

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

بعنوان :

الممارسات الغذائية و علاقتها بالأداء الرياضي في كرة القدم

إشراف:

د/ سنوسي عبد الكريم

إعداد الطلبة :

- بوجحفة محمد ياسين

- حمادوش زين الدين .

السنة الجامعية 2020-2021

الإهداء و الشكر

بسم الله الرحمان الرحيم

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون "

سورة التوبة الآية (105)

الحمد لله الذي وفقنا على انجاز هذه المذكرة . فلا هادي إلى هو ولا موفق سواء أما بعد :

اهدي ثمرة جهدنا إلى :

- الى نبع الحنان و مصدر الاطمئنان والتي غمرتني بحبها و دعمها و دعائها أُمي الغالية .
- الى صاحب الفضل والرعاية الذي زرع في نفسي الطموح والرغبة في النجاح والذي الغالي .
- الى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي إخوتي و أخواتي الأحباء .
- الى كل من ساهم في ارشادنا ولم يبخل علينا بشيء خاصة الأستاذ القدير " سنوسي عبد الكريم" والى كل اساتذتنا الكرام .

محمد ياسين _ زين الدين

الفهرس

العنوان	الصفحة
_ الاهداء &+.....	ا
_ الشكر.....	ب

قائمة المحتويات

_ قائمة الجداول.....	ج
_ قائمة الاشكال.....	د

التعريف بالبحث

_1 المقدمة.....	10
_2 التساؤل العام.....	10
_1_2 التساؤلات الفرعية.....	11
_3 أهداف البحث.....	11
_4 فرضيات البحث.....	11
_1_4 الفرضية الرئيسية.....	11
_2_4 الفرضيات الفرعية.....	11
_5 مصطلحات البحث.....	11

الباب الاول

الدراسة النظرية

الفصل الاول

الممارسات الغذائية

- 1_ نظام غذائي لتحسين الاداء الرياضي.....14
- 2_ طرق تساعد الرياضيين على خسارة الوزن.....15
- 3_ تغذية لاعب كرة القدم.....15
- 1_3_ أساسيات تغذية لاعب كرة القدم.....16
- 4_ الوثيقة الصادرة من قبل الكلية الأمريكية للطب الرياضي.....16
- 5_ التغذية للاعب كرة القدم.....18
- 1_5_ التغذية قبل المباراة.....18
- 2_5_ التغذية أثناء المباراة.....18
- 3-5_ التغذية بعد المباراة.....19
- 6_ مفهوم الغذاء.....19
- 7_ التعريف بأهم مصطلحات علم الغذاء و علم التغذية.....20
- 1_7_ علم الغذاء.....20
- 2_7_ الغذاء.....20
- 3_7_ علم التغذية.....20
- 4_7_ المغذيات.....20
- 5_7_ نقص التغذية.....20
- 6_7_ زيادة التغذية.....20
- 7_7_ التغذية المناسبة.....20
- 8_7_ الكفاية الغذائية.....20
- 9-7_ القيمة الغذائية.....20
- 8_ وظائف الغذاء.....20

- 9_ إرتاج الطاقة 21
- 10_ مواد البناء و التجديد..... 21
- 11_ المواد الغذائية..... 21
- 12_ الغذاء الصحي و الحقائق الأساسية..... 22
- 13- الغذاء الصحي و المعلومات الضرورية..... 22
- 14_ تخطيط الوجبات الغذائية..... 23
- 15_ أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية..... 23
- 16_ العوامل التي يجب مراعاتها عن التخطيط للوجبات الغذائية..... 24
- 16_1- التنوع في الأغذية..... 24
- 16_2- عدد أفراد الأسرة..... 24
- 16_3- تكلفة الوجبة الغذائية..... 24
- 16_4- العادات و التقاليد..... 24
- 16_5- فنون تناول الطعام..... 24
- 17_ العناصر الغذائية الأساسية..... 24

الفصل الثاني

الاداء الرياضي في كرة القدم

- 1_ مفهوم الأداء الرياضي..... 27
- 2_ أنواع الأداء..... 27
- 2-1_ أداء بمواجهة..... 27
- 2-2_ أداء دائري..... 27
- 2-3_ أداء في محطات..... 27
- 2-4_ أداء في مجموعات..... 27
- 2-5_ أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم 27

28أداء رياضي والجهاز العصبي.....	2-6
28دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.....	3
28علاقة القدرة بالأداء الرياضي.....	4
29ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.....	5
29سلوك الأداء الرياضي.....	6
29فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء.....	7
301.7. المكسب والأداء جيد.....	1.7
302.7. المكسب ولكن الأداء ضعيف.....	2.7
303.7. الخسارة ولكن الأداء جيد.....	3.7
304.7. الخسارة واللعب ضعيف.....	4.7
304.7. الخسارة واللعب ضعيف.....	4.7

الباب الثاني

الفصل الاول

منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

331_1 منهج البحث.....	1_1
332_1 مجتمع و عينة البحث.....	2_1
331_2_1 مجتمع البحث:.....	1_2_1
332_2_1 عينة البحث.....	2_2_1
333_1 مجالات البحث.....	3_1
331_3_1 المجال البشري.....	1_3_1
332_3_1 المجال الزمني.....	2_3_1
334_1 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث.....	4_1

1_5 أدوات البحث.....33..

الفصل لثاني

عرض و تحليل النتائج

1_ تحليل استبيان تقييم الممارسات الغذائية المتبعة من طرف الرياضي العينة.....36

2_المحور 1:استمارة الممارسات الغذائية.....37

3_ عرض و تحليل النتائج41

4_ المصادر و المراجع43

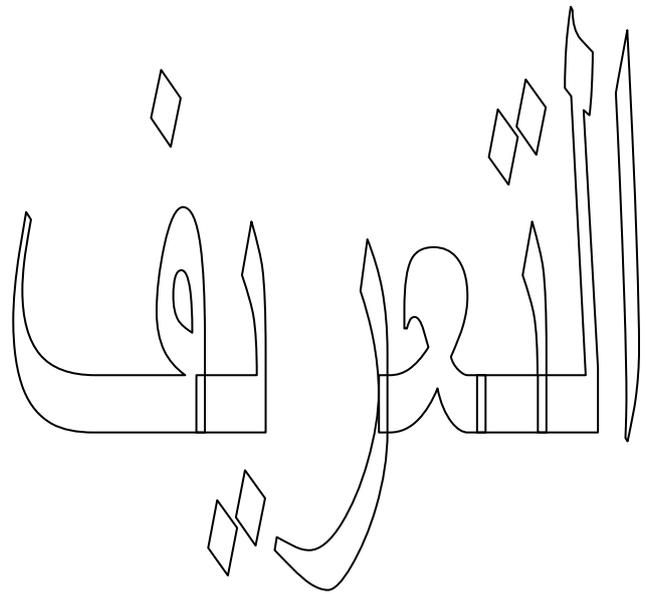
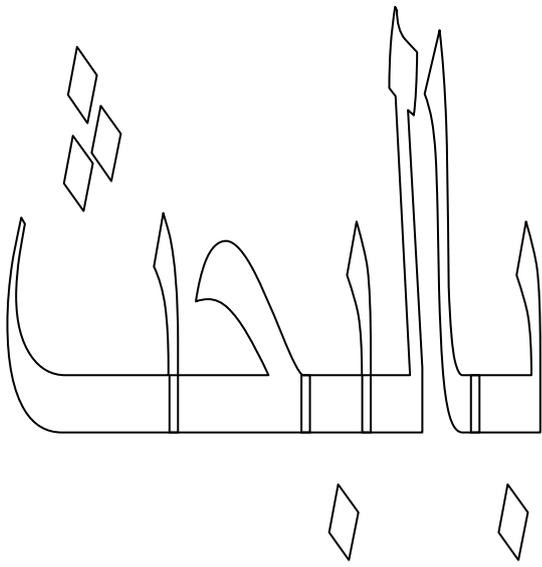
5_ الملاحق.....47

قائمة الجداول و الاشكال

الجدول رقم 01 يمثل أبعاد وعبارات استبيان الممارسات الغذائية36

الجدول رقم 02 يمثل مستوى الممارسات الغذائية لعينة البحث 42

الشكل رقم 01 يمثل نسب توزيع مستويات الممارسات الغذائية لعينة البحث 42



1_ المقدمة :

أكدت البحوث العلمية خلال العشر سنوات الماضية على أهمية وفوائد التغذية السليمة وتأثيرها الإيجابي على الأداء الرياضي ، حيث لا يوجد أدنى شك الآن على أن ما يأكله ويشربه الرياضي سوف يؤثر على صحته ووزن وتركيب جسمه ومصادر الوقود فيه خلال التمرين وبعده ، وبصورة أكبر أثناء المنافسات الرياضية ، ذلك أن التغذية المثلى تحسن النشاط البدني والأداء الرياضي والاسترداد من الجهد البدني . ويقدم الغذاء المنتقى بعناية للرياضي العديد من الفوائد منها على سبيل المثال الاستفادة المثلى من التدريب، وتحسين الاستشفاء من التدريب والمنافسة ، وتحقيق الوزن وتركيب الجسم المثالي، وتقليل مخاطر الإصابة والمرض ، وزيادة الثقة بالمنافسة ، وثبات المستويات العالية المحققة أثناء المنافسات، كما تساهم في استمتاع الفرد في الغذاء والمناسبات الاجتماعية.

