

ISSN: 2392-5442, ESSN: 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 08 العدد: 03 السنة: 2021		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر
الصفحات: 612 - 625		تاريخ الإرسال: 2021/07/12 تاريخ القبول: 2021/08/12

و اقع بعض الممارسات الغذائية عند لاعبي أندية البطولة المحترفة الجزائرية الثانية لكرة القدم

ببلول موسى^{1*}، شهاب مراد²، بن نجمة نورالدين³

¹المدرسة العليا للأساتذة. بوسعادة. balboulmoussa28@ens-bousaada.dz

²معهد التربية البدنية – جامعة الجزائر 03. chehat.mourad@univ-alger3.dz

³جامعة محمد بوضياف – المسيلة-. Noureddine.bennedjma@univ-msila.dz

ملخص:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على أهم الممارسات الغذائية ومدى اهتمام اللاعبين بالوجبات الغذائية الرئيسية، بالإضافة إلى التأكد من حرص اللاعبين على معرفة العناصر المكونة لأغذية الوجبات والتكامل في الغذاء وهذا بغية إعطاء فكرة للمدربين على الاستعداد البدني والوظيفي والنفسي للاعبي الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية، ولقد اشتملت عينة الدراسة على 68 من لاعبي الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية أين تم الاستعانة بالمنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

وتم التوصل إلى أنهنالك دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في كل الأجوبة أين أجمع أغلب اللاعبين على حرصهم على تناول أربع وجبات رئيسية في اليوم، مع مراعاتهم في غذائهم للتكامل والشمول مع معرفة العناصر المكونة للأغذية في وجباتهم اليومية.

الكلمات المفتاحية: الممارسات (السلوك) الغذائي، الرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية، لاعب كرة القدم

Abstract:

This study aims to identify the most important nutritional behaviors and the interest of the players to a principal meals, in addition to ensuring that the players know the meals components food and equilibrant in food in order to give the coaches an idea about the physical, functional and psychological readiness of the second professional League of Algerian football players, the study sample included 68 players of the second professional league for Algerian football, where the descriptive approach was used for its suitability to the nature of the study.

A statistical significance was reached at the level of 0.05 in all the answers, where most of the players agreed on their interest to eat four main meals a day, taking into account to have equilibrant and diverse daily meals.

Keywords: nutritional behavior; football player. Professional league for Algerian

* المؤلف المرسل

1. مقدمة:

لقد بات من الضروري التفكير في عملية تأقلم الرياضي مع الأحمال التدريبية المتزايدة والتي تؤثر على مكونات الصحة لاسيما العمليات الوظيفية وهذا من أجل التكيف مع المتطلبات الكبيرة التي تفرضها المنافسات وما حققته هذه المنافسات من أرقام قياسية تفوق القدرة البشرية العادية، فنجد نسبة ضئيلة جدا من البشر من يحققون نتائج رياضية عالية، ولكن من ينظر بعين ثاقبة يجد أن هذا الانجاز الرياضي يرجع إلى تضافر عدة عوامل بدنية، صحية، نفسية، اجتماعية...، وبالتالي يجب أن يتمتع الرياضي بمستوى جيد من اللياقة البدنية والوظيفية والصحية، حيث تعتبر هذه الأخيرة من الموضوعات الهامة التي تحظى بدراسات مستفيضة لكن الكثير منها يخص الصحة العامة.

لذلك قد يولد عدم اهتمام الطاقم الفني للنادي بما يفهم المدرب بالجوانب الصحية المحيطة باللاعب واهتمام اللاعب نفسه بنفسه حالة من عدم التوافق بين الكفاية الصحية والبدنية ومستوى الأحمال التدريبية ما يؤثر بشكل مباشر على صحة الرياضي، وقد تكون أسباب هذه المشاكل الجهد العالي والزيادة في الحمل التدريبي وهذا الإجهاد يحدث نتيجة الرفع من الجهد بما لا يتوافق مع القابليات البدنية والوظيفية للاعب، وبالتالي تؤثر هذه الحالة على الأجهزة الوظيفية للاعب وتسبب له الكثير من المشاكل قد تكون في شكل إصابات خطيرة قد تبعده عن الملاعب نهائيا وهي من النقاط السلبية التي تحسب على المدرب واللاعب وتؤدي في النهاية إلى ضعف مردود اللاعب والنادي معاً، وهذا ما يؤكد أحمد نصر الدين السيد من أن هناك تأثير للحمل البدني الزائد على الأجهزة الوظيفية للجسم مثل الجهاز القلبي الوعائي، الجهاز التنفسي،... (أحمد نصر الدين السيد، 2003، ص 169)، كما أن تحسين الحالة الصحية من أهم الأهداف للتدريب الرياضي والتربية الرياضية ووسيلة هامة يمكن عن طريقها تحقيق هذا الهدف، لكن إذا كان محتوى البرنامج التدريبي خاصة من ناحية الحجم والشدة لا يتماشى مع الحالة الصحية للرياضي فإنه قد يسبب له العديد من الإصابات الرياضية في مختلف أنحاء الجسم لاسيما الأجهزة الوظيفية (محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح، 1984، ص 27).

