

## التغذية وأثرها على مستوى أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي القسم الوطني الأول هواة دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الأول هواة لكرة القدم

أ. الساسي بوعزيز د. زحاف محمد أ. نجيب زرواق

جامعة المسيلة - الجزائر -

### مقدمة :

إن أهمية الغذاء في زيادة القوة البدنية تمت معرفتها منذ زمن بعيد وكان تناول الأطعمة يساعد على تحقيق هذه الفكرة كما كان ذلك سائداً في الحقبة من الزمن - وقد روت القصص التاريخية أن الإنسان كان يتناول مسحوق أنياب الأسد ليصبح قوياً قاهراً لأعدائه حيث سادت مثل هذه المعتقدات في المجتمعات البدائية ، وقد كان هناك اعتقاداً آخر ، تداولته الأجيال حتى هذا العهد ، بأن تناول كميات كبيرة من اللحوم لازمه تماماً بالنسبة للمجهود العضلي الشاق - حتى أن بعض العلماء البارزين الموثوق بهم في القرن التاسع عشر كتبوا هذا في أبحاثهم وفي تقاريرهم تجاربهم التي قاموا بها حتى أقنعوا الأجيال التي تلت هذه الحقبة بصدق ذلك ، ثم أثبتت الأبحاث الحديثة بعد ذلك عدم صحة ذلك بتاتاً، حيث أصبح معروفاً اليوم بأنه ليست هناك أي علاقة بين تناول كميات كبيرة من اللحوم والعمل العضلي

وكان للتغذية الاعتبار الأول في حياة أبطال التجديف في بريطانيا في القرن الثامن عشر لقد كان من عادات أبطال التجديف في إنجلترا مثلاً أن يبدأ أولاً بإخلاء معدته من أي طعام كان بها وذلك بتقيئه ثم يبدأ بعد ذلك يبدأ في تناول طعاماً يتكون من لحوم عضلية طازجة (( نصف طهو)) ومعها خبز وبيرة، ويعقب ذلك تناول الشاي، وكانت لحوم الخراف أو البقر هي اللحوم المختارة، وغير مسموح بتناول أي خضروات ، وكان يوعز انتصار أبطال التجديف في المنافسات العامة إلى نوع الطعام الذي يتناوله أفراد الفريق.

### الاشكالية :

إن النظرة العلمية المتعمقة الهادفة إلى الارتقاء بالمستوى العلمي للرياضي تقرر أن الشخصية الرياضية تمثل موضوع دراسة وتطبيق في مجال النشاط الفيزيائي، إذن الأمر يستدعي تحديد إمكانيات وقدرات الشخصية الرياضية من أجل تطويرها لتحقيق أفضل أداءاتها الحركية.

فمن أهم مميزات نجاح أداء النشاط الفيزيائي الغذاء المتوازن، لذلك تغذية الإنسان السليم تمنح الضوء الأخضر لتنظيم غذاء الرياضي، حيث مكونات الوجبة المثالية لا تخلو من الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون والأملاح ...

تلعب التغذية والرياضة دوراً أساسياً في حياة الإنسان ويجب أن يراعى في ذلك أسس التغذية الصحية، وأن يكفي الغذاء سد جميع احتياجات الجسم ، فالغذاء يعتبر عنصراً أساسياً للطاقة وهناك قواعد عامة ينبغي أن تراعى بالنسبة لتغذية الرياضيين بحيث لا تكون التغذية سبباً في تعطيل الأداء العضلي؛ لأن أي خطأ في تغذية الرياضي يؤدي إلى فقدان الطاقة والقابلية العضلية