وعند التدريب بشدة عالية فإنه لابد للرياضي من استهلاك كميات كافية من الطعام لإبقاء وزن الجسم وزيادة تأثير التدريب ، حيث أن تقليل استهلاك الطاقة سوف يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية أو الإخفاق في زيادة كثافة العظام وزيادة مخاطر الوقوع في التعب والإصابات والمرض.

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

فالواقع الملاحظ في الأوساط الطبية أن إدراك مثلاً ال «فيفا»، كاتحاد عالمي يتولى شؤون واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية ذات الشعبية الجارفة عالية، كرة القدم، لأهمية الجوانب الصحية للاعبين ، و أخذ يتوسع بشكل لافت وكبير في السنوات القليلة الماضية و أصبح يدعم المؤتمرات الطبية والعلمية حول ما يمت بصلة الصحة للاعبين وسلامتهم، ضمن استراتيجيات تطوير اللعبة ونشرها ، بل وأصبح من المعتاد عقد مؤتمرات طبي قبل بدء مسابقات المونديال، ما ازدادت الحاجة إلى ضرورة وضع برنامج غذائي مسطر و متكامل للاعبين كرة القدم في جميع المستويات وحسب الفئات العمرية ، وهذا ما جعلنا نسلط الضوء على أهمية الممارسات الغذائية وعلاقتها بالجهد البدني وطرق تجنب الاستهلاك الخاطئ للعناصر الغذائية بهدف محاولة وضع الأسس الصحيحة لتطوير الاداء الرياضي ...

2_ التساؤل العام:

_ هل للممارسات الغذائية علاقة بالأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم

2_1_ التساؤلات الفرعية:

_ هل للممارسات الغذائية علاقة بالأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم خلال التدريبات

_ هل للممارسات الغذائية علاقة بالأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم خلال المنافسة

3_ أهداف البحث : يهدف البحث الى :

_ التعرف على النظام لغذائي المتبع من طرف الرياضيين (لاعبي كرة القدم) وهل يتوفر على التغذية السليمة .

_ التعرف على العلاقة الموجودة بين الممارسات الغذائية و الاداء الرياضي في كرة القدم .

_ التعرف على مستوى الوعي الغذائي السائد لدى لاعبي كرة القدم .

4_ فرضيات البحث :

4_1_ الفرضية الرئيسية :

_ يوجد هناك علاقة وطيدة ومتكاملة بين الممارسات الغذائية و الاداء الرياضي في كرة القدم .

4_2_ الفرضيات الفرعية :

_ للممارسات الغذائية علاقة بالأداء الرياضي في كرة القدم اثناء التدريبات .

_ للممارسات الغذائية علاقة بالأداء الرياضي في كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .

_ لا توجد علاقة بين الممارسات الغذائية و الاداء الرياضي بصفة مباشرة .

5_ مصطلحات البحث :

_ **الممارسات الغذائية:** هي العادات المتبعة من قبل الفرد في تناول غذائه على مدار السنة . ويمكن ان تكون ايجابية او سلبية .

_ **الأداء الرياضي :** ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة

عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو

نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا. (نزار

مجيد الطالب، 1983، الصفحات 214-215)

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول :

التمارين الغذائية

ـ مقدمة:

الرياضيون يعلمون جيّدًا مدى أهمية التغذية في تحسين أدائهم في التدريبات والمنافسة؛ فالأطعمة التي يتناولوها تُصبح عناصر بناءٍ للعضلات والأنسجة الضامة والعظام. كما تُساعد المُغذّيات الموجودة في الطعام على التعافي بعد التدريب، وإصلاح العضلات وبناتها، وملء مخازن الغلايكوجين المُستنفَدة، بالإضافة إلى أنّ تناول الوجبات أثناء التّدريب يوفّر سرعاتٍ حراريةً كافيةً للحفاظ على الطاقة فإنه ينبغي الاهتمام أيضًا بجودة الطعام المكوّن لهذه الوجبات .

1_ نظام غذائي لتحسين الاداء الرياضي:

عندما يمارس اللاعب التمارين الرياضية لمدة 90 دقيقةً أو أكثر -خاصةً إذا كان التمرين يتضمّن تدريباتٍ شديدةً وتتطلّب الكثير من القدرة على التحمّل- فإنه بحاجةٍ إلى نظامٍ غذائيٍّ يمكن أن يساعد على تحسين الأداء والتّعافي سريعًا بعد ذلك، وهذه أهم النصائح التي يحتاجها اللاعب في هذا الشأن

ـ **الاعتماد على الكربوهيدرات:** إذ إنّ الكربوهيدرات هي الوقود الرئيس للرياضي، ويقوم جسمه بتحويلها إلى الجلوكوز، وهو نوعٌ من السكر، ويخزنها في عضلاته على شكل غلايكوجين، وعند ممارسة الرياضة يحوّل جسمه الغلايكوجين إلى طاقة، فإذا كان يُمارس التمارين الرياضية لمدةٍ تقلُّ عن 90 دقيقةً فلدیه ما يكفي من الغلايكوجين في عضلاته، حتى في الأنشطة عالية الكثافة، لكن إذا كان التمرين أطول من ذلك فيُنصح اللاعبُ باتّباع هذه الاستراتيجيات]

ـ تناول الكربوهيدرات بكثرة مدة 3-4 أيام قبل أي مباراة يمكن أن يساعد في زيادة مخازن الغلايكوجين لدى اللاعب.

ـ اتّباع نظامٍ غذائيٍّ مبنّيٍّ على تحصيل حوالي 70% من السرعات الحرارية من الكربوهيدرات، بما في ذلك الخبز، والحبوب، والفاكهة، والخضروات، والمعكرونة؛ لتحقيق أقصى تخزين للكربوهيدرات.

ـ في يوم المباراة على اللاعب أن يحرص على تناول آخر وجبةٍ قبل 3-4 ساعاتٍ من بدايتها؛ لإعطاء وقتٍ للمعدة للتفريغ. تجنّب تناول الأطعمة السكرية أو النشوية في غضون 30 دقيقةً قبل بدء المباراة؛ إذ تعمل هذه الأطعمة على تسريع الشعور بالجفاف.

ـ تجديد الكربوهيدرات والمعادن والماء خلال جلسات التمرين الطويلة، إذ يُنصح اللاعب بتناول وجبةٍ خفيفةٍ، وشرب السوائل كل 15-20 دقيقةً

. العودة إلى تناول الكربوهيدرات بعد الانتهاء من التمرين.

بـ **الحصول على ما يكفي من البروتين، مع عدم الإكثار منه :** إذ لا يوفّر البروتين الكثير من الوقود لإنتاج الطاقة، لكنّ اللاعب بحاجةٍ إليه للحفاظ على عضلاته. ويحتاج الشخص العادي إلى 1.2 - 1.4 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميًا، أما الشخص الرياضي فيحتاج إلى 1.7 غرام لكل كيلوغرام من وزن الجسم، ويُنصح اللاعب باتّباع الاستراتيجيات الآتية في تناول البروتينات:

ـ انتقاء بعض الأطعمة المُحتوية على بروتيناتٍ عالية الجودة، مثل: اللحوم الخالية من الدهن، أو الأسماك، أو الدواجن، أو المكسرات، أو البقول، أو البيض، أو الحليب.

_ شرب الحليب كأحد أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها للشفاء بعد التمرين؛ لأنه يوفر توازنًا جيدًا ما بين البروتين والكربوهيدرات، ويحتوي الحليب أيضًا على بروتين مصّل اللين والكازين، وبروتين مصّل اللين يُمتصّ بسرعة، مما يمكن أن يُساهم في سرعة التعافي بعد التمرين، بينما يُهضم الكازين ببطء أكثر، مما يساعد على ضمان الشفاء طويل الأجل للعضلات بعد تمرين شاق، كما يحتوي الحليب على الكالسيوم، وهو عنصر مهمّ للحفاظ على عظام قويّة.

ج_ تناول بعض الدهون المفيدة : خاصةً الدهون غير المشبعة الأحادية، فهي مصدرٌ أساسيٌّ للطاقة، بالإضافة إلى أنها تدعم صحة الجلد والشعر، ونموّ خلايا المخ، وامتصاص العناصر الغذائية الأساسية. وأفضل أنواع الدهون هي الموجودة في الأفوكادو، أو المكسرات، أو زيت الزيتون، أو السمك الدهني

2_ طرق تساعد الرياضيين على خسارة الوزن :

توجد عدّة طرق لخسارة الوزن لدى الرياضيين، من بينها ما يأتي:

ا_ **فقد الدهون في غير مواسم المباريات :** إذ من الصعب جدًّا تقليل دهون الجسم والوصول إلى أعلى مستويات اللياقة في نفس الوقت، فلنقدان الدهون يحتاج اللاعب إلى تناول سعراتٍ حراريّةٍ أقل، مما قد يجعل التدريبات أكثر صعوبةً عليه، ويمنعه من أداء أفضل ما لديه، لهذا ينصح بتقليل السعرات الحرارية في أوقات غير الرياضات، ويُصحّ اللاعب بمحاولة أن يفقد من وزنه بمعدّل 0.5 كغم في الأسبوع أو أقل، فهذا يقلّل من فقدان العضلات ويدعم الأداء الرياضي.

ب_ **التقليل من تناول السكّريّات مع زيادة تناول الألياف :** ينبغي أن يهدف الرياضيون إلى تناول ما لا يقل عن 3-4 غرام من الكربوهيدرات لكل كيلوغرام من أوزانهم يوميًّا.

