

تقييم الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية

عبدالمنعم العدوي

تامر محمد عامر

قسم الدراسات الفندقية، كلية السياحة والفنادق - جامعة مدينة السادات

الملخص

تهدف الدراسة إلى تقييم الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية حيث تم تصميم استبانة تحتوي على: البيانات الشخصية لأفراد العينة، واستكشاف مدى ممارسة الرياضة وتناول المكملات الغذائية، ونقاط القصور التغذوية والصحية في الأغذية المقدمة، ومقترحات تحسين الجوانب التغذوية والصحية لتلبية احتياجات الرياضيين التغذوية، وأهم التعديلات غير التقليدية لجذب شرائح سوقية جديدة. حيث تم توزيع عدد 442 استبانة على عينة عشوائية من أعضاء النوادي الرياضية بعدد من المحافظات المصرية، كان العدد الصالح منها للتحليل الإحصائي 303 استبانة، ومن خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V. 25) تم استخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية منها: ألفا كرونباخ، والوسط الحسابي، ومؤشر الأهمية النسبية، وتحليل الانحدار الخطي المتعدد. وأظهرت نتائج الدراسة أن مطاعم النوادي الرياضية تقدم الكثير من الأصناف الغذائية الغنية بمحتواها من الدهون المشبعة والكوليسترول والسكريات المكررة، بالإضافة إلى تقديم مجموعة مختلفة من المشروبات غير الصحية كالمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، وكذلك تستخدم طرقاً غير صحية في إعداد الطعام كالطهو بالتحمير والقلي. وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات منها: تخصيص قائمة طعام متكاملة للرياضيين بهذه المطاعم، وضرورة استبدال استعمال الزيوت المهدرجة في إعداد الأصناف بزيوت نباتية غنية بالأحماض الدهنية الأساسية، وإدخال أصناف من المأكولات والمشروبات العضوية في قائمة الطعام مع لزوم تقديم أطباق متنوعة من سلطة الخضروات والفواكه الموسمية الطازجة.

الكلمات الدالة: الرياضيون، مطاعم النوادي الرياضية، التغذية الصحية، الشرائح السوقية.

المقدمة

تعتبر مطاعم النوادي الرياضية بما تقدمه من أغذية صحية ومتوازنة جزءاً بالغ الأهمية في حياة الشخص الرياضي وإحدى الركائز الأساسية في التكوين الجسمي، حيث إنها تمثل القاعدة الأساسية لدعم الرياضي وإمداده بالطاقة الكافية التي تساعد في كافة الأنشطة البدنية. فالوجبات الغذائية الصحية والمتوازنة لها أهمية بالغة للشخص الرياضي وخاصة أثناء التدريب حيث إنها تؤثر إيجابياً على ممارسة التدريبات الرياضية، فالتغذية الصحية والجيدة والمتوازنة تزود الجسم بكافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الشخص الرياضي خلال فترات التدريب والألعاب الرياضية، وهذا من شأنه جعل الخلايا الجسمية سليمة وفعالة في أداء وظيفتها الفسيولوجية. والذي يتطلب التجديد الدائم في مصادر الطاقة والتي يتم الحصول عليها من خلال التغذية الصحية والمتوازنة. فالنشاط الرياضي الذي أساسه القوة يعتمد في المقام الأول على التغذية الصحية والمتوازنة، لذا يجب التركيز على الجانب التغذوي مثل التركيز على التمارين الرياضية. فإذا كان النشاط الرياضي يساهم في تقوية عضلات الجسم وتحسين الجهاز التنفسي والدورة الدموية والقلب ويقلل من الاضطرابات الانفعالية والمشاكل البدنية، فإن الغذاء الصحي المتوازن يمثل المورد الوحيد والأساسي للطاقة. فإذا حدث خلل في التغذية أو كان الغذاء غير صحي فإن ذلك سوف يُضعف من جسم الشخص الرياضي، ويقلل من قدرته على الاستمرار في بذل المجهود.

مشكلة الدراسة

تعد متابعة الشخص الرياضي والتزامه ببرنامج غذائي معين مؤشراً لمدى تأثير التغذية على الأداء والإنجاز الرياضي، فالتغذية الصحية ليست وصفاً طبيياً تصلح لجميع الأفراد، بل إن الصفات والمتغيرات الشخصية للرياضي (النوع، العمر، نوع الرياضة، كثافة وشدة التمرين، ... إلخ) تُحدد نوع الأغذية المناسبة. علاوة على ذلك فإن وعي الرياضي بأهمية التغذية الصحية لا يعني بالضرورة صحة المفاهيم الغذائية لديهم، أو أن تكون عاداتهم الغذائية صحيحة. لذا تظهر إشكالية الدراسة في الآتي:-

- عدم وجود قائمة طعام مخصصة للرياضيين.
- زيادة نسبة الدهون والمارجرين والمواد المائلة في الأصناف المقدمة.
- زيادة نسبة السكر والنشا في الأصناف المقدمة.

- شيوع الإضافات الاصطناعية بالأصناف كالنكهات والألوان والمواد الحافظة ومحسنات القوام الاصطناعية.
 - تعدد الأصناف التي تحتوي على اللحوم المصنعة.
 - كثرة الأصناف المعروضة من المشروبات الصناعية والغازية.
 - ندرة الأصناف التي تحتوي على مواد غذائية مرتفعة القيمة التغذوية كالسمك واللبن والبيض.
 - ندرة الأصناف النباتية بقائمة الطعام.
 - عدم وجود فواكه الموسم الطازجة أو مشروبات طبيعية غير محلاة بقائمة الطعام.
 - عدم تقديم أي مأكولات أو مشروبات عضوية بقائمة الطعام.
- مما سبق كان لزاما علينا محاولة الوصول لحزمة من الحلول الفعالة لهذه المشكلة، وذلك لأن هذه المطاعم تخدم فئة الرياضيين تلك الفئة التي تحتاج لتغذية خاصة.

أهمية الدراسة

تخدم مطاعم النوادي الرياضية شريحة حساسة وكبيرة من العملاء وهي شريحة الرياضيين. وقيام هذه المطاعم بتقديم قائمة طعام خاصة بالرياضيين وبها أصناف من المأكولات والمشروبات ذات القيمة التغذوية والصحية العالية، سوف يعزز من توجه الرياضيين نحو تناول المزيد من الوجبات في هذه المطاعم، مما يُمكن هذه المطاعم من تنمية مبيعاتها ومن ثم زيادة ربحيتها. وفي الوقت الحالي ظهرت شرائح من العملاء لديها الرغبة في تناول أغذية خالية من الإضافات الاصطناعية، وكذلك تبحث عن الأغذية العضوية والأغذية النباتية، ولديها اهتمامات خاصة بالأعشاب. وقيام مطاعم النوادي الرياضية بتلبية هذه الاحتياجات سوف يجعلها تحظى بميزة تنافسية، وسوف يساعدها على جذب شرائح تسويقية جديدة؛ وذلك مما يمنح هذه المطاعم قدرة تنافسية عالية بين منشآت خدمة المأكولات والمشروبات.

أهداف الدراسة

1. استكشاف نقاط القصور في مطاعم النوادي الرياضية فيما يتعلق بتغذية الرياضيين.
2. تقديم عدد من المقترحات غير التقليدية لتحسين النواحي التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية، بما يؤدي لجذب شرائح سوقية جديدة وبما يدعم التغذية الصحية للرياضيين.
3. الوصول لمجموعة من التوصيات التي تدعم تقديم قائمة طعام صحية وتلبي الاحتياجات التغذوية للرياضيين بطريقة سليمة، مما يعزز من توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في هذه المطاعم.

فروض الدراسة

1. يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لقيام مطاعم النوادي الرياضية بتحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بها بما يلبي الاحتياجات التغذوية للرياضيين بطريقة سليمة وصحية، على توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في هذه المطاعم.
2. يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لإدخال تعديلات صحية غير تقليدية على الأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية، في جذب شرائح سوقية جديدة لها.

الإطار النظري للدراسة

التغذية الصحية للرياضيين

تحظى التغذية الصحية بأهمية كبيرة عند ارتباطها بممارسة النشاط البدني، خاصة إذا علمنا أن أبرز ما حدث في مجال التغذية في أبريل 2005 هو تطور الهرم الغذائي القديم، فقد تم تطويره لربط وإقران المجهود الرياضي معه، مما أحدث بعض التغييرات فيما يتعلق بما يتناوله الشخص من سرعات حرارية (أبو الفتوح، 2006). من جهة أخرى، تعتبر ممارسة الرياضة من العوامل التي تؤثر على الشهية لتناول الطعام. فكلما زاد النشاط والحركة زاد استهلاك وحرق الجلوكوز بالدم، وقل مستواه بالدم، فتزيد الشهية لتناول الطعام (منصور، 2004)، فالرياضيون يختلفون كثيرا عن غير الممارسين من حيث حاجاتهم إلى التغذية السليمة، فحجم التمرين وشدته يحددان الاحتياجات الأيضية، والأنشطة الرياضية التنافسية تزيد حاجة الإنسان لعناصر غذائية خاصة كمجموعة فيتامينات B والمستخدم في إطلاق الطاقة بالجسم (مرتات، 2013).

فالشخص الرياضي بالدرجة الأولى يولي اهتماماً بالغاً بالتغذية الصحية لما لها من تأثير على الأداء الرياضي، فعند التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي، يعاني الكثير من الرياضيين من زيادة الوزن ويرجع ذلك لتوقف الشخص الرياضي عن ممارسة التمارين الرياضية مع الاستمرار في تناول نفس الكمية من الطعام التي كان يتناولها أثناء ممارسة النشاط الرياضي (الهادي وآخرون، 2020). ولهذا فإن الشخص الرياضي يهتم بالتغذية الصحية حتى يُوفر من جهة الطاقة اللازمة له ووفق نظام صارم تجنباً لزيادة الوزن، ومن جهة أخرى تعد التغذية الصحية والمتوازنة ضرورية للتفوق في الأداء الرياضي. ومما لا شك فيه أن قيام الشخص الرياضي باتباع عادات غذائية سيئة سوف يُقلل من قدرة التحمل والقوة عنده (منظمة الصحة العالمية، 2005).

