

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم التدريب الرياضي

التدريب الرياضي التنافسي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية

عنوان

الوعي الغذائي عند مدربي كرة القدم

إشراف:

د/سنوسي عبد الكريم

إعداد الطالب:

مالك محمد

داودي هشام

السنة الدراسية 2021/ 2020

بسم الله و الحمد لله و صلاة و سلام على رسول الله

الإهداء

إلى كل من رضي الله في رضاهم أمهاتنا و آبائنا

إلى من نرى التفاؤل بأعينهم ... والسعادة على ضحكتهم إخوتنا

إلى عائلة "مالك" و "داودي" كبيرا و صغيرا، رجالا و نساء

إلى كل من قاسمونا مقاعد الدراسة من الطلبة و الزملاء

إلى كل من تجاوزه القلم

إليهم جميعا اهدي ثمره هذا العمل المتواضع

و شكرا

شكر و تقدير

أشكر الله عز و جل الذي وفقنا لانجاز هذا العمل ، كما أشكر أستاذي المشرف على
تواضعه معي، و أتوجه إليه بالشكر الجزيل على نصائحه، و توجيهاته، وعل كل ما
بذله من جهد صادق، وملاحظات صائبة كم أشكر اللجنة اللجنة الموقرة التي
ستتولى قراءة هذا البحث و مناقشته، كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل الأساتذة
الأجلاء في قسم التدريب الرياضي و أساتذة المعهد، كما نشكر جميع مدربي كرة قدم
لولاية سعيدة.

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى مدربي كرة القدم الممارسين للعملية بولاية سعيدة ، و قد افترض الطال الباحث أن مستوى الوعي الغذائي منخفض لدى عينة البحث، والتي تمثلت في 20مدرب كرة قدم اختيروا بطريقة مقصودة يمارسون العملية التدريبية .استخدمت الدراسة المنهج الوصفي و شملت الاستبانة على معرفة مستوى الوعي الغذائي لديهم و تحليل النتائج توصل الطالب إلى الى استنتاج امتلاك وعي غذائي منخفض وقد خرج البحث بعدة توصيات من أهمها ضرورة الاهتمام بمستوى غذائي لمدربين أي الثقافة التغذوية و لاعبيهم و تفعيل التوعية الغذائية لكل من يستطيع .

الكلمات المفتاحية :

التغذية في المجال الرياضي- الوعي الغذائي - مدرب كرة القدم

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
16	مصادر الغذاء ووظائفها	01
42	يبين أبعاد و عبارات استبيان الوعي الغذائي	02
50	يوضح المتوسطات الحسابية و النسب المئوية لعينة البحث في استمارة قياس الوعي الغذائي	03
52	ا يبين نتائج التحليل لأبعاد وعبارات الاستبيان الوعي الغذائي	04
53	يبين مستوى الوعي الكلي لعينة الدراسة	05

قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
51	الشكل البياني يبين النسب المئوية لعينة بحث استمارة الوعي الغذائي	01
54	الشكل البياني يوضح مستوى الوعي الغذائي عند عينة البحث	02

الفهرس

العنوان	الصفحة
- الإهداء	أ
- الشكر	ب
- ملخص البحث.....	ج
قائمة المحتويات	
- قائمة الجداول	د
- قائمة الأشكال	هـ
التعريف بالبحث	
1-المقدمة	02
2-مشكلة البحث	03
3-أهداف البحث	05
4-فرضيات البحث	05
5-أهمية البحث	05
6-مصطلحات البحث	06
7-دراسات مشابهة	07
الباب الأول	
الدراسة النظرية	
مدخل الباب.....	11

الفصل الأول

التغذية و دورها في النشاط الرياضي

- 1-1 معنى الغذاء 13
- 2-1 تعريف بأهم مصطلحات علم الغذاء 13
- 1-2-1 علم الغذاء 13
- 2-2-1 الغذاء 14
- 3-2-1 علم التغذية 14
- 3-1 وظائف الغذاء 14
- 1-3-1 إنتاج الطاقة..... 14
- 2-3-1 مواد البناء و التجديد 15
- 4-1 العناصر الغذائية الأساسية 15
- 5-1 مصادر الغذاء 16
- 2- التغذية في المجال الرياضي 17
- 1-2 الغذاء و الرياضة 17
- 2-2 مقدار السرعات الحرارية اللازمة للرياضي 17
- 3-2 وظائف العناصر الأساسية للغذاء في مجال الرياضي 18
- 1-3-2 الكربوهيدرات و النشاط البدني الرياضي 18

- 19..... 2-3-2 البروتين و النشاط البدني الرياضي
- 20..... 3-3-2 الدهون و النشاط البدني الرياضي
- 21..... 4-3-2 الفيتامينات و النشاط البدني الرياضي
- 21..... 5-3-2 الأملاح المعدنية و النشاط البدني الرياضي
- 22..... 6-3-2 الماء و النشاط البدني الرياضي
- 23..... الخلاصة

الفصل الثاني

مدرب كرة القدم

- 25..... 1-التعريف بمعنى مدرب كرة القدم
- 25..... 1-1 المدرب الرياضي
- 25..... 2-1 كرة القدم
- 25..... 1-2-1 تعريف اللغوي
- 25..... 2-2-1 تعريف الاصطلاحي
- 26..... 3-2-1 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
- 27..... 4-2-1 المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 29 5-2-1 صفات لاعب كرة القدم
- 29..... 1-5-2-1 الصفات البدنية

30	2-تدريب كرة القدم
30	1-2 شخصية مدرب كرة القدم و تأثيرها على الفريق
31	2-2 مميزات مدرب كرة القدم
31	1-2-2 مجال البدني
31	2-2-2 مجال المعرفي
32	2-2-3 مجال الانفعالي
32	3-2 وظائف المدرب
32	1-3-2 وظيفة التنظيم
32	2-3-2 وظيفة التلقين
32	3-3-2 وظيفة الاتصال
33	2-3-4 وظيفة نفسية
33	2-3-5 وظيفة المراقبة
33	2-4 دور المدرب في بناء و تماسك الفريق
34	2-5 دور المدرب في تغيير العادات للرياضي
35	الخلاصة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- 1-منهج البحث 38
- 2-مجتمع و عينة البحث 38
- 3-متغيرات البحث 39
- 1-3 متغير مستقل 39
- 2-3 متغير تابع 39
- 3-3 متغيرات عشوائية 39
- 4- مجالات البحث 40
- 1-4 مجال مكاني 40
- 2-4 مجال الزماني 40
- 3-4 المجال البشري 40
- 5-أدوات البحث 40
- 1-5 مصادر والمراجع 40
- 2-5 الاستبيان 41
- 1-2-5 استمارة قياس مستوى الوعي الغذائي 41

- 6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة 43
- 6-1 الثبات 44
- 6-2 الصدق 44
- 6-3 الموضوعية 45
- 7- الوسائل الإحصائية 45
- 8- صعوبات الدراسة 45

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

- 1- عرض وتحليل النتائج 49
- 2- استنتاجات عامة 55
- 3- مقابلة الفرضيات 55
- 4- توصيات 56
- خلاصة العامة 57
- قائمة المصادر و المراجع بلغة العربية .
- قائمة المصادر و المراجع بلغة الأجنبية
- الملاحق

التعريف بالبحث

1- المقدمة :

لقد عرف الإنسان منذ القديم علوما عديدة و طورها ، و أخذ منها ما يتناسب مع رقيه و ازدهاره خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة و المتكاملة في ما بينها من أجل الوصول بإنسان إلى أعلى مستوى الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي و ذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما و حديثا بأن كل شيء في هذه الحياة له هدف و غايته ،فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة و كرة القدم خاصة ، لهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها .

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب الرياضية التي توليها الجماهير و الوسائل الإعلامية أهمية بالغة ، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور و التنظيم من حيث الفنيات و طرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة .

و قد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس خاصة لكرة القدم و هيئات خاصة لسير المنشآت الرياضية و أشخاص يهتمون بجلب اللاعبين و التكفل بهم من جميع النواحي قصد الوصول إلى مستوى عالي من الأداء و التنافس لتحقيق نتائج جيدة ،و يتزامن هذا التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور البدني ، الذي يعد

تحضير نحو تطور و رفع كفاءة أعضاء الجسم و أجهزته الوظيفية و تكامل أداءها من خلال الممارسة و التغذية الجيدة .

