

العادات الغذائية المميزة لمصارعي المنتخبات المشاركة في بطولة الامم الافريقية للشباب والمؤهلة لبطولة العالم بأوزبكستان ٢٠١٤

أ.م.د/ وليد محسن مصطفى نصره

أستاذ مساعد بقسم تدريب المنازل والرياضات الفردية

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة الإسكندرية

م.د / وفاء جابر محمد ابراهيم

مدرس دكتور بقسم العلوم الصحية

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث :

يرتبط إحتياج الرياضي إلى الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية ويقوم بجميع أنشطته وأعبائه التدريبية بكفاءة، حيث يؤثر الغذاء السليم من حيث النوع والكم على صحة الرياضي ورفع مستوى الأداء الرياضي .
(١١ : ٢٤) ، (١٣ : ١٧٠) ، (١٥ : ٢٣٥)

كما أن النظام الغذائي له تأثيرا مباشرا على الأداء الرياضي والتدريب والمنافسات بالإضافة إلى أنه عاملا هاما في التغلب على الضغوط واستعادة الشفاء سواء من الحمل الزائد أو الإصابات ولذلك يجب أن يتم إدخال الممارسات والعادات الغذائية كأحد عناصر البرامج التدريبية. (٧ : ٢٨) ، (١٢ : ٧٤) ، (٢٥ : ٢٤١)

وتظهر أهمية البرامج الغذائية لدى الرياضيين في المعسكرات قبل وأثناء وبعد المنافسة، كل ذلك يجب أن يتم تحت إشراف ومن خلال أخصائي التغذية حتى تترجم عمليات التدريب الفنية إلى نتائج ومستويات يحققها هؤلاء الرياضيون ومما لا شك فيه أن البرامج الغذائية للرياضيين لا تقل أهمية عن برامج التدريب، والأكثر من ذلك إن البرامج الغذائية السليمة في مرحلة معينة تكون أهم من برامج التدريب، وخاصة في بعض الرياضات التي تمارس تحت أوزان محددة مثل المصارعة . (٢ : ١٠١) ، (٣ : ٢٥) ، (١٤ : ٥٤)

وقد أثبتت الدراسات العلمية في المجال الرياضي منذ بداية الاهتمام بالتغذية المتوازنة والصحية للرياضيين أن العادات الغذائية السليمة ترتبط ارتباط وثيقاً بارتفاع مستوى الأداء سواء في التدريب أو المنافسة ويعتمد ذلك على زيادة الوعي الغذائي للاعبين وتأثيره على تطوير العادات الغذائية وتعديلها إلى الأفضل مما يؤدي بدوره إلى تحمل اللاعب أعباء التدريب وزيادة انجازته الرياض.

(٣ : ٦) ، (٨ : ١١٣) ، (١٨ : ٥٣٧) ، (٤ : ١٩٠) ، (٨ : ١٣٥) ، (١٩ : ١٤٨)

ويشكل الوعي الغذائي عاملاً فعالاً في تقرير العادات الغذائية ، وكثيراً ما يكون له دوراً كبيراً في تقرير احتياجات اللاعب من أصناف معينة من الغذاء، وهذا يتصل بطريقة التربية والظروف المحيطة والتأثيرات الخارجية مثل وسائل الإعلام. (٣ : ٥٣)

ومن الأهمية بما كان تنمية العادات الغذائية للرياضيين بصورة صحيحة وقياس مدى تطور العادات الغذائية على المستوى الفردي والجماعي، من خلال قياس درجة التطور الغذائي الفردي بالتقويم الذاتي، حيث يتدرب اللاعب على كيفية القيام بتقويم سريع لكل وجبة طعام يتناولها ولكل نوع يستهلكه من الطعام وما يحتوي عليه من سرعات حرارية لقيسهما بالعديد من المتغيرات المهمة كالفيتامينات الغذائية للأطعمة المستهلكة ودرجة اكتفاء الجسم من العناصر الغذائية المختلفة ومدى ارتباطها بإحتياجات النشاط التخصصي له . (٣ : ٣١)

وتعتمد رياضة المصارعة بصفة خاصة على الأوزان وبالتالي فهي تتطلب في بعض الأحيان إنقاص الوزن وخاصة قبل فترة المنافسات، و يتم ذلك بصورة عشوائية وبدون إتباع برامج غذائية ورياضية صحيحة مع وجود عادات غذائية خاطئة، ويفقد اللاعبون كيلو جرامات من وزن الجسم ليتنافسوا في فئة وزنية أقل، وفي معظم الأحيان يسبب هذا الفقد في الوزن نوعاً من الجفاف عن طريق فقد ماء الجسم بتناول مدرات البول أو ممارسة نشاط رياضي بصورة مكثفة، وكل هذا يؤثر بالسلب على مستوى الأداء أثناء المنافسة.