وأكد الهادي وآخرون (2020) على وجود علاقة ارتباط بين الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية المتوازنة، فلا تكفي التمارين الرياضية بمفردها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية وحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب. علاوة على ذلك فكثيراً ما تكون التغذية الخاطئة أحد الأسباب الرئيسية للإخفاق الرياضي. وهذا يتفق مع ما ذكره مصيقر (1998) في أن الإخفاق الرياضي وعدم القدرة على تحقيق الأداء الأفضل، قد يكون له علاقة بعدم توفير الطاقة المناسبة. حيث إن الغذاء الصحي المتوازن يؤمن للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الأساسية من الكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية. وتتوقف كمية الغذاء التي يحتاجها الشخص الرياضي على كمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسته للنشاط الرياضي. وعلى الجانب الآخر تشير التغذية إلى التركيب الكيميائي للطعام، وطريقة هضمه وتمثيله، أي أن التغذية تشمل التفاعلات الطبيعية والكيميائية الضرورية لبناء الجسم والتي تعمل على استمرار الجسم في القيام بوظائفه الفسيولوجية. وبناء على ذلك يمكن النظر إلى التغذية على أنها مجموع العمليات التي يحصل بواسطتها الكائن الحي على المواد اللازمة لنموه وحفظ حياته، وتجديد الأنسجة المستهلكة، وتوليد الطاقة اللازمة للنشاط البدني (سلامة، 2007).

وأشار مرتات (2013) إلى أن التغذية تقوم بتعويض الجسم بكمية كافية من الطاقة اللازمة لعملية التمثيل الغذائي القاعدي، والتمثيل الغذائي خلال التمرين (زيادة التمثيل الغذائي نتاج جهد). وبالنسبة للشخص الرياضي، يجب أن يكون هذا التعويض كاف، لأن الأداء الرياضي العالي لا يمكن تحقيقه إلا على أساس التدريب الأمثل والتغذية المثلى. فتهدف التغذية إلى المحافظة على تحقيق التوازن بين الموازين الخمسة للطاقة (السرعات الحرارية، المواد المغذية، المعادن، الفيتامينات، السوائل).

تأثير الغذاء على الأداء الرياضي

تعتبر طريقة الإعداد والتدريب، وإتقان النواحي الفنية، واكتساب المهارات من العوامل الأساسية لرسم الطريق نحو تفوق الشخص الرياضي. وتُعد المواد الكربوهيدراتية، والمواد الدهنية أبرز العناصر الغذائية التي تحدد مصادر الطاقة في الجسم، وتؤثر بعض أنواع الأطعمة - وخاصة الأطعمة الغنية بالبروتينات والفيتامينات والمعادن - في قدرة وكفاءة الأداء العضلي وذلك من خلال فاعلية دورها في تجديد مصادر الطاقة، وتسهيل التفاعلات المولدة للطاقة في الجسم، والتغلب على التفاعلات التي تؤدي إلى حدوث الإجهاد العضلي، وإنقاص الدهون الزائدة في الجسم مما يزيد من قدرة الجسم على الحركة (سلامة، 2007).

يعتقد الكثير من الرياضيين أفكاراً ومعتقدات خاطئة عن التغذية الصحية مثل غيرهم من العامة، فالخطأ الأكبر الذي يقع فيه الناس هو عدم تناول كمية من الغذاء تكفي لمنح الجسم الطاقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي. ووجهة النظر السائدة بأن التدريب على معدة خالية يساعد الجسم على حرق المزيد من الدهون وإنقاص الوزن في أسرع وقت لكن العكس هو الذي يحدث، فإذا لم يكن لدى الجسم مخزون كاف من الكربوهيدرات فإن الجسم سيضطر إلى حرق العضلات كوقود وهذا من شأنه تحقيق تأثير مخالف للذي يريده الشخص وهو ببطء معدل الأيض في الجسم (الهادي وآخرون، 2020).

يعتقد الكثير من الرياضيين بأهمية تكثيف الوجبة الغذائية قبل المباراة مباشرة، وهذا اعتقاد خاطئ أيضاً حيث إن التغذية المناسبة يجب أن تكون قبل المباراة بحوالي 48 ساعة، فعمليات الهضم والامتصاص تحتاج إلى وقت كاف. لذا يجب أن تكون الوجبات الغذائية بسيطة وسهلة الهضم ومنتقاة من حيث الكيف والكم حتى لا تكون عائقاً في إمكانية تحقيق اللاعب للمستوى المطلوب، وعلى ذلك يمكن التخفيف من الأعراض الناتجة عن التوتر النفسي والذي يظهر على شكل جفاف الحلق وتقلصات البطن والاتجاه نحو الحموضة بالدم وغيرها من الأعراض الميتابولية والتي يمكن تجنبها إذا ما تم مراعاة الجوانب التغذوية والصحية في الأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية (بسطويسي، 2008).

الثقافة الغذائية للرياضيين

تعد الأغذية الصحية المقدمة بالنوادي الرياضية من أكثر العوامل أهمية في الحفاظ على النشاط والصحة البدنية. إضافة إلى أن النشاط البدني من أكثر العوامل أهمية في الحفاظ على الصحة. فالنوادي الرياضية بما فيها من أنشطة بدنية متعددة تعتبر عنصراً هاماً لزيادة الوعي الصحي والارتقاء بالثقافة الصحية للرياضيين. فالنشاط الرياضي سلاح ذو حدين إذا تم ممارسته مع إغفال الجانب التغذوي والصحي حيث ينتج عن ذلك أضراراً صحية لها خطورتها على حياة الشخص الرياضي. إن الرياضة وسيلة من أجل حياة صحية أفضل. إضافة إلى أن صحة الإنسان يجب أن تكون هدفاً يحافظ عليه الرياضي عند ممارسة نشاطه الرياضي (إسماعيل وعبد الفتاح، 2001). وبشكل عام يبحث الرياضيون عن الوسائل والطرق التي ترتقي بمستوى أدائهم للحد الذي يزيد من قدراتهم الفردية لتحقيق إنجازات ومراكز متقدمة. وبالرغم من فاعلية الأنشطة التدريبية إلا أنها لم تعد تفي بطموحات الرياضيين لذا فإن الوسط الرياضي يشهد سباقاً كبيراً في الحصول على وسائل تؤمن التقدم الرياضي المنشود وبأقل ما يمكن من التأثيرات الجانبية. ولا يخفى على الكثير من الرياضيين التأثيرات السلبية للمنشآت وما تسببه من أمراض لمتعاطيها، لذا فقد اتجه الكثير من الرياضيين إلى المكملات الغذائية والتي يتم الحصول عليها من مصادر غذائية طبيعية والتي تعمل بدورها على نمو عضلات الجسم إلى جانب توفير الاحتياجات من الطاقة اللازمة للنشاط الرياضي (عليوة وحماد، 2017؛ Clark، 2008؛ Bean، 2000).

ذكر الأشقر (2014)، والقط (2006) أن المكملات الغذائية عبارة عن تركيبة مستخلصة من مكونات غذائية طبيعية (حيوانية، نباتية) وغيرها من المواد التي تدخل ضمن الوجبة الغذائية، والتي يتم إنتاجها بأشكال وأحجام مختلفة منها (الأقراص، الكبسولات، السوائل، المساحيق). وأضاف Kraemer et al (2012) أن المكملات الغذائية تحتوي على المركب الغذائي الذي يسعى الرياضي إلى زيادة نسبته في الجسم أو الخلايا العضلية وذلك وفقاً للنشاط الرياضي الممارس من أجل الحصول على أعلى إنجاز وتقديم رياضي.

وأشار محمد (2016)، O'Reilly & Wong (2013) إلى وجود بدائل مشروعة لا تعد منشآت محظورة تساعد على رفع كفاءة ولباقة الشخص الرياضي، حيث يمكن استخدام الفيتامينات مثل مجموعة فيتامين (ب، ج)، والمحاليل السكرية سريعة الامتصاص، والفواكه الطازجة لاحتوائها على العديد من الفيتامينات وذلك كبديل مشروع للمنشآت، وتساعد هذه الوسائل غير المحظورة في رفع كفاءة التمثيل الغذائي للشخص الرياضي وبالتالي زيادة في إنتاج الطاقة والقدرة على بذل المجهود وارتفاع مستوى اللياقة البدنية، هذا بالإضافة إلى فاعليتها في رفع مقاومة الجسم للأمراض وإزالة الإرهاق العضلي. أكد Larson et al (2014) على ضرورة قيام الشخص الرياضي بتحري الدقة عند تناول المكملات الغذائية من حيث نوع المكمل الغذائي، ومكوناته، وتركيبه. وأن يتناسب هذا المكمل مع المجهود المبذول في الرياضة التي يمارسها الشخص الرياضي.

أثر التغذية المتوازنة في تحسين أداء الرياضيين

أكد هواري (2020) على أن التغذية تمثل أهمية للشخص الرياضي حيث لا يمكن الفصل بينها وبين التدريب، فبدونها يصعب الارتقاء بالنشاط الرياضي. فالتغذية عند الشخص الرياضي تختلف عن تغذية الشخص العادي، حيث يقوم الشخص الرياضي بإنفاق الطاقة المخزونة داخل الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي مما يتطلب تعويض هذا القدر بدقة. فالأداء الرياضي العالي لا يمكن الوصول إليه إلا من خلال التدريب الجيد والتغذية الصحية والمتوازنة والتي من شأنها المحافظة على التوازن بين الموازين الخمسة للطاقة (السرعات الحرارية، المعادن، الفيتامينات، المواد المغذية، السوائل). وذكر سلامة (2007) أن المواد الكربوهيدراتية، والدهون، والمواد البروتينية هي العناصر الغذائية الأساسية التي تحدد مصادر الطاقة في الجسم، وأوصى حسن (2007) الشخص الرياضي بتجنب الإفراط في شرب الشاي والقهوة لاحتوائهما على مادة الكافيين والمواد المدرة للبول.

