

التدريب الرياضي والتغذية السليمة كاستراتيجية لتقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة القدم
(دراسة ميدانية لبعض أندية القسم الجهوي الأول بولاية تبسة)

**Sports training and proper nutrition as a strategy to strengthen immunity and maintain a balanced immune system in football
(Field study of some clubs of the first regional division in the state of Tebessa)**

هارون ربيعي¹، خرفان محمد حجار²، الطيب بن صالح³

¹ جامعة عبد الحميد بن باديس (مستغانم)، rebiai.haroun.etu@univ-mosta.dz

² جامعة عبد الحميد بن باديس (مستغانم)، mohamed.hadjarkherfane@univ-mosta.dz

³ جامعة الجزائر 03 (الجزائر)، T.bensalah@lagh-univ.dz

^{1,2} - مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية والرياضة - جامعة مستغانم

تاريخ النشر: 2023/06/06

تاريخ القبول: 2023/06/04

تاريخ الإرسال: 2023/12/02

الملخص: يهدف هذا البحث إلى معرفة دور التدريب الرياضي في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي، والتعرف على التغذية السليمة التي يراها اللاعبون مناسبة لاكتساب المناعة. وقد استخدمنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي من أجل تحقيق أهدافنا وتم استخدام أداة جمع البيانات (استبيان)، أما عينة الدراسة فقد كان عددها 29 لاعب. وبعد الحصول على النتائج تبين أن للتدريب الرياضي والتغذية السليمة لهما دور فعال لرياضي كرة القدم في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي.

الكلمات المفتاحية: التدريب الرياضي؛ التغذية السليمة؛ الجهاز المناعي؛ كرة القدم.

Abstract: This research aims to know the role of sports training in strengthening immunity and maintaining the balance of the immune system, and to identify the proper nutrition that players deem appropriate to gain immunity. In our study, we used the descriptive approach in order to achieve our goals, and the data collection tool (questionnaire) was used. The sample of the study was 29 players. After obtaining the results, it was found that sports training and proper nutrition have an effective role for football athletes in strengthening immunity and maintaining the balance of the immune system.

KEY WORDS : sports training; proper nutrition; the immune system; football.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

إن التدريب الرياضي في عصرنا هذا يتطلب الكثير من المعرفة والكفاءة والإلمام بجميع العلوم المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، لأن التدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والطب الرياضي، والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، علم النفس الرياضي، والتربية.

لقد شهد مجال التدريب الحديث انفجار علمي كان نتاجه العديد من الدراسات وبالأخص فاعلية التدريب الرياضي والتغذية السليمة لتقوية مناعة الجسم، لأن تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء وفق احتياجات الجسم، كذلك تناول الأغذية وفقا لوزن الجسم ونوع النشاط اليومي والرياضي الممارس ومتطلباته واختيار نوع الغذاء وتقدير السعرات المكتسبة، كذلك اتباع القواعد الغذائية الصحيحة قبل وبعد وأثناء التدريب كل ذلك يحافظ على صحة الرياضي ويساعده في الأداء الجيد (نشوان، 2010، ص 183).

يعتبر الأكل والشرب من أهم ضروريات الحياة، فالطعام يوفر للجسم الطاقة التي تستخدمها خلايا الجسم للقيام بوظائفها المختلفة، والطعام يوفر أيضا المواد اللازمة لتكوين أنسجة الجسم، وتجديد ما يتلف منها، وما يساعد على التفاعلات الكيميائية في هذه الأنسجة.

الجميع يسعى للتمتع بصحة جيدة والكل يرغب في اللجوء إلى الأساليب الغذائية والصحية لجميع أفراد أسرته، ومن هنا تعد التغذية الصحية السليمة والرياضة وجهان لعملة واحدة، فيجب علينا اتباع نظام غذائي يتلائم مع ممارسة تدرجاتنا الرياضية اليومية.

لذلك فالتغذية السليمة هي أساس صحة الجسم وصحة العقل، وعدم الالتزام بتناول الغذاء الصحي السليم يؤدي الى الكثير من المشاكل الصحية التي تؤثر على حياة الانسان لفترات طويلة.