(٤ : ٢١٦) ، (٥ : ٢٢٢) ، (٢٤ : ٩٥٦)

وانطلاقاً مما سبق تتضح الأهمية العلمية التي يمكن أن تضيفها هذه الدراسة من معلومات عن العادات الغذائية المميزة لمصارعي المنتخبات المشاركة في بطولة الامم الافريقية للشباب والمؤهله لبطولة العالم حيث تعد أساساً علمياً مكماً للعملية التدريبية في رياضة المصارعة وأيضاً في تنظيم وتوجيه البرامج التدريبية الخاصه للاعبى المصارعه ومتابعة تحقيق الإنجازات والبطولات العالمية .

ومن خلال تلك الدراسة يحاول الباحثان التعرف على أهم المؤشرات التي على ضوءها يتم التعرف على أفضل العادات الغذائية التي تميز مصارعي المنتخبات القومية المشاركة في بطولة الامم الافريقية والتي لها دور فعال في نجاح عمليات التدريب بإعتبارها مؤشراً هاماً وحيوياً يساعد في الارتقاء بالعملية التدريبية ومن ثم ارتفاع مستوى أداء المصارعين .

هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على:-

العادات الغذائية المميزة لمصارعي المنتخبات الافريقية للشباب والمؤهلة لبطولة كأس العالم ٢٠١٤ .

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العادات الغذائية بين لاعبي منتخبات المصارعة المشاركين في بطولة الامم الافريقية للشباب (المميزين) ومصارعي المنتخبات الاخرى غير المميزين .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وهدف البحث .

مجالات البحث :

- المجال المكاني :

تم تطبيق الدراسة بالصالة المغطاة بالمركز الاولمبي العسكري بمدينة الإسكندرية – جمهورية مصر العربية.

- المجال الزمني :

تم تطبيق الدراسة في الفترة من ١٩ / ٥ / ٢٠١٤ إلى ٢٣ / ٥ / ٢٠١٤ م

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مصارعي المنتخبات المشاركة في بطولة الامم الافريقية للشباب المؤهلة لبطولة العالم بأوزبكستان ٢٠١٤ منتخب (مصر، الجزائر، تونس، جنوب أفريقيا، المغرب، كوت ديفوار، موريشيوس ، بوروندي ، مدغشقر) حيث بلغ عدد المصارعين (٤٧) مصارعاً .

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحثان استمارة الإستبيان مرفق (١) كأداة رئيسية لجمع البيانات والمعلومات والتي يمكن من خلالها معرفة العادات الغذائية لمصارعي المنتخبات المشاركة في بطولة الامم الافريقية للشباب وتضمن الإستبيان (٨) محاور .

المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان:

تم حساب المعاملات العلمية لإستمارة الاستبيان (الصدق – الثبات).

اولاً: الصدق

تم حساب الصدق عن طريق (صدق المحتوى)

قام الباحثان بحصر ودراسة وتحليل مصادر الدراسات المرتبطة وإطلاعهما على المراجع المرتبطة بموضوع البحث وكذلك الإطلاع على شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) في مجال البحث، وبالرغم من ندرة الدراسات الوثيقة الصلة بموضوع البحث ، فقد حاول الباحثان قدر المستطاع أن تكون محاور وعبارات الإستمارة الموضوعية ذات صلة وثيقة بالبحث في قدرتها على قياس موضوع البحث.

ثانياً : الثبات

تم حساب الثبات عن طريق (معامل ألفالكرونباك)

تم حساب ثبات الاستمارة عن طريق حساب معامل ألفالكرونباك للعبارات الخاصة بمحاور العادات الغذائية

جدول (١)

معامل ألفا لكرونباك لمحاور العادات الغذائية ن = ٤٧

م	المحاور	معامل ألفا لكرونباك
	استمارة العادات الغذائية ككل	٠,٨٨٧

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بمعامل ألفا لكرونباك لمحاور الإستبيان(العادات الغذائية) أن معامل ألفالكرونباك لاستمارة العادات الغذائية ككل قد بلغ (٠,٨٨٧) وهذه القيمة تعتبر مرتفعة لمعامل ألفالكرونباك، مما يؤكد أن محاور العادات الغذائية تساهم في بناء استمارة العادات الغذائية ككل.