يعتبر الغذاء مصدر الحياة على سطح الأرض ولقد أدرك الإنسان منذ زمن بعيد دور وأهمية الغذاء كمصدر للطاقة و النشاط و الحيوية ووقايته و حمايته ، إلا أنه أصبح

سلاح ذو حدين بمعنى أن نقصه و نوعه حيث في معنى سورة الرعد الآية 4 تفضيل بعضها على بعض فمنها الطبية ومنها ما تمتاز بعناصر لازمة لنمو ووقاية الجسم ومن العوامل التي يجب ان تتحدد فيها الاحتياجات الغذائية تحديدا دقيقا ، سواء بزيادة أو النقصان عامل ممارسة الأنشطة الرياضية(قصاص 2009، 3) و لا يختلف اثنان على ضرورة الجمع بين التغذية المتوازنة و النشاط البدني للحصول على مستوى جيد من صحة و انجاز رياضي ، و يزيد هذا الأمر بفئة المدربين الرياضيين ، حيث أنهم لبنة في تكوين حاضر و مستقبل الرقي في المجتمع من هنا تتجلى أهمية بحثنا في مستوى الوعي الغذائي لدى مدربي كرة القدم .

وكان منطلق دراستنا محاولة الإجابة عن الإشكالية التالية :

هل يملك مدربي كرة القدم مستوى في الوعي الغذائي ؟

وقد اقترحنا كإجابة مبدئية نعم يملك مدربي كرة القدم مستوى في الوعي الغذائي

وقدمنا دراستنا

التعريف بالبحث : الذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات وتبيين أهمية البحث و أهداف و تحديد المفاهيم و مصطلحات الدراسة .

الجانب النظري : و الذي يحتوي على فصلي التغذية في المجال الرياضي و مدرب كرة القدم.

الجانب التطبيقي : و الذي بدوره قسم إلى فصلين طرق ومنهجية البحث و الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل و المناقشة الاستبيان .

2- مشكلة البحث :

لقد كثر الحديث على نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الشخص العادي إلا أن الأبحاث التي أجريت على نوعية الغذاء الذي يحتاج إليه الرياضي مازالت قليلة (الفتاح1998، 13) ، و في هذا السياق وجد جون بلون أن عدد قليل من الرياضيين يتناولون وجبة غذائية مناسبة لاحتياجاتهم الخاصة . و بقية تكتفي بالوجبات العادية أو المخصصة للناس العاديين (10, BLANC2002)

و تعتبر ممارسة كرة القدم من الأنشطة يفضل إقبال هائل عليها، لكن من وصلوا إلى انجاز الرياضي و مستوى جيد من خلال احتكاك بمدربين يملكون مستوى غذائي جيد . ومن خلال الاحتكاك الطالب الباحث بهذا الميدان و الأستاذ المشرف لاحظ وجود عادات و ممارسات غذائية خاطئة ، وذلك من خلال نقص في توعية و تزويد اللاعبين بالمعارف الصحيحة المتعلقة بالتغذية المتوازنة و الصحيحة و تقسيماتها إلى الكربوهيدرات و البروتينات و الدهون كذلك دور كل مها في كرة القدم ، و حسب ما استطاع الطالب الإطلاع عليه نقص في بحوث مجال الوعي الغذائي في الجزائر مقارنة بالدول الأخرى. مما دفع الطالب إلى تبني الدراسة الحالية للكشف عن الوعي الغذائي عند مدربي كرة القدم

وتتلخص مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي :

- ما هو مستوى الوعي الغذائي السائد عند مدربي كرة القدم؟

و يتفرع من هذا السؤال أسئلة فرعية التالية:

- هل مستوى الوعي الغذائي عند مدربي كرة القدم يكون في كل أبعاده متساويا ؟
- هل هناك اختلافات على دراسة مستوى الوعي الغذائي عند مدربي كرة القدم ؟

3- أهداف البحث: يهدف البحث الى ما يلي:

- أولاً: التعرف على التغذية في المجال الرياضي.
- ثانياً: التعرف على مستوى الوعي السائد الغذائي عند مدربي كرة القدم .

4- فرضيات البحث :

الفرضية الرئيسية:

مستوى الوعي الغذائي السائد عند مدربي كرة القدم منخفض .

الفرضيات الفرعية:

- لا، مستوى الوعي الغذائي عند مدربي كرة القدم غير متساوي في كل الأبعاد
- نعم هناك اختلافات في مستوى الوعي الغذائي من حيث النسب و التقدير.

5- أهمية البحث:

انه من الضروري الاهتمام المدرب برعاية الفرد الرياضي من كل الجوانب، و تعد الجوانب المتعلقة بالصحة و التغذية من أهم هذه الجوانب و أكثرها تأثيراً على حياة هذا الرياضي ، من هنا تظهر أهمية الوعي الغذائي بشكل خاص في نمو ، و يأتي هذا البحث في هذا الإطار حيث يتوقع من خلاله مستوى الوعي الغذائي لدى مدربي كرة القدم المشرفون على العملية التدريبية ، وذلك لنتيجة تأثيرهم على اللاعبين و يعتبرون أكثر تواصلاً و الاحتكاك بهم يمكن من خلال هذا البحث الاستفادة به في الملتقيات تكوين المدربين و المرشدين لتزويدهم بمعلومة أساسية مرتبطة بعالم التدريب الرياضي و تشجيع على إجراء البحوث في ولايات أخرى في التغذية في المجال الرياضي و بالتالي إثراء البحث العلمي.

6- مصطلحات البحث:

الوعي الغذائي:

معرفة و إدراك و فهم أساسيات الغذاء و التغذية عند مدرب كرة القدم، القدرة على

اختيار الأغذية متكاملة القيمة الغذائية، المتوازنة و المناسبة لخصائص المجموعة

المتدربة.

مدرب كرة القدم:

هو الشخصية التي تتولى عملية تدريبية وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا ،وله

دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا يمدهم بنصائح و برامج تغذية

للولوصول إلى لاعب متكامل بدنيا و وصول إلى انجاز رياضي.

7- الدراسات المشابهة:

أجرى (kaddoume & kashif, 2009) دراسة هدفت إلى تعرف على مستوى الوعي الغذائي لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية ، وجامعة السلطان قابوس، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الوعي الغذائي تبعاً لمتغيرات الجامعة، و الجنس، والمستوى الدراسي، و المعدل التراكمي لدى الطلبة ، إضافة أكثر الفقرات قدرة على التنبؤ للمستوى الكلي للوعي ، و استخدم المنهج الوصفي ، و لتحقيق ذلك طبقت الدراسة على عينة عشوائية مكونة من (207) طلاب و طالبات ، و ذلك بواقع (105) من جامعة النجاح الوطني و (102) من جامعة السلطان قابوس ، و طبق عليها استبانة قياس الوعي الغذائي و تكونت من (15) فقرة ، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الغذائي العام لدى أفراد العينة كان منخفضاً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (59)، إضافة إلى أنه توجد فروق دلالة إحصائية في الوعي الغذائي لدى الطلبة تبعاً لمتغيرات الجامعة، والجنس، و المستوى التعليمي، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً تبعاً لمعدل التراكمي و لصالح المعدل الأعلى كما تم التوصل إلى أعلى خمس فقرات لديها قدرة على التنبؤ و تفسير ما نسبته (77.4) من الوعي الغذائي العام.

وأجرى (al-ali & al-khwealeh, 2011) دراسة هدفت إلى تعرف على مدى الوعي الصحي الغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك.

وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة وطبق على عينة مكونة من 120 لاعبا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة المكون من 210 لاعب ضمن المنتخبات في جامعة اليرموك ، و قام الباحثان بإعداد استبانة خاصة اشتملت على ثلاث محاور الأول يتعلق بواقع الرياضيين، و الثاني يتعلق بمدى الوعي للعادات الغذائية الصحية للرياضيين، والثالث يتعلق بمدى وعيهم بأهمية الكشف الطبي المباشر و الدوري وتوصلت الدراسة إلى أن (61.76%) من لاعبي المنتخبات الرياضية يمارسون حوالي ساعة من النشاط الرياضي ضمن منتخبات الجامعة يوميا، و أن (83.33%) من لاعبي المنتخبات الرياضية أما يمارسون الأنشطة الأخرى غير اللعب مع منتخب الجامعة اقل من ساعة أو لا يمارسونها إطلاقا، وان (87.50%) يتناولون 3 وجبات فأكثر يوميا، وان (72.50%) يتناولون المشروبات الغازية لدرجة كبيرة وأنه لا يوجد أشرف طبي مباشر على الفرق الرياضية .

قام (al-shadaydeh & al-damour, 2013) بدراسة هدفت إلى تحديد مستوى الوعي الغذائي للسيدات الأردنيات في محاور الغذاء و التغذية ، و علاقتها ببعض المتغيرات ، و استخدم فيها المنهج الوصفي ، وتكونت عينة الدراسة من (350) سيدة ثم مقابلتهن مقابلة شخصية بواسطة استبيان لقياس مستويات الوعي بشأن الغذاء و التغذية ، وحللت البيانات بواسطة التكرارات و النسب المئوية و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل بيرسون و سبيرمان و مربع كاي و الدرجات المعيارية (Z) و اختبار (T) و تم تحديد ثلاث درجات لمستوى الوعي مقاسا بدرجة معيارية، حيث كان المستوى المنخفض (أقل من 1) و المستوى المتوسط (بين 1- و 1+) و المستوى المرتفع (أكثر من 1) حيث وجد أن (13.5%) و (71.1%) و (15.4%) السيدات يقع في الفئات أعلاه على التوالي وجود علاقة معنوية بين مستوى الوعي و كل من مكان الإقامة و التفرغ لمهنة ربة المنزل.