يلعب جهاز المناعة دورا أساسيا في حماية الجسم من العدوى والأمراض المختلفة، ويتطلب الحفاظ عليه اتباع نمط حياة صحي، يشمل ممارسة الرياضة بانتظام والتغذية السليمة

<https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2021/12/4/8->

نصائح لتقوية-جهاز-المناعة-ومقاومة.

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، بالإضافة لدورها الفعال في بناء عضلات الجسم وتقوية المناعة.

سنحاول خلال هاته الورقة البحثية التعرف بدقة على فاعلية التدريب الرياضي والتغذية السليمة في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة القدم.

في ضوء ما ذكر أعلاه، فإن إشكالية هذه الدراسة تنحصر في التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى فاعلية التدريب الرياضي والتغذية السليمة لتقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة القدم (دراسة ميدانية لبعض أندية القسم الجهوي الأول بولاية تبسة)؟.

التساؤلات الفرعية:

*هل للتدريب الرياضي دور في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز عند لاعبي كرة القدم؟.

* ما فاعلية التغذية السليمة في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة لدى لاعبي كرة القدم؟.

1- الفرضية العامة:

- فاعلية التدريب الرياضي والتغذية السليمة في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة القدم (دراسة ميدانية لبعض أندية القسم الجهوي الأول بولاية تبسة).

الفرضيات الجزئية:

* للتدريب الرياضي دور في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز عند لاعبي كرة القدم.

* للتغذية السليمة فاعلية في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر التدريب الرياضي في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة لدى لاعبي كرة القدم؟.

- معرفة فاعلية التغذية في تحسين الجانب البدني والحفاظ على توازن الجهاز المناعي.

4- أهمية الدراسة:

- استخدام التمارين الرياضية بصورة منظمة ومقننة على وفق الأسس العلمية الصحيحة بعيدة عن العشوائية وخاصة إذا ما صاحبها برنامج غذائي.

- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة أثناء النشاط البدني.

- تناول الغذاء بشكل غير مناسب يؤدي إلى مشكلات صحية وبدنية وأمراض مختلفة، لذلك من الضروري تناول الغذاء المتوازن والمتكامل الذي يشمل جميع عناصر الغذاء وفق احتياجات الجسم.

- إتباع القواعد الغذائية الصحيحة التي تتناسب مع البرامج التدريبية بهدف المحافظة على صحة الرياضي ومساعدته في الأداء الجيد.

5- المصطلحات الإجرائية للبحث

5-1- التدريب الرياضي:

اصطلاحا:

التدريب الرياضي هو: "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (مفتي ابراهيم، 1998، صفحة 19). وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية، التي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة" (ناهد رسن، 2002، صفحة 09).

كما يعرف التدريب: "على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى مستويات الرياضة الممكنة" (محمد حسن، 2002، صفحة 17).

إجرائيا: هو عبارة عن إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الانجاز عن طريق الإعداد الكامل في جميع النواحي.

5-2- التغذية السليمة:

اصطلاحا: التغذية السليمة هي أساس صحة الجسم وصحة العقل، وعدم الالتزام بتناول الغذاء الصحي السليم يؤدي الى الكثير من المشاكل الصحية التي قد تؤثر على حياة الانسان لفترات طويلة (خالد جمال، 2020، صفحة 167).

إجراءيا: التغذية السليمة هي تناول الغذاء الذي يمد الجسم بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها للحفاظ على الصحة.

5-3- الجهاز المناعي:

اصطلاحا: جهاز المناعة هو جهاز مهم يساعد في حمايتنا ضد الأمراض التي تسببها (الجراثيم) مثل الفيروسات و البكتيريا، و الطفيليات .و يتكون الجهاز المناعي من أعضاء، و خلايا، و أنسجة متخصصة، و جميعهم يعملون معاً لتدمير (الجراثيم) (https://www.lazemtefham.com/2015/03/blog-post_43.html) (2022, post_43.html)

إجراءيا: هو جهاز يتكون من أعضاء وأنسجة وخلايا مختلفة هدفها ووظيفتها الوحيدة هو حماية الجسم.

