الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في الصحة و الرياضة

عنوان :

تصميم برنامج حاسوبي مقترح لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم "تدريب، منافسة، استرجاع"

بحث وصفي أجري على مدربي ولاعبي القسم الثاني محترف جهة غربية أكابر

إعداد الطلبة :
- هواري خالد
- بن قابلية مجاهد

إشراف :
- د/هوار عبد اللطيف

السنة الجامعية :

2017 – 2016

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(و قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)الآية 105 سورة التوبة

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

الله جل جلاله

.. إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب..... إلى من كلّت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى القلب الكبير (والدي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان..... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي أبناء إخوتي و أخواتي

(عبد الهادي، حسام، إشراق، مريم، طارق، سلوى، باسل، سارة، شفاء، أمينة، وئام، لؤي)

إلى عائلة هواري خاصة رفقاء الطفولة صالح و طاهر و ياسين

إلى كل من يحمل لقب هواري، عز الدين، وذان، سعدوني

إلى زميلي في المذكرة مجاهد

و إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة من قريب أو بعيد

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

هواري خالد

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

" واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا..." الآية 24 سورة الاسراء

إلى الحضن الدافئ و القلب الحي و العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى من أدفأتني بضمتها أغرمتني بحنانها إلى الاسم الذي يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة

إليك يا من كنت لي منبعا للثقة و الصبر و حنين الخلق إلى من حرص على تحقيق أحلامي أبي الكريم

إلى من أتمنى لهم السعادة زوجتي وابنتي هاجر وابني ايمن حفظهم الله

إلى الى اخوتي وأخواتي وأبنائهم و كل العائلة .

بن قبلية مجاهد

كلمة شكر

كن عالما .. فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ،فإن لم تستطع فلا تبغضهم"

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة، نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد وقبل أن نمضي تقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل

" وأخص بالتقدير والشكر:

الدكتور هوار عبد اللطيف

الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

" إنَّ الله وملائكته وأهل السَّموات والأرض حتَّى النَّملة في جحرها وحتَّى الحوت ليصلُّون على مُعلِّم النَّاس الخير "

رواهُ التّرمذي

وكذلك نشكر كل من ساعدنا وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث ونخص بالذكر:

الأستاذ و الأخ و الصديق : هواري عبد الرحمان

المتخصص في الإعلام الآلي و الذي كان له الفضل الكبير بعد الله في اتمام هذا البحث

خالد، مجاهد

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عدد السعرات الحرارية التي ينتجها حرق 1 جرام من العناصر الغذائية المذكورة في الجسم	35
02	صدق وثبات الاختبارات	38
03	إجابة المدربين على السؤال الأول	44
04	إجابة المدربين على السؤال الثاني	45
05	إجابة المدربين على السؤال الثالث	46
06	إجابة المدربين على السؤال الرابع	49
07	إجابة المدربين على السؤال الخامس	49
08	إجابة المدربين على السؤال السادس	50
09	إجابة المدربين على السؤال السابع	51
10	إجابة المدربين على السؤال الثامن	52
11	إجابة المدربين على السؤال التاسع	53
12	إجابة المدربين على السؤال العاشر	54
13	إجابة المدربين على السؤال الحادي عشر	55
14	إجابة المدربين على السؤال الثاني عشر	56
15	إجابة المدربين على السؤال الثالث عشر	58
16	إجابة المدربين على السؤال الرابع عشر	59
17	إجابة المدربين على السؤال الخامس عشر	60

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الأول	45
02	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الثاني	46
03	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الثالث	47
04	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الرابع	48
05	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الخامس	49
06	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال السادس	50
07	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال السابع	52
08	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الثامن	53
09	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال التاسع	54
10	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال العاشر	55
11	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الحادي عشر	56
12	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الثاني عشر	57
13	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الثالث عشر	58
14	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الرابع عشر	59
15	الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين على السؤال الخامس عشر	60

قائمة الرسومات

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح خطوات استخدام التطبيق	62
02	يوضح شرح نتائج التطبيق	63
03	يوضح معطيات و نتائج اللاعب	66

الفهــرس

العنـــوان الصفحـة

- الإهـداءات ..... أ
- التشكـرات ..... ج

قـائمة المحتويـات

- قائمة الجداول ..... د
- قائمة الأشكال..... هـ
- قائمة الرسومات..... و

التعريـف بالبـحث

1- مقدمـة 02
2- مشكلة البحث 03
3- فرضيات البحث..... 04
4- أهداف البحث 04
5- أهمية البحث 04
6- الدراسات السابقة 04
7- نقد الدراسات..... 06
8- مصطلحات البحث 06

البـاب الأول

التحليل البيبليوغرافي

مدخل الباب الأول..... 09

الفصل

التغذية للرياضيين

- تمهيد 11
1-التغذية و النشاط الرياضي 11
1-1مقدار السعرات اللازمة للرياضي..... 12

1-2البروتين والنشاط الرياضي.....12
1-3الدهون والنشاط الرياضي.....13
1-4الكربوهيدرات و النشاط الرياضي.....14
1-5-تناول الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي.....15
1-6- تناول الكربوهيدرات اثناء النشاط الرياضي لفترة طويلة.....15
2-التغذية المثالية للرياضيين.....16
2-1- التغذية في مرحلة التدريب.....17
2-1-1-البروتينات.....18
2-1-2-الكربوهيدرات.....18
2-1-3-الدهون.....19
2-1-4-الوجبات الغذائية المتوازنة في مرحلة التدريب.....20
2-2- التغذية في مرحلة المنافسات.....21
2-2-1-التغذية المرتبطة بالوجبة الأخيرة قبل المنافسة.....21
2-2-2-التغذية في وقت المنافسة.....23
2-2-3-التغذية فيما بعد انتهاء المنافسة.....24
2-3- التغذية في مرحلة الاسترجاع.....25
- خلاصة.....26
- خاتمة.....27

البـاب الثاني

الجانب التطبيقي

- مدخل الباب الثاني.....29

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- تمهيد.....32
1 الدراسة الأساسية.....32

1-1 منهج البحث.....32
2-1 مجتمع وعينة البحث.....32
3-1 مجالات البحث.....32
1-3-1 المجال الزمني.....32
2-3-1 المجال المكاني.....33
3-3-1 المجال البشري.....33
4-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....33
5-1 أدوات البحث.....33
6-1الدراسةالاستطلاعية.....37
7-1الأسس العلمية للاختبار.....37
1-7-1 ثباتالاختبار.....37
2-7-1 صدق الاختبار.....37
3-7-1 موضوعية الاختبار.....38
8-1-الوسائل الإحصائية.....38
9-1 القوانين المستخدمة في تطبيق اكسل.....39

الفصل الثاني

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.....43
1-عرض ومناقشة النتائج.....44
1-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الاولى..... 44
1-1-1- عرض ومناقشة نتائج المحور الأول.....44
1-1-2-عرض و مناقشة نتائج المحور الثاني.....51
1-1-3-عرض و مناقشة نتائج المحور الثالث.....55
1-2-عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....61
1-3-عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....64

1-مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....67
2-الاستنتاجات 68
3-الاقتراحات.....68
- الخلاصة العامة 69
- المصادر والمراجع..... 71
- الملاحق

- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الفرنسية
- ملخص البحث باللغة الانجليزية

التعريف بالبحث

مقدمـة :

ازداد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالرياضة والرياضيين وقامت معظم الدول العربية والإفريقية من بينها الجزائر برصد مبالغ ضخمة في سبيل تحقيق أفضل النتائج الرياضية، كما وضعت العديد من البرامج للنهوض بالحركة الرياضية في هذه الدول، ولكن بالرغم من كل ذلك فإن النواحي الصحية بصفة عامة والغذائية بصفة خاصة لم تعط الاهتمام الكافي في هذه البرامج، وهذا بدوره أثر سلبيا على الحركة الرياضية.

إن الإنجاز الرياضي والتغذية الصحية أمران مرتبطان ببعضهما البعض، فلا تكفي التمارين الرياضية لوحدها لتحقيق النتائج المرجوة، ولا تكفي التغذية لوحدها لتحقيق الإنجاز المطلوب، وكثيرا ما تكون التغذية الخاطئة أحد أسباب الإخفاق الرياضي، ومعنى ذلك أن الرياضي يجب أن يولي عناية خاصة بحالته الصحية وتغذيته حتى يتمكن من تحقيق أفضل الإنجازات، وهذا لا يتم إلا إذا توفرت له المعلومات السليمة عن التغذية الرياضية.

وهناك بعض الاعتقادات والممارسات الغذائية الخاطئة التي تؤثر على عطاء الرياضي، ومما يدعوا إلى الأسف أن هذه الاعتقادات منتشرة بين قطاع كبير من الرياضيين والمدربين والمسؤولين عن البرامج الرياضية، ونظرا للنقص الفادح لأخصائيي التغذية وعدم الاعتماد عليهم من قبل النوادي الرياضية فإن التساؤل المطروح هو حول إمكانية تصحيح هذه الاعتقادات والممارسات (مصيقر، 1989، صفحة 13).

وفي ضوء تفجر المعرفة العلمية ونتائج الدراسات و البحوث العلمية في مجال تغذية الرياضيين تم الافادة بأنه لم يعد ينتظر أية فوائد من زيادة كمية الطعام أو التركيز على نوع معين منه، لأن ذلك لن يفيد بقدر ما قد يعرض هؤلاء الرياضيين لبعض من المتاعب أو الأضرار الصحية.

إن زيادة كمية الغذاء عن احتياجات الرياضيين يعد أمرا غير مرغوب فيه، و لذا يجب عليهم الاهتمام بتوازن وتقنين الغذاء بطريقة أفضل تتمشى مع ظروفهم الحياتية و احتياجاتهم اليومية.

وهذا ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة أي معرفة واقع التغذية في النوادي الجزائرية للقسم الثاني المحترف جهة غربية وإنشاء تطبيق لتقييم وتخطيط الوجبات الغذائية.

وقد قام الطلبة الباحثين بتقسيم هذا البحث إلى بابين خصص أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية.

حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث، وقد ضمت فصل واحد بعنوان التغذية للرياضيين وفيه علاقة العناصر الغذائية الأساسية: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون بالنشاط الرياضي، و التغذية المثالية للرياضيين، والتغذية في كل من مرحلة التدريب، المنافسة، الاسترجاع.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث منهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينات، إضافة إلى مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم الاقتراحات.

مشكلة البحث :

إذا نظرنا إلى النوادي الجزائرية لكرة القدم بقسميها الأول والثاني المحترفين نجد غياب شبه تام لطاقم طبي متكامل والذي من المفروض أن يتوفر على عدة تخصصات، أي بمعنى آخر يجب توظيف عدد من الأطباء، كل حسب طبيعة تخصصه، فهناك أخصائي في التأهيل الوظيفي، وأخصائي في تقديم الإسعافات الأولية وآخر مختص في التغذية وطبيب مختص أيضا في طب العظام والعلاج النفسي والتربوي.

ولذا فإنه على الرياضيين الاهتمام بالتوازن الغذائي الجيد بما يتناسب مع طبيعة النشاط البدني الذي يمارسونه وبما يتناسب مع احتياجات الجسم في الظروف المختلفة للتدريب و المنافسات و الاسترجاع، كما يجب عليهم الاهتمام بإجراء الكشف الطبي الدوري للتأكد من سلامة أجهزة الجسم الدوري و التنفسي و الهضمي (الحماحمي، 2000، صفحة 329).

مما سبق ذكره يتضح أن للتغذية المتوازنة مع النشاط البدني الممارس دورا هاما في الانجاز الرياضي ورفع مستوى الأداء البدني للاعبين، ومما تقدم وبالنظر لنتائج الدراسات والبحوث السابقة نرى تحديد موضوع دراستنا في اتجاه معرفة واقع التغذية لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر و تصميم تطبيق اكسل لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية وعليه فيمكن طرح التساؤلات الآتية:

التساؤل العام:

- هل البرنامج الحاسوبي المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا ؟.

التساؤلات الفرعية:

- ما هو واقع التغذية حسب الثقافة الشائعة عند المدربين في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر؟.
- هل يمكن تصميم برنامج حاسوبي يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا ؟.

- هل البرنامج الحاسوبي المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا ؟.

فرضيات البحث :

الفرضية العامة :

البرنامج الحاسوبي المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.

الفرضيات الفرعية:

- واقع التغذية حسب الثقافة الشائعة عند المدربين في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر ليست في المستوى المطلوب.
- يمكن تصميم برنامج حاسوبي يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.
- البرنامج الحاسوبي المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.

أهداف البحث:

- يهدف البحث إلى التعرف على واقع التغذية في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر.
- تصميم برنامج حاسوبي لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم .

أهمية البحث:

يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملي، فمن الجانب العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين، أما من الجانب العملي ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل صورة التغذية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج التغذية المتوازنة مع النشاط البدني الممارس، من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن، حسب الاحتياجات الطاقوية المختلفة للرياضيين.

الدراسات السابقة :

1-دراسة 2008 / NICOLAS MOUSSAتحت عنوان:

Habitudesalimentaireseteffetsd'unprogrammenutritionnelsurlescomportements etlesconnaissancesalimentairesdejoueursdesocceradolescents

عينة ومنهج البحث:

في بداية الدراسة كانت عينة من 40 مشاركا و بعض العوامل كالاصابات و العزوف خفضت العدد إلى 29 مراهقاو قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج التجريبي.

الفروض:

- لاعبي كرة القدم المراهقين في مركز كيبيك يتلقون تدريب ذو شدة عالية بالمقارنة مع البرامج الغذائية المقررة.
- تنفيذ برنامج التثقيف الغذائي لديه القدرة على تغيير غالبية المتغيرات الغذائية ذات الصلة الى سلوك غذائي جيد.
- البرنامج الغذائي التثقيفي يحسن المعرفة الغذائية للرياضيين و تطوير الأداء.

الاستنتاجات:

- المشاركون في دراستنا ليس لديهم عادات غذائية جيدة كلاعبي كرة قدم مراهقين.
- قد ساعد برنامج التغذية في تغيير السلوك الغذائي لهؤلاء الرياضيين (المجموعة هـ).
- دروس التغذية كانت فعالة في المجموعة (هـ) و سمحت للمشاركين في هذه المجموعة بمعرفة التغذية المناسبة لرياضتهم.

2- **دراسة / 2009 / SADIBOU NDIAYE**تحت عنوان :

Profile nutritionnel du sportif cas d'etude : les jeunes footballeurs (cadets et juniors des centres de formation)

عينة و منهج البحث :

الدراسة تركز على 70 لاعب كرة قدم أشبال و أواسط من مراكز التدريب issusو قد اعتمد الباحث في بحثه هذا على المنهج الوصفي.

الفروض :

- السلوك الغذائي للاعبي كرة القدم الشباب في مراكز التدريب في تطور.
- الوجبات الغذائية تختلف من مركز لآخر من حيث النوعية و الكمية.

الاستنتاجات:

- نظرا للتوعية الغذائية المقدمة للرياضيين السلوك الغذائي للاعبي كرة القدم الشباب في مراكز التدريب في تطور ملحوظ.
- الوجبات الغذائية للاعبين تختلف من مركز لآخر من حيث النوعية و الكمية حسب الجهد و زمن التدريب.
- يجب أن يحترم النظام الغذائي جرعة وقت و شدة التدريب و النظافة و حياة الرياضي.

نقد الدراسات:

بالرجوع الى الدراستين المذكورتين سابقا و بالمقارنة مع موضوع بحثنا نجد أوجه شبه و أوجه اختلاف بين الدراسات فالاختلاف في حجم العينة و الصنف و الجنس راجع الى اختيار الباحث و مدى التناسب مع مجال الدراسة و كذا المنهج أما بالنسبة لأوجه الشبه فهي عديدة فقد اتفقت الدراسات على ضرورة الاهتمام بعلم التغذية و التركيز على جانب السلوك الغذائي بالاضافة الى ضرورة مراعاة كل من الشدة و الوقت و الجهد المبذول من الرياضيين وحياتهم اليومية و حتمية تقنين الوجبات الغذائية حسب الاحتياجات الطاقوية لكل نشاط رياضي، لكن ما لاحظنا غيابه في هذه الدراسات هو عدم وجود أي أداة أو وسيلة تساعد المدربين أو الاخصائيين على عملتي التقييم و التخطيط و هذا ما دفعنا الى اقتراح برنامج حاسوبي لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم صنف أكابر وهذا ما يعتبر أداة تسهل عمل المدربين و أخصائيي التغذية في عملية التقييم و البرمجة الغذائية للاعبين.

مصطلحات البحث:

1- الوجبات الغذائية :

اصطلاحا:الوجبة تعتمد غالباً بالنسبة لنا نحن البشر على الإحساس والشعور , والوجبة في الأساس هي وسيلة كل نمو، فالوجبة هي التغذية ولا يمكن أن تنمو أي بنية دون تغذية (الخطيب، 1989، صفحة 09).

اجرائيا: هي كل الأغذية التي يتناولها الرياضي في أوقات محددة أو غير محددة بعد التدريب أو المنافسة أو الاسترجاع.

2- برنامج إكسل :

اصطلاحا:هو أحد برامج الجداول الإلكترونية والتي يمكنك أن تستعمله لإدارة البيانات وتحليلها و حفظها. (ويكيبيديا)

اجرائيا: هو البرنامج الذي تم به تصميم التطبيق الخاص بتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم.

3-التدريب :

اصطلاحا:عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (الحفناوي، 1994، صفحة 48).

اجرائيا: هو المرحلة التي يتم فيها اعداد الرياضي من كل الجوانب للمنافسة المقبلة.

4- المنافسة:

اصطلاحا: نشاط رياضي فردي أو جماعي يبذل فيه الرياضي أقصى ما يمتلكه من قدرات "عقلية وبدنية ونفسية" بهدف إحراز الفوز (حيدر، 1994، صفحة 82).

اجرائيا: هي مرحلة تحقيق الانجاز و رفع الأداء و تطبيق ما تم التمرن عليه في مرحلة التدريب.

5- الاسترجاع:

اصطلاحا: استعادة تحديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لتأثير نشاط بدني معين أو لضغوط زائدة (رشدي، 1999، صفحة 113).

اجرائيا: هي المرحلة الجوهرية التي يقوم فيها الجسم بعملية الاستشفاء و العودة الى الحالة الطبيعية.

الباب الأول

الجانب النظري

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاول الطلبة الباحثون الإلمام بالموضوع والإحاطة بكل جوانبه، حيث ضم فصل واحد بعنوان التغذية للرياضيين و فيه علاقة العناصر الغذائية الأساسية: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون بالنشاط الرياضي، و التغذية المثالية للرياضيين، و التغذية في كل من مرحلة التدريب، المنافسة، الإسترجاع.

فصل

التغذية للرياضيين

تمهيد:

تعد الثقافة الرياضية لكل من المدرب والرياضي والقائمين على العملية الرياضية في كافة أنواعها من الضروريات والأولويات التي تعد بمثابة الركيزة الاساسية للعملية التدريبية ، فالتدريب ليس حجم ، شدة وكثافة تدريبية فقط وإنما هناك بعض الاساسيات والتي يعد الغذاء واحد منها.

إن عدم المعرفة بالتغذية الخاصة للرياضة ونوع النشاط الممارس قد تؤدي إلى نتائج عكسية وقد تؤدي إلى بعض الامراض وعليه فقد نخسر الرياضي وصحته بعد خسارة الانجاز .

إن التغذية الجيدة المحسوبة بالسعرات الحرارية على وفق الجهد البدني المبذول في المنافسة أو التدريب أو في الفعاليات الرياضية كافة تجعل تحرر الطاقة سهلاً وميسوراً وفقاً لاحتياجاتنا لها، فالغذاء الذي نتناوله يمد اجسامنا بالطاقة سواء للأعمال اليومية الحياتية أو الجهد المضاف كوننا رياضيين ممارسين لفعالية ما ، إذ تلعب التغذية أهمية خاصة في كل من الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة ، وتعد التغذية المتوازنة والمتكاملة عنصرا هاما في بناء الأساس للمستويات الرياضية الجيدة والمتميزة فالتغذية السليمة تؤدي إلى رفع المستوى البدني ، المهاري ، الخططي ، أما التغذية الخاطئة فتؤدي إلى اضطرابات في الصحة العامة والذي يؤدي إلى خفض مستوى الأداء وظهور التعب مبكراً خلال التدريب أو المنافسة.