أجرى (Zahra, ford & jodrell, 2014) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كل من الاستهلاك اليومي للوجبات السريعة و الأكل الغير النظامي بكل من الصحة الجسدية و العقلية في المدارس الثانوية و تكونت عينة الدراسة من 10645 مشترك

من الفئة العمرية من 12 إلى 16 ثم التعرف إلى مستوى استهلاك الوجبات السريعة و الأكل الغير النظامي و أسلوب الوالدين، و الصحة العقلية و البدنية من خلال مسح على الانترنت استخدمت 30مدرسة في مدينة بريطانيا كبيرة، أظهرت النتائج 2.9% من العينة أفادوا بأنهم لا يأكلون بانتظام، في حين أفاد 17.2% من الاستهلاك اليومي من الوجبات السريعة، وكان الشباب الذين أفادوا عن تناول طعام بشكل غير منتظم و استهلاك الوجبات السريعة يوميا أكثر عرضة لضعف القدرات النفسية و البدنية و تشير الدراسة الحالية إلى أن هذه النسب المئوية مؤشر مقلق وخطير إلى سلوكيات الأكل غير الصحية لأطفال المدارس الثانوية ، و لا سيما الاستهلاك اليومي من الوجبات السريعة و التي قد تؤثر سلبا على الصحة النفسية و البدنية .

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول

- الفصل الأول: التغذية و دورها في النشاط الرياضي

- الفصل الثاني: مدرب كرة القدم

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية و التي حاول من خلالها الطالبان الباحثان الإلمام بموضوع و الإحاطة بكل جوانبه، حيث تم تقسيمه إلى فصلين ، صم الفصل الأول منها التغذية في المجال الرياضي حيث مفهومه و أهداف و أنواع التغذية الصحيحة ، اما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى موضوع مدرب كرة القدم حيث مفهومه مميزاته وتأثير المدرب كذلك التعريف بلعبة كرة القدم ومميزات لاعبيها .

الفصل الأول

1-1 معنى الغذاء :

أولاً: الغذاء في اللغة

يطلق الغذاء لغة على :ما يكون به نماء الجسم وقوامه من الطعام و الشراب، وقال ابن فارس :العين و الذال والحرف المعتل أصل يدل على شيء من المأكل ،وعلى جنس من الحركة ،فأما المأكل فالغذاء، وهو الطعام والشراب وأما الآخر فالنشيط من الخيل ، سمي لشبابه و حركته.

الغذاء في الاصطلاح:

هو مواد تؤخذ عن طريق الفم لإبقاء على الحياة و النمو،حيث تمد الجسم بالطاقة و تبني الأنسجة و تعوض التالف منها.

أو هو ما يتعاطاه الإنسان و الحيوان يوميا ليستعيد به طاقته أو يجددها أو هو الطاقة التي تبقى على الإنسان حيا ، وتمد الإنسان بالقوة اللازمة لتنفيذ الانشطة البدنية و الحيوية و العقلية

ويعرفه يورجان فيكنيه التغذية بأنها مجموعة العمليات التي بفضلها يحصل الكائن الحي على العناصر الأساسية للحياة و التوازن.

1-2التعريف بأهم مصطلحات علم الغذاء و علم التغذية:

1-2-1: علم الغذاء :

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

1-2-2: الغذاء :

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

1-2-3: علم التغذية :

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

1-3: وظائف الغذاء :

-إشباع رغبات الإنسان الحسية و النفسية .

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

-تزويد الجسم بالمواد التي تبني و تجدد و تعوض الأنسجة.

تزويد الجسم بالفيتامينات و الأملاح المعدنية التي يحتاجها (كماش 2011، 16، 15)

1-3-1: إنتاج الطاقة:

تمد العناصر الغذائية المحتوية على الكربوهيدرات و الدهون و البروتينات بواسطة الأكسجين الجسم بالطاقة فالإنسان يستهلك الطاقة لأداء العمليات الحيوية كنبض القلب و الدورة الدموية . و التنفس و المحافظة على درجة حرارة الجسم، لذلك فان الغذاء يعتبر مصدر الطاقة التي يحتاجها الإنسان.

للقيام بنشاطاته و أعماله اليومية فعن طريق التفاعل بين الأكسجين و عمليات الهضم للأطعمة المختلفة تتم الأكسدة لينتج منها الطاقة تستخدمها الخلايا في وظائفها المختلفة.

1-3-2 مواد البناء و التجديد:

تعد وظيفة و تجديد الخلايا وأنسجة الجسم من الوظائف المهمة للغذاء ، حيث تعمل البروتينات و الدهون وبعض المواد الغير عضوية على بناء الخلايا الجديدة ، و تعويض الجسم عن التالف منها و في المواد الضرورية لتكوين خلايا الدم ومكوناته ، فأجسم يحتاج هذه المواد لنموه و في تكوين أجزاء الخلايا و الأوعية الدموية و كذلك في تكوين العظام و الأسنان و بناء العضلات .

1-4:العناصر الغذائية الاساسية :

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، وتتمثل العناصر الغذائية الأساسية فيما يأتي :

- الكربوهيدات

- الدهون

- البروتينات

- الفيتامينات

- الأملاح المعدنية

- الماء

1-5: مصادر الغذاء :

يستخدم الإنسان الأطعمة من مصدرين أساسيين هما النباتي و الحيواني لبناء جسمه وتجديد خلاياه و الحصول على الطاقة اللازمة لأداء نشاطاته المختلفة.

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

جدول رقم(01)يوضح مصادر الغذاء ووظائفها.

يوضح جدول رقم (1) انه من الأجدر تنوع مصادر الغذاء وذلك بغرض الحصول
الوظائف اللازمة وتجدر الإشارة أن الطالب الباحث أعتمد التصنيف الوارد في الجدول
رقم (1) في بناء الاستمارة المخصصة لقياس الوعي الغذائي.

2:التغذية في المجال الرياضي:

1-2:الغذاء و الرياضة :

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

1. المحافظة على أنسجة الجسم وتجديدها.
2. تنظيم الاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا.
3. انتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي.
4. توصيل الاشارات العصبية.
5. افرازات الغدد الداخلية.
6. بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم.
7. النمو و التكاثر

هذه العمليات المختلفة التي يستفيد بها الجسم من خلال التحولات الكيميائية للمواد الغذائية بحيث تصبح مواد سهلة هي ما يطلق عليها التمثيل الغذائي (v.l.katch2004, 179)

2-2:مقدار السعرات اللازمة للرياضي :

يستخدم السعر الحراري كوحدة قياس للطاقة و هو يعرف باسم كالوري و هو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة كيلو جرام من الماء درجة مئوية واحدة تحت ظروف معينة . و تصل كمية السعرات المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي ما بين 1700-3000 سعر حراري في اليوم لشخص صغير

السن، و يقل هذا المقدار بالنسبة للأشخاص الكبار، حيث أنهم يحتاجون إلى استهلاك سعرات أقل بالمقارنة بالأصغر سنا و الأكثر نشاطا . ويحتاج الرياضي إلى كمية إضافية تتراوح ما بين 400-2000 سعر حراري في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب ، وتتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين، التدريب و المنافسة (farhi.s.d)

2-3: وظائف العناصر الأساسية للغذاء في المجال الرياضي:

2-3-1: الكربوهيدرات و النشاط البدني الرياضي:

تعد الكربوهيدرات مركبات عضوية تتكون من الكربون و الهيدروجين و الأوكسجين (C.H.O) و تشمل النشويات و السكريات وهي موزعة على الحبوب و الخضروات و الفواكه، و الجسم يتمكن من أكسدة المواد الكربوهيدراتية سريعا محررا بذلك الطاقة المخزونة فيها و التي يحتاجها الجسم بوصفها وقودا للقيام بفعاليتها الحيوية (قبع 1989، 15)

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

وأشار (عبد الفتاح) إلى إجراء دراسات حديثة حول تأثير الكربوهيدرات في الانجاز الرياضي، ففي جامعة جنوب كارولينا تدرت مجموعة من الرجال و

السيدات على أداء تكررات من الاحمال البدنية عالية الشدة بحيث كان زمن الاداء دقيقة يعقبه زمن الراحة (3دقائق) و استخدمت الدراجة الهوائية الثابتة عند مستوى شدة يزيد عن مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية بنسبة (20-30/) حيث يزداد معدل تراكم حامض ألبنيك،تناولت احدى المجموعات مشروبا يحتوي على نسبة (20/) كاربوهيدرات قبل التدريب ثم محلولاً اخر نسبة تركيزه (6/) كاربوهيدرات كل (20دقيقة) أثناء العمل،بينما تناولت المجموعة الأخرى دواء كاذبا (placebo) ، اي مشابهها لكنه لا يحتوي على الكاربوهيدرات و أظهرت النتائج أن المجموعة التي تناولت الكاربوهيدرات أمكنها الحفاظ على الاداء بشدة عالية يزيد المجموعة الاخرى بمتوسط (28دقيقة). (عبد الفتاح1999، 158)

تعتبر الكاربوهيدرات المصدر الرئيسي لانتاج الطاقة في الجسم و يزيد في أهميتها أن كمية الاوكسجين اللازمة لأكسنتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسنتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدة الدهون، و لذلك فهي تعد مصدرا أساسيا للطاقة أثناء النشاط الرياضي و تنتشر الكاربوهيدرات في الدم على شكل غلوكوز، وتختزن في العضلات على شكل جليكوجين.