5-4- كرة القدم:

اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (رومي، 1999، صفحة 50).

إجراءيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كلا منهما من أحد عشر لاعبا، كما تعتبر الرياضة الاكبر شعبية في العالم.

2- الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة جرعوب عبد الرحمان (2022): بعنوان تأثير برنامج مقترح غذائي وآخر تدريبي (كرة السلة) في الحد من السمنة لدى تلاميذ الطور الثانوي، هدفت هذه الدراسة على البحث بين العلاقة بين النشاط البدني ومعدل السمنة، في الوسط المدرسي الثانوي قصد محاربتها باقتراح برنامج غذائي مقنن وآخر تدريبي في نشاط كرة السلة. بالإضافة إلى أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة العامة وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة

قوامها 15 من اجل إجراء التجربة عليها وخلصت إلى أن هناك فروق بين القياسات القبلية والبعدية لصالح هذا التطبيق على القياسات الجسمية.

- دراسة عيسى الهادي وبين محمد أحمد وسمير مرزوقي (2020): بعنوان **مفاهيم التغذية الصحية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية**، دراسة وصفية للرياضيين في بعض الأندية الرياضية بمركب باجي مختار -سوق أهراس، مجلة المنظومة الرياضية، مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة - الجزائر، هدفت هذه الدراسة إلى حاجة الرياضي للغذاء وذلك نظرا لارتباط الأنشطة الرياضية ارتباطا وثيقا بالتغذية الصحية، كما تم استخدام المنهج الوصفي كونه يمثل الغاية الرئيسية من هذا البحث. حيث توصل الباحثون إلى عدة استنتاجات اهمها عدم تأثير متغير السن على إدراك المبحوثين لمفاهيم التغذية الصحية وعادات التغذية لديهم، وتأثير متغير نوع الرياضة على ماهية العادات الغذائية في الواقع (العامة والخاصة) للمبحوثين.

- دراسة علي زراولة و محمد عدنان خلفوني (2018) : بعنوان **تأثير برنامج تدريبي-غذائي مقترح لخفض نسبة الشحوم في الجسم وعلاقتها ببعض المتغيرات الفيزيولوجية للتلاميذ المصابين بالسمنة في الطور الثانوي**: دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية بولاية عين الدفلى، وقد تمحورت هذه الدراسة حول معرفة تأثير النشاط البدني مع إتباع التغذية الصحية السليمة على المراهقين المصابين بالسمنة وذلك من خلال تصميم وتطبيق برنامج رياضي مصاحب لبرنامج غذائي، وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة التأثير للبرنامج الرياضي - الغذائي في نسبة الشحوم في الجسم ببعض المتغيرات الفيزيولوجية (الكولسترول، ثلاثي الغليسريد) بالإضافة إلى القياسات الأنثروبومترية، كما هدفت أيضا إلى التعرف على دراسة العلاقة الارتباطية ما بين نسبة الشحوم في الجسم وبعض المتغيرات الفيزيولوجية قيد الدراسة، أما

بخصوص منهج الدراسة فاتباع الطريقة التجريبية القائمة على مجموعة واحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي للعينة، ومن خلال البحث تمت الاختبارات التالية: القياسات الأنثروبومترية (الطول، والوزن، ومحيطات الجسم)، الاختبارات المخبرية لتحليل الدم لقياس معدلات (الكولسترول الكلي، ثلاثي الغليسريد)، واعتمد في هذا البحث على الوسائل الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار "ت" لدلالة الفروق. وقد أسفرت النتائج على أنه توجد علاقة ارتباطيه ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نسبة الشحوم في الجسم والمتغيرات الفيزيولوجية.

ثانيا: الإجراءات الميدانية للدراسة

01- الدراسة الاستطلاعية

تقوم الدراسة الاستطلاعية على عينة خارج العينة الأساسية، بغرض تحديد المنهج المناسب للدراسة ونوع العينة، وعليه قمنا بزيارة استطلاعية إلى الملاعب من أجل جمع المعلومات وإجراء مقابلات مبدئية مع اللاعبين حتى تكون دراستنا شاملة وملمة بالموضوع.