1-التغذية والنشاط الرياضي :

تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر هي الكربوهيدرات والدهون والبروتين والفيتامينات والاملاح المعدنية والماء ,وهذه المواد الغذائية الأولية يستخدمها الجسم لقيامه بوظائفه الحيوية المختلفة التي يمكن تقسيمها كما يلي :

- المحافظة على انسجة الجسم وتجديدها .
- تنظيم آلاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا .
- انتاج الطاقة اللازمة للانقباض العضلي .
- توصيل الإشارات العصبية.
- افرازات الغدد الداخلية.
- بناء مختلف المركبات التي تصبح من مكونات الجسم.
- النمو.
- التكاثر.

هذه العمليات المختلفة التي يستفيد بها الجسم من خلال التحولات الكيمائية للمواد الغذائية بحيث تصبح مواد سهلة بسيطة هي ما يطلق عليها التمثيل الغذائي(كماش، 2011، صفحة 95).

1-1-مقدار السعرات اللازمة للرياضي :

يستخدم السعر الحراري كوحدة قياس للطاقة وهو ما يعرف باسم الكالوري وهو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو غرام من الماء درجة واحدة مئوية تحت ظروف معينة .وتصل كمية السعرات المستهلكة للحفاظ على وزن الجسم خلال النشاط اليومي العادي مابين 1700-3000سعر حراري في اليوم لشخص صغير السن ويقل هذا المقدار بالنسبة للأشخاص الكبار ,حيث انهم يحتاجون الى استهلاك سعرات أقل بالمقارنة بالأصغر سنا والأكثر نشاطا ويحتاج الرياضي إلى كمية إضافية تتراوح مابين 400-2000سعر حراري في اليوم للمحافظة على الوزن خلال التدريب ,وتتوقف هذه الكمية على نوعية التمرين والمنافسة .

ويحتاج تدريب لاعبي السرعة ومسابقات الميدان الى كمية قليلة من السعرات الحرارية ,بينما تتضاعف كمية الطاقة التي يحتاج إليها لاعبو الجري مسافات طويلة والسباحة (كماش، 2011، صفحة 96).

1-2-البروتين والنشاط الرياضي :

تعد قيمة الوجبة الغنية بالبروتين وأثرها على أداء اللاعب من الموضوعات التي نالت اهتمام الرياضيين والمدربين .وهنالك سببان للاعتقاد بتأثير الغذاء الغني بالبروتين على كفاءة الأداء .

أولهما :

إن البعض مازال يعتقد أن البروتين يعتبر غذاء للطاقة يمد العضلات بالطاقة اللازمة للانقباض ,ويرجع انتشار هذه الفكرة الى اعتقاد ان العضلة تحترق خلال التدريب الرياضي ,وان البروتين يقوم بإعادة بناء الأنسجة العضلية خلال فترة الاستشفاء .غير انه قد ثبت منذ سنوات عديدة ان البروتين لا يستخدم خلال التدريب كوقود لإنتاج الطاقة الا في حالة المجاعة وبنسبة بسيطة لا تقدر. لذلك فان المدرب او الرياضي الذي يعد برنامجا غذائيا للحوم بغرض زيادة كفاءة الأداء يفقد مالا دون فائدة(سلامة، 2000، صفحة 113).

أما السبب الثاني :

الاعتقاد بأهمية الغذاء الغني بالبروتين بالنسبة لكفاءة الاعب فيرجع الى اهمية البروتين في النمو العضلات والعظام وهي حقيقة مؤكدة بالطبع ,حيث ان تناول البروتين مهم في بناء الانزيمات وخلايا الانسجة بما في ذلك العضلات والعظام الا ان السؤال الهام الان هو ماهي كمية البروتين التي يحتاج اليها اللعب يوميا؟ والى أي حد يمكن زيادة البروتين لاستخدامه في بناء الانسجة العضلية ؟

وللإجابة على هذا السؤال نقول :ان هنا كقاعدة عامة لتناول البروتين لكل كلغ من وزن الجسم ,وبناء على ذلك فان الشخص الذي يزن 70كلغ يحتاج الى 70 غ بروتين يوميا لمقابلة احتياج الانسجة ,وهنالك اختلاف في الراي بين المختصين عن التحديد الدقيق لكمية البروتين اللازمة للرياضي يوميا ,فالبعض يعتقد بزيادة البروتين عن 01غرام لكل 01كلغ والبعض الاخر يعتقد ان نصف غرام يكفي احتياجات معظم من هم في مرحلة المراهقة(سلامة، 2000، صفحة 119).

وهناك بعض الدراسات التي اثبتت ان الزيادة البروتين يزيد حجم العضلات للاعبي رفع الاثقال ولاعبي الرمي والمصارعين ,غير ان معظم البروتين الزائد ينشطر ويفقد النتروجين مع العرق والبول وباقي مكونات البروتين تتحول إلى دهون .

وبصفة عامة يعتبر البروتين الحيواني أفضل من النباتي لأنه يحتوي على جميع الأحماض الامينية الأساسية، وهذا لايعني أن الغذاء الذي يحتوي على البروتين النباتي ليس كاملا من ناحية البروتين، فاحتواء هذا الغذاء على مزيج من البروتينات من الخضروات وبقول مختلفة يجمع مابين جميع الأحماض الأمينية الأساسية، وهذا مايفسر عدم ظهور علامات نقص البروتين لدى الأشخاص النباتيين الذين لا يتناولون اللحوم في نظامهم الغذائي(مصيقر، 1990، صفحة 63).

1-3-الدهون والنشاط الرياضي :

تستخدم الدهون كمصدر للطاقة إثناء النشاط الرياضي المعتدل او المتوسط مثل الجري الخفيف، وعند زيادة زمن النشاط الرياضي أكثر من ساعة يلاحظ زيادة ملموسة في استهلاك الدهون ويمكن ان تمد الدهون الجسم بحوالي 90% من الطاقة المطلوبة إثناء النشاط الرياضي ,وبناء على ذلك فان نقص الدهون يمكن يؤثر على مستوى أداء الأنشطة الرياضية التي تعتمد على التحمل .وتؤدي زيادة مستويات الحامض الدهني بالدم إلى توفير جليكوجين العضلة ويصاحب ذلك زيادة زمن التحمل ,ويلاحظ ان محاولات زيادة الأحماض الدهنية بتناول الدهون فبل أداء النشاط الرياضي لا تنجح بل تؤدي الى نتائج عكسية ,ومن طرق زيادة الأحماض الدهنية في الدم قبل أداء النشاط الرياضي تناول الكافيين بمقدار350 مللي غرام قبل أداء النشاط الرياضي يزيد عن 40 دقيقة ,وهذه الكمية من الكافيين تقدر بحوالي 11 كوب شاي ,وبهذا يستطيع اللاعب الأداء لفترة طويلة مع توفير جليكوجين العضلات وزيادة الاعتماد على الدهون ,إلا انه يجب الإشارة إلى أن هنالك بعض الأشخاص لديهم حساسية ضد الكافيين ,مما قد يسبب لهم الارتباك والغثيان ,كما ان تناول الكافيين لا يسبب تحسن الأداء لدى جميع الأشخاص لذا فمن الحكمة عدم استخدام جرعات كبيرة منه(رشدي، 1999، صفحة 86).

1-4-الكربوهيدرات والنشاط الرياضي:

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في الجسم ويزيد في اهميتها ان كمية الاوكسجين اللازمة لأكسدتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدة الدهون, ولذلك فهي تعد مصدرا اساسيا للطاقة اثناء النشاط الرياضي، وتنتشر الكربوهيدرات في الدم على شكل جلوكوز , وتختزن في العضلات والكبد على شكل جليكوجين(كماش، 2011، صفحة 103).

ويعتمد كثير من الرياضيين على الغذاء الغني بالكربوهيدرات لإنتاج الطاقة بصورة سريعة .وقد اثبتت الدراسات ان الوجبة الغنية بالكربوهيدرات لا تقتصر أهميتها على سباقات التحمل فقط ,اذ ان معظم الانشطة الرياضية التي تتميز بشدة الاداء والتي يليها فترات راحة تحتاج أيضا إلى المواد الكربوهيدراتية.

ولكن يجب أيضا ونحن نتناول هذا الجانب ان نصحح خطأ شائعا يقع فيه الكثيرون الا وهو تناول السكر والعسل قبل السباقات القصيرة –فقد ثبت ان كمية السكر التي يتناولها بعض اللاعبين قبل سباقات المسافات القصيرة ليست بذات قيمة وليس لها تأثير على الاداء في مثل هذه المسابقات، حيث ان هذه المواد السكرية لا يتم استخدامها خلال هذه الانشطة كمصدر للطاقة لأنه من المعروف أن نظام الطاقة لهذه الانشطة يعتمد على التمثيل الغذائي اللاهوائي .

وقد اكدت الدراسات لكثير من الباحثين اهمية الغذاء الغني بالكربوهيدرات لسباقات المسافات الطويلة مثل الماراتون واختراق الضاحية ,والمشي ,والدراجات والسباحة، حيث وجد ان تناول الغذاء الغني بالكربوهيدرات لعدة أيام قبل المنافسة في سباقات التحمل له تأثير ايجابي على الأداء، ويؤثر هذا النظام الغذائي اذا ما صاحبه اتباع نظام معين للتدريب يتضمن اداء اللاعب تدريبا عاليا قبل المنافسة بأسبوع، ولكي يستفيد جليكوجين العضلة ثم يعمل اللاعب على بقاء نسبة مخزون الكربوهيدرات منخفضة وذلك بتناول وجبات منخفضة في كمية الكربوهيدرات لمدة 03 أيام ثم يلي ذلك تغيير في نظام اللاعب لكي يزيد من كمية الكربوهيدرات في الغذاء حتى يوم المنافسة. ونتيجة لاتباع هذا النظام تتضاعف نسبة تركيز الجليكوجين من مرتين الى ثلاثة اضعاف المعدل العادي، ويظهر أثر استخدام نظام الكربوهيدرات هذا خلال النصف الثاني او الرابع الاخير من سباق الماراتون ,بينما لا يظهر له تأثير خلال النصف الاول –حوالي 60 / 75 د-.وقد اصبح هذا النظام في شائعا بالنسبة للاعبي جري الماراتون، ويجب التحذير من استخدام هذا النظام في المسابقات التي تقل مدتها عن ساعة ,ولا يصلح بالنسبة لألعاب الكرة او سباقات المضمار(مزاهرة، 2009، صفحة 57).

1-5-تناول الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي :

نظرا لان اللاعب لايفضل الاشتراك في المسابقات ومعدته مليئة بالطعام او السوائل، لذا فان اعطاء الكربوهيدرات يجب ان يتم في شكل يسهل امتصاصه بصورة سريعة، ولذا تعطى في شكل غلوكوز ذائب في الماء ,وبذلك يصل معظمه الى الدم خلال 15- 45 د،وحينما يرتفع مستوى سكر الغلوكوز في الدم يبدأ البنكرياس في زيادة افراز هرمون الانسولين وهو المسؤول عن المحافظة على ثبات مستوى سكر الدم بتحويل الغلوكوز الزائد الى العضلات والكبد ليخزن على شكل جليكوجين، ويقوم الانسولين بتخفيض مستوى سكر الدم خلال فترة 1 – 2سا حتى يصبح في المستوى العادي ,فاذا كانت كمية الجليكوجين المخزونة كافية فان معظم الغلوكوز الزائد يتحول الى دهون ,ولذا تقل فائدة تناول الكربوهيدرات قبل النشاط الرياضي بفترة1– 2 سا إلا إذا كان هناك اعتقاد بانخفاض مخزون الجليكوجين بالكبد أوالعضلات. ويجب ملاحظة أنه في حالة ما اذا كان مخزون الجليكوجين منخفضا نتيجة لمنافسة سابقة مثل مسابقات السباحة والجري أوالتدريب اليومي أكثر من مرة او بسبب عدم كفاية تناول الكربوهيدرات فإن الغلوكوز الذي يمتصه الجسم من تناول الكربوهيدرات قبل اداء النشاط الرياضي قد يخزن على شكل جليكوجين في العضلات او الكبد ويفيد في الامداد بالطاقة اثناء الاداء .

ولتجنب تأثير الانسولين يجب تناول الكربوهيدرات قبل اداء النشاط الرياضي بفترة لا تقل عن 2.5– 3ساعات، وهذا يعطي مستوى الانسولين الفرصة ليعود مرة اخرى الى مستواه قبل بداية اداء النشاط الرياضي.

وهنالك طريقة لاستهلاك الكربوهيدرات قبل اداء النشاط الرياضي مع تجنب مشكلة افراز الانسولين، وذلك بتناول الكربوهيدرات قبل الاداء ببضعة دقائق، والسبب في ذلك ان النشاط الرياضي العنيف يؤدي الى نقص مستويات الانسولين في الدم، ولذلك فان الغلوكوز الذي يصل إلى الدم بعد بداية الاداء قد يكون له تأثير على الانسولين وبذلك يبقى جلوكوز الدم مرتفعا(كماش، 2011، صفحة 105).

1-6-تناول الكربوهيدرات اثناء النشاط الرياضي لفترة طويلة :

إذا ما استمر الأداء لفترة تزيد عن ساعتين فان مستوى الجلوكوز في الدم ينخفض، ولذلك يبدأ إحساس اللاعب بالإجهاد ,ولهذا فان تناول الكربوهيدرات خلال اداء النشاط الرياضي لفترة طويلة بحيث يتم ذلك على فترات متقطعة، وتؤدي هذه الكربوهيدرات إلى زيادة قليلة في الأنسولين بالمقارنة بفترة الراحة الا ان هذا يقلل من الاحماض الدهنية في الدم وكذا يقلل من مدى مساهمتها في انتاج الطاقة اثناء الاداء، والا ان نقص الاحماض الدهنية في الدم افضل من نقص مستوى الغلوكوز نظرا لحاجة المخ إليه(سلامة، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، 1992، صفحة 141).

وتطبيقا لذلك فيمكن في حالة أداء الأنشطة التي لا تزيد فترتها عن 2ساعة إعطاء اللاعب الكربوهيدرات في شكل سوائل (235 ملم) في المرة الواحدة خلال فترات بينية حوالي 20- 30 دقيقة اثناء الاداء بحيث تكون أول مرة بعد نصف ساعة من بداية الأداء مع ملاحظة ان تكون نسبة الجلوكوز الى الماء في حالة الجو الحار 5%، وفي حالة الجو البارد 20%، حيث يحتاج اللاعب في الجو الحار الى الماء اكثر من حاجته الى الكربوهيدرات(سلامة، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، 1992، صفحة 143).

ويمكن تلخيص إرشادات الاستفادة من الكربوهيدرات أثناء النشاط الرياضي في النقاط التالية :

1. لا يفضل تناول الكربوهيدرات قبل الاشتراك في المنافسات التي يقل زمنها عن 40 دقيقة .
2. يمكن ان تفيد الكربوهيدرات لاعبي مسابقات التحمل اذا ما تم استخدامها قبل النشاط البدني مباشرة .
3. الاستخدام المبكر الكربوهيدرات قبل النشاط البدني بحوالي :30 * 120 دقيقة قد لا يفيد وقد يكون له تأثير ضار عند أداء أنشطة التحمل .
4. اذا كان الهدف من تناول الكربوهيدرات هو محاولة إعادة تخزين الجليكوجين فيجب تناولها قبل أداء النشاط البدني بأكثر من ساعتين ونصف للتأكد من الوقت الكافي للهضم وبناء الجليكوجين وعودة الانسولين في الدم الى مستواه العادي .
5. في حالة الجو الحار يحتاج الجسم إلى الماء من اكثر من الكربوهيدرات لذا يفضل اعطاء الكربوهيدرات في شكل محلول نسبة تركيزه 5% (5غ سكر لكل 100ملم ماء) ,بينما يمكن زيادة تركيز المحلول بالسكر في حالة الجو البارد حتى يصل الى 20% .(كماش، 2011، صفحة 107).

2-التغذية المثالية للرياضيين:

إن نتائج الدراسات العلمية التي تناولت بالبحث في موضوع التغذية في مجال الرياضة تؤكد على أن تلك التغذية يجب أن تكون هي نفس التغذية المقررة للإنسان غير الرياضي مع مراعاة أن تكون مكملة لأعبائه الإضافية التي تتطلبها طبيعة نشاطه البدني، وذلك لتوفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له و في كل من فترات التدريب و المنافسات و الاسترجاع، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة او الاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن و نوع الجنس و نوع و شدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين(الحماحمي، 2000، صفحة 320).

ولذا يجب مراعاة أن يتحقق التوازن الغذائي للرياضيين مع الوضع في الاعتبار أن اختلاف نسب مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف الاحتياجات الخاصة بهم، كما يجب أن تهتم التغذية بأهم الجوانب التالية للرياضيين وهي:

- **الجانب البيولوجي للرياضيين:** وذلك بغرض مدهم و تزويدهم باحتياجاتهم من الطاقة اليومية.
- **الجانب العاطفي أو الانفعالي للرياضيين:** باعتبار أن تناول الطعام أو الأغذية يعد نوعا من أنواع مباهج الحياة ويشبع تذوقهم للطعام، مما يؤثر إيجابيا على الجانب العاطفي أو الانفعالي لهم.
- **الجانب الاجتماعي الثقافي للرياضيين:** باعتبار أن التغذية هي عملية ترمز الى العادات الغذائية المتبعة في حياتهم اليومية و الى التربية الغذائية التي يتلقونها من الوسط العائلي أو من خلال المؤسسات التعليمية أو وسائل الاتصال الجماهيري(الحماحمي، 2000، صفحة 321).

2-1-التغذية في مرحلة التدريب:

تعد التغذية في مرحلة التدريب ذات أهمية للرياضيين وذلك لأن تلك المرحلة تُشكل الجزء الرئيسي في إعدادهم للمنافسات. ولذا فإن الغذاء المتكامل والمتوازن يعد ضروريا لتوفير الطاقة Energie للمتدربين وتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لمواجهة الأعباء البدنية المترتبة عن أدائهم للتدريبات اليومية التي تؤهلهم للمشاركة في المنافسات(المدني، 2000، صفحة 253).

ولذا فإن للتغذية الجيدة والتدريب دور هام في بلوغ الرياضيين لمستوى عال في الأداء وتعويض الجسم عن كل ما فقده من عناصر في أثناء فترة التدريب وتنمية الحالة البدنية وتطوير الحالة الصحية للرياضيين، إذ أن هذا لا يتحقق إلا من خلال اتباع الأصول العلمية للتغذية واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي.

إلا أن بلون (blanc, 1993, p. 79)يرى أن الحصة الغذائية اليومية للتدريب والتي توفر الطاقة الكلية للرياضيين يجب أن تكون وفقا للنسب التالية:

-البروتين: تكون نسبته (15%) مع مراعاة أن يكون وفقا للمعادلة التالية:

$$1 \leq \frac{\text{البروتين الحيواني}}{\text{البروتين النباتي}}$$

-الدهون: تكون النسبة (30%) مع مراعاة أن تكون وفقا للمعادلة التالية:

$$\frac{2}{5} \leq \frac{\text{الدهون النباتية}}{\text{الدهون الحيوانية}}$$

-الكربوهيدرات: تكون النسبة (55%) مع مراعاة أن تكون وفقا للمعادلة التالية:

$$\frac{1}{5} \geq \frac{\text{السكريات النقية}}{\text{النشويات}}$$

وفيما يلي سوف نوضح أهم ما يجب على الرياضيين من تناوله في أثناء مرحلة التدريب من هذه الأغذية، وهي:

2-1-1- البروتينات Protéines

تعد البروتينات ذات أهمية حيوية للرياضيين إذ تعد ضرورية لبناء الكتلة العضلية Masse Musculaire للجسم. وتقدر الاحتياجات اليومية من البروتين بما يقرب من (1,20-1,50) جرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم. إلا أن هذه الاحتياجات تزيد لدى بعض الرياضيين كما في لاعبي كمال الأجسام Body Building ولاعبي الرمي Lanceur وبعض المصارعين والملاكمين ورافعي الأثقال من ذوي الأوزان الرياضية الثقيلة.