لذلك نجد تباين بشكل ملحوظ بين الأفراد فهم يختلفون في العادات السلوكيات الصحية لاسيما العادات والسلوكيات الغذائية وقد ترجع هذه الاختلافات إلى القناعات الصحية التي ترتبط مع المتغيرات الاجتماعية والظروف الموقفية في بناء أو تشكيل قرار منطقي وفردية من أجل القيام بسلوك صحي أو اتخاذ إجراءات صحية (Glanz K and others, 2008, p 49).

إن عملية التدريب إذا لم تستند إلى أسس علمية حديثة قد تسبب للرياضي العديد من المشاكل خاصة إذا لم تكن هناك مراقبة طبية دورية للاعبين بواسطة فريق طبي أو عن طريق مراقبة السلوكيات الصحية التي يتبعها اللاعب خاصة ما تعلق ببعض الممارسات الغذائية التي اكتسبها الرياضي من المجتمع والعائلة، ولا شك في أن محافظة الرياضي على مستواه وأدائه الرياضي لهو الهدف الاسمي الذي يسعى نحوه كل رياضي، فالغذاء المتوازن والمتكامل في عناصره أو مكوناته له أثر ايجابي على الحالة البدنية والصحية والنفسية للرياضيين، كما أن لهذا النوع من التغذية ارتباط بطريقة التدريب ومستوى أداء الرياضيين، وذلك لأن للغذاء المثالي دور هام في المحافظة على صحتهم ووقايتهم من عديد الأمراض، كما يؤثر نظام التغذية على الحالة النفسية للرياضيين التي تعد عاملا أساسياً في الارتفاع بمستوى أدائهم (محمد محمد الحماحي، 2000، 316).

ولكن لا يتأتى ذلك إلا من خلال مجموعة من العوامل التي تؤثر على سلوكيات الفرد المستقبلية نحو موضوع أو موقف معين قد يواجهه الفرد، فهذا الأخير قد يتجه نحو موضوع معين إيجاباً وإما سلباً وقد يكون محايداً، لكن مهما كان نوع الاتجاه فانه يدل على حالة من التفكير إزاء المواقف المتعددة وبذلك يعمل الفرد على تكوين الاتجاه الذي يؤدي به في النهاية إلى الشعور بالسعادة والرضا في شتى مجالات الحياة. وتمتع الرياضي بمستوى جيد من الصحة لا يعني فقط خلوه من الأمراض وإنما كما جاء في بيان منظمة الصحة العالمية 1946 التي تعتبر الصحة على أنها حالة من الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي التام، وليست مجرد غياب المرض(OlivierJeannerat, FelixGutzwiller,1997,p 23). حيث يمثل هذا المفهوم حالة مثالية، تقاس الصحة من خلاله بمقدار ما يستطيع الفرد الاقتراب من هذه الحالة المثالية. وتهدف منظمة الصحة العالمية إلى جعل الناس قادرين على الاستغلال الكامل لكفاياتهم البدنية والذهنية والانفعالية من أجل بناء حياة منتجة اجتماعياً واقتصادياً والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة والأمراض على نحو العوامل الناجمة عن ظروف العمل والحياة التقنية والطبيعية والاجتماعية والثقافية.

والأكيد أن الممارسات والعادات الغذائية تختلف من مجتمع إلى آخر وبالتالي أفراد المجتمع سواء كانوا رياضيين أو غير رياضيين يتأثرون بهذه العادات، فالرياضي وجب عليه الالتزام بالنظام الغذائي الذي يعده أخصائي التغذية مع طبيب الفريق ولكن من جهة أخرى لا يجب فرض نظام غذائي قاس على اللاعبين لا يتماشى مع الأسس العلمية العصرية للتغذية (محمد محمد الحماحي،2000، 316-317)، فالملاحظ أن هناك عدم التزام من طرف اللاعبين والرياضيين بالجانب الغذائي لاسيما في بعض الرياضات على غرار كرة القدم، لذا كان التساؤل

ما هو واقع بعض الممارسات الغذائية عند لاعبي أندية البطولة المحترفة الجزائرية الثانية لكرة القدم؟
الفرضيات:

- يهتم لاعبي أندية البطولة المحترفة الجزائرية الثانية لكرة القدم بالوجبات الغذائية الرئيسية.
- يراعي لاعبي أندية البطولة المحترفة الجزائرية الثانية لكرة القدم التكامل في الغذاء.
- يحرص لاعبي أندية البطولة المحترفة الجزائرية الثانية لكرة القدم على معرفة العناصر المكونة لأغذية الوجبات.