حيث أكدت البحوث العلمية خلال العشرين سنة الماضية على أهمية وفوائد التغذية السليمة وتأثيرها الإيجابي على الأداء الرياضي ، حيث لا يوجد أدنى شك الآن على أن ما يأكله ويشربه الرياضي سوف يؤثر على صحته ووزن وتركيب جسمه ومصادر الوقود فيه خلال التمرين وبعده ، وبصورة أكبر أثناء المنافسات الرياضية ، ذلك أن التغذية المثلى تحسن النشاط البدني والأداء الرياضي والاسترداد من الجهد البدني. فالواقع الملاحظ في الأوساط الطبية أن إدراك مثلاً الـ«فيفا»، كاتحاد عالمي يتولى شؤون واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية ذات الشعبية الجارفة عالمياً، كرة القدم، لأهمية الجوانب الصحية للاعبين ، و أخذ يتوسع بشكل لافت وكبير في السنوات القليلة الماضية و أصبح يدعم المؤتمرات الطبية والعلمية حول ما يمت بصلة لصحة اللاعبين وسلامتهم، ضمن استراتيجيات تطوير اللعبة ونشرها ، بل وأصبح من المعتاد عقد مؤتمر طبي قبل بدء مسابقات المونديال، مما ازدادت الحاجة إلى ضرورة وضع برنامج غذائي مسطر و متكامل للاعبي كرة القدم في جميع المستويات وحسب الفئات العمرية ، وهذا ما جعلنا نسلط الضوء على أهمية التغذية أثناء الجهد البدني وطرق تجنب الاستهلاك الخاطئ للعناصر الغذائية بهدف محاولة وضع الأسس الصحيحة من كم، نوع، كيفية وتوقيت ...

### التساؤل العام :

ما تأثير التغذية الصحية على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة بالقسم الوطني الأول هواة ؟

### التساؤلات الجزئية :

- 1- هل يتراجع أداء لاعبي كرة القدم بالقسم الوطني الأول هواة بسبب التغذية .؟
- 2- هل هناك علاقة بين التغذية الصحية و أداء لاعبي القسم الوطني الأول هواة لكرة القدم قبل المنافسة .؟

### الفرضية العامة :

للتغذية الصحية أثر إيجابي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة بالقسم الوطني الأول هواة .

### الفرضيات الجزئية :

البرنامج الغذائي المتكامل يؤثر إيجاباً على مستوى أداء لاعب كرة القدم أثناء المنافسة بالقسم الوطني الأول هواة .؟

هناك علاقة طردية بين التغذية الصحية للاعب كرة القدم و بين مستوى أدائه أثناء المنافسة بالقسم الوطني الأول هواة .؟

### أهداف البحث :

- التعرف على بعض المتغيرات الفزيولوجية لدى لاعبي كرة القدم بهذا القسم تحت تأثير محمد بدني مصحوب بتناول أنواع مختلفة من العناصر الغذائية.

هو معرفة وإبراز أهمية الغذاء وكيف يؤمن للشخص الرياضي جميع احتياجاته من العناصر الغذائية الضرورية كالفيتامينات والدهون والكربوهيدرات والمعادن .

- ومدى كيف تختلف كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي تبعاً لكمية المجهود الذي سوف يبذله أثناء ممارسة النشاط الرياضي، أي تزداد كمية الغذاء التي يحتاجها الرياضي بزيادة المجهود المبذول، والعكس.

- معرفة كيف يزود الغذاء الشخص الرياضي بالطاقة اللازمة للحركة والنشاط العضلي والذهني ،  
 - معرفة عواقب الإفراط في تناول العناصر الغذائية عن الكمية الموصى بها من قبل الطاقم الفني .  
 - معرفة أهمية الغذاء المتوازن وكيف أنه هو الأداة الأساسية لتحسين للياقة اللاعب البدنية وزيادة معدل تحمله وليست المقويات أو العقاقير أو المنشطات كما يعتقد البعض.  
 الاجراءات المنهجية للدراسة :

**الدراسة الاستطلاعية:** قبل الشروع في طبع الاستبيان وتوزيعه على المدربين قمنا بإجراء استطلاع أولي تمثل في توزيع 05 استمارات على 05 مدربين ينتمون إلى العينة التي اخترناها وذلك للكشف عن مدى فهم المدربين للأسئلة الموجهة إليهم، وقد تبين لنا عند جمع الاستمارات والإطلاع عليها أن الاسئلة مفهومة لديهم و قد استوعبوا محتوى الاستبيان بكل سهولة الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع الاستبيان وتوزيعه على بقية العينة .