وذكر عبد الفتاح (2003) أن مفهوم القدرة العضلية يرتبط بما يتناوله الشخص الرياضي من الأغذية المختلفة. وهذا يعكس بصورة واضحة اهتمام شرائح المجتمع المختلفة بصورة الجسم وبناء عضلاته، وتمكين أصحاب النوادي الرياضية من التسويق للأنشطة الرياضية وخدمات المأكولات والمشروبات التي تقدمها على اعتبار أنها من العوامل المساعدة في تحقيق الربح السريع نظراً لإقبال الشباب على تلك الأماكن. وأضاف هواري (2020) أن شريحة الشباب بالنوادي الرياضية تهتم بالجانب الكمي على حساب نوعية وفائدة الغذاء، لذا فإن التغذية ونوعية الغذاء المقدم بالنوادي الرياضية أضحت مشكلة كبيرة تهدد صحة الكثير من الرياضيين والشباب. وأكد هواري (2020) على أهمية وفاعلية الإرشاد الصحي والغذائي في الارتقاء بالثقافة الغذائية والصحية، وكذا الاهتمام بالتنوع الغذائي بالكميات المناسبة علاوة على الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة مما يساهم في رفع الكفاءة العملية للشخص الرياضي.

العوامل المؤثرة في توجهات واختيار الرياضيين للأغذية

أشارت العديد من الدراسات إلى أن اختيار الأفراد للأصناف الغذائية يتأثر بالعديد من العوامل والتي منها مذاق الطعام، والملائمة، والسعر، والمعتقدات الثقافية والدينية (Wansink & Sobal, 2007; Sobal & Busoni, 2009). وأضاف Mello et al. (2010) و Ono et al. (2012) بأن توافر الغذاء بقائمة الطعام والمعرفة الفردية حول الغذاء والتغذية وكذلك المعتقدات الشخصية والعائلية، علاوة على التأثير بالمدرسين وسلوكيات وممارسات الرياضيين الآخرين، والخاوف بشأن زيادة الوزن وصورة الجسم، كل ذلك له تأثيرات قوية لدى شريحة الرياضيين وأيضاً جميع الأفراد.

هناك عدة توجهات لمحاولة فهم ووصف سلوك الفرد تجاه اختيار الطعام. وذكر Birkenhead & Slater (2015) أن اختيار أصناف الغذاء يتأثر بمجموعة من العوامل منها التجربة والخبرة السابقة والمثل الفردية (مثل المعتقدات الدينية والعادات الاجتماعية)، العوامل الشخصية (التفضيلات الغذائية والحالة الصحية)، الخصائص (المعارف والمهارات). فجميع هذه العوامل تشكل مع النظام الغذائي الفردي والذي يؤدي في النهاية إلى قرار اختيار الغذاء. وأوضح Long et al. (2011) أن عملية اختيار الغذاء تستخدم لتفسير سلوكيات الطعام لكبار السن، والأسر، والرياضيين. وهناك بعض العوامل الأخرى التي تؤثر في اختيار الأفراد للأصناف الغذائية منها العوامل البيئية والاجتماعية والمعتقدات الشخصية. فعلى سبيل المثال يمكن النظر إلى قرار تناول الطعام بالمتغير التابع الذي يتأثر بكلًا من البيئة، والموقع الجغرافي أو المكان والموقف الذي يتم فيه اختيار الطعام (إذا كان الفرد بمفرده أم في وسط مجموعة من الأفراد) وكل هذا بدوره سوف يؤثر على اختيار نوعية الطعام والكمية التي يتناولها الفرد. وتعد الأندية الرياضية أحد الأماكن التي يتم فيها تناول الوجبات مع الأفراد الآخرين وبالتالي يتأثر اختيار الرياضيين وغير الرياضيين بما يختاره زملائهم (Vartanian et al., 2008).

النوادي الرياضية

لم يقتصر دور الأندية الرياضية في ممارسة النشاط الرياضي فحسب، بل امتد ليشمل إعداد وتأهيل الشباب اجتماعياً ونفسياً وصحياً. فالنوادي الرياضية هي العمود الفقري الذي يقوم عليه التكوين الرياضي في جميع الدول. ولا يمكن للتنظيم الرياضي أن يجني ثماره إلا إذا نُظمت النوادي الرياضية بصورة سليمة تمكنها من تأدية رسالتها الرياضية على الوجه الأكمل (بدوي، 2001). وعرف حجازي والشافعي (2009) النادي الرياضي على أنه هيئة ذات نفع عام تكونها جماعة من الأفراد بهدف تكوين شخصية الشباب بصورة متكاملة من الناحية الصحية، والاجتماعية، والنفسية، والفكرية، عن طريق نشر التربية البدنية والاجتماعية، وبث روح القومية بين الأعضاء من الشباب وتوفير الظروف المناسبة لتنمية مهاراتهم وشغل أوقات فراغهم. ذكر تماراز (2015) أن ظهور الأندية الرياضية ارتبط بوجود الإنسان ومعيشتة على الأرض ولا يعرف على وجه الدقة متى وأين وكيف نشأ أول نادي في تاريخ البشرية، لأن ذلك كان مرتبط بظهور الإنسان على الأرض منذ ملايين السنين. فالنوادي الرياضي بمثابة هيئة تهدف لنشر الرياضة وما يتصل بها من نواحي ثقافية واجتماعية وصحية، وتهيئة الوسائل لشغل أوقات فراغ الأعضاء، وتبرز أهمية النادي الرياضي في تكوين الشخصية الاجتماعية، والدينية، والصحية، والنفسية، والترويحية للشباب وبث روح القومية بين الأعضاء وتنمية مهاراتهم. حيث اتفق عيسوي (2010) وتمراز (2015) على وجود عدد من الخدمات تقدمها النوادي الرياضية: -

أولاً: الخدمات الرياضية

- الملاعب والصالات الرياضية والجمنازيوم.
- حمامات السباحة بمستوى جيد ومناسب للأعضاء.
- الأدوات والتجهيزات التي تمكن الأعضاء من مواصلة الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الخدمات الترفيهية والاجتماعية

- المطاعم والكافيتريات ذات المستوى الجيد.
- الرعاية الاجتماعية والصحية المختلفة ورعاية المسنين ودعم وتوطيد العلاقات الأسرية.
- البرامج الترفيهية المختلفة على مدار العام.
- المعارض، والمهرجانات، والرحلات الداخلية والخارجية.
- الخدمات التسويقية والعقارية.
- الخدمات الصحية والإسعافات الأولية بمستوى جيد.
- الخدمات الأمنية والسلامة على مدار اليوم.

ثالثاً: الخدمات الدينية والثقافية

- الندوات والملتقيات الثقافية والأدبية في مختلف المجالات.
- المكتبات بأركانها المختلفة وشبكات المعلومات والإنترنت.
- تنظيم الدوريات والمسابقات واختبارات المعلومات.

منهج الدراسة

تم استخدام طريقة الإحصاء الاستدلالي بجانب الإحصاء الوصفي، والتي تتناول تقدير خصائص مجتمع معين استناداً إلى دراسة خصائص عينة عشوائية ممثلة لهذا المجتمع، حيث تم استخدام المسح بالعينة العشوائية البسيطة في دراسة حالة المجتمع.

عينة الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع أعضاء النوادي الرياضية بمصر؛ حيث تم اختيار عينة عشوائية من أعضاء النوادي الرياضية بالمدن التالية: القاهرة، والسادس من أكتوبر، وحلوان، والإسكندرية، والإسماعيلية، والمحلة، والمنصورة، والمنيا، وأسوان. وتتكون عينة الدراسة من 442 حالة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث تم توزيع 442 استبانة، وتم استرداد عدد 359، وكان العدد الصالح منها للتحليل 303 استبانة، في الفترة الزمنية من أغسطس 2021 حتى أبريل 2022.

أداة الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة واختبار صحة فرضياتها، ولتقييم الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية من وجهة نظر أعضاء هذه النوادي؛ تم الاعتماد على الاستبانة كأداة أساسية وفعالة لجمع البيانات، وتكونت الاستبانة من 5 أجزاء. الأول خاص بالبيانات الشخصية للفرد من حيث المستوى التعليمي، والعمر، والجنس. أما الجزء الثاني فيتضمن استكشاف ممارسة الرياضة وتناول المكملات الغذائية (سؤالان). الجزء الثالث يتناول نقاط التقصير التغذوية والصحية في الأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية فيما يخص الرياضيين (13 سؤالاً). الجزء الرابع يستكشف طرق تحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية (8 أسئلة). الجزء الخامس يحتوي على التعديلات المقترحة لتمكين مطاعم النوادي الرياضية من جذب شرائح سوقية جديدة (9 أسئلة). وقد تم صياغة الأسئلة على أساس مقياس ليكارت الخماسي (-Five point Likert Scale) والذي يشتمل على 5 خيارات لنسبتيه من خلالها تحديد درجة التوافق مع فقرات الاستبانة بصورة دقيقة (مطلقاً، نادراً، قليلاً، غالباً، دائماً).

الأساليب الإحصائية

- ولتحليل بيانات الاستبانة، تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:
- معامل ألفا كرونباخ للتحقق من درجة ثبات المقياس المستخدم؛
 - الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة الأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات الدراسة، ومدى انحراف استجابات مفردات عينة الدراسة عن وسطها الحسابي؛
 - مؤشر ومستوى الأهمية النسبية؛
 - تحليل الانحدار الخطي المتعدد لاختبار فرضيات الدراسة.

