

تقييم مستوى التنظيم الغذائي للنشاط الرياضي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات

أ.م.د. ندى عبد السلام صبري سعيد

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يعد التنظيم الغذائي اساسا مهما لحياة الفرد بشكل عام و حياة و نشاط فئة الشباب بالذات بشكل خاص لا سيما من هم في طور الدراسة و التعلم حيث التفاعل بشكل اكبر مع المتطلبات المحيطة بهم و هذا ما نلمسه بشكل اساسي و اكبر عند شريحة طلاب كليات التربية الرياضية حيث يلعب التنظيم الغذائي لهم دوره المهم و المميز في التفاعل مع متطلبات و اهداف هذه الكليات كما و يؤثر تأثيرا كبيرا في تحقيق متطلباتها من حيث التسلح بالجانب العلمي الذي يتركز على اعداد الطالب اعدادا بدنيا و صحيا بنفس الوقت للوصول الى التكامل في تحقيق المستوى المطلوب و بالتالي النجاح و التفوق لذا فان التنظيم الغذائي يعد من الاسس المهمة التي يجب ان يكون لدى الطالب الوعي و الالمام بها وفق قواعد اساسيه تستند على صحة و علمية المصادر في اعطاء المعلومات الغنية بالفائدة العلمية من حيث نوع و كم هذا الغذاء و ما يترتب عليه من سلبيات و ايجابيات على صحة الطالب و ما ينعكس في ذلك على طبيعة الدراسة و الاداء في مثل هذه الكلية و الذي يلعب الجانب البدني و الصحي اساسا في تحقيق اهدافها.

1-2 مشكلة البحث :

ان النجاح و التفوق في كليات التربية الرياضية لا يقتصر على الجانب النظري فقط من حيث فهم المعلومات و التركيز عليها و حفظها و حسب . و انما يعتمد بشكل اساسي على تطبيقها و ادائها بدنيا للتوصل الى تحقيق الهدف المتكامل و بالتالي النجاح . حيث تعتمد صحة الاداء البدني على عوامل عدة اهمها اللياقة التي يتمتع بها الجسم لذلك فان التنظيم في تناول الانواع المختلفة من الغذاء من حيث كمها و نوعها بالاضافة الى الوقت المناسب لتناول انواعها بالارتباط مع وقت النشاط البدني (قبل - بعد) له التأثير على مستوى اللياقة و الاداء و الذي يركز عليه بالتالي تحقيق اسس النجاح لذا ارتأت الباحثة معرفة طبيعة التنظيم في تناول مختلف انواع الغذاء و على اي جانب يتم التركيز الكم ام النوع حيث ينعكس تأثيره بشكل مباشر على كل من وزن الجسم و صحته و بالتالي اللياقة في الاداء البدني لتحقيق مستوى المهارة العالي و النجاح .

1-3 اهداف البحث:

1- معرفة مستوى التنظيم الغذائي للنشاط الرياضي للطلّبات .

4-1مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : عينة متمثلة بـ 200 طالبة من طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية للبنات

2-4-1 المجال الزمني: تم اجراء التجربة الميدانية في الفترة الزمنية الواقعة 2011/5/1 و لغاية

2011/6/1

3-4-1 المجال المكاني: كلية التربية الرياضية للبنات .

الباب الثاني

2-الدراسات النظرية و المشابهة

2-1سيكولوجية التغذية

ان التغذية هي مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته و ما يقوم به من نمو و تجديد للانسجة المستهلكة و كذلك توليد الطاقة التي تظهر في صورة حراره او عمل جسماني⁽¹⁾ حيث تلعب التغذية دورن مهما في حياة الفرد فان التغذية بالاضافه الى اهميتها لبناء الجسم تعد اساس للوقايه و حفظ الجسم متوازن و بحالة جيدة و بالتالي اعطاء القوة و الاحتمال العضلي و العقلي .

فالتغذية السليمه تقي الفرد من نقص العناصر الغذائية الاساسيه التي غالبا ما تؤدي الى حدوث مشاكل صحية متمثلة بحدوث امراض سوء التغذية و فقر الدم و التي تنعكس على صحة و حيوية الفرد في قيامه بالنشاطات المختلفه خلال حياته.⁽²⁾

2-2 العناصر الاساسيه للغذاء الرياضي

تعد كل من الكربوهيدرات (carbohy drates) و البروتينات (proteins) و الشحوم (fat) و الفيتامينات (vitamins) و الاملاح المعدنية (minralies) و الماء (water) من العناصر الاساسيه للغذاء بشكل عام و حياة الرياضي بشكل خاص حيث تعد الكربوهيدرات من اخص مصادر الطاقه حيث تشكل تقريبا 1/2 ا من احتياج الجسم من السعرات اللازمه و يجب عدم الافراط بتناولها لانها تؤدي الى السمنه لتحول الجزء الفائض منها الى شحوم مخزونه بالجسم اما فيما يتعلق بالشحوم فيتوقف مقدار الطاقه المطلوبه على المجهود الذي يقوم به الرياضي و درجة حرارة الجو فاذا زاد المجهود و كان الجو باردا و زادت فترة اداء النشاطات البدنية زاد احتياج الرياضي الى كمية اكبر من الشحوم و تتمثل الشحوم بـ(الحليب - اللحوم - الزيتون).⁽³⁾ اما البروتينات فهي ذات قيمة حيوية عالية تتحدد حسب نوع البروتين و مقدار ما يحويه من الحوامض الامينية الاساسيه و عموماً فان حاجة الفرد من البروتين تكون 1/4 من الاحتياجات اليومية و تتمثل بـ (الجبن -