2-3-2: البروتين و النشاط البدني الرياضي:

يعد البروتين الأساس في بناء الجسم اذ يشكل (18-20 %) من وزن الجسم، ويشكل (15%) من وزن الخلية الحية، وتحتوي خلية المخ على (1/) من البروتين، و يشكل (20/) من الخلية العضلية و عضلة القلب و الكبد و الغدد، ويزيد البروتين في العضلة المدربة عنه في العضلة غير المدربة. (عبد الفتاح 1999، 126)

وتتركب البروتينات حسب ما ذكر (محبوب) من الكربون و الهيدروجين و النروجين و الاوكسجين (C.H.N.O) وهي مهمة للجسم، اذ تدخل في بناء الأنسجة المتهدمة باستمرار نتيجة الفعاليات الحيوية لذلك يحتاج الفرد الاعتيادي الى ما يقرب من (70-100)غم/بروتين/يوم.(محبوب1990، 20)

فتعد قيمة الوجبة الغنية بالبروتين و أثرها على أداء اللاعب من الموضوعات التي نالت اهتمام المدربين فتكمن أهميته لكفاءة اللاعب،فيرجع الى أهمية البروتين في نمو العضلات و العظام وهي حقيقة مؤكدة بالطبع، حيث ان تناول البروتين مهم في بناء الانزيمات و خلايا الانسجة بما في ذلك العضلات و العظام.

2-3-3:الدهون و النشاط البدني الرياضي :

عرفها (حيات) على أنها مواد شحمية على شكل سوائل عضوية لاتذوب بالماء و تسمى أحماضا دهنية، و يعتمد عليها في توليد الطاقة.(حيات1987، 36) وأكد (عبد الفتاح) على أنها مصدر غني بالطاقة اذ يحتوي الغرام الواحد من الدهون على (9سعرات) حرارية أو أكثر.(عبد الفتاح 1999، 128)

حيث تستخدم الدهون كمصدر للطاقة أثناء النشاط الرياضي المعتدل أو المتوسط مثل الجري الخفيف،و عند زيادة زمن النشاط الرياضي أكثر من ساعة يلاحظ

زيادة ملموسة في الاستهلاك الدهون و يمكن ان تمد الدهون الجسم بحوالي 90 %
من الطاقة المطلوبة أثناء النشاط الرياضي.

2-3-4: الفيتامينات و النشاط البدني الرياضي:

هي مواد عضوية يكون قسم منها ذائبا في الدهن اذ لا تحتوي على النترجين في تركيبها خلافا للمجموعة الاخرى التي تكون ذائبا في الماء و تحتوي على النترجين عدا الفيتامينات (C) ويستطيع الانسان الحصول عليها من النبات و الحيوان و قسم منها تستطيع الكائنات الحية الحقيقية من صنعها داخل امعاء الانسان و الحيوان مثل فيتامين (K) و فيتامين (B₁₂) (الزهيري 1992، 263)
لكن لا توجد دلائل تشير الى تناول الفيتامينات يحسن الداء الرياضي بل ان هناك بعض الفيتامينات المخزنة في الجسم بكميات زائدة مثل الفيتامين A و D و التي يمكن ان تغطي احتياجات الجسم دون حدوث عجز لعدة شهور أو سنوات، اما فيما يتعلق بحاجة الجسم لبعض الفيتامينات فهي قليلة جدا و لا يؤدي النشاط الرياضي الى نقصها .

2-3-5: الاملاح المعدنية و النشاط البدني و الرياضي:

الاملاح المعدنية ضرورية للمحافظة على توازن سوائل الجسم و لتكوين الدم و العظام و للمحافظة على نشاط الاعصاب و لتقوم الغدد بوظيفتها ومن الامثلة

على المعادن: البوتاسيوم ، المغنيسيوم، الحديد، و اليود و تتواجد هذه المعادن في اللبن و الجبن و الاسماك و البقول.

فيما يتعلق بالمعادن فإن الكالسيوم له دور مهم في تكوين العظام ، ولكنه يلعب دورا مهما ايضا في النمو و انقباض العضلات ونقل الاشارات العصبية،و كذلك الحديد من العناصر المهمة للرياضيين وتتمثل تكوين الهيموجلبين(المادة المسؤولة عن نقل الاوكسجين في الدم) كما ان الكثير من انزيمات العضلات تحتاج الى الحديد مشرسته في عملية الايض. (العامري 2004، 87)

2-3-6: الماء و النشاط البدني الرياضي:

يحتوي جسم الانسان البالغ على نسبة تتراوح بين 50-60% من الماء ،يحافظ عليه عن طريق التوازن بين دخوله و خروجه من الجسم بحيث تتساوى كمية الماء التي يكتسبها الجسم مع تلك التي يفقدها و يكتسب الانسان الماء من ثلاث مصادر و هي السوائل و الطعام و التمثيل الغذائي بينما يخرج الماء من الجسم عن طريق البول و الجلد مع العرق و بخار الماء عند الزفير و في البراز. حيث لابد من المحافظة على توازن الماء في الجسم عند اداء النشاط الرياضي في الجو الحار و يمكن ان يتناول اللاعب بعض الماء(400-600مليتر) قبل اداء النشاط الرياضي بحوالي 10-20 دقيقة ،حيث يؤدي ذلك الى زيادة العرق و بذلك

تقل درجة حرارة الجسم اثناء اداء في الجو الحار ، اما اثناء الاداء يجب تناول
250مليتر كل 10-15 دقيقة .(عبد الفتاح 1998 ، 19)

خلاصة:

مما سبق ذكره تتكشف أمامنا العديد من الحقائق العلمية الواضحة و التي تتمثل
بوجود علاقة ارتباطيه وثيقة بين الغذاء و صحة الإنسان و ممارسة الأنشطة
البدنية الرياضية إذ إن الاهتمام بنوعية الوجبة الغذائية لها تأثير ايجابيا مباشرا
على صحة الفرد و المجتمع، ان الهدف الأساسي هو تقديم المعلومات الخاصة
ببعض الاجراءات و طرق استخدام التغذية الصحيحة كونها جزءا لا يتجزأ من
خطة تكون النشاط الرياضي.

الفصل الثاني

1:التعريف بمعنى مدرب كرة القدم:

1-1: المدرب الرياضي:

يمثل المدرب العام الاساسي و الهام في عملية التدريب فتزويد الفريق او الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يعد أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين و مديري الأندية.

إن إعداد اللاعب و يتبعه الفريق أصبح حدثا متعدد الأنظمة يجذب انتباه الفيزيولوجيين الأطباء و النفسانيين، وكلهم يتعاونون مع الرجل و الذي دائما ما يبقى في الصورة المركزية لكل فرد من الفريق فمن يكون هذا الرجل يا ترى ؟ انه المدرب.

ويقصد به القائد القائد القوي الشخصية الكفئ في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه و بين افراد فريقه، الحازم في قراراته، المتزن انفعاليا ، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه.(نصر الدين الشريف2001، 71)

1-2: كرة القدم:

1-2-1: التعريف الغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية و تعني ركل كرة القدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الاخيرة ما يسمى عندهم بال"rygby" او كرة القدم الامريكية ، اما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنه كما تسمى "soccer" .