ولذا فإن نسبة البروتينات في الحصة الغذائية الكلية يجب أن تمثل (15%) من مكوناتها مع مراعاة ألا تزيد عن (20%) لدى بعض الرياضيين الذين يتطلب منهم بناء أكبر للكتلة العضلية، وذلك يعني أنه إذا كان مقدار الطاقة المقرر لبعض الرياضيين هو (4000) سعر حراري فإن الحصة الغذائية يجب أن تتضمن (150) جم من البروتين لتكوين نسبة ال(15%)، كما أنه لا يجب زيادة هذا المقدار عن (200)جم حتى لا يتعدى نسبة ال(20%) من مجموع تلك الحصة الغذائية.

و يجدر التذكير على أهمية مراعاة العلاقة بين البروتينات الحيوانية والبروتينات النباتية وعلى أن تكون نسبة البروتينات الحيوانية أعلى من مثيلتها في البروتينات النباتية ونظرا لأهمية النوع الأول من البروتينات للرياضيين لأنه يحتوي على الأحماض الأمينية الأساسية Acides Aminés Essentiels للجسم(الحماحمي، 2000، صفحة 334).

2-1-2-الكربوهيدرات Glucides:

تعد الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة لدى الرياضيين. ولذا فإنه عندما يواجه الرياضيون نقص في هذا المصدر فإن الجسم يقوم بعمليات هدم Catabolisme للدهون المختزنة به أو لبروتينات الجسم. كما أن الكربوهيدرات تتحول بعد عمليات هضمها وامتصاصها إلى جليكوجين يتم تخزينه في الكبد والعضلات لاستخدامه وقت الحاجة إلى توليد الطاقة لمواصلة المجهود البدني عن طريق تحويله إلى جلوكوز في الدم.

وتشير الدراسات العلمية في مجال تغذية الرياضيين إلى أن نسبة الكربوهيدرات في الحصة الغذائية يجب أن تتراوح ما بين (45%-55%) من مجموع تلك الحصة(الحماحمي، 2000، صفحة 343).

ولذا يجب على الرياضيين مراعاة النسب المقررة من الكربوهيدرات في الحصة الغذائية، وكذلك مراعاة الاعتبارات التالية:

- عدم تناول زيادة عن النسبة المقررة من الكربوهيدرات التي يحتاجها الرياضيون في مرحلة التدريب، وذلك لتجنب حدوث زيادة في الوزن تؤثر على مستوى أدائهم البدني والمهاري.
- مراعاة أن تتضمن الوجبات الغذائية للرياضيين الخضروات والفواكه الطازجة والمطهية والخضروات الجافة والخبز والفطائر والعجائن والعسل والمربى والحلويات والسكريات، وذلك وفقا لما هو مسموح به.
- تناول باعتدال السكريات كالعسل والمربى والحلويات و الشكولاتة لاحتوائها على أنواع من السكريات السهلة الهضم التي تتحول سريعا إلى جلوكوز.
- الخضروات الخضراء اللون Légumes Verts والفاكهة تحتوي على نسب متباينة من الكربوهيدرات السريعة الهضم.
- مراعة أن سرعة تحول Transformation أو هضم الكربوهيدرات تتوقف على تركيبها الكيميائي وطريقة الطهي Mode de Cuisson وطريقة الاستهلاك ومدى احتواء الوجبة الغذائية على الألياف(مصيقر، 1990، صفحة 129).

2-1-3-الدهون:

تشير الدراسات العلمية إلى أن الحصة الغذائية اليومية للرياضيين يجب أن تحتوي على نسبة (30%) من الدهون. وأنه لا يجب أن تزيد كمية الدهون عن (120) جراما تقريبا في الحصة الغذائية الكلية اليومية والتي تقدر بـ(3500) سعر حراري. كما يشيران إلى أنه يجب الحصول على (50%) على الأقل من هذه الدهون من المصادر الغذائية التالية: اللحوم، البيض، منتجات الألبان، الثمار التي تستخرج منها الزيوت، واستكمال ال (50%) الباقية من كمية الدهون عن طريق تناول ما بين (50-60) جراما من الزبدة أو الزيوت(RJ, 1999, p. 188).

وكذلك يشير (blanc, 1993, p. 94)إلى أنه يجب مراعاة التوازن الكمي والنوعي Equilibre Quantitative et Qualitative لنسبة الدهون في الوجبات الغذائية للرياضيين، إذ أن الزيادة في تناول المواد الغذائية التي تحتوي على الدهون بنسب مرتفعة تؤدي إلى بعض المتاعب والأمراض.

ولذا فإنه يجب على الرياضيين مراعاة عدم نقص الدهون عن (30%) من الحصة الكلية من الطاقة الغذائية اليومية، وكذلك مراعاة الاعتبارات التالية:

- مراعاة الحصول على أقل من (300) ملليجرام يوميا من الكوليسترول من الأغذية.

- مراعاة أن التغذية الجيدة والتدريب البدني المنتظم المؤسس على زيادة قدرة التحمل يُعدا من العوامل الجيدة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.
- مراعاة تقدير كمية الدهون غير المرئية Graisses Invisibles التي يتم تناولها في الغذاء، وذلك كاستهلاك الألبان كاملة الدسم واللحوم التي تحتوي على الدهون.
- مراعاة أن الزيوت والزبدة يُعدا أسهل في عملية الهضم من الدهون الصلبة، وانه كلما تكون درجة إذابة الدهون بالحرارة منخفضة تكون سهلة الهضم.
- مراعاة تناول كل من الدهون الحيوانية الوفيرة بالأحماض الدهنية المشبعة والدهون النباتية الوفيرة بالأحماض الدهنية غير المشبعة وفقا للنسب المقررة لكل منهما في الحصة الغذائية اليومية(الفتاح، 2001، صفحة 117)

2-1-4-الوجبات الغذائية المتوازنة في مرحلة التدريب:

تعد الوجبات الغذائية المتوازنة Menus Equilibrés ذات أهمية للرياضيين في مرحلة التدريب لما لها من تأثير إيجابي على أدائهم في التدريب والمنافسات. إذ أن التغذية الجيدة في فترة التدريب تُعد فترة إعداد طويل Longue Préparation للرياضيين للمشاركة في المنافسات، وذلك من خلال تزويدهم بكل الأغذية الضرورية التي يحتاجون إليها وفقا لظروف التدريب أو المنافسات، والظروف المناخية والبيئية، والظروف العائلية والشخصية... ولذا يجب مراعاة أن تكون الوجبات الغذائية في أثناء فترة التدريب متنوعة Variés ومتكاملة Adéquats ومتوازنة Equilibrés(الحماحمي، 2000، صفحة 400).

ولكن التساؤل الذي يدور حول هذا الموضوع ويبحث عن إجابة هو: كيف يمكن تحديد محتويات الوجبات الغذائية للرياضيين؟

وللإجابة على ذلك فإنه يجب على الرياضيين مراعاة أن تكون وجباتهم الغذائية خلال مرحلة التدريب Période d'Entrainement وفقا لمبادئ وأصول وأسس التغذية الجيدة، ولتحقيق تلك المبادئ فإنه يجب اتباع أهم الخطوات التالية:

1-يجب تحديد الاستهلاك المنتظم من الكميات الثابتة من الأغذية وفقا للمجموعات التالية:

- المجموعة الأولى: اللحوم، الأسماك، البيض.
- المجموعة الثانية: اللبن ومنتجاته.
- المجموعة الثالثة: الدهون.
- المجموعة الرابعة: الحبوب ومشتقاتها.

- المجموعة الخامسة: الخضروات والفواكه الطازجة.
- المجموعة السادسة: الخضروات والفواكه المطبوخة.

وتعد أغذية المجموعة الأولى هي المصدر للبروتين الحيواني، وأغذية المجموعة الثانية هي المصدر للبروتين الحيواني والكالسيوم، بينما تعد أغذية المجموعة الثالثة هي المصدر الغذائي للدهون والفيتامينات الذائبة في الدهون Liposolubles، في حين أن أغذية المجموعة الرابعة تعد المصدر للبروتينات النباتية Protéines Végétales والنشويات، أما كلا المجموعتين الخامسة والسادسة فإنهما يعدان المصدر للفيتامينات والألياف والسكريات سريعة الامتصاص(الحماحمي، 2000، صفحة 401).

ولذا يجب أن تكون أغذية تلك المجموعات الست ممثلة في الوجبات الغذائية للرياضيين لما لكل منها دور هام في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية والأساسية في أداء الجسم لوظائفه الحيوية بكفاءة، وحتى يتحقق ذلك فإنه يجب على المدربين وأخصائي التغذية من تقديم النصائح الغذائية Conseils Nutritionnels للرياضيين.

2-2-التغذية في مرحلة المنافسات:

إن مستوى أداء الرياضيين يرتبط ارتباطا وثيقا بنظام التدريب والتغذية والحالة النفسية والعادات التي يتم اتباعها في حياتهم، إذ أن مرحلة التدريب تعد إعدادا جيدا لمرحلة المنافسات، إلا انه يوجد اختلافا نوعا ما بين التغذية في هاتين المرحلتين. وتتوقف التغذية من حيث الكم والنوع في فترة المنافسات على مدة وشدة المجهود المبذول في أثناء المنافسة وعلى نوع الظروف المناخية والبيئية التي تحيط بها(رشدي، 1999، صفحة 132).

2-2-1- التغذية المرتبطة بالوجبة الأخيرة قبل المنافسة:

يرى (الحماحمي، 2000، صفحة 410) أنه يجب على الرياضيين اعتبار الوجبة الأخيرة التي تسبق المنافسة وجبة رئيسية يجب تناولها قبل بدء المنافسة بثلاث ساعات مع مراعاة أهم الاعتبارات التالية:

أ-أن تكون الوجبة الغذائية متكاملة ومتوازنة.

يجب على الرياضيين مراعاة أن تشتمل الوجبة الأخيرة قبل المنافسة على العناصر الغذائية التالية:

- البروتينات من المصدر الحيواني كاللحوم التي لا تحتوي على دهون، إذ تعد ذات اهمية للرياضيين لاحتوائها على الأحماض الأمينية الأساسية التي تؤدي إلى إحداث توازن بدني ونفسي جيد للرياضيين Bon Equilibre Physique et Psychique، كما يمكن إضافة الملح وصفار البيض إلى اللحم المفروم لزيادة قيمته الغذائية.
- السلاطة Salade مع إضافة عصير الليمون إليها لتزويد الجسم بفيتامين (C) وكذلك إضافة الزيت النباتيHuile Végétales كزيت الذرة أو زيت عباد الشمس لتزويد الجسم بالفيتامينات الذائبة في الدهون.

- حبة أو حبتين من الفواكه الطازجة أو الناضجة أو المقشرة لاحتوائها على فيتامين (C) الضروري للجسم وللانقباض العضلي ومقاومة التعب أو البرد، وكذلك عنصر البوتاسيوم الذي يترك رواسب قلوية Alcalines تسمح للجسم بمقاومة الحموضة التي تنتج عن التعب العضلي.
- الزبدة لاحتوائها على فيتامينات (A,D)، وذلك إلى جانب مراعاة زيادة نسبة الدهون في الوجبة إذا كانت المنافسة تتم في طقس بارد.
- المربى أو العسل أو الفطائر بالفواكه Pâte de Fruit لتزويد الجسم بالفركتوز.
- السكريات أو السميط Biscottes أو الخبز المحمص Pain Grillé وطبق من الأرز أو البطاطس المسلوق، وذلك لتحقيق مستوى جيد من تركيز الجلوكوز في الدم قبل المنافسة وتخزين الجليكوجين في الكبد بمقدار كاف وسريع Stockage rapide de Glycogène.
- كمية مناسبة من الملح تضاف إلى الوجبة الأخيرة قبل بداية المنافسة، وذلك لتحقيق نسبة جيدة من مخزون كلوريد الصوديوم، مع مراعاة زيادة هذه الكمية في حالة إقامة المنافسة في طقس حار.
- فنجان من القهوة أو المشروبات الدافئة.

ب–أن تكون الوجبة الغذائية سهلة الهضم:

يجب على الرياضيين مراعاة أن تكون الوجبة الأخيرة قبل المنافسة سهلة الهضم، ولكي يتحقق ذلك فإنه يجب مراعاة أهم الاعتبارات التالية:

- عدم تناول كميات زائدة عن الاحتياجات اليومية للجسم لأن ذلك يزيد من احتمالات عسر الهضم وخاصة تناول الدهون بكميات أكبر.
- تناول الخضروات سهلة الهضم كالفاصوليا الخضراء، البطاطس، الجزر، السلاطة.
- الابتعاد عن تناول البقوليات Crudités وذلك لأنها تبطأ من عملية الهضم وبالتالي تطيل مدته، وكذلك تفادي تناول الأغذية النباتية التي قد تحدث اضطرابات في عملية الهضم كالكرنب، القرنبيط، الفجل، البصل، الثوم.
- الابتعاد عن تناول المأكولات الباردة جدا لأنها قد تحدث بعض المتاعب الهضمية.
- تناول الأسماك المطهية بواسطة الماء (المسلوقة) مع القليل من الزبدة، وذلك حتى تكون سهلة الهضم.
- تفادي تناول أنواع الطعام المعدة بالصلصة أو التي يتم طهيها بالدهون أو الزيوت، وذلك لأنها تكون عسرة في الهضم.

- يُنصح في هذه الوجبة باستبدال الخبز الكامل بالخبز العادي Pain Normal أو المحمص Grillé–وذلك بقدر الإمكان– أو استبداله بالسميط، وذلك لأنه يكون أسهل في الهضم ولا يحتوي على حامض الفيتيك.
- تفادي شرب الماء بكثرة قبل الأكل أو أثنائه أو بعده مباشرة بجرعات كبيرة في المرة الواحدة، لأنه يؤدي إلى التقليل من تركيز العصارات الهضمية الموجودة في المعدة وبالتالي تأخير مدة عملية الهضم للطعام.

ج–أن يتم تناول الوجبة قبل ثلاث ساعات من موعد بدء المنافسة:

لقد وجد أن الفاصل الزمني المثالي Délai Idéal بين تناول الوجبة الغذائية وبداية المنافسة يجب أن يكون ثلاث ساعات، وذلك حتى يتمكن الجسم من هضم وامتصاص محتوى الوجبة الأخيرة قبل موعد بداية المنافسة، إذ أن عدم مراعاة هذه القاعدة أو هذا المبدأ الهام في التغذية يعرض الرياضيين للعديد من الاضطرابات الهضمية والتقلصات المعدية والقيء.

كما أنه في أثناء عملية الهضم تندفع كميات أكبر من الدم إلى الجهاز الهضمي للمعاونة في إتمام عمليات هضم وامتصاص الطعام مما يؤثر بالسلب على حاجة العضلات من تدفق كميات الدم إليها، وبالتالي يتأثر مستوى الأداء بالاضطرابات الهضمية التي تحدث في الجسم وينقص الدم المتدفق إلى العضلات. ولذا يجب أن تكون الوجبة ألخيرة قبل المنافسة قد تم تناولها قبل ذلك بثلاث ساعات حتى يكون الجسم قد انتهى تماما من عمليات هضم وامتصاص الطعام.

2–2–2–التغذية في وقت المنافسة:

للتغذية وقت المنافسة أهمية كبرى لدى الرياضيين وخاصة في الرياضات أو الألعاب التي تسمح بها قوانين اللعب، إذ أنها تعوض هؤلاء الرياضيين عما فقدوه من عناصر غذائية أثناء بذل المجهود البدني في أثناء المنافسة، وبوجه خاص في العناصر التي ترتبط بمصادر الطاقة من الكربوهيدرات.

ويكون الهدف من التغذية في أثناء وقت المنافسة هو تعويض الجسم عن بعض العناصر الغذائية التي تم استهلاكها لتوليد الطاقة لمواصلة بذل المجهود العضلي حتى تنتهي المنافسة. ولذا يرى (الحماحمي، 2000، صفحة 410)أنه يجب على الرياضيين في أثناء تغذيتهم في الفترات التي تسمح قوانين اللعب بها مراعاة أهم الاعتبارات التالية:

- عدم تناول المشروبات الباردة التي تزيد عن (15) والتي يسرع الرياضيون نحوها.
- تناول كوب من المياه المعدنية (قلوي) للعمل على إعادة التوازن الحمضي القاعدي للجسم.
- مص الليمون لتنشيط الفم، وتناول محلول من الجلوكوز أو الدكستروز، وذلك لأن هذه المحاليل الكربوهيدراتية تتميز بسرعة الامتصاص.

- إضافة مقدار جرام من الملح أو ملعقة من سائل البوتاسيوم إلى السوائل لتعويض الجسم عن عنصر البوتاسيوم المفقود منه.
- التزام الرياضيين الذين يمارسون الرياضة في الوسط المائي لوقت طويل بأخذ مشروبات ساخنة مزودة بالسكريات أو العسل –كل ساعة تقريبا– وكذلك تناول قدر وافر من اللحم المفروم Viande Hachée وتناول الفواكه أو عصائرها لاحتوائها على فيتامين (C) الذي يساعد على تنشيط الجسم ومقاومة البرد في الوسط المائي.
- حرص الرياضيين في الفترات التي تسمح بها قوانين اللعب على تناول بعض الأغذية التي تتميز بالقيمة الغذائية العالية وسهولة الاستخدام وسرعة الهضم والامتصاص.

2-2-3-التغذية فيما بعد انتهاء المنافسة:

يكون جسم الرياضيين في حالة من التعب العصبي Fatigue Nerveuse والتعب العضلي Fatigue Musculaire. بعد انتهاء المنافسة التي تمتد لوقت قد يستغرق عدة ساعات، ولذا حسب (الحماحمي، 2000، صفحة 419) يجب التفكير في:

- تعويض الجسم بأفضل وأسرع الطرق عما فقده من عناصر غذائية وحيوية أثناء أداء المجهود العضلي طوال وقت المنافسة.
- العمل على إعادة التوازن إلى كل عمليات التمثيل الغذائي المضطربة نتيجة لاستهلاك كميات الطاقة لتحقيق مستوى أدائي جيد.
- تخليص الجسم وبأسرع وقت من فضلات التعب المتراكمة في العضلات نتيجة لعمليات الاحتراق التي تمت في خلاياه بغرض توليد الطاقة.

أ- التغذية بعد المنافسة مباشرة:

يجب على الرياضيين الحرص على تناول كميات كافية من السوائل والمياه المعدنية ومقدار قليل من سائل البوتاسيوم بغرض تعويض الجسم عما فقده من ذلك. كما يجب تناول السوائل التي تحتوي على البيكربونات Boisson Bicarbonatée للعمل على معادلة درجة حموضة الجسم الزائدة والناتجة عن تكوّن حامض اللاكتيك. إلا أنه ليس من الضروري بعد المنافسة مباشرة أن يتناول الرياضيين سوائل بها سكريات، وذلك لأن عمليات تصنيع الجليكوجين Glycogénosynthétase لا تبدأ إلا بعد ما يقرب من مرور (30) دقيقة عن التوقف عن أداء المجهود البدني(المدني، 2000، صفحة 161).

أ- التغذية بعد الاستحمام:

يرى(حليمة، 1995، صفحة 207) أنه يجب على الرياضيين بعد ما يقرب من (30) دقيقة من انتهاء المنافسة ومن الاستحمام Sortir de la douche مراعاة ما يلي:

- تناول ربع لتر من اللبن بغرض استكمال عملية إعادة التوازن الحامضي القاعدي إلى الجسم، باعتباره من المصادر الغذائية القلوية.
- تناول كميات من الماء وفقا لحالة العطش Soif التي يشعرون بها.