انطلاقا من الدراسة السابقة والمعلومات قمنا ببناء وتصميم أداة جمع المعلومات المتمثلة في الاستبيان، وقمنا باختبارها على عينة من أجل تبيان ثبات الأداة.

بعدها قمنا بتوزيع وجمع الاستمارة لكافة عناصر المجتمع، لأن المجتمع الإحصائي مكونا من مجموعة من العناصر يمكن تناولها ودراستها.

02- منهج البحث

يعرف المنهج انه: "مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه" (عثمان حسن، 1998، صفحة: 29).

وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي "يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة

وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة (محمد زيان، 1983، صفحة: 48).
"ومن مميزات هذا المنهج أن الدراسة تكون عن طريق العينة وتكشف عن
العلاقة السببية بين متغيرين أو أكثر" (عوابدي، 2003، صفحة: 65).

03- مجتمع الدراسة وعينة البحث

3-1 مجتمع البحث

هو مجموعة من الناس (أو الوثائق) محددة تحديدا واضحا، ويهتم
الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك، فإن المجتمع
الأصلي يتحدد بطبيعة البحث وأغراضه (عطيفة، 2012، صفحة: 273).
- وتمثل مجتمع بحث الدراسة في لاعبي القسم الجهوي الأول لكرة
القدم بولاية تبسة .

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات
الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع
على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة" (زررواتي، 2002، صفحة
:91).

- وتمثلت العينة في 29 لاعب من القسم الجهوي الأول لكرة القدم
بولاية تبسة.

3-3 طريقة اختيار عينة البحث

- العينة القصدية: يكون الاختيار في هذا النوع من العينات على
أساس حر، من قبل الباحث وحسب طبيعة بحثه، بحيث يحقق هذا الاختيار
هدف الدراسة أو أهداف الدراسة المطلوبة (سعيد عيشور، 2017، صفحة
:240).

وعليه فقد تم اختيار عينة البحث تتكون من 29 لاعب من القسم
الجهوي الأول لكرة القدم بولاية تبسة .

- مجالات البحث

4-1 المجال البشري

تمثل في مجتمع الدراسة والمتمثل في لاعبي القسم الجهوي الأول لكرة القدم بولاية تبسة

4-2 المجال المكاني

تم توزيع الاستبيان على لاعبي القسم الجهوي الأول لكرة القدم بولاية تبسة
الجدول رقم 01: جدول يبين لاعبي القسم الجهوي الثاني لكرة القدم بولاية تبسة

النادي	عدد اللاعبين
وفاق تبسة - تبسة-	15
فرافوس بنر العاتر -تبسة-	14
المجموع	29

المصدر: من إعداد الباحث، 2022



الشكل رقم 01: شكل يبين لاعبي القسم الجهوي الثاني لكرة القدم بولاية تبسة
4-3 المجال الزمني:

من المعروف منهجيا أن الباحث يحدد الفترة الزمنية التي ينزل بها إلى الميدان وفي الدراسة الحالية قامت مجموعة البحث بتوزيع الاستمارات إلى

لاعبى القسم الجهوي الأول لكرة القدم بولاية تبسة ابتداء من 26 أكتوبر 2022
إلى 03 أكتوبر 2022.

5- ضبط متغيرات الدراسة

5-1 المتغير المستقل:

هو " متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" و هو الأداة
التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم
متغيرات أخرى تكون ذات صلة به، **والمتغير المستقل** في دراستنا هو: التدريب
الرياضي والتغذية السليمة.

5-2 المتغير التابع:

يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو
الإيجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و
العكس (عوض صابر، 2002، صفحة: 169)، **والمتغير التابع** في دراستنا
هو: ضبط توازن الجهاز المناعي.

3- أدوات البحث

لقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات
وتحليلها بسهولة و له عدة أنواع تصاغ بها الأسئلة و هي الأسئلة المغلقة،
المفتوحة، الاختيارية، النصف مفتوحة. و نحن في بحثنا سوف نستعين
بالأسئلة المغلقة.