⁽¹⁾ El Ouhalla, O. & Caracul, A. E. مدينة نصر ، دار الفكر العربي 2010 ، ص 89

⁽²⁾ El Ouhalla, O. & Caracul, A. E. بغداد ، مطبعة برهان 2006 ، ص 9

⁽³⁾ El Ouhalla, O. & Caracul, A. E. بغداد ، مطبعة برهان 2006 ، ص 109-177

البيض-الحبوب بانواعها) اما الفيتامينات فهي مركبات عضوية توجد بكميات ثقيلة في الاغذية وتقوم بوظائف حيوية هامة وتقسم الى قسمين الفيتامينات الذائبة في الشحوم (a.d.e.k) والذائبة في الماء تشمل (مجموعة فيتامينات b المركب وفيتامين c ولهما الدور الاساسي في نشاط جميع الافعال الحيوية.⁽¹⁾ اما الاملاح المعدنية فهي اساس الاستمرار الخلايا بالقيام بوظائفها ومن اهم عناصرها (الكالسيوم، الفسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، الحديد، النحاس) ويفقد الجسم يوميا 20-30 غم منها عن طريق الادرار والتعرق وان تعويضها عن طريق الغذاء وتزداد الحاجة اليها خلال اداء النشاطات الرياضية حيث التعرض لفقدان السوائل لفترات طويلة يحتاج الى تعويضها.⁽²⁾

2-3 الاخطاء الغذائية

ان التركيز على نوع معين من الغذاء وعدم وجود موازنة في تناول الانواع المختلفة من العناصر الغذائية المختلفة يؤدي الى عدم الحصول على الغذاء الكامل والمتوازن بنفس الوقت.

ان التركيز على المواد الكربوهيدراتية البروتينية والمواد الدهنية بشكل اكبر يؤدي الى حدوث مشاكل صحية كثيرة في الجهاز الهضمي فضلا عن حدوث الالام المفاصل الناتج عن ترسب الاملاح الناتجة عن تمثيل هذه المواد وكذلك عن الزيادة الحاصلة في الوزن لذا فان المفرطين في مثل هذه الاطعمة يجب ان يسيطروا اكثر على معدل تناولها والاكثار من الخضروات والفاكهة لما لها من فائدة اكثر.

اما التركيز على المواد الكربوهيدراتية بشكل اساسي يصل الى 90% من الغذاء الكلي بينما تكون نسبة المواد الدهنية والبروتينية قليلة جدا اي التركيز على الخبز بشكل كبير يخلق الموازنة والضعف في القيمة الغذائية حيث يفتقد الجسم هنا الكثير من الفيتامينات والاملاح المعدنية الضرورية للجسم.⁽³⁾

لذا فان العادات الغذائية السيئة المتمثلة في التركيز على عناصر غذائية معينة وترك اخرى والناجمة عن الجهل بالانواع الغذائية وفائدتها للجسم والتوعية الغذائية تؤدي الى مشاكل صحية تؤثر على صحة واداء الفرد لفعاليتها ووظائفه الحياتية المختلفة.

2-4 الغذاء والنشاط الرياضي⁽⁴⁾

ان الغذاء الذي يتناوله الرياضي هام لما ياتي:

- 1- المحافظة على انسجة الجسم وتجديدها
- 2- تنظيم الآلاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا
- 3- انتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي
- 4- توصيل الاشارات العصبية

(1) 75-23 Ö.2009. [Nispeti, B. & C. \(2009\). The Role of Vitamins in Human Health. Ankara: Ankara University Press.](#)

(2) 24-23 Ö.2010. [Uzun, N. & C. \(2010\). The Role of Vitamins in Human Health. Ankara: Ankara University Press.](#)

(3) 107-105 Ö.2001. [H. \(2001\). The Role of Vitamins in Human Health. Ankara: Ankara University Press.](#)

(4) 9 Ö.2000. [N. \(2000\). The Role of Vitamins in Human Health. Ankara: Ankara University Press.](#)