ج_ **الإكثار من تناول البروتينات :** إذ تساعد مستويات البروتين المرتفعة في الحدّ من فقد العضلات عند إنقاص الوزن، وينبغي أن يهدف الرياضيون إلى استهلاك 1.8-2.7 غرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميًّا.

د_ **توزيع كمية البروتين المُتناولة خلال اليوم:** إذ إنّ تناول 20-30 غرامًا من البروتين كل 3 ساعات بما في ذلك قبل النوم مباشرةً قد يساهم في الحفاظ على كتلة العضلات عند فقدان الوزن.

هـ_ **استهلاك كمية كبيرة من الكربوهيدرات والبروتين مباشرةً بعد التدريب :** إذ يمكن أن يساهم هذا في الحفاظ على الأداء الرياضي عند فقدان الوزن

و_ **ممارسة تمارين القوة :** إذ يمكن أن تساعد تمارين القوة على منع فقدان العضلات الذي يحدث في كثيرٍ من الأحيان خلال فترة فقدان الوزن.

3_ تغذية لاعب كرة القدم:

هي علم استهلاك الأطعمة واستخدامها، وغالبًا ما يستهلك الرياضيون أقصى طاقتهم أثناء التدريب والمنافسة، وللحفاظ على المتطلّبات البدنيّة للتمرين لا بُدّ من التغذية الرياضية المناسبة. في كثيرٍ من الحالات يُحتاج الرياضيون النخبة تغذيةً فريدةً تختلف عن متطلبات

غير الرياضيين لضمان نجاحهم في الرياضات التي يُمارسونها، وكرة القدم هي رياضة تتطلب جهداً بدنياً ومزيجاً من السرعة وخفة الحركة والتحمل، لذا فإنّ لاعب كرة قدم يحتاج إلى تغذية مناسبة يومياً للبقاء نشيطاً وقويًا.

3-1_ أساسيات تغذية لاعب كرة القدم:

لضمان أن يكون أداء لاعب كرة القدم ضمن المستويات المطلوبة لا بدّ من مراعاة الأمور الآتية في نظامه الغذائي اليومي

ا_ تناول وجبة فطور كبيرة: يحتاج كل لاعب كرة قدم إلى وجبة فطور كبيرة، تحتوي على البروتين، والكربوهيدرات، والدهون، لكن ينبغي ترك ساعتين على الأقل بين الأكل واللّعب؛ حتى يبدأ الجسم الهضم بطريقة صحيحة، يُمكن أن يختار اللاعبُ وجبة طعامٍ كاملة تحتوي على البيض المخفوق، مع زبدة الفول السوداني، والخبز المحمص، وبعض الفواكه، وكوب من الحليب، أو يختار أن يتناول وجبة فطور سائلة، مثل عصيرٍ مخفوقٍ غني بالبروتين والكربوهيدرات، ويتكوّن من مسحوق البروتين، والشوكولاتة، والحليب، والمكسّرات، والفواكه، واللبن الزبادي.

ب_ تناول وجبة غداء خفيفة: يُفضّل بعض اللاعبين تناول وجبة غداء تتضمن الدجاج المشوي، والبطاطا المشوية، والمعكرونة مع صلصة المارينارا، والبروكلي، بينما يُفضّل آخرون تناول الشوفان، والفواكه، والبطاطا المشوية، وبعض النقانق، ويكتفي البعض الآخر بتناول الكثير من الفاكهة فقط.

ج_ التعويض في وجبة العشاء: تهدف وجبة العشاء إلى تناول ما يكفي من البروتينات والكربوهيدرات والدهون للمساعدة على إعادة طاقة الجسم بعد يوم صعب من اللّعب، ويُصحح بأن تتركز الوجبة على البروتينات الخالية من الدهون، والكثير من الخضروات والحبوب الكاملة، فبالإمكان مثلاً تناول كمية كبيرة من السلطة، مع شرائح سمك السلمون المشوية، أو شريحة لحم ديك رومي مشوي، مع الجزر والبروكلي والهليون، ويمكن إضافة بعض البطاطا الحلوة أو البيض، أو القمح، أو الأرز البني، أو المعكرونة من القمح الكامل، للحصول على الكربوهيدرات الإضافية.

4_ الوثيقة الصادرة من قبل الكلية الأمريكية للطب الرياضي:

أهم النقاط الرئيسية الخاصة بالوثيقة التي صدرت بشأن التغذية والأداء الرياضي من قبل كل من الكلية الأمريكية للطب الرياضي وجمعية التغذية الأمريكية وجمعية التغذيةيين الكنديين التي صدرت حديثاً وتعد من أهم الوثائق التي صدرت في هذا الشأن . وتؤكد هذه الوثيقة على أن التغذية المثلى تحسن الأداء الرياضي والقدرة على الاسترداد من الجهد البدني، وتوصي بالاختيار الملائم للطعام والسوائل وتوقيت الأكل وخيارات المواد الإضافية، وذلك للحصول على صحة وأداء بدني أمثل للرياضيين . ويمكن تلخيص أهم ما جاء في هذه الوثيقة بالنقاط التالية :

عند التدريب بشدة عالية فإنه لا بد للرياضي من استهلاك كميات كافية من الطعام الإبقاء وزن الجسم وزيادة تأثير التدريب وإبقاء الصحة ، حيث إن تقليل استهلاك الطاقة سوف يؤدي إلى فقدان الكتلة العضلية وفقدان أو الاخفاق في زيادة كثافة العظام وزيادة مخاطر الوقوع في التعب والاصابات والمرض.

إذا كانت لدى اللاعب رغبة في إنقاص شحوم الجسم فلا بد أن يتم ذلك قبل الموسم الرياضي بمتابعة متخصص في الصحة والتغذية تعد الكربوهيدرات وقوداً مهماً للرياضيين لإبقاء مستوى جلوكوز الدم أثناء المجهود البدني ، والاستبدال جلايكوجين العضلات ، وتشير التوصيات الخاصة بالرياضيين إلى أن عليهم استهلاك ما بين ١٠-١١ غرام/كجم من وزن الجسم في اليوم ، وتعتمد الكمية المطلوبة بالتحديد على كمية الطاقة المصروفة من قبل الرياضي وعلى نوع الرياضة الممارسة وجنس الرياضي والأحوال الجوية . يزداد

الاحتياج للبروتين قليلا لدى الأكثر نشاطا بدنيا من الناس ، ويتراوح الموصى به لرياضي التحمل بين 1.2-1.9 غرام / كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم، وترتفع هذه الكمية لدى رياضي القوة (الأثقال) لتصل إلى 1.7-1.9 غرام / كيلوغرام من وزن الجسم في اليوم . لاحظ أن هذه الكميات المطلوبة من البروتين يمكن توفيرها بشكل عام عن طريق غذاء الفرد بدون استخدام البروتين أو الأحماض الأمينية الإضافية بشرط أن تكون الطاقة المستهلكة كافية لإبقاء وزن الجسم.

يجب عدم تقييد (منع) استهلاك الدهون لعدم استفادة الرياضي عندما يكون نسبة الدهون في غذائه اقل من 15% مقارنة مع 20-25% ، فالدهون مهمة للرياضي، لكونها توفر الطاقة والفيتامينات الذائبة في الدهون والأحماض الدهنية الأساسية.

. الرياضيون الأخطر وقوعه في نقص الفيتامينات والمعادن هم الذين يقيدون الطاقة المستهلكة أو يمارسون سبط حادة في نقص الوزن، أو يبعدون عن طعامهم نوعا أو مجموعة من الأطعمة، أو يستهلكون طعاما ذا محتوى عال من الكربوهيدرات ومنخفض من المعادن والفيتامينات . بسبب نقص سوائل الجسم انخفاض الأداء البدني ، لذلك فإن شرب كميات ملائمة من السوائل قبل واثناء وبعد الجهد البدني يعد ضرورة للصحة والأداء الرياضي الأمثل على الرياضي شرب كميات من السوائل تكفي لإعادة توازن سوائل الجسم. على الرياضي شرب 100 مل من السوائل خلال ساعتين قبل المجهود البدني وشرب 100-350 مل لكل 20-15 دقيقة أثناءه (حسب تحمل الفرد) ، أما بعد المجهود البدني فعلى الرياضي شرب ما يكفي من السوائل لاستبدال المفقود منها عن طريق التعرق ، فعليه شرب 200-701 مل من السوائل لكل رطل تم فقده من وزن الجسم أثناء المجهود البدني.

لا بد أن توفر وجبة ما قبل المجهود البدني ما يكفي من السوائل الإبقاء توازن سوائل الجسم . ٢، وأن تكون هذه الوجبة منخفضة الدهون والألياف (نسبيا)، لتتم عملية التفريغ المعوي بصورة أسرع، ولضمان تقليل ضغوط غازات البطن . كما أنه لا بد أن تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات نسبيا لضمان المحافظة على مستويات جلوكوز الدم . كما يجب أن تحتوي على كميات معتدلة من البروتين .. وتحتوي على أطعمة مألوفة، ويمكن تحملها من قبل الرياضي بصورة جيدة .