1-2-2: التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها

رومي جميل ،كرة القدم قبل كل شئى رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

1-2-3 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت اراء المؤرخين و كثرث الاقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ،ظهرت منذ حوالي خمسة الاف سنة في سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206ق.م و سنة 25م و كانت تسمى في الصين تشوسو و كانت تتالف من قائمين يبلغ ارتفاعهما الى ثلاثين قدم مكسوة ب الحرير و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة و يوضع هذا الثقب امام الامبراطور في الحفلات العامة و يتبارى الجنود يضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لادخالها داخل الثقب (مختارسالام1998 12)، وكما يقال ان تاريخ كرة القدم يعود الى سنة 1175م و يعتبر طلبة المدارس الانجليزية اول من لعبوا كرة القدم و استعمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلا السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.(موفق عبد المولى1999، 9) تم الاتفاق سنة 1830 على ان تكون هذه اللعبة لعبتين الاولى "soccer" و الثانية "rugby" و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

اما في سنة 1862 انشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "العبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم.

وفي 26 أكتوبر 1863 اسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكر القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك ظهور أول بطولة 1888

و سميت لاتحاد الكرة، و بدأ الدور ب12 فريقا و سنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها 15 فريقا.(موفق عبد المولى، ص10) فيمكن القول ان رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 اين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) و أصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، و يتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات و يعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات ، و يبلغ الاتحادات الوطنية عله الاقتراحات التي يتفق على ادخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات ، و كانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة و السلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن اظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة ، و تزيد من تعلقنا بهذه اللعبة و لاعبيها .(حسن عبد الجواد 1984، 10)

1-2-4:المبادئ الاساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الالعاب لها مبادئها الاساسية المتعددة و التي تعتمد في اتفاقها على اتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق و تقدمه الى حد كبير ،على مدى اتفاق أفراده للمبادئ الأساسية للعبة أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراد ان يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ،و يقوم بالتمرير بدقة و توقف سليم بمختلف الطرق، و يكتم الكرة ، بسهولة ، و يستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان وظروف مناسبين، و يحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعبي رياضات الأخرى من حيث تخصصه في قيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع مبادئ أساسية اتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل بدء اللعب و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة.

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.(حسن عبد الجواد1984، 25-27)

1-2-5: صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه العبة و تساعد على الاداء الحركي الجيد في ميدان ومن هذه الخصائص او المتطلبات للاعب كرة القدم ، وهي الفنية الخططية والنفسية و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و استعدادات نفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة .

سنتحدث في صفات لاعب كرة القدم عن الصفات البدنية لكونها لها علاقة مع عنوان الدراسة .

1-2-5-1: الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني،وان اعتقدنا بان رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قو البنية، جيد التقنية،ذكي، لانتقصه المعنويات هو لاعب المثالي فلا نندهش اذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب،لنتحقق من ان معايير الاختبار لا تركز دوما على الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه الغير المتوقعة، وذلك يضيف صفة العالمية لكرة القدم (محمد رفعت، 1998، 99)

لكن عند رؤية ذلك اللاعب فيزيولوجيا نجد أن أساس في الانجاز الرياضي داخل محتوى تلك المفردات للاعب المتفوق ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي،وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر

الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية و لكن تحسين كفاءتها ، عن طريق التدريب و في اغلب الحالات فان اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط و لهذا فان نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين. (موفق مجيد المولى 99)

2:تدريب كرة القدم:

مصطلح التدريب الرياضي : "انه عبارة عن القوانين و الأنظمة الهادفة الى اعداد الفرد للوصول الى مستوى الانجاز الرياضي عن طريق الاعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي كما يتحسن التوافق العصبي و العضلي و يسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد. (قاسم حسن حسين 1997، 78) حيث تحتاج العملية التدريبية مدرب يسير تلك العملية.

2-1:شخصية مدرب كرة القدم وتأثيرها على الفريق:

لم نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بان ميدان الشخصية لدى المدرب مازال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسات فغالبا ماتكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، حب الانتصار.

ويشير معظم خبراء التدريب أن مدرب الرياضي هو الشخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر حيث تمز المدرب بالآتي:

- لديهم الرغبة ان يكونوا في القمة.

- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد.

- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
- يميلون للثقة بالنفس.
- لديهم صفات قيادية عالية.
- يلومون انفسهم و يقبلون التأنيب .
- اصرارهم في التعبير عن الميل العدوانى لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

2-2: مميزات مدرب كرة القدم: (jacque crevoisrer1995, 33)

2-2-1: المجال البدني:

- الصحة الجيدة
- حسن المظهر
- القدرة على إعطاء النموذج القدرة على القيادة

2-2-2: المجال المعرفي:

- معرفة القواعد و القوانين
- معرفة آداب اللعبة
- معرفة إستراتيجية اللعبة
- معرفة الأساليب الحديثة للتدريب
- القدرة على التخطيط للتدريب القدرة على توظيف النظريات العلمية في المجالات التطبيقية.

2-2-3:المجال الانفعالي:

- ضبط النفس و الثبات الانفعالي
- القدرة على التوجيه و إرشاد الفريق
- المشاركة الايجابية للاعبين
- القدرة على اتخاذ القرار له سمات شخصية مرغوبة اجتماعيا.

2-2-3:وظائف المدرب الرياضي:

ان مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي و النفسي للفريق عن طريق تربية ايدولوجية دقيقة كتنوية الفريق بتقنيات جيدة ،اظهار و توثيق الروح الجماعية للفريق،الوصول الى تحقيق نتائج جيدة:

2-3-1:وظيفة التنظيم:

التقويم

التوجيه و التخطيط

حيث تتطلب الاحتكاك المباشر بما يقوم به،مم يحمله مسؤولية مباشرة و شاملة.

2-3-2:وظيفة التلقين:

و المتمثلة بتوصيل المعارفو الاتصال،تعلم الجوانب التقنية و التكتيكية.

2-3-3:وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقتية بين المدرب و المتدرب.

2-3-4: وظيفة نفسية:

تأثير ممارس من طرف المدرب على نشاط و سلوك الرياضي في المواقف التدريبية و المنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية التواترات.

2-3-5: وظيفة المراقبة:

إبراز و الثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا في الرياضي

2-4: دور المدرب في بناء تماسك الفريق:

الفريق الرياضي يعتبر احدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بان العلاقة فيها وثيقة و مستمرة.

الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيها علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي و بغيرهم من المدربين و المسؤولون الآخرين قواعد تحكم نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.

المدرب عليه ان يعمل على زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي:

- إشباع الحاجيات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم و أهدافهم.

- توفير القيادة الديمقراطية

- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق

- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة و رفع مستو الطموح لدى اللاعبين و زيادة الرابطة بينهم.

- وضوح قواعد ومعايير و تقاليد الفريق و مشاركة اللاعبين في وضعها.

2-5: دور المدرب في تغيير العادات للرياضي:

لا يقتصر دور المدرب فقط على العملية التدريبية بل يتعدى إلى تغيير سلوكيات التربية بحكم اتصاله و ارتباطاته باللاعبين فمثلا دوره المدرب بحكم موقعه بالعملية التدريبية يكمن في إكساب الرياضي العناصر البدنية و التقنية زيادة إلى ذلك تزويده بعادات غذائية تزيد من فاعلية أدائه الرياضي التخصصي وذلك نابع من خبراته و مادة العلمية استمدتها من مصادر موثوق بها ومن هذا تبرز أهمية نشر التربية الغذائية في الخبرات التدريبية.

خلاصة:

ان الاهتمام بالعلوم المرتبطة بالعلم التدريب الرياضي خاصة بعد التعرف على شعبية كرة القدم من العوامل الأساسية في إنجاح المدرب الرياضي بعد التعرف على مميزاته و مدى تأثيره الذي قد يحسن خبرته في مجال التدريب و ذلك باستعمال على طرق علمية تساعده على تحقيق أهدافه بالإضافة الى علاقته التي تمكنه من أداء فريق كرة قدم قوي.

الباب الثاني

الفصل الأول

1:منهج البحث:

من المؤكد أن البحث العلمي ما هو الا سلسلة منظمة من المراحل المضبوطة بجملة من القواعد،و التي تسعى و في كل العلوم الى الوصول الى الحقيقة،سمتها الموضوعية و الدقة و الترتيب،و لقد تعددت المناهج العلمية للبحث تبعا لتعدد مواضيع الدراسة في العلوم الانسانية و الاجتماعية ،وذلك من أجل الوصول الى حقائق بطريقة علمية دقيقة.

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، و يتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد، وذلك بإتباع منهج يتلاءم و طبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر و يعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة،حيث كان الهدف من الدراسة المسحية هو جمع المعلومات و البيانات و تصنيفها و التعبير عنها كميًا وكيفيًا ،حيث تم جمع المعلومات العامة للعينة قيد الدراسة و التعرف على مستوى الوعي الغذائي عند مدربي كرة القدم.

2:مجتمع و عينة البحث :

1-2:مجتمع البحث:

مثل مجتمع البحث مدربي كرة القدم الذي يزاولون العملية التدريبية في جمعيات المجتمع المدني و الرياضية في مدينة سعيدة و البلديات التابعة لها.