5-2 تأثير الغذاء على الاداء

يوجد في العضلة مخزن للطاقة في هيئة نشا حيواني (كلايوجين) يتكون من كلوكوز الدم ويتناقص النشا الحيواني في العضلات بعد انقباضها وقد يختفي اذا زاد النشاط اكثر وبعد الراحة يعود النشا الحيواني مرة اخرى الى نسبته العادية في العضلات وعند اختفائه يتكون حامض اللبنيك (Lactic acid) حيث يعتبر الكلايوجين الوقود المفضل اثناء التمرين سواء الفترة (قصيرة- طويلة) حيث وجد ان الكلايوجين يستنفذ بعد 3 ساعات تقريبا لتمرين تحمل كثيف ولقد ثبت علميا ان زيادة الكلايوجين المختزن في العضلات عن طريق الغذاء يحسن من مستوى الاداء والتحمل.⁽¹⁾

6-2 توقيت الوجبات للرياضي

ان توقيت تناول الغذاء هو امر مهم جدا فبعد تناول الطعام ولعدة ساعات تكون الاوعية الدموية في الجهاز الهضمي ممتدة تستقبل كمية كبيرة من الدم وبهذا فان العضلات لاتتال مايكفيها من دم ولو ان النشاط الرياضي بدا في هذه الاثناء كما ان تناول الطعام والبدء بالنشاط الرياضي يؤدي الى حدوث اضطراب الهضم ولامانع من تناول وجبة بسيطة متمثلة بساندويج قبل نصف ساعة من الاداء، ان تغذية الرياضي لابد ان توفر 4000 سعرة حرارية يوميا بالاضافة الى تغيير نسب البروتينات والدهنيات والكربوهيدرات حسب المجهود المبذول ووزن الجسم الحاصل والتركيز على الخضروات والفواكه الطازجة واللبن ومنتجات الدهون الحيوانية ليتم الحصول على الحاجة الكافية من المعادن والفيتامينات مما ينعكس بشكل ايجابي على الاداء الرياضي السليم والصحيح.⁽²⁾ ويجب اتباع نظام معين للغذاء خلال ممارسة النشاط الرياضي اذ يجب مراعاة مرور وقت (30-40) دقيقة الى التمرين ليتم الاستفادة من الطاقة بالاضافة الى عدم حدوث مشاكل صحية تؤثر على الاداء والنشاط البدني للرياضي.⁽³⁾

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

(1) نادية محمد رشاد. التربية الصحية والامان. الاسكندرية، منشأة المعارف، 2000. 670.

(2) نادية رشاد. المصدر السابق 2000. 650.

(3) سميحة خليل محمد. التربية الصحية للرياضيين. محاضرات نوعية منشورة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد 2004-2005. 410.

3-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي للوصول الى النتائج حيث الاسلوب الامثل الذي يحقق اهداف البحث وبالتالي الوصول الى النتائج الوافية لحل مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اذ تالفت من طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية للبنات والبالغة 200 طالبة حيث تم توزيع استمارات الاستبيان عليهم اذ بلغ عدد الاستمارات النهائية 200 استمارة ول200 طالبة بعد استبعاد (21) استمارة منها غير صحيحة وغير ملائمة لطبيعة البحث.

3-3 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث

1-المقابلات الشخصية مع الاساتذة والخبراء.

2-المصادر والمراجع العلمية (العربية والاجنبية).

3-استمارة الاستبيان *

4-جهاز قياس الطول والوزن.

5-الوسائل الاحصائية.

3-4 اجراءات البحث

3-4-1 استمارة الاستبيان

تضمنت استمارة الاستبيان عددا من الاسئلة بهدف الوصول الى هدف البحث اذ قامت الباحثة باختيار وتقييم الاسئلة بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والبحوث العربية والاجنبية التي تخص موضوع البحث وتم عرضها على مجموعة من الاساتذة* والخبراء والمختصين وبعد اجراء التعديلات المهمة للاستمارة تالفت من (14)سؤال وحصلت فقرات الاستبانة على نسبة انفاق 83,333 من مجموع عدد الخبراء البالغين (12)خبير في كليات التربية الرياضية وتمتعت الفقرات بالصدق الظاهري اما الثبات فقد وزعت الاستبانة على العينة الاستطلاعية وكان 83,8 اما موضوعية الاستبانة فهي الاختبار المتعدد ولا تقبل التأويل و واضحة ولا يشوبها الغموض و بلغت دلالة التميز للفقرات. من (٠,٤٣ \leq ٠,٦٩)

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :-

(1) الاستبانة

(2) الاختبار

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/3/4 صباحا على (10) من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات حيث تم اختيارهم عشوائيا من غير عينة البحث و ذلك للاجابة على اسئلة الاستمارة و كان الهدف من هذه التجربة هو :

1-وضوح و مدى فهم مفردات الاستمارة و الاسئلة بالشكل الصحيح الذي يحقق هدف البحث الحقيقي .

2-تمرس الفريق المساعد** على توزيع الاستمارات و توضيح الاسئلة و المفردات بالشكل المطلوب و الصحيح .

3-الوقوف على النقاط المعوقة و معالجتها لغرض اتمام البحث بالشكل العلمي الصحيح .

3-5 تجربة البحث الاساسية

ان طبيعة البحث اجراء توزيع 221 استمارة وبلغ المجموع النهائي للاستمارات 200 استمارة حيث تم استبعاد (21) استمارة منها غير ملائمة وصحيحة لطبيعة البحث.

