



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
Algerian Scientific Journal Platform

https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626



واقع الاعتناء بالتغذية السليمة لدى السباحين أثناء التدريب والمنافسة

The reality of taking care of proper nutrition for swimmers during training and competition

كريمة ناصرياي (أ)، لبنى جيلالي (ب)

(أ) معهد staps جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية smaps، الجزائر.

تاريخ القبول: 2021/03/01

تاريخ المراجعة: 2021/02/28

تاريخ الاستقبال: 2021/01/27

المخلص

تهدف الدراسة الى معرفة واقع الاعتناء بالتغذية السليمة لدى السباحين اثناء التدريب والمنافسة في بعض نوادي ولاية البويرة، حيث أجرينا دراستنا على بعض مدربي السباحة للأندية الناشطة في الرابطة الولائية بالبويرة والبالغ عددهم 12 مدرب، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي في الدراسة وذلك باستخدام استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وقد تم التوصل إلى ان رغم ان جل المدربين يعتبرون ان الغذاء اساس لإنتاج الطاقة الا انهم لا يهتمون بما يتناول السباحون من غذاء يزود الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بالتدريبات اليومية الاساسية، ولا يقدمون أهمية كبيرة للتوازن الغذائي، ومن بين اهم التوصيات التي جاءت بها الدراسة الاهتمام بالتغذية السليمة للسباحين، توعية السباحين بأهم المكونات الغذائية المفيدة لهم، تحسين الوجبة الغذائية بحيث تحتوي على المواد الغذائية الضرورية التي تزود الجسم بالطاقة وتعوض الجهد المبذول، وضع حمية غذائية للسباحين والحرص على إتباعها ضمن الامكانيات المتاحة لديهم.

Abstract

The study aimed at identifying the reality of taking care of proper nutrition among swimmers during training and competition in some clubs of Bouira state, where we conducted our study on some swimming coaches of the clubs who are active in the state association of Bouira, 12 coaches, were selected in a simple random sampling, we also used the descriptive method in the study, the questionnaire was used as a tool for data collection. It was concluded that although most coaches consider food to be the basic source for energy production, they are not paying attention to the food eaten by the swimmers which provides the body with the necessary energy which qualify them for the basic daily exercises, and do not give much importance to the nutritional balance, and among the most important recommendations of the study : taking care of swimmers' proper nutrition, raise swimmers' awareness about the most important nutrients valuable for them, Improve the diet so that it contains the necessary nutrients that provide the body with energy and compensate the effort exerted, make a diet for swimmers and make sure they follow it under the means available to them.

الكلمات المفتاحية

التغذية السليمة؛
السباحين الناشئين؛
التدريب والمنافسة.

Keywords

proper nutrition;
budding swimmers;
training and
competition.

* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: k.nacerbey@univ-bouira.dz (ك. ناصر باي)

الأملاح المعدنية، الفيتامينات والماء (مترات، 2013، ص111).

1. مقدمة

حسب نظام الغذاء الأمريكي فإن 60%-50% من الطاقة يتم الحصول عليها من الكربوهيدرات، وحوالي 45%-35% من الدهون، وحوالي 15%-10% من البروتيناتي، ولكن بالطبع توجد اختلافات في هذه النسب بسبب العوامل الاجتماعية والاقتصادية حيث يعتمد هذا النظام الغذائي على استخدام أكيد للبروتينات وأقل للكربوهيدرات (بسطويسي، 2008، ص47).

لا يختلف الرياضيون في الظروف العادية كثيراً عن غير الممارسين من حيث حاجاتهم إلى التغذية السليمة، إلا أن حجم التمرين وشدته هما اللذان يحددان الاحتياجات الميتابوليزم "الايضية"، وأيضاً الأنشطة التنافسية تزيد حاجة الإنسان للغذاء، ولعل أهم الأسباب التي تكمن وراء تطور الرياضة في الدول الغربية وارتفاع مستوى لياقة لاعبيها هو الاستخدام العقلاني والمدرّوس علمياً للمركبات الغذائية (محمد مرات، 2013، ص110).