### المجال الزماني والمكاني:

**المجال الزماني:** لقد استغرقت مدة إنجاز هذا البحث قرابة الأربعة أشهر من شهر فيفري 2013 إلى غاية شهر جوان 2013.

**المجال المكاني:** أجري البحث على نوادي القسم الوطني الأول الهاوي لكرة القدم وتم اختيار مدربي الجهة الشرقية بحكم القرب منهم وسهولة الحصول على المعلومات .

### المنهج العلمي المتبع :

قصد تحليل ودراسة المشاكل التي طرحناها ونظرا لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي .

### مجتمع البحث :

للحصول على المعلومات تم تطبيق طريقة العينة العنقودية والتي هي : " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزء من الكل ، فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي "28.

وحرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة ، موضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة من مجتمع مدربين ينشطون بالقسم الوطني الأول الهاوي تعدادهم 79 مدربا، بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات إلا أن هناك حالة شاذة أحد الإداريين لا يتكلم ولا يكتب العربية بالرابطة الجهوية فاضطررنا لترجمة الاستبيان شفويا وقام بالإجابة عليه بالفرنسية .

### عينة البحث :

28 - رشيد زرواتي ، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العوم الاجتماعية ، دار هومة ، الجزائر ، 2002 ، ص

تحتوي هذه العينة على 25 مدربا بفرق القسم الوطني الأول الهواوي ، حيث اعتمدنا على المدرب الأمل للفريق وكذلك مدرب الحراس و بعض المدربين المساعدين، وكان اختيارنا للعينة عشوائيا، حيث اخترنا المدربين من مختلف المناصب والفرق .

#### الأدوات المستعملة في الدراسة :

تم اختيار الاستبيان والمقابلة كأدوات لجمع البيانات وبعض الطرق الإحصائية للتحليل ، كالطريقة الثلاثية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ستيودنت.

**إجراءات التطبيق الميداني:** بعد توزيع استمارة الاستبيان على المحكمين مع الإذلاء بآرائهم فيها وإجراء بعض التعديلات عليها ، تمت الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان وبعدها التوجه مباشرة إلى العينة المراد دراستها لتوزيع الاستبيان .

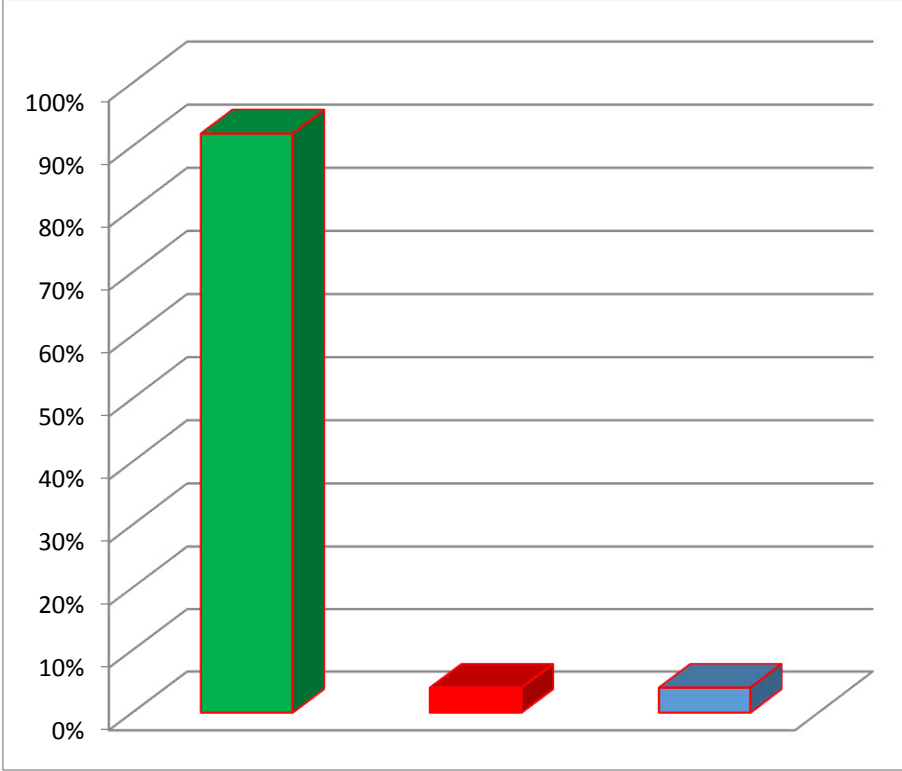
وبعد جمع الاستمارات الموزعة والحصول على الإجابات، ومن خلال استمارة المقابلة مع الطاقم الفني وكنا الطبي للفرق على فترات مختلفة ( حسب ظروف العمل ) بدأنا بفرز النتائج و عرضها وتحليلها ثم مناقشتها .

