petit déjeuner Collation Matin Déjeuner Collation après-midi Dîner Extras

الملحق رقم 05

بعض الصور أثناء تنفيذ البرنامج الإرشادي

مع التلاميذ الرياضيين





Résumé

L'efficacité d'un programme directive pour le développement de la conscience alimentaire chez les exerçants des activités sportives aux élèves lyciennes.

Le but de cette étude est de connaitre L'efficacité d'un programme directive pour la conscience alimentaire chez les exerçants des activités sportives aux élèves lyciennes, L'étudiant propose que le niveau alimentaire chez les élèves sportives au lycée avant l'application du programme soit bas, et propose que le programme a un effet positif pour l'échantillon d'étude, ils sont 80 élève choisi intentionnellement parmi 198 élèves qui exerce les activités sportives dans les différents lycées a la ville de Saida. L'étude utilisé deux programme (descriptif et expérimental), et divisé entre deux groupes avant l'application programme sont 80 élèves sportif et après l'application du programme sont 24 élèves sportif. Le questionnaire comprend quatre chapitre sont (exposé général, description du programme alimentaire, les pratiques sportif et le conscience alimentaire). Après le résultat obtenu et l'analyse par l'utilisation du programme (SPSS.20) l'étudiant arrivé a plusieurs déduction, le plus important c'est que le niveau de conscience alimentaire adapté aux élèves pratiquant les exercices sportif avant l'application du programme directive est bas. Ce programme a un effet positif au progression du conscience alimentaire. L'étudiant arrivé a plusieurs recommandation parmi les, la nécessité d'intérêt pour l'état alimentaire chez l'élève sportif et l'essaye de trouvé des moyens pour l'acquérir d'un comportement alimentaire juste dans les clubs sportifs par la sensibilisation et la stimulation du rôle positif pour ce qui peut améliorer la conscience alimentaire surtout le rôle d'entraîneur.

Abstract

The effectiveness of extension programs for development of food awareness for Practitioners of physical and sporting activities in secondary school students .

The study aims The study aimed to find out the effectiveness of mentoring program The study aimed to find out the effectiveness of a Counseling Programme to develop the nutritional awareness for Practitioners of physical and sporting activities in secondary school students, and the student researcher may be assumed that the level of the nutritional awareness among the practitioners in during the secondary stage before applying a low Counseling Programme ,it has a relation with their nutritional habits , he suppose also that the Counseling Programme affects positively the development of the nutritional awareness of that sample ,it represented by 80 student athlete were chosen Intentionally out of 198 the practitioners from the different secondary schools of wilaya of Saida .Experimental and descriptive approaches were used in that study ,the sample of research were devided into two parts which include about 80 students before the applying of this programme ,whereas the number of students were 24 after this process .The questionnaire and the Counseling Programme were used, The questionnaire included four Sections : General Data ,Description of the diet followed by the students,Dietary practices and the nutritional awareness . after getting and analysing the raw results using the statistic programme (SPSS.20) the student researcher reached a group of Conclusions , the most important one is that the nutritional awareness level the praticioners of physical activities and sports before the Counseling Programme is low . it related with a positive relationship with their nutritional practices ,furthermore the Counseling Programme affect

positively in the development of the nutritional awareness of the students who practice those activities . the Counseling Programme . The student researcher

deduced several Recommendations such as the attention to the nutritional status of the student athlete and Attempting to find out the ways which permit to

reinforce the right dietary behavior in the sports clubs by the awareness and the effectiveness of the positive role of all who can affect in the nutritional awareness of the athlete especially the role of the coach.

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الغذائي لدى ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية

من تلاميذ المرحلة الثانوية .

هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية بالمرحلة الثانوية، وقد افترض الطالب الباحث أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى التلاميذ الرياضيين في المرحلة الثانوية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي منخفض ، وأنه يرتبط مع ممارساتهم الغذائية، وافترض كذلك أن البرنامج الإرشادي يؤثر إيجاباً في تنمية الوعي الغذائي لعينة الدراسة ، و التي تمثلت في 80 تلميذ رياضي اختيروا بطريقة مقصودة من أصل 198 تلميذ يمارسون الأنشطة البدنية الرياضية من مختلف ثانويات مدينة سعيدة . استخدمت الدراسة المنهجين الوصفي والتجريبي، وقسمت عينة البحث إلى قسمين بلغ عددها قبل تطبيق البرنامج 80 تلميذ رياضي وبعد تطبيق البرنامج 24 تلميذ رياضي ، تم استخدام الاستبانة والبرنامج الإرشادي ، وشملت الاستبانة على أربع محاور وهي البيانات العامة، وصف النظام الغذائي المتبع من طرف التلاميذ الرياضيين ، الممارسات الغذائية و الوعي الغذائي ، بعد الحصول على النتائج الخام وتحليلها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS.20) . توصل الطالب الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها أن مستوى الوعي الغذائي السائد لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي منخفض . وهو يرتبط بعلاقة طردية إيجابية مع ممارساتهم الغذائية . وأن البرنامج الإرشادي يؤثر إيجاباً في تنمية الوعي الغذائي لدى التلاميذ ممارسي الأنشطة البدنية الرياضية. وقد خرج الطالب الباحث بعدة توصيات من أهمها ضرورة الاهتمام بالحالة الغذائية للتلميذ الرياضي ومحاولة إيجاد السبل لتعزيز السلوك الغذائي السليم في النوادي الرياضية عن طريق التوعية و تفعيل الدور الإيجابي لكل من يستطيع التأثير في الوعي الغذائي للرياضي خاصة دور المدرب .

الكلمات الأساسية:

البرنامج الإرشادي - الوعي الغذائي - النشاط البدني الرياضي - المرحلة الثانوية