طبقاً لخاصية الغذاء والتمثيل الغذائي الذي تستدعيه عملية الأداء العضلي في أغلب الأحيان تحدد تطوير عملية تكيف جسم الرياضيين أثناء المباريات أو أثناء التدريب أن العامل الغذائي ممكن أن يؤثر تأثيراً إيجابياً ونشاطاً على عملية التمثيل الغذائي في الجسم وبالتالي يرفع من مستوى الأداء الرياضي وكذلك ممكن أن يعجل في عملية استعادة الشفاء بعد أداء المباريات ولا يجب أن ننسى انه ممكن أن يحدث تأثير عكسي للغذاء وذلك في حالة عدم الموازنة في المواد الغذائية والتي تؤدي إلى إخلال في عملية الأداء الرياضي لذلك وجب علينا بالضرورة معرفة أهم المبادئ الغذائية الرئيسية وقيمتها بالنسبة للرياضي ومراعاتها بكل دقة سواء كان أثناء التغذية في البيت أي في الأيام الاعتيادية أو أثناء المعسكرات التدريبية (احكام ، 1428 ، ص8).

تعد التغذية في مرحلة التدريب ذات أهمية للرياضيين وذلك لأن تلك المرحلة تشكل الجزء الرئيسي في إعداد المنافسات، ولذا فإن الغذاء المتكامل والمتوازن يعد ضرورياً لتوفير الطاقة للمتدربين وتزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية لمواجهة الأعباء البدنية المترتبة عن أدائهم للتدريبات اليومية التي تؤهلهم للمشاركة في المنافسات (احكام ، 1428 ، ص13)، كما

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 (احكام، 1428 ، ص2).

يحتوي الغذاء بصفة عامة على مواد تمد الجسم بالطاقة وأخرى تنظم العمليات الحيوية بالجسم، وأخرى تساعد على النمو وتجديد الأنسجة بالجسم. وبذلك تعتمد كمية ونوعية وتوقيت تعاطي الغذاء على عوامل اجتماعية ونفسية ودرجات الشبع أكثر مما تعتمد على الاعتبارات الغذائية. والأطعمة التي نتناولها هي مواد كيميائية في حقيقتها حيث يتم تكسيرها إلى مواد بسيطة بواسطة الإنزيمات الهاضمة حيث يتمكن الجسم من الاستفادة من الطاقة المخزونة بها، وبذلك يتم تقسيم المواد الغذائية إلى ست مجموعات أساسية. كما يقسمها "ارنهميم" إلى الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات،

الناس لا تأكل لإيفاء أجسامها حاجاتها من هذه العناصر لكنها تأكل لإطفاء حاسة الجوع أو إشباعاً لشهية نحو طعام ما وأحياناً إرضاءً لبعض القواعد والأصول الاجتماعية وتمشياً معها، ومن هذا وجب الاعتناء بالتغذية السليمة للرياضيين من قبلهم أو من قبل النوادي التي ينتمون إليها، حيث تسمح التغذية السليمة في توفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل من فترات التدريب والمنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين وكذا نوع الرياضة الممارسة، والسباحة كغيرها من الرياضات يحتاج ممارستها الى الطاقة المستمدة من الغذاء بطبيعة الحال.

تحديد المصطلحات

التغذية

التغذية كعلم تحتوي على التركيب الكيميائي للطعام، وطريق هضمه وتمثيله، وإمراض نقص التغذية، أي أن التغذية تشمل التفاعلات الطبيعية والكيميائية الضرورية لبناء الجسم والتي تعمل على استمرار الجسم في القيام بوظائفه الفسيولوجية، وبناءاً على ذلك يمكن تعريف التغذية بأنها "مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على المواد اللازمة لحفظ حياته، وما يقوم به من نمو وتجديد للأنسجة المستهلكة، وكذلك لتوليد الطاقة التي تظهر في صورة حرارة أو عمل جسماني (سلامة، 2007، ص89) .