3-6 الوسائل الاحصائية

1-الوسط الحسابي.

2-النسبة المئوية.

الباب الرابع

4- عرض ومناقشة النتائج

الجدول(1)

يوضح الحالة الاجتماعية للطالبات

10 الحالة الاجتماعية؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	الحالة الاجتماعية
7,5%	15	متزوجة
92,5%	185	غير متزوجة

يوضح الجدول(1) النسبة المئوية لعدد الطالبات الغير متزوجات وبلغت النسبة الاعلى 92.5% من حجم العينة (الطالبات) نسبة غير المتزوجات واللاتي بلغت نسبتهن 7.5% فقط وهذا مايزيد اهمية الحفاظ على القوام الجميل والتمتع باللياقة البدنية من خلال ممارسة النشاط البدني والتمارين بحويوية ويدخل هنا جانب التنظيم الغذائي المقرون بالتمارين الممارسة بشكل اساسي ومهم وفي الحفاظ على الرشاقة والتمتع بالصحة وتجنب المشاكل الصحية في نفس الوقت، اذ المعروف ان الغذاء هو المصدر الاساسي لطاقة الجسم.

الجدول (2)

يوضح ممارسة النشاط البدني عدا اوقات الدوام

** - نور حاتم، ماجستير تربية رياضية، تدريسية في كلية التربية الرياضية (1998).

-عبير داخل، دكتوراه تربية رياضية، تدريسية في كلية التربية الرياضية (2004).

20: هل تمارسين النشاط الرياضي عدا وقت التمارين

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	الرد
5%	10	نعم
95%	190	لا

يوضح الجدول (2) أن 95% من حجم العينة وهي النسبة الكلية تقريبا ممن يمارسون النشاط البدني خلال وقت الدوام دون الاشتراك بتمرين للياقة أو السباحة الى غير ذلك وهذا يعطي للكادر التعليمي في الكلية بتخصيص محور صحي غذائي اساس للطالبات في كيفية تفاعل التنظيم الغذائي مع ممارسة النشاط البدني خلال التمارين البدنية وتعلم المهارات الحركية بشكل مهم والتركيز على العناصر الغذائية الاساسية للطاقة خلال النشاط البدني والتي هي بمثابة القاعدة والركيزة للجانب الصحي للطالبات.

جدول رقم (3)

يوضح سبب الالتزام بممارسة النشاط البدني

30: ما هو سبب الالتزام بالنشاط الرياضي؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	تكرار	الرد
35%	70	النجاح
30%	60	الجسم الجميل
15%	30	فائدة الصحية
20%	40	خفض الوزن

يوضح الجدول (3) النسب المئوية للالتزام الصحيح بممارسة النشاط الرياضي من قبل عينة البحث، حيث يظهر ان اعلى نسبة حصلت عليها فقرة (النجاح) ذلك لان العينة هم من الطالبات حيث يكون Yāda الاساسي هو اتقان الاداء لاجتياز الاختبار، اما فقرة (الجسم الجميل) فقد حصلت على ثاني اعلى نسبة كون ان شريحة العينة هم من الاعمار التي تسعى كثيرا في الحصول على الجسم الرشيق والقوام الجميل اما فقرتي الفائدة الصحية (وخفض الوزن) فقد حصلتا على اقل النسب نسبة للاحرى وهذا مؤشر سلبي بالطبع حيث ان الطالبة تسعى لاجتياز الاختبار والنجاح بالاضافة الى الحصول على القوام والجسم الجميل على حساب الجانب الاساسي لذلك الا وهو الجانب الصحي والتمتع باللياقة الكافية لاجتياز الاختبار البدني والاتقان الحركي للمهارات والحصول على الجسم الجميل يتطلب وعيا غذائيا بالانواع والاصناف المهمة من الغذاء التي تركز على اعطاء الطاقة والمحافظة بنفس الوقت على الوزن المطلوب مما يعكس بشكل ايجابي على صحة ولياقة الطالبة فالكثير من الطالبات يعانين من مشاكل صحية نتيجة للوعي الغذائي والعادات الغذائية الخاطئة في سبيل الحصول على درجة النجاح او الحفاظ على الوزن المطلوب فقط.

جدول (4) الغذائية
يوضح الحالة الصحية للطالبات

٥٠: ما هو اعتقادك بحالتك الصحية و الغذائية ؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	النتيجة
25%	50	ممتازة
55%	110	جيدة
20%	40	غير جيدة

يوضح الجدول (4) النسبة المئوية التي توضح الحالة الصحية للطالبات حيث تظهر نسبة الحالة الصحية (ممتازة - جيدة) بنسبة (25% - 55%) وهذا مؤشر ايجابي ولكن بنفس الوقت تظهر لدينا نسبة (20%) من اللواتي يرين ان حالتهم الصحية غير جيدة وهذا مؤشر سلبي على صحتهم وسلامتهم وقد يرجع احد الاسباب في ذلك الى عدم موازنة النشاط البدني المبذول وحالات التعب التي تظهر لديهن والطاقة التي يمتلكها الجسم في عمل الجهد البدني والتاقل تدريجيا معه ويدخل الجانب الغذائي من حيث الكم والنوع في توفير الطاقة اللازمة للجهد المطلوب منهم.