"أهم أهداف استهلاك الغذاء أثناء المجهود البدني هو استبدال السوائل المفقودة من الجسم، وتزويده بالكربوهيدرات (حوالي 30-90 غرام / ساعة، للمحافظة على مستويات جلوكوز الدم ، وهذه التوصيات الغذائية مهمة على وجه الخصوص للمنافسات التحملية التي تستمر أكثر من ساعة، أو عندما لا يستهلك الرياضي الكميات الكافية من الطعام والسوائل قبل المنافسة، أو عندما تكون المنافسة في أجواء شديدة الحرارة أو البرودة أو المرتفعات .

"أهم أهداف استهلاك الغذاء بعد المجهود البدني هو تزويد الجسم بطاقة كافية وكربوهيدرات لاستبدال جلايكوجين العضلات وضمان سرعة الاستشفاء . وإذا استنفذ الجلايكوجين بعد المنافسة لدى الرياضي فالتزود بحوالي 1.5 غرام/كجم من وزن الجسم أثناء ٣٠ دقيقة الأولى، وعند كل ساعتين، لمدة 10 ساعات سوف يكون كافيا لاستبدال المخزون الجلايكوجيني المفقود . كما أن البروتين المستهلك بعد المجهود البدني سوف يزود الرياضي بالأحماض الأمينية اللازمة لبناء وإصلاح الأنسجة العضلية ، لذلك على الرياضيين استهلاك وجبة تحتوي على كربوهيدرات وبروتين ودهون بعد انتهاء المنافسة أو التمرين العنيف.

بشكل عام فإن الفيتامينات والأملاح الإضافية ليست مطلبا للرياضي اذا كان يستهلك ما يكفيه من الطاقة من خلال الأطعمة المتنوعة لإبقاء وزن جسمه. وإذا كان الرياضي يتبع حمية يتم من خلالها استبعاد نوع أو مجموعة من الأطعمة أو إذا كان مريضا أو في فترة استشفاء من إصابة أو لديه عجز أو نقص في الفيتامينات والأملاح فإن استخدام مجموعة إضافية من الفيتامينات والأملاح ربما يكون ملائما لكن يجب عدم استخدام مواد غذائية إضافية بدون سبب طبي أو تغذوي (مثل استخدام حديد إضافي لسد نقص الحديد الناتج من الأنيميا).

"على الرياضيين أخذ الاستشارات حول استخدام منشطات الجهد البدني التي يفترض استخدامها بحذر شديد وبعد التأكد من اختبار المنتج من حيث الأمان والكفاءة والفعالية والمشروعية .

5_ التغذية للاعب كرة القدم :

لاعب كرة القدم الناجح هو الذي يملك مهارات عالية وتحمل وقدرة عضلية وسرعة ورشاقة ومرونة ويقضه ذهنية. وتعد التغذية عاملاً مهماً لتزويد اللاعب بالطاقة الكفيلة برفع مستوى الأداء البدني إلى الحد الأمثل ، كما أنها تساعد على تقليل نسبة الإصابات الناتجة من التعب . التالي هو موجز لأهم التوصيات المتعلقة بالتغذية للاعب كرة القدم ، وذلك فيما يتعلق بالطاقة الكلية المستهلكة في اليوم ، و احتياج اللاعب للكربوهيدرات والسوائل أثناء التدريب الروتيني اليومي ، والتغذية قبل وأثناء وبعد مباراة كرة القدم

_ الطاقة الكلية المستهلكة في اليوم للاعب كرة القدم:

على اللاعب استهلاك من 40-10 كيلو كالوري لكل كيلو غرام من وزن جسمه في اليوم ، وللتمثيل على ذلك : فلاعب وزنه 70 كجم عليه استهلاك حوالي-3100 4200 كيلو كالوري في اليوم.

احتياج اللاعب للكربوهيدرات والسوائل أثناء التدريب الروتيني اليومي

على اللاعب استهلاك من 8-10 غرامات من الكربوهيدرات لكل (1) كجم من وزن جسمه في اليوم أو حوالي 90-70% من الطاقة الكلية ، ومثال ذلك على ذلك: لاعب وزنه 70 كجم عليه استهلاك حوالي 590-700 غرام من الكربوهيدرات في اليوم . كما أن على اللاعب شرب ما يكفي من السوائل كل يوم ليبقى وزنه ثابتاً في بداية كل تمرين ، وإذا لم يكن لون البول صافياً فهذا يعني نقصاً في السوائل.

5_1_ التغذية قبل المباراة:

هذه إرشادات خاصة بوجبة قبل المباراة:

_ على اللاعب الأكل قبل المباراة 3-4 ساعات، على أن تحتوي الوجبة على 90-70% كربوهيدرات ، كما يجب أن يكون الطعام من المعتاد السريع الهضم ،

_ على اللاعب تفادي الطعام مرتفع الدهون والمقلي ، والذي ليس من السهل هضمه وربما يسبب عدم ارتياح ومضايقة في البطن.

- على اللاعب تفادي الطعام الصلب مباشرة قبل المباراة أو أثناءها، لأن هذا النوع من الطعام يتم هضمه ببطء أثناء الجهد البدني . ، إذا كان اللاعب يشعر بارتباك شديد قبل المباراة أو في طور الشفاء من مرض فعليه استخدام الوجبات السائلة .

_ على اللاعب استخدام الوجبات السائلة عندما يكون وقت السفر للمباراة .

_ على اللاعب شرب 70-950 مل تقريبا من المشروبات الرياضية قبل المباراة بساعتين مع شرب كمية إضافية في حدود 60-70 مل في حدود 15-20 دقيقة قبل المباراة لملء مخزون السوائل.

_ على اللاعب تفادي الكافيين مدة 72 ساعة قبل المباراة ، حيث إنه مدر للبول ويؤدي إلى نقص سوائل الجسم .

5_2_ التغذية أثناء المباراة:

هذه إرشادات خاصة بالتغذية أثناء المباراة:

_ على اللاعب استهلاك مشروب رياضي بديل (للماء) يحتوي على كربوهيدرات وأملاح في كل توقف أثناء اللعب ، وعلى الرغم من أن الماء يفي بالسوائل المطلوبة إلا أنه يعمل على تقليل المستهلك الكلي من السوائل ولا يوفر الكربوهيدرات .

_ علينا تذكير اللاعبين عندما تسنح الفرصة أثناء المباراة بشرب السوائل حتى عند عدم الشعور بالعطش ، و وضع قنينات المشروب الرياضي الباردة على جنبات الملعب في متناول الايدي .

_ على اللاعب شرب ما يكفيه من السوائل بين الشوطين لتعويض الوزن المفقود أثناء الشوط الأول ، وأفضل طريقة لتعويض السوائل في هذه الفترة هي شرب السوائل واجتتاب الطعام الصلب .

5-3- التغذية بعد المباراة :

إرشادات خاصة بالتغذية بعد المباراة:

_ لابد من اجتهاد اللاعب (أثناء فترة الاستشفاء من مباراة كرة قدم عنيفة)، لتعويض مخزون الجسم من الكربوهيدرات (الجليكوجين)، والماء والأملاح وخصوصا الصوديوم ، ،

_ في الفترة 2-3 ساعات الأولى بعد المباراة على اللاعب أن يشرب على الأقل حوالي 700 مليلتر من السوائل لكل رطل ففده من وزن الجسم ، كما أن اللاعب بحاجة إلى كلورايد الصوديوم (ملح الطعام في مشروب رياضي أو مع الطعام الاعتيادي، وذلك لتقليل إنتاج البول وتحسين الرغبة في الشرب والتأكيد على تعويض سوائل الجسم.

_ على اللاعب استهلاك (1) غرام من الكربوهيدرات (يفضل سكر أو أي نشويات سريعة الهضم) لكل رطل من وزن الجسم مباشرة بعد المباراة . . خلال 24 ساعة التي تلي المباراة على اللاعب اتباع التغذية الخاصة بالتدريب واستهلاك من 8-10 غرام من الكربوهيدرات لكل 1 كيلو غرام من وزن الجسم مع شرب 10-12 كوبا من السوائل.

6_ مفهوم الغذاء :

ويعرف بورهان فيكزيه التغذية بأنها مجموعة العمليات التي بفضلها يحصل الكائن الحي على العناصر الأساسية للحيات و التوازن . (WeineckY 1996, 588)

وتغذية الإنسان في العنصر الأهم لاستمرار حياته، و العلاقة بين الإنسان و الغذاء باحتياج الجسم إلى الغذاء من أجل تأدية وظائفه الحيوية و الشئلة بكافة نشاطاته و أعماله اليومية بكفاءة، فالإنسان يعتمد في دوام حياته على ما ي تناوله من مواد غذائية، و تعرف التغذية بأنها جميع العمليات الحيوية التي يمر بها الغذاء بداية عملية الأكل حتى عملية إخراجها من الجسم بعد مروره بعمليات الهضم في المعدة و الأمتصاص في الأمعاء و النقل و الدوران عن طريق الدم لوصول العناصر الغذائية التي تم امتصاصها إلى خلايا الجسم المختلفة حتى يمكن للجسم الاستفادة منها. و الغذاء هو المادة التي يتناولها الإنسان الحي حتى يستمر في النمو و المحافظة على صحته و وقابته من الأضرار و بئيرير مجلس الغذاء و التغذية الأمريكي إلى أن علم ال غذاء يدرس المواد الغذائية و دور العناصر المكونة لها في المحافظة على حياة الكائن الحي، كما يدرس التفاعلات و العمليات التي تتم في الجسم لهضم و امتصاص و نقل هذه العناصر الغذائية و التخلص من فضلاهما عن طريق الإخراج، و يحث هذا العلم في العلاقة بين الصحة و المرض .