تتمثل وظيفة التغذية في التعويض عن طريق كمية كافية من استخدام الطاقة الاحتياطية في الجسم ومواد حيوية اللازمة لعملية التمثيل الغذائي القاعدي (الصيانة) والتمثيل الغذائي خلال التمرين (زيادة التمثيل الغذائي المناسب نتاج جهد).

عند الرياضيين، يجب أن يكون هذا التعويض بدقة لأن الأداء الرياضي العالي لا يمكن تحقيقه إلا على أساس التدريب الأمثل والتغذية المثلى، تحافظ التغذية على التوازن بين موازين الطاقة الخمسة التالية: توازن

ينبغي الاهتمام بالوجبة التي تسبق المنافسة الرياضية، ولو علمنا حالة الاضطراب النفسي التي تنتاب المنافس قبل المباراة لوجدنا أن اختيار أو انتقاء غذاء من نوع معين إنما يؤثر تأثيراً عميقاً عليه من الناحية السيكولوجية، وقد لاحظنا ذلك مراراً على اللاعبين في الوجبة التي تسبق المباراة، فيكون لاختيار أصناف تلك الوجبة إما نتائج سلبية أو إيجابية على حسب ما يقدم إلى اللاعبين وكثيراً ما يفقد اللاعبون شهيتهم قبل المباريات وبعضهم يتعرض للألام معوية أو إسهال أو غير ذلك مما قد يقال عنها الأعراض الفسيولوجية لحمى البداية، لذلك فإن إعطاء بعض أنواع الأطعمة للمتنافس قبل المباراة بوقت قصير، قد يؤدي إلى اضطراب في الهضم وربما يؤثر تأثيراً ضاراً على نتيجة المباراة، وينبغي في مثل هذه الأحوال إعطاء وجبة من نوع خاص قبل المباراة بوقت كاف لا يقل عن 4.3 ساعات على أن تكون الوجبة سهلة الهضم والتمثيل (احكام، 1428، ص3).

ان السباحة كباقي الانشطة الرياضية يحتاج ممارستها لطاقة مستمدة بطبيعة الحال من الغذاء لكي يقوم بما يتوجب عليه من تدريبات يومية، واداء جيد اثناء المنافسة، ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا هذه لمعرفة مدى الاعتناء بالتغذية السليمة لذي السباحين اثناء التدريب والمنافسة، ولذا تم طرح التساؤل العام كالتالي: هل يتم الاعتناء بالتغذية السليمة لدى السباحين اثناء التدريب والمنافسة؟

أهمية وأهداف البحث

تهدف دراستنا هذه الى تسليط الضوء ومعرفة واقع الاعتناء بالتغذية السليمة لدى السباحين اثناء التدريب والمنافسة في بعض نوادي ولاية البويرة ، فمما لا شك فيه ان التغذية تمثل المورد الوحيد والأساسي للطاقة عند الممارس الرياضي، وهي التي تساعده على الحركة، إذ أن جسم الرياضي لا يمكنه الاستمرار في اللعب لمدة زمنية طويلة من دون الطاقة المستمدة من الغذاء، وإذا اختلفت تغذية الرياضي فإن المردود يضعف وجسم الرياضي يصعب عليه الإستمرار في بذل المجهود، كما يحتوي الغذاء على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان حيث تأخذ أجسامنا احتياجاتها من هذه العناصر الغذائية عن طريق الأكل، ومع ذلك فإن أغلب

الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على إنجازها بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات (دحمانى، 2010، ص33-34).

2. الطريقة والإجراءات

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة التي لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك، هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي (إبراهيم، 2000، صفحة 38). حيث قمنا بدراسة استطلاعية لبعض المسابح النصف أولمبية بولاية البويرة قصد الاطلاع على خفايا الموضوع واثرائه مع مدربي السباحة بها.