جدول (5)

يوضح المشكلات الصحية للطالبات

50: ما هي اهم المشكلات الصحية التي تعاني منها ؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	النتيجة
30%	60	الاصابات الرياضية
50%	100	الانيميا
20%	40	تحسس الجهاز التنفسي

يوضح الجدول (5) النسبة المئوية للمشكلات الصحية التي تعاني منها الطالبات حيث بلغت اعلى نسبة هي فقر الدم وبنسبة (50%) وذلك بالطبع نتيجة للعادات الغذائية غير الصحية الناتجة عن قلة التوعية الغذائية وخصوصا لدى طالبات التربية الرياضية حيث تزداد حاجة الجسم الرياضي للحديد اثناء فترة ممارسة النشاط البدني المستمر حيث يوجد الحديد على هيئة هموكلوبين في كريات الدم الحمراء وهو المسؤول عن حمل الاوكسجين في الدم حيث وجد ان مستوى الحديد في الدم ينخفض بالنسبة للبنات بعد التدريبات المستمرة والمجهد لذلك يوصى بتناول الاغذية التي تحتوي عنصر الحديد كالخضروات والزبيب وبعض انواع الفواكه بالإضافة الى تناول الطعام الطازج والمتنوع.⁽¹⁾

(1) نادية محمد رشاد. المصدر السابق ٢٠٠٠ ص 64.

اما الاصابة الرياضية والتحمس فقد بلغت (20%-30%). حيث ان الاصابات ناتجة ايضا عن التقلصات والتشنجات الناتجة عن التعرق بكميات كبيرة في الصيف لتتناقص الاملاح المعدنية⁽²⁾. اما التحسس فهو ناتج عن تناول الاشربة الباردة وخاصة بعد النشاط البدني.

جدول (6)

يوضح مصادر الحصول على المعلومات الغذائية

60: من اين تصلين الى معلوماتك الغذائية ؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	الاصدقاء
45%	90	اصدقاء
5%	10	اخصائي التغذية
5%	10	الانترنت
20%	40	من الجرائد و المجلات
10%	20	من الكتب المتخصصة بالتغذية
15%	30	من المدرب

اما الجدول (6) يوضح اساس المعلومات الغذائية التي يبني عليها طبيعة تناول الغذاء لدى الطالبات حيث اتضح ان مصدر الحصول على هذه المعلومات المهمة هو من الاصدقاء بالدرجة الاولى حيث حصلت على اعلى نسبة وهي 45% وهذا مايعكس بوضوح تدني مستوى الوعي في التنظيم الغذائي المتعلق بالنشاط البدني لدى غالبية العينة في البحث الحالي وهذا الواقع ليس بمفاجيء اذ اتضح ان المصادر الصحيحة لاكتساب المعلومات المتعلقة بالمعلومات الغذائية الصحية المتمثلة ب اخصائي التغذية بلغت 5% والانترنت 5% والكتب المتخصصة بالتغذية بلغت 10%. وهنا ياتي دور التنقيف الصحي بهدف تغيير سلوكهم وعاداتهم وغرس العادات الصحية والغذائية والسلمية التي من شأنها تدعيم الجانب التوعوي الغذائي الذي يجب ان يجد عناية مخططة ومقصودة شأنها في ذلك شان العملية التعليمية النظامية في اي مستوى دراسي⁽¹⁾.

جدول (7)

يوضح تناول الاغذية الاضافية (المقويات)

70: هل تتناولين اغذية اضافية على شكل مقويات ؟

(2) جاب ميركن ومارشال هوفمان (ترجمة) محمد قدرى وثريا نافع دليلك الى الطب الرياضي، ط1. مدينة نصر، كتاب النشر، 1999 ص 203.

(1) سميحة خليل محمد محاضرات نوعية المصدر السابق 2006 ص 12

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	النتيجة
20%	40	نعم
80%	160	نعم

يوضح الجدول (7) نسب تناول (المقويات) لافراد عينة البحث من الطالبات حيث كانت نسبة عدم تناول المقويات هي الاعلى اذ بلغت (80%) وترتالي الباحثة ان تناول (المقويات) التي تحتوي على العناصر الغذائية المهمة وخاصة (الحديد) ضروري وذلك طبعا بعد استشارة الطبيب خاصة ومن ملاحظة الجدول (6) حيث تضمن ارتفاع نسبة الاصابة بفقر الدم لدى الطالبات وذلك طبعا من خلال التحاليل والفحوصات المخبرية التي تخضع لها الطالبات نتيجة حالات الغثيان والاعماء والتعب خلال وبعد ممارسة النشاط الرياضي اذ ان تناول (المقويات) الى جانب المواد الغذائية هو صحي وضروري لتجنب حدوث الاميبيا الحادة المرتبطة باداء النشاط البدني⁽¹⁾.