2-2:عينة البحث :

أخذت عينة البحث من مجتمع الأصل اي من مدربي كرة القدم بمدينة سعيدة تم اختيارهم بطريقة مقصودة حصصية من المجتمع ، و لقد لجئ الباحث لهذه الطريقة في اختيار العينة نظرا لطبيعة مجتمع الدراسة حيث تميز بعدم تجانس في عمر المدربين و أعوام ممارستهم للعملية التدريبية .حيث تكونت هذه العملية من 20 مدرب رياضي.

3:متغيرات البحث :

3-1: المتغير المستقل: مدرب كرة القدم.

3-2:المتغير التابع :مستوى الوعي الغذائي حيث توجد اختلافات في المستوى عند كل مدرب

3-3 المتغيرات المشوشة:

جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث و ضبطها و التحكم فيها قام الطالب بمجموعة من الإجراءات و المتمثلة في:

- تحسيس سواد بحث العينة الأهمية القصوى للموضوعية و الجدية أثناء توزيع وجمع الاستبيان .
- اختيار العينة التي توسم فيها الطالب الرغبة في اكتساب الثقافة الغذائية.
- إشراف الطالبين على توزيع و جمع الاستبيان .

4:مجالات البحث:

4-1:المجال المكاني :

أجري البحث الميداني بولاية سعيدة

4-2: المجال الزمني:

قمنا بالدراسة إلى قسمين :

-الجانب النظري و يمتد من (مارس إلى ماي 2021)

-الجانب التطبيقي من (20ماي 2021 إلى غاية 25جوان 2021)

4-3: المجال البشري :

أجري البحث على مجموعة من مدربي كرة القدم .

5:أدوات البحث:

5-1:المصادر والمراجع:

تمت عملية سرد المعطيات و المعارف النظرية المرتبطة بالموضوع و التي تتماشى وأهداف البحث الوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل، وكذلك لإيجاد توضيحات للأمر الغامضة، ومن خلال الاستناد على المراجع العلمية من كتب ومجلات و معاجم و كذلك مواقع الانترنت.

5-2: الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أداة ملائمة للحصول على معلومات و بيانات و حقائق مرتبطة بواقع معين و يقدم بشكل عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها عدد من الأفراد المعينين بموضوع الاستبانة حيث كان المصدر الأول هو الاحتكاك و الملاحظة المستمرة للمدربين الرياضيين من خلال عمل الطالب كمدرّب مساعد و التعامل مع العاملين في المجال الرياضي ، و المصدر الثاني يتمثل في الإطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة مباشرة بموضوع ومشكلة البحث، ومحاولة توظيفها في الاستمارة .

5-2-1: استمارة قياس مستوى الوعي الغذائي لدى مدربي كرة القدم:

حيث اشتملت هذه الاستمارة على 50 عبارة الهدف منها اختبار مستوى فهم مدرب كرة القدم للتغذية الصحيحة وتكونت من أربع أبعاد:

- البعد الأول هو يعبر عن مستوى معرفة و فهم المدرب للمعلومات الأساسية في التغذية بشكل عام مثل دور العناصر الغذائية المختلفة في جسم الإنسان أهم مصادر وجود هذه العناصر من الأطعمة، وتكون هذا البعد من 10 عبارات (من عبارة رقم 1 إلى حتى العبارة رقم 10) يجب عليها المدرب باختيار أحد الإجابات المقترحة بما في ذلك الإجابة بعبارة "غير متأكد"

- البعد الثاني و هو يعبر عن مدى معرفة و فهم مدرب كرة القدم للمعلومات و المعارف الخاصة بأغذية الطاقة التي يحتاجها للمجهود البدني و تكون هذا البعد من 14 عبارة.

- البعد الثالث و هو يعبر عن مدى فهم مدرب كرة القدم لأغذية النمو و البناء و دورها في الجسم الرياضي وتكون البعد من 7 عبارات.

- البعد الرابع و هو يعبر عن مدى فهم المدرب لدور الماء و أغذية الوقاية و الصيانة في جسم الرياضي وتكون البعد من 19 عبارة .

حيث جاءت العبارات موزعة في الاستمارة حسب الجدول التالي :

الجدول رقم(02) يبين أبعاد و عبارات استبيان الوعي الغذائي			
رقم العبارة		عدد العبارات	البعد
أرقام العبارات الخاطئة	أرقام العبارات الصحيحة		
03،04،13،23،25،30 32،35	06،11،12،17،24،	5	أغذية الطاقة
02،19،20،31	09،16،18	2	أغذية البناء
14،22،29،28	15،07،08،10،05،21،26،27 33،34،36،37،38،39،40	2	أغذية الوقاية

وكما هو واضح في الجدول أعلاه فان عدد كل عبارات البعد الثاني و الثالث و الرابع أربعين عبارة تكون إما صحيحة أو خاطئة حيث يجيب المبحوث عليها باختيار إحدى الإجابات (صح)، (خطأ)،(غير متأكد) حسب رأيه في مدى صحة العبارة، ولقد أدرج الباحث عبارة غير متأكد في اختبارات المستجوبين للحصول على إجابات تمثل فعلا رأيهم في العبارة و تقلص هامش التخمين أو تقديم إجابة

عشوائية الأمر الذي سيقدم تفسير غير ممثل للمستوى الفعلي لوعي التلميذ الرياضي. وعليه جاءت طريقة تقييم الإجابات كالتالي:

- في حالة الإجابة الصحيحة نقطتان.

- في حالة الإجابة الخاطئة يعطى صفر نقطة.

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

و بما أن سلم التقييط هنا ثلاثي أيضا، استخدمت المتوسطات الحسابية و النسب المئوية لكل عبارة و للدرجة الكلية للوعي الغذائي حيث يكون التقييم كما يلي :

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

• الحصول على متوسط من (1.20) إلى (1.59) على العبارة (أي من 60% إلى 80%)

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

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

تم تقسيم الاستبان على عينة مدربي كرة القدم ،و قد بلغ عدد أفراد هذه العينة إلى 20 مدرب رياضي ، بحيث كان الهدف من التجربة دراسة الأسس العلمية للأداة و هي الثبات و الصدق و الموضوعية .

6-1: الثبات:

يقصد به ثبات الاختيار مدى دقة و استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من أفراد في مناسبتين مختلفتين حيث استخدم الطالب إحدى طرق حساب الثبات الاختبار هي تطبيق الاختبار α -cronbach، للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار، وعلى أساس هذا الطريقة قام الطالب بإجراء الاختبار على عينة مشابهة لعينة البحث و مذكورة سابقا، و التي تكون من رياضيين يزاولون تدريبهم عند مدربي كرة القدم و جاءت قيمة معامل الثبات لاستبيان الوعي الغذائي ب (0.78) عند مستوى الدلالة 0.05.

6-2: الصدق:

يعتبر الاختبار صادقا عندما يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها و بخصوص صدق الاستبيان تم إيجاد طريقتين :

• صدق المحتوى:

تم ذلك من خلال عرض الاستبيان بصورة الأولية على مجموعة من المحكمين ، لهم علاقة بالتخصص و ذوي خبرة في مجال التدريب و عملوا كأساتذة لمقياس التغذية، وكذلك بعض الأساتذة المتخصصين في مجال البحث العلمي و مناهجه بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية . لإبداء الرأي حول مدى ملائمة محتوى الاستبيان من حيث وضوح فقراته و مضمونه و صياغة اللغوية ، ومدى مناسبة العبارات للمحاور و الأبعاد التي تتدرج تحتها وطريقة تفسير بياناته، إضافة أو حذف و قد تم التحقق من صدق المحتوى للاستبيان.

• صدق الثبات:

من أجل التأكد من صدق الاستبيان استخدمنا الصدق الذاتي الذي يقاس بإيجاد الجذر التربيع لمعامل الثبات للاختبار ، حيث جاء كما يلي : (0.883) للاستبيان الوعي الغذائي .

3-6: الموضوعية:

هي من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في الاختبار ، الموضوعية تعني التحرر من التميز و التعصب للآراء و عدم وجود أي توجيه للمفحوص لإجابة بطريقة من ما، ومن أجل ذلك حرص الطالب على عدم التدخل أو الإيحاء بأي شكل من الأشكال لتأثير على إجابات المدربين . وهي نفس التعليمات التي أعطيت للسواعد البحث. و بالتالي فان تعبر عن آراء أصحابها وواقعهم، وهذا يعبر عن الموضوعية في حكم على نتائج المدربين.