المنهج

يقصد بالمنهج تلك المجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الاهتمام من قبل الباحثين في مختلف مجالات المعرفة الإنسانية (عبيدات، 1999، ص35)، كما أن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، وكذا باختلاف المطلوب البحث عنه فيمكن أن يتبع الباحثون مناهج علمية مختلفة، ومن هذا المنطلق ونظراً لطبيعة موضوعنا المتمثل في "واقع الاعتناء بالتغذية السليمة لدى

السرعات الحرارية و توازن المواد المغذية، توازن المعادن والفيتامينات وتوازن السوائل (مرات، 203، ص110).

السباحة

هي إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريباً نوعاً ما عليه بصفته وسطاً يختلف كلياً عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه (الأرض)، فالوضع الذي يتخذه في الماء مختلف كلياً عنه في الأرض بالإضافة إلى تأثيرات ضغط الماء على جسم السباح والتي قد تحدث عنه تغيرات فسيولوجية في الأجهزة الداخلية بالإضافة إلى التأثيرات النفسية في هذا الوسط الغريب وتعرضه لكثير من الانفعالات (افتخار، 2000، ص12).

التدريب الرياضي

التدريب الرياضي كمصطلح بينت آراء العلماء تعريف مشترك له، حيث كان لكل منهم مفهومه الخاص والذي يتحدد وفقاً لاتجاهاته وفلسفته ومجال التخصص. من وجهة نظر الفيزيولوجية يعرف التدريب أنه مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة والتي يؤدي إلى أحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالٍ من الانجاز الرياضي.

يقصد بالتدريب إكساب الأفراد المعلومات والمعارف المتعلقة بأعمالهم وأساليب الأداء الأمثل فيها، وصقل المهارات والقدرات التي يتمتعون بها وتمكينهم من استثمار الطاقات التي يختزنونها ولم تجد طريقها للاستخدام الفعلي بعد، بالإضافة إلى تعديل السلوك وتطوير أساليب الأداء التي تصدر عن الأفراد وذلك من أجل إتاحة الفرص والمزيد من التحسين والتطوير في العمل وتأمين الوصول إلى أهداف الإنتاجية المتصاعدة. كما يرى إبراهيم الحسيني: أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عمية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول بها إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته، ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع

المجال البشري: يشمل المجال البشري عدد الأفراد الذين أنجزت الدراسة عليهم أو أنجزت الدراسة من خلالهم، وتمثل مجال دراستنا البشري في بعض مدربي السباحة لفئة الناشئين.

المجال المكاني: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على بعض المسابح النصف اولمبية بولاية البويرة .

أدوات البحث

في بحثنا قمنا باستخدام استمارة الاستبيان باعتباره الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات.

ويعرف الاستبيان على أنه: أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية (الشافعي، 1999، ص203-205) . حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لدراسة المشكلة التي يسعى البحث الى معالجتها، ضم الاستبيان قائمة متكون من (21) سؤالاً، وقد راعينا عند صياغة الأسئلة ما يلي:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة، وأسئلة شبه مفتوحة لتحديد لها إجابات يختار المستقضي منه إحداها، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

أشكال الاستبيان

الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب: نعم أو لا.

السباحين اثناء التدريب والمنافسة"، ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.

متغيرات البحث

من خلال عنوان البحث والفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة الحالية كما يلي:

المتغير المستقل

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة (الشافعي، 1999، ص74)، وفي دراستنا يتمثل المتغير المستقل في التغذية السليمة.

المتغير التابع

هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله (الشافعي، 1999، ص74)، وفي دراستنا يتمثل المتغير التابع في السباحين، التدريب والمنافسة.

مجتمع وعينة البحث

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي ستجمع عنها البيانات، فقد يكون مجموعة من السكان داخل الدولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (الحميد، 2010، ص82)، ومن خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية في جميع مدربي السباحة بالرابطة الولائية لولاية البويرة.

تعرف العينة على أنها عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي" (عبيدات، 1999، ص84)، وحرصا للوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا باختبار عينة البحث عشوائيا، من بعض المسابح النصف اولمبية لولاية البويرة والبالغ عددهم 12 مدرب.

مجالات البحث

من أجل معالجة الفرضيات والوصول إلى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد مجالات للبحث هي:

بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة (الشايب: 2006، ص213).