2-3-التغذية في مرحلة الاسترجاع:

يرى (الحماحمي، 2000، صفحة 420) أنه يجب على الرياضيين مراعاة أهم الاعتبارات التالية في الوجبة التي تلي انتهاء المنافسة، وهي:

- أن تكون هذه الوجبة أقل من قيمتها الحرارية عن الوجبة التي يتم تناولها في مرحلة التدريب، فمثلا إذا كانت الوجبة في مرحلة التدريب توفر (3500) سعر حراري فإن هذه الوجبة يجب ألا تزيد عما يقرب من (2000) سعر حراري مع مراعاة أن تكون سهلة الهضم.
- أن تكون وفيرة بالكربوهيدرات التي تتميز بالامتصاص البطيء، وذلك فعادة بناء المخزون من الجليكوجين Reconstituer le Stock de Glycogène الذي تم استهلاكه لمواصلة المجهود البدني في أثناء المنافسة.
- يجب ان تحتوي تلك الوجبة على الفواكه الطازجة والجافة والخضروات المطبوخة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن.
- تناول الأغذية النباتية التي تعمل على مقاومة الحموضة في الجسم وعلى سرعة التخلص من الفضلات التي تنتج عن التعب نتيجة تكوين حامض اللاكتيك وحامض البوليك في الجسم.
- مراعاة أن تكون الوجبة الغذائية محتوية على أغذية قليلة الدسم، ويفضل أن تكون الدهون المحتوية عليها من النوع غير المطهي كالزبدة والزيوت النباتية.
- مراعاة أن الرياضيين بعد انتهاء المنافسة لا تكون لديهم الرغبة الجادة أو الشهية Appétit لتناول الطعام، ولذا يجب أن تكون تلك الوجبة ناقصة القيمة الحرارية Hypocalorique، إلا أنه يجب مراعاة تناول وجبة مرتفعة القيمة الحرارية Hypercalorique في اليوم التالي للمنافسة.

خلاصة:

من دراستنا للتغذية المرتبطة بالرياضيين في كل من مرحلة التدريب و المنافسة و الاسترجاع، فإننا نؤكد على ضرورة الاهتمام بمبادئ و أصول التغذية الجيدة و المراعية للعديد من المتغيرات المرتبطة بخصائص هؤلاء الرياضيين ونوعية الرياضات التي يمارسونها و الظروف التي ترتبط بمراحل التدريب و المنافسات و الاسترجاع، و كذلك مراعاة تحقيق التوازن الغذائي لهم مع الوضع في الاعتبار أن اختلاف نسب مكونات الوجبات الغذائية يرتبط باختلاف احتياجاتهم لتوفير الطاقة و تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لمواجهة الأعباء البدنية التي تواجهه في أثناء أداء المجهود البدني.

خاتمة:

إن الإلمام بموضوع البحث يتطلب من الطلبة الباحثين التمعن في مختلف المصادر والمراجع العلمية قصد جمع المادة الخبرية، وتحصيل المعلومات النظرية، كما أن الشبكة الالكترونية المتمثلة في الانترنت قد سهلت في عصرنا الحالي من ولوج المكتبات الالكترونية لمختلف المعاهد، والجامعات عبر كثير من الدول العربية والأجنبية، ولهذا الأساس جمع الطلبة الباحثون كل ما أتيح لهم من معلومات نظرية ونظموها حيث تطرقوا في الفصل إلى التغذية للرياضيين و فيه علاقة العناصر الغذائية الأساسية: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون بالنشاط الرياضي، و التغذية المثالية للرياضيين، والتغذية في كل من مرحلة التدريب، المنافسة، الاسترجاع، وقصد الوصول إلى نتائج ملموسة سوف يتطرق الطلبة الباحثون في الباب الثاني إلى الدراسة الميدانية.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

- مدخل الباب الثاني
- الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية
- الفصل الثاني :عرض و مناقشة نتائج البحث و الاستنتاجات و الاقتراحات
- الخلاصة العامة

مدخل الباب الثاني:

تم تقسيم هذا الباب الى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث منهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها و مناقشة الفرضيات، اضافة الى مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات ليختتم بأهم الاقتراحات.

الفصل الأول

1- منهجية البحث و الاجراءات الميدانية:

- تمهيد

1-الدراسة الأساسية

1-1- منهج البحث

1-2- مجتمع البحث و عينة البحث

1-3- مجالات البحث

1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

1-5- أدوات البحث

1-6- الدراسة الاستطلاعية

1-7- الأسس العلمية للإختبارات

1-8- الوسائل الإحصائية

1-9- القوانين المستخدمة في تطبيق اكسل

- خلاصة

1- الدراسة الأساسية :

1-1- منهج البحث:

يرى"عمار بحوش" و "محمد ذنيبات" أن المنهج في البحث العلمي هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة ،واكتشاف الحقيقة. (محمد، 1995، صفحة 89) ومما هو متفق عليه، أن منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع والمشكلات المطروحة، وقد اختار الطلبة الباحثين المنهج الوصفي، وذلك لطبيعة المشكلة المطروحة الرامية إلى معرفة واقع التغذية في نوادي كرة القدم الجزائرية.

1-2- مجتمع وعينة البحث:

يقول"عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات .(علي، 1997، صفحة 58)

تمثل مجتمع البحث في مدربي ولاعبي القسم المحترف الثاني الرابطة المحترفة الجزائرية الثانية جهة غربية أكابر لموسم 2016-2017والذين بلغ عددهم16 مدرب و120 لاعبا، وقد شملت عينة البحث 15 مدرب و10لاعبين من فئة الأكابر موزعين على الشكل التالي:

- العينة الأولى: والتي تضم 15مدرب ينتمون إلى نوادي كرة القدم الجزائرية جهة غربية.
- العينة الثانية: والتي تضم 05 لاعبين ينتمون إلى فريق غالي معسكر.
- العينة الثالثة: والتي تضم 05 لاعبين ينتمون إلى فريق مولودية سعيدة.

وتم اختيارالعينة بطريقة عشوائية.

1-3-مجـالات البحث:

1-3-1- المجال الزمني:

أجريت الدراسة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تم توزيع استمارات الاستبيان على المدربين و اعادة جمعها في الفترة من 20 ديسمبر الى 25 ديسمبر 2017.
- تم أخذ الوجبات الغذائية الخاصة بلاعبي غالي معسكر لمدة 7 أيام في الفترة الممتدة من 06 مارس 2017 إلى 12 مارس 2017 .
- تم أخذ الوجبات الغذائية الخاصة بلاعبي مولودية سعيدة لمدة 7 أيام في الفترة الممتدة من 13 مارس 2017 إلى 19 مارس 2017 .

1-3-2- المجال المكاني:

- تم العمل مع العينة الأولى لاعبي غالي معسكر في الملعب الرئيسي للفريق الوحدة الافريقية.
- تم العمل مع العينة الثانية لاعبي مولودية سعيدة في الملعب الرئيسي للفريق ملعب 13 أفريل 1956.

1-3-3- المجال البشري:

شملت عينة البحث 15 مدرب و10 لاعبين موزعين كما يلي:

15 مدرب لنوادي الجهة الغربية.

05 لاعبين من نادي غالي معسكر.

05 لاعبين من نادي مولودية سعيدة.

1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو"تطبيق اكسل".

ب- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو"الوجبات الغذائية".

ت- المتغيرات المشوشة:

هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطلبة بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :

- اختيار العينة من نفس الجنس (ذكور)، و الصنف (أكابر)
- إشراف الطلبة أنفسهم على توزيع الاستمارات على المدربين و أخذ قائمة الوجبات الغذائية للاعبي الناديين .

1-5- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (أحمد، 2006، صفحة 75).

- **المصادر والمراجع العربية والأجنبية:**

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الطلبة بالإعتماد على كل ما توفر لديهم من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والملتقيات العلمية، فضلا عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بحقل التدريب الرياضي.

–الدراسة الاستطلاعية:

من أجل تفادي الأخطاء، وكشف جوانب وصعوبات البحث.

–الاستبيان: تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان .
- اختبار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث و الاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة و أكثر دقة.

- الاستبيان تم توجيهه للمدربين و تم من خلاله جمع آرائهم.

و كونه تقنية شائعة الاستعمال ، ووسيلة علمية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي ، وكذلك باعتباره مناسبا للاعب و المدرب ، و قد تكون من 15سؤال هي استجابة للمحاور و بالتالي استجابة للفرضيات ، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

نوع الأسئلة:

الأسئلة نصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للادلاء برأيه الخاص.

- **برنامج اكسل:**

تم تصميم تطبيق لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للرياضيين بصفة عامة و لاعبي كرة القدم بصفة خاصة عن طريق برنامج مايكروسوفت اكسل تحت اشراف تقني سامي في الاعلام الآلي و قد تم انشاء التطبيق عبر الخطوات الآتية:

1- إدخال المعطيات والمتمثلة في الجدول الخاص بمكونات كل مغذي من المغذيات خاصة البروتينات و الدهون والكربوهيدرات والسعرات الحرارية والماء.

2- رسم الجدول الذي يتم بواسطته إدخال مكونات الوجبة الغذائية للرياضي وتبيان المرحلة التي بموجبها تم اختيار الوجبة والمتمثلة في إحدى المراحل الآتية (التدريب – المنافسة – ثلاثة أيام قبل المنافسة والاسترجاع) مع تحديد اسم الرياضي وتاريخ أخذ الوجبة الغذائية مع الكميات المطلوبة.

3- يقوم التطبيق بحساب مجموع العناصر الغذائية المستخرجة من الوجبة وعند حساب العناصر يتم بعدها حساب السعرات الحرارية الناتجة عن تناول هذه العناصر بالاعتماد على الجدول الآتي:

العنصر الغذائي	عدد السعرات الحرارية
الدهون	09
البروتينات	04
الكربوهيدرات	04

جدول(01) يبين عدد السعرات الحرارية التي ينتجها حرق 1 جرام من العناصر الغذائية المذكورة في الجسم

4- يقوم التطبيق بعملية تحليل وإحصاء واستخراج النسب المتحصل عليها من تناول العناصر الغذائية في كل مرحلة بالاعتماد على النسب الآتية:

مرحلة التدريب و المنافسة و الاسترجاع:(blanc، 1993، صفحة 94)

-البروتين: تكون نسبته (15%) مع مراعاة أن يكون وفقا للمعادلة التالية:

$$1 \leq \frac{\text{البروتين الحيواني}}{\text{البروتين النباتي}}$$

-الدهون: تكون النسبة (30%) مع مراعاة أن تكون وفقا للمعادلة التالية:

$$\frac{2}{5} \leq \frac{\text{الدهون الحيوانية}}{\text{الدهون النباتية}}$$

-الكربوهيدرات: تكون النسبة (55%)

مرحلة 3 أيام قبل المنافسة:(الحماحمي، 2000، صفحة 420)

-البروتين: تكون نسبته (12الى15%) مع مراعاة أن يكون وفقا للمعادلة التالية:

$$1 \leq \frac{\text{البروتين الحيواني}}{\text{البروتين النباتي}}$$

-الدهون: تكون النسبة (20%) مع مراعاة أن تكون وفقا للمعادلة التالية:

$$\frac{2}{5} \leq \frac{\text{الدهون الحيوانية}}{\text{الدهون النباتية}}$$

-الكربوهيدرات: تكون النسبة (65%)

5- يقوم التطبيق بإعطاء مقترحات خاصة بزيادة أو نقصان بعض العناصر الغذائية.

6- يقوم التطبيق بتخزين كل معطيات الوجبة الغذائية الخاصة بالرياضي في اليوم المحدد في جدول عام، من أجل إجراء المقارنات.

7- يقوم التطبيق بتخزين تفاصيل الوجبة كاملة لمل رياضي كل على حدى.

-الوسائل الإحصائية:

من أهم الوسائلالإحصائية المستعملة في هذا البحث هي:

- المتوسط الحسابي
- النسبة المئوية
- معامل الإرتباط البسيط بيرسون
- الصدق الذاتي

-القوانين المستخدمة في تطبيق اكسل:

- قانون الاحتياجات الطاقوية الأساسية
- قانون الاحتياجات الطاقوية الاضافية

1-6-الدراسةالاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطلبة على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفوا بأنفسهم على إجرائها على عينة من 06 مدربين من نوادي الجهة الغربية تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة أسئلة الاستبيان.

وتمالقيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2017/12/14و أعيدت يوم 2017/12/19للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي:

- معرفة مدى كفاءة الأسئلة المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها.
- تحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات.
- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاستبيان في ظروف حسنة.
- تحديد الصعوبات التي يتلقاها الباحث أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

1-7-الأسس العلمية للاختبار:

أ- ثبات الاختبار:

يقول مقدم عبد الحفيظ " إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (علي، 1997، صفحة 57).

قام الطلبة بتطبيق الاستبيان على عينة مكونة من 06مدربينمن نوادي الجهة الغربية وبعد خمسة أيام وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة . بعد الحصول على النتائج استخدم الطلبة معامل الإرتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة0.05ودرجة الحرية 05وجد أن القيمة المحسوبة لكل الاختبارات هي أكبر من القيمة الجدولية(0.75)مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

ب- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالب معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.(علي، 1997، صفحة 57).

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم(02):

	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية	ر الجدولية	ثبات الاختبار	صدق الاختبار
المدربين	06	05	0.05	0.75	0.87	0.93

جدول(02) يبين مدى ثبات و صدق الاختبارات عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 05

ت- موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره ،أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن الإطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل،كما أن الأسئلة المستخدمة في هذا الاستبيان سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي.

1-8-الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعد في التحليل والتفسير والحكم ومن أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :

المتوسط الحسابي:(الحفيظ، 1993، صفحة 184)

$$\overline{س} = \frac{مج\ س}{ن}$$

$\overline{س}$:المتوسط الحسابي

مج س : مجموع الدرجات

ن : عدد أفراد العينة

الهدف منه الحصول على المتوسط المختبرين في الاستبيان، زيادة على أنه ضروري لحساب معامل الارتباط بيرسون.

النسبة المئوية:(الحفيظ، 1993، صفحة 152)

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

معامل الارتباط البسيط (برسون)(الحفيظ، 1993، صفحة 110)

$$ر = \frac{\text{مج س} \times \text{ص} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{\text{ن}}}{\left[\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}\right]\left[\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}\right]}$$

مج سXص : مجموع درجات س X درجات ص

مج س :مجموع درجات س

مج ص :مجموع درجات ص

مج س2 :مجموع مربع درجات س

مج ص2 :مجموع مربع درجات ص

صـدق الاختبار:

صدق الاختبار = $\sqrt{\text{الثبات}}$

1-9-القوانين المستخدمة في تطبيق اكسل:

-قانون الاحتياجات الطاقوية الأساسية:(العلي، 2010، صفحة 06)

1.3 سعر حراري × 24 ساعة × الوزن كغم = سعر حراري/ يوم.

هذا القانون خاص بالمتطلبات الأساسية من السعرات الحرارية الخاصة بنشاط الجسم في الحالة العادية كعملية التمثيل الغذائي و الكلام و القراءة.

- قانون الاحتياجات الطاقوية الاضافية:(العلي، 2010، صفحة 06)

$$\left(\frac{\left[\frac{\text{استهلاك الاوكسجين أثناء الجهد}}{\text{استهلاك الاوكسجين أثناء الراحة}}\right] \times \text{الوزن} \times 3.5}{200}\right) \times \text{حجم الحصة/د}$$

هذا القانون خاص بالمتطلبات الاضافية من السعرات الحرارية الخاصة بالجهد المبذول باحتساب الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين و درجة الحمل التدريبي و الناتج ضرب حجم الحصة بالدقائق.

الفصل الثاني

2- عرض و مناقشة النتائج :

- تمهيد

1- عرض و مناقشة نتائج البحث

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

1-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

2- الاستنتاجات

3- التوصيات

- الخلاصة العامة

تمهيد:

في هذا الفصل عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وسنتطرق من خلال هذا العرض إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والفرضيات التي عرضت و التأكد من مدى تحققها وتطابقها مع الواقع، لنخلص في الأخير إلى بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

1-عرض و مناقشة النتائج:

1-1-الفرضية الأولى:

سنتطرق الى عرض و تحليل نتائج تطبيق الاستبيان على عينة المدربين لمعرفة واقع التغذية حسب الثقافة الشائعة عند المدربين في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر هل هي في المستوى المطلوب.

1-1-1-المحور الأول: الاحتياجات من العناصر الغذائية.

السؤال الأول: هل تأخذ بعين الاعتبار احتياجات اللاعبين من عناصر الغذاء كالبروتينات و الدهون و الكربوهيدرات و الفيتامينات و المعادن و السوائل حسب نشاط كرة القدم ؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى الملم المدربين باحتياجات اللاعبين من عناصر الغذاء كالبروتينات و الدهون والكربوهيدرات و الفيتامينات و المعادن و السوائل حسب نشاط كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	02	13.33
لا	13	86.67
المجموع	15	100

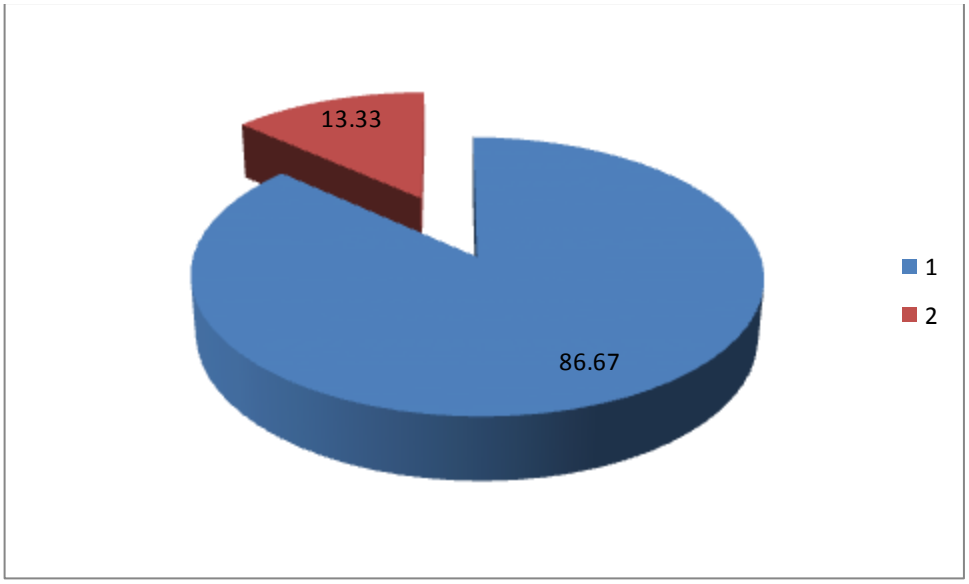
جدول رقم 03: يبين إجابة المدربين على السؤال الأول.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 86.67% من المدربين ليس لديهم المعرفة باحتياجات اللاعبين من عناصر الغذاء كالبروتينات و الدهون و الكربوهيدرات و الفيتامينات و المعادن و السوائل حسب نشاط كرة القدم، أما بالنسبة الثانية المقدرة بـ 13.33% لديهم المعرفة باحتياجات اللاعبين من عناصر الغذاء كالبروتينات والدهون و الكربوهيدرات و الفيتامينات و المعادن و السوائل حسب نشاط كرة القدم.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين ليس لديهم المعرفة باحتياجات اللاعبين من عناصر الغذاء كالبروتينات و الدهون و الكربوهيدرات و الفيتامينات و المعادن و السوائل حسب نشاط كرة القدم.