إعتدالية توزيع المتغيرات (البيانات) :

للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الإعتدالية قام الباحثان بحساب الوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء والتفطح لعينة البحث في محاور العادات الغذائية قيد البحث وهي على النحو التالي :-

جدول (٢)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفرطح لعينة البحث
في محاور العادات الغذائية

(ن = ٤٧)

م	المحاور	الدلالات الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	التفطح
١	العادات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية	٢٤,٥٥	٢٤,٠٠	٢,٤٣	٠,٣٠	-٠,١٧	
٢	العادات الخاصة بالعناصر الغذائية	٢٤,١١	٢٤,٠٠	٢,٦٣	٠,١٦	-١,٢٦	
٣	العادات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية	١٦,٥١	١٧,٠٠	١,٩٤	٠,٣٦	-٠,٦١	
٤	العادات الخاصة بالغذاء المتوازن والاحتياجات الغذائية	١٧,٨٩	١٨,٠٠	١,٧١	١,٠٠	١,٥١	
٥	العادات الخاصة بالمكملات الغذائية	١٤,٧٩	١٦,٠٠	٢,٤١	١,٢٢	٠,٧٧	
٦	العادات المرتبطة بسوء التغذية	١٦,٧٠	١٧,٠٠	١,٥٥	٠,٠٥	-٠,٠٦	
٧	العادات الخاصة بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	١٢,٣٠	١٣,٠٠	١,٥٣	٠,٥٧	-٠,٣٧	
٨	العادات الخاصة بالتغذية والاصابات الرياضية وبيئة التدريب	١٦,٦٨	١٧,٠٠	١,٧٢	٠,٣٩	-٠,٠٤	
استمارة العادات الغذائية ككل		١٤٣,٥٣	١٤١,٠٠	١١,٤٤	٠,٠٢	-٠,٢٧	

تفريغ جميع إستمارات الإستبيان واجراء المعالجات الاحصائية لاستخراج النتائج . يتضح من الجدول (٢) بأن محاور العادات الغذائية لأفراد عينة البحث تتبع التوزيع التكراري المعتدل (المنحنى الإعتدالي) حيث يتراوح معامل الالتواء مابين (-١,٢٢ إلى ٠,٣٠) وهذا يعطى دلالة على أن العينة تمثل مجتمعاً إعتدالياً مما يدل على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية .

الدراسة الأساسية :

تم تطبيق الدراسة على عينة البحث خلال البطولة الإفريقية للمصارعة للشباب المؤهلة لبطولة العالم بأوزبكستان ٢٠١٤ والمقامة في الفترة من ٢٠١٤/٥/١٩ إلى ٢٠١٤/٥/٢٣ م بالمركز الاولمبي العسكري بمدينة الإسكندرية - مصر .

تم إتباع الخطوات التالية عند تطبيق الدراسة :-

- تم ترجمة استمارة إستبيان العادات الغذائية المستخدمة في البحث من اللغة العربية إلى اللغتين (الانجليزية والفرنسية) حتى تتناسب مع طبيعة اللغة التي يتحدث بها اللاعبين في كل منتخب من المنتخبات المشاركة في البطولة بحيث يستطيع اللاعبون فهم العبارات الموجودة في كل محور من محاور استمارة الإستبيان والاجابة عليه بسهولة ، وبالتالي يكون هناك دقة في البيانات التي تم الحصول عليها.
- قام الباحثان بأخذ موافقة من الأجهزة الأمنية والفنية والادارية للمنتخبات المشاركة في البطولة لتطبيق البحث على اللاعبين
- تم توزيع إستمارة الإستبيان الخاصة بالعادات الغذائية على لاعبي كل منتخب بصورة فردية لكل لاعب مع توضيح الطريقة التي سيتم بها الاجابة على العبارات الموجودة في كل محور من محاور الإستبيان .
- تم تجميع إستمارات الإستبيان من اللاعبين في الايام التالية لتوزيع الاستمارة .

المعالجات الإحصائية :

- الوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- الوسيط
- معامل الإلتواء .
- التفرطح
- معامل إفا لكرونباك .
- تحليل التمايز الطبقي .

عرض النتائج ومناقشتها :