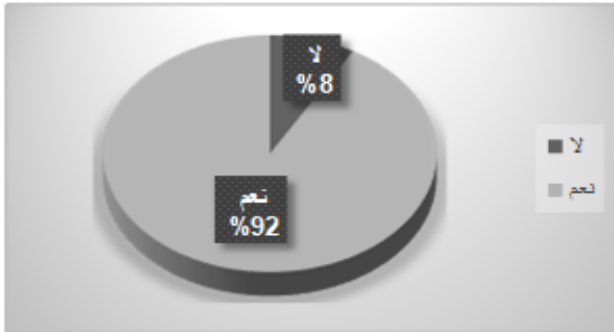
الاستنتاج الإحصائي: بعد الحصول على نتائج كا² المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا² الجدولة فإذا كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية، وإذا كانت كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولة فإنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عاملا الصدفة.

3. النتائج

السؤال رقم (01): هل التغذية لسباحين تختلف عن الرياضات الأخرى؟

جدول رقم (01): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (01)

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدلالة
نعم	11	92%	8.33	3.84	دالة (مستوى الدلالة
لا	01	8%			
المجموع	12	100%	درجة الحرية 01		(0.05)



شكل رقم (01): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 01

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (01) ان نسبة 92% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 8% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.33 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01. نستنتج ان المدربين يرون ان التغذية للسباحين تختلف عن الرياضات الأخرى.

الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً (باهي، 2000، ص83).

صدق الاستبيان

من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف أساتذة ودكاترة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة .

الوسائل الإحصائية

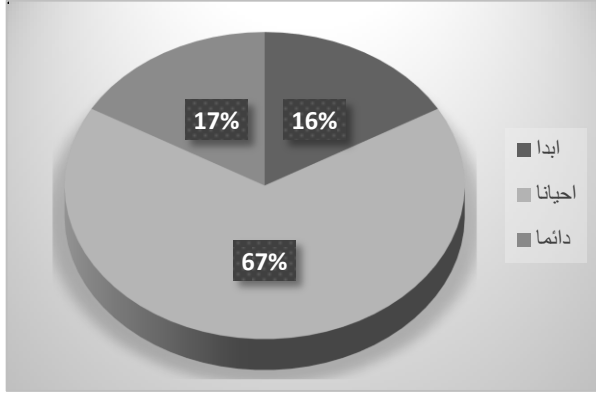
لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية (السيد: 2006، ص74) .

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

اختبار كا² (كاف تربيع): يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للعينة، ذلك

جدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال (03)

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدالة
ابدا	02	٪16			
أحيانا	08	٪67	6	5.99	(مستوى الدالة 0.05)
دائما	02	٪17			
المجموع	12	٪100	درجة الحرية 02		



شكل رقم (03): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 03

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (03) ان نسبة 67٪ من عينة البحث قد أجابوا بـ "أحيانا" ونسبة 33٪ أجابوا بـ "دائما / ابدا" بالتساوي مثل ما هو موضح في الشكل رقم (03)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 6 وهي اكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

نستنتج ان المدرب يهتم أحيانا بان يتناول السباحون غذاء يزود الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بالتدريبات اليومية الأساسية.

السؤال رقم (04): ماهي المواد الغذائية الملائمة للفترات التدريبية أو ما بعد التدريب؟

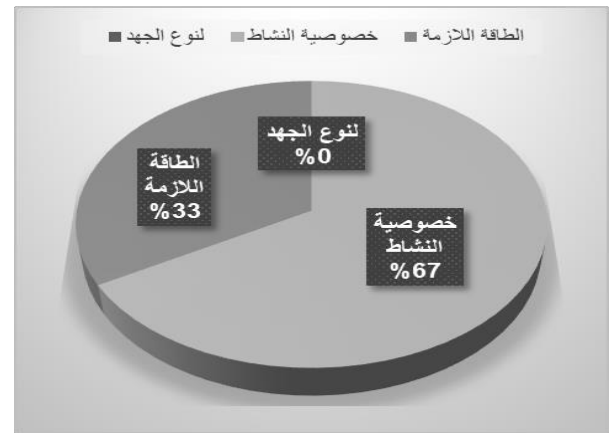
جدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال (04)