الشكل رقم (01) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الثاني: هل لديك فكرة عن احتياجات اللاعبين من نسب العناصر الغذائية لتحقيق التوازن الغذائي وفقا لمستوى النشاط ؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى المام المدربين باحتياجات اللاعبين من نسب العناصر الغذائية لتحقيق التوازن الغذائي وفقا لمستوى النشاط.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	05	33.33
لا	10	66.67
المجموع	15	100

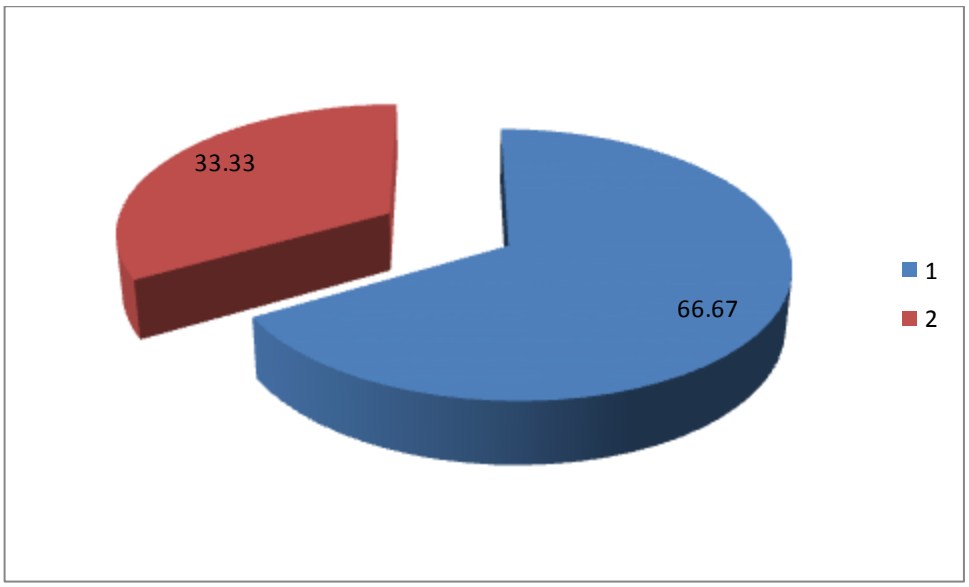
جدول رقم 04: يبين إجابة المدربين على السؤال الثاني.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 66.67% من المدربين ليس لديهم فكرة عن احتياجات اللاعبين من نسب العناصر الغذائية لتحقيق التوازن الغذائي وفقا لمستوى النشاط، أما النسبة الثانية المقدرة بـ33.33% لديهم فكرة عن احتياجات اللاعبين من نسب العناصر الغذائية لتحقيق التوازن الغذائي وفقا لمستوى النشاط.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين ليس لديهم فكرة عن احتياجات اللاعبين من نسب العناصر الغذائية لتحقيق التوازن الغذائي وفقا لمستوى النشاط .



الشكل رقم (02) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الثالث: هل لديك فكرة عن احتياجات اللاعبين من العناصر الغذائية وفقا لأنظمة الطاقة المستخدمة في نشاط كرة القدم كالنظام الهوائي مثلا ؟.

الغرض من السؤال: مدى معرفة المدربين عن احتياجات اللاعبين من العناصر الغذائية وفقا لأنظمة الطاقة المستخدمة في نشاط كرة القدم كالنظام الهوائي مثلا.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	01	6.67
لا	14	93.33
المجموع	15	100

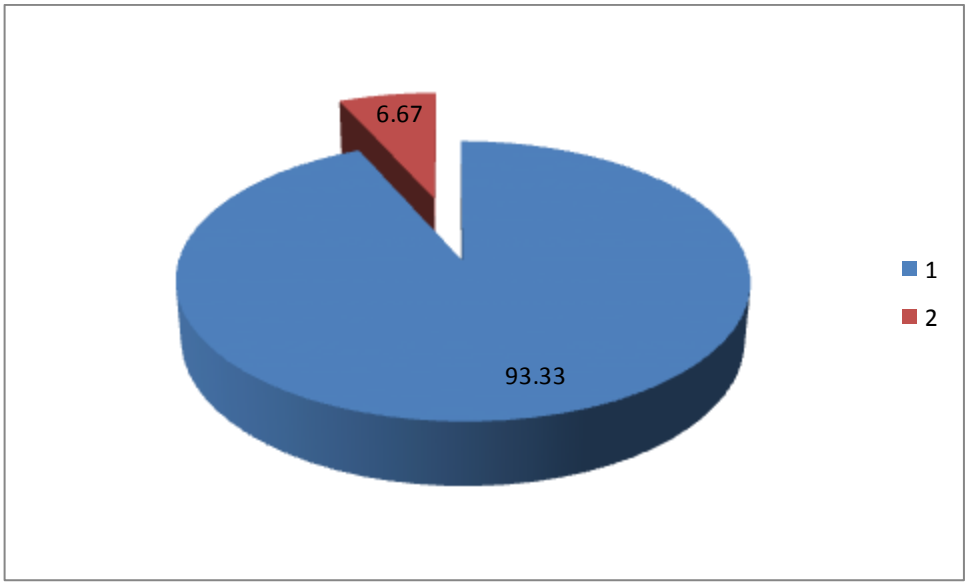
جدول رقم 05: يبين إجابة المدربين على السؤال الثالث.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 93.33% من المدربين ليس لديهم فكرة عن احتياجات اللاعبين من العناصر الغذائية وفقا لأنظمة الطاقة المستخدمة في نشاط كرة القدم كالنظام الهوائي مثلا ، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 6.67% لديهم فكرة عن احتياجات اللاعبين من العناصر الغذائية وفقا لأنظمة الطاقة المستخدمة في نشاط كرة القدم كالنظام الهوائي مثلا.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين ليس لديهم فكرة عن احتياجات اللاعبين من العناصر الغذائية وفقا لأنظمة الطاقة المستخدمة في نشاط كرة القدم كالنظام الهوائي مثلا.



الشكل رقم (03) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الرابع: هل لديك فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة مخزون الجليكوجين في الكبد و العضلات و ذلك لتطوير أداء اللاعبين؟.

الغرض من السؤال: مدى معرفة المدربين التغذية المناسبة لزيادة مخزون الجليكوجين في الكبد و العضلات و ذلك لتطوير أداء اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	06	40
لا	09	60
المجموع	15	100

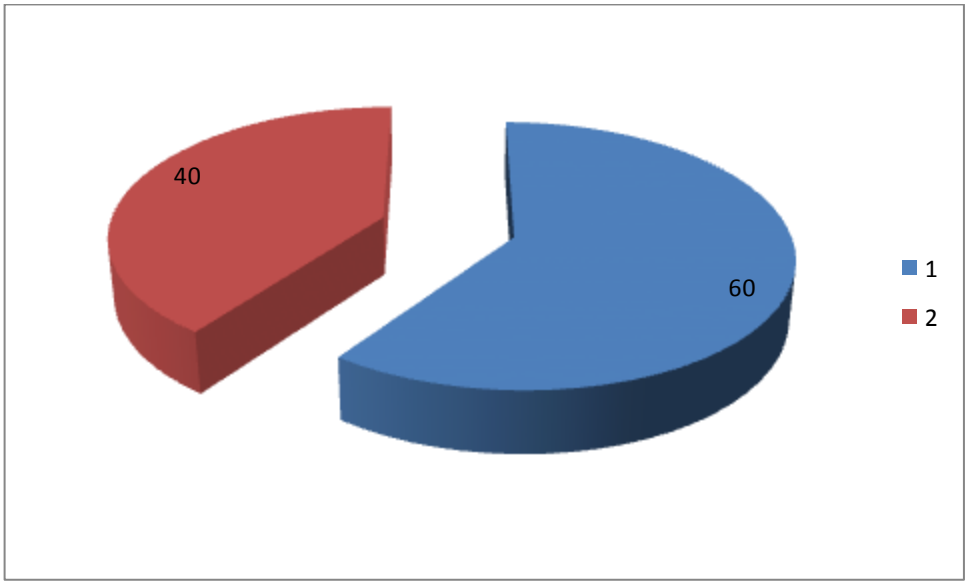
جدول رقم 06: يبين إجابة المدربين على السؤال الرابع.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 60% من المدربين ليس لديهم فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة مخزون الجليكوجين في الكبد و العضلات و ذلك لتطوير أداء اللاعبين ، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 40% لديهم فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة مخزون الجليكوجين في الكبد و العضلات و ذلك لتطوير أداء اللاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين ليس لديهم فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة مخزون الجليكوجين في الكبد و العضلات و ذلك لتطوير أداء اللاعبين.



الشكل رقم (04) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الخامس: هل لديك فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة حجم و قوة العضلات لدى اللاعبين؟.

الغرض من السؤال: مدى معرفة المدربين التغذية المناسبة لزيادة حجم و قوة العضلات لدى اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	02	13.33
لا	13	86.67
المجموع	15	100

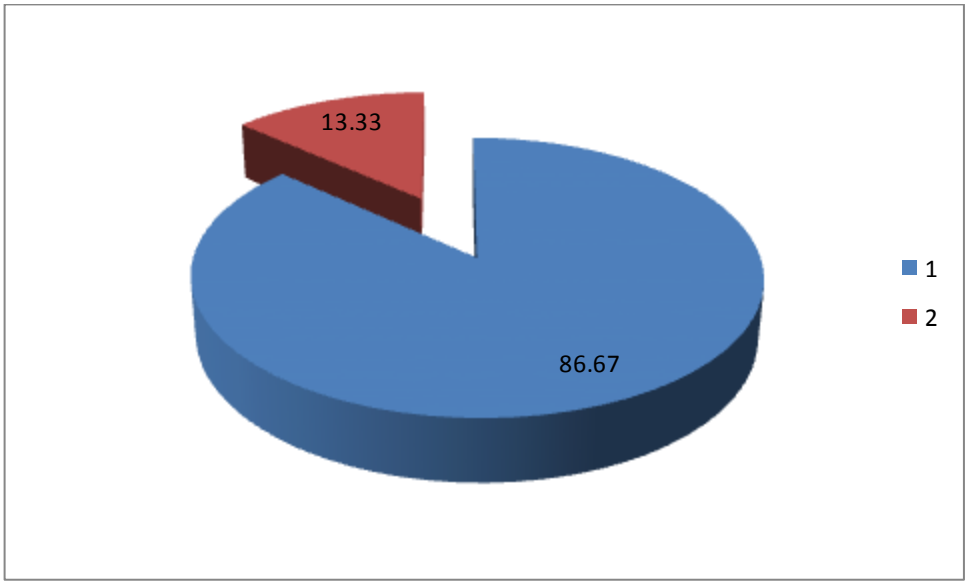
جدول رقم 07: يبين إجابة المدربين على السؤال الخامس.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 86.67% من المدربين ليس لديهم فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة حجم و قوة العضلات لدى اللاعبين ، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 13.33% لديهم فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة حجم و قوة العضلات لدى اللاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين ليس لديهم فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة حجم و قوة العضلات لدى اللاعبين.



الشكل رقم (05) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال السادس: هل لديك فكرة عن التغذية المناسبة لفترة ما قبل و أثناء و بعد المنافسة ؟.

الغرض من السؤال: مدى معرفة المدربين التغذية المناسبة لفترة ما قبل و أثناء و بعد المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	05	33.33
لا	10	66.67
المجموع	15	100

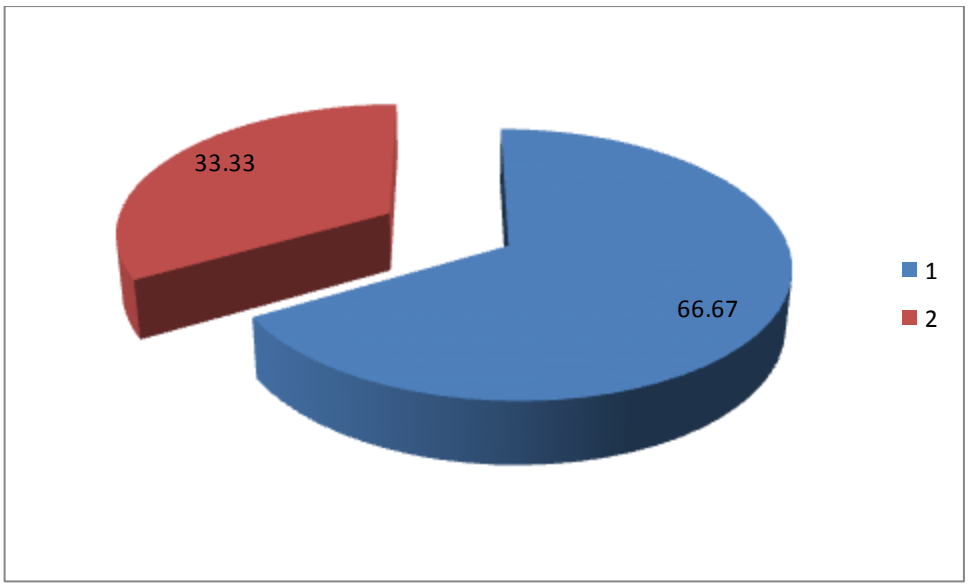
جدول رقم 08: يبين إجابة المدربين على السؤال السادس.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 66.67% من المدربين ليس لديهم فكرة عن التغذية المناسبة لفترة ما قبل و أثناء و بعد المنافسة، أما بالنسبة الثانية المقدرة بـ 33.33% لديهم فكرة عن التغذية المناسبة لفترة ما قبل و أثناء و بعد المنافسة.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن معظم الإداريين يعتبرون أن للتنظيم أهمية كبيرة في تسيير المنشأة الرياضية.



الشكل رقم (06) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

1-1-2-المحور الثاني: تعامل المدرب مع اللاعبين في الجانب الغذائي.

السؤال السابع: هل تنصح اللاعبين بأنواع الطعام التي يجب عليهم تناولها قبل أو بعد المشاركة في أداء التدريب أو المنافسات؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى نصح المدربين للاعبين بأنواع الطعام التي يجب عليهم تناولها قبل أو بعد المشاركة في أداء التدريب أو المنافسات.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	04	26.67
لا	11	73.33
المجموع	15	100

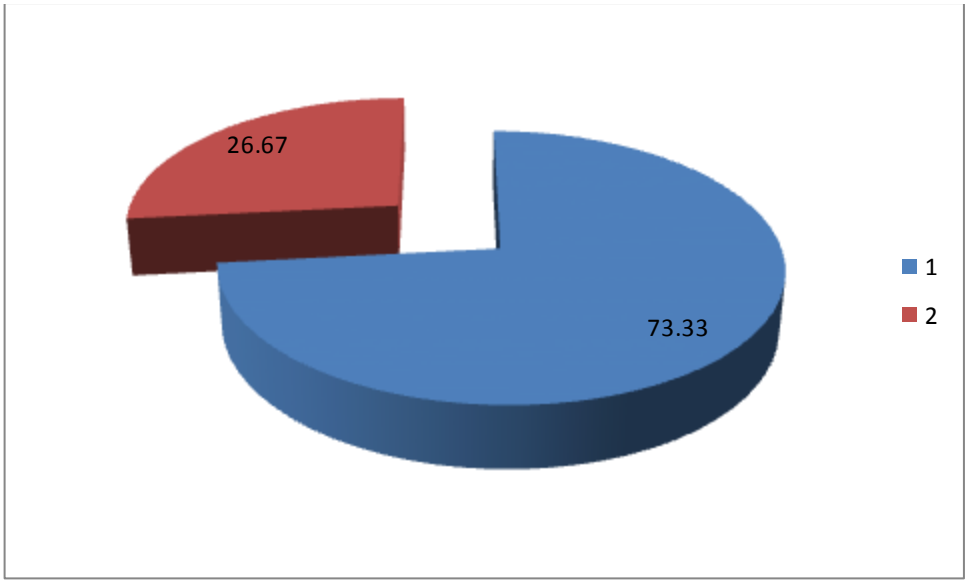
جدول رقم 09: يبين إجابة المدربين على السؤال السابع.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 73.33% من المدربين لا ينصحون اللاعبين بأنواع الطعام التي يجب عليهم تناولها قبل أو بعد المشاركة في أداء التدريب أو المنافسات، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 26.67% ينصحون اللاعبين بأنواع الطعام التي يجب عليهم تناولها قبل أو بعد المشاركة في أداء التدريب أو المنافسات.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين لا ينصحون اللاعبين بأنواع الطعام التي يجب عليهم تناولها قبل أو بعد المشاركة في أداء التدريب أو المنافسات.



الشكل رقم (07) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الثامن: هل تمنع عن اللاعبين أنواع الطعام التي يجب عليهم الابتعاد عن تناولها قبل المنافسة مباشرة لتأثيرها السلبي على مستوى الأداء؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى منع المدربين عن اللاعبين أنواع الطعام التي يجب عليهم الابتعاد عن تناولها قبل المنافسة مباشرة لتأثيرها السلبي على مستوى الأداء.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	06	40
لا	09	60
المجموع	15	100

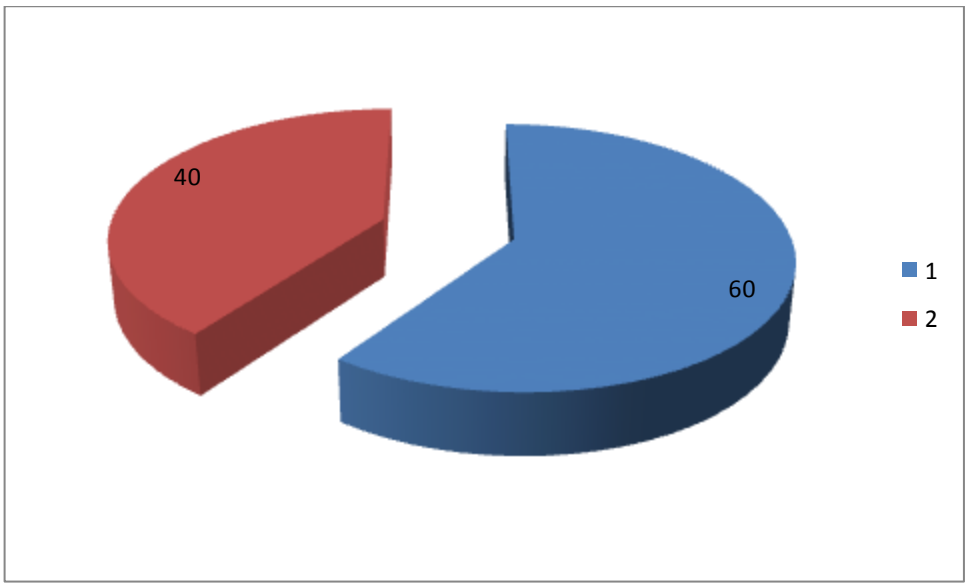
جدول رقم 10: يبين إجابة المدربين على السؤال الثامن.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 60% من المدربين لا يمنعون عن اللاعبين أنواع الطعام التي يجب عليهم الابتعاد عن تناولها قبل المنافسة مباشرة لتأثيرها السلبي على مستوى الأداء ، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 40% يمنعون عن اللاعبين أنواع الطعام التي يجب عليهم الابتعاد عن تناولها قبل المنافسة مباشرة لتأثيرها السلبي على مستوى الأداء.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين لا يمنعون عن اللاعبين أنواع الطعام التي يجب عليهم الابتعاد عن تناولها قبل المنافسة مباشرة لتأثيرها السلبي على مستوى الأداء.



الشكل رقم (08) يبين الفرق بين النسب المئوية لإجابات المدربين

السؤال التاسع: هل تهتم بتقديم النصائح و الارشادات للاعبين لزيادة ثقافتهم في مجال التغذية ؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدربين بتقديم النصائح و الارشادات للاعبين لزيادة ثقافتهم في مجال التغذية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	05	33.33
لا	10	66.67
المجموع	15	100

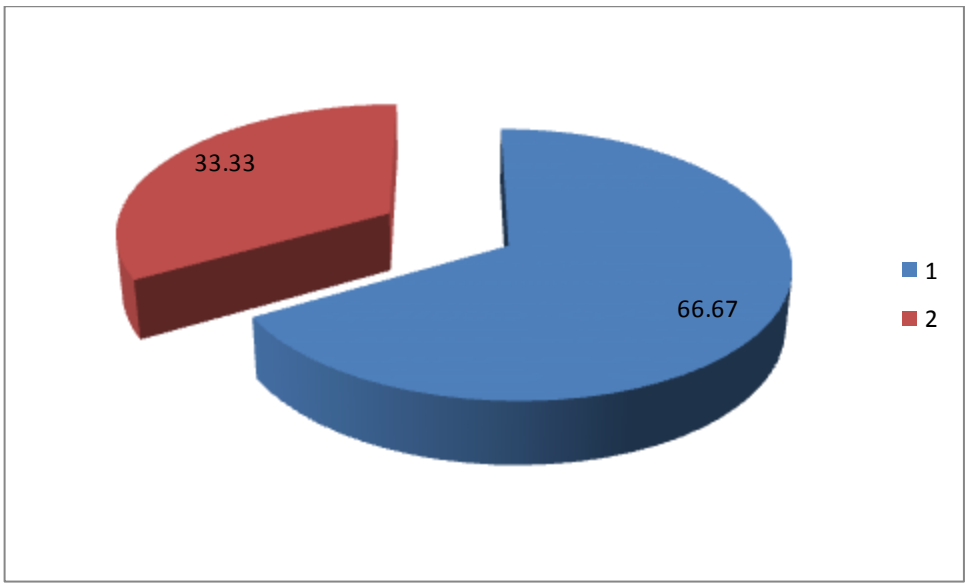
جدول رقم 11: يبين إجابة المدربين على السؤال التاسع.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة المقدرة بـ 66.67% من المدربين لا يهتموا بتقديم النصائح و الارشادات للاعبين لزيادة ثقافتهم في مجال التغذية، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 33.33% يهتموا بتقديم النصائح و الارشادات للاعبين لزيادة ثقافتهم في مجال التغذية.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين لا يهتموا بتقديم النصائح و الارشادات للاعبين لزيادة ثقافتهم في مجال التغذية.