أهداف البحث:

إن التطور السريع والملفت للانتباه في علم الصحة والصحة النفسية قاد بالقائمين على المجال الرياضي عامة والعملية التدريبية خاصة إلى التفكير في وضع المناهج التدريبية مع مراعاة الحالة الصحية للرياضي ومن ثم الاستغلال الأمثل لكفاءة الفرد الرياضية ومن أجل ذلك تجلت أهداف البحث في النقاط التالية:

- حصر اهتمامات الرياضيين الغذائية.
- التعرف على أهم الممارسات الغذائية لإعطاء فكرة للمدربين على الاستعداد البدني والوظيفي والنفسي للاعب كرة القدم في الرابطة المحترفة الثانية.
- التعرف على مدى اهتمام اللاعبين بالوجبات الغذائية الرئيسية سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة.
- التأكد من حرص اللاعبين على معرفة العناصر المكونة لأغذية الوجبات والتكامل في الغذاء.

واقع بعض الممارسات الغذائية عند لاعبي أندية البطولة المحترفة الجزائرية الثانية لكرة القدم

- إبراز المخاطر الناجمة عن عدم الاهتمام بالجانب الغذائي.
 - تجنب العادات الغذائية غير الجيدة وبالتالي الرفح من مستوى الأداء.
- كما تسعى وزارة الصحة في الجزائر إلى إرساء قواعد صحية ووقائية لتخفيف تكاليف الرعاية الصحية التي يمكن تجنبها عن طريق تعلم سلوكيات صحية بسيطة يستطيع كل واحد منا أن يقوم بها في الحياة اليومية وهذا ما تؤكد عليه منظمة الصحة العالمية، في محاولة لرفع المستوى الصحي للفرد والأسرة والمجتمع من خلال تغيير السلوك، ومن خلال تغير نمط الحياة ليكون أكثر صحة وسلامة.

منهجية البحث:

- منهج البحث:

المنهج هو الوسيلة التي يستخدمها الباحث لتناول الظاهرة من حيث ملاحظتها والتحدث عنها بما يساعد على فهمها وتفسيرها. لذلك فإن طبيعة موضوع الدراسة والهدف منه هو الذي يحدد نوع البيانات المراد جمعها وطبيعة المنهج المستخدم في إجراء الدراسة. حيث اقتضت طبيعة هذه الدراسة الاستعانة بالمنهج الوصفي لمناسبته في التعرف على الممارسات والعادات الغذائية لدى لاعبي أندية البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية.

والمنهج الوصفي يعتبر أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة (حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى: 1999، ص 53).

عينة الدراسة:

يعتمد الباحث من أجل تعميم نتائج بحثه على وحدات تمثل المجتمع الأصلي بصورة صحيحة ودقيقة أو ما يسمى بالعينة والتي تعني: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، وهي تعتبر جزءاً من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع ، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث " ، لذلك فإن اختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات لإنجاز أي دراسة (رشيد زرواتي، 2007 ، ص 344)

حيث اشتملت عينة الدراسة على 69 لاعب موزعين على 03 أندية من أصل 16 نادي أي من مجموع 368 لاعب

ينشطون في الأندية المشاركة في البطولة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية.

أداة الدراسة:

قام الباحثون بالاستعانة بمقياس السلوك الصحي والذي يتضمن عبارات تقيس السلوك الغذائي أو الممارسات الغذائية ولقد استخدم للمرة الأولى حسب مازن عبد الهادي أحمد في دراسة بتمويل من اللجنة الأوربية(مازن عبد الهادي أحمد وآخرون، 2008، ...) ويحتوي المقياس على مظاهر معينة من السلوك الصحي والاتجاهات نحو الصحة. وقد وضع هذا المقياس بهدف الحصول على معطيات دقيقة من الشباب الجامعي والرياضي. وفي عام 1997 تم إعداد النسخة العربية الأولى من المقياس عن اللغة الألمانية، إذ تم استبعاد بعض الفقرات التي لا تتطابق مع البيئة العربية وبعض عاداتها وتقاليدها وديانها وقد احتوى المقياس بصيغته العربية على: 09 عبارات خاصة بالممارسات أو السلوكيات الغذائية وهي مرقمة من 01 – 09 إذ أن العبارات 01، 02، 04، 05، 06، 07، 08، 09 أما العبارة 03 فكانت ذات اتجاه سلبى.

المقياس مكون من ثلاث تقديرات أساسية وفق مقياس ليكرت الثلاثي، حيث وضع أمام كل فقرة مقياساً متدرجاً يتكون من ثلاث درجات، وهي: ، موافق (3)، غير متأكد (2)، غير موافق (1). أما فيما يخص درجات المقياس فهي 27 كأعلى درجة و 09 كأدنى درجة.

أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية:

نظراً لمتطلبات الدراسة استعملنا المعالجات الإحصائية الملائمة والتي تساعدنا في التوصل للنتائج الدقيقة

ونذكرها:

- استعمال برنامج SPSS
 - معامل الارتباط بيرسون Pearson
 - اختبار كا2
 - معامل التحديد R2
 - النسب المئوية
2. السلوكيات أو الممارسات الغذائية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

1.2. السلوك الغذائي:

أفضل سلوك غذائي يبدأ مع العائلة، لأن الرياضي يعيد النظر في العادات الغذائية بحكم اعتياده على العائلة. لذلك من الضروري إعلام الرياضي بالعادات الغذائية الجيدة والسيئة في أسرع وقت ممكن، خاصة من طرف المختص في التغذية الرياضية الذي يرافق عادةً طبيب الفريق، ويتداخل السلوك الغذائي مع التعليم الغذائي الذي هو عملية توظيف التأثيرات الإيجابية لتشجيع الأكل الصحي والتي من المرجح أن تكون أكثر فائدة من برنامج يستخدم نهج التحذير بالخوف (Jane E. Katraestall, 1992, p262).

كما أن تعدد الاختيارات بالنسبة للرياضي سوف تساعد على ضمان النجاح. فمثلاً الرياضي يستجيب بشكل أسرع إذا أعطي عدد من الخيارات التي من شأنها أن تؤدي إلى التغييرات الغذائية الإيجابية. وهذا ما يحدث مع المدرب عندما يشجع الرياضيين على اختيار أهدافهم الغذائية الخاصة والممارسات مما يزيد من إحساسهم بالملكية والمسؤولية عن خياراتهم الغذائية، وسوف يكون مدرب رياضي نجاح أكثر إذا قدم عدد من الخيارات الغذائية، وجميعها تكون مفيدة، بدلاً من توجيهه نحو تغيير غذائي واحد ومعين. وفي هذا الصدد كيف يمكن أن تتحقق التربية الغذائية للرياضيين بغرض التطبيق العملي للمعطيات النظرية للتغذية وتنمية المفاهيم الإيجابية المتعلقة بأساليب التغذية الجيدة وذلك في النقاط التالية: (محمد محمد الحماحي، 2000، ص 316-317)

- الإلمام بمكونات الأغذية من حيث قيمتها الحرارية (valeur énergétique) ونوعيتها والنسب المئوية للجسم من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن.

- معرفة دور العناصر الغذائية في الجسم وأهمية كل عنصر من تلك العناصر لحياة الإنسان، وأهم الأعراض الناجمة عن النقص في واحد من هذه الأغذية.

- معرفة كيفية تحديد الاحتياجات اليومية للجسم من تلك العناصر الغذائية وفقا لعدة متغيرات، مثل تحديد الاحتياجات وفقا لنوع الرياضة الممارسة والحالة الصحية وأسلوب الحياة.
- إدراك لعديد من الظروف المؤثرة في تغذية الرياضيين كالظروف البيولوجية، النفسية، الاقتصادية والثقافية والتدوق.
- التغلب على العديد من الأخطاء التي يرتكبها بعض الرياضيين في حياتهم الغذائية مثل النقص أو الزيادة في الطاقة وعدم مراعاة التوازن بين نسب الطاقة الكلية في الوجبات اليومية وفقا للتوصيات المقررة للرياضيين.
- تناول السكريات بشكل زائد عن المعدل المقرر
- تناول الزائد من الدهون عن الكميات المقررة في الوجبات اليومية مع عدم مراعاة التوازن في نسبة الدهون الحيوانية.
- نقص في تناول عناصر الحديد والمغنيسيوم نتيجة عدم تناول الأغذية المحتوية عليهما بالكميات التي توفر للجسم حاجاته من هذين العنصرين.
- عدم تناول كميات مناسبة من السوائل في اليوم بما يلي احتياجات الجسم منها أو يتماشى مع المجهود البدني المبذول أو حالة التدريب أو المنافسات.
- تناول المكملات الغذائية دون استشارة أخصائي التغذية.

ولكن رغم كل التوجهات الغذائية التي يتلقاها الرياضي ومختلف الطرق المتبعة في تحسين سلوكه الغذائي، فإن الرياضي يعود بشكل سريع إلى عاداته الغذائية حتى وأن كانت غير صحية ولا تتماشى مع نوع النشاط الرياضي، أو فترة المنافسة أو الاسترجاع (Eric Jousselein, 2005, p115)

2.2. علاقة التغذية بالأداء الرياضي:

يعتبر اتخاذ الخيارات الغذائية بما يتماشى مع الأداء البدني والعقلي الأمثل هو جزء لا يتجزأ من برنامج التدريب الرياضي. إذ أن هناك تأثير كبير للتغذية على الأداء الرياضي، وذلك لأن النظم الفسيولوجية والبيوكيميائية مستمرة في النمو، وتظهر هنا الحاجة الضرورية لدعم خارجي من الأنسجة لأحداث نمو أكبر مما سيكون عليه في مرحلة البلوغ. لكن لسوء الحظ، فإن معظم الرياضيين يجعل من بين خياراته الغذائية خيارات سيئة بانتظام. وبالتالي يمكن للمدربين الرياضيين توفير خيارات جيدة مع الأدلة اللازمة لتعزيز الأداء والتعافي من الإصابات وهذا لا يمكن تحقيقه إلا من خلال حسن اختيار برنامج غذائي. كما أنها يمكن تحفيزهم لدمج التغذية الجيدة في برنامج التدريب الشامل.