مؤشر الأهمية النسبية Relative Importance Index

تم استخدام مؤشر الأهمية النسبية (RII) من خلال الآتي:

$$\text{مؤشر الأهمية النسبية (RII)} = \frac{\sum W}{AN} \text{ حيث إن:}$$

- W تشير إلى استجابة كل فرد من أفراد العينة للفقرة و تتراوح من 1 إلى 5
- A تشير إلى أعلى قيمة في مقياس ليكارت الثلاثي وهي (5)
- N تشير إلى عدد أفراد عينة الدراسة

ويكون مؤشر الأهمية النسبية (RII) للفقرة أكثر تفصيلاً على النحو التالي:

$$\frac{5n5 + 4n4 + 3n3 + 2n2 + 1n1}{5 \times N} = \text{مؤشر الأهمية النسبية (RII)}$$

حيث إن $1n1$ تعني عدد تكرارات الاستجابة "غير موافق تماما" للفقرة مضروبة في 1، $2n2$ تعني عدد تكرارات الاستجابة "غير موافق" للفقرة مضروبة في 2، $3n3$ تعني عدد تكرارات الاستجابة "محايد" للفقرة مضروبة في 3، $4n4$ تعني عدد تكرارات الاستجابة "موافق" للفقرة مضروبة في 4، $5n5$ تعني عدد تكرارات الاستجابة "موافق تماما" للفقرة مضروبة في 5. وتتراوح قيمه مؤشر الأهمية النسبية (RII) من صفر إلى 1. وقام AKadiri (2011) بتوزيع قيم لمؤشر الأهمية النسبية توضح مستوى الأهمية النسبية للفقرة وفقا للجدول التالي.

جدول (1): مستوى الأهمية النسبية للفقرة

القيمة	مستوى الأهمية
$1 \geq RII \geq 0.8$	عالي
$0.8 \geq RII \geq 0.6$	متوسط - عالي
$0.6 \geq RII \geq 0.4$	متوسط
$0.4 \geq RII \geq 0.2$	منخفض - متوسط
$0.2 \geq RII \geq 0$	منخفض

النتائج والمناقشة

اختبار الصدق والثبات لمقياس الدراسة

للتحقق من صدق أداة الدراسة وقدرتها على قياس المتغيرات المراد قياسها، تم عرضها على خمسة من محكمين من الأساتذة المتخصصين من أصحاب الخبرة والمعرفة في علوم الغذاء والتغذية، والإحصاء التطبيقي والقياس والتقويم بقصد الإفادة من خبرتهم ومخزونهم المعرفي، مما جعل الأداة أكثر دقة وموضوعية في القياس. وكان الهدف من تحكيم الاستبانة، التحقق من درجة ملائمة صياغة الفقرات لغوياً، ومدى انتماء الفقرات إلى متغيرات الدراسة. وقد أوصى المحكمون بإجراء بعض التعديلات الشكلية والموضوعية على بعض الفقرات، كما تم إعادة صياغة وبناء، وحذف البعض الآخر بحيث تم تصميم الاستبانة بشكلها النهائي. وعلى الجانب الآخر وللتحقق من ثبات أداة الدراسة، قام الباحثان باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbch Alpha)، وذلك لحساب معاملات الثبات لمتغيرات الأداة (قياس الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة)، وتتراوح قيمة معامل ألفا كرونباخ بين الصفر والواحد الصحيح، وكلما اقتربت من الواحد الصحيح كلما كان ذلك مؤشراً جيداً على قوة التماسك الداخلي للمقياس والعكس صحيح (تبخزة، 2009). وقام الباحثان بإجراء اختباراً تجريبياً على 30 فرداً من خارج عينة الدراسة لقياس درجة الثبات، حيث كانت قيم كرونباخ ألفا لجميع متغيرات الدراسة وللاداة ككل مقبولة في البحوث الإنسانية وذلك وفقاً لما ذكره Kilic (2019). وكانت النتائج كما هو موضح بالجدول رقم (1) الآتي:

جدول (2): نتائج اختبار ثبات أداة الدراسة

محاو الدراسة	عدد الأسئلة	كرونباخ ألفا
ممارسة الرياضة وتناول المكملات الغذائية	2	73.5
نقاط القصور التغذوية والصحية في الأغذية	13	71.6
الجوانب التغذوية والصحية لتلبية احتياجات الرياضيين	8	72.6
إدخال تعديلات غير التقليدية على الأغذية لجذب شرائح سوقية جديدة	9	72.8
كرونباخ ألفا لجميع أسئلة الاستبانة	32	73.8

الإحصاءات الوصفية للدراسة

المحور الأول: خصائص عينة الدراسة

يبين جدول (3) زيادة عدد أعضاء النوادي من فئات التعليم الجامعي والمتوسط والأساسي على التوالي؛ وربما يرجع ذلك لتوافر الوقت لدى هذه الفئات لممارسة الأنشطة الرياضية، أو لوجود حاجة نفسية لدى المراهقين والشباب لزيادة المحتوى العضلي لأجسامهم، أو لرغبة هذه الفئات للفوز في المسابقات الرياضية. ويؤكد ذلك النتائج الديموغرافية الخاصة بأعمار المشاركين؛ حيث نجد أن غالبية العينة تقع في الفئات العمرية ما بين 15

و25 سنة وأقل من 15 سنة وهي الأعمار الخاصة بالأطفال والمراهقين والشباب. وتظهر النتائج أن نسبة الإناث 42.6%، وهذه النسبة تعد نسبة مرتفعة جدا وخاصة في مصر التي تمثل أحد المجتمعات الشرقية والتي بها تحفظات تجاه حرية وحقوق المرأة، وهذه النسبة تؤكد أن مصر حاليا تسير بخطى قوية وثابتة نحو منح المرأة حقوقها وتقليل القيود التي تعيق حريتها نحو ممارستها للأنشطة الرياضية والترفيهية. وكذلك توضح النتائج أن هناك رغبة قوية لدى الإناث للمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والرياضية وغيرها من الأنشطة التي تقدمها النوادي الرياضية.

جدول (3): خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية	
المستوى التعليمي	تعليم أساسي	77	25.4%
	تعليم متوسط	85	28.1%
	تعليم جامعي	129	42.5%
	دراسات عليا	12	4.0%
	المجموع	303	100%
العمر	أقل من 15 عاما	69	22.8%
	15 إلى أقل من 25	132	43.6%
	25 إلى أقل من 35	45	14.9%
	35 عاما فأكثر	57	18.8%
	المجموع	303	100%
النوع	ذكر	174	56.4%
	أنثى	129	42.6%
	المجموع	303	100%

المحور الثاني: ممارسة الرياضة وتناول المكملات الغذائية

يظهر جدول (4) أنه توجد نسبة مرتفعة من أعضاء تلك النوادي تمارس الأنشطة الرياضية، حيث بلغ الوسط الحسابي للفقرة الأولى (3.77)؛ وهذا يؤكد أن الشريحة السوقية الرئيسية لمطاعم النوادي الرياضية هي من ممارسي الأنشطة الرياضية، لذا يجب على هذه المنشآت أن يكون هدفها الأساسي هو رضا هذه الشريحة في المقام الأول. ويوضح الوسط الحسابي للفقرة الثانية وجود نسبة مرتفعة من الرياضيين تتناول المكملات الغذائية (2.83)؛ وهذا بدوره يحفز مطاعم النوادي الرياضية لتحسين القيمة التغذوية للأصناف المقدمة بها، وذلك لأن الرياضيين بحاجة إلى نسب مرتفعة من الأحماض الأمينية والدهنية الأساسية وبخاصة أوميغا-3، وكذلك الأملاح المعدنية وبخاصة الكالسيوم والحديد والفيتامينات وبخاصة فيتامينات إطلاق الطاقة وبالأخص فيتامين B₁₂، وتزداد أهمية هذه العناصر عند ممارسي الرياضة من الإناث أكثر من الذكور وذلك نظرا للصفات الفسيولوجية الخاصة بهن كدورة الحيض الشهرية، لذلك فالإناث معرضات أكثر من غيرهن للإصابة بالأنيميا (فاو، 2015).

جدول (4): استكشاف ممارسة الرياضة وتناول المكملات الغذائية

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	دائماً		غالباً		قليلاً		نادراً		مطلقاً		الفقرة
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	
1.20	3.77	32.7	99	35.6	108	14.9	45	9.9	30	6.9	21	مدى ممارسة النشاط الرياضي
1.23	2.83	8.9	27	22.8	69	30.7	93	17.8	54	19.8	60	مدى تناولك للمكملات الغذائية

المحور الثالث: نقاط التقصير التغذوية والصحية في الأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية

يظهر جدول (5) مستوى أهمية نسبية مرتفع جداً للفقرة الرابعة "تقديم كثير من الأصناف الغنية بمحتواها من الدهون المشبعة والكوليسترول، كاللحوم المصنعة" (0.85)؛ فمن المعروف أن مواد النكهة – الرائحة والطعم – تكون ذاتية في الدهون لذلك تقوم الشركات المنتجة للحوم المصنعة بزيادة محتويات منتجاتها من الدهون الحيوانية المشبعة والغنية بمحتواها من مواد النكهة مما يعمل على جذب الأعضاء على الإكثار من تناول هذه المنتجات الرديئة. ويظهر الجدول كذلك مستوى أهمية نسبية مرتفع جداً للفقرة الحادية عشر "تقديم كثير من المشروبات الغنية بالكافيين والمدرة للبول، مثل: الشاي ... إلخ" (0.85)؛ وربما يرجع ذلك لما تروجه شركات المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة من دعاية تستهدف الفئات التي يسهل التأثير عليها كالأطفال والمراهقين، وكذلك بعض العادات الغذائية السيئة عند المصريين الإسراف في تناول المشروبات الغنية بالكافيين والإسراف في استخدام السكر. وعند النظر إلى الفقرة الثانية والعاشر من الجدول نجد أنه يوجد في مطاعم النوادي ندرة شديدة في تقديم أصناف تحتوي على كربوهيدرات معقدة وألياف، وكذلك ندرة شديدة في تقديم أصناف غنية في محتواها من مجموعة فيتامين B كالبقوليات والمكسرات والبيض؛ حيث تميل هذه المطاعم لتقديم أصناف خالية من الألياف فهي تستخدم الحبوب منزوعة القشرة والزيت المكررة وكذلك السكر المكرر، وربما لا تقدم البقوليات لضعف إقبال فئة الأطفال والمراهقين على تناولها، وربما لا تستخدم المكسرات في الأصناف المقدمة إلا نادراً لارتفاع أسعارها والتي قد لا تناسب بعض الشرائح السوقية لهذه المطاعم كالطلاب ومنخفضي الدخل.