الشكل رقم (09) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال العاشر: هل تقوم بالمتابعة المتكررة لتغذية اللاعبين في أوقات الاسترجاع ؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى قيام المدربين بالمتابعة المتكررة لتغذية اللاعبين في أوقات الاسترجاع.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	02	13.33
لا	13	86.67
المجموع	15	100

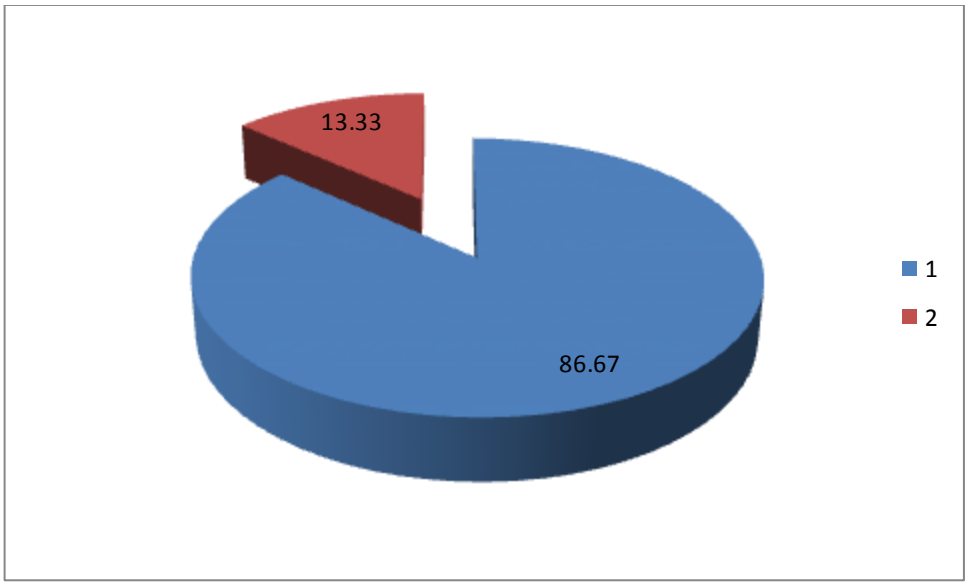
جدول رقم 12: يبين إجابة المدربين على السؤال العاشر.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 86.67% من المدربين لا يقومون بالمتابعة المتكررة لتغذية اللاعبين في أوقات الاسترجاع ، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 13.33% يقومون بالمتابعة المتكررة لتغذية اللاعبين في أوقات الاسترجاع.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين لا يقومون بالمتابعة المتكررة لتغذية اللاعبين في أوقات الاسترجاع.



الشكل رقم (10) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

1-1-3-المحور الثالث: تعامل مسيري النادي مع الجانب الغذائي للاعبين.

السؤال الحادي عشر: هل يتوفر النادي على أخصائي في التغذية ؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى توفر النوادي على أخصائي في التغذية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	01	6.67
لا	14	93.33
المجموع	15	100

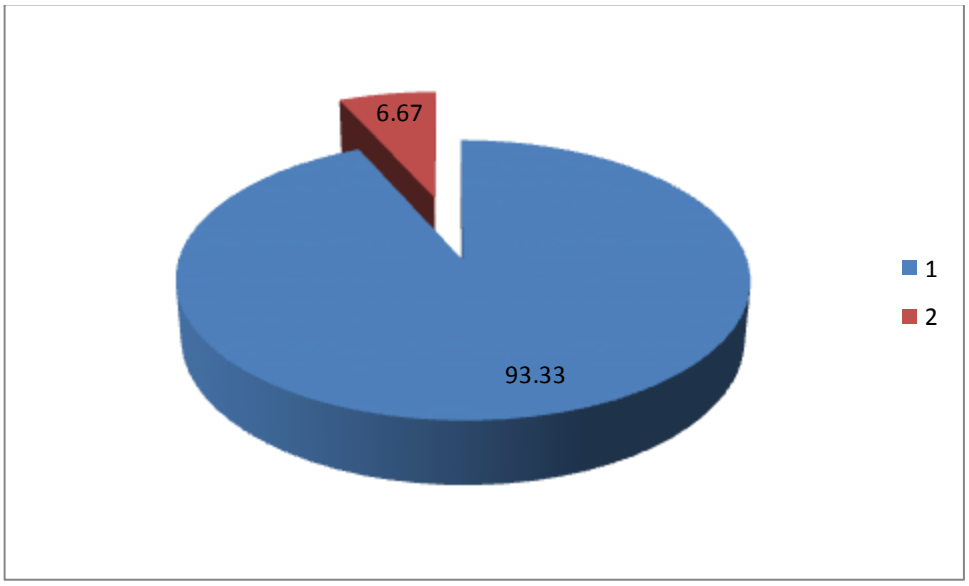
جدول رقم 13: يبين إجابة المدربين على السؤال الحادي عشر.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 93.33% من النوادي لا تتوفر على أخصائي في التغذية، أما بالنسبة الثانية المقدرة بـ 6.67% تتوفر على أخصائي في التغذية.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أعلاه أن معظم النوادي لا تتوفر على أخصائي في التغذية.



الشكل رقم (11) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الثاني عشر: هل يتم التنسيق بين المدرب و المحضر البدني و أخصائي التغذية؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى التنسيق بين المدرب و المحضر البدني و أخصائي التغذية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	01	6.67
لا	14	93.33
المجموع	15	100

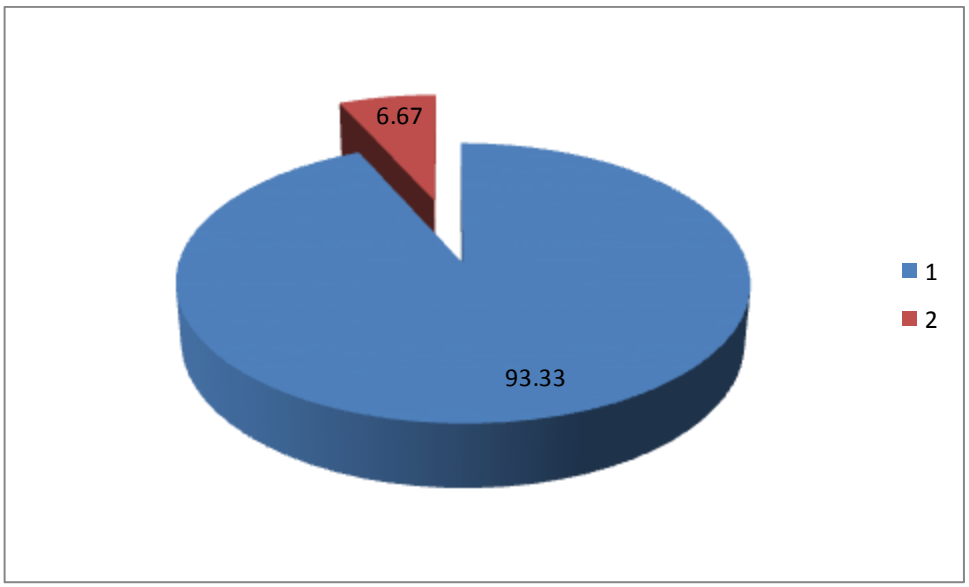
جدول رقم 14: يبين إجابة المدربين على السؤال الثاني عشر.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 93.33% من النوادي لا تنسق بين المدرب و المحضر البدني و أخصائي التغذية، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 6.67% تنسق بين المدرب و المحضر البدني و أخصائي التغذية.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم النوادي لا تنسق بين المدرب و المحضر البدني و أخصائي التغذية.



الشكل رقم (12) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الثالث عشر: هل تتم الموافقة على جميع الوجبات الغذائية من قبل مسيري النادي؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى الموافقة على جميع الوجبات الغذائية من قبل مسيري النادي.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	06	40
لا	09	60
المجموع	15	100

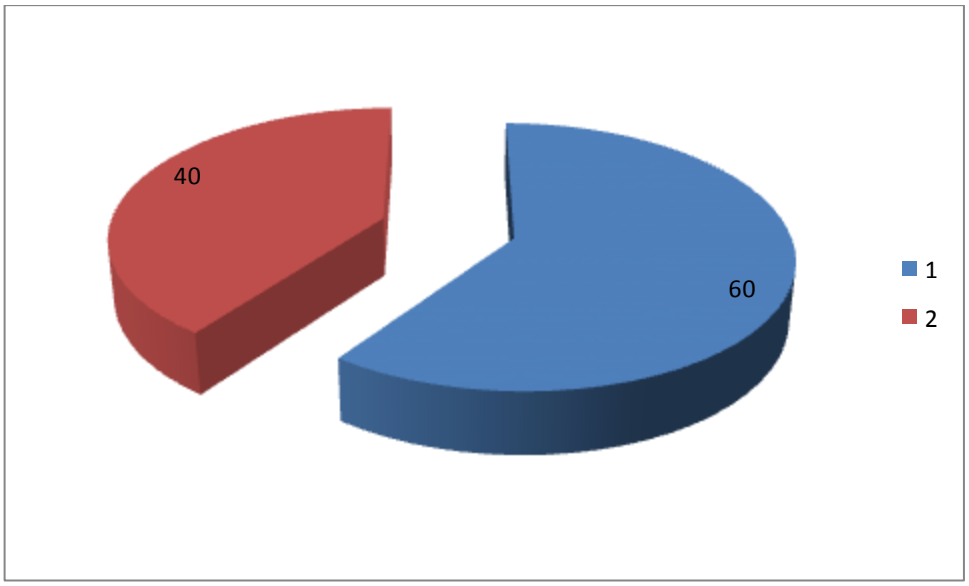
جدول رقم 15: يبين إجابة المدربين على السؤال الثالث عشر.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 60% من المسيرين لا يوافقون على جميع الوجبات الغذائية، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 40% تتم الموافقة على جميع الوجبات الغذائية من قبل مسيري النادي.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المسيرين لا يوافقون على جميع الوجبات الغذائية.



الشكل رقم (13) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الرابع عشر: هل يتم دائما التقيد بالوجبات الغذائية المسطرة من قبل أخصائي التغذية ان وجد؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى التقيد بالوجبات الغذائية المسطرة من قبل أخصائي التغذية ان وجد.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	05	33.33
لا	10	66.67
المجموع	15	100

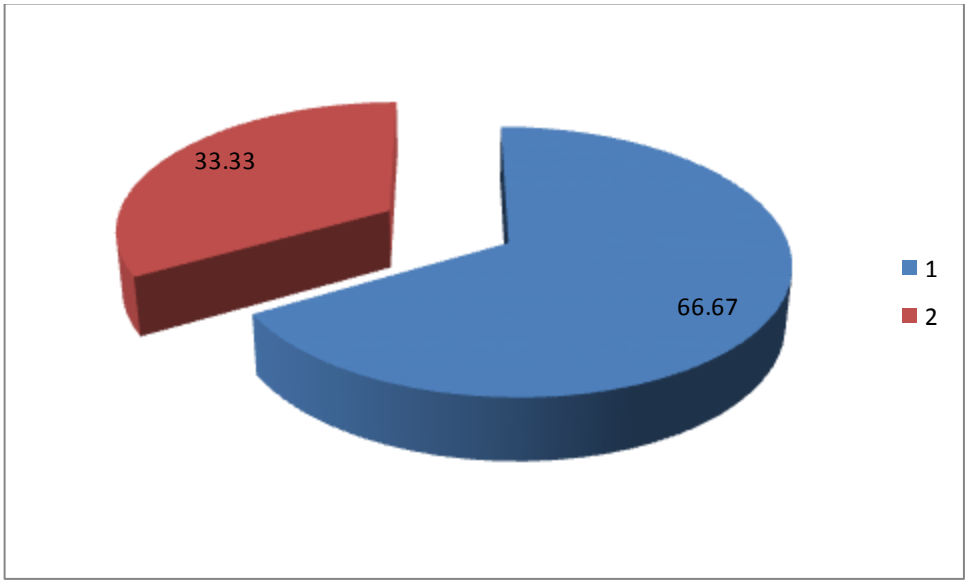
جدول رقم 16: يبين إجابة المدربين على السؤال الرابع عشر.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة المقدرة بـ 66.67% لا يتم دائما التقيد بالوجبات الغذائية المسطرة من قبل أخصائي التغذية ان وجد ، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 33.33% يتم دائما التقيد بالوجبات الغذائية المسطرة من قبل أخصائي التغذية ان وجد.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم النوادي لا يتم فيها دائما التقيد بالوجبات الغذائية المسطرة من قبل أخصائي التغذية ان وجد.



الشكل رقم (14) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

السؤال الخامس عشر: حسب رأيك هل تؤخذ التغذية بعين الاعتبار في كرة القدم الجزائرية؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى أخذ التغذية بعيم الاعتبار في كرة القدم الجزائرية.

الإجابات	التكرارا ت	النسبة %
نعم	03	20
لا	12	80
المجموع	15	100

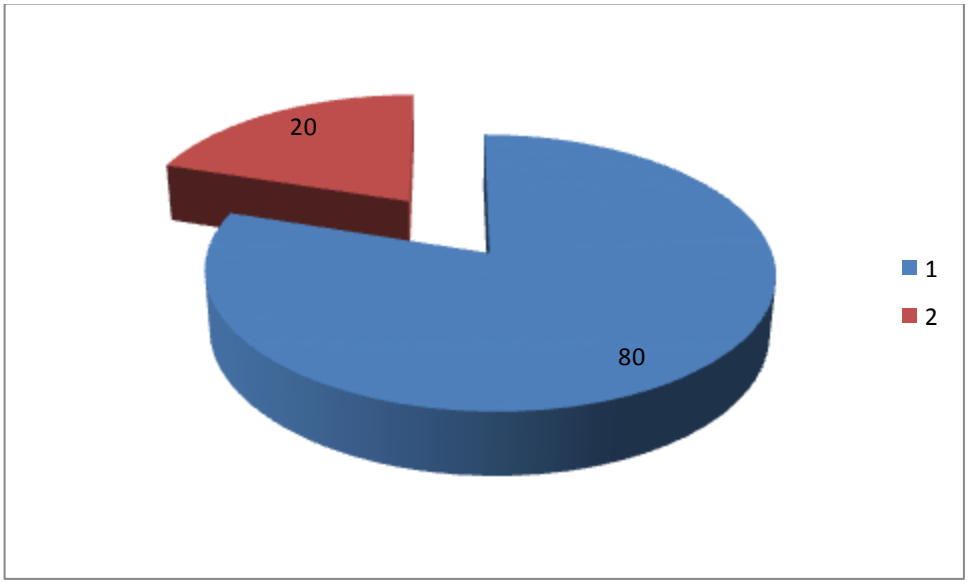
جدول رقم 17: يبين إجابة المدربين على السؤال الخامس عشر.

عرض وتحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة 80% من المدربين يعتبرون أن التغذية لا تؤخذ بعين الاعتبار في كرة القدم الجزائرية، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 20% يعتبرون أن التغذية تؤخذ بعين الاعتبار في كرة القدم الجزائرية.

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها في الجدول أن معظم المدربين يعتبرون أن التغذية لا تؤخذ بعين الاعتبار في كرة القدم الجزائرية.



الشكل رقم (15) يبين الفرق بين النسب المئوية لاجابات المدربين

1-2-الفرضية الثانية:

سنتطرق الى اثبات امكانية تصميم تطبيق اكسل لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.

مراحل تصميم التطبيق:

المرحلة الأولى:

قام الطلبة الباحثون بعرض فكرة الدراسة على مجموعة من الخبراء و المختصين في ميدان الاعلام الآلي و قد تم ارشادنا الى بعض الآراء و الاقتراحات و التي أخذت بعين الاعتبار.

المرحلة الثانية:

بعد عرض الفكرة على الخبراء و اتضاح طريقة العمل قام الطلبة باختيار مختص في الاعلام الآلي للقيام بعملية تصميم التطبيق و تم عمل قاعدة البيانات و ادخال القوانين و المعادلات الخاصة بعناصر التغذية بالاضافة الى المعطيات البدنية و المورفولوجية.

المرحلة الثالثة:

بعد الانتهاء من تصميم التطبيق قام الطلبة بإجراء مجموعة محاولات لاختبار النتائج المتحصل عليها و ذلك بأخذ الوجبات الغذائية و المعطيات البدنية و المورفولوجية للعينتين المتمثلتين في 10 لاعبين من فريقي غالي معسكر و مولودية سعيدة.

خطوات استخدام التطبيق:

قام الطلبة بوضع بعض الخطوات التي تساعد على سهولة استخدام التطبيق و هي كالآتي:

1- اختيار مرحلة معينة (تدريب، 3 أيام قبل المنافسة، منافسة، استرجاع).

2- وضع اسم اللاعب المراد التقييم له.

3- وضع تاريخ اليوم أو الحصة التدريبية.

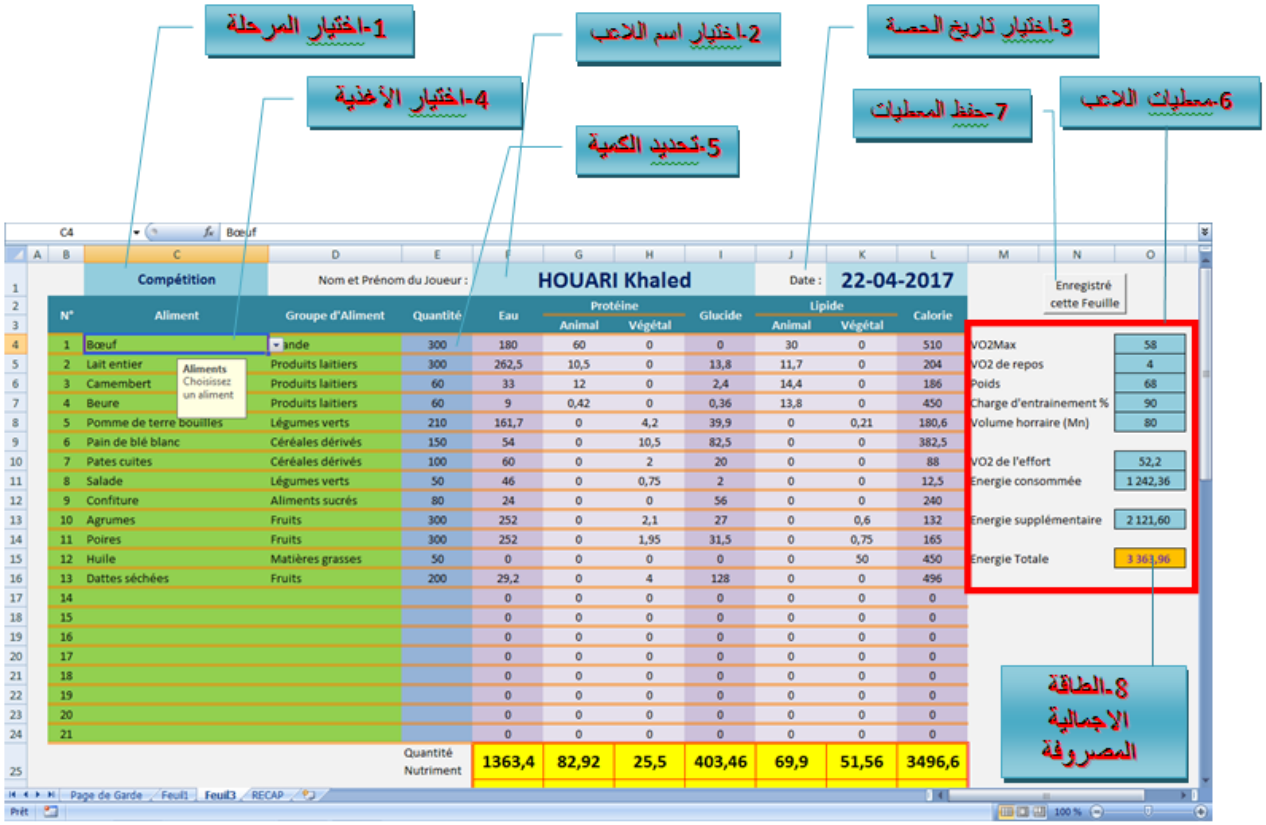
4- اختيار أنواع الأطعمة التي تناولها اللاعب.