تحليل ومناقشة النتائج :

ونأخذ مثال : تحليل ومناقشة نتائج استمارة الاستبيان الموجهة الى مدربي القسم الوطني الأول للهواة لكرة القدم

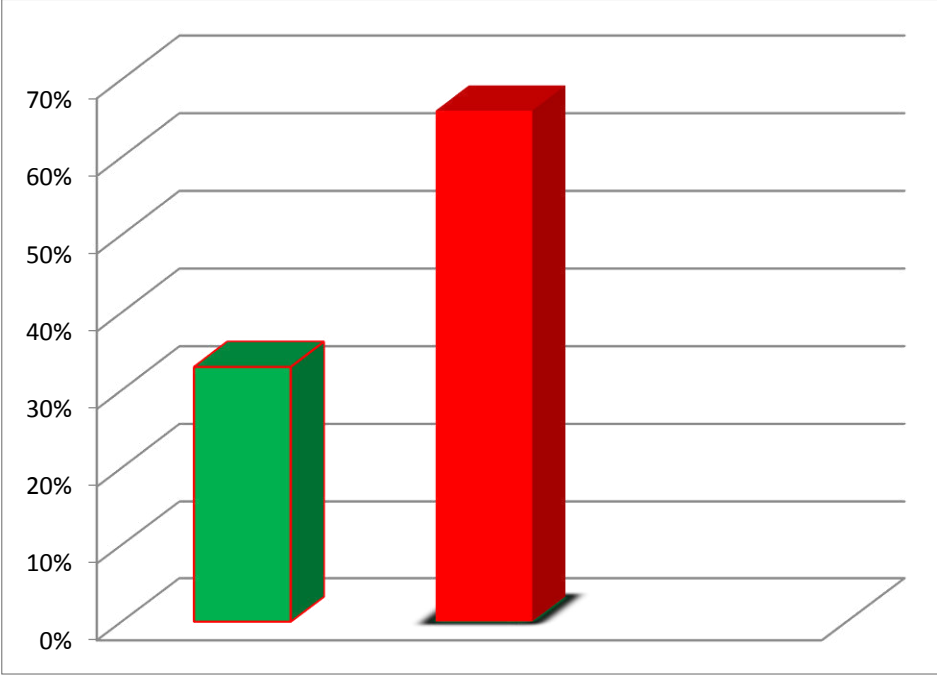
جدول يوضح آراء المدربين حول اهتمام الادارة والطاقم الطبي للفريق بالبرنامج الفئائي المتكامل كما ونوعا

الإجابة	التكرارات	النسبة
لايهمهم	23	92%
تهمهم	01	04%
نوعا ما	01	04%



ونأخذ مثلاً آخر على المحور الثاني وهو جدول يبين هل أن تدني مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة له علاقة طردية بالجانب الغذائي له .