قد تتعرض حالات الرياضيين الغذائية والصحية للخطر بسبب سوء التغذية أو نتيجة الممارسات الغير صحية عند اختيار الأغذية، وعدم كفاية المعرفة الغذائية، والتناول المتكرر للأغذية غير المناسبة مثل المكملات الغذائية، وهنا يجب التركيز على شيء هام وهو أن البعض قد يستهلكون السعرات الحرارية الكافية لكن قد تكون الوجبات الغذائية ناقصة نسبيا في المغذيات الدقيقة أو المعادن مثل الحديد والمغنيسيوم، الصوديوم و البيوتاسيوم، الفوسفور والكالسيوم والتي هي ضرورية لأداء أمثل في مجال الرياضة أو لدعم النمو البدني العادي (Robert M. Hackmam, 1992, p263).

في العديد من الرياضات التي يهيمن عليها الذكور، ارتبط التلاعب بالوزن مع الممارسات الغذائية غير الموصى بها، مثل فقدان الوزن السريع المستخدمة في المصارعة، وزيادة كبيرة في الجسم الشامل في كرة القدم، إذ أن المزيج من المطالب

المادية العالية والقيود الغذائية يضع العديد من الرياضيين في خطر كبير من نقص التغذية وإمكانية تطوير اضطراب في الأكل.

وقد تؤثر بعض الجوانب النفسية للفرد على سلوكه الغذائي ولعل أهم هذه الجوانب هي معتقدات الرياضي حول جسده إذ يمكن أن تشكل تحفيز لسلوكه الغذائي والعمل على المحافظة عليه. ويمكن لصورة الجسم الايجابية بناء الثقة بالنفس ومساعدة الرياضي على تحقيق الأهداف بما يتفق مع الأداء الرياضي الأمثل ونمط حياة صحي. من ناحية أخرى، الاستياء من صورة الجسم أو صورة الجسم السلبية يمكن أن تؤدي إلى تدمير السلوكات الذاتية. صورة الجسم هي قضية عاطفية مكثفة مع العديد من الرياضيين. كيف يرون أنفسهم وكيف يفكرون أن يراهم الآخرون وهذا له تأثير عميق في الخيارات الغذائية الخاصة بهم.

وقد يتعرض الرياضيين المراهقين لتأثيرات فسيولوجية ونفس واجتماعية بسبب التغذية غير الصحية. كما أن الزيادات الكبيرة في النمو الجسدي والتطور يؤدي إلى زيادة الطلب على الفيتامينات والمعادن والبروتين، والطاقة. كما أن التغيرات النفسية والاجتماعية مثل البحث عن الاستقلال والهوية، والحرص على المظهر، وأنماط الحياة النشطة يمكن أن يكون لها تأثير قوي على العناصر الغذائية.

لقد بين أحد الباحثين أن سبب الأداء الضعيف كذلك لدى بعض الرياضيين الذين يتناولون كميات كبيرة من الدهون في غذائهم يرجع إلى العوامل التالية:

- أن تكلفة الطاقة الحرارية تكون عالية عندما يعتمد الجسم على حرق الدهون كمصدر أساسي للطاقة
- في خلال عملية حرق الدهون في الجسم تنتج أجسام تسمى بالأسيتون ولقد وجد أن مردود الرياضي يقل عندما يقوم الجسم بالتخلص من هذه الأجسام.

كما أن تناول كميات كبيرة من الدهون وتقليل كمية المواد النشوية قد يؤدي إلى هبوط السكر في الدم وهذا يؤثر على الأداء الرياضي(عبد الرحمان المصيقر، 1989، ص 09).

وبوجه عام فإن للتوازن أو التكامل الغذائي دور هام في الأداء الرياضي ذي المستوى العالي وفي التأثير الايجابي على الحالة النفسية للرياضيين، كما أن حدوث اختلال في هذا التوازن الغذائي الذي يعتمد على كمية ونوع الغذاء المناسبين يؤدي إلى انعكاسات غير سارة على مستويات الأداء واللياقة البدنية والحالة الصحية والنفسية للرياضيين. إلا أن ذلك يمكن التغلب عليه من خلال إعادة التوازن للغذاء والمحافظة على هذا المبدأ الهام في التغذية.(محمد محمدالحماحي، 2000، ص 318)

3.تقسيم الرياضيين حسب السلوك الغذائي:

يقسم الرياضيين إلى ثلاث فئات حسب وجهة النظر الغذائية:

3.1. نوع لا يهتم بمبادئ وأصول التغذية:

وهم الرياضيون الذين لا يهتمون بأهم الأسس العلمية للتغذية في حياتهم أو قد يجهلون أصول ومبادئ التغذية الجيدة ومن ثم يتناولون في وجباتهم الغذائية أي نوع من الطعام وبأية كمية وفي أي وقت. لذلك يواجه هؤلاء الرياضيين

بعض المتاعب الصحية التي تنتج عن سوء تغذيتهم المرتبطة بزيادة كمية الطعام التي يتم تناولها عن احتياجاتهم اليومية أو المرتبطة بهدم تناول كميات كافية من بعض العناصر الغذائية الأساسية.