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدالة
بروتين	12	٪100			
سكريات	00	٪00	24	5.99	(مستوى الدالة 0.05)
دسم	00	٪00			
المجموع	12	٪100	درجة الحرية 02		

السؤال رقم (02): اذا كانت الاجابة بنعم فما هو السبب؟

جدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال (02)

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الدالة
نوع الجهد	00	٪0			
خصوصية النشاط	08	٪67	8	5.99	(مستوى الدالة 0.05)
الطاقة اللازمة	04	٪33			
المجموع	12	٪100	درجة الحرية 02		



شكل رقم (02): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 02

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (02) ان نسبة 67٪ من عينة البحث قد أجابوا بـ "خصوصية النشاط" ونسبة 33٪ أجابوا بـ "الطاقة اللازمة" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (02)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 8 وهي اكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

نستنتج ان السبب الذي يرون من خلاله المدربون ان التغذية للسباحين تختلف عن الرياضات الأخرى هو خصوصية النشاط.

السؤال رقم (03): هل تهتم بان يتناول السباحون غذاء يزود الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بالتدريبات اليومية الأساسية؟

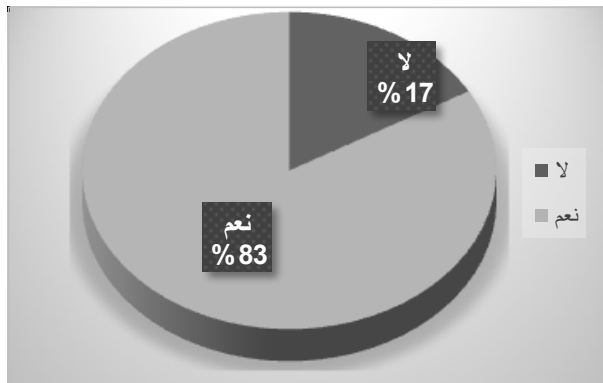
من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (05) ان نسبة 92% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 8% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (05)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 8.33 وهي اكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

نستنتج ان المدرب يسعى لان يتبع سباحوك نظام غذائي متوازن ومتكامل.

السؤال رقم (06): هل يمكن ان نرجح سوء التغذية الى العادات الغذائية المتعلقة بالجانب الاجتماعي والثقافي؟

جدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال (06)

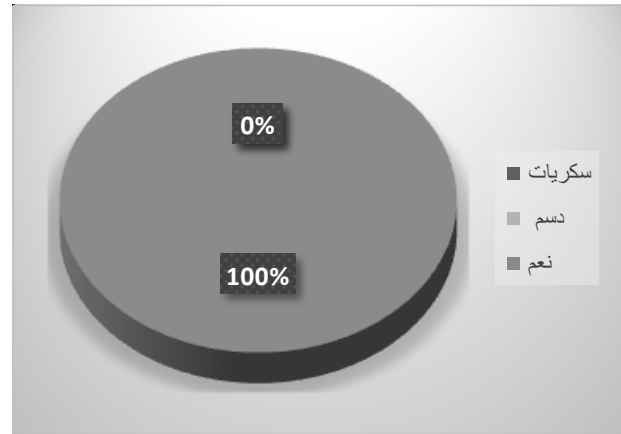
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	10	83%	5.33	3.84	دالة (مستوى الدلالة 0.05)
لا	02	17%			
المجموع	12	100%	درجة الحرية 01		



شكل رقم (06): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 06

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (06) ان نسبة 83% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 17% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (06)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 5.33 وهي اكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

نستنتج ان سوء التغذية راجع الى العادات الغذائية المتعلقة بالجانب الاجتماعي والثقافي.



شكل رقم (04): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 04

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (04) ان نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا ب "البروتين" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (04)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 24 وهي اكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

نستنتج ان المدرب يرى ان البروتين هو المادة الغذائية الملائمة للفترات التدريبية أو ما بعد التدريب.