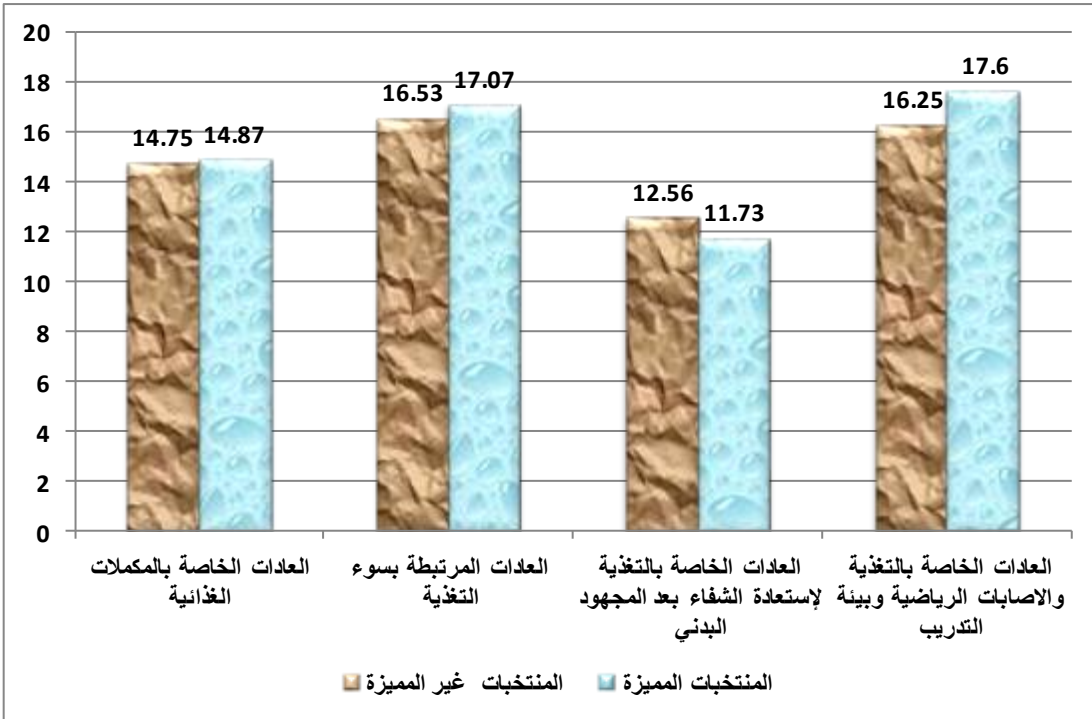
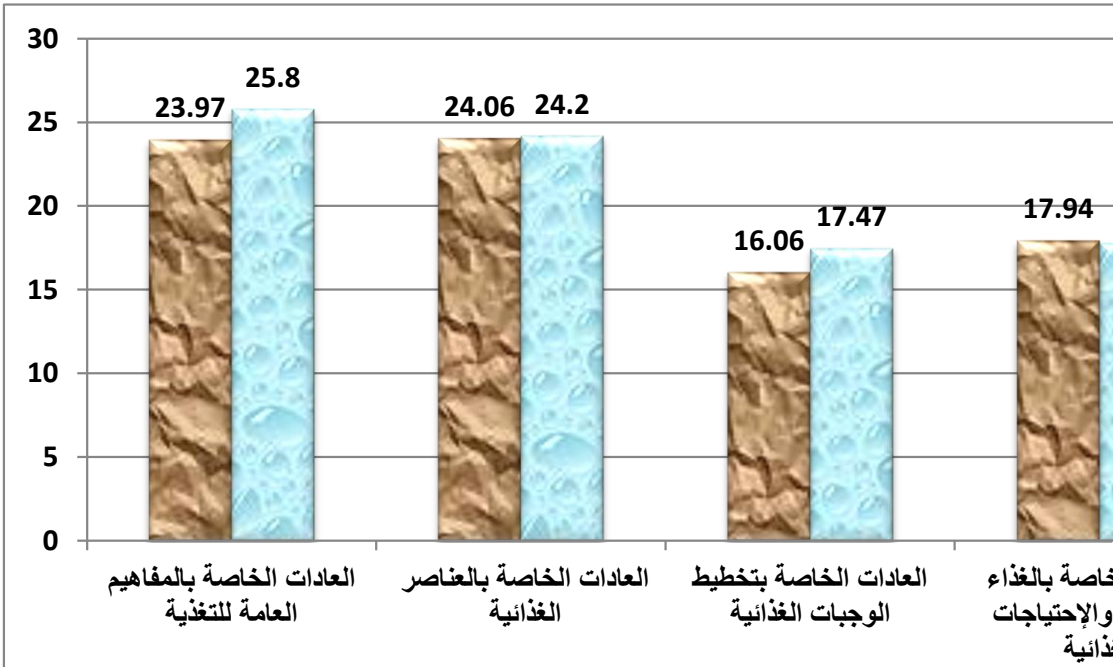
جدول (٣)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ف) للعوادات الغذائية للمقارنة بين منتخبات المصارعة المميزين وغير المميزين وقيمة إختبار ويلكز لمبادا وقيمة (ف) الأحادية

(ن = ٤٧)