5- تحديد الكمية بالغرام لكل نوع من الأطعمة.

6- وضع المعطيات البدنية و المورفولوجية الخاصة باللاعب.

7- حفظ المعطيات و النتائج الخاصة باللاعب.

8- الطاقة الاجمالية المصروفة للاعب.



رسم(01) يوضح خطوات استخدام التطبيق

شرح نتائج التطبيق:

بعد وضع كل كميات الغذاء و المعطيات الخاصة باللاعب يظهر التطبيق النتائج مباشرة و هي كالآتي:

1- مجموع كمية الماء في كل الأغذية المتناولة.

2- مجموع كمية البروتين الحيواني في كل الأغذية المتناولة.

3- مجموع كمية البروتين النباتي في كل الأغذية المتناولة.

4- مجموع كمية الكربوهيدرات في كل الأغذية المتناولة.

5- مجموع كمية الدهون الحيوانية في كل الأغذية المتناولة.

6- مجموع كمية الدهون النباتية في كل الأغذية المتناولة.

7- نسبة الكربوهيدرات من الطاقة الاجمالية.

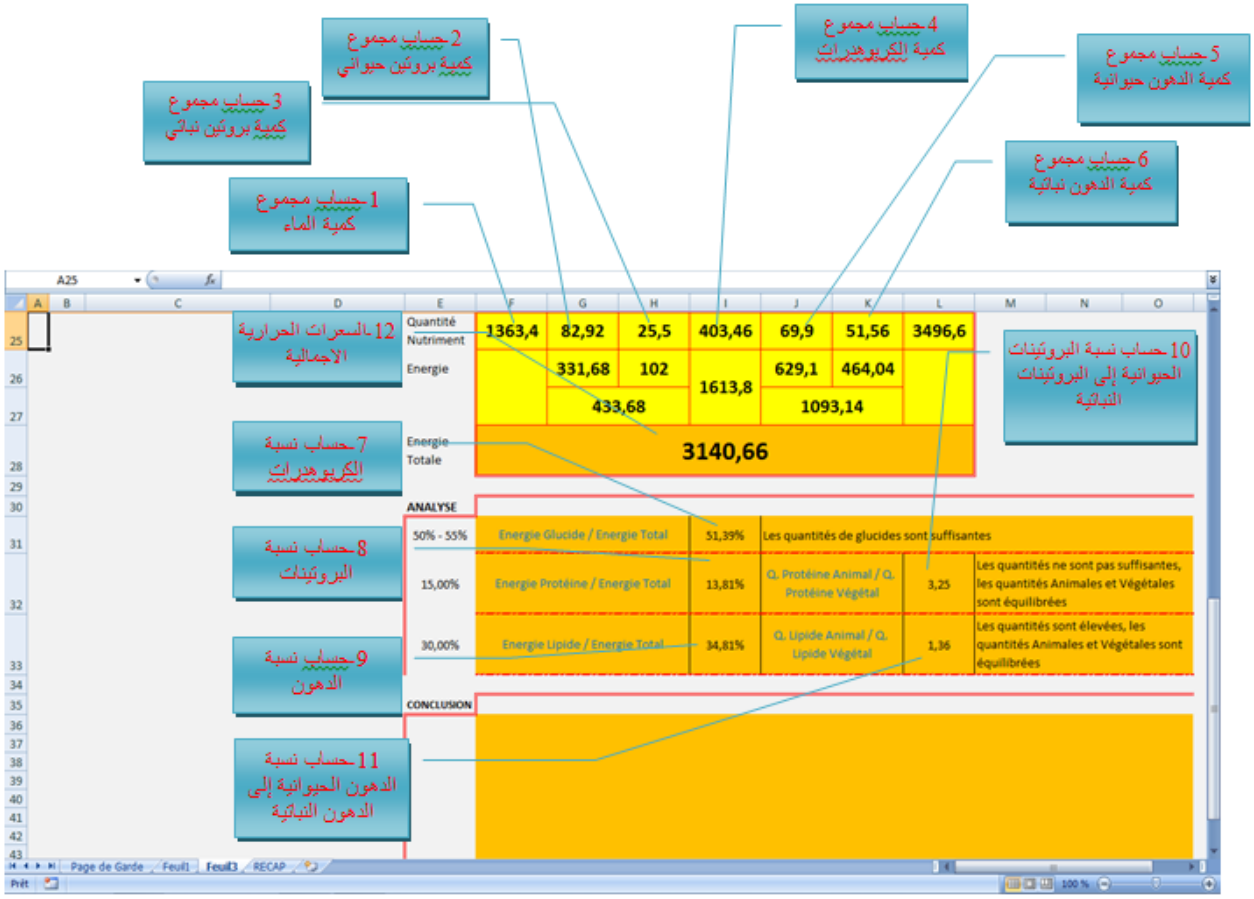
8- نسبة البروتينات من الطاقة الاجمالية.

9- نسبة الدهون من الطاقة الاجمالية.

10- النسبة الاجمالية للبروتينات الحيوانية الى البروتينات النباتية.

11- النسبة الاجمالية للدهون الحيوانية الى الدهون النباتية.

12- مجموع السعرات الحرارية الاجمالية لكل الأغذية المتناولة.



رسم(02) يوضح شرح نتائج التطبيق

1-3-الفرضية الثالثة:

سنتطرق الى اثبات أن تطبيق اكسل المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية كميا و نوعيا.

لإثبات الفرضية الثالثة قام الطلبة بمعاينة العينتين المكونتين من 05 لاعبين من نادي غالي معسكر و 05 لاعبين من نادي مولودية سعيدة بحيث تم تسجيل الوجبات الغذائية و المعطيات البدنية للاعبين بالإضافة الى شدة الحمل التدريبي لمدة 7 أيام متتالية مقسمة الى 04 مراحل هي كالآتي:

- **مرحلة التدريب:** يومي الاثنين و الثلاثاء.
- **مرحلة 03 أيام قبل المنافسة:** أيام الأربعاء، الخميس، الجمعة.
- **مرحلة المنافسة:** يوم السبت.
- **مرحلة الاسترجاع:** يوم الأحد.

نموذج لعمل التطبيق:

قام الطلبة الباحثين بإدخال كميات الأغذية التي تناولها لاعب من نادي غالي معسكر و المعطيات البدنية الخاصة به و شدة الحمل التدريبي للحصة التدريبية ليوم الثلاثاء و هي كالآتي:

- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين: 59
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للجهد: 47.2
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للراحة: 04
- وزن اللاعب: 74 كغ
- شدة الحمل التدريبي للحصة: 80%
- قائمة الأغذية:

دجاج مشوي 250غ – لحم بقر 150غ - حليب طازج 150 ملل –كاموميير 60غ – بسكويت 60غ – بطاطا مقلية 250غ – خبز 200غ – بطاطا شيبس 50غ – سلطة 150غ – أرز مطهي 150غ – موطارد 50غ – برتقال 100غ – اجاص 100غ – عصير فواكه 150ملل – شوكولاطة 50غ – سكر 10غ.

و كانت النتائج المتحصل عليها من التطبيق كالآتي :

1- مجموع كمية الماء في كل الأغذية المتناولة 947.5ملل.

2- مجموع كمية البروتين الحيواني في كل الأغذية المتناولة 99.75غ.

3- مجموع كمية البروتين النباتي في كل الأغذية المتناولة 31.95غ.

4- مجموع كمية الكربوهيدرات في كل الأغذية المتناولة 344.3غ.

5- مجموع كمية الدهون الحيوانية في كل الأغذية المتناولة 42.75غ.

6- مجموع كمية الدهون النباتية في كل الأغذية المتناولة 67.95غ.

7- نسبة الكربوهيدرات من الطاقة الاجمالية 47.48% وهي أقل من النسبة اللازمة و المقدرة ب 55%.

8- نسبة البروتينات من الطاقة الاجمالية 18.16% وهي أكبر من النسبة اللازمة و المقدرة ب 15%.

9- نسبة الدهون من الطاقة الاجمالية 34.35% و هي أكبر من النسبة اللازمة و المقدرة ب 30%.

10- النسبة الاجمالية للبروتينات الحيوانية الى البروتينات النباتية 3.12 وهي نسبة متوازنة.

11- النسبة الاجمالية للدهون الحيوانية الى الدهون النباتية 0.63 و هي أكبر من النسبة اللازمة و المقدرة ب 0.40.

12- مجموع السعرات الحرارية الاجمالية لكل الأغذية المتناولة 2900.3 سعرة حرارية.

13- الطاقة الاجمالية المصروفة للاعب هي 3836.9 سعرة حرارية.

نلاحظ أن الطاقة الاجمالية المصروفة هي 3836.9 سعرة حرارية أكبر من السعرات الحرارية الاجمالية لكل الأغذية المتناولة وهي 2900.3 سعرة حرارية.

إذن من خلال المقارنة نستنتج أن الوجبات الغذائية المتناولة لم تلبي احتياجات اللاعب الطاقوية المصروفة و منه نقول أن التغذية غير متوازنة مع حجم النشاط البدني المبذول.

Entrainement	Nom et Prénom du Joueur :	benchrif ali	Date :	22-04-2017	Enregistré cette Feuille

N°	Aliment	Groupe d'Aliment	Quantité	Eau	Protéine		Glucide	Lipide	
					Animal	Végétal		Animal	Végétal
1	Poulet	Viande	250	170	52,5	0	0	7,5	0
2	Bœuf	Viande	150	90	30	0	0	15	0
3	Lait entier	Produits laitiers	150	131,25	5,25	0	6,9	5,85	0
4	Camembert	Produits laitiers	60	33	12	0	2,4	14,4	0
5	Biscuite	Céréales dérivés	60	0	0	6	45	0	1,5
6	Pomme de terre frites	Légumes verts	250	50	0	12,5	130	0	47,5
7	Pain de blé blanc	Céréales dérivés	50	18	0	3,5	27,5	0	0
8	Pomme de terre chips	Légumes verts	50	1,5	0	3,35	25	0	18,5
9	Salade	Légumes verts	150	138	0	2,25	6	0	0
10	Riz cuit	Céréales dérivés	150	105	0	3	30	0	0
11	Moutarde	Condiments	50	41	0	0	3,5	0	0
12	Agrumes	Fruits	100	84	0	0,7	9	0	0,2
13	Poires	Fruits	100	84	0	0,65	10,5	0	0,25
14	Jus de fruits	Boissons	150	0	0	0	18	0	0
15	Chocolat	Aliments sucrés	50	2	0	0	30	0	0
16	Morceau de sucre 5g	Aliments sucrés	10	0	0	0	0,5	0	0
17				0	0	0	0	0	0
18				0	0	0	0	0	0
19				0	0	0	0	0	0

Quantité Nutriment	947,75	99,75	31,95	344,3	42,75	67,95
Energie		399	127,8	1377,2	384,75	611,55
		526,8			996,3	
Energie Totale	2900,30					

VO2Max	59
VO2 de repos	4
Poids	74
Charge d'entrainement %	80
Volume horraire (Mn)	100
VO2 de l'effort	47,2
Energie consommée	1 528,10
Energie supplémentaire	2 308,80
Energie Totale	3 836,90

ANALYSE

Energie Glucide / Energie Total	47,48%	Les quantités de glucides ne sont pas suffisantes		
Energie Protéine / Energie Total	18,16%	Q. Protéine Animal / Q. Protéine Végétal	3,12	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées
Energie Lipide / Energie Total	34,35%	Q. Lipide Animal / Q. Lipide Végétal	0,63	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées

رسم (03) يوضح معطيات و نتائج اللاعب

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مدربي نوادي الجهة الغربية لكرة القدم الجزائرية وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الأولى في بحثنا التي تقول: واقع التغذية حسب الثقافة الشائعة عند المدربين في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف ليست في المستوى المطلوب.

ومن خلال الجداول (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15) تبين لنا فعلا أن واقع التغذية حسب الثقافة الشائعة عند المدربين في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر ليست في المستوى المطلوب.

مناقشة الفرضية الثانية:

بعد عرض فكرة الدراسة على مجموعة من الخبراء و المختصين في ميدان الاعلام الآلي و قيام الطلبة باختيار مختص للقيام بعملية تصميم التطبيق تم الوصول إلى الحقيقة التي كنا قد طرحناها من خلال الفرضية الثانية لبحثنا و التي تقول " يمكن تصميم تطبيق يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا " ومن خلال الرسومات (1، 2) تبين لنا فعلا أنه يمكن تصميم تطبيق يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.

مناقشة الفرضية الثالثة:

بعد الانتهاء من تصميم التطبيق و قيام الطلبة بإجراء مجموعة محاولات لاختبار فعالية التطبيق المقترح تم الوصول إلى الحقيقة التي كنا قد طرحناها في الفرضية و التي تقول " التطبيق المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا " ومن خلال النموذج المذكور سابقا تبين لنا فعلا أن التطبيق المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.

مناقشة الفرضية العامة:

لقد تأكدنا من أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت، و الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت و هذا يعني أن تطبيق اكسل المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.

الاستنتاجات:

في حدود إجراءات البحث، و في ضوء أهدافه و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

1- هناك صدق و ثبات و موضوعية لأسئلة الاستبيان الموجه لعينة المدربين.

2- واقع التغذية حسب الثقافة الشائعة عند المدربين في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر ليست في المستوى المطلوب.

3- التغذية المقدمة للاعبي غالي معسكر و مولودية سعيدة غير متوازنة مع النشاط البدني المبذول.

4- لم يسجل الطلبة الباحثين خلال معاينة العينتين لفترة 07 أيام سوى وجبتين تتكرران طوال أيام الأسبوع ماعدا يوم الاسترجاع تبقى الحرية الكاملة للاعبين في الغذاء.

5- اهمال معظم النوادي للجانب الغذائي و كذا عدم توفر أخصائي في التغذية.

6- الارتجالية و عدم التخطيط الجيد للوجبات الغذائية للاعبين.

الاقتراحات :

يقترح الطلبة ما يأتي :

1- ضرورة توفير نوادي كرة القدم الجزائرية لأخصائي في التغذية.

2- ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين الجانب البدني و الجانب الغذائي للاعبين لما له الأثر الواضح على أداء اللاعبين.

3- التأكيد على الأسس العلمية عند تخطيط الوجبات الغذائية للاعبين.

4- التأكيد على ضرورة حرص مسيري نوادي كرة القدم الجزائرية على الجانب الغذائي للاعبين.

5- إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى كمرحلة الشيخوخة.

الخلاصة العامة:

إن تحقيق أحسن النتائج، وبلوغ أعلى المستويات الرياضية ليس وليد الصدفة فحسب بل هو نتاج عمل متواصل، مضبوط ودقيق، يدفعنا دوما إلى إيجاد طرق وحلول مناسبة و اكتشاف أساليب جديدة من شأنها تطوير أداء اللاعبين، وكرة القدم رياضة شعبية تستقطب أنظار الملايين، وتستهوي قلوب الجماهير لما فيها من فنيات ومتعة في المشاهدة، زيادة على الدور الذي تلعبه في توطيد العلاقات بين الدول والجماهير، والمساهمة في رفع اقتصاد هذه الدول.

ومن خلال ملاحظة تزايد عدد الفرق الرياضة وتعدد الأصناف العمرية خاصة بعد تطبيق الجزائر وتبنيها لسياسة الاحتراف في المجال الرياضي مع بقاء المنشآت والهياكل الرياضية و العقليات على ما هي عليه قبل وبعد تطبيق سياسة الاحتراف مما خلق نوع من الخلط في الأولويات في مختلف الجوانب الخاصة باللاعبين سواء البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية أو الغذائية، و سعيا لحل هذا الإشكال في الجانب الغذائي رأى الطلبة أن اقتراح تطبيق اكسل يعتمد في مضمونه على تقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر، ومن هنا تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد ضمت فصل واحد بعنوان التغذية للرياضيين و فيه علاقة العناصر الغذائية الأساسية: البروتينات، الكربوهيدرات، الدهون بالنشاط الرياضي، و التغذية المثالية للرياضيين، و التغذية في كل من مرحلة التدريب، المنافسة، الاسترجاع.

أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث منهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج العينات، اضافة الى مقابلة النتائج بالفرضيات ثم الاستنتاجات، ومن خلاله استنتج الطلبة أن التطبيق المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.

وقد خرجنا بمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين النواحي البدنية والغذائية و التأكيد على الأسس العلمية في تخطيط الوجبات الغذائية، وقد استعان الطلبة بمجموعة من المصادر والمراجع بلغ عددها 23 مرجعا باللغتين العربية والأجنبية.

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع باللغة العربية:

1-ابو العلا،احمد عبد الحميد،كمال عبد الفتاح. (2001). *الثقافة الصحية للرياضيين*. القاهرة: دار الفكر العربي.

2-أحمد الخطيب. (1989). *أسرار الغذاء و التغذية*. بيروت: دار الألباب.

3-ايمن سليمان مزاهرة. (2009). *تخطيط الوجبات الغذائية*. عمان : دار المسيرة.

4-بسام هارون. ساري حمدان. فائق ابو حليمة. (1995). *الرياضة و الصحة*. دار المسيرة.

5-بن قوة علي. (1997). *تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم 12-11 سنة*. مستغانم: رسالة ماجيستر.

6-بهاء الدين سلامة. (1992). *الجوانب الصحية في التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

7-بهاء الدين سلامة. (2000). *صحة الغذاء و وضائف الأعضاء*. القاهرة: دار الفكر العربي.

8-بوحوش عمار و دنيبات محمد. (1995). *علم الإجتماع و المنهج العلمي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

9-حسن الحفناوي. (1994). *الغذاء خير دواء*. القاهرة: الوليد للطباعة و النشر.

10-حسين حيدر. (1994). *الغذاء و الصحة*. بيروت: دار المناهل.

11-حسين علي العلي. (2010). *الغذاء و التدريب الرياضي*. محاضرة.

12-خالد المدني. (2000). *تقييم الحالة الغذائية*. جدة: دار المدني.

13-عبد الرحمان مصيقر. (1989). *التغذية السليمة لتحقيق افضل انجاز رياضي*. البحرين: المؤسسة العربية للطباعية و النشر.

14-عبد الرحمان مصيقر. (1989). *التغذية السليمة لتحقيق افضل انجاز رياضي*. البحرين: المؤسسة العربية للطباعية و النشر.

15-عبد الرحمان مصيقر. (1990). *غذاء الرياضي و تغذيته*. البحرين : معهد الكتاب العلمي.

16-عطا الله أحمد. (2006). *أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضية*. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

17-محمد عادل رشدي. (1999). *التغذية في المجال الرياضي*. مؤسسة شباب الجامعة.

18-محمد محمد الحماحمي. (2000). *التغذية و الصحة للحياة و الرياضة*. القاهرة: مركز الكتاب.

19-مقدم عبد الحفيظ. (1993). *الإحصاء والقياس النفسي والتربوي*. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.

20-ويكيبيديا. (بلا تاريخ). الموسوعة الحرة.

21-يوسف لازم كماش. (2011). *التغذية و النشاط الرياضي*. عمان: دار دجلة.

المصادر و المراجع باللغة الأجنبية:

1-jean-paul blanc .(1993) .*diététique du sportif* .paris: edition amphora.

2-Shephard RJ .(1999) .*Biology and medicine of Soccer* .an update. J. SportsSci.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم الصحة و الرياضة

استمارة استبيان

تحية واحترام.....

يقوم الطلبة بإعداد دراسة بعنوان :

"تصميم تطبيق اكسل مقترح لتقييم الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم في (التدريب، المنافسة، الاسترجاع)"
دراسة وصفية تجرى على لاعبي القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر

يمثل هذا الاستبيان أحد الجوانب الهامة في البحث , ويهدف إلى دراسة واقع التغذية في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية , أرجو التكرم والإجابة على الأسئلة المطروحة وتزويد الباحثين بآرائكم القيمة من خلال وضع إشارة (X) على الإجابة التي ترونها ملائمة . كما يأمل الباحثين أن تغني إجاباتكم وترفع من مستوى البحث العلمي لهذا البحث.