الإجابة	النسبة	x	$(\chi)^2$	t المحسوبة	t الجدولة	الدالة الإحصائية
نعم	33.33 %	3.33	2.49	2.32	1.67	دالة
لا	66.67%	6.67	2.49			



ملخص حول مناقشة النتائج :

#### الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال تحليلنا لجدول الاستبانة و من خلال استمارات المقابلة الموجهة للمدربين وجدنا أنه من خلال الجداول 3، 5، 6 و 7 أن البرنامج الغذائي سلاح ذو حدين بالنسبة للاعب كرة القدم فإذا كان البرنامج متكاملًا وفي التوقيت المناسب سيزيد من الفعالية وتكون له القدرة على تطبيق التعليمات البدنية الموكلة له، والاستمرار لمدة أطول على نفس النسق خصوصًا أثناء المنافسة وكذلك سهولة وقابلية الاسترجاع، و هذا ما توصلت إليه وأقرته دراسة حسين علي العلي بعنوان الغذاء والتدريب الرياضي التي أفادت بأنه يجب وضع برنامج غذائي متكامل ولكن مع مراعاة نوع التدريب وحجم وكثافة الحمل التدريبي، كذلك دراسة بن وجاح عتيقة بعنوان أهمية التغذية بالنسبة لأشخاص يمارسون نشاطات رياضية والتي أفادت بأن البرنامج الغذائي المتنوع بالنسبة للاعب ضروري جدا و ذلك باتباع هدي المصطفى صلى الله عليه وسلم والإعجاز العلمي في القرآن والسنة الشريفة وكذا دراسة عبد الرحمن مصبقر بعنوان التغذية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي والتي أفادت بأن التغذية الصحية للرياضيين إن كانت على أسس علمية فهي نعمة وإن كانت عكس ذلك فهي نقمة و تعود بالسلبية للرياضي قبل وأثناء و بعد المنافسة ، لذا من خلال هذا يمكننا الأخذ بصحة الفرضية الأولى التي مفادها " البرنامج الغذائي المتكامل يؤثر إيجابا على مستوى أداء لاعب كرة القدم أثناء المنافسة بالقسم الوطني الأول هواة ".

**الفرضية الجزئية الثانية :** هناك علاقة طردية بين التغذية الصحية للاعب كرة القدم و بين مستوى أدائه أثناء المنافسة بالقسم الوطني الأول هواة .

من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول 10،11،14،17 و19 أن للتغذية الصحية للاعب الدور الإيجابي له قبل أداء التمرين أو الحصة التدريبية وكذا أثناء المنافسة و بعدها من أجل سرعة الاستشفاء ، وكلما كان البرنامج التدريبي يتماشى وحجم التدريب ونوع الجهد المبذول و المناخ الذي ينشط فيه اللاعب ، كانت النتيجة إيجابية بأداء متميز و استجابة ملحوظة لشدة وكثافة التدريب ، وكلما كان البرنامج الغذائي غير مراقب و لا يأبه للعملية التدريبية ولا يحسب لها حساب مثلما وجدنا ذلك من خلال استمارة المقابلة بنوادي القسم الوطني الأول الهواي لكرة القدم مجرد وجبات تقدم للاعبين فقط ويجاول اللاعبون تغطية العجز في نوعية وكمية الوجبة المقدمة من مصاريفهم الخاصة وهو ما يجعل العلاقة عكسية هنا ، وتقابلها ضعف أو عدم استجابة بدن تنقصة الطاقة الكافية لأداء الجهد الموكل له ، وهو ما ذهب إليه دراسة دراسة عبد الرحمن مصيقر بعنوان التغذية لتحقيق أفضل إنجاز رياضي حيث توصلت كذلك بوجود علاقة تكاملية وطردية بين التغذية الصحية واللاعب ، و ما أفدته دراسة أجرتها مؤسسة "إبني للفئات الخاصة والتوحد" بعنوان تخطيط وجبات الرياضيين الغذائية بوجود العلاقة الثامة بين التخطيط للتغذية الصحية للرياضيين و بين فعالية الأداء أثناء النشاط الرياضي لذا من خلال هذا يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت و بما أن الفرضيتان الجزئيتان قد تحققتا كذلك يمكننا القول بأن الفرضية العامة قد تحققت ،