جدول (5) نقاط التقصير التغذوية والصحية

نقاط التقصير التغذوية والصحية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية	مستوى الأهمية النسبية
1. عدم تقديم مخبوزات تحتوي على الحبوب الكاملة.	3.97	0.76	0.79	مرتفع
2. ندرة تقديم أصناف تحتوي على كربوهيدرات معقدة وألياف.	4.09	0.91	0.82	مرتفع جداً
3. تغليب الأغذية المقلية في القائمة على غيرها من أنواع الطهي الأكثر صحية.	3.98	0.89	0.79	مرتفع
4. تقديم كثير من الأصناف الغنية بمحتواها من الدهون المشبعة والكوليسترول، كاللحوم المصنعة.	4.25	0.93	0.85	مرتفع جداً
5. الاعتماد على المأكولات والمشروبات المعلبة.	2.64	1.26	0.53	متوسط
6. استخدام الزيوت المهدرجة في إعداد المأكولات وبخاصة في الحلويات، مع استخدام المضافات الغذائية الصناعية.	3.89	1.09	0.78	مرتفع
7. ضعف تركيز قائمة الطعام على الأصناف الغنية بالأحماض الأمينية والدهنية الأساسية.	3.94	0.85	0.79	مرتفع
8. ندرة تقديم أصناف غنية في محتواها من الكالسيوم والفسفور وأوميغا-3، كالسمك والمأكولات البحرية.	3.20	1.41	0.64	مرتفع
9. ندرة تقديم أصناف غنية في محتواها من الحديد وفيتامين C، كالخضروات والفاكهة الطازجة.	3.63	3.12	0.73	مرتفع
10. ندرة تقديم أصناف غنية في محتواها من مجموعة فيتامين B (والتي تستخدم في انطلاق الطاقة خلال العمليات الحيوية)، كالبقوليات والمكسرات والبيض.	4.17	0.94	0.84	مرتفع جداً
11. تقديم كثير من المشروبات الغنية بالكافيين والمدرة للبول، مثل: الشاي والقهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، إضافة إلى الإسراف في استخدام السكريات.	4.25	0.94	0.85	مرتفع جداً
12. عدم تقديم الحليب الطازج، والمنتجات اللبنية الصحية.	3.91	1.08	0.78	مرتفع
13. ندرة تقديم عصائر فاكهة الموسم الطازجة.	3.05	1.17	0.61	مرتفع
المتوسط العام	3.77	0.56	0.75	مرتفع

وفي الفقرتين السادسة والسابعة نلاحظ زيادة استخدام الزيوت المهدرجة في إعداد المأكولات وقلة استخدام الزيوت الجيدة والغنية بالأحماض الأمينية والدهنية الأساسية وذلك بمستوى أهمية نسبية مرتفع (0.78)، (0.79) على التوالي؛ وربما يرجع ذلك لارتفاع أسعار الزيوت الجيدة والسمنة الطبيعية، أو ربما يرجع إلى ما تضيفه الشركات المنتجة للسمنة الصناعية المهدرجة من مواد نكهة والتي تعمل على جذب العملاء، ولحل هذه المشكلة يمكن الاستعاضة عن النكهات الصناعية بنكهات طبيعية يتم إضافتها للزيوت الطبيعية. توضح الفقرة الأولى أن من نقاط

التقصير ذات الأهمية المرتفعة هي عدم تقديم مخبوزات تحتوي على الحبوب الكاملة (0.79)؛ وربما يعود ذلك لما تعتقده إدارة هذه المطاعم أن العملاء وخاصة الأطفال والمراهقين يفضلون المعجنات المصنوعة من الحبوب المكررة. وتوضح الفقرة الثالثة أنه يوجد مستوى أهمية نسبية مرتفع لتغليب الأغذية المقلية في القائمة على غيرها من أنواع الطهو الأكثر صحية (0.79)؛ وهذا ربما يرجع لزيادة وقوة النكهة في الأغذية المطهوه بطريقة القلي، أو قد يعود للعادات التغذوية السيئة المنتشرة في المجتمع المصري والتي ترغب بشدة في تناول الأطعمة المقلية وخاصة المقدمة بالمطاعم بشتى أنواعها والتي منها مطاعم النوادي الرياضية.

المحور الرابع: تحسين الجوانب التغذوية والصحية للأصناف المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية

يوضح جدول (6) مستوى أهمية نسبية مرتفع جدا للفقرتين الثالثة والسابعة (0.91)، حيث يؤكد المؤشر بنفس النسبة للفقرتين الأهمية القصوى لاستبدال اللحوم المصنعة بأصناف غنية بالأحماض الأمينية الأساسية كالمشروم والبيض، وكذلك أهمية استبدال المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة بمجموعة مشروبات متنوعة والتي يتم إعدادها من مكونات طبيعية طازجة؛ وهذا قد يرجع لوجود معرفة علمية لدي العينة تؤكد أهمية الأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والأملاح وخاصة الكالسيوم لممارسي الأنشطة الرياضية. وتبين النتائج الأهمية البالغة لتقديم أطباق متنوعة من سلطة الخضروات والفواكه الموسمية الطازجة (0.90)؛ حيث تحتوي الخضروات والفواكه على عناصر شديدة الأهمية للرياضيين كالحديد وفيتامين C ومجموعة فيتامين B؛ فالرياضيين في حاجة لتناول الأغذية الغنية بعنصر الحديد وخاصة الإناث لسد متطلباتها الفسيولوجية، حيث يعد الحديد وفيتامين B₁₂ من أهم العناصر التي تحمي الرياضيين من الإصابة بالأنيميا، وكذلك ممارسو الرياضة بحاجة لزيادة تناول الأغذية الغنية بمجموعة فيتامين B واللازمة لإطلاق الطاقة وبخاصة في أنواع الرياضة التي تستمر لفترة طويلة عند ممارستها، ونظرا لقيام الرياضي بحرق الكثير من السعرات الحرارية مما يزيد من عملية الأكسدة بالجسم لذا فهو في حاجة ماسة لفيتامين C (حمض الأسكوربيك) والذي يعد أحد أهم مضادات الأكسدة (IAAF, 2013).

جدول (6) أدوات تحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية بمطاعم النوادي الرياضية

أدوات تحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية	مستوى الأهمية النسبية
1. تخصيص قائمة طعام متكاملة للرياضيين، على أن تكون الكميات المقدمة من الأصناف تسد احتياج الرياضي من هذه الأصناف.	4.37	0.70	0.87	مرتفع جداً
2. توفير أصناف متنوعة بقائمة الطعام تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة، كالحبوب الكاملة والبقوليات.	3.31	1.39	0.66	مرتفع
3. استبدال اللحوم المصنعة بأصناف غنية بالأحماض الأمينية الأساسية، كالمشروم والبيض واللحوم الحمراء والبيض.	4.57	0.81	0.91	مرتفع جداً
4. استبدال استعمال الزيوت المهدرجة في إعداد الأصناف، بزيوت غنية بالأحماض الدهنية الأساسية وبأوميغا-3، كزيت الزيتون وزيت الكتان وزيت السمك.	4.41	0.60	0.88	مرتفع جداً
5. جغل السمك والمأكولات البحرية من الأصناف الأساسية بقائمة الطعام، حيث إنها غنية بمحتواها من الفسفور وأوميغا-3.	4.11	0.77	0.82	مرتفع جداً
6. تقديم أطباق متنوعة من سلطة الخضروات والفواكه الموسمية الطازجة، فهي غنية بعناصر شديدة الأهمية للرياضيين، كالحديد وفيتامين C ومجموعة فيتامين B.	4.52	0.62	0.90	مرتفع جداً
7. استبدال المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، بمجموعة مشروبات متنوعة والتي يتم إعدادها من: الحليب الطازج الغني بالكالسيوم وفاكهة الموسم الطازجة والمكسرات وعسل النحل الطبيعي.	4.53	0.80	0.91	مرتفع جداً
8. قيام مطاعم النوادي الرياضية بتلبية الاحتياجات التغذوية للرياضيين بطريقة سليمة وصحية، سيعزز من توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في هذه المطاعم.	4.77	0.42	0.95	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.33	0.41	0.87	مرتفع جداً

وتؤكد نتائج الجدول على أهمية تناول الرياضي للأغذية الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية وبخاصة من نوع أوميغا-3؛ ويظهر ذلك بوضوح في الفقرتين الرابعة والخامسة بمستوى أهمية نسبية مرتفع جداً على التوالي (0.88)، (0.82)؛ حيث تعد الزيوت المهدرجة من مسببات الأورام السرطانية وأمراض الجهازين الدوري

والعصبي كتصلب الشرايين والجلطات والنوبة القلبية والسكتة الدماغية، وتعد الزيوت النباتية كزيت الزيتون وزيت الكتان وزيت السمك من أفضل المواد المستخدمة في الطهو فهي خالية من الكولسترول وغنية بالأحماض الدهنية الأساسية وبأوميغا-3، وكذلك المأكولات البحرية الغنية بمحتواها من الفسفور والكالسيوم وأوميغا-3 والأحماض الأمينية والدهنية الأساسية وكلها عناصر في غاية الأهمية لممارسي الألعاب الرياضية، حيث تعمل على بناء العظام والعضلات والحفاظ عليهما ورفع كفاءة عمل أجهزة الجسم المختلفة (USDA, 2020).

المحور الخامس: التعديلات التغذوية المقترحة بمطاعم النوادي الرياضية لجذب شرائح سوقية جديدة
يبين جدول (7) أنه يوجد توجه قوي نحو إدراج الأغذية العضوية والمضافات الغذائية الطبيعية والمشروبات العشبية ضمن أهم عناصر الميز التنافسية في مطاعم النوادي الرياضية والتي لها دور فاعل في جذب شرائح سوقية جديدة، وبمستوى أهمية مرتفع جدا على التوالي: (0.94 - 0.93 - 0.92)؛ وربما يرجع ذلك لوجود توجه لدى العديد من الأفراد نحو تناول المأكولات والمشروبات العضوية، حيث توجد دعابة إعلامية هادفة تقوم بتعريف الناس بالأضرار التي تسببها الأسمدة والمبيدات الكيماوية، وكذلك النباتات المعالجة بالهرمونات والهندسة الوراثية. وكذلك ربما لوجود حاجة لدى البعض منهم لتناول أصناف تحتوي على مضافات طبيعية، حيث ظهر حديثا وجود أضرار صحية لتناول المأكولات والمشروبات التي تحتوي على مضافات صناعية. وكذلك ربما يرجع لاعتقاد كثير من الرياضيين أن بعض الأعشاب النباتية لها أثر إيجابي وفعال في تحسين أداء الجهازين: العصبي والعقلي، وبخاصة إذا تم إضافة عسل النحل لتخليتها.