جدول (8)

يوضح اهمية تناول الماء للطالبات

80: ما مدى اهمية تناول الماء لك ؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	النتيجة
75%	150	مهم
20%	40	مهم الى حد ما
5%	10	غير مهم

يوضح الجدول (8) اهمية تناول الماء للطالبات فكان اعتقاد 75% من الطالبات بانه مهم بينما كانت نسبة 20% من الطالبات رايها بانه مهم الى حد ما ونسبة 5% تعتقد انه غير مهم على الاطلاق وهذا دليل على المفاهيم الخاطئة التي تعتقد بها بعض الطالبات منها ان شرب الماء وحده يؤدي الى زيادة في حجم منطقة البطن وبالتالي حدوث الترهل والتهطل حيث يفقد الجسم رشاقته وجماليته بينما يعد الماء من اهم السوائل التي يجب ان يتناولها الرياضي عند ممارسته للانشطة الرياضية الناتج عنها افراز العرق بكثرة لتفادي الاصابات وتحسين الاداء الرياضي⁽²⁾.

اذ يحتوي على العديد من الاملاح المعدنية ويساهم في عملية الهضم وتنظيم درجة الحرارة وترطيب المفاصل والاعشوية وهو اساس لجمع التفاعلات في الجسم⁽¹⁾.

(1) warda. G.m:inset<pm and seyley> m.f(1994) vitamins in:contem porary nutrition> issues and in sights.st.louis.

u.s.a..mosby.pp.22-264.

303 2009. الرياضة والنشاط البدني (2)

(1) سميرة خليل محمد. المصدر السابق 2006. ص123.

جدول (9)

يوضح مدى اهمية تناول وجبة الغذاء للطالبات

90: هل تتناولين وجبة الغذاء كوجبة اساسية قبل النشاط الرياضي

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	الرد
75%	150	نعم
25%	50	لا

يوضح الجدول (9) اهمية تناول وجبة الغذاء قبل ممارسة النشاط الرياضي للطالبات حيث وصلت نسبة الطالبات اللاتي يؤكدون على تناول الوجبة قبل ممارسة النشاط الى (75%) بينما هناك البعض منهن من يجد انه غير مهمة فهن (25%).

وترى الباحثة ان هذه النسبة الاخيرة تعد مؤشرا سلبيا وخاصة لشريحة ممارسي النشاط البدني ولساعات طويلة ومتنوعة من التمارين وباجواء مختلفة داخل الكلية فالغذاء هو المصدر الاساسي للطاقة بالجسم للقدرة على الاستمرار في النشاط البدني ويجب ان يخضع الغذاء المتناول الى النوع وتوفر العناصر الاساسية⁽²⁾. مايقع على عاتق الوعي الغذائي في اهمية الغذاء في احتوائه على العناصر الغذائية المفيدة للجسم كجانب توعوي ضمن الجانب التعليمي.

جدول (10)

يوضح تغير الوزن للطالبات

100: هل تغير وزنك خلال السنة الاولى من ممارسة النشاط البدني ؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	الرد
50%	100	لا
30%	60	قل
20%	40	نفس الوزن

يوضح الجدول (10) تغيير الوزن للطالبات اذ اتضح ان زيادة الوزن كانت بنسبة (50%) لعينة البحث من الطالبات بالرغم من ممارستهن للنشاط الرياضي وهذا يعكس طبيعة التغذية الخاطئة من خلال تناول الاغذية الغنية والدسمة للتعويض السريع للطاقة المصروفة خلال النشاط البدني للمرحلة الاولى وغير المعتاد عليه وعدم التركيز على العناصر الاساسية كالفيتامينات وغيرها من العناصر لذا فان هذه الزيادة في الوزن الناتجة

(2) عكلة سليمان الحوري. المصدر السابق 2006 ص 9.

عن التغذية الخاطئة تؤدي الى التعب المبكر وضعف مستوى الاداء الرياضي واضطرابات الصحة بشكل
(1). (1)

جدول (11)

يوضح انواع الاغذية التي تركز عليها الطالبات

110: ما هي انواع الاغذية التي يتم التركيز عليها

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	ÉÑPÁ
15%	30	äaálá
10%	20	الكربوهيدرات
25%	50	البروتينات
50%	100	على جميع ما ذكر اعلاه

يوضح الجدول (11) ان نسبة 50% من حجم العينة يركزون في غذائهم على جميع انواع الاغذية بينما 25% فهم يركزون في غذائهم على البروتينات وهذا مايتعارض مع اجابتهم عن سؤالهم عن فقرة كيف ترين حالتك الصحية والغذائية؟ اذ كانت اجابتهم 55% جيدة فمن الواضح ان تركيزهم على البروتينات بشكل اكبر وهذا مايعكس التنظيم الغذائي غير الصحيح للطالبات الذي بدوره يؤثر على الاداء البدني لهن حيث من المفروض ان يكون غذاء الممارسين للنشاط الرياضي متوازن وان يتم التركيز على المواد الكاربوهيدراتية اكثر لانها توفر 60% من الطاقة الكلية كما ان احتياج الرياضي الى البروتينات يعادل 15% من الطاقة الكلية المتأولة من قبله. (2)