### النتائج المتوصل إليها :

✓ نقص الوعي بأهمية التغذية الصحية لدى الرياضيين بنوادي القسم الوطني الأول هواة لكرة القدم

✓ ضعف الامكانيات المادية بالنوادي الرياضية في هذا القسم ، يؤثر سلبا على نوعية و غنى البرنامج الغذائي المسطر للاعب .

✓ الغياب الشبه كلي للطايم الطبي ، عن مراقبة وتسطير البرنامج الغذائي الصحي و المناسب لنوع الرياضة بنوادي القسم الوطني الأول هواة لكرة القدم.

✓ عدم أخذ المدربين و الطاقم الاداري للفريق بعين الاعتبار البرنامج الغذائي وعلاقته بالبرنامج التدريبي .

### التوصيات المقترحة :

- ضرورة الاهتمام أكثر بتوفير برنامج غذائي متكامل و مناسب للاعب كرة القدم يتماشى و البرنامج التدريبي المسطر بأندية القسم الوطني الأول هواة .
- تخصيص الحصة المالية الكافية للتغذية الصحية من أجل المساهمة في رفع مستوى الأداء و الاستشفاء السريع .

- توعية المدربين في الأقسام الهاوية بضرورة مراعاة العلاقة بين البرنامج التدريبي والبرنامج الغذائي المتكامل قبل و أثناء وبعد المنافسة، لفعالية ونجاعة البرامج التدريبية المسطرة .

#### خاتمة :

إن النشاطات الرياضية تجبر الجسم على الدخول في سيرورات كيميائية حيوية متواصلة من تأمين للطاقة اللازمة خلال الحركة و ترميم للأنسجة، بناء بروتينات ورفع أو خفض أنواع معينة من الهرمونات ...، فلا تؤمن إلا من خلال تناولنا لعناصر غذائية.

فيرتفع مستوى الأداء الرياضي للاعب كلما إزدادت الاستفادة من قيمة العناصر الغذائية، ويتحقق المطلوب باستغلال الخواص الكيميائية الحيوية وبركبتها مع احترام معايير مهمة متمثلة في الكم، النوع، التوقيت، الكيفية ، المصادر و المراجع المعتمدة :

#### المصادر :

القرآن الكريم .

#### المراجع العربية :

- 1- سامر جميل رضوان وكوتراد ريشكه: السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة، دراسة ميدانية مقارنة بين طلاب سورين وألمان، مجلة التربية، العدد/4، دمشق، جامعة دمشق، 2001.
- 2- فاطمة إبراهيم خضر: برنامج ترويجي رياضي لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المدمنين، مجلة المؤتمر العلمي لواقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، الإمارات، جامعة الإمارات، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، 1999.
- 3- عمار عبد الرحمن قيع: الطب الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتاب للطباعة والنشر، 1999.
- 4- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتدريب وقيادة، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- 5- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، القاهرة، دار المعارف، 1995.
- 6- يوسف لازم كراش، التغذية والنشاط الرياضي، [دار دجلة ناشرون وموزعون](#)، الأردن، 2013 .
- 7- موفق مجيد المولى، جديد أسرار التغذية والتدريب، د. م. 2012.
- 8- فاطمة عبد مالح، التغذية و النشاط الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، العراق، 2012.
- 9- داني ليفي، الهرم الغذائي، دار الساقى للطباعة والنشر، ط1، العراق، 2014.

#### المراجع الأجنبية :

- Wardle, Steptoe, A, Bellisle, F and Dcvout. P:Health dietary practice among European students, Health psychology, September, 1997 -10

تأثير تدريبات اللعب بمساحات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي كرة القدم صنف الأواسط 17- 19 سنة ذكور