جدول (7): التعديلات التغذوية غير التقليدية لمطاعم النوادي الرياضية

المقترحات غير التقليدية لمطاعم النوادي الرياضية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مؤشر الأهمية النسبية	مستوى الأهمية النسبية
1. إدخال أصناف من المأكولات والمشروبات العضوية في قائمة الطعام.	4.68	0.61	0.94	مرتفع جداً
2. إضافة أطباق نباتية متنوعة لقائمة الطعام على أن تكون ذات نكهات جذابة وشهية.	4.17	0.80	0.84	مرتفع جداً
3. استخدام المواد الخام الموسمية الطازجة في إعداد الأغذية، بدلا من المواد الخام التي بها مواد حافظة صناعية.	4.17	0.76	0.84	مرتفع جداً
4. استعمال المضافات الغذائية الطبيعية لإعداد الأغذية بدلا من المضافات الغذائية الصناعية، كالبهارات والتوابل والألوان ومضادات الأكسدة ومنظمات الحموضة والقوام الطبيعية.	4.66	0.53	0.93	مرتفع جداً
5. استخدام طرق طهو صحية بدلا من القلي، كطرق البخار والسلق والشوي ... إلخ.	3.91	0.81	0.78	مرتفع
6. إضافة أطباق حلويات لقائمة الطعام معدة بالسمنة الطبيعية ومحللة بعسل النحل الطبيعي.	4.28	0.89	0.86	مرتفع جداً
7. تقديم مجموعة متنوعة من المشروبات العشبية المحلاة بعسل النحل الطبيعي بقائمة الطعام والتي تدعم الرياضيين، كالحلبة والبابونج وأكليل الجبل والجنسنج والجنينوسوما والجنكة والأشواجاندا والأستراجالس والزنجبيل ... إلخ.	4.61	0.74	0.92	مرتفع جداً
8. تخصيص أماكن لغير المدخنين بصالة الطعام.	4.14	0.80	0.83	مرتفع جداً
9. إدخال مطاعم النوادي الرياضية تعديلات صحية غير تقليدية للأغذية المقدمة بها، سيؤدي إلى جذب شرائح تسويقية جديدة لها وكذلك سيدعم تغذية الرياضيين.	4.41	0.49	0.88	مرتفع جداً
المتوسط العام	4.34	0.36	0.87	مرتفع جداً

وتُظهر أيضاً نتائج جدول (7) السابق الرغبة المرتفعة لدى مجتمع الدراسة نحو تناول حلويات يتم إعدادها بالسمنة الطبيعية ومحللة بالمحليات الطبيعية (0.86)؛ وربما يرجع ذلك لتحسن مستوى الثقافة التغذوية لدى بعض أفراد المجتمع، أو ربما يرجع لانتشار وسائل تعليمية وإعلامية تؤكد وجود أضرار صحية ناجمة عن تناول الأغذية التي يدخل في إعدادها الزيوت المهدرجة والسكريات المكررة. ويوضح الجدول أنه يوجد مستوى أهمية مرتفع جدا بنسبة (0.84) لكل من الفقرتين الثانية والثالثة؛ حيث يوجد توجه قوي نحو تناول الأغذية النباتية الموسمية

الطازجة وذلك لقيمتها التغذوية العالية، ولاحتوائها على كربوهيدرات مركبة وفيتامينات وأملاح معدنية وهذه العناصر في غاية الأهمية للرياضيين وغير الرياضيين ولجميع الفئات العمرية من الجنسين.

اختبار فرضيات الدراسة

وللتحقق من صحة فرضيات الدراسة تم صياغة نموذجين للانحدار الخطي المتعدد: **النموذج الأول** لتوضيح أثر قيام مطاعم النوادي الرياضية بتحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بها كمتغير مستقل، على توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في هذه المطاعم. كمتغير تابع. **النموذج الثاني** لقياس أثر ادخال تعديلات صحية غير تقليدية على الأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية كمتغير مستقل، في جذب شرائح سوقية جديدة لها كمتغير تابع. وقبل استخدام أسلوب الانحدار الخطي المتعدد التدريجي (Stepwisw) ينبغي التحقق من اعتدالية التوزيع الطبيعي (Normal distribution) لبيانات الدراسة، ويمكن التحقق من ذلك من خلال استخدام اختبار شايبرو - ويلك وذلك لاختبار التوزيع الطبيعي للمتغير التابع (توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في مطاعم النوادي الرياضية، جذب شرائح سوقية جديدة لمطاعم النوادي الرياضية) وكانت النتيجة كالتالي:

جدول (8): اختبار التوزيع الطبيعي

Shapiro-Wilk			المتغير التابع
Sig.	df	Statistics	
0.000	300	0.520	توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في مطاعم النوادي الرياضية
0.000	300	0.627	جذب شرائح سوقية جديدة لمطاعم النوادي الرياضية

يظهر جدول (8) أن قيمة الاختبار المشار إليه للمتغيران (توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في مطاعم النوادي الرياضية، جذب شرائح سوقية جديدة لمطاعم النوادي الرياضية) بلغت (0.627، 520) على التوالي وبمستوى معنوية ($0.01 < 0.000$)؛ ومن هنا يمكن القول بأن المتغيران التابعان للدراسة لا يتبعان التوزيع الطبيعي. إلا أن Ghasemi & Zahediasl (2012) أشار إلى أنه يمكن الاستغناء عن اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات إذا كان حجم عينة الدراسة أكبر من أو يساوي 30؛ ومن هنا يمكن الإعتماد على نموذج الانحدار الخطي لإختبار فرضيات الدراسة.

الفرض الأول: يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لقيام مطاعم النوادي الرياضية بتحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بها بما يلبي الاحتياجات التغذوية للرياضيين بطريقة سليمة وصحية، على توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في هذه المطاعم.

يهدف نموذج الانحدار الخطي المتعدد الى قياس أثر التزام مطاعم النوادي الرياضية بتحسين الجوانب التغذوية والصحية في الأغذية المقدمة بها كمتغير مستقل على توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في هذه المطاعم كمتغير تابع، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول (9): أثر قيام مطاعم النوادي الرياضية بتحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بها كمتغير مستقل، على توجه الرياضيين لمطاعم النوادي الرياضية

الخطأ المعياري للتقدير Std. Error of the Estimate	معامل التحديد Adjusted R ²	مربع معامل الارتباط R ²	معامل الارتباط R		
.36667	.254	.272	.521 ^(a)		
(a)التباين					
الدلالة الإحصائية	قيمة (F)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000 ^(b)	15.251	2.051	7	14.354	الانحدار
		.134	286	38.453	البواقي
			293	52.806	الكلية
(a)معاملات الانحدار					

المتغيرات	(β)	قيمة (t)	الدلالة (الإحصائية) (Sig.)	المعاملات (المعيارية) (BETA)
الحد الثابت (β_0)	2.963	11.019	.000	-
تخصيص قائمة طعام متكاملة للرياضيين، على أن تكون الكميات المقدمة من الأصناف تفي باحتياجات الشخص الرياضي.	.039	1.158	.248	.064
توفير أصناف متنوعة بقائمة الطعام تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة، كالحبوب الكاملة والبقوليات.	.074	3.98	.000	.244
استبدال اللحم المصنعة بأصناف غنية بالأحماض الأمينية الأساسية، كالمشروم والبيض واللحوم الحمراء والبيض.	.068	2.016	.045	.133
استبدال استعمال الزيوت المهدرجة في إعداد الأصناف، بزيوت غنية بالأحماض الدهنية الأساسية وبأوميغا-3، كزيت الزيتون وزيت الكتان وزيت السمك.	.351	7.828	.000	.498
جعل السمك والمأكولات البحرية من الأصناف الأساسية بقائمة الطعام، حيث إنها غنية بمحتواها من الفسفور وأوميغا-3.	.056	1.753	.081	.103
تقديم أطباق متنوعة من سلطة الخضروات والفواكه الموسمية الطازجة، فهي غنية بعناصر شديدة الأهمية للرياضيين، كالحديد وفيتامين C ومجموعة فيتامين B.	.129	2.760	.006	.191
استبدال المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، بمجموعة مشروبات متنوعة والتي يتم إعدادها من: الحليب الطازج الغني بالكالسيوم وفاكهة الموسم الطازجة والمكسرات وعسل النحل الطبيعي.	.082	2.445	.015	.157

يوضح جدول (9) أن قيمة معامل التحديد (R^2 Adjusted) الخاص بتحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية يساوي 0.254 وهذا يعني أن متغير تحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية له تأثير بنسبة 25.4% في زيادة إقبال وتوجه الأشخاص الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في هذه المطاعم، مما يعني أن متغير تحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية استطاع أن يفسر (25.4%) من التغيرات الحاصلة في زيادة إقبال وتوجه الأشخاص الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في مثل هذه النوعية من المطاعم، أما النسبة المتبقية والبالغة (74.6%) فإنها تعزي إلى متغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الانحدار الخطي المتعدد.

وفيما يتعلق بجودة نموذج الانحدار، أظهرت النتائج أن قيمة F المحسوبة بلغت نحو 15.251 وبمستوى دلالة (0.000) وهي دالة عند مستوى معنوية أقل من 1%، وهذا يؤكد القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية أي أن النموذج ككل ذو دلالة معنوية عالية.