7: الوسائل الإحصائية :

بعد الحصول على البيانات من الدراسة الميدانية و التطبيق العملي للبرنامج تم إجراء التحليل الإحصائية باستخدام الحزمة الإحصائية للبيانات الوصفية على البرنامج الإحصائي spss20 وذلك لحساب كلا من المتوسط الحسابي التكرار و النسب المئوية لعرض البيانات الخاصة لمتغيرات البحث .

8: صعوبات الدراسة :

- وجد الطالب صعوبة في التنقل في حدود إمكانيات البحث و استطاع الوصول إليه .

- وجد الطالب صعوبة في التواصل مع مدربي كرة القدم وذلك لوجود جائحة كورونا وكذلك أطباء متخصصين في التغذية مما اضطر الباحث وبتوجيه من طرف السيد المشرف إلى الاستعانة بأساتذة مقياس التغذية في المعهد .

الفصل الثاني

1- عرض وتحليل النتائج

2- الاستنتاجات

3- مقابلة النتائج بالفرضيات

4- التوصيات

5- الخلاصة العامة

1: عرض وتحليل نتائج:

-استمارة الوعي الغذائي لعينة البحث :

للإجابة عن التساؤل الأول للبحث استخدمت المتوسطات الحسابية و النسب المئوية لكل عبارة في الاستمارة الوعي الغذائي و الدرجة الكلية للوعي و نتائج الجدول أدناه تبين ذلك . ومن أجل تفسير النتائج و نظرا لان سلم الإجابة ثلاثي ، اعتمدت النسب المئوية التي أشرنا إليها في الفصل السابق و ذلك على النحو التالي :

80% فأكثر أي متوسط حسابي أكبر من (1.60) مستوى وعي غذائي مرتفع .
من 60% إلى 79.7% أي متوسط حسابي من (1.20) مستوى وعي غذائي متوسط .

اقل من 60% أي متوسط حسابي أقل من (1.20) مستوى وعي غذائي منخفض .

الجدول رقم (03) يوضح المتوسطات الحسابية و النسب المئوية لعينة البحث في استمارة قياس الوعي الغذائي				
الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسب المئوية %	مستوى الوعي
1	تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة من ...	0.7	35	منخفض
2	أهم وظيفة للبروتينات في جسم رياضي هي	0.86	43	منخفض
3	أهم وظيفة للسكريات في جسم الرياضي ...	1.58	79	متوسط
4	أهم وظيفة للدهون في جسم الرياضي ...	0.9	45	منخفض
5	أهم وظيفة للفيتامينات و الأملاح المعدنية في جسم الرياضي...	0.69	34.5	منخفض
6	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات في ...	1.25	62.5	متوسط
7	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالسكريات في ...	0.92	46	منخفض
8	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالدهون ...	1.5	75	متوسط
9	تتمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالفيتامينات و الأملاح المعدنية ...	1.19	59.5	منخفض
10	العناصر الغذائية الغنية بالطاقة التي يحتاجها الجسم أثناء المجهود البدني ...	0.74	37	منخفض
	متوسط العبارات	1.03	51.6	منخفض

الشكل البياني رقم(01) يبين النسب المئوية لعينة بحث اسمارة الوعي الغذائي



يتضح الجدول (03) أن مستوى الوعي الغذائي لدى مدربي كرة القدم كان متوسط في العبارات ذات الأرقام (3،8،6) حيث تراوحت النسب المئوية للاجابات في هذه العبارة بين (62.5%-79%) ، وكان مخفضا في باقي العبارات ، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليها بين (35%-59.5%) ، ولم نحصل على اي عبارة ارتفع فيها مستوى الوعي

• عرض نتائج استمارة الوعي الغذائي حسب الأبعاد الاستبيان :

الجدول رقم (04) يبين نتائج التحليل لابعاد وعبارات الاستبيان الوعي الغذائي				
البعد	عدد العبارات	المتوسط و النحراف المعياري للعبارات	النسب المئوية	مستوى الوعي
معلومات الاساسية في التغذية	1	1.03(0.04)	35%	منخفض
اغذية البناء	2	1.05(0.10)	52.5%	منخفض
اغذية الطاقة	5	1.9(0.12)	56.5%	منخفض
اغذية الوقاية	2	0.9(0.17)	47%	منخفض

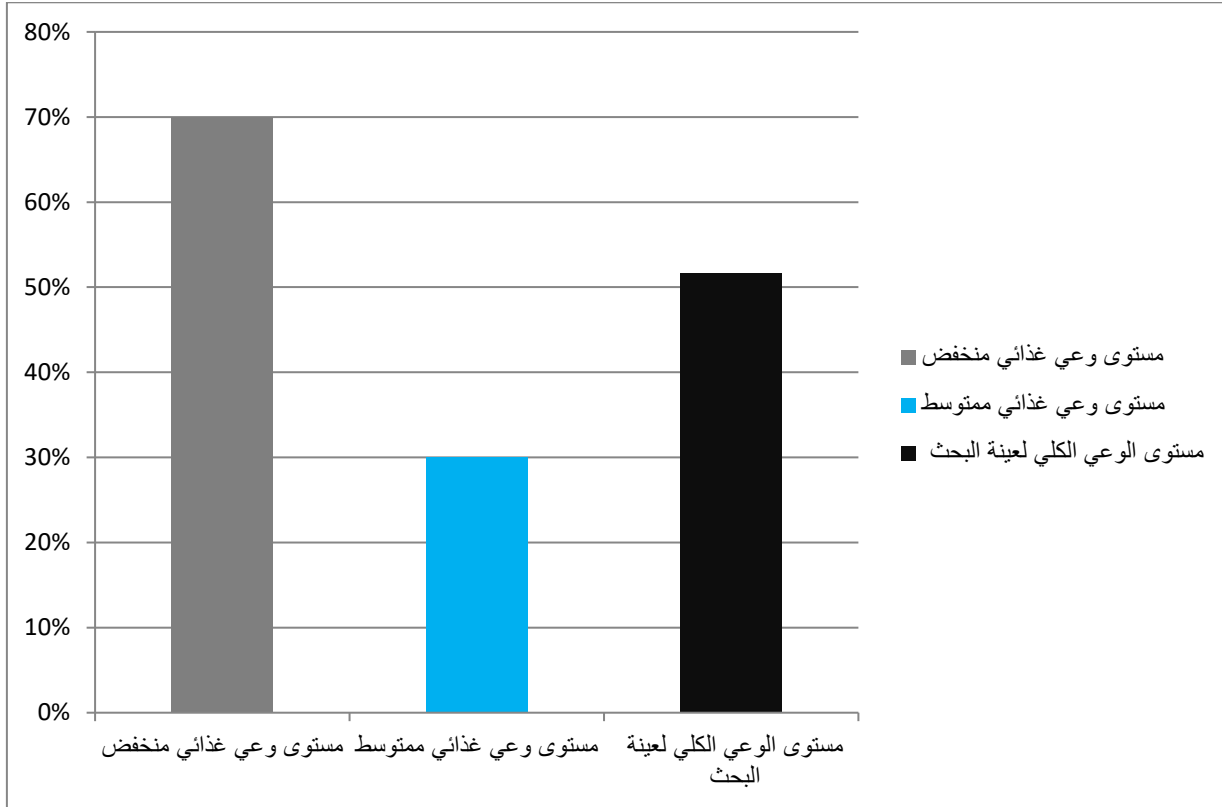
إذا نظرنا إلى مستوى الوعي الغذائي لدينة عينة البحث حسب أبعاد الاستبيان فإنه منخفض في كل أبعاده أي أبعاد البناء و الوقاية وإنتاج الطاقة . ويظهر النقص الواضح في مستوى الوعي في البعد المتعلق ب معلومات الاساسية في التغذية و بعد اغذية الطاقة الذي تراوحت نسبهم المئوية (35%-47%)

- ومن الجدولين السابقين تكون نتائج العينة ككل حسب الجدول التالي حيث
(ن=20)

الجدول رقم (05) يبين مستوى الوعي الكلي لعينة الدراسة		
النسب المئوية	التكرار	مستوى الوعي الغذائي
70%	07	مستوى وعي غذائي منخفض
30%	03	مستوى وعي غذائي متوسط
00	00	مستوى وعي غذائي مرتفع

و فيما يتعلق بالدرجة الكلية لمستوى الوعي الغذائي عند مدربي كرة القدم لدى ولاية سعيدة . فقد جاء منخفض بنسبة لا تقل عن (70%) من مجموع المدربين، وسجلت نسبة (30%) من المدربين وعي متوسط فيما لم نجد اي مدرب يملك وعي غذائي جيد .