السؤال رقم (05): هل تسعى لان يتبع سباحوك نظام غذائي متوازن ومتكامل؟

جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال (05)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدلالة
نعم	11	92%	8.33	3.84	دالة (مستوى الدلالة 0.05)
لا	01	8%			
المجموع	12	100%	درجة الحرية 01		



شكل رقم (05): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 05

الجسم بالطاقة اللازمة التي تؤهله للقيام بالتدريبات اليومية الاساسية، ولا يقدمون أهمية كبيرة للتوازن الغذائي ومدى ملائمته للنشاط المعني في وقت التدريبات العادية، كما انهم ينصحون فقط بتناول البروتينات دون الأخرى من سكريات ودسم رغم أهميتها للغذاء المتكامل، ويؤكد ان يرجع عدم اتباع التغذية السليمة الى العادات الغذائية المتعلقة بالجانب الاجتماعي والثقافي، وهذا سواء في التدريبات والمنافسة كما انهم لا يركزون على الغذاء قبل يوم المنافسة رغم أهميته البالغة، وحتى يوم المنافسة فيقدمون اكل غير صحي تتاجا للميزانية القليلة لهم.

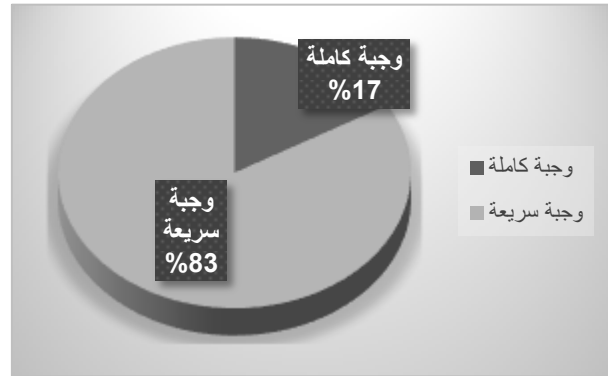
5. خاتمة

ان التغذية تمثل المورد الوحيد والأساسي للطاقة عند الممارس الرياضي، وهي التي تساعد على الحركة، إذ أن جسم الرياضي لا يمكنه الاستمرار في اللعب لمدة زمنية طويلة من دون الطاقة المستمدة من الغذاء، وإذا اختلفت تغذية الرياضي فإن المردود يضعف وجسم الرياضي يصعب عليه الإستمرار في بذل الجهود، كما يحتوي الغذاء على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان حيث تأخذ أجسامنا احتياجاتها من هذه العناصر الغذائية عن طريق الأكل، ومع ذلك فإن أغلب الناس لا تأكل لإيفاء أجسامها حاجاتها من هذه العناصر لكنها تأكل لإطفاء حاسة الجوع أو إشباعاً لشهية نحو طعام ما وأحياناً إرضاءً لبعض القواعد والأصول الاجتماعية وتمشياً معها، ومن هذا وجب الاعتناء بالتغذية السليمة للرياضيين من قبلهم او من قبل النوادي التي ينتمون اليها، حيث تسمح التغذية السليمة في توفير الطاقة اللازمة للوفاء باحتياجاته من مختلف العناصر الغذائية الضرورية له وفي كل من فترات التدريب والمنافسات، مع مراعاة وجود اختلاف في مقدار الطاقة والاحتياجات اليومية من تلك العناصر الغذائية أو النسب المقررة منها باختلاف السن ونوع الجنس ونوع وشدة النشاط أو المجهود البدني المبذول من قبل الرياضيين وكذا نوع الرياضة الممارسة، والسباحة كغيرها من الرياضات يحتاج ممارستها الى الطاقة المستمدة من الغذاء بطبيعة الحال.