جدول (12)

يوضح نوع السوائل التي تم التركيز عليها من الطالبات

120: ما هي انواع السؤال التي تم التركيز عليها اثناء النشاط البدني ؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	ÉÑPÁ
35.5%	71	الماء
9.5%	19	العصائر الطبيعية
55%	110	المشروبات الغازية و العصائر الصناعية

يوضح الجدول (12) ان نسبة عدد الطالبات الذي يعتمدون على المشروبات الغازية والعصائر الصناعية هي اعلى نسبة اذ بلغت (55%) وهذا ما يوضح الزيادة في وزن الطالبات حيث يلجئن بعد ممارسة النشاط البدني

(1) 2990 . 2009 <http://www.cochrane.org>
(2) Jakicic,j,clark,c,coleman,e,ctal.(2001)appropriate intertion strategies for wight loos and prevention of wight regain for adults med sci exerc p.p 245-215

والشعور بالعطش الى تناول هذه الانواع من المشروبات وبشكل مستمر نتيجة لاستمرار عملية الدروس واعطاء لتمرين كمنح للكلية متجاهلين في ذلك نسبة السكريات العالية في هذه المشروبات من جهة واهمية تناول الماء البديل لها بشكل اكبر من جهة اخرى حيث ان القيمة الغذائية للسكريات ضعيفة وعند ممارسة النشاط الرياضي فان الجسم يحتاج الى كميات متزايدة من الاملاح المعدنية والمواد الغذائية التي تفتقر اليها السكريات⁽¹⁾.

جدول (13)

يوضح نوعية الاغذية المتناولة اثناء و بعد الدورة الشهرية .

130: هل تركزين على اغذية معينة خلال الدورة الشهرية ؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	الإجابة
60%	120	نعم
22.5%	45	نعم
17.5%	35	احيانا

يوضح الجدول (13) النسبة المئوية لنوع الغذاء المتناول خلال الدورة الشهرية للطالبات وكانت اعلى نسبة هي 60% (نعم) اي عدم التركيز على اغذية معينة خلال الدورة الشهرية وهذا يؤثر على العادات الغذائية الصحيحة. اذ يجب تناول الاطعمة التي تحتوي على الحديد fe مثل الخضروات واللحوم حيث يفقد الجسم هذا العنصر خلال هذه الفترة وتجنب تناول المشروبات الباردة حيث تؤدي الى تقلصات في منطقة الرحم مسببة الالام وتقييد للحركة.⁽²⁾

جدول (14)

يوضح تناول وجبة الفطور قبل ممارسة النشاط الرياضي

140: هل تتناولين الفطور صباحا قبل ممارسة النشاط البدني؟

النسبة المئوية من حجم العينة %	التكرار	الإجابة
29%	58	نعم
47.5%	95	نعم
23.5%	47	احيانا

يوضح الجدول (14) ان نسبة عدم تناول وجبة الفطور قد حصلت على اعلى نسبة وبلغت 47,5% من جسم العينة الكلي ويعد من العادات الغذائية السيئة جدا وخاصة لعينة متمثلة بطالبات التربية الرياضية اللاتي

(1) Foods Nutrition and Sports per formance.a. international scientific consensus conferenee,4th-5th,February 1999,Lausanne,swizerland.journal of sports sciences(in prees).

(2)American college of Sport Medicine,nutrition,training,and injury prevention,2004.

يترتب عليهن بذل جهد بدني صباحا من خلال التمارين البدنية في المحاضرة والطاقة التي يحتاجها الجسم β إذا ان الافطار يعد وجبة مهمة اذا ماتلتها مزاولة الانشطة الرياضية صباحا. ويجب ان تتضمن وجبة خفيفة وتنقسم الى وجبتين (وجبة الافطار الاولى 21% من السعرات الحرارية اليومية) و(وجبة الافطار الثانية 14% من السعرات الحرارية اليومية). وتتالف من مواد غذائية (الالبان، الجبن، البيض).⁽¹⁾

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات

- 1- تظهر نتائج البحث عن انخفاض مستوى ثقافة التنظيم الغذائي للنشاط الرياضي لدى الطالبات.
- 2- وجود المشكلات الصحية المتمثلة ب(β ، الحالة الصحية غير الجيدة، الزيادة في الوزن).
- 3- ان المعلومات الغذائية الصحية للطالبات تستمر بنسبة اكبر من مصادر غير متخصصة.
- 4- وجود العادات الغذائية غير الصحيحة كتجاهل نوع الاغذية المتناولة خلال فترة الحيض بالاضافة الى تجاهل وجبة الفطور صباحا.