(كماش 2011، 13)

7_التعريف بأهم مصطلحات علم الغذاء و علم التغذية :

7_1_ علم الغذاء:

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

2_7 _ الغذاء:

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

3_7 _ علم التغذية :

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

4_7 _ المغذيات:

وهي مكونات الغذاء القابلة للهضم و الامتصاص، و التي تتمثل بالنشويات و ا لدهون و البروتينات والتي تسمى مغذيات الطاقة و النمو

5_7 _ نقص التغذية:

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

6_7 _ زيادة التغذية :

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

7_7 _ التغذية المناسبة:

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

8_7 _ الكفاية الغذائية:

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

9-7 _ القيمة الغذائية:

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

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

8 _ وظائف الغذاء :

- الأحتفاظ بالجسم في حالة صحية جيدة، و العمل على إشباع رغبات الإنسان الحسية و النفسية

- تزويد الجسم بالمواد التي تولد لطاقة اللازمة للحركة و حفظ درجة حرارة الجسم.

- تزويد الجسم بالمواد التي تبني و تتجدد و تعوض الأنسجة

- تزويد الجسم بالفيتامينات و الأملاح المعدنية التي يحتاجها (كماش 2011)،

9_ إتهاج الطاقة:

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

10_ مواد البناء و التجديد :

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

11_المواد الغذائية:

يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالمواد الأساسية من العناصر و المركبات الحيوية اللازمة التي تساعد على عملية الأكسدة داخل خلايا الجسم و تنظيم العمليات و التفاعلات الكيميائية و تسمى بالعوامل المساعدة، فقد وجد أن بعضها يعمل كمساعد للأنزيمات أو حامل للأنزيم المساعدة الجزء البيوتيني على أداء وظيفته داخل الخلية، و من أهم هذه المواد الفيتامينات و الأملاح المعدنية . يستخدم الإنسان الأطعمة من مصدرين أساسيين هما النباتي و الحيوان لبناء جسمه و تجديد خلاياه و الحصول على الطاقة اللازمة لأداء نشاطاته المختلفة، و تنقسم المواد الغذائية حسب مصادرها إلى قسمين رئيسيين هما (كماش 2011، 17)

_ الأغذية النباتية: و تشمل ما يأتي:

_ الحبوب

_ الفاكهة

_ البقوليات

_ الخضروات

_ محاصيل السكر

_ محاصيل الزيوت

_ الأغذية الحيوانية: و تشمل ما يأتي:

_ الدواجن

_ اللحوم الحمراء

_ البيض

_ الاسماك

_ الالبان

من خلال التقسيمات الغذائية حسب مصادرها سواء كانت أغذية نباتية أو حيوانية، بأن لكل منهما أهميته و مميزاته فلاحظ بأن الأغذية النباتية هي المصدر الرئيسي للكربوهيدرات، و أن الأغذية النباتية غنية بالألياف التي تشكل الهيكل التركيبي في النباتات و

و التي تلعب دورا في عمليات الهضم و الامتصاص، و تشكل الكربوهيدرات و الدهون و اليوتينات حوالي 85-99% من محتوى الغذاء الجاف .

أما الأغذية الحيوانية فإنها غنية بالبروتينات ذات النوعية العالية التي تتميز بتوافر الأحماض الأمينية الأساسية بكميات عالية، و يمتاز اليوتين الحيواني بأنه مرتفع في قيمته الحيوية و نوعيته التغذوية الجيدة. و الأغذية الحيوانية تمتاز بلونها خالية من الألياف . وفي ضوء ما سبق نذكر نتوصل إلى حقيقة أساسية وهي لأجل الحصول على غذاء متوازن يجب تنوع مصادر الغذاء لأنه من غير الممكن أن تجد غذاء واحد يحتوي على كافة العناصر الغذائية، الأمر على كلا القسمين الأغذية النباتية و الحيوانية و بكميات معقولة للاستفادة من قيمتها الغذائية. وكذلك بناء و تحديد الخلايا و الأمة إضافة و قاية الجسم من مخاطر الأمراض .

12_ الغذاء الصحي و الحقائق الأساسية:

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

- البروتينات

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

- النشويات

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

- الدهون

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

- الفيتامينات و الأملاح المعدنية

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

13- الغذاء الصحي و المعلومات الضرورية:

في البداية لا بد من التأكد من مدي ملائمة الغذاء لحاجة الجسم، و خاصة بالنسبة للشخص المريض، حيث أن أنظمة غذاء مرض السكر و ارتفاع ضغط الدم و تصلب الشرايين و غيرها من الأمراض الأخرى، يجب أن تكون موضوعة وفقا للشروط و التعليمات الطبية . كما يجب الأخذ بنظر الاعتبار أن احتياجات الطفل في فترة مراحلها الأولى من النمو من الغذاء تختلف عن احتياجات الإنسان البالغ، كما أن الاحتياجات الغذائية للموظف الجالس في المكتب تختلف عن احتياجات عامل البناء، الأمر الذي يتطلب الحرص على احتواء الغذاء على نسب متوازنة من كل المكونات اللازمة لجسم الإنسان من النشويات و السكريات و الدهون و البروتينات و الفيتامينات و الأملاح المعدنية (كماش 20.2011)

ويعتبر الرياضي من الأشخاص الذين يجب أن تكون تغذيتهم مختلفة كذلك ، و ستصل في هذا الموضوع في عنوان العناصر الغذائية و النشاط الرياضي . .

ويجب التأكيد على الاعتدال في تناول هذه المكونات الغذائية، و من أهم الأمور التي يجب مراعاة تناول كميات متوازنة من الفواكه والخضروات لاهميتها ودورها الفعال في صحة الإنسان في ضوء ما سبق ذكره فإنه يجب التأكيد على بعض الأمور المهمة والتي تتمثل بالآتي:

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

-غسل الفواكه و الخضروات التي تؤكل نيئة بماء نظيف وإزالة قشورها التي قد تخفي تحتها ملوثات كاوراق الخس و غسل ما تحتها بعناية و تعبتو القشور و الأوراق أكثر عرضة للمبيدات و الفطريات كما يجب غسل البطاطا قبل و بعد التقشير، و تجنب البطاطا الخضراء أو الزرقاء و ذلك لأحتمالية وجود مواد سامة ضارة بجسم الإنسان.

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

-عدم ترك الفواكه و الخضروات المع لينة في علبها، كون ذلك يزيد في كميات المعادن التي تنتقل من الع لينة للغذاء، وفي أغلب الأحوال يفضل تجنب المعلبات و المصنعات قدر الإمكان و الاعتماد على الأغذية الطبيعية و الفواكه الطازجة .
تجرب خلط الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في المبرد، لأن ذلك قد يتسبب في تلوث الطعام المطهي .

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

14_ تخطيط الوجبات الغذائية:

لترجمة الاحتياجات اليومية من السرعات الحرارية و العناصر الغذائية الأخرى الى كميات محدودة من الأطعمة، قامت الهيئات الصححية و المؤسسات التي لديها اهتمام بالغذاء و التغذية بأعداد نظام المجموعات الغذائية التي تساعد الأفراد على اختيار مجموعة من الأطعمة في الوجبة الواحدة بحيث توفر جميع احتياجاتهم من العناصر الغذائية بالكمية الكافية للصحة الجيدة، و يعتمد نظام المجموعات الغذائية أساسا على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات متشابهة أو متقاربة إلى حد ما في مكوناتها من العناصر الغذائية و مما يجب التأكيد عليه هو ضرورة التنوع في اختيار الأطعمة، إذ ليس هناك طعام منفرد يستطيع تزويد الجسم بكميات كافية من كافة العناصر الغذائية باستثناء حليب الأم و لفترة زمنية محددة (كماش2011.22)

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

15_ أساسيات التخطيط للوجبات الغذائية:

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

16_العوامل التي يجب مراعاتها عن التخطيط للوجبات الغذائية :

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

16_1- التنوع في الأغذية:

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

16_2- عدد أفراد الأسرة:

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

16_3- تكلفة الوجبة الغذائية:

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

16_4- العادات و التقاليد:

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

16_5- فترات تناول الطعام:

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

17_العناصر الغذائية الأساسية:

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

_ الكربوهيدرات

_ الدهون

_ الفيتامينات

_ الأملاح المعدنية

_ الماء

و قد تم تقسيم مكونات الغذاء حسب نسب تواجدتها إلى ما يأتي :

_ مكونات كبرى " Macronutrimnt " : و تشكل نسبة أكبر من 95% من مكونات الغذاء و تشمل الكربوهيدرات، الدهون. البروتينات، الماء .

• **مكونات صغيرة "Micronutrimon":** وتشكل النسبة الصغيرة من مكونات الغذاء وتشمل الفيتامينات و المعادن

الفصل الثاني :
□
□

الأداء الرياضي في كرة القدم

1_ مفهوم الأداء الرياضي :

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً. (نزار مجيد الطالب، 1983، وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

_الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

_الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2_ أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

2-1_ أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2-2_ أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-3_ أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-4_ أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

2-5_ أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

. انعكاسات ثلاثية، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

. انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه

الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة، فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض

تصبح الأوتار في وضع التقصير مسبباً ومساعداً للرجل في الارتفاع للأمام. 5-6

2-6_ أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أه ميّ كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهداً لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وادراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.