وعلى الجانب الآخر، يتضح من النتائج السابقة الآتي:

- تم استبعاد متغير (تخصيص قائمة طعام متكاملة للرياضيين)، ومتغير (جعل السمك والمأكولات البحرية من الأصناف الأساسية بقائمة الطعام) من النموذج في ضوء نتائج استخدام أسلوب الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise)، لضعف تأثير هذان المتغيران على بعد تحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة للرياضيين بمطاعم النوادي الرياضية. إن ما يؤيد ذلك هو قيم الدلالة الإحصائية (Sig.) لها والبالغة (0.248)، (0.081) على التوالي وهي أكبر من مستوى المعنوية ($\alpha = 0.05$).
- ثبوت الدلالة الإحصائية عند مستوى أقل من ($\alpha = 0.05$) لمعاملات الانحدار (β) للمتغيرات التالية: استبدال استعمال الزيوت المهدرجة في إعداد الأصناف، بزيوت غنية بالأحماض الدهنية الأساسية وبأوميغا-3، كزيت الزيتون وزيت الكتان وزيت السمك ($\alpha = 0.000$)، تقديم أطباق متنوعة من سلطة الخضروات والفواكه الموسمية الطازجة، فهي غنية بعناصر شديدة الأهمية للرياضيين، كالحديد وفيتامين C ومجموعة فيتامين B ($\alpha = 0.006$)، استبدال المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، بمجموعة مشروبات متنوعة والتي يتم إعدادها من: الحليب الطازج الغني بالكالسيوم وفاكهة الموسم الطازجة والمكسرات وعسل النحل الطبيعي ($\alpha = 0.015$)، توفير أصناف متنوعة بقائمة الطعام تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة، كالحبوب الكاملة

والبقوليات ($\alpha = 0.000$)، استبدال اللحوم المصنعة بأصناف غنية بالأحماض الأمينية الأساسية، كالمشروم والبيض واللحوم الحمراء والبيض ($\alpha = 0.045$).

- تشير قيم المعاملات المعيارية (BETA) المحسوبة للمتغيرات الخمسة السابقة الى أن زيادة اهتمام مديري مطاعم النوادي الرياضية بكل متغير من المتغيرات الخمسة السابقة بمقدار وحدة واحدة، سوف يؤدي الى زيادة توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في مطاعم النوادي الرياضية بنسب متباينة للفقرات بلغت (49.8% استبدال استعمال الزيوت المهدرجة في إعداد الأصناف، بزيوت غنية بالأحماض الدهنية الأساسية وبأوميغا-3، كزيت الزيتون وزيت الكتان وزيت السمك) ، (24.4% توفير أصناف متنوعة بقائمة الطعام تحتوي على الكربوهيدرات المعقدة، كالحبوب الكاملة والبقوليات)، (19.1% تقديم أطباق متنوعة من سلطة الخضروات والفواكه الموسمية الطازجة، فهي غنية بعناصر شديدة الأهمية للرياضيين، كالحديد وفيتامين C ومجموعة فيتامين B)، (15.7% استبدال المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة بمجموعة مشروبات متنوعة والتي يتم إعدادها من: الحليب الطازج الغني بالكالسيوم وفاكهة الموسم الطازجة والمكسرات وعسل النحل الطبيعي)، (13.3% استبدال اللحوم المصنعة بأصناف غنية بالأحماض الأمينية الأساسية، كالمشروم والبيض واللحوم الحمراء والبيض).

ومن خلال النتائج السابقة يمكن القول بثبوت صحة الفرض الأول "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لقيام مطاعم النوادي الرياضية بتحسين الجوانب التغذوية والصحية للأغذية المقدمة بها بما يلبي الاحتياجات التغذوية للرياضيين بطريقة سليمة وصحية، على توجه الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في هذه المطاعم".

الفرض الثاني: يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لإدخال تعديلات صحية غير تقليدية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية، في جذب شرائح سوقية جديدة لتلك المطاعم.

جدول (10): أثر ادخال تعديلات صحية غير التقليدية على الأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية في جذب شرائح سوقية جديدة

معامل الارتباط		مربع معامل الارتباط		معامل التحديد		الخطأ المعياري للتقدير	
R		R ²		Adjusted R ²		Std. Error of the Estimate	
.524 ^(a)		.294		.275		.42623	
التباين ^(a)							
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	الدلالة الإحصائية		
الانحدار	20.192	8	2.524	13.893	0.000 ^(b)		
البواقي	53.412	294	.182				
الكلية	73.604	302					
معاملات الانحدار ^(a)							
المتغيرات	(β)	قيمة (t)	الدلالة الإحصائية (Sig.)	المعاملات المعيارية (BETA)			
الحد الثابت (β_0)	2.546	7.641	.000	-			
إدخال أصناف من المأكولات والمشروبات العضوية في قائمة الطعام.	.151	3.070	.002	.187			
إضافة أطباق نباتية متنوعة لقائمة الطعام على أن تكون ذات نكهات جذابة وشهية.	.091	2.506	.013	.149			
استخدام المواد الخام الموسمية الطازجة في إعداد الأغذية، بدلا من المواد الخام التي بها مواد حافظة صناعية.	.037	.980	.323	.058			
استعمال المضافات الغذائية الطبيعية بدلا من المضافات الصناعية، كالبهارات والتوابل والألوان ومضادات الأكسدة ومنظمات الحموضة والقوام الطبيعية.	.212	4.089	.000	.228			

.025	.699	.387	.015	استخدام طرق طهو صحية بدلا من القلي، كطرق البخار والسلق والشوي ... إلخ.
.192	.001	3.207	.106	إضافة أطباق حلويات لقائمة الطعام معدة بالسمنة الطبيعية ومحلاة بعسل النحل الطبيعي.
-.050-	.365	-.908-	-.033-	تقديم مجموعة متنوعة من المشروبات العشبية المحلاة بعسل النحل الطبيعي بقائمة الطعام والتي تدعم الرياضيين، كالحلبة والبابونج وأكليل الجبل والجنسنج والجنوستوما والجنكة والأشواجاندا والأسترجالس والزنجبيل ... إلخ.
.271	.000	4.748	.167	تخصيص أماكن لغير المدخنين بصالة الطعام.

يوضح جدول (10) أن قيمة معامل التحديد (Adjusted R2) الخاص بإدخال تعديلات صحية غير تقليدية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية يساوي 25.5 وهذا يعني أن متغير إدخال تعديلات صحية غير تقليدية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية له تأثير بنسبة 27.5% في جذب شرائح سوقية جديدة لمطاعم النوادي الرياضية، مما يعني أن إدخال تعديلات صحية غير تقليدية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية استطاعت أن تفسر (27.5%) من التغيرات الحاصلة في زيادة إقبال وتوجه الأشخاص الرياضيين نحو تناول معظم وجباتهم في مثل هذه النوعية من المطاعم، أما النسبة المتبقية (72.5%) فإنها تعزي إلى متغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الانحدار الخطي المتعدد.

وفيما يتعلق بجودة نموذج الانحدار، أظهرت النتائج أن قيمة F المحسوبة بلغت نحو 13.893 وبمستوى دلالة (0.000) وهي دالة عند مستوى معنوية أقل من 1%، وهذا يؤكد القوة التفسيرية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية أي أن النموذج ككل ذو دلالة معنوية.

وعلى الجانب الآخر، يتضح من النتائج السابقة الآتي:

- تم استبعاد متغير (استخدام المواد الموسمية الطازجة في إعداد الأغذية، بدلا من المواد الخام التي بها مواد حافظة صناعية)، ومتغير (استخدام طرق طهو صحية بدلا من القلي، كطرق البخار والسلق والشوي ... إلخ)، ومتغير (تقديم مجموعة متنوعة من المشروبات العشبية المحلاة بعسل النحل الطبيعي بقائمة الطعام) من النموذج في ضوء نتائج استخدام أسلوب الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise)، لضعف تأثير هذه المتغيرات على بعد جذب شرائح سوقية جديدة لمطاعم النوادي الرياضية. إن ما يؤيد ذلك هو قيم الدلالة الإحصائية (Sig.) لها والبالغة (0.323، 0.699، 0.365) على التوالي وهي أكبر من مستوى المعنوية ($\alpha = 0.05$).

- ثبتت الدلالة الإحصائية عند مستوى أقل من ($\alpha = 0.05$) لمعاملات الانحدار (β) للمتغيرات التالية: تخصيص أماكن لغير المدخنين بصالة الطعام ($\alpha = 0.000$)، استعمال المضافات الغذائية الطبيعية لإعداد الأغذية بدلا من المضافات الغذائية الصناعية، كالبهارات والتوابل والألوان ومضادات الأكسدة ومنظمات الحموضة والقوام الطبيعية ($\alpha = 0.000$)، إضافة أطباق حلويات لقائمة الطعام معدة بالسمنة الطبيعية ومحلاة بعسل النحل الطبيعي. إدخال أصناف من المأكولات والمشروبات العضوية في قائمة الطعام ($\alpha = 0.002$)، إضافة أطباق نباتية متنوعة لقائمة الطعام على أن تكون ذات نكهات جذابة وشهية ($\alpha = 0.013$).
- تشير قيم المعاملات المعيارية (BETA) المحسوبة للمتغيرات الخمسة السابقة إلى أن زيادة اهتمام المديرين في مطاعم النوادي الرياضية بكل متغير من المتغيرات الخمسة السابقة بمقدار وحدة واحدة، سوف يؤدي إلى جذب شرائح سوقية جديدة لمطاعم النوادي الرياضية بنسب متباينة للفقرات بلغت (27.1% تخصيص أماكن لغير المدخنين بصالة الطعام)، (22.8% استعمال المضافات الغذائية الطبيعية لإعداد الأغذية بدلا من المضافات الغذائية الصناعية، كالبهارات والتوابل والألوان ومضادات الأكسدة ومنظمات الحموضة والقوام الطبيعية)، (19.2% إضافة أطباق حلويات لقائمة الطعام معدة بالسمنة الطبيعية ومحلاة بعسل النحل الطبيعي)، (18.7% إدخال أصناف من المأكولات والمشروبات العضوية في قائمة الطعام)، (14.9% إضافة أطباق نباتية متنوعة لقائمة الطعام على أن تكون ذات نكهات جذابة وشهية).