يرجى العلم أن جميع الأسئلة المطروحة ضمن هذا الاستبيان لأغراض البحث العلمي وأن إجاباتكم ستكون محاطة بالسرية الكاملة والعناية العلمية الفائقة.

شكرا لتعاونكم وحسن استجابتكم....

إعداد الطلبة:
هواري خالد
بن قبلية مجاهد

إشراف:
د. هوار عبد اللطيف

السنة الجامعية 2017/2016

بطاقة معلومات :

الإسم :.....

اللقب :.....

المستوى العلمي :.....

التخصص :.....

الشهادة :.....

سنوات الخبرة :.....

الإنجازات :.....

.....

.....

النوادي التي دربتها سابقا :.....

.....

.....

.....

.....

النادي الحالي :.....

الأسئلة :

#	الأسئلة	نعم	لا
1	هل تأخذ بعين الاعتبار احتياجات اللاعبين من عناصر الغذاء كالبروتينات و الدهون و الكربوهيدرات و الفيتامينات و المعادن و السوائل حسب نشاط كرة القدم ؟	☐	☐
2	هل لديك فكرة عن احتياجات اللاعبين من نسب العناصر الغذائية لتحقيق التوازن الغذائي وفقا لمستوى النشاط ؟ اذا كانت الاجابة نعم اذكر هذه النسب في آخر الاستمارة	☐	☐
3	هل لديك فكرة عن احتياجات اللاعبين من العناصر الغذائية وفقا لأنظمة الطاقة المستخدمة في نشاط كرة القدم كالنظام الهوائي مثلا ؟	☐	☐
4	هل لديك فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة مخزون الجليكوجين في الكبد و العضلات و ذلك لتطوير أداء اللاعبين ؟	☐	☐
5	هل لديك فكرة عن التغذية المناسبة لزيادة حجم و قوة العضلات لدى اللاعبين ؟	☐	☐
6	هل لديك فكرة عن التغذية المناسبة لفترة ما قبل و أثناء و بعد المنافسة ؟	☐	☐
7	هل تنصح اللاعبين بأنواع الطعام التي يجب عليهم تناولها قبل أو بعد المشاركة في أداء التدريب أو المنافسات ؟	☐	☐
8	هل تمنع عن اللاعبين أنواع الطعام التي يجب عليهم الابتعاد عن تناولها قبل المنافسة مباشرة لتأثيرها السلبي على مستوى الأداء ؟ اذا كانت الاجابة نعم اذكر هذه الأطعمة في آخر الاستمارة	☐	☐
9	هل تهتم بتقديم النصائح و الارشادات للاعبين لزيادة ثقافتهم في مجال التغذية ؟	☐	☐
10	هل تقوم بالمتابعة المتكررة لتغذية اللاعبين في أوقات الاسترجاع ؟	☐	☐
11	هل يتوفر النادي على أخصائي في التغذية ؟	☐	☐
12	هل يتم التنسيق بين المدرب و المحضر البدني و أخصائي التغذية ؟	☐	☐
13	هل تتم الموافقة على جميع الوجبات الغذائية من قبل مسيري النادي ؟	☐	☐
14	هل يتم دائما التقيد بالوجبات الغذائية المسطرة من قبل أخصائي التغذية ان وجد ؟	☐	☐
15	حسب رأيك هل تؤخذ التغذية بعين الاعتبار في كرة القدم الجزائرية ؟	☐	☐

الإجابة عن الأسئلة :

السؤال الثاني :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

السؤال الثامن :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قائمة المحكمين لتطبيق اكسل

الرقم	الاسم واللقب	المؤهل العلمي	الامضاء
01	قادري أحمد	مهندس دولة في الاعلام الآلي	
02	فرحاية مختار	تقني سامي في الاعلام الآلي	
03	هواري عبد الحميد	تقني سامي في الاعلام الآلي	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم الصحة و الرياضة

استمارة اختبار التطبيق المقترح

تحية واحترام.....

يقوم الطلبة بإعداد دراسة بعنوان :

"تصميم برنامج حاسوبي مقترح لتقييم الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم في (التدريب، المنافسة، الاسترجاع)"
دراسة وصفية تجرى على مدربي و لاعبي القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر

من أجل الحصول على شهادة الماستر في تخصص الصحة و الرياضة يقوم الطلبة الباحثين باقتراح برنامج حاسوبي مصمم لتسهيل عملية تقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم في (التدريب، المنافسة، الاسترجاع) صنف أكابر .

و نرجو منكم افادتنا بآرائكم و خبرتكم حول هذا التطبيق و لكم منا فائق الاحترام و التقدير.

الطلبة:
هواري خالد
بن قبلية مجاهد

السنة الجامعية 2017/2016

بطاقة معلومات :

الإسم :.....

اللقب :.....

الشهادة العلمية :.....

التخصص :.....

الآراء :.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الاقتراحات :.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نماذج اختبار التطبيق:

النموذج 01: مرحلة التدريب

Entrainement	Nom et Prénom du Joueur :	hachem	Date :	06-03-2017	Enregistré cette Feuille

N°	Aliment	Groupe d'Aliment	Quantité	Eau	Protéine		Glucide	Lipide	
					Animal	Végétal		Animal	Végétal
1	Poulet	Viande	300	204	63	0	0	9	0
2	Thon en conserve	Poisson	100	54	25	0	0	13	0
3	Lait entier	Produits laitiers	150	131,25	5,25	0	6,9	5,85	0
4	Confiture	Aliments sucrés	50	15	0	0	35	0	0
5	Fromage blanc frais	Produits laitiers	60	48	4,8	0	2,4	4,5	0
6	Pomme de terre frites	Légumes verts	300	60	0	15	156	0	57
7	Pain de blé blanc	Céréales dérivés	100	36	0	7	55	0	0
8	Pomme de terre chips	Légumes verts	50	1,5	0	3,35	25	0	18,5
9	Salade	Légumes verts	150	138	0	2,25	6	0	0
10	Riz cuit	Céréales dérivés	150	105	0	3	30	0	0
11	Moutarde	Condiments	50	41	0	0	3,5	0	0
12	Agrumes	Fruits	100	84	0	0,7	9	0	0,2
13	Banane	Fruits	150	97,5	0	2,1	30	0	0,75
14	Coca Cola	Boissons	150	0	0	0	18	0	0
15	Chocolat	Aliments sucrés	50	2	0	0	30	0	0

VO2Max	60					
VO2 de repos	6					
Poids	76					
Charge d'entrainement %	70					
Volume horraire (Mn)	110					
VO2 de l'effort	42					
Energie consommée	1 024,10					
Energie supplémentaire	2 371,20					
Energie Totale	3 395,30					

Quantité Nutriment	1017,3	98,05	33,4	406,8	32,35	76,45
Energie		392,2	133,6	1627,2	291,15	688,05
		525,8			979,2	
Energie Totale	3132,20					

ANALYSE

Energie Glucide / Energie Total	51,95%	Les quantités de glucides sont suffisantes		
Energie Protéine / Energie Total	16,79%	Q. Protéine Animal / Q. Protéine Végétal	2,94	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées
Energie Lipide / Energie Total	31,26%	Q. Lipide Animal / Q. Lipide Végétal	0,42	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées

النموذج 02: مرحلة 03 أيام قبل المنافسة

3 jours Avant Compétition	Nom et Prénom du Joueur :	seddik	Date :	09-03-2017	Enregistré cette Feuille

N°	Aliment	Groupe d'Aliment	Quantité	Eau	Protéine		Glucide	Lipide	
					Animal	Végétal		Animal	Végétal
1	Poulet	Viande	250	170	52,5	0	0	7,5	0
2	Bœuf	Viande	300	180	60	0	0	30	0
3	Lait entier	Produits laitiers	150	131,25	5,25	0	6,9	5,85	0
4	Confiture	Aliments sucrés	50	15	0	0	35	0	0
5	Camembert	Produits laitiers	100	55	20	0	4	24	0
6	Pomme de terre frites	Légumes verts	300	60	0	15	156	0	57
7	Pain de blé blanc	Céréales dérivés	150	54	0	10,5	82,5	0	0
8	Pomme de terre chips	Légumes verts	50	1,5	0	3,35	25	0	18,5
9	Salade	Légumes verts	150	138	0	2,25	6	0	0
10	Huile	Matières grasses	50	0	0	0	0	0	50
11	Moutarde	Condiments	30	24,6	0	0	2,1	0	0
12	Dattes séchées	Fruits	100	14,6	0	2	64	0	0
13	Banane	Fruits	100	65	0	1,4	20	0	0,5
14	Jus de fruits	Boissons	150	0	0	0	18	0	0
15	Chocolat	Aliments sucrés	50	2	0	0	30	0	0

VO2Max	58					
VO2 de repos	5					
Poids	75					
Charge d'entrainement %	90					
Volume horraire (Mn)	100					
VO2 de l'effort	52,2					
Energie consommée	1 370,25					
Energie supplémentaire	2 340,00					
Energie Totale	3 710,25					

Quantité Nutriment	910,95	137,75	34,5	449,5	67,35	126
Energie		551	138	1798	606,15	1134
		689			1740,15	
Energie Totale	4227,15					

ANALYSE

Energie Glucide / Energie Total	42,53%	Les quantités de glucides ne sont pas suffisantes		
Energie Protéine / Energie Total	16,30%	Q. Protéine Animal / Q. Protéine Végétal	3,99	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées
Energie Lipide / Energie Total	41,17%	Q. Lipide Animal / Q. Lipide Végétal	0,53	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées

النموذج 03: مرحلة المنافسة

Compétition	Nom et Prénom du Joueur :	hamidi	Date :	11-03-2017	Enregistré cette Feuille

N°	Aliment	Groupe d'Aliment	Quantité	Eau	Protéine		Glucide	Lipide	
					Animal	Végétal		Animal	Végétal
1	Poulet	Viande	100	68	21	0	0	3	0
2	Bœuf	Viande	250	150	50	0	0	25	0
3	Lait entier	Produits laitiers	150	131,25	5,25	0	6,9	5,85	0
4	Confiture	Aliments sucrés	50	15	0	0	35	0	0
5	Fromage blanc sans maigre	Produits laitiers	100	80	3,5	0	5	0	0
6	Pomme de terre frites	Légumes verts	250	50	0	12,5	130	0	47,5
7	Pain de blé blanc	Céréales dérivés	150	54	0	10,5	82,5	0	0
8	Fillettes	Viande	100	11	22	0	0	60	0
9	Salade	Légumes verts	150	138	0	2,25	6	0	0
10	Huile	Matières grasses	30	0	0	0	0	0	30
11	Moutarde	Condiments	30	24,6	0	0	2,1	0	0
12	Fraise	Fruits	80	67,2	0	0,52	8,4	0	0,2
13	Morceau de sucre 5g	Aliments sucrés	15	0	0	0	0,75	0	0
14	Limonade	Boissons	150	0	0	0	16,5	0	0
15	Yaourt normal	Produits laitiers	50	45	1,85	0	2,25	0,75	0

VO2Max	61						
VO2 de repos	6						
Poids	78						
Charge d'entrainement %	95						
Volume horraire (Mn)	90						
VO2 de l'effort	57,95						
Energie consommée	1 186,53						
Energie supplémentaire	2 433,60						
Energie Totale	3 620,13						

Quantité Nutriment	834,05	103,6	25,77	295,4	94,6	77,7
Energie		414,4	103,08	1181,6	851,4	699,3
		517,48			1550,7	
Energie Totale	3249,78					

ANALYSE

Energie Glucide / Energie Total	36,36%	Les quantités de glucides ne sont pas suffisantes		
Energie Protéine / Energie Total	15,92%	Q. Protéine Animal / Q. Protéine Végétal	4,02	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées
Energie Lipide / Energie Total	47,72%	Q. Lipide Animal / Q. Lipide Végétal	1,22	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées

النموذج 04: مرحلة الاسترجاع

Récupération	Nom et Prénom du Joueur :	bendjelloul	Date :	12-03-2017	Enregistré cette Feuille

N°	Aliment	Groupe d'Aliment	Quantité	Eau	Protéine		Glucide	Lipide	
					Animal	Végétal		Animal	Végétal
1	Divers	Poisson	250	175	27,5	0	0	50	0
2	Œuf	Œuf e poule	250	92,5	16,25	0	20,75	15	0
3	Lait entier	Produits laitiers	150	131,25	5,25	0	6,9	5,85	0
4	Confiture	Aliments sucrés	50	15	0	0	35	0	0
5	Camembert	Produits laitiers	100	55	20	0	4	24	0
6	Pomme de terre frites	Légumes verts	250	50	0	12,5	130	0	47,5
7	Pain de blé blanc	Céréales dérivés	100	36	0	7	55	0	0
8	Haricots verts crus	Légumes verts	100	88	0	5	8	0	0,2
9	Salade	Légumes verts	150	138	0	2,25	6	0	0
10	Huile	Matières grasses	50	0	0	0	0	0	50
11	Moutarde	Condiments	30	24,6	0	0	2,1	0	0
12	Riz cuit	Céréales dérivés	150	105	0	3	30	0	0
13	Sucre en poudre	Aliments sucrés	20	0,1	0	0	19,9	0	0
14	Coca Cola	Boissons	150	0	0	0	18	0	0
15	Yaourt normal	Produits laitiers	50	45	1,85	0	2,25	0,75	0

VO2Max	0
VO2 de repos	0
Poids	76
Charge d'entrainement %	0
Volume horraire (Mn)	0
VO2 de l'effort	0
Energie consommée	#DIV/0!
Energie supplémentaire	2 371,20
Energie Totale	#DIV/0!

Quantité Nutriment	955,45	70,85	29,75	337,9	95,6	97,7
Energie		283,4	119	1351,6	860,4	879,3
		402,4			1739,7	
Energie Totale	3493,70					

ANALYSE

Energie Glucide / Energie Total	38,69%	Les quantités de glucides ne sont pas suffisantes		
Energie Protéine / Energie Total	11,52%	Q. Protéine Animal / Q. Protéine Végétal	2,38	Les quantités ne sont pas suffisantes, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées
Energie Lipide / Energie Total	49,80%	Q. Lipide Animal / Q. Lipide Végétal	0,98	Les quantités sont élevées, les quantités Animales et Végétales sont équilibrées

نتائج الاستبيان للدراسة الاستطلاعية

الأسئلة	الاجابات			
	قبلي		بعدي	
	نعم	لا	نعم	لا
01	02	04	02	04
02	01	05	01	05
03	01	05	01	05
04	00	06	01	05
05	02	04	02	04
06	01	05	01	05
07	02	04	02	04
08	00	06	00	06
09	03	03	02	04
10	02	04	02	04
11	01	05	01	05
12	02	04	02	04
13	03	03	03	03
14	02	04	02	04
15	01	05	00	06
المجموع	23	67	22	68
المتوسط الحسابي	1.53	4.67	1.47	4.53

نتائج الاستبيان للدراسة الأساسية

الأسئلة	الاجابات	
	نعم	لا
01	02	13
02	05	10
03	01	14
04	06	09
05	02	13
06	05	10
07	04	11
08	06	09
09	05	10
10	02	13
11	01	14
12	01	14
13	06	09
14	05	10
15	03	12
المجموع	54	171
المتوسط الحسابي	03.6	11.4
النسبة المئوية	%26.67	%73.33

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة

تصميم برنامج حاسوبي مقترح لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر .

الهدف من الدراسة

– التعرف على واقع التغذية في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر.

– تصميم برنامج حاسوبي لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم.

الفرضية العامة

البرنامج الحاسوبي المقترح يقيم و يخطط الوجبات الغذائية للاعبي كرة القدم القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر كميا و نوعيا.

العينة :

وتمثلت عينة بحثنا في مدربين و لاعبين من القسم الثاني محترف جهة غربية، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية و قد بلغ عددهم (15 مدرب 10 لاعبين) و قد مثلت العينتين نسبة 50% لكل من المدربين و اللاعبين.

الأدوات المستعملة في الدراسة :

قد اعتمدنا في دراستنا هذه على أداة الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات عن الفرضية الأولى و تصميم التطبيق لتقييم و تخطيط الوجبات الغذائية للاعبين.

الاستنتاجات والاقتراحات:

انطلاقا من هذه الدراسة يمكننا تقديم بعض الاستنتاجات الآتية :

– واقع التغذية حسب الثقافة الشائعة عند المدربين في نوادي كرة القدم الجزائرية القسم الثاني محترف جهة غربية صنف أكابر ليست في المستوى المطلوب.

– اهمال معظم النوادي للجانب الغذائي و كذا عدم توفر أخصائي في التغذية.

يوصي الطلبة بما يأتي :

– ضرورة توفير نوادي كرة القدم الجزائرية لأخصائي في التغذية.

– ضرورة اهتمام المدربين بالربط بين الجانب البدني و الجانب الغذائي للاعبين لما له الأثر الواضح على أداء اللاعبين.

الكلمات المفتاحية:

برنامج اكسل – الوجبات الغذائية – كرة القدم – التدريب – المنافسة – الاسترجاع

Résumé d'étude

Titre d'étude :

Elaboration d'une application excel pour l'évaluation et la planification des régimes alimentaires chez les footballeurs (entrainement, compétition, récupération) catégorie sénior.

Objectif d'étude :

-Le savoir alimentaire dans les clubs de football algérien de la 2éme division professionnelle de la région est catégorie sénior.

-structure d'application Excel pour l'évaluation el la planification des repas alimentaires des joueurs de football.

Hypothèse générale :

L'application suggérée évalue et planifie les repas alimentaires des joueurs de football de la 2éme division professionnelle région est catégorie sénior en qualité et quantité.

L'échantillon :

L'échantillon de notre recherche a porté sur les entraineurs et les joueurs de la 2éme division professionnelle région est ils ont été choisis hasard , leur s'élève à 25 (15 entraineurs et 10 joueurs), les deux échantillons on présenté un pourcentage de 50% pour les entraineurs et les joueurs.

Moyens utilisés pour l'étude :

Pour cette étude , nous nous sommes basés sur des indices comme moyens pour regrouper des information sur la première hypothèse et la structure de l'application pour l'évaluation et la planification des repas alimentaires des joueurs.

Les conséquences et les suggestions :

A partir de cette étude , on peut présenter quelques conséquences comme suit :

- réalité alimentaire par la culture commune lorsque les entraineurs dans les clubs de football algérien de la 2éme division professionnelle région est catégorie sénior Il n'est pas au niveau requis.
- abondance du côté alimentaire dans les clubs et surtout l'absence d'un spécialiste en alimentation.

Les étudiants proposent ou conseillent ceci :

- il est indispensable de mettre les clubs de football algérien a la disposions d'un spécialiste en alimentation.
- il est indispensable aux entraineurs de créer un lien entre le côté physique et le côté alimentaire chez les joueurs pour avoir des résultats concret dans le jeu des joueurs.

Les mots clés :

Application excel – régime alimentaire – football – entrainement – compétition – récupération.

Summary of the study

Title of the study :

Elaboration of an excel application for the evaluation and planning of diets in footballers (training, competition, recovery) senior category.

Objective of the study:

- recognition of the reality of nutrition in Algerian clubs of football Algerian ligue professional two western region, senior category.
- evaluating and plunning food meals for football players.

General hypothesis:

The application is offered evaluate and plan food meals for football players, ligue professional two western region senior category in quality and quantity.

The sample:

Our research sample is coaches and players from ligue professional two western region, they were selected randomly, they were (15 coaches and 10 players), these two samples were 50% for coaches and players.

Materials used in the study:

We adapted the questionnaire to collect information about the first hypothesis, and the application to evaluate and plan food meals for the players.

Conclusions and Suggestions:

From this study we can give some conclusions:

-Food reality by the common culture when the coaches in the Algerian football clubs of the 2nd professional division westren region senior category It is not at the required level.

-most clubs neglect the alimentary side and the lack of experts in nutrition.

The students recommend the following:

-algerian football clubs need to provide expert in nutrition

-Coaches must coaches must link between the physical and alimentary sides for players.

key words:

excel application – diets – football – training – competition - recovery