3_ دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

بعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- _ درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- _ كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- _ الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- _ وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:
- _ الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التنكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- _ الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- _ المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- _ العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جواً نفسياً وعلاقات متبادلة وملائمة.

4_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تطيبتها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز تبرر من خلال نشاطاتها المعتمدة وخاصة النشاط البدني الرياضي وهي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة ، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغرى نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد و تحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

5_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة. - كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة. وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

6_ سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين يتحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

أ. الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

ب. القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج. إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره. وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه ، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئة ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.

7_ فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

| أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

1.7. المكسب والأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

2.7. المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع. وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من أجل التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها. وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء.

3.7. الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من لأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟. ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

* تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

* لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

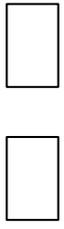
* توضيح أن المشاعر الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.

• يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

4.7 . الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسنا. (أسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 407-406)

الباب الثاني



الدراسة التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث والأبحاث الميدانية

1_1_1 منهج البحث:

_ لقد استخدم الباحث المنهج المسحي باعتباره واحد من المناهج الرئيسية في البحوث الوصفية حيث كان الهدف من الدراسة المسحية هو جمع المعلومات و البيانات وتصنيفها و التعبير عنها كميا و كيفيا حيث تم جمع المعلومات العامة للعينة قيد الدراسة و التعرف على الممارسات الغذائية لأفرادها .

1_2_1 مجتمع و عينة البحث:

1_2_1_1 مجتمع البحث : مثل مجتمع البحث الرياضيين لاعبي كرة القدم الذين يلعبون في النادي الهاوي لبلدية مازونة و البالغ عددهم 22 لاعب .

1_2_2_1 عينة البحث: تتكون عينة البحث المسحي من 10 لاعبين كرة قدم من النادي الهاوي اختيرت بصفة مقصودة من مجتمع البحث .

1_3_1 مجالات البحث :

1_3_1_1 المجال البشري: اجري البحث على مجموعة من الرياضيين لاعبي كرة القدم .

1_3_2_1 المجال الزمني : شرع الباحث في هذه الدراسة من ديسمبر 2020 الى ماي 2021 .

1_4_1 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث :

ا_ المتغير المستقل : في هذه الدراسة يتمثل في الأداء الرياضي .

ب_ المتغير التابع : نتيجة المتغير المستقل و تتمثل في الممارسات الغذائية .

1_5_1 أدوات البحث : اعتمد الطالب الباحث في دراسته على أدوات يعرض جمع المعلومات و البيانات و نتلت في ما يلي:

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

2- المقابلة الشخصية: تم إجراء عدة مقابلات مع مجموعة من الأساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية مستغنام قصد الاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم في كل مجريات البحث وتصميمه وفق المنهج العلمي الصحيح. و مجموعة من الأطباء العاملين بشكل ميداني مع النوادي الرياضية، الذين يملكون خبرة في مجال التغذية و اللعب الرياضي ، حيث زودوا الباحث بعدة معلومات هامة ساهمت في تحديد معالم مشكلة البحث و كشف مختلف جوانبها. وأجرى الباحث كذلك عدة مقابلات شخصية مع فئات مختلفة من المجتمع . وكل ذلك ساهم في مساعدة الباحث على جمع الكثير من المعلومات الهامة المرتبطة بالدراسة .

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

الممارسات الغذائية المتبعة من طرف الرياضيين ثم التعرف على ممارسات و عادات الرياضيين الغذائية و اشتمل على 50 عبارة مقسمة على بعدين وهما بعد الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء و بعد مدى ما تقدمه الممارسات الغذائية من تغذية متوازنة و صحية للرياضي، وهي في مجملها تعبر عن مجموعة من العادات والممارسات الغذائية بعضها ذات اتحاد إيجابي والبعض الآخر ذا اتحاد سلبي .

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

1_ تحليل استبيان تقييم الممارسات الغذائية المتبعة من طرف الرياضي العينة:

شرح طريقة بناء الاستبيان:

الهدف من هذا الاستبيان هو تقييم الممارسات و العادات الغذائية للرياضيين، و التأكد من مدى توافقها مع توصيات الجهات الصحية والطبية المختصة، حيث اشتمل هذا الاستبيان على 50 عبارة في مجملها تعبر عن مجموعة من العادات والممارسات الغذائية بعضها ذات اتجاه إيجابي إي تعبر عن ممارسة غذائية صحية يجب على الرياضي اتباعها في حياته اليومية، والبعض الآخر ذا اتجاه سلبي إي أنه تعبر على ممارسة غير صحية يجب على الرياضي تجنبها أو التقليل منها .وهي مقسمة على بعدين وهما بعد الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء و بعد مدى ما تقدمه الممارسات الغذائية من تغذية متوازنة و صحية للرياضي ، حسب الجدول رقم

(01)

الجدول رقم (01) يبين أبعاد و عبارات استبيان الممارسات الغذائية			
العدد العبارات	رقم العبارة		البعد
	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	
26	10.22.26.27 33.28.37.32.48	05.14.15.18.23.24.25 30.34.35.40.41.43.49.50	الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء
24	44.36.31.32.21.20.19 17.13.12.11.10.09.06	41.01.02.03.04. 07.08.18.29.47.	تأثير الممارسات الغذائية على تغذية متوازنة و صحية الرياضي

حيث يجيب الرياضي على العبارات بأحد الإجابات التالية : (نعم تنطبق علي) ، (لا تنطبق علي) ، (إلى حد ما) حسب ما ينطبق

عليه في واقعه المعاش ، ولقد جاءت طريقة التقييم الإجابات على النحو التالي :

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

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

- الحصول على متوسط أقل من (1.80) على العبارة (إي أقل من 60%) نتيجة تعبر عن ممارسات غذائية ضعيفة .
- الحصول على متوسط من (1.80) إلى (2.69) على العبارة (إي من 60% إلى 90%) نتيجة تعبر عن مستوى ممارسات غذائية تحتاج إلى تحسين.
- الحصول على متوسط من (2.70) فأكثر على العبارة (إي أكثر من 90%) نتيجة تعبر عن مستوى جيد من الممارسات الغذائية.

2 المحور 1: استمارة الممارسات الغذائية المتبعة من طرف التلميذ الرياضي: اقرأ العبارات التالية - من فضلك - و ضع علامة (X) في إحدى الخانات: (نعم "ينطبق علي"، لا "لا ينطبق علي"، إلى حد ما) بحسب ما يتطابق مع الممارسات الغذائية المتبعة من طرفك.

النتيجة	النسبة	المتوسط	العبارة	رد
تحتاج إلى تحسين	70,00	2,1	في معظم أيام الأسبوع لا أتناول وجبة فطور الصباح	01
تحتاج إلى تحسين	63,33	1,9	أعتمد نظام الثلاث وجبات فقط في اليوم (فطور الصباح ، الغداء والعشاء)	02
تحتاج إلى تحسين	70,00	2,1	الأولوية عندي أثناء اختيار الأطعمة التي أتناولها في مذاقها لا في محتوياتها	03
ضعيفة	50,00	1,5	الأطعمة التي أستهلكها أكثر كرياضي هي الأطعمة الغنية بالبروتين	04
جيدة	93,33	2,8	أتناول وجباتي في البيت في معظم الأوقات أمام شاشة التلفاز	05
ضعيفة	56,67	1,7	أتناول اللحم أو بيض أو السمك بمعدل مرة إلى مرتين في اليوم على الأقل	06
جيدة	90,00	2,7	أنفادى كثيرا تناول الخضر المطبوخة الموجودة في وجباتي الغذائية	07
تحتاج إلى تحسين	76,67	2,3	البقوليات (عدس ،فصولياء ،حمص) لا أتناولها إلا نادرا في الأسبوع	08
جيدة	93,33	2,8	معظم وجباتي الغذائية اليومية تحتوي على أحد منتجات الحبوب مثل الخبز ، المعكرونة... .	09
تحتاج إلى تحسين	73,33	2,2	أتناول على الأقل مرة من منتجات بحرية في الأسبوع	10
تحتاج إلى تحسين	60,00	1,8	الجبن أو أحد مشتقات الحليب مجودة دائما في فطور الصباح لدي	11
تحتاج إلى تحسين	83,33	2,5	أتناول نوع من الفواكه بمعدل مرة واحدة على الأقل يوميا	12
تحتاج إلى تحسين	76,67	2,3	أتناول الزبدة أو أحد الزيوت النباتية مرتين على الأكثر في الأسبوع	13