5-2 التوصيات

- 1- توصي الباحثة بضرورة الارتقاء بمستوى التنظيم الغذائي للنشاط الرياضي من خلال التوعية عن طريق تخصيص درس للتربية الصحية ضمن الجانب التعليمي.
- 2- توصي الباحثة بمتابعة الحالة الصحية العامة عن طريق الجولات الصحية على طالبات الكلية بين فترة واخرى لتشخيص امراض سوء التغذية مثل فقر الدم والزيادة في الوزن وغيرها والتي هي اكثر عرضة لها طالبات كلية التربية الرياضية بالذات.
- 3- توصي الباحثة باجراء بحوث بخصوص الجانب الغذائي والصحي من اجل توعية اكثر بالمبادئ الصحية للتغذية السليمة.

المصادر العربية والاجنبية

- 1- ابو العلا احمد عبد الفتاح. بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي. مدينة نصر، دار الفكر العربي 2000.

- 2- بهاء الدين ابراهيم سلامة. الصحة والتربية الصحية،مدينة نصر دار الفكر العربي 2010.
- 3- جاب ميركن ومارشال هوفمان (ترجمة) محمد قدري ،ثريا نافع دليلك الى الطب الرياضي.10.مدينة نصر،مركز الكتاب للنشر 1999.
- 4- سميرة خليل محمد القيسي التربية العلمية للرياضيين – مصر. دار الكتب المصرية 2006.
- 5- سميرة خليل محمد القيسي. التربية الصحية للرياضيين محاضرات نوعية منشورة كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد 2004-2005.
- 6- عكلة سليمان الحوري.الدليل الى التغذية والوزن واللياقة بغداد مطبعة البرهان 2006.
- 7- علي عثمان موسى.تغذية الانسان ط1 عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع 2010.
- 8- كمال عبد الحميد و(آخرون) التغذية للرياضيين .20. مدينة نصر مركز الكتاب للنشر 2009.
- 9- نادية محمد رشاد. التربية العلمية والامان. الاسكندرية منشاة المعارف 2000.
- 10- American college of Sport Medicine,nutrition,training,and injury prevention,2004.
- (11) Foods Nutrition and Sports performance.a. international scientific consensus conferenee,4th-5th,February 1999,Lausanne,switzerland.journal of sports sciences(in prees).
- (12)Jakicie,j,clark,c,coleman,e,ctal.(2001)appropriate intertion strategies for wight loos and prevention of wight regain for adults med sci exerc p.p 245-215
- (13) warda. G.m:inset<pm and seyler> m.f(1994) vitamins in:contem porary nutrition> issues and in sights.st.louis. u.s.a..mosby.pp.22-264.

ملحق (1)

استمارة الاستبيان

اسم الطالبة :

المرحلة و الشعبة

ملاحظة : وضع اشارة (/) على الاجابة المختارة :-

- 10: الحالة الاجتماعية ؟ (متزوجة) (غير متزوجة)
- 20: هل تمارسين النشاط الرياضي عدا وقت الدوام ؟ (نعم) (؟B)
- 30: ما هو سبب التزامك بالنشاط الرياضي خلال الدوام ؟ (النجاح) (الجسم الجميل) (الفائدة الصحية) ، (خفض الوزن) .
- 40: ما هو اعتقادك لحالتك الصحية و الغذائية ؟ (ممتازة) (جيدة) (غير جيدة)
- 50: ما هي اهم المشكلات الصحية التي تعاني منها ؟ (الاصابات الرياضية) (الالتهابات) (تحسس الجهاز التنفسي)
- 60: من اين تحصلين على معلوماتك الغذائية ؟ (الاصدقاء) (اخصائي التغذية) (الانترنت) (الجرائد و المجلات) (الكتب المتخصصة بالتغذية) (المدرب)
- 70: هل تتناولين اغذية صناعية على شكل مقويات ؟ (نعم) (؟B) .
- 80: ما مدا اهمية تناول الماء لك ؟ (مهم) (مهم الى حد ما) (غير مهم)
- 90: هل تتناولين وجبة الغداء كوجبة اساسية قبل النشاط الرياضي ؟ (نعم) (؟B)
- 100: هل تغير وزنك خلال السنة (المرحلة الاولى) من ممارسة النشاط البدني ؟ (قل) (نفس الشيء) (اكثرت)
- 110: ما هي انواع الاغذية التي تم التركيز عليها ؟ (الكربوهيدرات) (البروتينات) (كل جميع ما ذكر)
- 120: ما هي انواع السوائل التي تم التركيز عليها اثناء النشاط البدني ؟ (الماء) (العصائر الطبيعية) (المشروبات الغازية) (و العصائر الصناعية)
- 130: هل تركزين على اغذية معينة خلال الدورة الشهرية ؟ (نعم) (؟B) (احيانا) .
- 140: هل تتناولين الفطور صباحا قبل ممارسة النشاط البدني ؟ (نعم) (؟B) (احيانا) .

ملحق (2)

اسماء الاستاذة و الخبراء اللذين تم عرض الاستمارة عليهم :