السؤال رقم (07): ماهي نوع الوجبات التي تقدمها لسباحيك اثناء المنافسات؟

جدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال (07)

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	الدالة
وجبة سريعة	10	83%	5.33	3.84	دالة (مستوى الدلالة
وجبة كاملة	02	17%			
المجموع	12	100%	درجة الحرية 01		(0.05)



شكل رقم (07): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 07

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية تبين لنا إجابات المدربين حول السؤال رقم (07) ان نسبة 83% من عينة البحث قد أجابوا بـ "نعم" ونسبة 17% أجابوا بـ "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (07)، حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 5.33 وهي اكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

نستنتج ان وجبة سريعة هي التي يقدمها المدرب لسباحيه اثناء المنافسات.

4. المناقشة

من خلال ما تم التطرق إليه أصبح بإمكاننا استخلاص مضموم هذه الدراسة خاصة من خلال الدراسة التطبيقية التي أزلت الغموض عن هذا العمل، من خلال الاستمارة الاستبائية الموجهة الى مدربي السباحة، وهذا ما تم التأكد منه من خلال تحليل أهم النتائج المتوصل إليها، حيث استطعنا التأكد من ان رغم ان جل المدربين يعتبرون ان الغذاء اساس لإنتاج الطاقة الا انهم لا يهتمون بما يتناول السباحون من غذاء يزود

باهي، ا. م. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر.
 بسطويسي، ا. (2008). اسس ونظريات التدريب الرياضي (1. Éd.). القاهرة: دار الفكر العربي.
 دحماني، ب. س. (2010). مدى فاعلية برنامج تدريبي في السباحة للأطفال المعاقين ذهنيا وأثره على القدرات الحركية. الجزائر: مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 3.
 سلامة، ب. ا. (2007). الصحة والتربية الصحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 عبيدات، م. أ. (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات (Vol. 2). عمان: دار وائل للطباعة والنشر.
 محمد مترات. (2013). التغذية عند الرياضيين بين الاحتياجات الفعلية والمعتقدات الخاطئة. مجلة أبحاث نفسية وتربوية(6).

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

ناصرباي، ك، جيلالي، ل. (2021). واقع الاعتناء بالتغذية السليمة لدى السباحين اثناء التدريب والمنافسة. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4 (1)، 127-136.

فلتغذية 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 إتباع الأصول العلمية للتغذية واستخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي، ولكن رغم تلك الأهمية البالغة للتغذية الا اننا نلاحظ اهمالها والجهل بأسس التغذية السليمة لدى جميع الرياضيين بصفة عامة وعند السباحين بصفة خاصة.

في نهاية هذه الدراسة، وعلى ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها وتفسيرها، أو من خلال ما يمكن أن يستخلص من أدبيات الموضوع، يمكن الخروج بالتوصيات منها الاهتمام بالتغذية السليمة للسباحين، توعية السباحين باهم المكونات الغذائية المفيدة لهم، الأهمية البالغة للتغذية الجيدة للرياضيين كما وكيفا، محاولة تفصيل المواد الغذائية الضرورية والتي تزود جسمنا بالطاقة وتعوض الجهد المبذول، معرفة ما هو سائد من معتقدات وعادات سليمة في الغذاء والابتعاد عن الضار منها، وضع ميزانية خاصة بالتغذية للسباحين اثناء المنافسات وتجنب الوجبات السريعة، وضع حماية غذائية للسباحين والحرص على اتباعها ضمن الامكانيات المتاحة لديهم.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

المراجع

- ابراهيم، م. ع. (2000). اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية . مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
 احكام، أشرف واخرون. (1428). التغذية والنشاط الرياضي. المملكة العربية السعودية: كلية التربية البدنية والرياضية.
 افتخار، ق. ح. (2000). مبادئ واسس السباحة . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
 الحميد، م. ص. (2010). خطوات البحث العلمي ومناهجه . جامعة الدول العربية: المشروع العربي لصحة الاسرة.
 السيد، م. ا. (2006). الخصائص السيكمترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام spss. كلية التربية، جامعة الملك سعود، مدير المركز.
 الشافعي، س. ا. (1999). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . مصر: منشأة المعارف بالاسكندرية.
 الشايب، ف. ك. (2006). مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي . الاردن: دار المسيرة.