م	الدالات الإحصائية أسماء محاور العوادات الغذائية	المنتخبات غير المميزة ن=٣٢		المنتخبات المميزة ن=١٥		الإجمالي ن=٤٧		إختبار ويلكز لمبادا	إختبار (ف) الأحادي	مستوى الدالة
		ع±	س	ع±	س	ع±	س			
١	العوادات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية	٢٣,٩٧	١,٩٣	٢٥,٨٠	٢,٩٦	٢٤,٥٥	٢,٤٣	٠,٨٧	*٦,٤٩	٠,٠١
٢	العوادات الخاصة بالعناصر الغذائية	٢٤,٠٦	٢,٤٤	٢٤,٢٠	٣,١٠	٢٤,١١	٢,٦٣	١,٠٠	٠,٠٣	٠,٨٧
٣	العوادات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية	١٦,٠٦	١,٧٩	١٧,٤٧	١,٩٦	١٦,٥١	١,٩٤	٠,٨٨	*٥,٩٠	٠,٠٢
٤	العوادات الخاصة بالغذاء المتوازن والإحتياجات الغذائية	١٧,٩٤	١,٥٦	١٧,٨٠	٢,٠٤	١٧,٨٩	١,٧١	١,٠٠	٠,٠٦	٠,٨٠
٥	العوادات الخاصة بالمكملات الغذائية	١٤,٧٥	٢,٢٣	١٤,٨٧	٢,٨٥	١٤,٧٩	٢,٤١	١,٠٠	٠,٠٢	٠,٨٨
٦	العوادات المرتبطة بسوء التغذية	١٦,٥٣	١,٣٧	١٧,٠٧	١,٨٧	١٦,٧٠	١,٥٥	٠,٩٧	١,٢٣	٠,٢٧
٧	العوادات الخاصة بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني	١٢,٥٦	١,٣٤	١١,٧٣	١,٧٩	١٢,٣٠	١,٥٣	٠,٩٣	٣,١٣	٠,٠٨
٨	العوادات الخاصة بالتغذية والاصابات الرياضية وبيئة التدريب	١٦,٢٥	١,٦٥	١٧,٦٠	١,٥٥	١٦,٦٨	١,٧٢	٠,٨٦	*٧,١٢	٠,٠١

يوضح جدول (٣) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمصارعي المنتخبات المميزين وغير المميزين وقيمة ويلكز لمبادا وقيمة (ف) الأحادية حيث ظهر بشكل أولي تميز المصارعين المميزين في محاور العوادات الغذائية (العوادات الخاصة بالمفاهيم العامة للتغذية ، العوادات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية ، العوادات الخاصة بالتغذية والاصابات الرياضية وبيئة التدريب) وذلك عند مقارنة قيم العوادات الغذائية للمصارعين المميزين والمصارعين غير المميزين عن طريق إختبار ويلكز لمبادا ، إختبار(ف) للفروق بين المجموعتين المختلفتين .



شكل (١)
يوضح المقارنة بين مصارعي المنتخبات المميزين وغير المميزين

جدول (٤)

ترتيب إدخال محاور العادات الغذائية المستخلصة بين مصارعي المنتخبات المميزين و غير المميزين لمعادلة التمايز والإتجاه وقيمة إختبار ويلكز لمبادا للإضافة وقيمة (ف) لمعنوية الإضافة .

م	محاور العادات الغذائية المستخلصة	الدلالات الاحصائية	قيمة إختبار ويلكز لمبادا	قيمة ف
١	العادات الغذائية بالتغذية والاصابات الرياضية وبيئة التدريب		٠,٨٦٣	٧,١٢٢
٢	العادات الغذائية بالتغذية لاستعادة الشفاء		٠,٦٧٠	١٠,٨٣٥
٣	العادات الغذائية الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية		٠,٤٩٣	١٤,٧٣٣

- الجذر الكامن ١,٠٢٨
- إختبار ويلكز لمبادا النهائي ٠,٤٩٣
- معامل الارتباط التجميعي ٠,٧١٢
- قيمة مربع كا ٢١ المكافئ ٣٠,٧٥
- نسبة التباين المتجمع ١٠٠%

وتشير بيانات جدول (٤) والخاص بالتحليل التزايدى حيث يوضح محاور العادات الغذائية حسب ترتيب أهميتها فى الإدخال كما يوضح الإتجاه وقيمة إختبار ويلكز لمبادا لمعنوية الإضافة ومستوى المعنوية بدرجة كبيرة للإندجار المتعدد المتزايد وذلك من خلال إستخدام طريقة إدخال المتغيرات على مراحل مع تطبيق إختبار ويلكز لمبادا للتحكم فى مراحل الإدخال للعادات الغذائية والتوصل إلى أفضل توليفة لمحاور العادات الغذائية ذات الدلالة الإحصائية ، وهل تحققت معادلة العزل أم لا ، فإذا حققت محك العزل يتم عزلها وهكذا مع المتغير الغير مختار ثم المتغيرات المختارة ، وبالنظر إلى الجدول يتضح أهم محاور العادات الغذائية حسب ترتيبها فى الإدخال وهى :-

(العادات الغذائية بالتغذية والاصابات الرياضية وبيئة التدريب- العادات الغذائية بالتغذية لاستعادة الشفاء- العادات الغذائية الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية)
ويتضح أن معامل الارتباط التجميعي قد بلغ ٠,٧١٢ مما يشير إلى إمكانية عالية على التصنيف بإستخدام هذه المحاور.