الشكل البياني رقم(02) يوضح مستوى الوعي الغذائي عند عينة البحث



من خلال ماسبق نستنتج أن مستوى الوعي الغذائي لدى عينة البحث المسيحي ،و المتكونة من 20 مدرب كرة القدم حيث جاءت متوسطات أفراد العينة أقل من المعدل المطلوب في 7 عبارة من أصل 10 عبارة في استمارة الوعي الغذائي ،و هذا مايعبر عن نقص واضح في فهم و معرفة الكثير من المعلومات الغذائية المهمة جدا في تكوين نظرة علمية صحيحة للأطعمة المختلفة للرياضي المتاحة لديه وما يتقدم له من تنوع و مصدر و فائدة، ويشير جون بول أن كم المعلومات العلمية المتوفرة لدينا عن أطعمة معينة يؤثر على اختيارنا ومدى تفضيلنا لها عن

غير الأطعمة .وعليه فان توفر المعلومة الغذائية الصحيحة حول الأطعمة المختلفة لدى الرياضي ، يوفر له الاختيار الصحيح لتغذيته أكثر توازا وملائما لنشاطه (BLANC ,10,2002) .

• الاستنتاجات العامة :

ان اللاعب يجب ان يتناول غذاء يختلف عن غيره من الأشخاص غير الرياضيين ، لأن غذاء الشخص العادي قد يسبب عجزا محددا في متطلبات الجهد البدني و أداءه ، و التعديل في غذاء الرياضي ، يمكن أن يطور الانجاز الرياضي خصوصا ما يسملى بعمليات تخزين الطاقة فكل هذا يستوحيه اللاعب من المدرب المحتك به والمشرف عليه و في حالة المدربين الخاضعين لهذه الدراسة ، فلقد حاول الطالب الباحث أن يلقي الضوء على عامل مهم و هو مستوى الوعي الغذائي و من خلال عرض و تحليل النتائج أمكن التوصل الى استنتاجات التالية:

- الوعي الغذائي عند عينة البحث،منخفض
 - عدم معرفة أغذية البناء و الوقاية و التنظيم و إنتاج الطاقة
 - مستوى وعي معلومات أساسية في الغذاء منخفض
- مقابلة النتائج بالفرضيات :

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

الفرضية الأولى:

و التي افترض فيها الطالب الباحث أنه لا يتساوى مستوى الوعي الرياضي في كل أبعاده و لاثبات صحة هذه الفرضية : من خلال ما يوضح الجدول رقم (04) يبين نتائج التحليل لابعاد وعبارات الاستبيان الوعي الغذائي نرى أن هناك اختلاف في نسب النوية لكل الأبعاد لكن مسوى منخفض في كل الأبعاد و عليه نقول أن الفرضية الأولى قد تحقق في عدم تساوي النسب المئوية للأبعاد .

الفرضية الثانية :

والتي افترض فيها الطالب نعم هناك اختلافات على دراسة مستوى الوعي الغذائي فمن خلال الشكل البياني رقم(01) يبين النسب المئوية لعينة بحث اسمارة الوعي الغذائي نجد هناك اختلافات في النسب المئوية لكل تساؤل وكذلك نجد مستويات متوسطة و منخفضة لكل واحد ما 10 تساؤلات و عليه نقول أن الفرضية قد تحققت.

الفرضية العامة:

و التي افترض فيها الطالب أن مستوى الوعي الغذائي لدى مدربين كرة القدم منخفض ومن خلال ما أظهرته نتائج استمارة قياس الوعي الغذائي و التي أظهرت النسبة العامة للبحث (51.6) أي أن مستوى الوعي الغذائي منخفض ، ومع تحقق الفرضيات الفرعية فإننا نلخص إلى تحقق الفرض العام للدراسة .

التوصيات :

في ضوء أهداف الدراسة و نتائجها يوصي الطالب الباحث بالتوصيات الآتية:

- ضرورة اهتمام المدربين بالحالة الغذائية للاعبينهم و محاولة تعزيز السلوك الغذائي السليم
- مشاركات مدربي في ملتقيات للتطور بمستوى الوعي الغذائي الذي بدورهم يستطيعون التأثير على الممارسات الرياضية و المعلومات الغذائية للاعبين.
- إجراء دراسات مشابهة في الوعي الغذائي لدى الرياضيين في الفرق و مدربي الألعاب المتبقية .
- إعطاء الأهمية اللازمة لموضوع التغذية الرياضية على المستوى الوطني.

- إجراء البحوث و دراسات في التغذية و الوعي الغذائي لدى المدربات و اللاعبات الإناث.

الخلاصة العامة:

تبرز أهمية التغذية المناسبة المصاحبة لعملية إعداد الرياضيين للمستويات العالية، و يمكن أن يؤدي أي نقص في تغذية الرياضي إلى مشاكل في الأداء بل يمكن أن يتعدى ذلك إلى التأثير على صحته و المدرب الرياضي لا يخرج من هذا الإطار كونه العامل الأول المحتك باللاعب فيجد نفسه أمام اختيارات مدربه للغذاء و هنا يظهر مستوى الوعي الغذائي و أهميته حيث تزود هذه التوعية اللاعبين باختيار نضم غذائية مناسبة فكان هذا الدافع الى تأكد مستوى الوعي الغذائي لدى مدربي كرة القدم فانقسم البحث الى دراسة النظرية التي تحدثت عن التغذية في المجال الرياضي و مدرب كرة القدم والدراسة الميدانية تكونت بدورها هي أيضا من فصلية منهجية البحث و الفصل الثاني الاجراءات الميدانية تمثلت في قياس مستوى الوعي الغذائي الذي كان منخفض عند مدربي كرة القدم .

المصادر والمراجع باللغة العربية :

- 1- ابراهيم بن سعد المهيزع (21-23 افريل، 1998) التربية الغذائية في مناهج التعليم العام في دول مجلس التعاون الخليجي . مقدمة لندوة التربية الصحية و الغذائية و البيئية في التعليم بدول الخليج العربية.
- 2- ابو العلا أحمد عبد الفتاح (1998) بيولوجيا الرياضة و صحة الرياضي . القاهرة دار الفكر العربي.
- 3- ابو العلا عبد الفتاح، رشدي فتوح (1988): "اساسيات عامة في علم الفيسيولوجيا " ط2، ذات السلاسل للطباعة و النشر و التوزيع ، الكويت.
- 4- حيات، مصطفى جوهر:(1987)التوازن الرياضي الغذائي، ط1 مطابع الأنباء، الكويت.
- 5- خالد العامري،(2004).برنامج غذائي متكامل للرياضيين القاهرة : دار الفاروق للنشر و التوزيع.
- 6- الزهيري عبد الله محمود ذنون (1992) "تغذية الانسان" ، دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل.
- 7- عائشة المولى السيد (2000):"الاسس العلمية لتغذية الرياضيين و الغير الرياضيين"، ط1، الدار العربية للنشر و التوزيع.
- 8- عمار عبد الرحمان قبع (1998)الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل
- 9- محمد رحمة و كماش يوسف لازم(2000):"تغذية الرياضيين" ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان.

- 10- نصر الدين الشريف: "اثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق في تحسين النتائج" مذكرة ماجستير، م التربية البدنية و الرياضية ،دالي ابراهيم الجزائر، 2001 ص 71.
- 11- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملاعبين" ط2، مكتبة المعارف، بيروت 1988.
- 12- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية لألعاب الإعدادية و القانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4 لبنان .
- 13- موفق مجيد عبد المولى: "الاعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر، لبنان، 1999.
- 14- محمد رفعت: " اللعبة الشعبية العالمية" دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998.
- 15- قاسم حسن الحسين: "مكونات الصفات الحركية" مطبعة الجامعة، العراق 1984.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية :

- 16- BLANC ,J-P(2002)Dietetique du sportif 7eme edition amphora, paris
- 17- W.D.Ardel et F.I.Katch.(2004).Nutittion et performance sportives. Paris De boeck.
- 18- Jacque crevoisrer: football et psychologie la dynamique de lequipe Ed : chriron sprt-1985.

الملاحق

الملحق رقم 01: الاستبيان
الملحق رقم 02: قائمة الأساتذة و الدكاترة

01: استمارة لدراسة مستوى الوعي الغذائي

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

1- تتكون الوجبة الغذائية المتوازنة من العناصر الغذائية التالية:

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

2- أهم وظيفة للبروتينات في جسم الرياضي هي :

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

3- أهم وظيفة للسكريات في جسم الرياضي هي :

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

4- أهم وظيفة للدهون في جسم الرياضي هي:

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

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

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

6- تمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالبروتينات في :

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

7- تمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالسكريات في :

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

8- تمثل أهم المصادر الغذائية الغنية بالدهون في :

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

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

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

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

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

قائمة الدكاترة و الأساتذة:

الرقم	اسم الأستاذ	التخصص	مكان العمل
01	الأستاذ سنوسي عبد الكريم	التدريب الرياضي	جامعة مستغانم
02	الدكتور جلغوم محمد	طبيب عام	ولاية سعيدة
03	الأستاذ ماحي عبد القادر	تدريس رياضي	ولاية سعيدة