2.3. نوع يهتم بالتشدد في إتباع النصائح والإرشادات في تغذيته:

وهو النوع من الرياضيين الذي يحاول بقدر المستطاع أن يكون مثاليا في تغذيته عن طريق إتباعه نظام غذائي معين يطبق من خلاله كل النصائح والتوجيهات التي يتلقونها من وسائل الإعلام والاتصال أو من بعض الأشخاص المقربين بهم دون مراعاة لحاجاتهم اليومية وظروفهم الشخصية. لذلك يكونون عرضة للشكوك في جميع الأغذية المقدمة لهم ولهم مفاهيم غذائية خاصة.

3.3. نوع يوازن بين علم التغذية وتذوق الطعام:

وهذا النوع من الرياضيين يكون مثاليا في تغذيته لإمامه بمبادئ وأصول التغذية الجيدة ولدرايته باختيار الأغذية التي تتماشى مع تذوقه دون أن يحدث له أي من المتاعب أو المشاكل الصحية المرتبطة بسوء التغذية. وبذلك تستطيع هذه الفئة من الرياضيين تحقيق التوازن الغذائي والتوازن النفسي لذاتها. (محمد محمد الحماحي، 2000، ص 213)

4. اختبارات وخطوات التنظيم الغذائي:

1.4. اختبارات السلوك الغذائي:

في وقتنا الحاضر يوجد العديد من اختبارات السلوك الغذائي التي يمكن استخدامها لاكتشاف مدى سلامة النظام الغذائي الذي يتبعه الفرد، ومعرفة فيما إذا كان هذا الأخير تتبع السلوك الغذائي الصحيح والمناسب أم لا. ولعل من أفضل تلك الاختبارات على الإطلاق النموذج الذي يقيس مدى الوعي الغذائي لدى الفرد من خلال الإجابة على بعض الأسئلة الهامة حول طريقة وكيفية تناول الغذاء، ليتم بعدها تقييم تلك الإجابات بدرجات ذات دلالة معينة على مدى صحة النظام الغذائي.

إن الاختلال في تناول الأغذية سواء من ناحية الفترات التي يجب تناولها فيه أو من ناحية كمية الغذاء الواجب تناولها أو نوعية الغذاء التي يجب على الرياضي إتقانها والتي من الممكن أن تؤثر على مستوى الأداء لديه لهي دليل على سلوك الفرد تجاه كمية ونوعية الغذاء المتناول وفتره تناوله، قبل أو بعد الحصة التدريبية أو حتى في المنافسات الرياضية، ففي عدة دراسات تختص في التغذية والأداء الرياضي تم نشرها من طرف جمعية التغذية الأمريكية American Dietetic Association (ADA) وكلية الطب الرياضي الأمريكية American College of Sports Medicine (ACSM) أن أي شخص يمارس نشاط يريد أن يصل بحالته الصحية وأدائه إلى المثالية فهو يحتاج إلى إتباع تغذية جيدة وإمالة (شرب الماء) بطريقة عملية ومكملة غذائية، و حتى من أجل التخلي عن الوزن الزائد، مع تناول أغذية متنوعة وبكمية كافية" (Melinda M. Manore, 2004, p10)

كما أن الممارسات الغذائية تؤثر على الأداء الرياضي والشفاء من الإصابة. لذلك يتم وضع مدرب رياضي لإحداث تغييرات في النظام الغذائي مع الرياضيين. حيث سيتم عرض لبعض استراتيجيات تغيير السلوك، استنادا إلى نماذج مستمدة من التثقيف الصحي، والتي من المحتمل أن تؤثر على الخيارات الغذائية من خلال تعزيز مفهوم الاختيار والتحكم، وتقنيات تحديد الأهداف، والرصد الذاتي السلوكي التي قد توفر الإطار التحفيزي اللازم لتعزيز التمثيل الغذائي إذ إن

استراتيجيات تغيير السلوكات الغذائية هي جزء مهم من موارد المدرب الرياضي (Robert M. Hackmam, 1992, pp 262-267).

(267)

2.4. خطوات التنظيم الغذائي: (يوسف لازم كماش، 2011، ص 63).