ومن هذه النتائج يمكن القول بثبوت صحة الفرض الثاني للدراسة والذي يشير إلى "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لإدخال تعديلات صحية غير تقليدية للأغذية المقدمة بمطاعم النوادي الرياضية، على جذب شرائح سوقية جديدة لتلك المطاعم".

التوصيات

- يوصى عدم تقديم الأصناف الغنية بمحتواها من الدهون المشبعة والكوليسترول، كاللحوم المصنّعة في مطاعم النوادي الرياضية؛ مع استبدال اللحوم المصنّعة بأصناف غنية بالأحماض الأمينية الأساسية، كالمأكولات البحرية والمشروم والبيض.
- عدم تقديم المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة في مطاعم النوادي الرياضية، إضافة إلى التقليل استخدام السكريات المكررة؛ مع استبدال المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، بمجموعة مشروبات متنوعة والتي يتم إعدادها من مكونات طبيعية طازجة.
- يفضل تخصيص قائمة طعام متكاملة للرياضيين بهذه المطاعم، على أن تكون الكميات المقدمة من الأصناف تفي بالاحتياجات التغذوية للرياضيين.
- تقديم أطباق متنوعة من سلطة الخضروات والفواكه الموسمية الطازجة، فهي غنية بعناصر شديدة الأهمية للرياضيين.
- يفضل استخدام طرق طهو صحية بدلا من القلي، كالطهو بالبخار والسلق والشوي ... إلخ.
- ضرورة استبدال استعمال الزيوت المهدرجة في إعداد الأصناف، بزيوت غنية بالأحماض الدهنية الأساسية وبأوميغا-3.
- من المهم إدخال أصناف من المأكولات والمشروبات العضوية والنباتية في قائمة الطعام؛ مع استعمال المضافات الغذائية الطبيعية لإعداد الأغذية بدلا من المضافات الغذائية الصناعية.
- يستحسن تقديم مجموعة متنوعة من المشروبات العشبية المحلاة بعسل النحل الطبيعي بقائمة الطعام والتي تدعم الرياضيين.
- تخصيص أماكن لغير المدخنين بصالة الطعام.

المراجع

المراجع العربية

- أبو الفتوح، شريفة. (2006). "التغذية الصحية والجسم السليم"، دار أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي، الطبعة الأولى، الجيزة، مصر.
- إسماعيل، كمال عبد الحميد؛ عبد الفتاح، أبو العلا أحمد. (2001). "الثقافة الصحية للرياضيين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الأشقر، حامد عبد الفتاح. (2014). "مبادئ علم المناعة: المنظومة المناعية، المكملات الغذائية، التدريبات الرياضية، العناصر المعدنية"، دار التعليم الجامعي، الإسكندرية، مصر.
- القط، محمد علي. (2006). "فسيولوجيا الأداء الرياضي"، المركز العربي للنشر، القاهرة، مصر.
- الهادي، عيسى؛ أحمد، بن محمد؛ مرزوقي، سمير. (2020). " مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية: دراسة وصفية للرياضيين في بعض الأندية الرياضية بمركب باحي مختار سوق أهراس"، مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 7، العدد 17، ص ص. 135-155.
- بدوي، عصام. (2004). "موسوعة الإدارة والتنظيم: التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، ص 441.
- بسطويس، أحمد. (2008). "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- تمرز، رشاد ياسر عبد الرازق. (2015). " تصور مقترح لإدارة الأندية الرياضية الفلسطينية بقطاع غزة في ضوء معايير الجودة الشاملة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- تبيغزة، أمحمد. (2009). "البنية المنطقية لمعامل ألفاكرونباخ ومدى دقته في تقدير الثبات في ضوء افتراضات نماذج القياس"، مجلة جامعة الملك سعود – العلوم التربوية والدراسات الإسلامية – العدد 3 – مجلد 21 – ص ص. 637 – 688، السعودية.
- حجازي، عليّة عبد المنعم؛ الشافعي، حسن. (2009). "إستراتيجية للتسويق الرياضي والاستثمار بالمؤسسات الرياضية المختلفة"، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
- حسن، زكي محمد محمد (2007). "المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة"، دار الكتاب الحديث، الطبعة 4، القاهرة، مصر.
- سلامة، بهاء الدين. (2007). "الصحة والتربية الصحية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الفتاح، أبو العلا (2003). "فيسيولوجيا التدريب والرياضة"، دار الفكر العربي، الطبعة 4، القاهرة، مصر.

- عليوة، علاء الدين محمد؛ حماد، السيد سليمان. (2017). "التربية الصحية للرياضيين"، أرابيسك للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.
- عيسوي، يونس أنور. (2010). "دراسة مقارنة بين جودة الخدمة المقدمة في كل الأندية الأهلية والخاصة باستخدام أسلوب الفجوة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- فاو. (2015). "دليل الأسرة التغذوي"، منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى وشمال أفريقيا، القاهرة.
- محمد، هند إبراهيم. (2016). "نمط استهلاك ومعارف الرياضيين نحو مشروبات الرياضة والطاقة بالإسكندرية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الزراعة، جامعة الإسكندرية.
- مرات، محمد. (2013). "التغذية عند الرياضيين بين الاحتياجات الفعلية والمعتقدات الخاطئة"، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 6 (ديسمبر)، الجزائر، ص ص 109-132.
- مصيقر، عبد الرحمن. (1998). "تغذية الرياضي"، المؤسسة العربية للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، البحرين.
- منصور، حسن فكري. (2004). "كيف تنقص وزنك في 30 يوم"، دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الإسكندرية، مصر.
- منظمة الصحة العالمية (2005). "الغذاء والتغذية"، أكاديمية انترناشيونال للنشر والطباعة، الطبعة الثانية، بيروت، لبنان.
- هوارى، بوشهير. (2020). " أثر التغذية المتوازنة في تطوير القدرة العضلية لدى رياضي كمال الأجسام"، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 11، العدد 1، ص ص 157 – 171.

المراجع الإنجليزية

- Akadiri, O. P. (2011). "Development of a Multi-Criteria Approach for the Selection of Sustainable Materials for Building Projects PhD Thesis", University of Wolverhampton, Wolverhampton, UK.
- Bean, A. (2000). "The Complete Guide to Sports Nutrition", Third Edition, A&C Black, London.
- Birkenhead, K. L. & Slater, G. (2015). "A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices", Sports Med Vol. 45, pp. 1511–1522.
- Clark, N. & M. R. (2008). "Sports nutrition guidebook", Fourth edition, Human Kinetics, U.S.A.
- Ghasemi, A. & Zahediasl, S. (2012). "Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians", International Journal of Endocrinology and Metabolism, Vol. 10(2), pp. 486-489.
- IAAF. (2013). "Nutrition for athletics", International Amateur Athletic Federation, Monaco.
- Kilic, A. (2019), "Can factor scores be used instead of total score and ability estimation?", International Journal of Assessment Tools in Education, Vol. 6 (1), pp. 25-35.
- Kraemer, W. J.; Steven, J. F; & Michael, R. D. (2012). "Exercise Physiology, Integrating Theory and application", Lippincott Williams & Wilkins, New York, U.S.A.
- Larson, N.; Laska, M.; Story, M.; & Sztainer, D. N. (2014). "Sports and energy drink consumption are linked to health-risk behaviors among young adults", Journal of nutrition education and behavior, 46, pp.181-187.
- Long, D.; Perry, C.; & Unruh, S. A. "Personal food systems of male collegiate football players: a grounded theory investigation", J Athl Train, Vol. 46(6), pp. 688–695.
- Mello J. A; Gans K. M.; & Risica P. M. (2010). "How is food insecurity associated with dietary behaviors? An analysis with low-income, ethnically diverse participants in a nutrition intervention study", J Am Diet Assoc. Vol. 110(12), pp.1906–1911.
- Ono, M.; Kennedy, E.; & Reeves, S. (2012). "Nutrition and culture in professional football: A mixed method approach", Appetite, Vol. 58(1), pp.98–104.

- O'Reilly, J. & Wong, S. H. (2013). "Effect of carbohydrate drinks on soccer skill performance following sport specific training program", journal of exercise and fitness, Vol. 11, pp. 95-101.
- Sobal, J. & Bisogni C. A. (2009). "Constructing food choice decisions", Ann Behav Med. Vol. 38, pp. 37–46.
- USDA. (2020). "Dietary Guidelines for Americans", United States Department of Agriculture, USA.
- Vartanian, L. R; Herman, C. P; & Wansink, B. (2008). "Are we aware of the external factors that influence our food intake?", Health Psychol. Vol. 27(5), pp. 533–538.
- Wansink, B. & Sobal J. (2007). "Mindless eating: the 200 daily food decisions we overlook". Environ Behav. Vol. 39(1), pp.106–123.

Assessing nutritional and health aspects in sport club restaurants

Tamer Mohamed Amer & Abdel Moneim El-Adawy

Hotel Studies Department, Faculty of Tourism and Hotels, Sadat City University

Abstract

The paper aims at examining the nutritional and health aspects of served foods and beverages in sports club restaurants. To achieve this aim, survey questionnaires were distributed to a random sample of sport clubs' members. A number of 442 were distributed of which 303 (68.5%) were valid for statistical analysis. SPSS version 25 was used to analyze the survey which consists of four main elements: (1) personal data from sample members, (2) exercise and nutritional supplements, (3) nutritional and health deficiencies in provided foods & beverages, and (4) statements of improving nutritional and health aspects to meet the needs of athletes and attract new market segments. Some statistical measures were used, including: Cronbach's alpha, arithmetic mean, relative importance index, and multiple linear regression analysis. The results revealed: that restaurants of sport clubs offer many varieties of saturated fats, cholesterol and sugars, unhealthy soft and energy beverages. In addition, unhealthy preparation methods such as frying and roasting were also used. Therefore, the paper recommended that: Allocating a complete menu for athletes, replacing hydrogenated oils by vegetable oils that are rich in essential fatty acids, and providing some of organic food and drink items.

Keywords: Athletes, sport club restaurants, healthy nutrition, market segment.