14	لا تخلو مائدة طعامي من المشروبات الغازية	2,5	83,33	تحتاج إلى تحسين
15	أعتمد على شهيتي في تحديد كمية ما يجب علي أن أتأوله كرياضي	1,5	50,00	ضعيفة
16	أشرب الماء فقط إذا أحسست بالعطش	2,4	80,00	تحتاج إلى تحسين
17	أتناول المكسرات من مرة إلى مرتين على الأكثر في الأسبوع	2,5	83,33	تحتاج إلى تحسين
18	في العادة لا تختلف تغذيتي قبل التدريب عن تغذيتي قبل المنافسة	1,4	46,67	ضعيفة
19	أستهلك مرتين على الأقل من الحليب يوميا	2,4	80,00	تحتاج إلى تحسين
20	متعود دائما على تناول وجبة خفيفة أثناء الصباح (مثل وجبة خفيفة على الساعة العاشرة)	2,2	73,33	تحتاج إلى تحسين
21	متعود دائما على تناول وجبة خفيفة أثناء المساء (مثل وجبة خفيفة الساعة الخامسة مساء)	2,3	76,67	تحتاج إلى تحسين
22	أقوم دائما بتخطيط وتنظيم مواعيد وجباتي الغذائية	1,6	53,33	ضعيفة
23	أستعين بالمكملات الغذائية "مثل أقراص الفيتامين أو بودرة البروتين" من دون استشارة طبية	2,4	80,00	تحتاج إلى تحسين
24	في كثير من أوقات أجل تناول وجبة الغداء (وجبة منتصف النهار) لضيق الوقت أو لتزامنها مع وقت التدريب	1	33,33	ضعيفة
25	في كثير من أوقات أتخلى على وجبة العشاء	2,2	73,33	تحتاج إلى تحسين
26	أول ما أقوم به بعد التدريب الشاق والمطول مباشرة هي شرب الماء	2,6	86,67	تحتاج إلى تحسين
27	ألتزم بالمراقبة الدقيقة لتغذيتي أثناء السفر للمشاركة في المنافسات	1,9	63,33	تحتاج إلى تحسين
28	أجري دوريا كشف طبي على جهازي الهضمي مرة على الأقل في كل سنة	1,9	63,33	تحتاج

إلى تحسين				
تحتاج إلى تحسين	66,67	2	أعاني في بعض الأحيان من ألم في المعدة أثناء التدريب أو أثناء المنافسة	29
جيدة	93,33	2,8	أندرب في معظم الأحيان أثناء الجو الحار دون شرب إي كمية من الماء لعدم توفر هذا الأخير في مكان التدريب	30
تحتاج إلى تحسين	83,33	2,5	أستهلك من الخضر ما معدله مرة واحدة يوميا على الأقل	31
تحتاج إلى تحسين	86,67	2,6	أقوم دائما بتنظيف يداي قبل الأكل	32
ضعيفة	50,00	1,5	أركز أثناء فترة الاسترجاع بعد التدريبات أو المنافسة على تناول وجبات غنية بالبروتين والفيتامينات	33
تحتاج إلى تحسين	63,33	1,9	لا أشرب الماء أثناء المنافسة لأنني أرى أنه يعرقل أدائي	34
تحتاج إلى تحسين	63,33	1,9	أغير في مواعيد وجباتي الغذائية دائما حسب الدراسة وأوقات التدريبات	35
تحتاج إلى تحسين	63,33	1,9	أتناول طبق من "الصلطة" قبل الوجبات الرئيسية دائما	36
جيدة	93,33	2,8	أنتبه على تاريخ صلاحية الأغذية المعلبة التي أتناولها	37
تحتاج إلى تحسين	73,33	2,2	أنتبه إلى قراءة قائمة العناصر الغذائية والسعرات الحرارية التي تكون الأغذية المعلبة التي أتناولها	38
ضعيفة	53,33	1,6	في معظم الأوقات لا أستطيع فهم ما يكتب على علب الأغذية من محتويات وسعرات	39
ضعيفة	56,67	1,7	أعتمد على الوجبات السريعة لتعويض الوجبات الغذائية الرئيسية التي أضطر لعدم تناولها في	40
تحتاج إلى تحسين	63,33	1,9	لا أجد إي فرق واضح بين تغذيتي وتغذية أقراني من غير الرياضيين	41

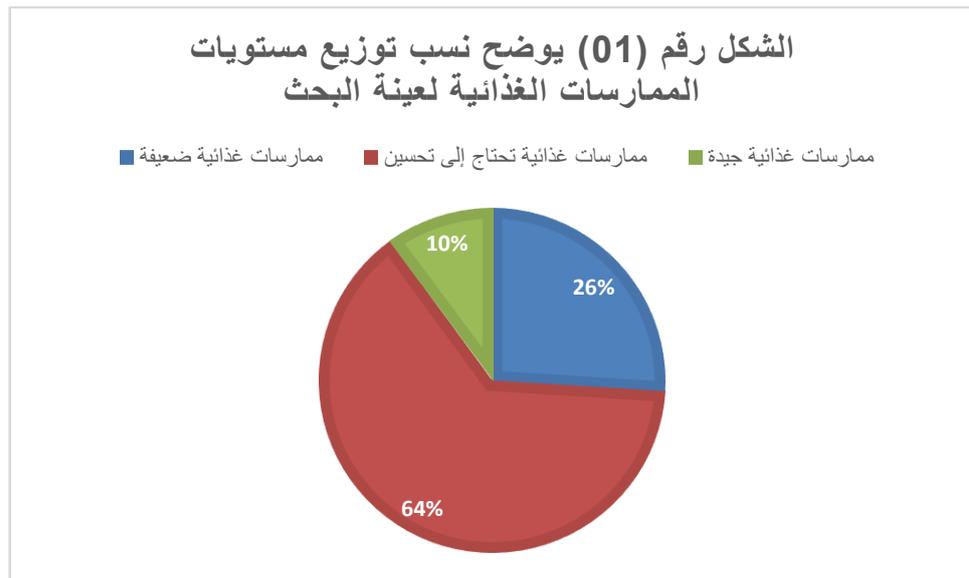
42	في العادة لا أنظف أسناني بعد الأكل	2,2	73,33	تحتاج إلى تحسين
43	غالبا ما أعوض الوجبات الرئيسية التي أضطر لعدم تناولها بأطعمة حلوة المذاق مثل الشكولاتة أو الحلويات	1,9	63,33	تحتاج إلى تحسين
44	في معظم الأحيان بعد انتهائي من التدريب أتناول وجبة غذائية غنية و متنوعة	2,2	73,33	تحتاج إلى تحسين
45	لا أعبر في نظامي الغذائي عندما أتوقف اضطراريا عن التدريب لمدة طويلة (بسبب الإصابة أو المرض)	1,4	46,67	ضعيفة
46	غالبا ما أشرب الماء أثناء الأكل أو قبل ذلك بفترة وجيزة	1,4	46,67	ضعيفة
47	أتناول نفس الأطعمة تقريبا كل يوم	2,1	70,00	تحتاج إلى تحسين
48	في الكثير من الأحيان أجبر نفسي على تناول بعض الأطعمة التي لا أشتيها بسبب فائدتها	2,4	80,00	تحتاج إلى تحسين
49	كثيرا ما أتناول وجبة غذائية غنية و متنوعة قبل بداية المنافسة بأقل من ساعة واحدة	1,7	56,67	ضعيفة
50	غالبا ما أحتسي الشاي أو القهوة بعد وجبتي الغداء أو العشاء مباشرة	1,7	56,67	ضعيفة

_ يتضح من الجدول رقم (01) أن مستوى الممارسات الغذائية بشكل عام كان يحتاج إلى تحسين، حيث لوحظ هذا المستوى في إجابات أفراد العينة على العبارات ذات الأرقام (1، 2، 3، 8، 10، 11، 12، 13، 14، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 25، 26، 27، 28، 29، 31، 32، 34، 35، 36، 38، 41، 42، 43، 44، 47، 48) حيث تراوحت النسبة المئوية للإجابة في هذه العبارات بين (63.5%-89.5%)، و ماعدا خمس عبارات ذات الأرقام (5، 7، 9، 30، 37) التي كان فيها مستوى الممارسات الغذائية جيدا جاء مستوى الممارسات الغذائية لأفراد العينة ضعيفا في باقي العبارات ، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها بين (35%-59.5%)

و بناء على الجدول السابق يمكن أن نلخص النتائج الواردة من تحليل استمارة دراسة الممارسات الغذائية إلى مايلي:

الجدول رقم (02) يوضح مستوى الممارسات الغذائية لعينة البحث		
وصف الممارسات	عدد العبارات	النسبة المئوية
ممارسات غذائية ضعيفة	13	26%
ممارسات غذائية تحتاج إلى تحسين	32	64%
ممارسات غذائية جيدة	05	10%
المتوسط للنسبة الكلية ونتيجة	(ممارسات غذائية تحتاج إلى تحسين)	69,20

من خلال قراءتنا للجدول يتضح أن عدد العبارات التي تتبدل على أن أفراد العينة يتبعون ممارسات غذائية ضعيفة بلغ 13 عبارة بواقع نسبة بلغت 26% من كل عبارات الاستبيان، في حين وجدنا أن الغالبية من عبارات الاستبيان 64% جاء مستوى ممارسات عينة البحث الغذائية فيها يحتاج إلى تحسين أي 32 عبارة من أصل 50. أما العبارات التي جاء مستوى الممارسات الغذائية لعينة البحث فيها جيدا فوصلت إلى 5 عبارات بنسبة 10%. ومن خلال نفس الجدول نقرأ النتيجة العامة لعينة البحث التي وصل متوسط النسبة المئوية للاستبيان ككل إلى 64% والذي يوافق مستوى ممارسات غذائية يحتاج إلى تحسين.



من خلال الجدول والشكل السابقين يتضح أن الممارسات الغذائية لأفراد العينة لم تصل إلى المستوى المقبول. حيث أن أفراد عينة البحث يتبعون ممارسات غذائية في شكلها العام ضعيفة أو تحتاج إلى تحسين ، وهذا يشمل البعدين الواردين في الاستبيان إي تعزيز الممارسات التي توفر اختيار الغذاء المناسب لاحتياجات الرياضي من جهة ، وتعزيز الممارسات الصحية المصاحبة لتناول الغذاء من جهة أخرى . ولعل أكثر جوانب نقص أو القصور في الممارسات الغذائية لدى عينة البحث و التي كشف عنها هذا الاستبيان هي:

- عدم التوازن في استهلاك الأغذية الغنية بالبروتين و الفيتامينات (تفريط أو إفراط)
- الاعتماد أفراد العينة على شهيتهم فقط في تحديد كمية ما يجب عليهم أن يتناولوه كرياضيين.