جدول (٥)

معاملات دالة التميز المعيارية و غير المعيارية وقيم الثوابت لمحاور العادات الغذائية لمصارعي المنتخبات المميزين و غير المميزين وفقاً لترتيب إدخالها

ثوابت المعادلة المعيارية	ثوابت المعادلة غير المعيارية	المعالجات الإحصائية	
		محاور العادات الغذائية المستخلصة	
٠,٥٩	١,٠٨	العادات الغذائية الخاص بتخطيط الوجبات الغذائية	١
٠,٩٤-	١,٤١-	العادات الغذائية بالتغذية لاستعادة الشفاء	٢
٠,٣٩	٠,٦٣	العادات الغذائية بالتغذية والاصابات الرياضية وبيئة التدريب	٣
٤,٦٤-		قيمة المقدار الثابت	

مكافء الدالة المميز لمتوسط المجموعة بالمعادلة غير المعيارية :

– المجموعة الاولى (مصارعي المنتخبات المميزين) -٠,٦٧٩

– المجموعة الثانية (مصارعي المنتخبات غير المميزين) ١,٤٤٩

ويتضح من جدول (٥) معاملات دالة التميز المعيارية و غير المعيارية وقيم الثوابت لمحاور العادات الغذائية لمصارعي المنتخبات المميزين و غير المميزين و التي تقيم الوضع الراهن للاعبى منتخبات المصارعة المميزين ومقدار إرتفاع مستوى العادات الغذائية والتي على ضوءها يمكن وضع نموذج استرشادي للعادات الغذائية في ضوء تلك القياسات حيث يتم المفاضلة وعلى اساسها يتضح النموذج الإسترشادي للعادات الغذائية .

جدول (٦)
نتائج استخدام الدالة المميزة في إعادة تصنيف كلاً من مصارعي المنتخبات المميزين
وغير المميزين عينة البحث

المجموعة	الخصائص	المجموع الأول	المجموع الثاني
المصارعين غير المميزين	عدد العينة	٢٦	٦
	نسبة التصنيف	%٨١,٣	%١٨,٨
المصارعين المميزين	عدد العينة	٠	١٥
	نسبة التصنيف	%٠,٠	%١٠٠,٠

نسبة نجاح المعادلة في الأنتقاء والتصنيف ٨٧,٢%

ثانياً :- مناقشة النتائج:

يوضح جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمصارعي المنتخبات المميزين وغير المميزين وقيمة ويلكز لمبادا وقيمة (ف) الأحادية حيث ظهر بشكل أولي تميز مصارعي المنتخبات المميزة في معظم محاور العادات الغذائية وذلك عند مقارنة مصارعي المنتخبات المميزة وغير المميزة عن طريق إختبار ويلكز لمبادا ،(ف) للفروق بين المجموعتين المختلفتين .

حيث يشير محمد صبري عمر (١٠) إلى أن إختبار ويلكز لمبادا هو عبارة عن إختبار تحليل التباين في إتجاه واحد لكل من المجموعتين ، ويطلق على هذين الإختبارين ويلكز لمبادا وهو نسبة التباين داخل المجموعات للمجموع الكلي للتباين لذا يتضح من الجدول رقم (٣) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مصارعي المنتخبات في بعض محاور العادات الغذائية.

وتشير بيانات جدول رقم (٤) والخاص بالتحليل التزايدى حيث يوضح القياسات الخاصة بمحاور العادات الغذائية حسب ترتيب أهميتها فى الإدخال كما يوضح الإتجاه وقيمة إختبار ويلكز لمبادا لمعنوية الإضافة ومستوى المعنوية بدرجة كبيرة للإندثار المتعدد المتزايد وذلك من خلال إستخدام طريقة إدخال المتغيرات على مراحل مع تطبيق إختبار ويلكز لمبادا للتحكم فى مراحل الإدخال للعادات الغذائية والتوصل إلى أفضل توليفة لقياسات المحاور الخاصة بالعادات الغذائية ذات الدلالة الإحصائية.

كما أن الأسلوب الإحصائى المتعدد فى تحليل التمايز يتم بإستخدامه إختبار المتغير الأول الذى يحتوى على أكبر كمية من المحك المقرر ثم يعاد تقييم المتغيرات الباقية جميعاً لإختبار المتغير الذى يصنع من المتغير الأول أكبر كمية من المحك المقرر سواء بالإضافة أو العزل حيث يعاد مرة أخرى تقييم المتغيرات داخل المعادلة لتحديد هل تحققت معادلة العزل أم لا ، فإذا حققت محك العزل يتم عزلها وهكذا مع المتغير الغير مختار ثم المتغيرات المختارة .

ومن خلال إستعراض جدول رقم (٤) يتضح أن أهم القياسات الخاصة بالعادات الغذائية حسب ترتيب أهميتها هي (العادات الخاصة بالتغذية والاصابات الرياضية وبيئة التدريب - العادات الخاصة بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني- العادات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية) .