- تحديد الوزن المثالي.
- تحديد كمية السعرات الحرارية اللازمة يومياً.
- توزيع كمية الغذاء المسموح بها يومياً (السعرات الحرارية) على العناصر الغذائية المختلفة ثم على الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.
- تحويل العناصر الغذائية إلى بدائل غذائية.
- استعمال قائمة البدائل الغذائية لاختيار نوع وكمية الطعام لكل وجبة ووضع الوصفة الغذائية باستعمال أخصائي التغذية.

حيث أن السعر الحراري هو مقياس كمية الحرارة الناتجة عن احتراق الطعام:

1- غ كربوهيدرات (سكريات) يعطي 4 سعرات حرارية

1- غ بروتينات يعطي 4 سعرات حرارية

1- غ دهون يعطي 9 سعرات حرارية

بصفة عامة للتخطيط لغذاء متكامل يجب أن يؤخذ في الاعتبار الاحتياجات الآتية:

- القيمة السعرية الكلية للغذاء.

- النسب بين المواد الغذائية المختلفة "النشويات - الدهون - البروتينات".

- محتويات المواد الغذائية من الأملاح المعدنية.

- ما يوجد بالمواد الغذائية من الفيتامينات.

وهنا تلعب الثقافة الغذائية والعادات والتقاليد المرتبطة بها دوراً هاماً في الانتفاع بالعناصر الغذائية، حيث يكون لهما دور فعال في اختيار الأغذية كمّاً ونوعاً وفقاً للاحتياجات الضرورية اللازمة لمختلف الظروف، كحالات التدريب من حيث هي قبل أو أثناء أو بعد التدريب أو المنافسة الرياضية.

كما أن هناك عاملاً هاماً يرتبط بهما هو ضرورة الإلمام بمدى تأثير العناصر الغذائية بالظروف الخاصة التي قد تزيد أو تقلل من القيمة الغذائية لمواد الطعام، كالطهي والتخزين، وغيرها من الظروف التي تؤثر على محتويات المواد الغذائية من العناصر المختلفة.

واقع بعض الممارسات الغذائية عند لاعبي أندية البطولة المحترفة الجزائرية الثانية لكرة القدم

5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يبين الجدول التالي مستوى السلوكيات التي أبدتها أفراد العينة فيما يخص السلوك الغذائي

الجدول 1: قيم χ^2 السلوك الغذائي عند عينة الدراسة

القرار الإحصائي	Δf	α	احتمال المعنوية	Ki2c	العينة		العبارات
					$\sum\%$	$\sum f$	
دالة	2	*0.05	0.000	163,39	100	69	العبارة 01
دالة	2	*0.05	0.000	50,75	100	69	العبارة 02
دالة	2	*0.05	0.000	20,57	100	69	العبارة 03
دالة	2	*0.05	0.000	106,03	100	69	العبارة 04
دالة	2	*0.05	0.000	65,63	100	69	العبارة 05
دالة	2	*0.05	0.000	178,39	100	69	العبارة 06
دالة	2	*0.05	0.000	85,48	100	69	العبارة 07
دالة	2	*0.05	0.000	174,72	100	69	العبارة 08
دالة	2	*0.05	0.000	283,09	100	69	العبارة 09

1.1.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

الجدول 2: اختبار "كا²" للعينة فيما يخص الوجبات الغذائية الرئيسية

القرار الإحصائي	Δf	α	احتمال المعنوية sig	Ki_{2c}	المجموع		الأجوبة
					$\sum\%$	$\sum f$	
دالة	2	*0.05	0.000	178,39	100	69	

يتضح من الجدول 2 أن قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 178,39 وهي قيمة دالة إحصائيا إذ أن احتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وبالتالي فإن نسبة 77.27% من اللاعبين أجمعوا على تناول أربع وجبات رئيسية في اليوم، في حين أن نسبة 4.04% فقط من اللاعبين لا يتناولون هذا العدد من الوجبات في اليوم، ونسبة 18.69% متذبذبين وغير متأكدين.

الاستنتاج: أغلب اللاعبين يحرصون على تناول أربع وجبات رئيسية في اليوم.

2.1.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

الجدول 03: يوضح اختبار "كا²" للعينة فيما يخص الغذاء الكامل

القرار الإحصائي	Δf	α	احتمال المعنوية sig	Ki_{2c}	المجموع		الأجوبة
					$\sum\%$	$\sum f$	
دالة	2	*0.05	0.000	72,72	100	69	

يتضح من الجدول أن قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 72,72 وهي قيمة دالة إحصائيا إذ أن احتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وبالتالي فإن نسبة 80.30% من اللاعبين يراعون في غذائهم الشمول والتكامل من ناحية القيمة الغذائية، في حين أن نسبة 19.70% غير متأكدين من مراعاتهم للقيمة الغذائية والشمول والتكامل في غذائهم اليومي.

الاستنتاج: معظم اللاعبين يراعون في غذائهم التكامل والشمول.

3.1.5. عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

الجدول 4: اختبار "كا²" للعينة فيما يخص معرفة العناصر المكونة لأغذية الوجبات.