- عدم تخطيط الوجبات الغذائية بما يتناسب مع ظروف الممارسة الرياضية من تدريب أو منافسة و في العادة لا يختلف النظام الغذائي لأفراد عينة البحث عن نظام العائلة أو الأسرة التي ينتمون إليها، رغم أن الأخير قد لا يكون مناسب لهم كرياضيين.
- تأجيل الوجبات الغذائية الرئيسية أو حتى عدم تناولها (فطور الصباح) في كثير من أوقات. و الاعتماد على الوجبات السريعة لتعويض هذه الوجبات.

المواهب

والمناسبات

_ المصادر باللغة العربية :

- 1_ نشوان عبد الله نشوان 2009 . فن الرياضة و الصحة . عمان . دار حامد للنشر و التوزيع .
- 2_ يوسف لازم كماش . 2011 . التغذية و النشاط الرياضي . ط1 عمان . الاردن . دار دجلة ناشرون و موزعون .
- 3_ اشرف عبد العزيز عبد الحميد . 2010 . التثقيف الغذائي . عمان . الاردن . دار الفكر ناشرون و موزعون .
- 4_ اسامة كمال راتب . 2000 . تدريب المهارات النفسية . دار الفكر العربي .
- 5_ نزار مجيد الطالب . 1980 . كمال طه الويس . علم النفس الرياضي ط1 . جامعة بغداد كلية الرياضة .
- 6_ الزهيري عبد الله محمود ذنون . 2000 . تغذية الانسان . ط2 دار الكتب للطباعة و النشر . جامعة الموصل .
- 7_ عائشة عبد المولى السيد . 2000 . الاسس العلمية لتغذية الرياضيين و غير الرياضيين . ط1 الدار العربية للنشر و التوزيع .
- 8_ محمد رحمة و كماش يوسف لازم 2000 . تغذية الرياضيين . دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع عمان .

_ المصادر باللغة الاجنبية :

1. American College of Sports Medicine, American Dietetic Association, and Dietitians of Canada. Nutrition and Athletic Performance: Joint Position Statement. Med. Sci. Sports Exerc. Vol. 32, No. 12, pp. 2130-2145, 2000.
2. Gatorade Sports Science Institute. Fuel and Fluids for Soccer. Sports Science Exchange Roundtable (supplement), Vol. 11, No. 1, 2000.
3. Shephard RJ. Biology and medicine of Soccer: an update. J. Sports Sci., Oct; 17 (10): 757-86, 1999.
- 4_ Tim Newman (2017-9-1), "What is nutrition, and why does it matter medicalnewstoday, Retrieved 2019-12-321. Edited.
- 5_ Elizabeth Quinn (2019-10-29), "An Overview of Nutrition for Athletes" ,verywellfit, Retrieved 2019-12-25. Edited.

6_ The Healthline Editorial Team (2016-6-21), "Nutrition for Football Players" ,health line, Retrieved 2019-12-25. Edited.

7_ Mike Samuels, "Meal Plan for Football Athletes" ,live strong, Retrieved 2019-12-25. Edited. ^

8_ Andrea Boldt (2019-2-5), "Daily Meal Plans for Athletes" ,livestrong, Retrieved 2019-12-29. Edited.

9- Peter Jaret, "5 Nutrition Tips for Athletes" ,webmd, Retrieved 2019-12-29. Edited.

10_ Alina Petre, MS, RD (CA) (2019-4-16), "9 Science-Based Ways for Athletes to Lose Weight" health line, Retrieved 2019-12-31. Edited.

استمارة الممارسات الغذائية المتبعة من طرف الرياضي :

_ اقرأ العبارات التالية من فضلك وضع علامة (X) في إحدى الحانات: (نعم " ينطبق علي " ، لا "لا ينطبق علي" ، إلى حد ما) بحسب ما يتطابق مع الممارسات الغذائية المتبعة من طرفك .

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

			في كثير من أوقات أجل تناول وجبة الغداء (وجبة منتصف النهار) لضيق الوقت أو لتزامنها مع وقت التدريب	24
			في كثير من أوقات أتخلى على وجبة العشاء	25
			الأول ما أقوم به بعد التدريب الشاق والمطول مباشرة هي شرب الماء	26
			ألتزم بالمراقبة الدقيقة لتغذيتي أثناء السفر للمشاركة في المنافسات	27
			أجري دوريا كشف طبي على جهاز الهضمي مرة على الأقل في كل سنة	28
			أعاني في بعض الأحيان من ألم في المعدة أثناء التدريب أو أثناء المنافسة	29
			أتدرب في معظم الأحيان أثناء الجو الحار دون شرب إي كمية من الماء لعدم توفر هذا الأخير في مكان التدريب	30
			أستهلك من الخضر ما معدله مرة واحدة يوميا على الأقل	31
			أقوم دائما بتنظيف يداي قبل الأكل	32
			أركز أثناء فترة الاسترجاع بعد التدريبات أو المنافسة على تناول وجبات غنية بالبروتين والفيتامينات	33
			لا أشرب الماء أثناء المنافسة لأني أرى أنه يعرقل أدائي	34
			أغير في مواعيد وجبات الغذائية دائما حسب الدراسة وأوقات التدريبات	35
			أتناول طبق من "الصلطة" قبل الوجبات الرئيسية دائما	36
			أنتبه على تاريخ صلاحية الأغذية المعلبة التي أتناولها	37
			أنتبه إلى قراءة قائمة العناصر الغذائية والسعرات الحرارية التي تكون الأغذية المعلبة التي أتناولها	38
			في معظم الأوقات لا أستطيع فهم ما يكتب على علب الأغذية من محتويات وسعرات	39
			أعتمد على الوجبات السريعة لتعويض الوجبات الغذائية الرئيسية التي أضطر لعدم تناولها	40
			لا أجد إي فرق واضح بين تغذيتي وتغذية أقراني من غير الرياضيين	41
			في العادة لا أنظف أسناني بعد الأكل	42
			غالبا ما أعوض الوجبات الرئيسية التي أضطر لعدم تناولها بأطعمة حلوة المذاق مثل الشكولاتة أو الحلويات	43
			في معظم الأحيان بعد انتهائي من التدريب أتناول وجبة غذائية غنية و متنوعة	44
			لا أغير في نظام الغذائي عندما أتوقف اضطراريا عن التدريب لمدة طويلة (بسبب الإصابة أو المرض)	45
			غالبا ما أشرب الماء أثناء الأكل أو قبل ذلك بفترة وجيزة	46
			أتناول نفس الأطعمة تقريبا كل يوم	47
			في الكثير من الأحيان أجبر نفسي على تناول بعض الأطعمة التي لا أشتئها بسبب فائدتها	48
			كثيرا ما أتناول وجبة غذائية غنية و متنوعة قبل بداية المنافسة بأقل من ساعة واحدة	49
			غالبا ما أحتسي الشاي أو القهوة بعد وجبتي الغداء أو العشاء مباشرة	50

ملخص:

ازدادت الحاجة إلى ضرورة وضع برنامج غذائي مسطر و متكامل للاعبين كرة القدم في جميع المستويات وحسب الفئات العمرية ، وهذا ما جعلنا نسلط الضوء على أهمية الممارسات الغذائية وعلاقتها بللجهد البدني وطرق تجنب الاستهلاك الخاطيء للعناصر الغذائية بهدف محاولة وضع الأسس الصحيحة لتطوير الأداء الرياضي وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على النظام الغذائي المتبع من طرف الرياضيين (لاعبي كرة القدم) وهل يتوفر على التغذية السليمة والتعرف على العلاقة الموجودة بين الممارسات الغذائية و الأداء الرياضي في كرة القدم وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي شباب المحمدية لكرة القدم أكابر حيث تمثلت فرضية البحث في وجود علاقة وطيدة و متكاملة بين الممارسات الغذائية و الأداء الرياضي في كرة القدم ومن أهم النتائج المتحصل عليها أن عينة البحث تفتقر في ممارساتها الغذائية للتمثيل الغذائي المتوازن وعليه يوصي الطالبان بضرورة تخطيط البرامج الغذائية بشكل علمي لتحسين الممارسات الغذائية .

الكلمات المفتاحية:

الممارسات الغذائية - الداء الرياضي - كرة القدم

Abstract

The need to develop an integrated and regulated nutritional program for football players at all levels and according to age groups has increased, and this is what made us highlight the importance of nutritional practices and their relationship to physical effort and ways to avoid the wrong consumption of nutrients in order to try to lay the correct foundations for the development of sports performance. Getting to know the diet followed by athletes (football players) Does it have proper nutrition and to identify the relationship between nutritional practices and sports performance in football? The sample of the study was represented in the senior Muhammadiyah youth football players, where the research hypothesis was that there is a strong and integrated relationship between nutritional practices and sports performance in football, and one of the most important results obtained It should be that the research sample lacks in its nutritional practices a balanced metabolism, and therefore the two students recommend the necessity of scientifically planning nutritional programs to improve nutritional practices

key words:

Nutritional practices - sports disease - football