حيث يوضح مورفي وآخرون Murphy ,et al على أهمية تقدير الاحتياجات الغذائية للاعبين حيث أن أي قصور في الاحتياجات الغذائية وعدم إتباع النظم الغذائية الصحيحة بما يتناسب مع كل نشاط رياضي ينعكس بصورة سلبية على صحة اللاعبين وعلى تحقيق المستويات الرياضية العالية. (٢٠ : ٢٧٣ - ٢٧٨)

كما إن التغذية المتوازنة مكون هام في برنامج التدريب الرياضي فالتدريب والتغذية عنصرين أساسيين يرتقيان باللاعب إلى التفوق ويمكن النظر إلى التغذية بالنسبة للرياضي من زاويتين التغذية للمنافسة والتغذية للتدريب. (٨ : ١٢٣)

وهذا ما أثبتته الدراسات منذ بداية الاهتمام بالتغذية الرياضية أن العادات الغذائية السليمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع مستوى الأداء سواء الأداء في التدريب أو المنافسة لأن البرامج الغذائية الصحيحة تؤدي إلى زيادة مخزون الجلايكوجين عن طريق تناول كميات كافية من الكربوهيدرات، كما أن تناول الفيتامينات والمعادن يوفر أفضل أداء لوظائف الجسم الداخلية مما ينعكس على الأداء الرياضي. (٨ : ١٣٥)

كما يذكر بورك Burke أن البرنامج الرياضي مهما كان نوعه يجب أن يراعي دائماً الحالة الصحية للاعب ونوع وكمية الغذاء الذي يتناوله اللاعب وقيمتة الغذائية التي يمكنها المساهمة في تنمية لياقته البدنية ومهاراته الحركية والخطوية. (١٧ : ٨٣)

والتغذية غير الصحيحة هي العامل الهام الذي يحد من قدرة اللاعب وتمنعه من الوصول إلى أقصى قدراته، وللأسف كثير من اللاعبين لا يصلوا إلى أقصى مستوى لقدراتهم البدنية والحركية والمهارية ، وذلك بسبب عدم وعيهم الكافي أو لقلّة توعيتهم بالعلاقة بين الأداء الرياضي والغذاء. (١ : ٢٧)

ويتفق ذلك مع دراسة فينتي دافار Vinti Davar أن الرياضيين الذين يفتقرون إلى المعارف الغذائية وعدم اختيار الغذاء الصحي وأيضاً عدم معرفة الغذاء المتوازن ، والآثار السلبية الناتجة عن تناول الغذاء غير الصحي كل ذلك يؤثر على مستوى الأداء البدني للرياضيين ،وقد أوصت هذه الدراسة بعمل حلقات تدريبية أو مواد تعليمية لتشجيع اكتساب المزيد من المعارف والاتجاهات الغذائية الصحية بين الرياضيين. (٢٢ : ١١٩ - ١٢٤)

كما يذكر علاء الدين عليوة (٢٠١٣) أن التغذية الصحية تعني إتباع عادات غذائية سليمة نتيجة لنشر الوعي الغذائي الصحيح ، كما أن العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة تلعب دوراً كبيراً في تدهور الحالة الصحية للأفراد وحدوث بعض أمراض سوء التغذية حيث أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى التضخم البدني وزيادة وزن الجسم كما أن نقص تناول الطعام يؤدي إلى النحافة ونقص في وزن الجسم . (٨ : ١١٣)

ومن هنا نرى مدى أهمية التعرف على العادات الغذائية للمنتخبات التي تعتبر بمثابة مؤشرات هامة وحيوية يمكن ان تميز منتخب عن آخر وفقاً لهذه المحددات والتي ترتبط العادات الغذائية لهم كما يتضح أن معامل الارتباط التجميعي قد بلغ (٠,٧١) مما يشير إلى إمكانية عالية على التصنيف باستخدام هذه القياسات .

و يتضح من جدول رقم (٥) معاملات دالة التمييز المعيارية وغير المعيارية وقيم ثوابت القياسات الخاصة بمحاور العادات الغذائية لمصارعي المنتخبات المميزين وغير المميزين التي توضح الوضع الراهن لمصارعي المنتخبات في البطولة الافريقية ومقدار التميز والارتفاع في العادات الغذائية والتي على ضوءها يمكن أن تضيفه من معلومات عن المحددات والمؤشرات الخاصة بالعادات الغذائية والتي يمكن أن تعد أساسا علميا لتوجيه عملية التدريب في رياضة المصارعة وأيضاً في دراسة التكيفات التدريبية ومؤشرا مساعدا للنجاح في ضبط وتنظيم وتوجيه البرامج التدريبية الخاصة للاعب المصارع والإرتقاء بهم على المستوى الدولي والعالمي، وذلك في ضوء هذه القياسات حيث يتم المفاضلة وعلى أساسها تتضح أهمية العادات الغذائية.

كما يوضح جدول رقم (٦) نتائج استخدام الدالة المميزة في إعادة تصنيف كلاً من مصارعي المنتخبات المميزين وغير المميزين المشاركين في البطولة الافريقية حيث نجد نسبة نجاح المعادلة في التنبؤ والتصنيف ٨٧,٢% .