القرار الإحصائي	Δf	α	احتمال المعنوية sig	K _z c	المجموع		الأجوبة
					$\sum\%$	$\sum f$	
دالة	2	*0.05	0.000	106,03	100	69	

يتضح من الجدول أن قيمة "كا²" المحسوبة بلغت 106,03 وهي قيمة دالة إحصائيا إذ أن احتمال المعنوية sig بلغت 0.000 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وبالتالي فإن نسبة 67.17% من اللاعبين يحرصون على معرفة العناصر المكونة للأغذية في وجباتهم اليومية، بينما نسبة 10.61% من اللاعبين لا يهتمون بمعرفة العناصر المكونة للأغذية في وجباتهم اليومية، أما نسبة 24.24% غير متأكدين وبالتالي فهم غير مبالين بذلك.

الاستنتاج:

معظم اللاعبين يحرصون على معرفة العناصر المكونة للأغذية في وجباتهم اليومية.

الاستنتاج العام:

بما أن هناك دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في كل الأجوبة فأنتنا نقبل في هذه الحالة الفرضية البديلة القائلة بوجود ممارسات غذائية ايجابية لدى لاعبي كرة القدم متعلقة بعادات التغذية والطعام ولها علاقة بمستوى الأداء الرياضي وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية.

6. خاتمة:

من الأهمية بمكان الإسهام بدراسات لطالما يتم إغفالها من طرف الباحثين خاصة عندما يتعلق الأمر بالجوانب الصحية للرياضي لاسيما في مستوى الاحتراف أين تجدر الإشارة إلى ضرورة إطلاع اللاعب والمدرب والفريق التقني على كل الجوانب التي تحيط بعملية التدريب ولعل منها طبيعة الغذاء الضروري (قبل وأثناء وبعد المنافسة) الذي يضمن للاعب مستوى جيد من الصحة البدنية والنفسية وبالتالي ضمان البقاء في المنافسة، وما يعزز الجوانب الصحية للرياضي هو اتخاذ السلوكات الصحية اللازمة التي تحول بين الرياضي والوقوع في المشاكل الصحية التي تقلل من كفاءته البدنية والمهارة وبالتالي تأثر على المشوار الاحترافي للرياضي.

غير أن نتائج دراستنا دلت على أن هناك اهتمام بالجوانب الصحية لدى لاعبي كرة القدم في البطولة المحترفة الثانية لاسيما السلوكات والممارسات الغذائية والتي تعتبر حجر الأساس للحفاظ على مستوى جيد من الصحة، فعندما نجد أن عينة الدراسة (للاعب كرة القدم) يعملون على تناول أربع وجبات رئيسية في اليوم ويراعون في غذائهم التكامل والشمول من جهة و على معرفة العناصر المكونة للأغذية في وجباتهم اليومية فهذا أن دل على شيء فإنما يدل على أن اللاعبين يسعون جاهدين للحفاظ على مستوى جيد من اللياقة البدنية والصحة النفسية.

وفي هذا الإطار يجب التأكيد على ضرورة تثقيف الرياضيين بالجوانب الغذائية خاصة كمية ونوع الغذاء الذي يحتاجه الرياضي في كل اختصاص رياضي سواء وجبات ما قبل المنافسة أو أثناء المنافسة وحتى وجبات ما بعد المنافسة التي لها دور مهم جدا في عملية الاستشفاء.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أحمد نصر الدين السيد، (2003)، فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. يوسف لازم كماش، (2011)، التغذية والنشاط الرياضي، دار دجلة، عمان، الأردن..
3. جاب ميركن، مارشال هوفمان، ترجمة محمد قدري بكر، ثريا نافع، (1998)، دليلك إلى الطب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الاردن.
4. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، (1999)، مبادئ البحث العلمي في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
5. عبد الرحمان المصيقر، (1989)، تغذية الرياضي " التغذية السليمة لتحقيق أفضل إنجاز رياضي"، مؤسسة أحمدى، البحرين.
6. محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح، (1984)، فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. محمد محمد الحماحي، (2000)، التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
8. رشيد زرواتي، (2007)، مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار الهدى للطباعة و النشر والتوزيع ، الجزائر .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. EricJoussellin,(2005),La médecine du sport sur le terrain, Masson, paris.

2. Glanz K and others,(2008),health behavior and health education, theory, research and practice, Jossey-Bass, San Francisco.
3. Olivier Jeannerat, (1997) ,Felix Gutzwiller, concepts et définition de base, paris, France.

المقالات:

1. Melinda M. Manore,Nutrition and Physical Activity, (2004) ,Fueling the Active Individual, Research Digest Volume 05(01),56-71.
2. Robert M. Hackman,Jane E. Katra, Susan M. Geertsen, (1992) , The Athletic Trainer's Role in Modifying Nutritional Behaviors of Adolescent Athletes: Putting Theory into Practice, Journal of Athletic Training, Volume 27(3),212-226.