-**الاستبيان المغلق** : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا.
وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة
الصحيحة.

4- الأسس العلمية لأدوات البحث

7-1- صدق الأداة: إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار، وكيفية صحة هذا القياس، ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه. ومن أجل التأكد من صدق الأداة اتبعنا الطرق التالية لتقنين معامل صدق المقياس وهي كالاتي (رضوان، 2006، صفحة: 177)

- **الصدق الظاهري:** إن المقياس الذي تم اختياره قد تم اقتباسه من مراجع علمية، وهي ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق والثبات مما جعلنا نتوقع منطقيا أن هذا المقياس صادقا، كما يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أولا يقيس ما وضع من أجل قياسه، ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس.

- **الصدق النسبي:** ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي: 0.818 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالاتي :

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.904$$

7-2- **الثبات:** تم التحقق من ثبات المقياس من خلال معاملات ثبات أداة جمع البيانات باستخدام "معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل ألفا (α) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختبار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد (رضوان، 2006، صفحة: 216)، بلغ ثبات مقياس الرضاء الحركي ألفا كرونباخ = 0.818.

5- الوسائل الإحصائية المستعملة

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة باللاعبين والمقدرة بـ: (29) استمارة، والتي تحتوي على محورين كلا منها على 05 أسئلة. قمنا بتوزيع وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية (القاعدة الثلاثية) بالطريقة التالية:

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{م}} = \text{س}$$

س: نسبة الإجابات (النسبة المئوية).

ع: عدد التكرارات.

م: مجموع العينة.

- و كاي تريبع للاستقلالية من خلال برنامج SPSS.

ثالثا: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: للتدريب الرياضي دور في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز عند لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم 02: جدول يوضح تكرارات أفراد العينة مع نسبة كل سؤال من المحور الأول الذي يبين دور التدريب الرياضي في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي عند لاعبي كرة القدم؟.

الدالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	التعيين				السؤال	
				أبدا	نادرا	غالبا	دائما		
دالة	01	03.84	25.12	00	00	01	28	التكرار	01
				00	00	03.44	96.55	النسبة المئوية	

دالة	01	03.84	25.12	28	01	00	00	التكرار	02
				96.55	03.44	00	00	النسبة المئوية	
دالة	01	03.84	21.54	27	02	00	00	التكرار	03
				93.10	06.89	00	00	النسبة المئوية	
دالة	01	03.84	18.24	26	03	00	00	التكرار	04
				89.65	10.34	00	00	النسبة المئوية	
غير دالة	01	03.84	0.01	00	00	14	15	التكرار	05
				00	00	48.27	51.72	النسبة المئوية	
دالة	03	07.82	23.36	81	06	15	43	التكرار	المجموع
				55.86	04.13	10.34	29.65	النسبة المئوية	

المصدر: من إعداد الباحث، 2022

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ في السؤال الأول أن نسبة من أجابوا بدائماً كانت 96.55 % ومنه نستنتج أن ممارسة الرياضة بانتظام تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية وتقوي الجهاز المناعي، كما تسهم في تحسين القوة العضلية والتحمل، ويمكن أن تساعد في مكافحة الأمراض المزمنة.

كما نلاحظ من خلال السؤال الثاني والثالث والرابع أن نسبة من اجابوا بأبداً فاقت نسبة 90 % وهذا ما يبين لنا جلياً أن اللاعبين في حالة صحية ممتازة بفضل الرياضة ودور الرياضة في تقوية المناعة والعلاقة بين التدريب والمرضى لان التمرينات تحسن جودة تدفق السوائل من خلال الجهاز اللمفاوي.

التدريب الرياضي والتغذية السليمة كاستراتيجية لتقوية المناعة والحفاظ على توازن
الجهاز المناعي في رياضة كرة القدم

أما السؤال الاخير فقد كانت نسبة من أجابوا بدائما وغالبا 100 % وهذا يدل على الدور التوعوي للمدربين بأهمية التدريبات الرياضية ودورها في تقوية المناعة وضبط توازن الجهاز المناعي.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية: للتغذية السليمة فعالية في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم 03: جدول يوضح تكرارت أفراد العينة مع نسبة كل سؤال من المحور الثاني الذي يبين دور التغذية السليمة الفعالة في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي.

الدالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة	التعيين				السؤال	
				أبدا	نادرا	غالبا	دائما		
دالة	01	03.84	06.22	00	00	05	24	التكرار	01
				00	00	17.24	82.75	النسبة المئوية	
دالة	02	05.99	09.55	00	03	11	15	التكرار	02
				00	10.34	37.93	51.72	النسبة المئوية	
دالة	03	07.82	12.78	03	10	07	09	التكرار	03
				10.34	34.48	24.13	31.03	النسبة المئوية	
دالة	03	07.82	26.93	01	03	04	21	التكرار	04
				03.44	10.34	13.79	72.41	النسبة المئوية	

دالة	02	05.99	11.74	19	03	07	00	التكرار	05
				65.51	10.34	24.13	00	النسبة المئوية	
دالة	03	07.82	10.68	23	19	34	69	التكرار	المجموع
				15.86	13.10	23.44	47.58	النسبة المئوية	

المصدر: من إعداد الباحث، 2022.

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن نسبة الإجابة بدائماً في السؤال الأول فاقت 80%، وهذا ما يفسر أن التغذية بشكل متوازن تساعد على استقرار جميع الخلايا المناعية.

في حين كانت نسبة الإجابة في السؤال الثاني تقريبا 90% من أجابوا بدائماً وغالبا وهذا راجع إلى العلاقة الوطيدة بين الحالة النفسية وصحة الجسم، فإذا سيطر على اللاعب الخوف والتوتر الزائد جراء الإصابة بمرض ما فإن مناعة الجسم تضعف وقد تتفاقم الحالة الصحية.

أما نسبة الإجابة في السؤال الثالث فاقت 50 % بين من أجابوا بدائماً وغالبا وهذا يدل على الدور التوعوي للمدربين بأهمية التغذية السليمة لما تحتويه من فيتامينات ومعادن، كما تسهم في تحسين القوة العضلية والتحمل، ودور الغذاء الصحي الذي يمكن أن يساعد في مكافحة الأمراض المزمنة.

وفافت نسبة الإجابة في السؤال الرابع 80 % وهذا راجع إلى وعي اللاعبين بأهمية اختيار البرامج الغذائية التي تكون مناسبة للبرامج التدريبية وأن من مخاطر اتباع أي عادة أو حمية غذائية دون استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية تقاديا لأي مشاكل صحية لان اتباع الحمية دون رقابة طبية يعرض الشخص للإصابة بالعديد من الأمراض.

والسؤال الاخير فاقت نسبة من أجابوا بأبدا ونادرا 75 % وهذا يبين لنا جليا لأن تناول المضادات الحيوية يقلل من عدد كريات الدم البيضاء التي تقاوم الامراض والتي تقلل عدد الجزيئات المسؤولة عن قوة الجهاز المناعي، وان تناول الدواء يقضي على المرض بسرعة ولكن بعد زوال آثار العلاج يكون الجهاز المناعي أكثر عرضة للخطر ومنه يجب علينا أن نعطي فرصة للجهاز المناعي لمحاربة الامراض بنفسه دون مساعدات خارجية.

مناقشة النتائج

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليلها التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد وتوضح لنا جليا أن للتدريب الرياضي والتغذية السليمة دور فعال في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة القدم.

وبذلك نصل إلى تحقيق فرضيتنا الرئيسية: - **فاعلية التدريب الرياضي والتغذية السليمة في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة القدم.**

خاتمة

انطلاقا بأن التدريب الرياضي والتغذية السليمة هي أساس الوقاية، وأن الوقاية هي العلاج لكل الأوبئة والأمراض، والجهاز المناعي يحمي الجسم من خلال تدمير مسببات المرض وإزالتها أو تشكيل أجسام مضادة للأجسام الدخيلة، غير أن الجهاز المناعي نفسه قد يخرج عن توازنه، لذلك ينصح الأطباء بإتباع نمط حياة صحي لتقوية المناعة.