الاستنتاجات :

من واقع النتائج التي توصل إليها الباحثان وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاج التالي :

- تفوق مصارعي المنتخبات المميزين في العادات الغذائية عن مصارعي المنتخبات غير المميزين في العادات الغذائية وفقاً لأهميتها كما يلي :
- العادات الخاصة بالتغذية والإصابات الرياضية وبيئة التدريب .
- العادات الخاصة بالتغذية لإستعادة الشفاء بعد المجهود البدني .
- العادات الخاصة بتخطيط الوجبات الغذائية .

التوصيات :

- بناءً على إستنتاج البحث وفي ضوء ما تم من إجراءات يوصي الباحثان بما يلي :-
 - ضرورة إستخدام المحددات الخاصة بالعوادات الغذائية المتحصل عليها كعامل هام ومساعد في توجيه العملية التدريبية والارتقاء بمستوى الإنجاز .
 - ضرورة تواجد اخصائى تغذية مرافق للفرق الرياضية فى مرحلة التدريب والمنافسة.
 - وضع برامج تثقيفية غذائية للمصارعين ومدربي المصارعة .
 - توعية المصارعين بأهمية العادات الغذائية كعامل هام ومؤثر فى نجاح العملية التدريبية .
 - ضرورة توجيه المدربين للاطلاع على ما هو جديد فى مجال تغذية الرياضيين خلال الموسم التدريبي وإمداد المصارعين بالمعلومات الغذائية بما يتواءم مع التطور الحادث فى العملية التدريبية وتغذية الرياضيين .
 - وضع إختبارات دورية للمصارعين لتقييم العادات الغذائية خلال مراحل الموسم الرياضي.
 - إمداد اللجنة العلمية بالإتحاد الدولى والمصرى للمصارعة بنتائج هذه الدراسة للإستفادة منها وتطبيقها .

المراجع

١. احمد عثمان عبد الحميد الدهشان : دراسة الاتجاهات الغذائية ونوعية الوجبات وارتباطها بالوظائف المناعية والحالة الوظيفية لمتسابقى الماراثون، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
٢. احمد نصر الدين سيد : نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
٣. بهاء الدين إبراهيم سلامة : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة الشخصية والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١١م.
٥. زكي محمد حسن: المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ٢٠١١م.
٦. سمير محمد احمد، حسن عبد الرؤوف الهندي: تغذية الإنسان، مكتبة بستان المعرفة للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠٠٢م.
٧. عادل علي حسن: الرياضة والصحة (عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها)، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.
٨. علاء الدين محمد عليوة: مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية (منشطات - إعادة الشفاء - تغذية الرياضيين - تقنين أحمال تدريبية)، ماهي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، ٢٠١٣م.
٩. محمد صبري عمر : تحليل تمايز سباحات المستوى العالى عن العادى - القياسات الجسمية فى سباحة الزحف على البطن ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الحادى عشر ١٩٩١ .
١٠. محمد محمد الحماحمي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
١١. مرفت إبراهيم رخا، علاء الدين محمد عليوة، احمد عبد الفتاح عمران: التغذية الرياضية، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.

١٢. مرفت إبراهيم رخا، علاء الدين محمد عليوة، احمد عبد الفتاح عمران: مدخل إلى التربية الصحية، الإسكندرية، ٢٠١٠ م.

ثانياً : المراجع الأجنبية

13. Anita, B,: The complete guide to sports nutrition, third edition, A & C black, London, 2000.
14. Benardot, D, : Advanced sports nutrition , Human kinetics, U S A, 2006
15. Burke, L.: Practical issues in nutrition for athletes, J, of sports science, Vol 13: 83 – 90, 1995.
16. Frederic, H, M, & Edwin, F, B., : Essentials of anatomy & physiology, third edition, prentice hall, New Jersey, U S A, 2003.
17. Kang, J., : Bioenergetics primer for exercise science, Human kinetics, U S A, 2008
18. Murphy, S, June P. Youatt, Sharon L. Hoerr, Carol A. Sawyer, Sandra L. Andrews: Nutrition Education Needs and Learning Preferences of Michigan Students in Grades 5, 8, and 11 , Journal of School Health [Volume 64, Issue 7](#), pages 273–278, September ,1994
19. Vinti Davar : Nutritional Knowledge and Attitudes Towards Healthy Eating of College-going Women Hockey Players J Hum Ecol, 37(2): 119-124, 2012
20. William, E, G. & Donald, T, K., : Exercise and sport science, Lippincott Williams & Wilkins, U S A, 2000.
21. William, J, K., Steven, J, F., Michael, R, D., : Exercise physiology, integrating theory and application , Lippincott Williams & Wilkins, U S A, 2012.