وأن دور المدرب توعية اللاعبين هي رسالة عظيمة ومهمة، فمسئوليتهم لم تعد تقتصر في التدريب فقط، فهم مسؤولون عن توعية اللاعبين بما يدور في العالم من مستجدات والتي قد يكون لها آثار سلبية قد تؤثر على حياتهم الصحية والاجتماعية وغيرها من الجوانب التي تلامس حياتهم، خاصة وأن عالم اليوم يؤثر ويتأثر بما يحدث حوله.

إن نتائج هذه الدراسة برهنت بشكل واضح وجلي على فاعلية التدريب الرياضي والتغذية السليمة في تقوية المناعة والحفاظ على توازن الجهاز المناعي في رياضة كرة القدم.

الجانب المهم في هذه الدراسة هو أن التوعية الرياضية والغذائية، وبرغم أهميتها ليست كافية إذا كانت تلك التوعية تأتي في قالب معرفي بحت، وإنما المهم إلى جانب ذلك هو تعزيز تلك التوعية بآليات فاعلة، وهو ما أبرزته نتائج الدراسة.

التوصيات والاقتراحات

- 1- تخصيص ساعة من كل شهر لنشر الوعي الغذائي والصحي بين اللاعبين.
- 2- توظيف التطبيقات الحديثة لنشر الثقافة الغذائية والصحية بين اللاعبين.
- 3- تناول وجبة متوازنة من أجل استقرار عمل جميع الخلايا المناعية.
- 4- النوم بشكل جيد يقوي الاجسام المضادة في الجسم.
- 5- الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين.
- 6- الابتعاد عن المضادات الحيوية وإعطاء الجسم فرصة لمحاربة الأمراض بنفسه دون مساعدات خارجية.
- 7- تناول الثوم.
- 8- تناول الأطعمة المضادة للأكسدة (زيت الزيتون، العنب، الفراولة)

المصادر والمراجع:

المصادر بالعربية

- 01- السيد خالد جمال. (2020). *جسمك وصحتك*. الاسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- 02- جميل رومي. (1999). *كرة القدم (المجلد الاولي)*. بيروت، لبنان.
- 03- حماد مفتي ابراهيم. (1998). *التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة*. مصر: دار الفكر العربي.
- 04- حمدي ابو الفتاح عطيفة. (2012). *منهجيات البحث العلمي في التربية وعلم النفس*. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- 05- رشيد زرواتي. (2002). *تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية*. الجزائر، ط1: دار هومه.
- 06- سكر ناهد رسن. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. عمان: الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- 07- عبد علي الطائي مؤيد. (2022). *المكملات الغذائية في المجال الرياضي (المجلد الاولي)*. عمان، الاردن: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- 08- عثمان عثمان حسن. (1998). *المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية*. باتنة- الجزائر: منشورات الشهاب.
- 09- علاوي محمد حسن. (2002). *علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 10- عمار عوابدي. (2003). *تطبيقات المنهج العلمي في الدراسات الاجتماعية*. عمان: دار السيرة.
- 11- عمر محمد زيان. (1983). *البحث العلمي ومناهجه وتقنياته*، ط2، دار الشروق العربي. جدة، السعودية.
- 12- فاطمة عوض صابر. (2002). *ميرفت على خفاجة*. أسس البحث العلمي (المجلد ط1). مصر: مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية.
- 13- محمد نصر الدين رضوان. (2006). *مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

14- محمد نصر الدين رضوان. (2006). مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.

15- نادية سعيد عيشور. (2017). منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة -الجزائر-: مؤسسة حسين رأس الجبل للنشر والتوزيع.

مواقع الانترنت

16- https://www.lazemtefham.com/2015/03/blog-post_43.html (09) .
(2022 ,11).

17- <https://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona->

[virus/index.html](https://www.emro.who.int/ar/health-topics/corona-virus/index.html) . تم الاسترداد من منظمة الصحة العالمية المكتب
الاقليمي للشرق الاوسط.